# 2011-04-14

**在如今这个信息时代，藏族知识分子依靠自己的母语做有意义的事情，是非常重要的。去年4月14日，玉树的很多藏族同胞不幸遇难，让我们一起为他们念诵观音心咒“嗡玛尼八美吽”吧！同时，为了纪念这个特别的日子，也为了更多的人了解藏文化，我的藏文化微博正式开通。**

****

# 2011-04-15

**据懂行的人介绍，如果在电脑中安装了喜马拉雅和孟兰字体，就可以显出藏文网页，而不用把藏文做成图片上网，我也想尝试一下直接用电脑打藏文上网。如果想看我的藏文网页，具体操作方法，是把字体安装在C盘的WINDOW文件夹的FONT文件夹中。字体下载链接 网页链接**

# 2011-04-15

**༄།ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱིས། རང་ལ་དགོས་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས། ཉི་མ་རེ་རེར་ཚིག་རེ་ཟུངས། གྲོག་མཁར་དར་ནི་སྦྲང་རྩི་ལྟར། རིང་པོར་མི་ཐོགས་མཁས་པརའགྱུར།།**

****

# 2011-04-15

**ཞེས་པ་འདི་དེང་གི་པོད་ཕྲན་རིག་པར་ཆེས་ མཐུན་པས་བརྩོན་དགོས་པར་སྣང་།**

# 2011-04-15

**萨迦班智达告诉我们：自己需要的文献警句，应该每天记住一句。就像辛勤采蜜的蜜蜂与积筑穴巢的蚂蚁，经过点点滴滴的积累，天长日久之后，自然而然会变成大智者。我想，这句话对微博盛行时代的人们来说，是十分相宜的。我们应该为此而努力。**

# 2011-04-16

**༄ ། མི་རིགས་གང་ཡིན་ཡང་སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་དེའི་བླ་སྲོག་ཡིན། 无论对任何民族来说，语言文字都是它的生命!**

# 2011-04-17

**假如不能找到内心的安乐，则无论外在的物质财富如何丰盛，也无法满足无限增长的欲望，因此，唯有知足少欲才是幸福生活的源泉。**

****

# 2011-04-19

**༄། བསམ་པ་བཟང་ཞིང་བློ་ཁོག་་ཡངས་བ་གཞན་ལ་བསྟུན་ཤེས་མཁན་ལ་མི་བཟང་བ་ཟེར་ཆོག ། 心地善良、心胸宽广与随顺他众，即所谓贤善之人格。**

# 2011-04-19

**贤善之人的标准**

****

# 2011-04-20

**༄། མི་རིགས་གང་ཡིན་ཡང་ནང་བསམ་བློ་དང་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་གཉིས་གའི་ཡར་ཐོན་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཟེར་ཆོག ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་མི་སེམས་པར་**

# 2011-04-20

**སྒོར་མོ་ཁོ་ན་བསྙེགས་པ་ནི་ཕྱོགས་མ་གོ་བ་ཡིན་ནོ།། 无论对任何民族而言，内心世界与外在物质的双重进步，才可称之为发展。如果不考虑综合性的发展，而一味追求钱财，就会迷失方向，前往歧途。**

# 2011-04-21

**༄། སྔོན་གངས་ཅན་ན་ཁ་མ་ཎི་ལག་འཁོར་ལོ་ཟེར་ཡང་ད་ལྟ་གཞོན་རབས་ཚོས་ཤེས་ཀྱིན་མེད་པས་ཤིན་ཏུ་ཕངས་བ་ལ། 以前的雪域人都是口中念着玛尼，手里摇着转经轮。而现在的年轻人却不懂得这些了，这实在是太可惜了！**

****

# 2011-04-22

**龙树菩萨说过：“智者不会轻易地作出承诺，然而一旦承诺了，就会像在镌刻在石头上的花纹一样，至死也不会改变。”的确如此，只要将不变的誓言花纹铭记于心，则无论世出世间两方面的福德圆满，都会像夏日的潮水一样蒸蒸日上。**

****

# 2011-04-23

**对当代年轻人的劝诫：在祖辈们留下的文化宝库中，储藏着数之不尽的珍贵金箧，不争气的子孙们却不知珍惜、随意抛弃，土匪强盗们正虎视眈眈地准备将之毁弃！**

****

# 2011-04-24

**藏传佛教与藏族人的信心与慈悲，无疑是对世界人民的最佳献礼与利益。这一切，都来源于前辈译师与智者们的恩德，我们永远也不要忘记报恩。**

****

# 2011-04-25

**无条件地为众生暂时与究竟的利益而努力，就称为菩提心。它是漫长的人类历史中最伟大、最超越的思想。**

****

# 2011-04-26

**༄། བསམ་པ་བཟང་པོའི་ནང་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འདུ་བས་རྒྱུན་དུ་བསམ་པ་བཟང་པོ་རེ་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་འབད་པར་བྱའོ། 心地善良，自然会聚集一切功德。为了内心一个个善念的生起，努力吧！**

# 2011-04-26

**法王如意宝朝拜鸡足山 视频**

# 2011-04-26

**༄། དེང་སྐབས་ཀྱི་བླ་རུང་ནང་བསྟན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ། 现在的喇荣佛学院**

****

# 2011-04-26

**为了拍这两张照片，专门爬到了对面的山头，累得老头子我气喘吁吁！哈哈哈！**

****

# 2011-04-27

**如今，美丽的高原正日益受到现代化工厂乌烟废气的污染，人心也正受着各种污浊之风的侵袭，我们应对此提起高度的关注！**

****

# 2011-04-28

**外在的环保与心灵的环保，都是值得每个人关心并付诸实践的！**

****

# 2011-04-29

**分享歌曲视频**

# 2011-04-29

**人总是这样，拥有的时候，不懂得珍惜；一旦失去，才明白丢失物的可贵。当我们对这片葱郁广袤的草原随意践踏的时候，可曾意识到：在将来，当我们需要付出千百倍的代价，去还原草原之一角的时候，我们会不会因今天的暴殄天物而后悔？！**

****

# 2011-04-30

**如今，大多数高原农牧民们内心世界的富裕程度还是比较令人欣慰的，但在外在物质的发展方面，很多人却一筹莫展了。我们应该在此方面加大力度，建立藏药厂、藏香厂等比较清净的产业，以促进两方面的共同进步。**

****

# 2011-05-02

**藏族的主流文化，是佛教。如果没有修学佛法，而将精力投入到其他方面，无异于舍根求叶。**

****

# 2011-05-02

**བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་མཁྱེན་ནོ།分享图片**

****

# 2011-05-03

**我曾遇到过一个所谓的藏族知识分子。他告诉我说：“我藏文一窍不通，虽然是藏族人，但藏语也仅略知一二。”我除了苦笑着哼出一句“呵呵”以外，再也无言以对了。**

****

# 2011-05-04

**༄། རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ཁྱེད་མཁྱེན། །འཇིགས་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། 祈请至尊圣度母， 解救痛苦诸恐怖。**

****

# 2011-05-04

**这个女孩子名叫央金。她在玉树去年的地震中，被埋在地下三天三夜后获救。如今她和弟弟都在我们的智悲学校读书，她经常向大家提起那一段难忘的经历。**

****

# 2011-05-04

**与央金姐弟合影**

****

# 2011-05-05

**仓央嘉措说过：＂柳树爱着小鸟 ,小鸟迷恋柳树 ，若能心心相印，鹞鹰无隙可入 ＂也就是说，只要团结一心，一切难关都能不战而胜！**

****

# 2011-05-05

**小鸟与？树，应该不是柳树哈！**

****

# 2011-05-06

**我们藏传佛教的特色之一，是依靠正理的辩论，消除他众的无知与邪见，并使自己生起稳固不变的信念，这是其他宗派所没有的。**

****

# 2011-05-07

**在过去，只要有稍许条件的藏族信众，都会在佛像前不间断地点起长明灯。我们也永远不要忘记这一传统，尽力在三宝前供养、祈祷与顶礼！**

****

# 2011-05-07

**释迦佛唐卡前的酥油灯**

****

# 2011-05-08

**1847年，一个美国人因为不知道自己的田地里有金矿，便把它卖给了别人，自己最后在寻找金矿的过程中饿死了。同样的道理，如果藏族人不知珍惜，随意丢弃藏文化中的佛法与传统，而不务正业于其他行当，也是应该值得反思的问题。**

****

# 2011-05-09

**གངས་རིའི་དཔྱིད་དཔལ།雪峰的春光**

****

# 2011-05-10

**第五世达赖喇嘛的上师——宁玛派的德达浪巴尊者，曾一边摇动着铃鼓，一边吟唱着：“现声识乃本尊咒法身，身与智慧游舞广无边，深密瑜伽士之境现中，无别密意明点一本体。”之后安详示寂。**

****

# 2011-05-10

**看到青海达日县藏文中学校园内的吞米桑布扎塑像，欣喜之余，不禁想起他对我们的莫大恩德。**

****

# 2011-05-10

**我前天在达日县藏文中学校园内拍的吞米桑布扎塑像。**

****

# 2011-05-11

**若能经常念诵皈依偈一一＂皈依上师，皈依佛，皈依法，皈依僧＂，定能战胜一切违缘魔障，达成一切内心所愿。**

****

# 2011-05-12

**分享图片**

****

# 2011-05-12

**在我没有见到法王如意宝之前，就看到了这张照片，当时立即生起了无以言表的信心与恭敬心，从此之后，我的人生之路发生了巨大的扭转。直到如今，自己内心仅存的稍许善念，都无不是他老人家的莫大恩情所致。上师知！**

****

# 2011-05-13

**虽然我们藏族人中的有些人会杀生，但就其社会总体而言，还是不忍杀害乃至蚊蚁以上小生灵的，具有强烈慈悲心的民族。这一点，也是为东西方众多智者啧啧称奇的特质。**

****

# 2011-05-14

**中国科技大学前校长，中国科学院院士朱清时曾说过一句掷地有声的话：“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！”我们应该反复思维、琢磨这句话中的内涵。 @Fotolr照片工坊**

****

# 2011-05-15

**དད་པ་ཅན།坚信的佛教徒**

****

# 2011-05-16

**༄། བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་།།བསམ་པ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་ངན།།心善前途光明，心恶前途黑暗。**

****

# 2011-05-17

**吞米桑布扎在创制藏文之后，踌躇满志地说道：“在这边鄙荒蛮的藏区，出现的第一位智者是我。我是遣除黑暗的明灯，除了像日月一般高高在上的国王您之外，在众友群臣当中，没有人可以与我比肩。雪域藏区的人们啊，吞米我对你们的恩德难道不是很大吗？”我们都应该时时想想这段真实语啊！**

****

# 2011-05-17

**吞米桑布扎画像**

****

# 2011-05-17

**༄། ང་ཚོ་ལ་སྙིང་སྟོབས་དང་བརྩོན་འགྲུས་དགོས།我们都需要毅力和精进！**

****

# 2011-05-19

**在今天这个吉日良辰，我的藏文网站正式启用了网页链接！但愿以我微不足道的力量，能为藏文化的继承与弘扬，贡献一分绵薄之力~**

****

# 2011-05-20

**我们学校的校舞配曲，是仓央嘉措那首著名的情歌：“洁白的仙鹤啊，请把双翅借给我，不飞遥远的地方，转一转理塘就飞回。”孩子们唱得婉转悠扬，跳得翩然优美，不禁让人心花怒放。**

****

# 2011-05-20

**孩子们正在跳校舞**

****

# 2011-05-21

**佛经云：＂无论始终受到赞叹，还是毕生遭遇诋毁的人，都是前所未有，现在不存在，将来也不会出现的。＂所以，对世间微不足道的毁誉称讥，我们都不必挂怀，既不反感，也不渴求，应有不以物喜、不以己悲的胸怀，这才真正算得上是一个顶天立地的人。**

****

# 2011-05-22

**佛经云：“仅仅见此不空成就罥索像，也能清净多生累劫的恶业罪障，增上无量无边的福德，并于死后往生西方极乐世界。”我们一定要对此加以重视。当然，具有邪见，即使见到佛陀也不生信心的那种人，是无法实现上述结果的。**

****

# 2011-05-22

**不空成就罥索唐卡**

****

# 2011-05-24

**想学佛法的人，一定不要错过研学《普贤上师言教》这部论著的机会。当今世界上的很多人依靠此等书籍，使自己的人生变得充实而有意义，我们千万不要自绝善缘，而应刻苦攻读，力争早日领悟其义。**

****

# 2011-05-24

**青海民族出版社出版的《普贤上师言教》**

****

# 2011-05-26

**如果人生观能建立在承认前世今生与业因果的基础之上，其价值观就不会是仅仅追求金钱与地位，世界观也会变得更加完美。**

****

# 2011-05-27

**以前的历史学家利巴班智达、达仓译师、果译师、布顿大师等尊者都异口同声地认为：藏地的人文文化和大陆板块都像印度一样历史悠久且渊源绵长，这一点是有着确凿的典籍记载并经得起逻辑推敲的，是谁也无法否认的历史！**

****

# 2011-05-28

**法王如意宝即将示现圆寂之际的临终遗言是：＂不要丢弃自己的本质，不要扰乱他众的心。＂这两句话中，包含了世间与出世间两方面的甚深道理，我们应该认真思维其义并付诸实践。**

****

# 2011-05-28

**顶礼三宝！**

****

# 2011-05-29

**吽 邬金由吉奴江参[邬坚刹土西北隅] 贝玛给沙东波拉[莲华梗茎胚蓬上] 牙参丘给屋珠涅[得证稀有胜悉地] 贝玛窘涅谢苏札[圣名尊称莲花生] 阔杜堪卓芒波果[空行眷属众围绕] 却记杰苏答珠记[我愿随尊而修成] 钦吉拉企谢苏唆[祈请降临赐加持] 咕噜贝玛悉地吽 若能经常如此念诵，定能生起一切加持与悉地！**

****

# 2011-05-30

**我家乡的神树一柏树**

****

# 2011-05-30

**尽管藏地有一句著名的谚语：“说话开头难，办事收尾难”但无论做任何有意义的事，我们都应该善始善终。**

****

# 2011-05-31

**社会发展的范围，不能理解得太狭隘，而应兼顾外在物质与内心世界两方面的共同发展；人们的幸福安乐，也不能仅仅盯着眼前的利益，而应考虑今生与来世两方面的安乐。**

****

# 2011-06-01

**今天是六一国际儿童节，我在此向所有的孩子们致以衷心的祝福，尤其是要向那些没有机会接受教育的孩子们表示一份深深的祝愿！**

****

# 2011-06-02

**风霜雨雪中的柏神树啊，无论春夏秋冬、雨打风吹，您都坚强不屈地昂然屹立，始终保持着自己的苍翠本色；我们也要像您一样，无论在任何时候，都不抛弃自己的本质，时刻拥有一种生机勃勃的顽强毅力。**

****

# 2011-06-02

**ཁྱོད་ངོ་མ་དཔའ་བོ་རེད། 柏神树啊！您是真正的英雄！**

****

# 2011-06-03

**若想了知佛教的密意或要领，即是万万不可伤害众生。正如印度的圣天论师所云：“诸大佛陀都说过：所谓的佛法，归根结底，即是不伤害众生。”**

****

# 2011-06-04

**刚刚拍到的美景**

****

# 2011-06-04

**我们学校六年级的学生即将毕业离开母校，大家都依依不舍、悲痛万分。我便给他们说了以下四点：一、一切有为法都是无常变迁的，我们不必过于悲伤；二、父母和老师对我们有着深恩厚德，我们永远也不要忘记；三、如今的社会纷繁复杂，切不可掉以轻心；四、你们是藏族未来的希望，一定要树立坚定的意志。**

****

# 2011-06-05

**世上最深奥的生命观，是佛教《因缘品》中所说的：“所有众生都万分珍爱自己的生命，都害怕遭受杀戮的命运。我们应该将心比心、以己推他，既不能殴打他众，更不能杀害其他生灵。”任何有智之士，都应该为自他的前途着想。**

****

# 2011-06-06

**慈悲心是大乘佛教的根本。只要有了它，世上的一切安宁、快乐、平等、团结等等，都可以轻而易举地实现。我们一定要对此加以重视！**

****

# 2011-06-07

**我认为：如果能懂得里里外外的一切事物，都是无常的本性，则即使在生活中遇到一些鸡毛蒜皮的不顺，也不会痛苦不堪。所以，某些重要的关键性诀窍，我们非得掌握不可。**

****

# 2011-06-08

**慈善是心，若能日行一善，则像小小溪流也能汇成江河一样，点滴善行的集聚，也能对整个社会产生巨大的利益。希望大家能尽心尽力地投入到利他的伟大事业当中！**

****

# 2011-06-09

**དགེ་ཚུལ་སློབ་གྲྭའི་གྲ་ཆུང་ཚོས་སྔ་འདོན་བྱེད་བཞིན་པ།沙弥学院的小僧们在早读**

****

# 2011-06-10

**在我们这个世界上，有无以数计的人们，都在为今生或自己的利益而没日没夜地奔波、操劳着，根本没有考虑到今后的生生世世，以及其他众生的利益。这是多么愚蠢而可怕的事情啊！有些自诩为智者的人的确可怜之至！**

****

# 2011-06-10

**མ་བུའི་བརྩེ་གདུང་།母子之爱**

****

# 2011-06-11

**无论遇到任何对境，都应保持一颗善良的心。它就像纯金一般洁净。既可令今生一切如愿以偿，也可令来世越来越安乐。于世间与出世间，都具有不可估量的珍贵价值。是不可多得的、唯一的如意宝。**

****

# 2011-06-13

**བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བར་ཤོག །ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་ཤོག།愿心入于法，法趣于道。**

****

# 2011-06-13

**当别人诽谤、诋毁自己或四处传播自己过失等等的时候，正是给了我们一个极好的修安忍的良机，我们一定要心存感激哦！**

****

# 2011-06-14

**世间的财富、地位与感情等等都是这样，当自己没有得到的时候，会欣羡不已、渴慕万分，一旦真正落入手中，又会感到不过如此而已，并不会有持续不断的快乐。但内心觉知的快乐，却并非如此。**

****

# 2011-06-15

**拥有 坚毅的强壮身体，创新的聪慧妙智，慈悲的灿烂微笑的高原民族，定能给世界人民洒下利乐的妙雨甘霖。何乐而不为呢?**

****

# 2011-06-16

**如果能通达心的本性，则异彩纷呈的世界都会显现无余，因此，内观是十分重要的。**

****

# 2011-06-18

**在科学技术日益发达的时代，人们的欲望和琐事也越来越多。如果没有简单朴素、知足少欲的理念，轻松自在、逍遥安闲而度日的人也会寥若晨星，所以，我们有必要对此进行反思，并借鉴一些古人的生活态度与生活方式。**

****

# 2011-06-19

**夏天的清凉雨水啊，您洗净了我们身上的污垢，并使花草树木欣欣向荣；三乘的妙法甘露啊，您清除了我们心灵的垢染，并使善根之果实累累丰硕！**

****

# 2011-06-20

**阿底峡尊者的上师阿瓦德达巴的行事总是让人捉摸不定——有时向他请法，他不传；有时没有向他请法，他又主动传授。一次，师徒二人途径一座非常狭窄的小桥中部时，上师忽然回过头来对弟子说道：“弟子啊！在没有证达无我之前，一定要小心翼翼地取舍哪怕每一个细微的因果啊！”**

****

# 2011-06-21

**གཟའ་ཉི་མར་སློབ་མ་འགའ་འདྲུད་འཐེན་བསྡད་ནས་རང་ཁྱིམ་ལ་འགྲོ་བ།星期天，我们学校的一些孩子坐着拖拉机回家。**

****

# 2011-06-21

**མ་འོང་བའི་ཁམས་པའི་ཕོ་སར།未来的康巴汉子！.**

****

# 2011-06-21

**每当我们回顾自己的人生经历时，大多数人会发现，自己的生命，都耗费在造作恶业等毫无意义的琐事上面了。我们应该发誓：从现在开始，一定要把自己的精力花在对今生来世有利的修持正法方面，并为了实现这一宏愿，而再三祈祷上师三宝。**

****

# 2011-06-22

**如今城市里面的人，连找个停车的地方，都越来越困难了；而心胸开阔、舒适悠然的住山修行人，却又过着那么安闲轻松、无忧无虑、无牵无挂、无拘无束的生活啊！.**

****

# 2011-06-23

**如果没有信心，则不能趋入佛法；如果没有智慧，则不能懂得佛法；如果没有悲心，则不能以佛法利他。尤其是对大乘行人来说，这三者的结合就好比是三脚架，有着互相支撑、彼此依赖的关系，更是缺一不可。**

****

# 2011-06-24

**朝气蓬勃的青春，像夏天的鲜花一般稍纵即逝；遍布四海的美名，像空谷声一般虚无缥缈。任何时处都绝对有利的，唯有殊胜妙法。内心与法相融的人，是多么的令人羡慕啊！.**

****

# 2011-06-26

**我们流下的大多数眼泪，只是为了自己；为了他众而洒下的热泪究竟有几滴，大家数一数，就心知肚明了。.**

****

# 2011-06-27

**犹如精通医术的良医，能将世间所有的草木都变成良药一样，智者无论遇到任何苦乐善恶，都能将其转化为提高心智的动力，与勤修佛法的善因。**

****

# 2011-06-28

**心乐一切乐，心悟一切悟！.**

****

# 2011-06-29

**有福报的人，会常遇善缘，平安快乐；没有福报的人，则与之恰恰相反。若考虑自身前途，则点点滴滴积累福报是十分重要的。**

****

# 2011-06-30

**今天是雪域智者之顶饰，全知麦彭仁波切的圆寂纪念日。希望大家于此殊胜之时，能各尽其力，在家里供灯、念修麦彭仁波切祈祷文或文殊菩萨心咒“嗡阿热巴匝纳德”。**

****

# 2011-07-01

**有人问：你们学院的校训是什么？我的回答是：清净戒律，闻思修行，利益他众。 .**

****

# 2011-07-01

**སློབ་མ་རྣམས་སུ་མ་ཅུ་པ་འདོན་བཞིན་པ།罗科玛的学生们正在背诵＜文法三十颂＞.**

****

# 2011-07-03

**དབྱར་གྱི་མཛེས་སྡུག夏天的美丽.**

****

# 2011-07-04

**幸福的根本，是心；心的根本，是知足少欲；知足少欲的根本，是彻知物质之本质。**

****

# 2011-07-05

**ཆུ་བོ་རྙོགས་ན་ཉ་མོ་མི་མཐོང་།།སེམས་པ་བྲེལ་ན་བྱ་བ་མི་འགྲུབ།། 河水若浑浊，不能见鱼儿；内心若急躁，不能成大事！**

****

# 2011-07-05

**河水若浑浊，不能见鱼儿；内心若急躁，不能成大事！**

****

# 2011-07-06

**谁想见到究竟了义的佛，就应当通达诸法缘起之理。如经云：“何者见缘起性，彼则见诸法；何者见诸法，彼则见如来。”.**

****

# 2011-07-08

**སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་མཁའ་འདྲ།心之本性如虚空.**

****

# 2011-07-09

**无论是谁，在临终之际，其它一切都只能舍弃，唯一能随己而行的，只有正法。**

****

# 2011-07-09

**这里的大多数藏族人不但不懂藏文，而且在别人去世的时候，还会造作杀生等恶业，我正在给他们讲解一些浅显的道理。.**

****

# 2011-07-09

**前文配图**

****

# 2011-07-11

**能主宰自心，则一切皆为快乐的显现；若不能掌控自心，则一切都是痛苦的根源。.**

****

# 2011-07-12

**多芒寺大伏藏师德钦朗巴曾在这个山洞内（位于丹巴境内）闭关禅修，进入甚深光明境界，前往红色吉祥铜山，在钨金莲花生大师座前得受精妙法要。返回人间后，依此经历写下了《莲师刹土游记》。**

****

# 2011-07-12

**前文配图**

****

# 2011-07-12

**སྒྲུབ་ཕུག་་ནང་གི་ཆོས་རྔ། 禅修洞内的法鼓.**

****

# 2011-07-13

**多年以前，我曾去过丹巴的阳热寺。当时这个女孩刚出生几个月，我为她起名为扎西秋措（吉祥法海）。如今，当年的小婴儿已经是两个孩子的妈妈了。眼前的这一幕，将人生快速无常的本性表现得淋漓尽致，我不由得感触良多啊！.**

****

# 2011-07-13

**前文配图**

****

# 2011-07-16

**世上的任何众生，即使不会说话，没有智慧，但在感知苦乐方面，也是没有任何差别的。所以，仅仅依自身感受而推己及他，也不能伤害其他生命。**

****

# 2011-07-17

**无论如何对自相续都没有丝毫益处的所谓高深大法，只能算是口头之法，而非有实质意义之法；只有能调服自心的法，才是真正的法。.**

****

# 2011-07-19

**若对实情不予研究、不加了解而妄下结论，最终只能成为他人讥笑与自己后悔之因。**

****

# 2011-07-20

**若与轻易狂浪大笑，动辄嚎啕大哭的恶友为伴，将引生无边无际的痛苦；若以性情稳固、矢志不渝的人士为友，则自他均会感受无穷无尽的欢喜。.**

****

# 2011-07-21

**作为佛教徒，如果我们没有修学佛教之精华一一慈悲和智慧，并令其深入人心，一旦佛教仅剩下一些外在的建筑形象，这将是人类最大的损失。所以我认为，当今时代的佛教徒应该精勤于修学佛法。**

****

# 2011-07-22

**在犹如梦境般的轮回之中，所有的幸福快乐与痛苦哀伤都是不确定的。所以即使富如龙王，也不应心生傲慢；哪怕穷若饿鬼，也无需自卑怯弱。.**

****

# 2011-07-23

**世界和平的特征，是人与人之间，以及人与动物之间和谐共存、友好相处。如果人类只知肆无忌惮且丧心病狂地一味残杀动物，则即使口中成百上千次地高呼和平，事实上连和平的名称与外壳都没有得到。**

****

# 2011-07-24

**我们的生活模式，应该依照佛陀所制定的：不陷入无谓苦行、寒酸自虐与随心所欲、荒淫无度的两个极端，而应享受平淡朴素、清心寡欲的生活。这是现代人不能不懂得的道理。.**

****

# 2011-07-25

**二十世纪，两次世界大战占领了主导地位，人类彼此争斗、相互残杀，是一个鲜血淋漓的时代；二十一世纪，人类依靠无穷无尽的奢靡之欲与日新月异的科学技术，残害了无量无边的生命，所以仍然是一个鲜血淋漓的时代。我们永远不要忘记这一点！**

****

# 2011-07-26

**世间人在婴儿诞辰之际，往往会大摆筵席、喜不自禁，殊不知，在自此之后的二十多年甚至更多的时日里，自己不得不倾尽全力为儿孙操劳，感受不可计数的痛苦。到头来，懂得回报的儿孙却寥寥无几，可怜啊可怜！.**

****

# 2011-07-26

**请假条：这几天我要前往一个城市讲法，因为那里没这个信号，故暂时无法发微博，特此请假几天！Bye~**

****

# 2011-08-04

**在如今这个新时代，很多人依靠网络完成了各种各样的事情；我们这些散布在世界各地的佛教徒，也应该利用网络这一良机，成办自身的修学与利他事业。**

****

# 2011-08-05

**若未通达心的本性，则无论怎样断恶修善，其能力都是有限的，所以，想方设法了知心的实相，是首当其冲的任务。.**

****

# 2011-08-06

**ང་ཚོ་ཚང་མ་འབྲོག་པའི་བུ་ཕྲུག་ཡིན། 我们都是牧民的孩子**

****

# 2011-08-07

**其他的大多数学问，只能完成今生的生活，而佛教却对今生来世二者都有利，因此，勤奋修学并实践佛法，是重中之重。**

****

# 2011-08-09

**我们应该经常祈祷：根本上师啊！愿您的加持融入我的相续，让我能无勤地成办众生之利！**

****

# 2011-08-10

**不懂前世今生之人的人生观，是只能看到今生的几十年时光，此外茫然无知的，所以不得不在痛苦与恐怖中虚度人生。.**

****

# 2011-08-11

**年老和年轻的朋友们啊！为什么你们不去看看价值珍贵的传统文化与佛教典籍，却整天死死地盯着危害自相续的电视等等呢？这是大错特错了啊！**

****

# 2011-08-13

**在雪域的蓝天白云之下，绿草鲜花之上，年轻的人儿欢聚一堂、载歌载舞，喜迎美好的未来。**

****

# 2011-08-15

**无论任何人，都应该只考虑自己如何利益他众，而不要计较别人给了自己什么好处。.**

****

# 2011-08-18

**我们心坎深处所拥有的信仰是不可改变的。正如法国著名智者沙特所说：世上有两种东西不可改变，一是头顶上的日月星辰，二是内心深处的信心。**

****

# 2011-08-19

**真正的佛教徒应该做到，无论在任何地方，都能心生欢喜；与任何人相处，都能欢快愉悦；遇到任何事情，都不离幸福快乐！**

****

# 2011-08-20

**分享图片**

****

# 2011-08-23

**ང་ཚོ་ཉིན་བཞིན་གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་བ་གཅིག་རེའམ་བསམ་བཟང་ཐེངས་གཅིག་རེ་སྐྱེས་ན་ཧ་ཅང་ལེགས།我们每天能作一件利他之事或生一次善心也非常好**

# 2011-08-23

**ངའི་མི་ཚེར་འབྲལ་ཐབས་མེད་པའི་དཔེ་ཆ།吾终生无法离开藏文经函**

****

# 2011-08-24

**利他主义与大乘佛法是漫长的人类历史中行进在最美好、最伟大的通衢大道之上的群体行为，这个群体的人都是毫无自私、不图回报，一心一意利益其他生命的人。.**

****

# 2011-08-25

**自私心就像毒品，利他心犹如良药。我们务必分清对自他有利与有害的工具究竟是什么！**

****

# 2011-08-27

**ཧང་གང་གི་ཞོགས་པ香港的一个早晨，这是我亲手拍的哈哈**

****

# 2011-08-28

**不管佛法还是世间法，假如有了勤奋，就不可能不成功；假如离开了勤奋，则即使拥有何等的智慧与财富等等，也会像没有油的汽车一样无法抵达目标。.**

****

# 2011-08-28

**ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་ཡི་དམ་གང་རུང་གི་སྔགས་བཀླག་ན་ལྷ་དེའི་བྱི་རླབས་ཐམས་ཅད་ཉི་ཟེར་མེ་ཤེལ་ལ་ཕོག་པ་ལྟར་རང་ལ་འགོ་བར་འགྱུར་བས་དགོས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད།**

# 2011-08-28

**吾等常念本尊心咒则得一切加持，如同阳光照镜，是故极为重要。**

# 2011-08-28

**分享图片**

****

# 2011-08-29

**真的 圣人即使遇到生命危险，也不会变成本性恶劣之人，就像真金无论被火如何煅烧，也不会变成石头一样。**

****

# 2011-08-31

**如今个别人借助各种仪器等等而发明了一些东西，便自诩为智慧大王；而佛陀不依靠任何仪器，却能以无漏智慧照见一切万法，这难道不是很希有吗？**

****

# 2011-09-03

**སངས་རྒྱས་གྱི་མཚན་རྣ་ལམ་དུ་སོན་པའམ་སྐུ་མིག་གིས་མཐོང་ནའང་ཕྱིར་མི་ལྡོག་བས་རྒྱུ་མཚན་ཤེས་པའི་དད་པ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།**

# 2011-09-03

**若仅闻佛号或见佛像亦得不退转，是故应生理智之信心。**

# 2011-09-03

**分享图片**

****

# 2011-09-04

**每天修一些对自他有利的法；每天做一些对他众有利的事；每天观察几次自己的心；每天阅读一些圣者的典籍。.**

****

# 2011-09-05

**降央庆哲旺波尊者十六岁时，于境界中面见莲花生大士，莲师对其面授机宜云：＂不为所取对境沾，不为能取妄念染，护持赤裸觉空性，即一切佛之密意＂，并融入尊者。自此，尊者之大圆满见解得以稳固。.**

****

# 2011-09-06

**《俱舍论释》中云：“讲法者即使为凡夫，但从果的角度而言，其功德也无量无边....总而言之，因行持诸佛一切事业，故而为大善知识。”所以，宣讲佛法的人是非常伟大的。**

****

# 2011-09-07

**对具相上师具有稳固信心，则成千上万之魔众等等均无力加害。保持对上师的信心，即受持了诸魔众之命咒。 .**

****

# 2011-09-08

**无论遇到何等严重的病痛等自己不愿遭遇的违缘，也不但不生反感之心，且能了知其为修道之助缘的潜能，并以极大的欢喜心来承担一切众生之苦报，同时将所有善根回向他众。**

****

# 2011-09-09

**对我们来说，想方设法断除肉食，不穿用皮革制品，是至关重要的。因为在美味佳肴与锦衣柔服的背后，是无数众生最珍爱之生命的丧失，以及血流成河悲剧的上演。.**

****

# 2011-09-10

**世间大多数快乐的根源，都无法超离痛苦之本，就像抽鸦片、吸毒、喝酒等等，虽然暂时会有稍许的快感，但很快就会心识迷乱、情绪紊乱乃至疯狂，然而世间人却并不知道这些道理。**

****

# 2011-09-11

**如果详细分析观察，世间的一切事物都与梦境与幻术没有丝毫差别。这个道理，是非常重要的知识点，我们应该懂得。依靠它，即能令身心之所有痛苦消失无踪。.**

****

# 2011-09-12

**圆满皎月笑靥展露时，一再忆起具德师金颜；凉光纯净喜雨洒落时，妙法甘露珠串令心安。呜呼上师如意宝！内心反复诚祈祷，速得加持慈悲心，弘法利生诸愿成！.**

****

# 2011-09-13

**至尊文殊菩萨是集三世诸佛智慧于一体的智慧本尊。谁想让自己拥有无穷的智慧，并于生生世世中摆脱愚痴蒙昧的缠缚，就应当祈祷文殊菩萨，并念诵其心咒“嗡阿热巴匝纳德”**

****

# 2011-09-14

**我们藏族，是一个从小就信仰佛法；打会叫阿妈起，就会念诵观音心咒；在见到他众杀害众生时，也会不由自主地生起悲心的民族。可惜，随着时代的演变，环境的更替，如今很多年轻的藏族后代已经丧失了这些优良传统。.**

****

# 2011-09-15

**《月王药诊》等医药典籍中说：“在一开始，冬虫夏草还是冬天蛰伏于泥土中的飞蛾幼虫，后因其他小虫进入其身体而死亡，之后，其身体逐渐演化为一种新的植物草药。”**

****

# 2011-09-16

**无论任何一个民族的人，如果对自己的母语、文字、传统与民族服装等等都一窍不通，他只能算是这个民族的败类与绊脚石，而且必将会受到先进发达国家人们的讥笑与鄙视。.**

****

# 2011-09-17

**无论任何民族或任何人，如果将自己先辈的光荣传统与优良作风全然抛弃，而一味追求物质财富，就只能将之列入癫狂者的行列了。所以，我们不但要前瞻未来，更要回顾历史。**

****

# 2011-09-18

**大乘修行人不能为了自己的衣食而奔波，而应为了可怜众生才步入社会群体，并为之而操劳，这也是佛陀的意趣。如≪宝积经≫云：“菩萨不为法衣饮食而入施主家，旦为彼等众生脱离轮回而入施主家探视。”因此，我们应该尽心竭力地利益他众。.**

****

# 2011-09-20

**我们的衣食生活，只需干净卫生、简简单单已经足够，而对今生来世与自他双方有利的事情，则是多多益善。.**

****

# 2011-09-21

**在这个信息时代，我们藏族知识分子应该尽量以藏文的方式来使用网络、博客与微博等等，可惜目前能这样做的人太少了，在此方面的确有待加强。现在的很多人，都把关注点投入在房子、轿车与钱财等上面了，其实到头来，这些都是毫无价值的。**

****

# 2011-09-21

**བླ་རུང་ཇོ་མོའི་འདུ་ཁང་གི་རྒྱང་རིང་ཡུལ་ལྗོངས།喇荣觉姆大经堂远景**

****

# 2011-09-22

**白色的雪山是我的宫殿，碧蓝的雪水是我的甘露，雪莲花是我的亲密友伴，雪域文库是我的传家宝。我为您讲述雪域的故事，我为您发出雪狮的吼声，我为您展示雪子的微笑，我为您献上雪色的哈达。.**

****

# 2011-09-22

**༄། གངས་རི་དཀར་པོ། 美丽的雪山**

****

# 2011-09-23

**治疗身体上的疾病，有世间的各种药物，但针对心灵上的疾病，则除了内明佛教这个殊胜药物外，再没有更好的治疗手段了。病人们啊！为什么不及时吃点药呢？**

****

# 2011-09-23

**གསེར་གྱི་རྒྱ་ཕིབས།金顶**

****

# 2011-09-24

**即使是亲密无间的朋友，最秘密的话也不能告诉对方，否则一旦说出去，你的密友就会传给他的密友，这样传来传去，最后只能毁了我们自己。.**

****

# 2011-09-24

**ངའི་སེམས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོ། 我心中的白塔**

****

# 2011-09-25

**རྫ་ཆུ་དངས་མ། 山涧清泉**

****

# 2011-09-26

**若能洞彻到人生恰如秋日的白云与夏季的鲜花一般速即消逝的本性，则自己的生活规划与未来理想等等，都会有新的突破，并会突显出新的丰硕成果。**

****

# 2011-09-27

**内心满足一切都富裕，内心喜欢一切都美丽，内心高兴一切都太平，内心善良一切都贤善。 .**

****

# 2011-09-27

**སེམས་པ་སྤྲོ་བའི་གྲྭ་ཆུང་། 快乐的小僧人**

****

# 2011-09-28

**在我们的生活当中，虽然也有解决温饱问题等不得不做的很多事情，但诸如为追求名声而与他人竞争之类毫无意义、可有可无的事情也数不胜数。如果没有详细观察，这些都纯粹是徒劳无益、作茧自缚。**

****

# 2011-09-29

**凡夫俗子就像山口的旌旗，根本无法做到独立自主。倘若没有长期依靠贤良的友伴，并令自心与正法相融，则即使在转瞬之间，都会被浊世恶境的各种违缘所转，从而陷入痛苦的深渊、漩涡且无力自拔。祈祷上师三宝！**

****

# 2011-10-01

**这个月的28日，由根确邦活佛主持的，描述法王如意宝晋美彭措吉祥贤相关传记的纪录片≪如意宝≫在喇荣举行了开机仪式。该片旨在利用现代技术等最先进的各种编辑、制作、处理手段，向后人真实地展现如意宝光辉的一生。鄙人在此表示真诚地随喜与感谢！**

****

# 2011-10-01

**开机仪式现场**

****

# 2011-10-03

**这位老僧人今年八十二岁了。在他年轻的时候，造作了打猎等许多罪业。二十年前，他开始依止诸位上师，厉力忏悔，并念诵了四亿观音心咒。如今，信心与悲心等善念源源不断地在他相续中生起。最近他又再次发愿：力争临死之前再念诵一亿观音心咒！**

****

# 2011-10-03

**བླ་མ་ཁོང་རེད།就是这位老僧人**

****

# 2011-10-04

**见自心性之刹那，乃见三世一切佛，此中无有不可知，更无胜此之精髓。呜呼于此浊世中，修行人亦逐钱财，能于自心如意宝，勤擦拭者若晨星。劝友勿散观自心，此乃最胜之收获！.**

****

# 2011-10-05

**我们长期以来所固有的常乐我净之执着，全都是颠倒的。若能深入研学≪中观四百论≫等佛学经典，则上述所有执着之假象都能彻底破灭，并于相续中生起正确的见解。**

****

# 2011-10-06

**真诚地为乔布斯先生的辞世致以深切的哀悼！他将我们的藏文输入法装入苹果系统，为藏族人走向国际大道的最前端，作出了不可磨灭的巨大贡献！为了感谢他的恩典，让我们一起念诵观音心咒，并发愿回向吧！.**

****

# 2011-10-06

**ཆ་པོ་ཧྲི་གསོན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་འདྲ་དཔར། 乔布斯先生生前照**

****

# 2011-10-06

**ཨོཾ་མ་ཎི་པད་མེ་ཧཱུཾཿ 嗡玛呢呗美吽！**

****

# 2011-10-07

**三百年前，藏族的科学技术与经济条件远不如现在发达，但当时所建的庄严雄伟、金碧辉煌、坚不可摧、工艺精巧的布达拉宫，却能以超出常人想像的魅力屹立于世界建筑辉煌之林。这难道不是令人感叹的奇迹吗？**

****

# 2011-10-07

**གཟི་འོད་འབར་བའི་པོ་ཏ་ལ། 熠熠生辉的布达拉宫**

****

# 2011-10-09

**二十一世纪，人类正上演着两大前所未有的恐怖剧：一是各民族自身的传统正在消失；二是无数生灵正在惨遭涂炭。**

****

# 2011-10-10

**如今的很多人，总是会被心灵空虚、痛苦、恐惧、渴求、担忧、贪婪等疾病所困扰而无力自拔，若能服用大乘佛法的灵丹妙药，就能药到病除，安享美妙快乐的生活。.**

****

# 2011-10-10

**ལྷ་ཁང་གི་གསེར་ཏོག 佛殿金顶**

****

# 2011-10-11

**无论做任何益于自他的事，都不应漫不经心、心思旁骛，抓住机遇、立即成办，是成功的关键。我们应以智慧之眼详加观察。**

****

# 2011-10-12

**我们藏族文化的命脉，正面临着苟延残喘、微若游丝的困境。于此危急之际，千万不要把兄弟之间的相互揭发、相互指责放在首位，而应各尽其力，做一点有价值的实事。其中，在网络、电脑与手机等现代设备与环境中应用藏文，更显得尤为重要。.**

****

# 2011-10-12

**ཁྱོད་ཀྱི་གློག་རྡུལ་ཡིག་ཚགས་དེ་བོད་ཡིག་ཡིན་ནམ། 您的电子文档用的是藏文吗？**

****

# 2011-10-13

**无论任何民族的教育，如果离开了本民族的传统文化、宗教信仰、道德观念与高尚情操等核心，则其培养出来的所谓人才，也不可能对社会有什么贡献。**

****

# 2011-10-14

**往昔商主以七粒豌豆供养如来，并发愿：“以此布施广大因，得佛世间自然智，愿我速越生死流，先佛未度者皆度。”以此愿力，后转生为我乳王。此公案，出自于《顶生王因缘经》。我们在上供下施时，若能念此偈颂，必能获得极大加持。.**

****

# 2011-10-14

**སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཆོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། 顶礼供养皈依佛！**

****

# 2011-10-17

**与其他民族的人相比，藏族知识分子在了悟所有人都必须去往来世的轮回观，修持前行的四种厌离心、五十万加行、生圆次第、大手印、大圆满等方面下功夫的人实在是微乎其微，这难道不值得反思吗？**

****

# 2011-10-18

**《亲友书》云：“此生即苦称谓爱，爱即彼之集谛因，灭尽此等即解脱，能得即八圣道支。” .**

****

# 2011-10-19

**སྡིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་སྟེ། །དགེ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྤྱད། །རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན། ། 诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。**

****

# 2011-10-20

**荣华富贵不生傲慢，卑微衰落也不沮丧。观赏世间的幻化戏剧，即是如梦人生的价值。**

****

# 2011-10-21

**无论行持何等善法，具备三种殊胜是极为重要的。即：首先希望将一切众生安置于佛果的菩提心，中间心不散于外境而专心致志地成办，最后将一切善根施于众生的回向。.**

****

# 2011-10-22

**哪怕仅仅修持一周或一个月的慈悲心，我们的性格都会日益改善。关于这一结论，现代科学家也可以通过观察、调研来予以证实。**

****

# 2011-10-23

**我们对一件事物的执着越深，它给我们带来的痛苦也就越大。所以不管遇到任何事，放松心情、打开心量，就能保持愉快的心情，且能取得卓越成效。.**

****

# 2011-10-24

**纵然全世界的人们都在做着见不得人的恶劣勾当，我们也应该像莲花一样出淤泥而不染，竭尽所能地秉持高尚、纯净之美德，并力保永不退失。**

****

# 2011-10-26

**如能融合自心进行实际修持，则前辈高僧大德或品行贤善之师的一句话，都可以将自己的人生命运牵引至善妙之方向，并让今生来世都安享幸福与快乐。**

****

# 2011-10-27

**听闻、思维、受持或念诵殊妙之正法，必将源源不断地产生美妙之果报。其中有的会于现世现前，有的会于来世凸显。能对因果之甚深奥秘产生理智之智信的人，就是名副其实的智者。.**

****

# 2011-10-27

**藏文版的《顿珠佛教大史》共有六百多页**

****

# 2011-10-29

**智悲学校可爱的孩子们**

****

# 2011-10-29

**在国外或藏地生活几十年的汉族人，都没听说过有谁会忘记自己的母语，而身处汉人群体中的藏族人，在短短几年中，把自己的母语忘得一干二净的事情，却比比皆是、随处可见，这究竟是为什么呢？.**

****

# 2011-10-30

**即使遇到生命危险，也决不能造作违背正法与危害众生之事。虽然愚者对这一道理不会认同，但智者却清楚明了。**

****

# 2011-10-31

**一个特殊日子里，阿底峡尊者一边修菩提心一边转绕着。此时，金刚座东边虚空中，出现两个女人。其中年老女人向年轻女人问道：“若想迅速成佛，应修持何种法门？”年轻女人回答：“若想迅速成佛，应修持菩提心。”之后，阿底峡尊者将此窍诀传给了弟子仲敦巴，并代代相传、绵延至今。.**

****

# 2011-10-31

**རྔ་ལ་སྟག་རྩེ། 阿拉神山**

****

# 2011-11-02

**国外的人会为了自己的子孙后代，会倾心倾力地保护一切森林与矿产资源，而我们这些人却根本不考虑后代的权益，为了寥寥可数的金钱，竟敢肆无忌惮地将资源出售、变卖他人，并任其随意开采、挖掘，乃至彻底毁坏，这难道不是可怕至极的行径吗？.**

****

# 2011-11-02

**མཛེས་པའི་ནགས་རི་བྱེ་མའི་ཕུང་པོར་བརྗེ་བ། 美丽的山林正在被沙堆所代替！**

****

# 2011-11-03

**如今的藏族人喜欢在汉族人后面跟风，汉族人又总是追捧着西方人，西方人却反而对西藏高原的优美环境、地藏矿产与宗教文化心驰神往、推崇备至。我们藏族人在劳命伤财地绕了一个大圈之后，恐怕只有在极度忧伤中灭亡了吧！**

****

# 2011-11-04

**河南南阳的面条，一大碗只要五块钱。当地人似乎很爱吃，却不太合我的胃口。**

****

# 2011-11-04

**虽然古代的经济实力与科学技术都不够发达，但古人依靠智慧与毅力，却创造了历经成百上千年之沧桑岁月，始终巍然屹立的一个个神奇。现代人以自私自利建造的产物，却仅仅在几十年间，便被时间的风吹得无影无踪了。.**

****

# 2011-11-04

**རྒྱ་ནག་ལོང་མིན་དུ་བརྐོས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐུ་གཟུགས། 龙门石窟之古佛像**

****

# 2011-11-05

**贫穷的农民和牧民因为向往城市，不惜变卖牲畜与田地而移居他乡；城市里的富贵之人又因为散乱而心生厌倦，反而一心梦想并盘算着要前往寂静的山野与草原。但是，如果没有源于内在的真实快乐，无论在哪里都得不到幸福。**

****

# 2011-11-06

**清朝年间，满族人不仅统治了整个国政，甚至连所有的政府公文也全是满文文书。但辛亥革命爆发至今，只不过短短的一百年，而沿袭三百年占领主导地位的满文却已经彻底退出了历史舞台。事到如今，懂满文的人已经寥寥无几。如果不对藏文加以保护，她也同样将面临短寿的命运。.**

****

# 2011-11-07

**若能持续不断地修持禅定、慈悲心，念诵具有加持力的金刚语，就能自然而然地产生息灭烦恼痛苦，获得身心快乐等可见与不可见的无量功德利益。**

****

# 2011-11-09

**藏传佛教远离四贪的法门，是及其深奥殊胜的：贪执今生非教徒，贪执轮回非出离，贪执自利非菩萨，耽于执着非见解。我们应该尽己之力，精进修持。**

****

# 2011-11-10

**བླ་མ་མཁྱེན།བླ་མ་མཁྱེན།བླ་མ་རང་མཁྱེན་ནོ།喇嘛亲！喇嘛亲！喇嘛让亲诺！**

****

# 2011-11-10

**能解开百种论典精要之密码，且能直指赤裸之自心法身的上师，是谁也不可比肩的，故对我们具有无以言表之深恩。 .**

****

# 2011-11-11

**有一定佛教修行境界的人无论在何时何地，遇到什么样的人，遭遇什么样的事，都是无忧无虑、满心欢喜、幸福洋溢；反之，修行差的人却总是怨天尤人，随时都处于痛苦的折磨、煎熬之中。**

****

# 2011-11-12

**不管遇到来自众生或地水火风四大等等的任何危害时，应了知均为自己前世恶业之果报。对不懂佛法的人来说，恶缘的确会构成障碍；但对真正的修行人来说，恶缘却可以转为菩提助伴。这是甚深的窍诀，但被世间毒液陶醉的人，却不一定懂得。.**

****

# 2011-11-13

**不管对谁而言，死后能往生极乐世界，都是最好的结果。上师如意宝说：念诵十万金刚萨垛心咒和一百万阿弥陀佛佛号，必定能够往生净土。为了来生的前途，我们都应该精勤积累善德。**

****

# 2011-11-14

**能诚信今生来世与业因果的人之所以寥寥无几，不仅仅是环境等等的原因造成的，更像懂得珍宝价值的人为数不多一样，是一种自然的规律。.**

****

# 2011-11-15

**对世上的万事万物无所不知、无所不晓，不考虑纤毫的私利，全心全意、全力以赴地投入到利益他众的事业之中。这，就是佛陀。只要世上有着人类的存在，佛陀的思想就有着不可估量的价值，这是谁也抹杀不了的事实。**

****

# 2011-11-16

**真理总是掌握在少数人的手里。如云：“百里挑一英雄，千人出一智者。”这些都是古人智慧结晶中提炼出来的警句嘉言啊！.**

****

# 2011-11-19

**美化装点我们这个世界的，既不是五彩缤纷的彩虹，也不是绚烂夺目的鲜花，只有无私的慈悲心，才真正能让这个世界变得美好起来。.**

****

# 2011-11-20

**无论做任何事情，如果因违缘障碍过多而不顺利，从而心烦意乱的时候，应知道这都是自己前世给别人行持善法制造麻烦的异熟果报。此时若能厉力发誓利益他众，并努力忏悔业障，则一切都会往好的方面扭转。**

****

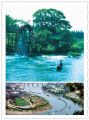
# 2011-11-20

**昨天经过湖北省境内的浏阳河时，情不自禁地想起年少时广为传唱的同名歌曲，以及当时的种种社会现状等许多前尘往事。现在看来，这些都成了揭示无常的最佳教材。.**

****

# 2011-11-20

**浏阳河，弯过了几道湾，几十里水路到湘江。。**

****

# 2011-11-21

**如今一些都市老人的现状就是这样：口中不念一句观音心咒，只是在重重叠叠的皱纹中，费力地睁着一双了无生机的眼睛，朦朦胧胧、模模糊糊地看着千篇一律的电视。看着这些无聊空虚、浪费时光，在无奈中等待死亡的种种场景，情不自禁地生起悲悯之情。**

****

# 2011-11-21

**无所追求、无所寄托的可怜老人。**

****

# 2011-11-22

**从今天开始，将于一周内暂停藏微博。望大家在此期间能看一遍≪大圆满前行引导文≫或≪西藏生死书≫等有意义的书籍。.**

****

# 2011-11-29

**在如今这个时代，能享受外在物质财富的人不计其数，而拥有内在七种财富（信心、持戒、知惭、有愧、多闻、布施、智慧）的大富大贵之人却少之又少。我们应该尽自己最大的力量，争取早日品尝到内在的幸福与快乐。**

****

# 2011-11-30

**在梦中的城市，又一次见到了大恩根本上师。您的音容笑貌、慈爱面容、大慈大悲、明眸皓齿一一浮现在我的眼前，是那么真切、那么美妙、那么神奇，让我悲喜交集、难以遏制！喇嘛亲！.**

****

# 2011-12-02

**在悲喜交织、崎岖坎坷、漫长遥远的人生旅途中，若能静心思维昨天来自何方，现今住于何处，明天去往哪里等问题，就能恍然大悟，并涌起一股前所未有的强大心力，同时还会情不自禁地对众多迷茫众生生起悲悯之情。.**

****

# 2011-12-03

**若能掌控自心，则哪怕生活俭朴清贫，也会幸福洋溢；若任凭心的野马随意驰骋，让贪欲如烈火般炽燃，则将永远与快乐无缘。因此，获得外在的一百种物质，不如得证一个心性。但在这个蒙昧横行的世上，能懂得珍宝价值的人又有几何呢？**

****

# 2011-12-04

**如果经常不洗澡，我们的身体就会由内向外分泌出很多汗液与油脂。一旦毛孔堵塞，排泄物不能疏散，就会滋生病菌，且发出难闻的恶臭等等，继而衍生出种种不舒服的症状。若坚持洗澡，不但可以提高免疫力，而且白天神清气爽，夜晚睡眠安详，种种快乐都会随之而至。.**

****

# 2011-12-05

**如果我们在修学佛法方面能有很好的境界，则今生不管遇到任何因缘，都不会为之所动；到死的时候，也会有一定把握；之后的生生世世，都能享受圆满的幸福安乐。反之，如果只是鹦鹉学舌般地仅仅让知识停留在口头上，则不会有任何助益。**

****

# 2011-12-06

**虽然人和人之间，会有矛盾、冲突与偏见等不良因缘，但我们也有着共同的梦想与追求美好明天的愿望。所以，我们应该抱着一颗热忱利他的心，相互关心、相互爱护、和睦相让、融洽和合。相信在不远的前方，会有神奇美妙的景色在等待着我们的到来。.**

****

# 2011-12-07

**དད་པ 信心！**

****

# 2011-12-08

**最重要的是，如果能懂得，一切幸福的根源，都在于心，则美好绚烂的景象，将展现在我们眼前。**

****

# 2011-12-09

**无论是谁，都不可能不受朋友的影响。若能长期与性情贤善、一心利他、智慧超群的人交往，自己耳濡目染地也会发生潜移默化的改变，从而踏上善妙之道。总有一天，自己将如同群星中之皎月一般，普降利他之甘露妙雨。前辈诸大德的事迹，已经充分说明了这一点。**

****

# 2011-12-10

**人类最有价值的财富，是慈悲心、平等心、利他心与空性见。谁能拥有这一切，就是货真价实的富翁；如果没有，则至少也是心灵荒芜的穷人。.**

****

# 2011-12-13

**如果没有父母、师长与上师的教诲，我们就不可能懂得高尚的情操、世间的学问与佛法的奥义等等，所以即使舍弃头盖骨，也不能忘怀他们的深恩厚德。.**

****

# 2011-12-14

**嘴甜心狠的微笑，怎能与嘴尖心善的呵斥相比？**

****

# 2011-12-15

**如果能断除杀生，则今生来世均会获致无比之幸福安乐。如《地藏十轮经》云：“若离于杀生，一切皆爱敬，恒无病长寿，常乐不害法，一切所生处，恒乐佛所行，常遇佛法僧，速成无上觉。”.**

****

# 2011-12-16

**一切万法自性，原本明空无别。佛陀在般若法门中，主要强调了本性为空的一面；在如来藏法门中，则主要强调自性光明的一面；而密续中，又侧重强调了显空的无二无别。只有系统而完整地闻思，才能彻底通达实相之真实面目。**

****

# 2011-12-17

**不管是谁，每天至少应该尽己所能地做一些有意义的小事，并最好能在一生当中，成就几件意义深远的大事。内心的发愿越大，拥有的能力越强。千万不要让自己成为好吃贪睡的懒猪，或东游西逛的野狗！.**

****

# 2011-12-18

**如果详加观察，如今很多研究佛教的所谓智者，以及自诩为修持显密法门的修行人中，连起码的承认因果轮回的世间正见都不具备的人并不在少数。这些都只是舍弃根源而寻找枝叶的做法而已！**

****

# 2011-12-19

**如果没有对业因果生起诚信，更没有如理取舍，只是一味地寻求高深之法，则不管在哪个方面，都与冰上之建筑没有任何差别了。对这些道理，我们应该以周密细致的智慧长期抉择并次第修持。.**

****

# 2011-12-20

**没有信仰的老人就像西山的落日，只能在无奈中等待死亡，真是可怜可叹；而在佛号声中安度余生的老人，却恰恰与之相反。**

****

# 2011-12-21

**若能每天以闻思修的方式来受持佛陀的甚深妙法，我们的人生就有了意义，其功德也不可思议。如经云：“持法之福德，佛陀俱祗劫，郑重而宣说，终不能言尽。”**

****

# 2011-12-24

**寂静之地的修行人啊！没有怨敌，没有亲友，没有奢求，没有担忧。安享着知足常乐的甘露，安住于仅可容身的窝棚，他们的安乐与幸福，世上的富翁权贵又岂可拥有？.**

****

# 2011-12-25

**真正的大乘修行人就是这样，无论别人怎么对他说三道四、吹毛求疵，他不但不会心生厌憎，反而会将别人的挑刺视为恩德，并尽力予以回报。这在世间其他人来说，是做不到的。**

****

# 2011-12-26

**究竟哪儿有佛菩萨的化身，我们并不知道，所以从今以后，我们应该对一切有情做本师想，同时生起欢喜心与恭敬心，这样诸多功德也会不请而至。 .**

****

# 2011-12-27

**གསལ་སྟོང་དབྱེར་མེད 显空无别**

# 2011-12-29

**ཟླ་ཟེར་ཀུ་མད་ལ་སིམ།ཞལ་གདམས་སྙིང་ལ་སྨན།། 月光唤清莲，师言映心田~**

# 2011-12-30

**分享图片**

****

# 2011-12-30

**如果我们的人生，仅仅是以吃喝玩乐、四处游逛、积累财产等毫无意义的方式度过的，就与其他动物没有差别了。因此，竭尽所能地以贤善之心断恶行善，是十分重要的。**

****

# 2011-12-31

**最近，我翻译了一篇由怙主龙树菩萨撰著的，十分著名的论典——《百论》。从明天开始的一百天中，我将在藏博客上以藏汉对照的方式，每天为大家奉献一个偈颂，希望能成为诸位心里的甘露。**

****

# 2012-01-01

**针对不同的病症，需服用不同的药物；针对不同根器的众生，也应有分门别类的各种法门。若能修持自己喜欢的法，其效果与利益也不可小觑。**

****

# 2012-01-02

**嘉言集萃之二： 朋友们啊！纵然安住十方的诸佛菩萨，在我前面的虚空中出现，并对我说：除了这个以外，还有别的解脱道。我的心也不会有丝毫动摇！ 一一至尊仁达瓦.**

****

# 2012-01-03

**就像每天依靠食物，可以长养身体一样，每天饮用前辈高僧大德的教言甘露，就能令身心健康快乐，进而散发出利乐之熠熠光芒。.**

****

# 2012-01-03

**嘉言集萃之三： 在此世界中，无论从智慧、慈悲、力量等等的强度与加持速度来看，没有任何事物能超越佛陀。哪怕诚心祈祷一次佛陀，也必将对今生来世产生无欺的利益。 一一麦彭仁波切**

****

# 2012-01-04

**通过思维前辈大德之事迹，而生起信心；通过思维三恶趣之痛苦，而生起悲心；并掌握了斩断轮回之根的智慧，便是当之无愧的修行人，且不会受到怨敌与烦恼魔众的侵害。**

****

# 2012-01-04

**嘉言集萃之四： 无论任何人，哪怕在一刹那间修持菩提心，其所积累的福德，即使是佛陀，也无法度量。 一一龙树菩萨**

****

# 2012-01-05

**嘉言集萃之五： 人类的生命，就像屠宰场待宰的牲口，都将毫无逆转地一步步迈向阎罗王的虎口。 一一『因缘品』**

****

# 2012-01-05

**若想亲眼目睹生老病死的真相，你只需要到医院去看看，并深深地思索，一种全新的感悟将从心底油然而生。**

****

# 2012-01-07

**从明天开始，就是法王如意宝纪念法会了。在这为期八天的时间里，若能念诵上师供和普贤行愿品，则得不可思议功德。**

# 2012-01-07

**མར་ལས་བཟོས་པའི་བླ་མ་མཆོད་པའི་མཆོད་རྫས། 酥油作的上师供供品**

# 2012-01-07

**分享图片**

****

# 2012-01-08

**ཇི་སྟེ་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་སྐུ།།མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི།།རྡོ་རྗེ་སྐུ་ཡང་མི་རྟག་ན།།ཆུ་ཤིང་སྡོང་པོ་ལྟ་བུ་ཡི།།ལུས་ཅན་རྣམས་ལྟ་སྨོས་ཅི་དགོས།།**

# 2012-01-08

**诸佛相好庄严的金刚身，尚且都会示现无常的话，我们如芭蕉般的凡胎肉身就更不用说了。**

# 2012-01-09

**嘉言集萃之六： 永恒的东西，无论在任何地方，都不存在。万事万物，都是变化无常的。阿难啊，你不要悲伤！ 一一『毗奈耶经』.**

****

# 2012-01-09

**一位司机告诉我：“富人以富贵的方式生活，穷人以贫穷的方式生活。无论如何，现在的笑声都是一样的，最终命归黄泉之际，也都只能一样地空手而去。”**

****

# 2012-01-10

**嘉言集萃之七：愿以寂静妙乐的甘露，滋养世间的生命，让他们得以满足，生起欢喜。众生的所有痛苦，我甘愿独自一人去担当、去承受！——《七十发愿文》马鸣菩萨**

****

# 2012-01-10

**新加坡的许哲女士于上个月辞世，享年113岁。她终身不吃肉食，并全力扶助可怜的生命。一开始，她是天主教徒，后来皈依佛门，并发愿往生极乐。专家们认为：她长寿的秘诀，就在于吃素。.**

****

# 2012-01-11

**嘉言集萃之九：愿我能成为一切众生生存之因的如意宝珠之身！——《华严经》.**

****

# 2012-01-11

**人生再长，也仅有百年的光阴，而来世的前路，却是千百万年、遥遥无期的。今生哪怕微乎其微的善恶之行，也会衍生未来生生世世的快乐与痛苦。自诩为智者的人们啊，难道不想想吗？**

****

# 2012-01-11

**嘉言集萃之十：若能以诚挚的恭敬心，猛厉地祈祷我，我必定会来到此人跟前。——《密集教言》邬金莲花生大师**

****

# 2012-01-12

**嘉言集萃之十一：如今供养我本人，与未来供养我的身像，二者的福德与果报，是完全等同、别无二致的。——华智仁波切所引用之佛经 .**

****

# 2012-01-12

**新闻中说：在过去的十四年间，日本每年有三万多人因经济萧条而自杀。按照佛教的观点，若能通晓财物受用都依赖于前世所集福报、人身难得以及内外一切事物都具无常迁转的特性等道理，则绝不会出现这样的悲剧。**

****

# 2012-01-13

**仅仅在一刹那间忆念根本上师的金颜，或对上师做一份微薄的供养，其功德利益，也远远超出了凡夫心的范畴。任何世间的语言，都无法描述。依照词义修持上师瑜伽，更是尤为关键。但那些唯一耽着今生的人们，又怎么会想到这些呢？.**

****

# 2012-01-13

**嘉言集萃之十三：即使是技巧高超，能将数之不尽的乘客摆渡到对岸的船夫，也有葬身鱼腹的可能。不愿实修的人，也会面临同样的厄运。——《华严经≫**

****

# 2012-01-13

**བླ་མ་མཆོད**

****

# 2012-01-15

**ངའི་ཡིག་བསྒྱུར་གྱི་འཚོ་བ། 我的翻译生活（现场直播，哈哈）**

****

# 2012-01-15

**心，如电、如风、如云、如大海之波涛，奸黠狡诈、随欲而转、散于外境、游移不定、动荡不安，故当策励调伏。 一一≪妙臂请问经≫.**

****

# 2012-01-16

**自己在多年的闻思经历中，心中珍藏着苦心积累的嘉言妙语，为了防止遗忘，也为了与大家分享，我的藏微博将以简单易懂的白话词句，把这些珍宝翻译成汉语，每天为大家奉上一段。这些教言的价值，远远超过了分别念的千百倍，但愿能成为滋养众生心灵的甘露。**

****

# 2012-01-16

**大王啊！在这个时候（死亡之际），除了佛法以外，没有其他的庇护和依靠。唯有佛法，才是临终之际的庇护、怙主、依靠、宝洲与亲眷啊！——≪波斯匿王请问经≫**

****

# 2012-01-17

**听到、见到和供养诸佛，将增长无量无边的福德，能祛除烦恼轮回的一切苦难，在苍茫浩渺的世间当中，这个因果的真理，永远也不会消失、穷尽。 一一≪华严经≫**

****

# 2012-01-17

**内心幸福快乐，是养育身体的良药；修持佛之妙法，是内心幸福快乐的源泉；生起信心，是修持佛法的门径。 .**

****

# 2012-01-18

**因劝请听法而面朝上师吹响海螺，即是殊胜供养；因听闻此音之诸多众生免堕三途，故应知，诸佛菩萨之行境及方便不可思议。一一≪前行引导文一一解脱妙梯≫持明无畏洲（智悲光尊者）**

****

# 2012-01-18

**前辈高僧大德观修无常的甚深要诀，包括三个根本、九个原因与三个决定。其中三个根本为：1、必定死亡；2、死期不定；3、死时除了佛法，其他任何东西都毫无助益。.**

****

# 2012-01-19

**九个原因包括：没有不死之前人，身体为有为法，寿命刹那坏灭，为必定死亡之因；寿命不定、身体无实、死缘众多，为死期不定之因；亲友无益、饮食财物无益、身体无益，为死时除佛法外其他无益之因。.**

****

# 2012-01-20

**世间男女常说：“美丽英俊与否，由前世的因缘决定，所以无论自己的爱人长相如何，都应恩爱体贴。”这种说法虽然是善意的，但如果没有为来世积攒盘缠，大限来临的时候，情投意合的爱人也起不到呵护的作用啊！——法王如意宝**

****

# 2012-01-20

**三个决定包括：因为必定死亡，所以决定修持临终必定有利之佛法；因为死期不定，所以决定从现在开始修法；因为死时除佛法外其他任何东西都没有用，所以决定唯以修法为生。.**

****

# 2012-01-21

**与任何人交往，都免不了是是非非，这是谁都无法逃脱的局面。所以，平时与亲朋好友相聚时，不要因为鸡毛蒜皮的事情而令大家不快，而应以慈爱宽容、互帮互助之心和睦相处。——麦彭仁波切**

****

# 2012-01-21

**身处汉地，却断绝一切来往，品尝着藏地的食物——糌粑、酥油茶，阅读着犹如洒落一地的宝珠般的前辈大德的教言论典，实乃惬意之事啊！ .**

****

# 2012-01-22

**从今天开始，汉地翻开了龙年的新篇章。然而，各个城市的人们为了满足自己短暂的口腹之乐，却不惜以践踏无量众生之生命为代价，让可怜的生灵们饱受了不可言说的苦难。。。让我们发起猛厉的慈悲心，一起尽力念诵“嗡玛尼巴美哄”吧！**

****

# 2012-01-22

**依靠佛陀加持，而宣示之梵音妙语，无论怎样演释，都极易理解。一句善说，哪怕经过千百万年，仍历久弥新、魅力长存。即使心智稍逊的人，也能明白其中之几分。一一华智仁波切（晋美秋吉旺波）.**

****

# 2012-01-23

**我们应当知道，虽然表面看来，凡夫智者的论著也说得头头是道，但却存在着缺乏深度等遗憾。而诸佛菩萨以谛实语写成的经论，却不但意义广远、博大精深，而且 永远不需要改革、变更与发展。**

****

# 2012-01-23

**若能证达无作之境界，则即使表面的身体是普通的人天之身，但其内在证境却已经与法身佛无异。一一≪普作续≫.**

****

# 2012-01-24

**若不能通晓苦乐之本性，即使获得了快乐，也不能超越痛苦。.**

****

# 2012-01-25

**因为显现，故而不成立有；因为空性，故而不成立无。应当通晓无二任运自成之大自性。一一≪法界宝藏论第七品≫全知无垢光尊者**

****

# 2012-01-25

**若想得到快乐，必须先明白快乐的因缘是什么。如果不懂得这一点，愚昧地制造恶业，则会感受痛苦，这是不可更改、无法逆转的世间法则。.**

****

# 2012-01-26

**当生菩提心，为众宣妙法，寻求菩提道。一一≪宝积经三戒品≫**

****

# 2012-01-26

**不计回报、无需条件地利益他众，即使被对方迫害，仍能以德报怨，即是大乘佛法的特点与精髓。**

****

# 2012-01-27

**万事万物都与如来一样清净，但愚昧的人却执着于外相，且沉醉迷恋于世上并不存在的东西。一一≪宝箧经≫**

****

# 2012-01-27

**现在绝大多数人就是这样，素质低下、不学无术、擅长造恶、喜爱劣行、自由散漫。。。身处这样的社会之中，能让身口意浸淫于正法的人，实在是少之又少。**

****

# 2012-01-28

**任何事物都自因缘而生，所以无生，因为自因缘而生的都无有自性。因此，凡是依赖因缘的事物，都必然是空性。一一≪三摩地王经≫.**

****

# 2012-01-28

**过去的人们，都是知惭有愧、顾忌颜面的，现在的人们，却会为了一星半点的钱财和名声，厚颜无耻到哪怕在公众场合赤身裸体都毫不羞愧、恬不知耻。这样的社会究竟是在进步还是倒退，的确值得大家深思啊！**

****

# 2012-01-30

**尽管我发现，如今一些人对前辈祖师大德的教言并不感兴趣，但这些金玉良言，却是对今生来世有着重大意义的真理之语。弘扬这些珍宝，也是我毕生的主要奋斗方向。从明天开始的二十天中，我准备将龙树菩萨撰著的《大乘二十颂》译成汉语，并陆续在微博上发表，以飧读者。望有缘者能一睹为快并有所受益。**

****

# 2012-01-30

**《大乘二十颂》 梵音：玛哈雅那波协噶；汉译：大乘二十颂 顶礼文殊童子！证达无贪佛，非能所说境，恭礼力超思，大悲所现佛！胜义无生故，亦无有解脱，如来若虚空，众生一体相。**

****

# 2012-01-30

**《大乘二十颂浅释》 ，译者在开篇之初，便按照藏地经论翻译的常规，首先恭敬顶礼智慧本尊文殊童子。之后是顶礼偈：证达对万法无有贪执的佛陀，绝非能所之语与所说之义的境界。在大悲心所化现的，力量超越思维意识的佛陀前，作者龙树菩萨毕恭毕敬地顶礼！**

****

# 2012-01-30

**在胜义当中，没有产生，所以也没有众生与轮回；没有解脱，故而也没有从轮回中解脱的佛陀。如来就像虚空一般清净本空，众生也与其一味一体、无二无别，但在名言当中，众生与佛陀都真实存在，不可混淆（下文也应如是理解）。**

****

# 2012-01-31

**此彼岸无生，无涅槃自性，有为法皆空，遍知佛行境。 .**

****

# 2012-01-31

**无论从自生、他生、共生、无因生等各个角度来观察，此岸所象征的轮回，与彼岸所象征的涅槃，都是无生的，所以没有自性存在的涅槃。同样，一切可见、可思、可言、可生、可灭的有为法都是空性，这不是普通凡夫所能了知的范畴，而是智慧不可思议之遍知佛的行境。**

****

# 2012-02-01

**通晓万法性，有如影像故，真如性平等，清净寂无二。**

****

# 2012-02-01

**通晓一切万法在世俗谛中，如同镜中之影像一般如梦如幻、自性本空；于胜义谛中，则为清净、寂灭，与世俗谛一体无二之平等真如法性。**

****

# 2012-02-02

**我无我皆空，凡夫心假立。苦乐相观待，惑解亦如是。.**

****

# 2012-02-03

**流转六道众，各于自境中，感受善趣乐，地狱大痛苦。**

****

# 2012-02-03

**在没有证悟万法实相之前，流转于六道轮回的众生，只能在自己业力所感的环境中，感受有漏的人间、天界、阿修罗等三善趣之安乐，与难以堪忍、无量无边之地狱、饿鬼、旁生等三恶趣之痛苦，别无选择。**

****

# 2012-02-04

**不善生极苦，喜乐瞬时灭，善业必定生，胜妙之安乐。.**

****

# 2012-02-04

**众生流转轮回所遭遇的一切，都是咎由自取，而不是无因无缘的偶然。因不善之业的大小程度，而产生相应之细微与剧烈之苦，即使是欢喜快乐，也会瞬间化为乌有，而变为痛苦。而善业又必定会产生胜妙之安乐。如同毒和药的种子分别产生各自之果一般，这都是谁也无法转移的自然规律。**

****

# 2012-02-05

**众生妄分别，烦恼火炽燃，现地狱等象，苦如火烧林。**

****

# 2012-02-05

**众生因虚妄分别念的驱使，引起烦恼之火熊熊炽燃，以烦恼而造业，以致显现地狱等六趣之现象，并承受极度猛烈之痛苦煎熬，犹如野火焚烧森林一般势不可挡。.**

****

# 2012-02-06

**众生所取境，如同幻化相，有情本幻性，皆为缘起生。.**

****

# 2012-02-06

**众生执着、贪恋、缘取、行持的对境，都如同幻师以幻术幻化出的景象一般虚无不实；有情众生本身，也是犹如梦幻的本性。若以智慧观察，无论内在与外在，宇宙与生命，一切的一切，都是现而无实有，因为都是各种因缘缘起而生。**

****

# 2012-02-07

**就像画师画出栩栩如生的夜叉图像后，自己却被自己所画的像吓得惊魂不定，其实都是自己吓自己一样，没有通达万法真相的愚者，也是因为自己的虚幻之心幻化出虚无缥缈的轮回现象，从而流转轮回、漂泊不定，感受轮回中的种种恐怖与痛苦，其实都是自己把自己约束于六道之中而不得解脱。**

****

# 2012-02-08

**如自作泥潭，愚童沉其中；陷分别泥中，众生难自拔。**

****

# 2012-02-08

**犹如愚昧的顽童在玩耍时自己造作泥潭，最后自己沉入其中而难以自拔一样，众生因愚痴分别妄念的驱使，将无常执为常有，不净的执为不净，无我执为有我，空性执为实有，从而作茧自缚，陷入轮回泥沼中，长时受苦、永无出期。**

****

# 2012-02-09

**外境与心识，分别念所缚，无实执实有，感受诸痛苦。 .**

****

# 2012-02-09

**没有证悟境界的凡夫，会因色声香味触法等六种外境，与眼耳鼻舌身意六种根识之因缘，而产生有毒之分别妄念，从而将无实之法执为实有，并因实有之执着而产生烦恼，继而造作恶业，之后饱尝各种痛苦之果，始终束缚于轮回之中，长时不得解脱。**

****

# 2012-02-10

**当证无实性，生起智悲心，为利众生故，置彼于佛地。**

****

# 2012-02-10

**我们应当洞彻一切万法原本无实之本性，从而生起超然之智慧与大悲菩提心，为了利益天边无际的众生而精勤修持，力争早日度尽一切众生，将他们安置于佛的无上安乐之地。**

****

# 2012-02-11

**世俗中积资，获无上觉果，超离分别缚，此佛乃世亲。.**

****

# 2012-02-11

**在世俗中广泛积累福德与智慧资粮，并以此等善根获得无上菩提妙果，从而超越脱离分别妄念之网的缠缚，这样的佛陀，犹如日轮般既可带来温暖，又能指明前程，的确堪称世间众生之至亲。**

****

# 2012-02-12

**唯有断证圆满的佛陀，能够彻底照见一切万法无欺缘起而生的真实之意，并洞彻三界六道之轮回与其间之众生原本为空，远离初中后等一切时空概念，不可言表、超离思维。**

****

# 2012-02-13

**通达诸轮回，涅槃皆非有，无有烦恼相，亦无初中后。**

****

# 2012-02-13

**若能通达万法的自性，不清净的轮回与清净的涅槃，在究竟实相中均不存在。包括我们所产生的贪、嗔、痴等烦恼，也全部了不可得，根本没有最初的产生、中间的安住、最后的消失。**

****

# 2012-02-14

**如感梦寐境，智分辨则无，愚痴梦若醒，轮回不可得。 .**

****

# 2012-02-14

**犹如梦境中所感受的一切痛苦与快乐、安然与惊恐、富贵与贫穷等等，若以智慧观察、辨别，或从梦中醒来，都了不可得一样。若能从无明愚痴所制造的大梦中苏醒，则所有轮回间的一切功名利禄、穷苦窘迫、至爱亲朋、怨敌仇人，乃至生老病死、上升下堕等等，都将灰飞烟灭、不复存在。**

****

# 2012-02-14

**分享图片**

****

# 2012-02-15

**如见诸幻师，幻化诸聚集，彼时纤毫无，此乃诸法性。 .**

****

# 2012-02-15

**如同在见到魔术师幻化出的各种幻变景象时，一切集聚都是虚无缥缈的幻像，哪怕其中的一丝一毫，都并不存在一样。在见到大千世界所集聚之森罗万象的当下，一切也都只是幻像而已，这是一切万法的本质。**

****

# 2012-02-16

**此等皆为心，如幻而安存，以善不善业，衍生贤劣果。**

****

# 2012-02-17

**若除心根本，诸法皆灭尽，法性本无我，亦为清净界。**

****

# 2012-02-17

**若能从根本上断除一切分别妄心，则芸芸众生与山河大地等一切，都将土崩瓦解、不复留存。本来法性实相远离言思戏论，无有任何人我与法我，是清净、空性、光明之法界。**

****

# 2012-02-18

**若于物本性，恒存安乐想，无明愚痴障，凡愚漂轮回。 .**

****

# 2012-02-18

**如果不能通达万法之实质，对一切事物及其本性，一直存有恒常、安乐、有我、清净之颠倒妄想，则因为这些无明愚痴的障碍，凡夫有情只能在生死轮回的茫茫大海中，时上时下、漂泊不定、终难出头。**

****

# 2012-02-19

**轮回大苦海，溢满分别流，不登大乘筏，谁能达彼岸？**

****

# 2012-02-19

**在无边无际的轮回六道大苦海中，充溢着大大小小的贪嗔痴分别妄念瀑流，波涛滚滚、流淌不尽。如果没有登上大乘妙法之殊胜宝舟，又有谁能抵达解脱之光明彼岸呢？**

****

# 2012-02-20

**无明缘所生，世间解方知，彼等分别念，皆从何处生。龙树菩萨撰著之《大乘二十颂》圆满译竟。 .**

****

# 2012-02-20

**唯有堪称世间解的佛陀，才能通晓由无明之因缘所产生的一切内外世界的因果关系及其本质，也知道众生的喜怒哀乐等分别妄念，都是从何处而生。更重要的，是知道在这些表面现象的背后，世界是怎样一副模样，以及最终彻见这一万法本相的途径。**

****

# 2012-02-21

**《世间规之忠言》作者土观·洛桑却吉尼玛简介链接网页链接，网页链接**

****

# 2012-02-22

**心地正直固然很好，但如果过于正直，在此污浊不堪的末法时代，就会像乞丐的猴子一般被人戏弄。因此，把握好正直的尺度，是我的忠告。.**

****

# 2012-02-23

**能说会道、能言善辩虽然也不错，但如果何时何地都口无遮拦，滔滔不绝地夸夸其谈，则自己内在的一切，都会被别人一览无遗。因此，把握好说话的分寸，是我的忠告。**

****

# 2012-02-24

**韬光养晦、大智若愚固然很好，但如果过于保持缄默，任谁都不知道自己内在的智慧，就会像暗暗涌动，却不为人知的甘泉一般不起作用。因此，把握好外显与内敛的尺度，是我的忠告。.**

****

# 2012-02-25

**虽然世人都说嫉恶如仇很好，但如果经常无缘无故地发起强烈的无名之火，就会像看门狗一样与所有人结仇。因此，不要轻易发怒，是我的忠告。**

****

# 2012-02-26

**嘴甜心善固然很好，但在这个好人不受待见，坏人称王称霸的时代，过分善良软弱却会被人蔑视与欺辱。因此，掌握好软弱与强硬的分寸，是我的忠告。.**

****

# 2012-02-27

**不贪钱财固然很好，但在这个不名一文的乞丐，会遭到所有人唾弃；大户人家的走狗，却会被奉为上宾的时代，适当地积攒一些财物，是我的忠告。**

****

# 2012-02-28

**短斤少两、不讲诚信的奸商行为，会搅得整个国家都不得安宁。摈弃贪求暴利、实则无义之不良经营方式，君子积财取之以道，是我的忠告。.**

****

# 2012-02-29

**善于理财固然很好，但如果一毛不拔、吝啬成性，就会众叛亲离、于己不利，像守护宝藏的恶鬼一般孤立无援，因此，掌握好积财与施舍的尺度，是我的忠告。**

****

# 2012-03-02

**无喜无忧、心态如如不动的人虽然很少，但若过于喜怒无常，就会遭人轻视、唾弃，以致失却友伴，因此，保持心境的相对稳定，是我的忠告。**

****

# 2012-03-03

**如果对信任、投靠自己的亲友，都暗中算计，毫无怜悯之心，像野狗一样不知好歹，这种对投靠者都敢欺哄吓诈的人，就是所谓的无愧者。因此，知耻有愧、值得信赖，是我的忠告。.**

****

# 2012-03-04

**当面吹捧赞叹、阿谀奉承，背后说三道四、指责过失，当面一套背后一套，一张嘴巴吐出两根舌头，就像毒蛇一样可恶，因此，人前人后都不要说得太多，是我的忠告。**

****

# 2012-03-05

**凡事都唯唯诺诺、点头称是，事后也出言必行的人十分罕见。答应得越爽快，就越容易弃之脑后或拒不执行。所以，不要随便相信那些轻易承诺的人，是我的忠告。.**

****

# 2012-03-06

**心思太多，琐事也会随之增多；琐事一多，最后大多不能善始善终；若不能善始善终，则不但于己有害，也会招致别人的嘲笑。所以，不要让心思和琐事太多，是我的忠告。**

****

# 2012-03-07

**受到众人恭敬时，要把握住自己；遭到众人排挤时，也要奋发自强。独立自主，是我的忠告。以上内容，是关于世间法的部分。关于佛法的内容，将在别处宣说。无论是否有人听从，以上所述，都是本人以利他之心而写成的。愿吉祥！（《世间规之忠言》译竟）.**

****

# 2012-03-08

**《入二谛论》 梵音：萨得达雅巴达热 ；藏音：顶巴尼拉杰巴；汉译：入二谛论 顶礼大悲观世音菩萨！诸佛说正法, 真实依二谛: 世间世俗谛，以及胜义谛。.**

****

# 2012-03-08

**《入二谛论》浅释 三世诸佛在宣说解脱正法时，必定真实如理地依靠世俗胜义二谛之理。其中世间万事万物之现象部分，属于世俗谛；甚深寂灭远离一切戏论之出世间解脱境界部分，属于胜义谛。**

****

# 2012-03-09

**其中的世俗谛，又可以分为两种：颠倒世俗谛与真实世俗谛。其中的颠倒世俗谛，又分为两种：犹如水月、阳焰、梦幻一般，在正常的世俗五根前都无法成立的假立之法；以及因宗派所灌输的邪分别见而产生的，执着神我、常法等等的遍计执著。**

****

# 2012-03-10

**未察似成立，生与灭诸法, 具有作用者, 许为真世俗。 .**

****

# 2012-03-10

**在未经观察的情况下，在凡夫的五根六识前似乎真实成立，从产生、留驻与毁灭等各个程序来看，都井然有序，并且具有一定的功效与能力，如火的热性、水的湿性等等，像这样的各种事物与现象，就承许为真实的世俗。**

****

# 2012-03-11

**胜义乃一体, 余许有二种。法性无所成, 何有二三等?**

****

# 2012-03-11

**在真实的胜义谛法界光明中，一切都是圆融一体、无二无别的。虽然在胜义之外的世俗谛中，可以承认有胜义与世俗二谛，但器情世间一切现象之本质或法性本身都不可成立，又怎么可能存在什么二谛、三谛等等的概念呢？**

****

# 2012-03-12

**言词诠表故, 无生无灭等, 胜义无异故, 无有法法性。**

****

# 2012-03-12

**在用语言文字为众生宣讲诸法真相时，为了便于众生理解，相合众生根机，而不得不用无生、无灭、无来、无去等词汇来表述，但真正的胜义谛，是没有异体之相，都是清净、平等之光明法界，所谓的有法与法性、世俗与胜义、现象与本质都是凡夫的增上安立，都是不存在的。**

****

# 2012-03-13

**于空性界中, 丝亳无异相。无分别而悟, 名言谓见空。**

****

# 2012-03-13

**在空性法界光明境界中，没有一丝一毫的异体之相。都是一体无别、不可思议之平等法性。诸佛菩萨以无有分别的方式而通达、体悟时，我们只能用世俗名言来诠表，就称之为见到空性。**

****

# 2012-03-14

**在宣说胜义谛的甚深般若经典中说：不见任何法，即是最殊胜的见。其实，真正的觉悟，是没有能见的心识或智慧，也没有所见的空性或法界，包括开始、中间与终结等过程，都是彻头彻尾的空寂，原本一无所有。**

****

# 2012-03-15

**离有实无实, 无分别离缘, 无住与住处, 无来去离喻。**

****

# 2012-03-15

**胜义谛远离了有实无实、实有空性等一切概念，既没有作为有境的分别妄念，也远离了所缘之对境；既没有安住的过程，也没有可住的住处；既没有来，也没有去，远离了一切可以诠表的比喻。**

****

# 2012-03-16

**离言无可见, 无变异无为, 瑜伽士证彼, 断惑所知障。**

****

# 2012-03-16

**胜义谛远离了一切语言所能诠释的范围，也没有可以见到的任何色法，没有任何变化迁移，属于没有造作、没有改变之无为法。任何修行的瑜伽士若能证达如此境界，则能断除一切烦恼障与所知障，现前无垢离障之佛果。**

****

# 2012-03-17

**短视愚人言: 现量及比量, 佛徒持彼二, 以二量证空。**

****

# 2012-03-17

**不承认因果轮回，缺乏卓然智慧，目光短浅、追求现世的世间人说：佛教徒必须掌握以五根直接观察世界自相的现量，以及用逻辑推理推导出事物总相的比量。依靠这两种量，即可以证悟空性。**

****

# 2012-03-18

**则外道声闻, 皆可悟法性，何况唯识宗，中观更无异。**

****

# 2012-03-18

**照此说来，则一切外道与小乘声闻, 都应该完全证悟法性，何况说见解更胜一筹的唯识宗呢。唯识之上的中观宗，也与这些宗派没有差别了。**

****

# 2012-03-21

**如此说来，由于内外道的一切宗派都是以量来衡量的缘故，所以都没有区别。但因为各个宗派在思维、辨别、研究的方向与原则等等有着本质的差异，则以各宗派所承许之量所衡量的法性，岂不是也成了很多种了吗？**

****

# 2012-03-21

**无需现比量, 遮止外道诤, 故诸智者说。**

****

# 2012-03-21

**本来证悟法性、获得解脱，并不需要具有能取所取等二元化概念的现量，以及逻辑推导而得的比量，但为了遮止外道无中生有的各种诤论、辩驳，诸大智者便暂时安立了这些世间的学说。**

****

# 2012-03-22

**清辩阿阇梨，及经教均言，以有无分别，二识不可悟。 .**

****

# 2012-03-22

**无论是在佛经教典中，还是在印度大班智达清辩阿阇梨的论著中，都异口同声地指出：无论是以无分别的现量识，还是以有分别的比量识，都不能证悟无以言说、深不可测之万法实相。**

****

# 2012-03-23

**依谁证空性？如来所授记，照见法性谛，龙树徒月称。**

****

# 2012-03-23

**依靠谁的教言和引导来了悟、印证万法之空性呢？希求证悟实相空性的诸众，应当依照佛陀在《楞伽经》、《金光明经》等经典中所授记的，现证一地果位，照见甚深法性义谛之圣者龙树菩萨的首座大弟子——月称菩萨的教言，严格奉守尊者教诲，以巨大之精进勇猛不断地闻思修持。**

****

# 2012-03-24

**依彼传窍诀, 能悟法性谛。经说众法蕴, 有八万四千，皆归此法性。.**

****

# 2012-03-24

**依靠月称菩萨所传下来的窍诀, 就能证悟法性实相的真谛。虽然佛陀在经典中宣说的对治烦恼，获得解脱的众多法蕴, 一共有八万四千种。但这些千差万别的法门，最终都将如同江河流入大海一般，归入证悟法性的光明大海。**

****

# 2012-03-26

**若能证悟空性，即能获得解脱。所有的六度万行，都是为了达到这一目标。**

****

# 2012-03-26

**近期我即将返回藏地，之后信号也许会时有时无。但我会想尽一切办法，力争发出每天的微博，随时与大家保持交流。如同小小水滴源源不断的灌溉，也能使花的种子生根发芽一样，希望所有的心灵都能因此而获得利益。.**

****

# 2012-03-27

**རྒྱ་རོང་། 嘉绒藏区**

****

# 2012-03-27

**若舍正世俗，即使修空性，因果善恶等，来世必欺辱。**

****

# 2012-03-28

**依少分听闻，不知真谛义，亦不修福者，沦为卑劣人。**

****

# 2012-03-28

**仅仅浮光掠影地听闻了少量经教论典，便浅尝辄止，不愿深入经函、广泛闻思。其结果，是不可能了知万法真谛之义的。在缺乏智慧的基础上，又不积累福德资粮，终将沦为卑下拙劣之愚者，实在是太可惜了。**

****

# 2012-03-29

**若错解空性,浅慧者将堕。 .**

****

# 2012-03-29

**如果错误地理解了空性的真实含义，以为空性就是什么都没有，不顾因果取舍、不知修福行善，等待这种智慧低劣之愚夫的，只有惨堕恶途的下场。**

****

# 2012-03-30

**阿阇梨月称论师在《入中论》中指出：六度万行、因果轮回等方便法门，都属于世俗谛的范畴；通过修持这些方便法，最后所抵达的境界，就是胜义谛。如果不知道世俗谛和胜义谛之间的差别，一切都按照胜义谛的规则行事，轻毁了世俗谛的因果规律，最终必将因恶分别邪见而投生恶趣，饱受痛苦。**

****

# 2012-03-31

**若不依名言, 不能证胜义。 .**

****

# 2012-03-31

**如果不依靠世俗名言的种种方便，勤奋地积资净障，就不可能证悟超越一切戏论言思之胜义谛实相。**

****

# 2012-04-01

**无正世俗梯，欲渐次抵达，真实大厦顶，智者不容有。**

****

# 2012-04-01

**如果没有正世俗的种种方便阶梯，而妄想拾级而上，最终抵达真实胜义谛之大厦顶端，这是任何智者都清楚绝不可能的事情。**

****

# 2012-04-02

**世俗诸现象, 理析无所得, 不得即胜义, 本住之法性。 .**

****

# 2012-04-02

**如果以正理进行观察剖析，则世俗中山河大地、日月星辰、喜怒哀乐等一切现象，一丝一毫也了不可得。无有所得的境界，也就是真实胜义——本然安住之自然智法性。**

****

# 2012-04-03

**诸因缘若生, 世俗显现成, 若彼不能成, 水月等谁生？**

****

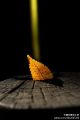
# 2012-04-03

**如果因缘能够产生世俗显现，则世俗中的一切显现就能够成立。如果因缘不能让世俗中的种种显现成立，那水月等一切幻象又从何产生呢？**

****

# 2012-04-04

**由此可见，正是因为各种因缘，才产生了所有世俗显现，才令世俗显现有了成立的基础。如果诸种因缘消失、断绝了，则世俗间的一切也不可能产生。**

****

# 2012-04-05

**见解不蒙昧, 行为极清净, 则不入歧途, 趋往清净刹。.**

****

# 2012-04-05

**如果见解上毫不颠倒愚昧，具有世出世间之智慧，行为取舍方面也极为清净，纤尘不染，则不会误入歧途，最终必将去往清净安乐之佛刹。**

****

# 2012-04-06

**寿短所知众, 寿量且不知, 如鹅取水乳, 修持适己法。**

****

# 2012-04-06

**世间与出世间的学问浩如烟海，而南瞻部洲众生却寿命短促，并且无法预知寿命长短，所以要像天鹅从水乳相混的液体中吸出乳汁一样取其精华，选出适合自己根机意乐的法门进行修持。**

****

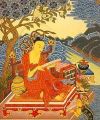
# 2012-04-07

**短视愚者吾, 无力择二谛, 然依师所说, 立龙树二谛。.**

****

# 2012-04-07

**我本是见识短浅、智慧匮乏者，仅凭自力根本无法抉择二谛甚深之理，但依靠诸大具德上师所说的教言，便撰写了这篇综述龙树菩萨之二谛意趣的论典。**

****

# 2012-04-08

**金洲王请作, 若今有人信, 应善察而持，非唯因信敬。**

****

# 2012-04-08

**这篇论著，是应金洲王的劝请而写下的，若现今时代有人对此生信，希望能妥善地钻研、析察，最好不要仅仅只有一个肤浅的信心与恭敬。**

****

# 2012-04-09

**应金洲王格日帕拉派遣的比丘得瓦玛德之劝请，而撰写出这篇《入二谛论》，诚恳地期望当今时代的诸位智者能够认真观察抉择此中所说之道理。**

****

# 2012-04-10

**世间人总是会珍惜安乐远过于珍惜痛苦，但我们修行人却应该与之相反一一珍惜痛苦远超过珍惜安乐，因为贪恋有漏安乐有着数之不尽的过患，而接受痛苦却有着不可胜数的利益一一仙阿瓦格西**

****

# 2012-04-11

**身体无常，有如秋季之鲜花；生命无常，恰似空中之闪电；朋友无常，犹若集市之过客。。。朋友们啊！应当为来世做打算啊！——土观洛桑秋吉尼玛.**

****

# 2012-04-12

**对任何事物有耽执，都要把它放下。一旦能够证悟，则所有的执着，都将烟消云散。一一大成就者帝洛巴**

****

# 2012-04-14

**呜呼！具有信心的人们啊！像如今这样一帆风顺的状况，绝不可能一直持续下去，总有一天，会发生天翻地覆的转变，为了应对这一突变，还是趁早修持殊胜妙法吧！ ——遍知龙钦巴尊者.**

****

# 2012-04-15

**≪宣示寿命无常之悲情道歌——瀑布妙音≫ 发散、汇集浩瀚无垠的一切本尊坛城之作者，无与伦比的大恩上师法王麦彭仁波切啊，请您安住在我心中的莲花妙垫之上，自然而然地唱起一串串无常之歌。**

****

# 2012-04-16

**夏日的青青草原，草木茂盛、鲜花盛开，宛若天境一般令人赏心悦目，一旦遭遇冬季风霜雨雪的横扫，萧瑟荒凉的景象，不禁让人心中哀伤倍增。.**

****

# 2012-04-17

**五彩缤纷、绚烂多姿的花园中，辛勤可爱的蜜蜂们，争先恐后地吟唱着悦耳动听的歌谣，虽然人人都希望这种欢乐嬉戏、浪漫追逐的美好时光能天长地久，但又怎能阻挡前世业果的力量？**

****

# 2012-04-19

**蒙蒙细雨，氤氲出缤纷绚丽的彩虹，横跨在朵朵白云点缀的虚空之中，那么的凄美迷离、风情飘逸，转瞬之间，却又消失无影，找不到来去的踪迹。若能细细思量，这便是生动鲜活的无常景象。**

****

# 2012-04-20

**秋天，朵朵白云亲密地堆积在一起，像层层叠叠的雪山峻岭，刹那之间却又消失于虚空，不留下一丝痕迹。这一切的一切，难道不都是在向厌世者们喻示着：“今生今世的一切荣华安乐，都是漂泊不定、不可信赖的”吗？.**

****

# 2012-04-21

**坚固辽阔的三千大千世界之广大宇宙，终将被火水风的灾难毁灭殆尽，区区人类所建的宫苑墙垣，更是难以自保、不可依靠。**

****

# 2012-04-22

**纵然是寿命过劫、神通在身，并以禅悦为食的天人与大仙，面对阎罗与怨敌，也无从逃避、身不由己。若认为自己可以躲避死亡，则是颠倒、邪恶之想。**

****

# 2012-04-23

**往昔虽然出现了个别在四大部洲权倾一时、一呼百应的所谓“转轮王”，但如今也只能让后人念知他们曾经辉煌一时的威名，由此推知，我们自己微弱的身体，也不可能有什么实质的意义。**

****

# 2012-04-24

**断证圆满的如来与佛子，也曾像满天的繁星一般数不胜数，但他们却相继为了揭示无常的道理而示现涅槃，这些现象，都明明白白地宣示了无常之理。.**

****

# 2012-04-25

**在堪称清净刹土的桑耶宝顶大殿中，回想起师君三尊及眷属在世时的历历场景，不由得心花怒放、欢喜异常，思绪一回到现实，又怎能不让人愁肠百结、满怀悲伤？**

****

# 2012-04-26

**如果没有如理如法地闻思经得起三种观察的清净殊胜之经论，仅仅凭着自己的思度与揣测胡乱行事，就不可能断除轮回之根源。等到年老体迈之时，反而成家娶妻生子，成为家眷满堂的家长。临终之际，老僧必将因为没有行持善法而被迫转生，漂泊于恶趣之中。.**

****

# 2012-04-27

**如果不好好学修《集密意续》（经）、《幻化网》（幻）以及《十八母子续》（心）的经幻心三部，却把敲鼓吹萧弹奏等表面形式当成甚深法义，贪得无厌、肆无忌惮地安享信众财物，等到出现死相，就会显露出自己过去所犯的种种恶行。**

****

# 2012-04-29

**轻视戒定慧三学等修道功德，一门心思地追求今生利益的形象修行人啊，哪怕死到临头并没有达到自己的目标，怎奈何阎罗王的严厉法规，却是不讲情面、不容拖延的啊！**

****

# 2012-04-30

**白发苍苍、体态龙钟的老人们啊，却不知时日地做着多年的人生规划，仿佛不知自己犹若灯油枯尽的油灯，即将结束此生的旅程。难道还不赶快为死亡中阴的前路积攒一些盘缠吗？.**

****

# 2012-05-01

**朝气蓬勃、风华正茂的青年男女啊，虽然你们以飞扬的青春而自傲，心里从没有过死亡的影子。但死期何时来临，谁都不知道。当阎罗王的使者赶到，捆绑起你们的脖颈时，你们一定会追悔莫及。**

****

# 2012-05-02

**心心相印、情投意合的妙龄男女啊，虽然你们私下倾诉着无尽的甜言蜜语、海誓山盟，妄想着一生相伴、永不分离的美梦，怎奈寿命的长短，却是谁也无法预知的啊！.**

****

# 2012-05-03

**往年家财圆满、富贵亨通的人，如今却变成可怜兮兮的穷汉，当这些场景在内心的明镜中清清楚楚地映现出来，怎能不对一切有漏事物生起悲哀与厌倦？**

****

# 2012-05-04

**三十几颗洁白的牙齿，已经散得七零八落。浑身的皱褶，犹如纵横交错的盘山路。这一切由盛至衰的景象，都是在无声地警示：你的死期即将临近！如果还迷迷糊糊、懵懵懂懂，那与牦牛又有什么差别呢？.**

****

# 2012-05-05

**再过一个春秋，等到明年此时，将有数之不尽的人奔赴黄泉之路，谁敢说在此行列中绝对没有自己呢？所以啊！来世其实并不遥远。**

****

# 2012-05-06

**再过一百年以后，大地之上现存的人将一个不剩，所有生命都注定会迈向死亡。在犹如短暂梦境一般的迷乱显现中，追求今生利益有什么意义呢？**

****

# 2012-05-07

**自己儿时的同龄好友，如今大多漂泊他方、居无定所。众多的生命，已经流落于中阴暗处。我自己一个人，又怎么可能独存于世呢？**

****

# 2012-05-09

**即使你的财宝遍布三界，但阎罗王的狱卒魔众却拒不受贿。哪怕统帅三千大千世界的梵天王与帝释天王，也绝对想不出可以免于死亡的招数。**

****

# 2012-05-10

**即使容貌娇艳得像天边的彩虹一般明媚动人，风情万种、千娇百媚，精通各种勾引、挑逗、诱惑之术，怎奈何夺命的阎罗王大军，却一根汗毛都不会为你的伎俩所动摇。.**

****

# 2012-05-11

**看到很多有病和没有病的人都相继死亡之后，一定要静下心来慎重仔细地抉择思维：这一切，都是自己决定死亡的警钟和鞭策，所以必须将自己的注意力，转移到精勤修持解脱的大道上来。**

****

# 2012-05-12

**统领众多部落之千家万户的大首领、大官员，死的时候不要说带走一个部下，甚至连带走一口食物的权力都没有。此时绝对有利的，唯有殊胜之正法，请不要一再推迟耽延、白白蹉跎时光了。.**

****

# 2012-05-13

**བླ་མ་མཁྱེན།上师念知**

****

# 2012-05-13

**当今生今世业力所感的一切现象彻底结束的痛苦出现时，即使有再多的亲友伙伴，也不能为自己分担一份，哪怕哭得泪流满面，也无可奈何、无济于事。不要再坐以待毙了，赶紧趁着现在，勤奋修持对死亡有利之法吧！**

****

# 2012-05-14

**若能善加思索，则内外器情之一切万法，都是开示寿命无常的教科书。虽然内心自然流露的感慨无穷无尽，但此处仅以这首云彩一般的道歌，奉献给您这位知心好友。.**

****

# 2012-05-15

**རྩེད་མོ斗牛**

****

# 2012-05-15

**志同道合的好朋友啊！您一定要再三地聆听：轮回世间的万事万物都是不可靠的，为了获得永恒不变的无漏大乐圆满财富，应当从现在开始，心无旁骛地披上修法的精进铠甲。**

****

# 2012-05-16

**以上具有三十二妙相数字的偈颂，是因好朋友俄则亚纳反复劝请为助缘，兼以自己心相续中对无常生起的强烈厌离心为内因，而在心中自然流露出的真实情感。阿旺罗珠宗美于甲辰年元月二十七日撰著完毕。愿吉祥！**

****

# 2012-05-17

**《瑜伽欢歌吉祥如意妙音》 在生生世世的业力之链中，以善妙之业愿花朵串成的，永不分离的顶饰，仅以言语美称难以表达其内在功德的无等大恩上师如意宝图登秋培仁波切，请您念知我等！**

****

# 2012-05-18

**在心间无尽不灭的心轮帷幕中央，无有分离地以三种信心之甘露供云，恭敬依止无量总持、辩才之功德宝藏的拥有者，百部遍主智慧无垢麦彭仁波切，请您念知我等！.**

****

# 2012-05-20

**六道轮回中的快乐与痛苦，都是轮番交替、此起彼伏的，就像春天变化莫测的天气一样摇晃不定。我们这些具有善缘的修行人，却能时时刻刻都处于快乐之中，这是多么的幸福啊！.**

****

# 2012-05-21

**被业愿布谷鸟美女婉转悠扬的歌声所召唤，小小少年时代，便有幸来到殊胜妙法的喜乐花园，享用胜乘甘露凝珠的精华妙味，最初的缘起，由此而得以起始于佛法。**

****

# 2012-05-22

**内心，萦绕着前辈圣尊的事迹；耳中，聆听着无等上师的言教。上师与弟子欢聚一堂的美好场景，如今仍历历在目。身体与内心，都不由自主地散发出喜乐的能量与气氛。.**

****

# 2012-05-23

**我曾紧紧地拉着汇集如海皈依处之至尊上师的慈悲妙衣一角，并发愿生生世世永不分离，所以如今无论遭遇如何，我都快乐无比。**

****

# 2012-05-25

**诸部遍主智慧无垢麦彭尊者啊，我恭敬地将您依止于心间虔诚信心之虚空中，永不分离，终得抛弃寻思造作之见解与修持，获证明空本来金刚之自性光明。**

****

# 2012-05-26

**无需劳苦精进地辛勤研读与学修，二取之心的结缚，已经从心底彻底解开。显密百论之密要，无勤得以显现。身为顶乘密道的修行瑜伽士，我是多么的快乐啊！.**

****

# 2012-05-27

**承蒙无缘大慈大悲胜心的召唤，为引导具缘众生去往贤妙刹土，而披挂起无有胆怯懦弱的坚毅精进铠甲，承办他众之利如愿以偿，瑜伽士我是多么的高兴啊！**

****

# 2012-05-28

**在这五浊猖獗的漆黑幽暗深夜，能将利乐之源的佛法如意宝顶，镶嵌在讲修善妙胜幢之顶端，瑜伽士我是多么的高兴啊！.**

****

# 2012-05-29

**虽然四大聚合的幻化有漏蕴身，接连不断地遭受着病痛与衰老之苦的折磨，但此暇满人身却能浸淫于具有意义的正法之中，一轮光芒万丈的幸福太阳，正在内心冉冉升起。**

****

# 2012-05-30

**耳边，传来上师、本尊、空行三根本的慈悲安慰密语妙音；内心，获得了安乐解脱的确定把握。纵使孑然一人，也忍不住哼起幸福的道歌。.**

****

# 2012-06-01

**དྲུག་གཅིག་བྱིས་པའི་དུས་ཆེན 六一节快乐**

****

# 2012-06-01

**རྩྭ་ཐང་ཐོག་གི་བོད་ཀྱི་སློབ་མ། 草原上的藏族学生**

****

# 2012-06-01

**快乐的六一[呵呵]**

****

# 2012-06-03

**ང་དང་སློབ་གྲྭའི་སྤྱི་བྲི་རུ་ཁག་པ་ཚོ།我和校舞队成员在一起**

****

# 2012-06-04

**当有朝一日脱离这有漏蕴身的躯壳，我将唾弃这无法自主之业力所感的幻化之身，且能如愿往生极乐刹土的莲花苞蕊之上，获得悦意美妙的相好庄严殊胜之身。.**

****

# 2012-06-06

**在真实的佛陀上师前，听受了胜乘之教言。获得证悟的身体已经羽翼丰美、力道圆满。正以幻化游舞的形式，与诸大持明勇士勇母密切同道，携手并肩，共同趋往各种清净与不清净刹土观光游览。**

****

# 2012-06-07

**从现在开始披挂起精进的铠甲，受持普贤之如海行迹，为了救度一切老母有情脱离轮回苦海，而生起乃至虚空际勤奋不倦之欢喜心。.**

****

# 2012-06-08

**无论胜劣高低各道的任何众生，只要耳边听到以上这些发自于喉间受用轮的美妙乐音——成就吉祥之义的欢乐道歌，愿他们都能安享无忧无虑之美满幸福。 十七胜生周土兔年萨嘎月初二上午，阿旺洛珠聪美依心间自然流出之词句而忠实记录。愿吉祥！.**

****

# 2012-06-09

**དེ་རིང་ལོ་རིམ་དྲུག་པའི་སློབ་མ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོ་བསང་ལ་ཕེབས་ས། 与六年级毕业班的学生一起，消遣、娱乐、耍坝子。。。**

****

# 2012-06-11

**《师徒欢喜之歌——无改心之自相》 善妙无比的本尊啊！您是无有欺惑的殊胜依靠如意珍宝，您是汇集三宝于一体之代表，请您安住在我顶部大乐轮百倍信心虹光萦绕之光环彩晕中吧！.**

****

# 2012-06-12

**南方门隅飞来的布谷幼雏，沉迷陶醉于夏日王妃的青春美貌容颜，而在茂密森林的树梢上，发出悦耳的啾鸣，回荡在缘分和合的人儿耳边，仿佛品尝到滋味甜美的玉液琼浆甘露一般舒心悦意。**

****

# 2012-06-14

**在让我一往情深犹如大海的石渠寂静之地，受到慈父般上师的护佑、栽培与疼爱，孩儿从幼年直至青壮年的黄金时代，都沉浸于听闻、思维佛法精要的幸福之中，现在再再回想，不由得心花怒放。**

****

# 2012-06-15

**大恩上师的金颜，在心里浮现。难以比拟的慈悲神态，宛若眼前；想起当年同行的金刚道友，共同辩论研讨教理的善妙场景，便历历再现。.**

****

# 2012-06-16

**虽然今生，没有真正再次重逢的机缘，但因为朝思暮想、日思夜念，感得在夜半三更的梦中，又能与大恩上师和金刚道友欢聚、相见，喜悦的泪水珠串啊，顺着脸颊，连连不断。。。**

****

# 2012-06-17

**一想起持明传承成就者的加持醍醐精华所滋养的密意传承甘露融入心间明点之殊胜缘分，不禁又哼起了幸福的歌儿。.**

****

# 2012-06-18

**在无而显现的迷乱空色三有大城中，纵使浊世的衰败痛苦狂风任意肆虐，但在获得明空本地的瑜伽师境界中，这一切，都是一味等性幻化之游戏。**

****

# 2012-06-19

**像大鹏鸟一样的上师，已经展开雄健有力的智慧翅膀，展示着遨游天际的精彩舞姿。若有羽翼丰满、力量成熟的幼子，也应借着证悟的翅膀，冲向法界虚空，与上师一起，演绎比翼双飞的绝唱。.**

****

# 2012-06-20

**具备誓言的弟子们啊！虽说上方极乐世界的美妙庄严，远在无量众多世界之外，但对通达善业胜愿幻化境界的人儿来说，此等景象，其实并非遥远。**

****

# 2012-06-21

**当舍弃此等如幻蕴身躯壳的时候，我的明觉心识将直接飞往西方极乐。因为在母胎中，我的羽翼已经丰满成熟，有了不再坠落凶恶之地的把握。.**

****

# 2012-06-22

**获得了能引导结缘众生往生极乐的无欺金刚语之授记安慰，在内心描绘了一生的宏伟蓝图，已经有了可以无碍现前的缘分。我，是多么的幸福啊！**

****

# 2012-06-25

**虽然寿命的皎月已渐渐西沉，而内心安乐的朝阳，却正在冉冉升起。这，应该是心中有了踏上解脱之路的远大宏伟理想，而终身修持佛法的结果吧！**

****

# 2012-06-26

**幸福的时候，一起发出快乐的笑声；痛苦的时候，一起流出悲伤的泪雨。心心相印的妹妹和侄女啊，不要忧愁、不要沮丧，无论如何，幸福快乐都环绕在我们身旁。.**

****

# 2012-06-28

**誓言的金线，已经紧紧地把我们，捆在一起。再想起水乳交融的情意，所以，无论前路有怎样的快乐痛苦、艳阳风霜，共同的业力，已经让我们不分彼此，迈向前方！**

****

# 2012-06-29

**祈愿乃至生生世世间，我们师徒能永不分离。将本尊的秘诀，牢记于心。随着殊胜的缘分，游走四方，一起欣赏这幻化般的轮回大城。 十七胜生周萨嘎月上弦初一，因某因缘之召唤，阿旺洛珠聪美随性而歌，并拟成文字，愿一切善妙吉祥！**

****

# 2012-06-30

**从今天开始，我们将开始翻译、分享并共赏法王如意宝撰著的《教诲天人甘露》。敬请诸位一如既往地予以关注。 .**

****

# 2012-06-30

**教诲天人甘露 我的唯一怙主虹身金刚之尊（麦彭仁波切）啊，您是获得十力自在的佛子。仅仅忆念您，也能断除三有之根源。愿您加持我们的心，转入菩提之路，永不退转！**

****

# 2012-07-19

**知心的挚友，请你稍许倾听片刻：空口说再多好听的话语，对你也并无太大的益处，故将甚深教言的醍醐心语，与你分享少许，望你能够铭记于心。**

****

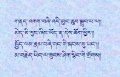
# 2012-07-20

**依善知识，是行道的根本；闻思正法，是增长功德旳助伴；无垢戒律，是千万利乐的宝藏；修持禅定，是生出四圣的佛母。**

****

# 2012-07-21

**这四种要点在修行菩提中必不可少，如果具备，那就足矣。因此，诸位同心挚友，行住坐卧时时刻刻，切莫忘记，铭刻于心！**

****

# 2012-07-22

**ང་དེ་རིང་ས་ཆ་འདི་ན་ཡོད། 我今天在这里**

# 2012-07-22

**分享图片**

****

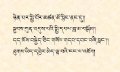
# 2012-07-22

**ཁྱབ་བདག་འཇམ་པའི་རྡོ་རྗེར།། གསོལ་བ་སྙིང་ནས་འདེབས་སོ།། བྱིན་རླབས་ཡེ་ཤེས་མཆོག་གིས།། བདག་རྒྱུད་གང་བར་མཛོད་ཅིག།**

****

# 2012-07-23

**白天将一切皈依处之总集的上师，观在自己的头顶，晚上观在心间，生起信解、虔诚祈祷受四灌顶，最后，在自己的心与上师的智慧无二无别的见解中安住。**

****

# 2012-07-24

**所闻思的范围内，尽管显密知识典籍浩如烟海，但如果学了任何一门，就会驱散内心的黑暗，成办今生来世的利益，圆满广大二种资粮。**

****

# 2012-07-25

**尤其要实修精华的窍诀要义，绝不能只停留在表面听听、表面懂懂的层面上，务必要做到哪怕自己一个人单独修行，对它的教义也没有丝毫疑惑。这样的观修法，万万不可舍弃！**

****

# 2012-07-26

**如果离开了清净戒律的装饰，那么即使具备种族、容貌、多闻，也不美；纵然拥有布施等如海的福德善资，也无济于事。到头来，只会踉踉跄跄走向恶趣。**

****

# 2012-07-27

**དེ་རིང་གི་ལོངས་སྤྱོད། 今天的享受**

****

# 2012-07-27

**如果具足了戒律，纵然无有其他功德，但包括天人在内的众生，也会交口称赞、抛撒鲜花；即使没有招揽财富，财富也会自然集来。最终，必定从安乐趋入安乐，步入解脱之路。**

****

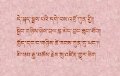
# 2012-07-29

**如何修行以上胜道的次第？应按照全知上师无垢光尊者所著的善说甘露妙法、汇集九乘之精髓的《心性休息》中所讲，依次修持，并将此融入心相续。**

****

# 2012-07-30

**以宣说此文的善根，祈愿所有众生远离二障过患，获得无上佛果。也祈愿你我生生世世蒙麦彭仁波切摄受。以上教言是应哲罗劝请，阿旺罗珠宗美（法王如意宝）造，增上善妙！2012年7月30日译竟于五台山**

****

# 2012-08-01

**最近在香港开佛教研讨会，主要是跟一些大学生、知识分子、佛教人士，探讨“佛教科学与环保”、“佛教的心灵教育”、“认识藏传佛教”这方面的课题。在此期间，时间安排得非常紧，不一定有空发微博。实在抽不出时间的话，过几天回来再跟大家交流。**

****

# 2012-08-09

**昨夜的梦乡，浮现怎样悲喜的画面，到了今天一切都成了虚妄，由此不禁让人生起一缕伤感。人生的喜怒哀乐又何尝不是如此？**

****

# 2012-08-10

**看到臭甲虫吃力地往墙上爬，又掉落下来，可它仍旧不厌其烦苦苦坚持，人人会觉得它太过愚昧，不知这样做徒劳无义，其实追求名誉、高位，又何尝不是如此呢？**

****

# 2012-08-11

**佛说，心才是一切一切的根本。所以，你该把主要精力放在调柔、净化这颗心上，不要舍本逐末啊！**

****

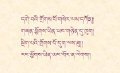
# 2012-08-13

**不过分贪恋亲人，不过分憎恨敌人，不喜新厌旧而情意长久，不屡次冒犯别人，也不被他人牵着鼻子走，这是世间高尚者的行为风范。**

****

# 2012-08-16

**在这个世界上，善良的朋友比黄金还珍贵，即使是敌人，也要化干戈为玉帛；罪恶的朋友比毒品还可怕，即使是亲人，也要舍离为妙。**

****

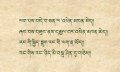
# 2012-08-18

**大庭广众话不要多，一人独处手不要贱，交心的挚友绝不能蒙，别人的财物切莫眼红。**

****

# 2012-08-20

**没人能一手把谁拽到极乐世界，也没人能一脚把谁踹到地狱，自己是苦是乐，命运完全掌握在自己手里，所以，千万不要自己欺骗自己！**

****

# 2012-08-21

**当别人衰败、落破、受罪的时候，不要痛斥辱骂；当自己兴盛、风光、安逸的时候，不要骄傲自满。**

****

# 2012-08-21

**གསེར་ཐང་གི་སྟོན་དུས། 色达的秋季**

****

# 2012-08-21

**རང་དབང་གི་འཚོ་བ། 自由的生活**

****

# 2012-08-21

**分享图片**

****

# 2012-08-21

**分享图片**

****

# 2012-08-23

**如果心没得自在，看到自己的容颜日渐衰老，就会情不自禁流下悲伤的泪。只有内心自在，才是真正永恒的快乐。**

****

# 2012-08-24

**不要把自己知道的、想到的，通通都讲出来。常言道：“想什么就说什么，那是癫狂者；想什么就做什么，那是愚痴者。”**

****

# 2012-08-29

**澄清无浊的净水，能为热恼的生命消暑止渴，同样，哲理格言的甘露水，也能为有智慧的你带来无限安慰。**

****

# 2012-08-31

**富豪在愚人中也有，英雄在猛兽中也有，而具备智慧、仁慈的高尚人，在这个世界上稀有。**

****

# 2012-09-02

**是好是坏？是敌是友？可急着下结论，必须仔细观察分析，再作定夺。**

****

# 2012-09-03

**自己无能为力的事，别人再怎么怂恿，也绝不能去做。就像明知自己不会游泳，别人再劝又岂会往河里跳？**

****

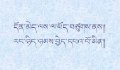
# 2012-09-05

**傲气十足、蛮横粗暴的上司，谁也不愿做他的下属，极其湍急的漩涡，鱼儿也不会停留。**

****

# 2012-09-12

**去挑战一些无有价值的事，只会损坏自己，而并不是“勇士”。**

****

# 2012-09-13

**ངའི་མ་ཡུམ་སློ་གྲྭ་ལི་ཁོག་སློབ་ཆུང་གི་སློབ་མ་རྣམས། 我的母校罗科小学的学生们**

****

# 2012-09-13

**高尚的人纵然沦落卑微，也绝不会做违背正法的事，就像求雨的燕子再怎么口渴，也不会喝落地的水。**

****

# 2012-09-17

**对没有目标的人，不要寄予太大希望；对素昧平生的人，不要轻易信任依赖。**

****

# 2012-09-18

**སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་མཁྱེན**

****

# 2012-09-19

**萨迦班智达说：凡事，智者通过详细的观察去了解，而愚人总是跟着传言跑。如同老狗听到动静就狂吠乱叫，群狗也附和老狗的狂叫跟着乱跑。**

****

# 2012-09-23

**༄།སྔོན་ཆད་བོད་ཡིག་བོད་སྐད་མི་ཤེས་པ་དག་གིས་ཀྱང་ནན་ཏན་གྱིས་བསླབ་ན་ངེས་པར་དུ་ཤེས་ཐུབ་པས་རང་ནས་བརྩམས་ཏེ་འབད་བརྩོན་བྱེད་པར་སྙིང་ནས་ཞུ།།**

# 2012-09-25

**༄།རྒས་པ་རྣམས་ནི་གཏམ་ཉོག་མང་པོར་དགའ་བས་གཞན་ཡིད་སུན་པར་བྱེད།གཞོན་པ་རྣམས་ནི་བྱ་ངན་མང་པོར་དགའ་བས་རང་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད།ལྟོས་དང་ཤེས།**

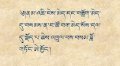
****

# 2012-09-25

**老人闲话说得多，是自讨人嫌。青年人琐事做得多，是自讨苦吃。请环顾四周吧！**

# 2012-09-28

**静心沉思：我们死亡末日何时到来是不定的，谁也避免不了，一直放荡不羁、悠闲度日，实在是迷惑。你想过吗？**

****

# 2012-09-30

**这次的伦敦奥运会上，女子20公里竞走中，藏族姑娘切阳什姐获得了铜牌。她是首位夺得奥运奖牌的藏族选手，恭喜她！**

****

# 2012-10-04

**若想增长智慧，可以修持法王如意宝的《妙音天女之修法—赐语智德》，其加持极为迅速、不可思议！**

****

# 2012-10-04

**༄།ཤེས་རབ་འཕེལ་བར་འདོད་ན་ཆོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་དབྱངས་ཅན་མའི་སྒྲུབ་ཐབས་འདི་ཉམས་སུ་བླང་ན་བྱིན་རླབས་ཆེས་མྱུར་བ་ཡིན།**

# 2012-10-05

**དེ་རིང་གི་བླ་རུང་། 今天的喇荣**

****

# 2012-10-05

**分享图片**

****

# 2012-10-06

**现在身居大城市的个别藏族年轻人，既不精通汉族的传统文化和现代文化，也丢失了藏族的语言、文字和佛教传统，如此不伦不类，看起来实在可怜！**

****

# 2012-10-10

**若是好朋友，当别人遇到危难、感到无助的关键时刻，自己会不顾一切地伸出真诚的援手，这才真令人佩服。**

****

# 2012-10-13

**有些人当拥有一个贤良的伴侣时，不知道珍惜，整天争吵不休，一旦失去时才后悔莫及。所以，每个人都要学会珍惜。**

****

# 2012-10-19

**不管是谁，都很需要不失尊严、不丢脸面而与人为善、和睦相处。在交往时非常重要的一点，是常常换位思考。**

****

# 2012-10-24

**我们的脸不要像夏天云层中的太阳一样喜怒无常，要用微笑迎接生命旅程中的一切。**

****

# 2012-10-28

**我们藏地很多人，在揉糌粑、吃饭时，经常没有洗手。如此一来，病从口入，手上的细菌，就成了各种疾病的来源。所以，希望大家平时在接触食物时，一定要先洗手！**

****

# 2012-10-31

**今年是好人也有明年变坏的，所以不要过早赞扬谁，详细观察再说；坏人也有变好的可能，所以不要急着贬损谁，想想办法改变他。**

****

# 2012-11-01

**从今天开始，喇荣五明佛学院开为期8天的“极乐大法会”。大家若能念《极乐愿文》、《普贤行愿品》，并持诵阿弥陀佛心咒“嗡阿弥德瓦阿依斯得吽舍”30万遍，则可得到与僧众共修的一切功德。望大家精进努力！**

****

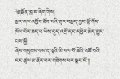
# 2012-11-03

**不管是什么人，如果明明不懂本民族的语言、文字、传统、宗教等，却宣称自己是某某民族的人，此举除了成为自己羞愧、他人讥笑的因之外，不会带来更大的优势。**

****

# 2012-11-05

**一位贤德曾说：＂以前虽然拥有珍贵的人生，却一直只是忙碌着温饱，真的和动物没有两样，实在悲伤。＂想来这正是现在多数人的人生写照。**

****

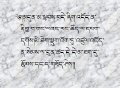
# 2012-11-10

**一直以来，我都将无著菩萨的一句话，作为自己的座右铭——无论爱我或是恨我，赞我或是损我，助我或是害我，甚至见到我、听到我、忆念我，愿他们都能迅速获得解脱的菩提圣果。**

****

# 2012-11-23

**如果你想要顺利快乐，那凡事就必须掌握分寸，量力而行；假设非要往不堪的痛苦里钻，想什么就做什么，结果如何只有自己最清楚。**

****

# 2012-11-28

**转发微博**

# 2012-12-02

**转发微博**

# 2012-12-04

**转发微博**

# 2012-12-06

**请往内反观一下自己的心！假如你通达了心的自性，痛苦的乌云就会当下消散，喜乐的太阳会冉冉升起。**

****

# 2012-12-16

**据统计，如今有些少数民族地区，2%或9%的人都感染了艾滋病毒，而且此病已经蔓延到了藏地。如果没有大家的共同努力，采取各种措施加以防范，这个民族很可能会遭受极大威胁。在此给大家敲响警钟！**

****

# 2012-12-26

**认为快乐是快乐、痛苦是痛苦，二者之前水火不容，这是一般人的想法。而能在痛苦中发现快乐，在快乐中认清痛苦，这才是智者的高明。**

****

# 2012-12-31

**师垂念！2012年最后一天的落日，给我们带来怎样的生命无常之提示？**

****

# 2013-01-07

**当今时代，哪怕在短期内受持一分戒律，也有极大的功德。世亲论师说：“何人以信心，百年作布施，不如于一日，受戒功德大。”**

****

# 2013-01-10

**༄། པར་རིས་འདི་མཐོང་སྐབས་ང་ལ་དགའ་དད་ཡིད་སྨོན་ཚད་མེད་ཅིག་སྐྱེ།ཁྱོད་ལ་ཇི་འདྲའི་ཚོར་སྣང་འདུག།**

****

# 2013-01-18

**凭借智慧观察而引出的真义，对谁来讲都不可缺失。印度月称论师说：“在追求真理时，即便摧毁他人的观点，也没有过失。”**

****

# 2013-01-19

**དེ་རིང་གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས་བསྐུར་བའི་ལོ་ཉི་ཤུའི་སྔོན་གྱི་པར་འདིས་ང་ལ་འདས་སོང་གི་དྲན་སྐུལ་དྲག་པོ་ཞིག་བྱས་སོང་།今天，朋友发来一张20年多前的照片，使我又想起了许多依止上师的美好往事**

****

# 2013-01-21

**朋友啊，不忘记传统的故乡，并非因为守旧与怯懦；要铺就创新的道路，也不依于空谈和强求。你和我都不例外……**

****

# 2013-01-23

**经常念诵观音心咒“嗡玛尼贝美吽”，能令一切魔众无可乘之机，罪障清净、长寿无病、增上财富、安享快乐等，有无边殊胜功德。**

****

# 2013-01-26

**“净土三经”中的《观无量寿佛经》（简称《观经》），以前在藏地没有，印度的梵文本也失传了，但在新疆曾发现过维吾尔文译本的残片。这次我依靠汉地的可靠版本，将《观经》译成了藏文，愿与此经结缘的众生皆往生极乐净土！**

****

# 2013-02-11

**今天是藏历新年——水蛇年的第一天，在这个特别的日子里，祝福大家心想事成，吉祥如意！**

****

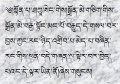
# 2013-02-22

**莲花生大士亲口承诺：“对于具有信心的善男善女，我莲师永远都不离开，而会时刻安住在他的面前。我的寿命不生不死，在每位具信心者面前，都会有一位莲师，随时赐予加持。”**

****

# 2013-03-03

**释迦牟尼佛说：一盏灯可以点燃成千上万盏灯，在点亮其他灯的同时，自身的光明并不会因此而减弱。同样，我们应当对更多人传播自己的幸福窍诀，在与别人分享的同时，自己的幸福也不会因此而减少。**

****

# 2013-05-25

**我本人对各教派没有偏袒心，最近个别苯教僧人有一些想法，可能是早年我曾传讲《中观庄严论释》所致。但实际上，我当时除了对论典原文作字面解释外，基本上没有加个人意见，只要对照一下《中观庄严论释》即可明了。苯教也有自己的解脱道，我们佛学院还建有苯教殿堂，所以，大家若互相团结对自他都有利！**

****

# 2013-06-08

**享用素食，可以保护脆弱的生命，有助于我们身心健康；享用肉食，与践踏生命无别，剥夺了众生的自由、平等。对此我们应引起深思！**

****

# 2013-06-15

**宗喀巴大师曾说：“佛法如意宝尚未遍及的地方，或者曾经遍及、现已衰退的地方，我们应在大悲心的推动下，将这一利乐的宝藏（佛法），竭力在那里弘扬开来。”我本人也如是真诚地发愿，同时，望有缘者好好思考，并力所能及地付出一份力量。**

****

# 2013-06-24

**当我们赞叹自己的老师或上师时，有一点要值得注意：萨迦班智达说过，在诗学中，虽然可以用夸张的手法，将普通的善知识赞美成佛陀，但在抉择万法真相、揭示事物本质时，若没有实事求是、客观如实，智者又么会喜欢呢？**

****

# 2013-07-29

**生活里希求快乐、远离痛苦的唯一窍诀，除了通达自心的奥秘以外，在整个世界的所有知识中，都找不到比这更好的方法了。因此，依靠佛法来证悟本性，是多么美妙的事啊！喇嘛钦！**

****

# 2013-08-04

**真正的修行人，常会处于一种快乐、愉悦的境地中。诚如大智者霞嘎巴所说：“一旦你能做到不管住在哪里，都觉得舒心悦意；无论与谁交往，都觉得甘之如饴，这就是修行成就的验相。”**

****

# 2013-08-22

**近日，甘孜洲炉霍县境内的一所中学需要几位老师，要求是：签两年协议，工资每月1500-2000，教学内容是藏文数学、藏文生物学，教学时间从今年9月1号开始。联系电话：18919541859 谢绕罗佩**

****

# 2013-10-09

**惊闻阿贡仁波切遇害，令人十分悲痛。他对弘扬藏文化、培养藏族年轻人等方面，贡献巨大。望大家多念观音心咒、多行善法进行回向。**

****

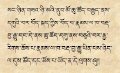
# 2013-10-09

**网页链接**

****

# 2013-10-19

**明天是星期天（20日），晚上8-9点，我在网上用藏语跟藏族聊天 网页链接\_id=2394；9-10点，用汉语跟汉族佛子聊天网页链接。若有时间和兴趣，你也可以来分享。**

****

# 2013-12-23

**法王晋美彭措圆寂前的最后教言是“莫舍己道，勿扰他心”，若认真思维这句话，就会发现它的甚深。**

****

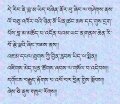
# 2013-12-30

**凌晨清楚地梦见上师如意宝，并求得加持，醒来后心情既欢喜又悲伤。自大圣境五台山，文殊加持入心者，祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。**

****

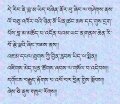
# 2014-01-15

**今天是法王如意宝圆寂十周年的日子，望大家以猛烈的信心多念《上师供》，或者法王祈祷文“自大圣境五台山，文殊加持入心者，祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持”。**

****

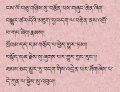
# 2014-01-15

**今天是法王如意宝圆寂十周年的日子，望大家以猛厉的信心多念《上师供》，或者法王祈祷文“自大圣境五台山，文殊加持入心者，祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持”。**

****

# 2014-02-28

**经过12年，我翻译出来了一部大论，此论极为殊胜难得，结尾是这样说的：“任何众生，不论是恼怒我还是喜欢我，伤害我还是跟随我，愿我都能尽快去帮助他们，令其获得解脱。”这部论不能随意公开，但此句可与大家分享。**

****

# 2014-03-02

****

# 2014-03-11

**རང་ཚུགས་མ་ཤོར།།གཞན་སེམས་མ་དཀྲུགས།།莫舍己道，勿扰他心**

****

# 2014-04-20

**རྩ་བ་བོར་ནས་ཡལ་ག་མ་འཚོལ།别舍本逐末**

****

# 2014-05-26

**ང་ཚོ་དགེ་རྒན་ཚོས་རང་གིས་སློབ་སྦྱོང་རྒྱན་ལྡན་དང་གཞན་ལ་ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་ཀྱིས་ཕན་པ་སྒྲུབ་པའི་བརྩོན་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་ཡོད།**

****

# 2014-06-15

**最近在北京中青院讲座时，遇到许多藏族学生，很开心ང་རང་ཉེ་ཆར་པེ་ཅིན་ནས་ཀྲུང་གོ་ན་གཞོན་སློབ་གྲྭར་འཆད་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས་བོད་རིགས་སློབ་མ་མང་པོ་དང་འཕྲད་པས་ཆེས་དགའ་པོ་བྱུང་།**

****

# 2014-06-22

**【视频：མཁན་པོ་བསོད་དར་རྒྱས།】 （分享自 @优酷） མཁན་པོ་བསོད་དར་རྒྱས། 查看图片**

# 2014-06-28

****

# 2014-07-14

# 2014-08-29

**ང་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་ལམ--ཤེས་རིག་དང་སྤྱོད་བཟང་།未来的路需要知识和道德**

****

# 2014-09-01

**最殊胜的财富是知足；最殊胜的功德是利他；最殊胜的装饰是智慧；最殊胜的朋友是不欺。——华智•晋美秋吉旺波**

****

# 2014-12-03

**少数民族对艾滋病的认识比较薄弱，这几年来，我们一直在这方面尽力做些事情，前几天刚开了交流会。希望唤醒更多人对艾滋病的防范意识，保护自身的健康，也希望更多人关心艾滋病人这个群体。**

****

# 2015-01-01

**སྤྱི་ལོ་གསར་ཚེས་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།Happy new year 新年元旦快乐！**

****

# 2015-01-19

****

# 2015-01-20

**贪心、嗔恨、愚痴、傲慢、怀疑这五毒烦恼，没有认识它时，它就像大石头一样，压在每个人的头上。一旦认清了烦恼的本性是智慧，一切烦恼自然解脱，所有的石头都会卸掉。**

****

# 2015-01-31

**一个穷人问佛陀：“我为什么这么穷？”佛陀回答：“因为你以前没有布施。”穷人：“我没有钱，布施什么呢？”佛陀：“即使没有钱，但你给别人一个微笑、用欢喜的眼神看别人、口里赞叹别人的功德、心里想要利益别人、身体对别人恭敬承侍，这些也都可以布施。”**

****

# 2015-02-18

****

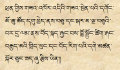
# 2015-03-25

**如今，多芒佛学院的外部建筑已全部竣工，僧众可以在里面正常地闻思修行了。感恩对此给予支持、帮助的所有人，将此善根水滴融入菩提大海而进行回向！**

****

# 2015-04-01

**4月4日（本周六）晚上9：30-10:50，我将通过网络用纯藏语传授《修心八颂》，并诠释藏文化的魅力。直播网址： 网页链接**

****

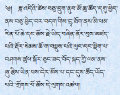
# 2015-04-21

**本周日（4月26日）晚9点半到10点半，跟大家聊一下“三主要道-觉醒人生”这个话题。网页链接**

****

# 2015-05-14

**5月16日（周六）晚21点30分-22点30分，我将在网上用纯藏语传授法王如意宝和麦彭仁波切的“金刚萨埵略修法”，以及一些忏悔的方法。你若有时间、有兴趣，到时候可以关注。网页链接**

****

# 2015-10-11

**བླ་མ་མཁྱེ喇嘛钦**

****

# 2015-12-29

**ངའི་སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲ།喜马拉雅听书：关于慈善的思考（藏语版）网页链接**

****

# 2016-01-20

**གསལ་བརྡ**

****

# 2016-02-04

**ལོ་སར་བཟང་།贺年卡｜索达吉堪布祝福火猴年（藏语） 查看图片**

# 2016-04-06

**རྒྱ་ནག་གི地藏经ཞེས་པ་སྟེ་ས་ཡི་སྙིང་པོའི་མདོ་འདི་ོབོད་ཡིག་ནང་རྙེད་ན་ང་ལ་གསུང་རོགས་ཞུ།**

****

# 2016-04-22

**ངས་ཧོར་ཟླ་གསུམ་པའི་ཚེས་ཉེར་གསུམ་གྱི་དགོང་མོ་ཆུ་ཚོད་དགུ་པ་ནས་བཅུ་པའི་བར་བོད་སྐད་གྱི་ལམ་ནས་ང་ཚོའི་བུ་ཚ་སྐྱེ་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱི་ཅི་བྱ་ཞེས་པའི་བསམ་ཚུལ་གླེང་རྒྱུ་ཡིན།藏历三月二十三日（公历4月30日）晚上9点-10点，我将会用纯藏语讲一下＂我们的子孙后代该怎么做＂。**

****

# 2016-04-24

**བྱིས་པ་རྣམས་རེ་རེ་བཞིན་དངས་གཙང་གི་སེམས་མཁའ་ན་མཛེས་སྡུག་གི་རྨི་ལམ་རེ་ཡོད་ལ།དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་ཆེད་ང་ཚོས་བརྩོན་པར་བྱ།  
སྒྲོལ་མའི་གསོལ་འདེབས། ཏྲེ་ཧོར་ལྷ་མོ་སྒྲོལ་མ། 《卓玛的祈祷》朱倭拉姆卓玛**

# 2016-06-06

**ངའི་མ་རྒན་རིག་མཚོ་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཏུ་བུད་སོང་།དེའི་དོན་དུ་མ་ཎི་ཕྲེང་སྐོར་རེ་གསུང་རོགས།ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུཾ།**

****

# 2016-06-14

**此生无憾——索达吉堪布最后一次听阿妈说（藏文版） 查看图片**

# 2017-02-21

**བོད་རིགས་སྤུན་ཟླ་རྣམ་པ་ཚོ།དེ་རིང་འཛམ་གླིང་ཕ་སྐད་དུས་ཆེན་འདིར་ཚང་མས་རང་རེའི་སྐད་ཡིག་གི་ཚེ་སྲོག་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཐུབ་པར་བརྩོན་པའི་རི་མོ་སྙིང་དབུས་སུ་འབྲི་བར་བཀའ་དྲིན་ཞུ།།**

****

# 2017-02-27

**ལོ་སར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ།新年吉祥索达吉堪布祝福藏历火鸡年（藏语）**

# 2017-05-10

**ཁྱེད་ལ་སོ་བཀྲུ་ཐབས་ཡང་དག་པ་ཞིག་བཤད།【宫雀古旃扎】索达吉堪布教你刷牙 查看图片**

# 2017-05-25

**ལུས་ཁྲུས谈谈洗澡那些事  
  
佛告耆域：澡浴之法……何谓除去七病？一者、四大安隐；二者、除风病；三者、除湿痹；四者、除寒冰；五者、除热气；六者、除垢秽；七者、身体轻便，眼目精明。  
——《佛说温室洗浴众僧经》 查看图片**

# 2017-06-24

**【宫雀古旃扎】索达吉堪布说：要洗手**

# 2017-06-24

**【宫雀古旃扎】索达吉堪布：一顿饭里的修为**

# 2017-07-09

**早餐要吃好**

# 2017-07-20

**སྐབསབཅུ་པའི་ཨེའགོག་རངའདུན་པའི་གསོསྦྱོང་འཛིན་གྲྭ་གསེར་རྟ་ནས་འཚོགས**

****

# 2017-08-30

**【宫雀古旃扎】索达吉堪布：佛塔跟我们有啥关系？**

# 2017-10-25

**今天我升级为VIP2了**

# 2018-01-01

**法王晋美彭措：  
ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།རང་ཚུགས་མ་ཤོར།།གཞན་སེམས་མ་དཀྲུགས།།ཞེས་གསུངས།  
莫舍己道、 勿扰他心。**

****

# 2018-01-03

**མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།བསོད་ནམས་རྣམ་སྨིན་བདེ་སྟེ་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སེལ།།བསོད་ནམས་ལྡན་པའི་མི་ཡི་བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ།།བདུད་བཅོམ་ནསནི་བྱང་ཆུབ་མྱུར་དུ་རེག་པར་འགྱུར།།ཞེས་སོ།  
《方广游戏经》:  
行善积德，离苦得乐。具足福德，所愿皆遂，摧毁魔众，速得菩提。**

****

# 2018-01-03

**རྒྱས་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།བདག་ནི་རྙེད་དང་བཀུར་བསྟི་དང་།།ལུས་དང་འཚོ་བ་མེད་བླ་ཞིང་།།དགེ་བ་གཞན་ཡང་ཉམས་བླ་ཡི།།སེམས་ནི་ནམ་ཡང་ཉམས་མི་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
我宁可失坏供养、恭敬、身体、资具，以及其他善根，也绝不能有损利他心。**

****

# 2018-01-04

**ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱིས།རང་ལ་དགོས་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས།།ཉི་མ་རེ་རེར་ཚིག་རེ་བཟུང་།།གྲོག་མཁར་དང་ནི་སྦྲང་རྩི་ལྟར།།རིང་པོར་མི་ཐོགས་མཁས་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
萨迦格言：  
自己所需诸论典，每日之中记一句，如同蜂蜜及蚁窝，不久即将成智者。**

****

# 2018-01-05

**ཁྱད་པར་འཕགས་བསྟོད་ལས།མུ་སྟེགས་ཅན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ།།ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་རྣམ་བསམ་པ།།དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་མགོན་ཁྱོད་ལ།།བདག་གི་སེམས་ནི་དད་པར་གྱུར།།ཞེས་སོ།  
《殊胜赞》：  
对外道典籍越深究，对怙主（佛陀）您就越坚信。**

****

# 2018-01-06

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།གདམས་ངག་བཟང་པོའི་ཚིག་འདི་ལ།།བལྟ་ཞིང་དེའི་དོན་བསམ་པ་དང་།།བསམས་ནས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་པས།།དེ་ཡི་དོན་བཞིན་སྤྱད་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭仁波切：  
对于殊胜教言，先要去看，再去思考并生起定解，之后去如理行持。**

****

# 2018-01-07

**མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།དེ་ཡིས་ཆོས་ཀུན་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་དང་།།རྐྱེ་བ་སྐྱེད་མོའི་ཚལ་་འགྲོ་ལྟར་རྟོགས་ནས།།འབྱོར་བའི་དུས་དང་རྒུད་པའི་དུས་ན་ཡང་།།ཉོན་མོངས་སྡུག་བསྔལ་དག་གིས་འཇིགས་པ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
《大乘经庄严论》  
了悟诸法如幻的圣者，在恶趣中流转投生，也像入于花园一样快乐，纵遇兴盛、衰败，也不会被烦恼染污。**

****

# 2018-01-08

**རྡོ་རྗེ་གཅོད་པ་ལས།འདས་པའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད།  
མ་འོངས་པའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད།  
ད་ལྟར་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད། ཅེས་གསུངས།  
《金刚经》：  
过去心不可得  
未来心不可得  
现在心不可得**

****

# 2018-01-15

**དབུས་ཟ་མཁའ་འགྲོའི་རང་རྣམ་ལས།ཨེ་མ་ཧོཿསྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་མཁའ་འགྲོ་མཚོ་རྒྱལ་མར།།བཟོད་མེད་གདུངཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་འདེབས།།ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ཀུན་ཞི་ི་ཞིང་།།བསམ་པ་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།ཞེས་གསུངས།  
《卫萨空行母自传》  
唉玛火，  
皈依总集措嘉空行母，  
无比强烈之信而祈祷，  
遣除内外密之诸违缘，  
一切所愿成就求加持。**

****

# 2018-01-15

**རྩ་ཤེས་ལས།བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན།།གཉིས་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན།།དངོས་པོ་གང་དག་གང་ན་ཡང་།།སྐྱེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《中论》：  
诸法不自生， 亦不从他生，不共不无因， 是故知无生。**

****

# 2018-01-16

**མྱང་འདས་ཆེན་པོ་ལས།ང་མྱང་ངན་ལས་འདས་ནས་གང་གིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་མོའདི་ཐོས་ནས་དད་པའི་སེམས་སྐྱེས་ན།དེ་མ་འོངས་བའ་ི་དུས་སུ་བསྐལ་པ་བརྒྱ་སྟོང་གི་བར་དུ་ངན་སོང་དུ་མི་ལྟུང་བར་རིག་པར་བྱའོ།ཞེས་སོ།  
《大涅槃经》：  
“应当了知，我涅槃后，若有人听闻甚深大乘典籍，并对其生信，未来千百万劫不堕恶趣。”**

****

# 2018-01-16

**མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།ཇི་ལྟར་བློ་ལྡན་སེམས་ཅན་ལ།།རབ་ཏུ་བྱམས་པར་གྱུར་པ་ལྟར།།སེམས་ཅན་བདག་དང་ཆུང་མ་དང་།།བུ་བཤེས་གཉེན་ལ་དེ་ལྟ་མིན།།ཞེས་སོ།  
《大乘经庄严论》：  
具有智慧的菩萨，对一切众生的爱，远远超过凡夫人对自己、妻子、儿女、亲友的爱。**

****

# 2018-01-17

**ཆུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས་ལས།ཐོས་མང་ཉམས་སུ་མ་བླངས་ན།།རང་གི་རྒྱུད་ལ་མི་ཕན་ཏེ།།ཆུ་ནང་ལོ་བརྒྱར་གནས་པ་ཡི།།རྡོ་བའི་རང་བཞིན་སྐམ་པོར་གནས།།ཞེས་གསུངས།  
《水木格言》：  
只是多闻却未实修，自心不会有多大改变，犹如水中浸泡百年的石头，自性始终是干燥的。**

****

# 2018-01-17

**ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།ཕྱུག་པོ་ཀླ་ཀློ་ལ་ཡང་ཡོད།།དཔའ་བོ་དུད་འགྲོ་ལ་ཡང་ཡོད།།དོན་དང་མཐུན་པའིགཏམ་སྨྲ་བ།།འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཤིན་ཏུ་དཀོན།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
富翁在愚夫中也有，英雄在动物中也有，但能说真理的人，在此世上却极罕见。**

****

# 2018-01-18

**རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས།ལྷ་ཡི་རྒྱལ་པོས་ཆར་ཕབ་ཀྱང་།།ས་བོན་མི་རུང་མི་འཁྲུངས་ལྟར།།སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་བྱོན་གྱུར་ཀྱང་།།སྐལ་བ་མེད་པས་བཟང་མི་མྱོང་།།ཞེས་སོ།  
弥勒菩萨：  
老天虽然降下大雨，但种子坏了，也不可能发芽。诸佛尽管出现于世，但无缘之人也得不到善妙的解脱。**

****

# 2018-01-19

**བཞི་བརྒྱ་པར།རིན་ཆེན་རང་བཞིན་མཆོད་རྟེན་ནི།།འཇིག་རྟེན་སྙེད་མཐོ་འགའ་བྱས་པ།།དེ་བས་སེམས་ཅན་གཅིག་འདུལ་བ།།མཆོག་ཏུ་སྤྲས་པར་བརྗོད་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《四百论》：  
调伏一个众生令其发菩提心，其功德远远超过修造这世上最高的珍宝塔。**

****

# 2018-01-19

**ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཡང་དག་ལྟ།།ཆེན་པོ་སུ་ལ་ཡོད་གྱུར་པ།།དེ་ནི་ཚེ་རབས་སྟོང་དུ་ཡང་།།ངན་འགྲོར་འགྲོ་བར་མི་འགྱུར་རོ།།ཞེས་སོ  
龙猛菩萨：  
谁具世间正见，千世不堕恶趣。**

****

# 2018-01-20

**གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེས།ཆོས་ཀུན་ཅིག་ཅར་མི་ཤེས་ཀྱང་།།ཅི་ཙམ་ཤེས་བཞིན་དོན་དུ་འགྱུར།།ཆུ་ཀླུང་རྫོགས་པར་མ་འཐུངས་ཀྱང་།།ཅི་ཙམ་བཏུངས་པས་སྐོམ་པ་སེལ།།ཞེས་གསུངས།  
贡塘丹毕准美：  
世间万法纵然难以全部了知，略知一点也会得到大利。江河虽然无法全部饮光，喝上几口也可以解渴。**

****

# 2018-01-21

**ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།མི་ལ་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི།།སྐྱོན་ཡོན་ཁོང་ན་གནས་གྱུར་པ།།ཁ་ནས་བཤད་པ་ཅི་འདྲ་ཡང་།།ལག་གི་བྱ་བས་ངེས་པར་རྟོགས།།ཞེས་སོ།  
《君规教言论》：  
人有好坏不同，功德、过失都藏在心中，不管嘴上怎么说，了解他还是要看行为。**

****

# 2018-01-22

**མཁས་དབང་དགེ་ཆོས་ཀྱིས།ཕྱུག་པོ་ཕྱུག་པོའི་ས་ནས་སྡུག་གཏམ་བྱེད།།དབུལ་བོ་དབུལ་པོའི་ས་ནས་སྨྲེ་སྔགས་འདོན།།མི་རེ་སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཁུར་བོ་རེ།།འཁོར་བའི་གནས་ན་བདེ་བའི་སྐབས་མི་མཆིས།།ཞེས་སོ།  
根登群佩：  
富人有富人的哭泣，穷人有穷人的哀嚎，人人都背着痛苦包袱，轮回之中难觅快乐。**

****

# 2018-01-23

**ལྕང་སྐྱའི་བསླབ་བྱ་གཞན་ཕན་བདུད་རྩི་སྙིང་པོ་ལས།ཁྱད་པར་ལྷ་དང་བླ་མ་དབྱེར་མེད་ལ།།མོས་གུས་ཤུགས་དྲག་བློ་སེམས་གཅིག་དྲིལ་གྱིས།།ཚིག་ཙམ་མིན་པར་གསོལ་བ་ལེགས་བཏབ་ན།།ཅི་བྱས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་གདོན་མི་ཟ།།ཞེས་སོ།  
章嘉国师《利他甘露精要》  
若观上师与本尊无二无别，以强烈的信心、虔诚的恭敬心由衷祈祷，所做一切必定如愿以偿。**

****

# 2018-01-24

**སློབ་དཔོན་ཨཱརྱ་དྷེ་ཝས།འཆི་བའི་རྐྱེན་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་།།འཚོ་བའི་རྐྱེན་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།།དེ་ཡང་འཆི་བའི་རྐྱེན་དུ་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
圣天论师：  
死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。**

****

# 2018-01-25

**ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།ཆོས་ལ་ཕྱི་བཤོལ་མ་བྱེད་རྗེ་འབངས་རྣམས།།སྙིང་རུས་མ་ཆུང་སྒྲུབ་ལ་རེམ་པར་གྱིས།།ཚེ་གང་དུས་བརྒྱའི་ཟ་མ་ལན་གཅིག་ཡིན།ཞེས་གསུངས།  
莲花生大士：  
诸弟子对修法切莫拖延，应以大精进来修行，遇法如百日一餐极难得。**

****

# 2018-01-26

**རྗེ་བཙུན་མི་ལས།མི་མེད་དབེན་པའི་བྲགཕུག་ནས།།སྐྱོ་ཆད་དེ་བ་ལ་སང་དུས་མེད།།བླ་མ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ལ།།ཡིད་དུང་ངེ་ལ་འབྲལ་བ་མེད།།ཅེས་སོ།  
米拉日巴尊者：  
无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。**

****

# 2018-01-27

**ཞི་བ་ལྷས།བདག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས།།དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འབྱུང་།།ཞེས་གསུངས།  
《入行论》：  
吾生终归尽，死期必降临。**

****

# 2018-01-28

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།ཤིན་ཏུ་གསང་བར་འོས་པ་ནི།།རང་ལས་གཞན་པ་སུ་ལའང་མིན།།མཛའ་བས་མཛའ་བར་ཚིག་སྤེལ་ནས།།ཐ་མ་རྒྱལ་ཁམས་ཁྱབ་པར་འགྱུར།།ཅེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
该保密的事情，除了自己谁都不要说，否则密友传密友，秘密就会遍天下。**

****

# 2018-01-30

**སྤྱོད་འཇུག་ལས།བསྐལ་པ་སྟོང་དུ་བསགས་པ་ཡི།།སྦྱིན་དང་བདེ་གཤེགས་མཆོད་ལ་སོགས།།ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཀྱང་།།ཁོང་ཁྲོ་གཅིག་གིས་འཇོམས་པར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།  
《入行论》：  
一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。**

****

# 2018-01-31

**པད་མ་བདུད་འདུལ་གྱིས།ཨ་ཧོ་ཐུབ་དབང་ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་མཁྱེན།།  
རྒྱུ་འབྲས་གོ་ལོག་བུ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།  
དྲིན་ཅན་རྩ་བརྒྱུད་བླ་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཁྱེན།།  
རྒྱུ་འབྲས་གོ་ལོག་བུ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།  
ལྷག་པའི་ལྷ་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་མཁྱེན།།  
རྒྱུ་འབྲས་གོ་ལོག་བུ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།  
班玛敦德：  
阿吙！  
十方诸佛佛子知，悲视颠倒因果者。  
大恩本传众师知，悲视颠倒因果者。  
殊胜本尊观音知，悲视颠倒因果者。**

****

# 2018-02-01

**མདོ་ལས།ཟབ་མོའི་ཆོས་ནི་སྟོན་པ་ལ།།གལ་ཏེ་མོས་པར་མ་གྱུར་ཀྱང་།།སྐུལ་བ་དག་ནི་མི་གདབ་སྟེ།།ཆོས་ཉིད་བསམ་མི་ཁྱབ་དྲན་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
宣说甚深微妙法，倘若于此未生信，亦不随意作诋毁，当念法性不思议。**

****

# 2018-02-02

**ཞབས་དཀར་པས།ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ཕ་མ་སེམས་ཅན་གྱི།།  
ཤ་ཁྲག་ནམ་ཡང་ཟ་བར་མ་གྱུར་ཅིག།  
སངས་རྒྱས་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།།  
ཤ་ལ་ནམ་ཡང་སྲེད་པ་མེད་པར་ཤོག།  
夏嘎巴：  
愿我生生世世中，不食父母众血肉，  
愿以悲尊佛加持，永不贪爱诸肉食。**

****

# 2018-02-03

**ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།ཤེས་རབ་ཆུང་ངུས་ཆོས་འདི་དག།།ཀུན་ནས་ཤེས་པར་མི་ནུས་ཏེ།།ཡེ་ཤེས་མིག་ནི་རྣམ་སྦྱངས་པས།།འདི་ཡི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
小智于此法，不可悉通达，若净智慧目，则可趋入彼。**

****

# 2018-02-04

**མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།རྒྱལ་སྲས་བརྩོན་འགྲུས་མཆོག་ལ་བསྟེན་པ་སྟེ།།སེམས་ཅན་ཚོགས་རབ་སྨིན་པར་བྱེད་པ་ན།།ཕ་རོལ་སེམས་དགེ་གཅིག་གི་ཕྱིར་ཡང་ནི།།བསྐལ་པ་བྱེ་བ་སྟོང་དུའང་སྐྱོ་མི་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《经庄严论》：  
佛子依胜勤，成熟有情众，为他一善心，久劫亦不厌。**

****

# 2018-02-05

**བཀའ་བསྡུས་ལས།ཉིན་མོ་བྱུང་དུས་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སྒོམས།།སེམས་ཅན་དོན་དུ་སྙིང་པོ་མ་ཎི་དྲོངས།།ཕ་མ་རིགས་དྲུག་དྲིན་ལན་ཁྱེར་ཏེ་འོང་།།མཚན་མོ་བྱུང་དུས་པད་མ་ང་ཉིད་སྒོམས།།རང་གི་དོན་དུ་བཛྲ་གུ་རུ་དྲོངས།།སྙིགས་མའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ང་ཡིས་སྐྱོབ།།ཅེས་གསུངས།  
《莲师略传》：  
白天修观世音菩萨，为众生念六字真言，报恩六道父母众；晚上修莲花生大士，为自己念莲师心咒，浊世众生得救护。**

****

# 2018-02-06

**རྒྱུད་བླ་མ་ལས།འཕགས་པས་འཆི་དང་ན་བ་དང་།།རྒ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྩད་ནས་སྤངས།།ལས་དང་ཉོན་མོངས་དབང་གིས་སྐྱེ།།དེ་ལ་དེ་མེད་ཕྱིར་དེ་མེད།།ཅེས་གསུངས་།  
《宝性论》：  
圣者已断除，死病与老苦，依业烦恼生，彼无故彼无。**

****

# 2018-02-07

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།རང་ལུས་དག་ལ་ཚེར་མ་ཡི།།རྩེ་མོའང་བཟོད་པར་མི་འགྱུར་ན།།གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མཚོན་དག་གིས།།སྲོག་དང་འབྲལ་བ་ཅི་ཕྱིར་བཟོད།ཅེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
自己的身体，用尖刺触碰都难以忍受；他众的身体，用兵刃砍割令其丧生，又怎能忍心呢？**

****

# 2018-02-09

**པད་མ་བདུད་འདུལ་གྱིས།དགེ་བའི་འབྲས་བུས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།  
ཤ་ཟོས་ཉེས་སྒྲིབ་མ་ལུས་ཀུན་བྱང་ནས།།  
སངས་རྒྱས་སྟོང་གི་ཞལ་ཡང་མཐོང་བར་ཤོག།  
班玛敦德：  
愿以善果悉清净，食众生肉诸罪障，  
亦得面见千佛陀。**

****

# 2018-02-09

**ལོ་འདིའི་སྤྱི་ཟླ་དང་པོའི་ཚེས་གཅིག་ནས་བཟུང་དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་ཏེ་ཉིན་རེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་དང་ཁྱད་པར་བདག་གི་བླ་མ་གོང་མ་དག་གིས་རྒྱུན་དུ་ཐུགས་ཐོག་ནས་གསུང་དར་ཞིང་རང་གིས་ཀྱང་སྔོན་བློ་ལ་ལེན་མྱོང་བའི་ལུང་ཚིག་བྱིན་རླབས་ཅན་འགའ་རེ་རྒྱ་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ཏེ་རྣམ་པ་ཚོར་ཕུལ་བ་ལ་འདིའི་ཚིག་བློ་ལ་བཟུང་ནས་དོན་ཉམས་སུ་བླངས་ན་དོན་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་སེམས།  
从今年1月1日开始，我准备每天发一条藏文微博，内容是摘自不同经论的佛法教言，非常具有加持力。这些教言，前辈大德十分重视，尤其是我的上师们倒背如流、经常引用，我自己也曾背诵过。  
我将此翻译成汉语，与你分享。你若能背诵词句、依文修持，应该会有极大利益。**

****

# 2018-02-10

**འདུལ་བ་ལུང་ལས།རྒྱ་མཚོ་ཆུ་སྲིན་གནས་ཀྱི་རླབས།།དུས་ལས་ཡོལ་བ་འགྱུར་སྲིད་ཀྱང་།།གདུལ་བར་བྱ་བའི་སྲས་རྣམས་ལ།།སངས་རྒྱས་དུས་ལས་ཡོལ་མི་མངའ།།ཞེས་གསུངས།  
《毗奈耶经》:  
假使大海离开波浪，佛陀的慈悲也不会离开众生。**

****

# 2018-02-11

**ཐེག་བསྡུས་ལས།ཐབས་ཆེན་རྣམས་དང་ལྡན་པ་ལ།།ཉོན་མོངས་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་འགྱུར།།འཁོར་བ་ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ།།དེ་ལྟར་རྒྱལ་སྲས་བསམ་མི་ཁྱབ།།ཅེས་གསུངས  
《摄大乘论》：  
具足大方便，烦恼菩提支，轮回寂法性，如来不可思。**

****

# 2018-02-12

**དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།གང་ཞིག་སྡིག་ལ་ཉེར་བསྟེན་པ།།དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་བཀྲ་མི་ཤིས།།ཐོག་མ་བར་དང་མཐར་ངན་པ།།དམ་པས་དེ་ནི་རྣམ་པར་སྨད།།ཅེས་གསུངས།  
《正法念处经》：  
何人造罪恶，此为不吉祥，初中后皆厄，圣者所呵斥。**

****

# 2018-02-13

**མཛོད་ལས།འཕགས་པ་མིན་ཡང་ཕ་མ་དང་།།ནད་པ་དང་ནི་ཆོས་སྨྲ་དང་།།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ངེས་གནས་དང་།།སྐྱེ་མཐའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ།།ཡོན་ནི་གཞལ་དུ་མེད་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《俱舍论》：  
虽非圣者然而于，父母病人说法者，最后有者之菩萨，供养功德无有量。**

****

# 2018-02-14

**མ་དྲོས་པས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།གང་ཞིག་སྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པས་དེ་མསྐྱེས།།དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན།།རྐྱེན་ལ་རག་ལས་གང་དེ་སྟོང་ཉིད་དེ།།གང་གིས་སྟོང་ཉིད་ཤེས་ཏེ་བག་ཡོད་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《无热恼请问经》：  
依缘则不生，彼生无自性，依缘彼空性，悟空不放逸。**

****

# 2018-02-15

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།ས་འདི་མ་རབས་ཀྱིས་གང་ཡང་།།རང་ཉིད་ཡ་རབ་སྤྱོད་པ་བྱ།།དེ་ལྟ་ན་ནི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས།།རང་ལ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
虽此大地满恶人，然自当持高尚行，如是行持则自己，自然功德圆满成。**

****

# 2018-02-16

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།གང་གིས་ཐུགས་བརྩེ་ཉེར་བཟུང་ནས།།ལྟ་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་བའི་ཕྱིར།།དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྟོན་མཛད་པ།།གོོོ་ཏམ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།ཞེས་གསུངས།  
《中论》：  
瞿昙大圣主，怜愍说正法，悉断一切见，我今稽首礼。**

****

# 2018-02-17

**འཕགས་པ་ལྷས།ཇི་ལྟར་རྒྱུན་ལ་བལྟ་ཉེས་ན།།རྟག་པ་ཡོད་ཅེས་བྱ་འགྱུར་ལ།།ཇི་ལྟར་ཚོགས་ལ་བལྟ་ཉེས་ན།།དངོས་པོ་ཡོད་ཅེས་བྱ་བར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
圣天论师：  
于相续假法，恶见谓真常，积集假法中，邪执言实有。**

****

# 2018-02-18

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་སྐུ་སྐྱེ་སྔ་མ་གཏེར་ཆེན་ལས་རབ་གླིང་པས་མི་འགྱུར་བ་བདུན་གྱི་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མ་ལུང་བསྟན་པ་ནི་འདི་ལྟར།གནས་མི་འགྱུར་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་སུ།།མདངས་མི་འགྱུར་གཡུ་ཡི་མཚོ་མོ་ལ།།རིགས་མི་འགྱུར་པདྨའི་སྡོང་པོའི་རྩེར།།སྔགས་སྣ་ནམ་སྤྲུལ་པའི་ཁྱེའུ་མཆོག།ལོ་མི་འགྱུར་མཁའ་ལྡིང་བྱ་ལ་བལྟམས།།ལུས་མི་འགྱུར་ལག་མཐིལ་མཁའ་འགྲོའི་དལ།།ངག་མི་འགྱུར་སྡེ་སྣོད་རྒྱ་མཚོས་བརྒྱན།།སེམས་མི་འགྱུར་ཆོས་སྐུའི་རང་ངོ་འཕྲོད།།  
法王如意宝的前世——伏藏大师列绕朗巴，授记自己转世的七种标志：  
降魔金刚之化身，出生年不变，鸡年降生；  
出生地不变，为秋及迥内；  
父族不变，名班玛德瓦；  
母名不变，即耶衣措姆；  
身不变，掌具空行坛城；  
语不变，庄严如海三藏；  
心不变，认识法身本面。**

****

# 2018-02-19

**དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཡོངས་ཤེས་པ།།དེ་དག་མཁས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན།།སྐྱོན་ཡོན་ཡོངས་སུ་མི་ཤེས་པ།།དེ་དག་བླུན་པོའི་བྱེད་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《正法念处经》：  
了知功与过，此为智者相；不知功与过，则是愚者行。**

****

# 2018-02-20

**བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་ལས།གཞན་དོན་ལས་ལ་མཐུ་མེད་ཀྱང་།།དེ་ཡི་བསམ་པ་རྟག་ཏུ་བྱ།།གང་ལ་བསམ་པ་དེ་ཡོད་པ།།དེ་ནི་དེ་ལ་དོན་གྱིས་ཞུགས།།ཞེས་གསུངས།  
《菩提心释》：  
纵无利他力，恒有利他心，何人有此心，彼亦谓利他。**

****

# 2018-02-21

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།བྱིས་པ་ནོག་ཆུང་རྩེ་མོས་བསླུ།།དར་མ་ཆགས་སྡང་ཡུལ་གྱིས་བསླུ།།རྒན་པ་ལུས་སེམས་རྒུད་པས་བསླུ།།བག་མེད་ནམ་ཡང་བསླུ་ཞིང་བསླུས།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
孩童时受玩具游戏所惑，年轻时受贪嗔对境所惑，年老时受身心衰败所惑，一生始终被放逸迷惑。**

****

# 2018-02-22

**མདོ་ལས།རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོསྟེ།།འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྟུང་བྱེད་ཡིན།།མི་རྟོག་ཏིང་འཛིན་ལ་གནས་ན།།མཁའ་བཞིན་དྲི་མ་མེད་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
佛经:  
动念大无明，能堕轮回海，若住无念定，无垢如虚空。**

****

# 2018-02-23

**ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས།བྱམས་སོགས་རྨོངས་དང་འགལ་མེད་ཕྱིར།།ཤིན་ཏུ་ཉེས་པ་ཚར་གཅོད་མིན།།ཞེས་གསུངས།  
法称论师：  
慈等痴无违，故非尽除过。**

****

# 2018-02-24

**ཡེ་ཤེས་སྣང་བརྒྱན་གྱི་མདོ་ལས།བྱིས་པའི་བློ་ཅན་མཚན་མར་འཛིན་པ་རྣམས།།འཇིག་རྟེན་ན་ནི་མེད་པའི་ཆོས་ལ་སྤྱོད།།ཅེས་གསུངས།  
《智慧庄严经》：  
执着于相的凡夫俗子，在此世间界，将“无”妄执“有”而行。**

****

# 2018-02-25

**༢༠༡༨ལོའི་ཟླ་༢་པའི་ཚེས་༢༧་ནས་བཟུང་ཉིན་གསུམ་རིང་ལ་མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་དབུ་མ་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བའི་ལུང་དང་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆོས་ཁྲིད་བསྡུས་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།  
从 2月27日开始，我会用三天时间，念《中观宝鬘论》的藏语传承，并用汉语做简单讲解。  
  
【电脑用户】  
网页链接  
  
【智能手机用户】  
网页链接**

****

# 2018-02-26

**རྩ་ཤེས་ལས།ནང་དང་ཕྱི་རོལ་ཉིད་དག་ལ།།བདག་དང་བདག་གིར་སྙམ་ཟད་ན།།ཉེ་བར་ལེན་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།དེ་ཟད་པས་ན་སྐྱེ་བ་ཟད།།ཅེས་གསུངས།  
《中论》：  
内外我我所， 若尽灭无有，诸取即为灭， 取灭则生灭。**

****

# 2018-02-27

**དཀོན་བརྩེགས་ལས།ཆོས་དབྱིངས་རྣམ་་པ་ཐམས་ཅད་དུ།།འགྱུར་མེད་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོས་རྟོགས།།བྱིས་པ་རྣམས་ནི་དེ་ལ་འཁྲུལ།།བློ་སྦྱངས་བས་ནི་ཡང་དག་རྟོགས།།ཞེས་གསུངས།  
《大宝积经》：  
不变之法界，智者通达彼，凡愚则迷惑，心净可了悟。**

****

# 2018-02-28

**རྒྱལ་པོ་ཚངས་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པ་ལས།ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཆོས་ནི་སྟོན་པ་ན།།སྡིག་པའི་སྤྱོད་ཡུལ་ཅན་དེས་མི་འཐད་འཛིན།།དད་མེད་ཆོས་ལ་ཐེ་ཚོམ་བསྐྱེད་ནས་ནི།།བསྐལ་པ་བྱེ་བ་མང་པོར་སྨྱོན་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《梵施王所问经》：  
善说佛法时，恶者谓非理，无信生疑惑，多劫成疯癫。**

****

# 2018-03-01

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།གལ་ཏེ་མི་སྟོང་ཅུང་ཟད་ཡོད།།སྟོང་པའང་ཅུང་ཟད་ཡོད་པར་འགྱུར།།སྟོང་མིན་ཅུང་ཟད་ཡོད་མིན་ན།།སྟོང་པ་ཡོད་པ་ག་ལ་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
若有不空法， 则应有空法。实无不空法， 何得有空法？**

****

# 2018-03-02

**འདུལ་བ་ལས།རང་དབང་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཡིན།།གཞན་དབང་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་ཡིན།།ཐུན་མོང་དག་གི་གནོད་བྱེད་དེ།།འབྲེལ་བ་ཤིན་ཏུ་འདའ་བར་དཀའ།།ཞེས་གསུངས  
《毗奈耶经》:  
自由是快乐的，没有自由是痛苦的，互相损害的业缘，是难以超离的。**

****

# 2018-03-03

**ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་ལས།བསྟོད་པས་དགའ་བར་མི་འགྱུར་ལ།།སྨད་པས་མི་དགར་མི་འགྱུར་ཞིང་།།རང་གི་ཡོན་ཏན་ལེགས་གནས་པ།།སྐྱེ་བོ་དམ་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《格言宝藏论》：  
不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。**

****

# 2018-03-04

**མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།དབང་པོ་དམན་ཞིང་ཁམས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་དམན།།གྲོགས་པོ་དམན་པ་དག་གིས་ཡོངས་བསྐོར་བས།།ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ ལེགས་པར་བཤད་པའི་ཆོས།།གལ་ཏེ་འདི་ལ་མོས་མེད་གྲུབ་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《大乘经庄严论》：  
信劣界极劣，劣伴普围绕，正说深广法，无信成立此。**

****

# 2018-03-05

**ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།ཇི་ལྟར་བར་སྣང་གནས་ཀྱི་བྱ་ཡི་རྗེས།།ཤིན་ཏུ་བལྟ་དཀའ་སྨྲ་བར་མི་ནུས་པ།།དེ་བཞིན་བདེ་གཤེགས་སྲས་ཀྱི་ས་རྣམས་ཀྱང་།།ཡིད་དང་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱིས་མི་ཤེས་སོ།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
犹如空中之鸟迹，无法观见无法言，如是善逝佛子地，以意心境无法知。**

****

# 2018-03-06

**རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས།སྟོན་པ་བླ་ན་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང་།།མཇལ་བ་འདི་འདྲ་བླ་མའི་དྲིན་ཡིན་པས།།དགེ་བ་འདི་ཡང་མ་ལུས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ།།བཤེས་གཉེན་དམ་པས་འཛིན་པའི་རྒྱུ་རུ་བསྔོ།།ཞེས་གསུངས།  
《缘起赞》：  
无上导师之圣教，有幸值遇源师恩，此善回向无余众，承蒙正师摄受因。**

****

# 2018-03-08

**སྤྱོད་འཇུག་ལས།འདི་འདྲའི་དལ་བ་རྙེད་གྱུར་ནས།།བདག་གིས་དགེ་གོམས་མ་བྱས་ན།།འདི་ལས་བསླུས་པ་གཞན་མེད་དེ།།འདི་ལས་རྨོངས་པའང་གཞན་མེད་དོ།།ཞེས་གསུངས།  
《入行论》：  
得如是暇已，我若不修善，无余欺过此，亦无过此愚。**

****

# 2018-03-09

**དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་ལས།འཇིག་རྟེན་སེམས་ཀྱིས་བྲིས་པ་སྟེ།།སེམས་ནི་སེམས་ཀྱིས་མི་མཐོང་ངོ་།།དགེ་བའམ་འོན་ཏེ་མི་དགེ་བ།།ལས་ནི་སེམས་ཀྱིས་བསགས་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《宝云经》：  
世间心所画，心者不见心，善业或恶业，皆由心所造。**

****

# 2018-03-10

**འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས།གང་གིས་རྒུད་ཚེ་བདག་དྲན་ན།།དེ་ཡི་་རྒུད་པ་བདག་གིས་བཟློག།།རང་གི་ཐོག་མའི་སྨོན་ལམ་འདི།།བདག་ལ་འབྲས་བུ་ལྡན་པར་མཛོད།།ཞེས་གསུངས།  
观音菩萨：  
谁遇难时能忆念我，我即能遣除一切灾难，这是我往昔发愿的结果。**

****

# 2018-03-11

**བསླབ་བྱ་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས།གཅེས་པའི་བུ་དང་སྙིང་གི་གྲོགས་ལ་ཡང་།།སྙིང་གཏམ་སྔོན་དུ་མ་བཤད་རེ་ཞིག་གསོང་།།ཧ་ཅང་དགའ་བའི་དུས་དང་ཁྲོས་པའི་དུས།།སེམ་ལ་གང་ཡོད་ཁ་ནས་འཆོར་ཉེན་ཡོད།།ཅེས་གསུངས།  
《教言宝鬘论》：  
哪怕对最爱的孩子、最亲的朋友，也不能说出自己的秘密。因为当他们极度欢喜或非常生气时，心里的秘密就会不小心泄露。**

****

# 2018-03-12

**མཁས་དབང་དགེ་ཆོས་ཀྱིས།མི་ཆེན་དཔོན་པོའི་རྗེས་རྒྱུགས་མཁས་ཤིང་།།འབྱོར་ལྡན་བྱུག་པོའི་ངོ་ལ་འཛུམ་མཁས་པ།།མདོར་ན་ཡར་འགྲོའི་མི་ལ་ངོ་དགའ་མཁན།།འཁྲེལ་མེད་ཁྲམ་པའི་བུ་དེ་དེང་སང་མང་།།ཞེས་གསུངས།  
根登群佩：  
对大高官善于溜须拍马，对富贵者善于谄媚取宠，总之，在飞黄腾达者面前演戏的无愧之人，如今可谓比比皆是。**

****

# 2018-03-13

**རྩ་ཤེས་ལས།སྡུག་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན།།འདོད་ཆགས་ཡོད་པ་ག་ལ་འགྱུར།།མི་སྡུག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན།།ཞེ་སྡང་ཡོད་པ་ག་ལ་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《中论》：  
若无有净者，由何而有贪，若无有不净，由何而有恚？**

****

# 2018-03-14

**ས་ཆེན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན།འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན།ཞེས་གསུངས།  
萨迦扎巴加参：  
贪着今生不是修行人，贪着轮回不是出离心，贪着自利不是菩提心，心有执着不是正知见。**

****

# 2018-03-15

**རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས།མེད་པ་བ་ནི་ིངན་འགྲོར་འགྲོ།།ཡོད་པ་བ་ནི་བདེ་འགྲོར་འགྲོ།།ཡང་དག་ཇི་བཞིན་ཡོངས་ཤེས་པས།།གཉིས་ལ་མི་བརྟེན་ཐར་བ་ལགས།།ཞེས་གསུངས།  
《中观宝鬘论》：  
无见堕恶趣，有见趋善趣，如实知真义，不依二解脱。**

****

# 2018-03-16

**ཞི་བ་ལྷས།གང་གི་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་མཆོག།སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།།བདེ་ཐོབ་སྡུག་བསྔལ་གཞོམ་འདོད་ཀྱང་།།དེ་དག་དོན་མེད་གྱི་ནར་འཁྱམས།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。**

****

# 2018-03-18

**དཔལ་ལྡན་མར་མེ་མཛད་གྱིས།མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟག།གཅིག་པུར་འདུག་ཚེ་སེམས་ལ་བརྟག།ཞེས་གསུངས།  
阿底峡尊者：  
众人中要观察自己的语言，独处时要观察自己的心。**

****

# 2018-03-19

**རྫ་དཔལ་སྤྲུལ་ཚང་གིས།སྐྱིད་ན་མི་དགའ་སྡིག་ན་དགའ།།སྐྱིད་ན་ཉོན་མོངས་དུག་ལྔ་འབར།།སྡིག་ན་སྔོན་བསགས་ལས་ངན་འཛད།།སྡིག་བསྔལ་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
快乐不如受痛苦，快乐令五毒炽盛，痛苦令罪业消弥，痛苦乃上师恩赐。**

****

# 2018-03-20

**བཤེས་སྤྲིང་ལས།གང་ཞིག་སྔོན་ཆད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལ།།ཕྱི་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཏེ་ཡང་།།ཟླ་བ་སྤྲིན་བྲལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ།།དགའ་བོ་སོར་ཕྲེང་མཐོང་ལྡན་བདེ་བྱེད་བཞིན།།ཞེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。**

****

# 2018-03-21

**རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་པའི་མདོ་ལས།དུས་ཀྱི་ཉེན་ཏེ་རྒྱལ་པོ་འགྲོ་འགྱུར་ན།།ལོངས་སྤྱོད་མཛའ་དང་བཤེས་རྣམས་རྗེས་མི་འབྲང་།།སྐྱེས་བུ་དག་ནི་གང་ནས་གར་འའགྲོ་ཡང་།།ལས་ནི་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་འབྲང་།།ཞེས་གསུངས།  
《教王经》：  
国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。**

****

# 2018-03-22

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།ན་ཚོད་མ་སྨིན་པ་དང་ནི།།ས་རྒྱ་ཆུང་ངུའི་རང་མཐོང་གིས།།སྐྱེ་བོ་རང་གིས་སྔར་བྱས་ལ།།རང་ཉིད་ཁྲེལ་བ་མང་དུ་འོང་།།ཞེས་གསུངས  
麦彭仁波切：  
或由年龄未成熟，或是孤陋寡闻者，自己往昔所做事，亦有众多自所笑。**

****

# 2018-03-23

**དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།མི་རྟག་པ་ལ་ངེས་པར་གནོད།།གང་ལ་གནོད་ཡོད་དེ་བདེ་མིན།།དེ་ཕྱིེར་གང་ཞིག་མིརྟག་པ།།དེ་ནི་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《四百论》：  
无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。**

****

# 2018-03-24

**རྫ་དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།ཅི་ནས་རང་གི་སེམས་ལ་མི་ཕན་པའི།།ཆོས་དེ་ཁ་ཆོས་ཡིན་གྱི་དོན་ཆོས་མིན།།རང་གི་སེམས་ལ་ཁྱད་པར་མི་འདུག་ན།།ལོ་བརྒྱ་མཚམས་བསྒྲུབ་བྱས་ཀྱང་ངལ་བའི་རྒྱུ།།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
对心不利的法，只是口头的法，不是真正的法。如果心没有改变，闭关百年也徒劳无益。**

****

# 2018-03-25

**རྗེ་ཙོང་ཁ་པས།རིགས་ལམ་ཕྲ་མོ་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་།།གཞུང་ལུགས་གདམས་པར་ཤར་བའི་ཉམས་ལེན་དང་།།ཚིག་སྦྱོར་ཚུལ་ལ་མཁས་པའི་ངག་གི་དཔལ།།ས་སྟེང་འདི་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་སྣང་།།ཞེས་གསུངས།  
宗喀巴大师：  
辨别细微理性之智慧，诸论转为教言之修行，精通言辞诀窍之辩才，于此世间乃为三珍宝。**

****

# 2018-03-26

**སྤྱོད་འཇུག་ལས།ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་།།འགྲོ་བ་སྲིད་གནས་གྱུར་པ།།དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས།།འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག།ཅེས་གསུངས།  
《入行论》：  
乃至有虚空，以及众生住，愿吾住世间，尽除众生苦。**

****

# 2018-03-28

**མདོ་ལས།དམ་པའི་ཆོས་ནི་ཐོག་མར་དགེ་བ།བར་དུ་དགེ་བ།ཐ་མར་དགེ་བ།དོན་བཟང་པོ།ཚིག་འབྲུ་བཟང་པོ།མ་འདྲེས་པ།ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ།ཡོངས་སུ་དག་པ།ཡོངས་སུ་བྱང་བ།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
正法者，初善、中善、后善。义妙、文巧。纯一、圆满、清净、鲜白。**

****

# 2018-03-29

**今天我升级为VIP3了**

# 2018-03-29

**རྩོད་བཟློག་ལས།གང་ཞིག་སྟོང་དང་རྟེན་བྱུང་དག།དབུ་མའི་ལམ་དུ་དོན་གཅིག་པར།།གསུང་མཆོག་ཚུངས་པ་མེད་པ་ཡི།།སངས་རྒྱས་དེ་ལ་ཕྱག་ཚལ་ལོ།།ཞེས་གསུངས།  
《回诤论》：  
性空缘起法，中观道一体，无比善说者，佛前我顶礼。**

****

# 2018-03-30

**རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་པ་ལས།བདག་གིས་ནོར་འདི་བཏང་ལ་ལུས་བསྲུང་བྱ།།ནོར་དང་ལུས་ཀྱང་བཏང་ལ་སྲོག་བསྲུང་སྟེ།ནོར་དང་ལུས་དང་དེ་བཞིན་སྲོག་རྣམས་དང་།།ཐམས་ཅད་བཏང་ནས་འདིར་ནི་ཆོས་བསྲུང་ངོ་།།ཞེས་གསུངས།  
《教王经》：  
吾为护身舍财产，为护生命舍身财，为护正法可舍弃，财产身体与生命。**

****

# 2018-03-31

**མདོ་སྡེ་ས་བཅུ་པ་ལས།དུ་བ་ལས་ནི་མེར་ཤེས་དང་།།ཆུ་སྐྱར་ལས་ནི་ཆུ་ཤེས་ལྟར།།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བློ་ལྡན་གྱི།།རིགས་ནི་མཚན་མ་དག་ལས་ཤེས།།ཞེས་གསུངས།  
《佛说大乘十法经》：  
相烟即知火，鸳鸯以显水，复相知诸性，菩萨大名称。**

****

# 2018-04-01

**ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་དག་་གི།མཚན་ཉིད་མདོར་བསྡུས་མཁྱེན་པར་མཛོད།།ཆོག་ཤེས་སྙིང་རྗེ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན།།ཉོན་མོངས་སེལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅན།།དེ་དག་ལ་ནི་ཁྱོད་བསྟེན་ན།།ཁྱོད་ཀྱིས་མཁྱེན་གྱིས་གུས་པར་མཛོད།།ཅེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
善知识法相，略说当了知，  
知足悲具戒，有除烦恼慧，  
彼等若教诲，汝应知恭敬。**

****

# 2018-04-02

**ཚོམས་ལས།སྡིག་པ་ཆུང་ངུ་བྱས་པས་ཀྱང་།།འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་འཇིགས་ཆེན་དང་།།ཕུང་ཁྲོལ་ཆེན་པོ་བྱེད་འགྱུར་ཏེ།།ཁོང་བར་སོང་བའི་དུག་བཞིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《因缘品》：  
纵然造小恶，来世大恐怖，并生诸祸患，犹如毒入腹。**

****

# 2018-04-03

**ཆོས་རྗེ་ཏིལ་མགོ་མཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེས།བླ་མ་མ་བརྗེད་རྟག་ཏུ་གསོལ་བ་ཐོབ།།རང་སེམས་མ་ཡེངས་རང་ངོ་རང་གིས་ལྟོས།།འཆི་བ་མ་བརྗེད་ཆོས་ལ་བསྐུལ་མ་ཐོབ།།སེམས་ཅན་མ་བརྗེད་སྙིང་རྗེ་བསྔོ་སྨོན་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
顶果钦哲法王 :  
勿 忘 上 师 ， 时 时 祈 请 。  
勿 随 妄 想 ， 善 观 自 心 。  
勿 忘 死 亡 ， 坚 持 佛 法 。  
勿 忘 众 生 ， 慈 心 回 向 。**

****

# 2018-04-04

**དབུ་མ་རྩ་ཤེས་ལས།གང་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་རུང་བ།།དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར།།གང་ལ་སྟོང་ཉིད་མི་རུང་བ།།དེ་ལ་ཐམས་ཅད་མི་རུང་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《中论》：  
以有空义故， 一切法得成；若无空义者， 一切则不成。**

****

# 2018-04-06

**འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཀུན།།དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད།།དེ་ནི་རྟེན་ནས་གདགས་པ་སྟེ།།དེ་ཉིད་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
众因缘生法， 我说即是空，亦为是假名， 亦是中道义。**

****

# 2018-04-07

**རྒྱན་སྟུག་པོ་བཀོད་པ་ལས།ཇི་ལྟར་སྲེག་པར་བྱེད་པའི་མེ།།བསྲེག་བྱ་མེད་པས་མི་གནས་སོ།།དེ་བཞིན་བསྲེག་བྱའི་ལྟ་ཚིག་ན།།སྟོང་ཉིད་མེ་ཡང་འགག་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《密严庄严经》：  
如同能烧火，无所烧则无，如是见薪焚，空性火亦灭。**

****

# 2018-04-08

**དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི།།ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།།དེ་ཕྱིར་སྟོང་ཉིད་མ་ཡིན་པའི།།ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《中论》：  
未曾有一法， 不从因缘生。是故一切法， 无不是空者。**

****

# 2018-04-09

**ཇི་སྐད་དུ།ཐུབ་རྣམས་སྡིག་པ་ཆུ་ཡིས་མི་འཁྲུ་ཞིང་།།འགྲོ་བའི་སྡིག་བསྔལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ།།ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་འཕོ་མིན་ཏེ།།ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་མཛད།།ཞེས་གསུངས།  
佛典：  
佛非水洗众生罪，亦非手拔有情苦，非将已德移于余，唯为说法令解脱。**

****

# 2018-04-10

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།ཁ་དོན་མར་མེ་མེ་ལོང་རྒྱ།།མེ་ཤེལ་ས་བོན་སྐྱུར་དང་སྒྲས།།ཕུང་པོ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་ཡང་།།མི་འཕོ་བར་ཡང་མཁས་རྟོགས་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
讽诵灯镜印，火晶种酸声，令蕴结生者，不迁智者知。**

****

# 2018-04-11

**རྩ་ཤེས་ལས།ཡོད་ཅེས་བྱ་རྟག་པར་ལྟ།།མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཆད་པར་འཛིན།།དེ་ཕྱིར་ཡོད་དང་མེད་པ་ལ།།མཁས་པ་གནས་པར་མི་བྱའོ།།ཞེས་གསུངས།  
《中论》：  
定有则著常， 定无则著断。是故有智者， 不应著有无。**

****

# 2018-04-12

**མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།མིག་དང་རྣ་བ་སྣ་ཡང་ཚད་མ་མིན།།ལྕེ་དང་ལུས་དང་ཡིད་ཀྱང་ཚད་མ་མིན།།གལ་ཏེ་དབང་པོ་འདི་དག་ཚད་ཡིན་ན།།འཕགས་པའི་ལམ་གྱིསས་སུ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
三摩地王经：  
眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根为量，圣道复益谁?**

****

# 2018-04-13

**དུས་འཁོར་བསྡུས་རྒྱུད་ལས།བསྲེག་བཅད་བརྡར་བས་གསེར་བཞིན་དུ།།མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བརྟགས་ནས།།བདག་གསུང་བླང་བྱ་དགེ་སློང་དག།གུས་པའི་ཕྱིར་ནི་མ་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《时轮金刚略续》：  
诸智者、比丘，对于我的教言，应像冶炼、锻造、打磨黄金一样，通过观察而接受，不应以恭敬而遵从。**

****

# 2018-04-14

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།དུས་ཀུན་ཏུ་བསམ་སྤྱོད་གྲོགས་དང་བསྟུན།།རྒྱུད་དྲང་ཞིང་བསམ་པ་དཀར་ལ་བརྩོན།།ཕུགས་རང་དོན་རྒྱ་ཆེར་བསྒྲུབ་འདོད་ཀྱང།།ཚུལ་གཞན་ཕན་བྱེད་པ་མན་ངག་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
言行恒时随顺友，秉性正直心善良，  
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。**

****

# 2018-04-16

**དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།མེ་ནི་གྲང་བར་འགྱུར་ཡང་སྲིད།།རླུང་ནི་ཞགས་པས་ཟིན་ཡང་སྲིད།།ཉི་ཟླ་ཐང་ལ་ལྷུང་ཡང་སྲིད།།ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་བསླུ་མི་སྲིད།།ཅེས་གསུངས།  
《正法念处经》：  
火可令变凉，风可令系缚，日月可令坠，业力不可惑。**

****

# 2018-04-17

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།ཐ་སྙད་ལ་ནི་མ་བརྟེན་པར།།དམ་པའི་དོན་ནི་བསྟན་མི་ནུས།།དམ་པའི་དོན་ནི་མ་རྟོགས་པར།།མྱ་ངན་འདས་པ་ཐོབ་མི་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
若不依俗谛， 不得第一义。不得第一义， 则不得涅槃。**

****

# 2018-04-18

**དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པའི་མདོ་ལས།གཙང་ཞིང་མཛེས་པ་པད་མའི་འདབ་ལྟར་ཡངས་པའི་སྤྱན།།དགོངས་པ་དག་ཅིང་ཞི་གནས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་མཆོག་བརྙེས།།དགེ་བའི་ལས་བསགས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དཔག་མི་ལང་།།དགེ་སྦྱོང་ཞི་བའི་ལམ་བརྟེན་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་ཚལ་ལོ།།ཞེས་གསུངས།  
《维摩诘经》：  
目净修广如青莲， 心净已度诸禅定，久积净业称无量， 导众以寂故稽首。**

****

# 2018-04-19

**མདོ་སྡེ་མྱང་འདས་ཆེན་པོ་ལས།དཀོན་མཆོག་གསུམ་སྐྱབས་སོང་བ།།འཇིགས་པ་མེད་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《大般涅槃经》：  
皈依三宝者，远离诸恐怖。**

****

# 2018-04-20

**བཤེས་སྤྲིང་ལས།དམྱལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་།།དྲན་དང་བཀླག་དང་གཟུགས་སུ་བགྱིས་རྣམས་ཀྱང་།།འཇིགས་པ་སྐྱེས་པར་གྱུར་ན་མི་བཟད་པའི།།རྣམ་སྨིན་ཉམས་སུ་མྱོང་རྣམས་སྨོས་ཅི་འཚལ།།ཞེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。**

****

# 2018-04-21

**མདོ་མྱང་འདས་ལས།སངས་རྒྱས་དག་ལ་སྐྱབས་སོང་བ།།དེ་ནི་ཡང་དག་དགེ་བསྙེན་ཏེ།།ནམ་ཡང་ལྷ་རྣམས་གཞན་དག་ལ།།སྐྱབས་སུ་གསོལ་བར་མི་འགྱུར་རོ།།ཞེས་གསུངས།  
《涅槃经》：  
皈依诸佛者，乃为真居士，始终不皈依，其余天尊众。**

****

# 2018-04-22

**ཞི་བ་ལྷས།ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཆི་བདག་འདིས།།བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྡོད་པར།།ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།།གློ་བུར་ཚེ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
死神不足信，不待罪净否，无论病未病，寿暂不可恃。**

****

# 2018-04-23

**གསེར་འོད་དམ་པའི་མདོ་ལས།གང་གིས་བསྐལ་པ་སྟོང་རྣམས་སུ།།སྡིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་ཟད་བགྱིས།།ལན་གཅིག་རབ་ཏུ་བཤགས་པ་ཡིས།།དེ་དག་ཐམས་ཅད་བྱང་བར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《胜光明经》：  
何人千劫中，造作极重罪，若以猛忏悔，彼等皆清净。**

****

# 2018-04-24

**དབུ་མ་རྒྱན་ལས།དངོས་པོ་གང་དང་གང་རྣམ་དཔྱད།།དེ་དང་དེ་ལ་གཅིག་ཉིད་མེད།།གང་ལ་གཅིག་ཉིད་ཡོད་མིན་པ།།དེ་ལ་དུ་མ་ཉིད་ཀྱང་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
《中观庄严论》：  
分析何实法，某法无一性，何法一非有，彼亦无多体。**

****

# 2018-04-26

**རྗེ་བཙུན་ཀུན་དགའ་གྲོལ་མཆོག་གིས།ཕ་ནི་ཡོངས་དུ་གསོ་བའི་ཆེད།།མ་དག་བཀུམ་པ་སྲིད་མིན་ལྟར།།རང་གི་བསྟན་པ་སྤེལ་བའི་ཕྱིར།།གཞན་གྱི་བསྟན་པ་ཇི་ལྟར་བཤིག།ཅེས་གསུངས།  
至尊根噶卓确：  
若为养父，不可杀母；为弘自教，不可坏他。**

****

# 2018-04-27

**རྡོ་རྗེ་འཆང་གིས།ཉིན་བཞིན་བྲམ་ཟེ་གསོད་པ་དང་།།མཚམས་མེད་ལྔ་པོ་བྱེད་པ་ཡང་།།གདམས་པ་འདི་དང་འཕྲད་གྱུར་ན།།གྲོལ་འགྱུར་འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
金刚持如来：  
白天杀梵志，并造无间罪，若于此教言，无疑得解脱。**

****

# 2018-04-28

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།རིག་པ་ནམ་མཁའ་འདྲ་བའི་དོན་རྟོགས་ན།།བརྗེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
若证虚空般觉性，遗忘之事极鲜少。**

****

# 2018-04-29

**རྒྱུད་ཀུན་བྱེད་ལས།ལུས་ནི་གང་ཟག་ལྷ་མི་ཡང་།།དགོངས་པ་ཆོས་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཡིན།།དེ་ཡིས་སེམསཅན་དོན་བྱས་ནས།།རྩོལ་སྒྲུབ་མི་བྱེད་བདེ་བར་གནས།།ཞེས་གསུངས།  
《普作续》：  
虽为人天身，意则法性佛，彼恒利众生，不勤而乐住。**

****

# 2018-04-30

**ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱིས།ཐེག་པ་ཆེ་ལས་ཤ་རྣམས་བཀག།ཟོས་ན་ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་རུ་གསུངས།།ཞེས་་གསུངས།  
萨迦班智达：  
大乘遮食肉，否则堕恶趣。**

****

# 2018-05-01

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་གྱིས།འགྲོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི།།རྟག་ཏུ་མ་སྐྱེ་མ་འགག་ཉིད།།འགྲོ་བ་རྨི་ལམ་ལྟ་བུ་སྟེ།།རྣམ་པར་དཔྱད་ན་ཆུ་ཤིང་འདྲ།།ཞེས་གསུངས།  
龙树菩萨：  
此等诸有情，不生亦不灭，若析此众生，如梦如芭蕉。**

****

# 2018-05-02

**རྗེ་རིན་པོ་ཆེས།བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ་དང་།།གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་ཤར་བ་དང་།།རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་བླག་རྙེད་པ་དང་།།ཉེས་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྲུང་།།ཞེས་གསུངས།  
宗喀巴大师：  
通达一切佛法不相违，一切教典显现为窍诀，轻易获取如来秘密意，由从大患深渊中救护。**

****

# 2018-05-03

**མདོ་རྒྱན་ལས།ཡིད་ཀྱི་ཉེས་པ་རང་བཞིན་གདུག་པ་སྟེ།།མི་རིགས་པ་ཡི་གཟུགས་ལའང་མི་རིགས་ན།།ཐེ་ཚོམ་ཟ་བའི་ཆོས་ལ་སྨོས་ཅི་དགོས།།དེ་བས་བཏང་སྙོམས་བཞག་ལེགས་ཉེས་པ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
《经庄严论》：  
意罪自性恶，非理色非理，疑法何须说，等舍善无过。**

****

# 2018-05-04

**ཞི་བ་ལྷས།བདག་ལ་རྨོངས་པའི་འབད་པ་ཡིས།།སྨྱོས་པས་ས་སྟེང་ཀུན་ཏུ་འཁྲུགས།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
自迷痴狂徒，呜呼满天下。**

****

# 2018-05-06

**དཔལ་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།འདི་ན་ཇི་ལྟར་སད་བཞིན་ཇི་སྲིད་དུ།།མ་སད་དེ་སྲིད་དེ་ལ་གསུམ་པོ་ཡོད།།སད་པར་གྱུར་ན་གསུམ་ཆར་ཡོད་མ་ཡིན།།གཏི་མུག་གཉིད་སད་ལས་དེ་དེ་བཞིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
月称论师：  
此中犹如已觉位，乃至未觉三皆有，如已觉后三非有，痴睡尽后亦如是。**

****

# 2018-05-07

**དྲི་མ་མེད་པའི་མདོ་ལས།སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་བསོད་ནམས་གང་།།གལ་ཏེ་དེ་ལ་གཟུགས་མཆི་ན།།ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་བཀང་ན།།དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《无垢经》：  
皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。**

****

# 2018-05-08

**ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེས།སེམས་ཞེས་བྱ་བའི་རིག་རིག་ཏུར་ཏུར་པོ།།ཡོད་ནི་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།།སྣང་ནི་འཁོར་འདས་ཐེག་པ་སྣ་ཚོགས་སྣང་།།ཞེས་གསུངས།  
莲花生大士：  
心为明明清清，有则一无所有，现则轮涅诸乘。**

****

# 2018-05-09

**སློབ་དཔོ་ན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།སྟོན་པའི་དམ་ཆོས་རྣམ་གཉིས་ཏེ།།ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ།།དེ་འཛིན་བྱེད་པ་སྨྲ་བྱེད་དང་།།སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
世亲论师：  
佛之妙法有二种，教法证法之体性，持教法者唯讲经，持证法者唯修行。**

****

# 2018-05-10

**མདོ་སྡེ་པད་དཀར་ལས།མང་དུ་ཐོས་ཤིང་འཇིགས་མེད་སྣ་ཚོགས་བརྗོད།།རྟག་ཏུ་མི་སྐྱོ་ཡང་དག་དགའ་བར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།  
《法华经》（鸠摩罗什译）：  
志念力坚固，常勤求智慧，说种种妙法，其心无所畏。**

****

# 2018-05-11

**ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།མི་ངན་ཚིག་ནི་དུག་གི་སྡོང་པོ་འདྲ།།གར་ཕོག་ས་ན་དུམ་རེ་ཆད་དུ་འགྲོ།།ཞེས་གསུངས།  
莲花生大士：  
恶人之语如毒树，触于何处断一节。**

****

# 2018-05-12

**འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་བ་མངོན་བཞེད་ན།།ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད།།གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་དགེ་སྤྱད་ཀྱང་།།ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྡན།།ཞེས་གསུངས།**

**龙猛菩萨：  
若欲趋善趣，当修习正见，邪见者行善，其果亦难忍**

****

# 2018-05-13

**ཚོམས་ལས།སྡིག་པ་ཆུང་ངུ་བྱས་གྱུར་ཀྱང་།།འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་སྡུག་བསྔལ་ཐོབ།།བསོད་ནམས་ཆུང་ངུ་བྱས་གྱུར་ཀྱང་།།འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་བདེ་བ་ཐོབ།།ཞེས་གསུངས།  
《因缘品》：  
虽造微小罪，来世受痛苦，虽积微小福，来世得安乐。**

****

# 2018-05-14

**རྒྱད་བླ་མ་ལས།གང་ཞིག་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འབའ་ཞིག་གི།དབང་བྱས་རྣམ་གཡེང་མེད་ཡིད་ཅན་གྱིས་བཤད།།ཐར་བ་ཐོབ་པའི་ལམ་དང་རྗེ་འབྲེལ་ན།།དེ་དྲང་སྲོང་བཀའ་བཞིན་སྤྱི་བོས་བླངས།།ཞེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
何人一心为佛法，无有散乱意宣说，相合获得解脱道，当如佛语作顶戴。**

****

# 2018-05-16

**སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།གར་ཡང་མ་རྟོག་ཅིར་ཡང་མ་སེམས་ཤིག།བཅས་བཅོས་མ་བྱས་རང་བབ་ལྷུག་པར་ཞོག།མ་བཅོས་པ་དེ་སྐྱེ་མེད་རིན་ཆེན་མཛོད།།དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གཤེགས་ཤུལ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
不要分别勿思维，不要改造自然住，不改无生之宝藏，三世诸佛之足迹。**

****

# 2018-05-17

**མདོ་རྒྱན་ལས།ཇི་ལྟར་བློ་ལྡན་སེམས་ཅན་ལ།།རབ་ཏུ་བྱམས་པར་གྱུར་བ་ལྟར།།སེམས་ཅན་བདག་དང་ཆུང་མ་དང་།།བུ་བཤེས་གཉེན་ལ་དེ་ལྟ་མིན།།ཞེས་གསུངས།  
《经庄严论》：  
犹如具慧者，极慈诸有情，众生于自妻，子亲非如是。**

****

# 2018-05-18

**མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།ཐུབ་པའི་སྐུ་ནི་མཚན་གྱིས་རབ་བ྄རྒྱན་པ།།འཆག་ཅིང་འདུག་དང་འགྲེང་དང་ཉལ་བ་ན།།གང་ཞིག་ཐུབ་པའི་དབང་པོདྲན་བྱེད་པ།།དེ་ཡི་མདུན་ན་རྟག་ཏུ་སྟོན་པ་བཞུགས།།ཞེས་གསུངས།  
《三摩地王经》：  
妙相庄严之佛像，无论行住与坐卧，何人观想彼佛陀，佛于彼前恒安住。**

****

# 2018-05-19

**བདེ་མཆོག་རྩ་རྒྱུད་ལས།སེམས་ཅན་མོས་པ་བསམ་མི་ཁྱབ།།སངས་རྒྱས་རོལ་བ་བསམ་མི་ཁྱབ།།རང་གི་གཞུང་དང་མ་མཐུན་ཡང་།།སྨོད་ཅིང་སྤང་བར་མི་བྱ་སྟེ།།ནམ་ཞིག་གོ་བར་སྨོན་ལམ་ཐོབ།།ཅེས་གསུངས།  
《胜乐金刚续》：  
众生意乐不思议，佛陀游舞不思议，虽与自宗不相同，不可诋毁而舍弃，发愿一朝能通达。**

****

# 2018-05-20

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།གདོད་ནས་སྐྱེ་མེད་ཆོས་ཉིད་འདི།།བློ་ཡི་གཏིང་ནསརྟོགས་གྱུར་ན།།འཁོར་བའི་འདམ་དུ་བྱིང་བ་ལ།།སྙིང་རྗེ་ངང་གིས་སྐྱེ་བར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
本来无生之法性，若已通达其意义，于沉轮回淤泥众，自然生起大悲心。**

****

# 2018-05-21

**ཚད་མ་རིགས་གཏེར་ལས།བྱམས་སོགས་བདག་དང་མི་འགལ་ཕྱིར།།འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་ནུས་མིན།།བདག་མེད་བདག་དང་འགལ་བས་ན།།བདག་མེད་མཐོང་བས་དེ་སུན་འབྱིན།།ཞེས་གསུངས།  
《量理宝藏论》：  
慈等与我不相违，因非能断轮回根。无我与我相违故，现见无我彼即除。**

****

# 2018-05-22

**རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས།རྗེའུ་ཚོང་སུམ་བརྒྱའི་ཁ་ཟས་དག།ཉིན་རེ་དུས་གསུམ་བྱིན་པས་ཀྱང་།བྱམས་པ་ཡུདཙམ་ཐང་ཅིག་གི།བསོད་ནམསདག་ལ་ཆར་མི་ཕོད།།ཞེས་གསུངས།  
《中观宝鬘论》：  
每日三时施，三百罐饮食，不及须臾间，修慈一分福。**

****

# 2018-05-23

**རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་།།འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ།།ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ།།འོང་བ་མེད་པ་འགྲོ་མེད་པ།།ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། སྤྲོ་པ་ཉེ་བར་ཞི་བསྟན་པ།།རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྨྲ་རྣམས་ཀྱི།།དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།ཞེས་གསུངས།  
《中论》：  
不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。  
能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。**

****

# 2018-05-24

**མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས།བལྟས་ན་སྐྱིད་སྐྱིད་འདྲ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕུན་ཚོགས།།ཐོབ་ན་རང་རང་སྐབས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་རེ་འདུག་པས།།འཕྲལ་སྣང་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་རྨི་ལམ་ཙམ་སོང་རྗེས།།ཅིས་ཀྱང་རང་སེམས་སྐྱོ་བའི་རྐྱེན་སྣང་རེ་འདུག་གོ།།ཞེས་གསུངས།  
根登群佩：  
看似令人快乐的世间美满，得到后会有各自的痛苦，如梦般的短暂快乐结束后，总有让你厌烦的因缘出现。**

****

# 2018-05-26

**མདོ་སྡེ་པད་དཀར་ལས།མང་དུ་ཐོས་ཤིང་འཇིགས་མེད་སྣ་ཚོགས་བརྗོད།།རྟག་ཏུ་མི་སྐྱོ་ཡང་དག་དགའ་བར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།  
《法华经》：  
志念力坚固，常勤求智慧，说种种妙法，其心无所畏。**

****

# 2018-05-27

**ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེས།ད་ཚུར་ལྟོས་རང་གི་སེམས་ལ་ལྟོས།།སེམས་བལྟས་པས་མི་མཐོང་སྟོང་པ་ཉིད།།དེ་མཐོང་བའི་ངང་ལ་ལྷོད་ཀྱིས་གློད།།ཆོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པ་ོལོགས་ན་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
乔美仁波切：  
当下内观观自心，观心不见即空性，见性彼中自放松，别无余大手印法。**

****

# 2018-05-28

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།བཅོམ་ལྡན་དངོས་དང་དངོས་མེད་པ།།མཁྱེན་པའི་ཀཱ་ཏ་ཡ་ན་ཡི།།གདམས་ངག་ལས་ནི་ཡོད་པ་དང་།།མེད་པ་གཉི་གའང་དགག་པ་མཛད།།ཅེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
佛能灭有无，于化迦旃延，经中之所说，离有亦离无。**

****

# 2018-05-29

**མདོ་ལས།གཟུགས་ནི་དབུ་བ་རྡོས་པ་འདྲ།།ཚོར་བ་ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བཞིན།།འདུ་ཤེས་རྨིག་རྒྱུ་ལྟ་བུ་སྟེ།།འདུ་བྱེད་ཆུ་ཤིང་སྡོང་པོ་འདྲ།།རྣམ་ཤེས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞེས།།ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་བཀའ་བསྩལ་ཏོ།ཞེས་གསུངས།  
《阿含经》：  
色如聚沫，受如浮泡，想如野马，行如芭蕉，识为幻法，最胜所说。**

****

# 2018-05-30

**ཆོས་རྗེ་འཇིག་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཆོས་ཚུལ་ཀུན།།བསམ་སྤྱོད་བཟང་པོ་གཉིས་སུ་འདུ།།ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་སྐལ་ལྡན་རྣམས།།ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
三世一切佛，甚深广大法，摄为善心行，有缘者当修。**

****

# 2018-05-31

**ཁྲག་འཐུང་བདུད་འཇོམས་རྡོ་རྗེས།སྒོམ་པའི་ཚེ་ན་ཅི་ཡང་མི་བསྒོམ་པ།།ནམ་མཁའ་མིག་གིས་མ་བོར་ཙམ་གྱིས་ཆོག།ཅེས་གསུངས།  
第一世敦珠法王：  
修时一切皆不修，目视虚空则即可。**

****

# 2018-06-01

**མདོ་ལས།དམ་ཆོས་རྣམ་པར་མི་ཤེས་པའི།།བྱིས་པ་རྣམས་ལ་འཁོར་བ་རིང་།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
不知正法者，凡愚生死长。**

****

# 2018-06-02

**དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།འཆར་ལུགས་སྔར་དང་འདྲ་བ་ལ།།གྲོལ་ལུགས་ཁྱད་པར་གནད་དུ་ཆེ།།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
所现与前相同，解脱迥然有异。**

****

# 2018-06-03

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།གྲུབ་མཐའི་ཆོས་སྐད་ཙམ་འདིའི་དོན།།ལོ་བརྒྱར་བསྒྲིམས་ཏེ་འབད་བྱས་ཀྱང་།།སྔོན་གོམས་སྨིན་པའི་རྒྱུ་མེད་ན།།བློ་ཆེན་སྦྱངས་བ་མི་དམན་མོད།།ཐུགས་སུ་ཆུད་པ་མ་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《定解宝灯论》：  
仅是宗派术语义，纵经百年勤思维，若无宿修成熟因，具大智慧极精进，然却不能通达也。**

****

# 2018-06-05

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།བསག་དང་བསྲུང་དང་བརླགས་པའི་གདུང་བ་ཡིས།།ནོར་ནི་ཕུང་ཁྲོལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་པར་བྱ།།ནོར་ལ་ཆགས་པས་གཡེང་བར་གྱུར་པ་རྣམས།།སྲིད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་སྐབས་མེད་དོ།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
积护耗尽苦，应知财多祸，贪金涣散人，脱苦遥无期。**

****

# 2018-06-05

**ཕ་ཞོ་པོ་དང་མ་རིག་མཚོ་གཉིས་གཙོས་ཤི་བོ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུཾཿ**

****

# 2018-06-05

**ལོ་སུམ་ཅུར་ཉེ་བའི་རིང་ལ།ངས་མི་གཅིག་གི་སེམས་ཀྱང་དཀྲུག་མ་མྱོང་།སེམས་ཅན་གཅིག་ལའང་གནོད་པ་བྱས་པ་མེད།ཐ་ན་འབུ་གཅིག་གསོད་པའི་སྡིག་པ་བསགས་མེད།སྔོན་རྐང་པ་ཡོད་དུས་མཆོད་རྟེན་སྐོར་ས་ནས་རྡོག་རྫུས་རེ་བྱས་ཡོད་ན་ཐང་།ད་ང་རང་བདེ་བ་ཅན་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད་སྙམ།  
网页链接**

# 2018-06-06

**འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་ལས།གདམས་ངག་མེད་པར་བསྒོམ་པར་མི་བྱའོ།་་་བརྩོན་འགྲུས་ལྷོད་པར་མི་བྱའོ།ཞེས་གསུངས།  
《戒律根本论》：  
无教言不应修行……精进不松懈。**

****

# 2018-06-07

**དགེ་བཤེས་གླང་ཐང་པས།མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པ་ཡིས།།ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབུལ།།མ་ཡི་གནོད་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན།།གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།།ཅེས་གསུངས།  
格西朗日塘巴：  
愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母， 老母有情诸苦厄，自己默默而承受。**

****

# 2018-06-08

**ཀརྨ་གླིང་པས།ཤེས་བྱ་སྒྱུ་མའི་དཔེ་བཅུ་དེ་བཞིན་དུ།།འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་པར་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
噶玛林巴：  
以所知幻化十喻，汝应了知轮涅法。**

****

# 2018-06-09

**སློབ་དཔོན་ཨརྱ་དེ་ཝས།ཡོད་པ་མ་ཡིན་མེད་པའང་མིན།།གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་གཉིས་མེད་མིན།།མཐའ་བཞི་དག་དང་བྲལ་བ་ནི།།དབུ་མའི་ལམ་དུ་འདོད་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
圣天论师：  
非有亦非无，非俱非非俱，远离四边者，许为中观道。**

****

# 2018-06-10

**མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།ཇི་ལྟར་འོན་པ་རོལ་མོ་མཁན།།གཞན་དག་དེའི་དགའ་བྱེད་ཀྱང་།།རང་ཉིད་ཀྱི་ནི་མི་ཐོས་ལྟར།།མ་བསྒོམ་ཆོས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
如聋奏音乐，悦彼不自闻，于法不修行，多闻亦如是。**

****

# 2018-06-11

**རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།བློ་བླ་མར་གཏོད་པ་སྐྱབས་འགྲོ་ཡི་མཐར་ཐུག།དོན་གཞན་དོན་ལྷུར་ལེན་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ངོ་བོ།།དྲན་ཤེས་བཞིན་སྐྱོང་བ་མདོ་སྔགས་ཀྱི་ལམ་ཁྱེར།།ལས་ཤེས་ཤེས་མང་པོའི་ཕེར་ཡོད་དེ་ཽཞོག་མཛོད།།ཅེས་གསུངས།  
持明晋美朗巴：  
念师乃为究竟之皈依，利他乃为发心之本体，正念乃为显密之修法，其余众多形象皆放弃。**

****

# 2018-06-13

**མཆོད་རྟེན་སྐོར་བ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།མཆོད་རྟེན་སྐོར་བ་བྱས་པས་ནི།།མི་ཁོམ་བརྒྱད་རྣམས་སྤོང་བར་འགྱུར།།ལྷ་དང་དེ་བཞིན་མི་རྣམས་ཀྱི།།ཚེ་རིང་བ་ཡང་དེ་ཡིས་འཐོབ།།ཅེས་གསུངས།  
《右绕佛塔功德经》：  
转绕佛塔者，远离于八难，获得人与天，寿命悉长远。**

****

# 2018-06-14

**དམ་ཆོས་པད་དཀར་ལས།གང་གི་རྩིག་ངོས་གཟུགས་ཀྱ་རི་མོ་དག།བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྐུ།།བདག་གིས་བྲིས་སམ་འབྲི་རུ་བཅུག་ཀྱང་རུང་།།དེ་དག་ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《法华经》：  
彩画作佛像，百福庄严相，自作若使人，皆已成佛道。**

****

# 2018-06-15

**དམ་ཆོས་པད་དཀར་ལས།གང་གི་རང་བསྲེལ་གནས་པ་དེ་དག་ལ།།གཡེང་བའི་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཕྱག་འཚལ་ཞེས།།ཚིག་གཅིག་ལན་འགའ་བརྗོད་པར་བྱས་པ་ཡང་།།དེ་དག་ཀུན་གྱིས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་འདི་འཐོབ།།ཅེས་གསུངས།།  
《法华经》：  
若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。**

****

# 2018-06-16

**དམ་ཆོས་པད་དཀར་ལས།བྱིས་པས་རྩེད་མོས་དེ་དང་དེ་དག་དུ།།གང་གི་རྒྱལ་བ་དེ་ཕྱིར་མཆོད་རྟེན་དང་།།བྱེ་མ་ལས་ནི་ཕུང་པོ་བྱས་པ་ཡང་།།དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《法华经》：  
乃至童子戏，聚沙为佛塔，如是诸人等，皆已成佛道。**

****

# 2018-06-17

**དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས།སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ལྐོག་གྱུར་ལ།།གང་ཞིག་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་གྱུར་པ།།དེ་ཡིས་སྟོང་པ་ཉིད་བརྟེན་ཏེ།།དེ་ཉིད་ཁོ་ནར་ཡིད་ཆེས་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《四百论》：  
若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。**

****

# 2018-06-18

**ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།བླང་དང་དོར་བྱའི་དེ་ཉིད་ནི།།ཐབས་བཅས་རབ་ཏུ་ངེས་པ་ཡིས།།གཙོ་བོའི་དོན་ལ་མི་བསླུ་ཕྱིར།།གཞན་ལའང་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《释量论》：  
所取所舍性，及方便决定，要义无欺故，可比度其余。**

****

# 2018-06-19

**སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་གླང་པོས།རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།།འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྟུང་བྱེད་ཡིན།།ཞེས་གསུངས  
陈那论师：  
妄念大无明，能堕轮回海。**

****

# 2018-06-20

**དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས།སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ལྐོག་གྱུར་ལ།།གང་ཞིག་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་གྱུར་པ།།དེ་ཡིས་སྟོང་པ་ཉིད་བརྟེན་ཏེ།།དེ་ཉིད་ཁོ་ནར་ཡིད་ཆེས་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《四百论》：  
若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。**

****

# 2018-06-21

**ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།བླང་དང་དོར་བྱའི་དེ་ཉིད་ནི།།ཐབས་བཅས་རབ་ཏུ་ངེས་པ་ཡིས།།གཙོ་བོའི་དོན་ལ་མི་བསླུ་ཕྱིར།།གཞན་ལའང་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《释量论》：  
所取所舍性，及方便决定，要义无欺故，可比度其余。**

****

# 2018-06-23

**འབྲོམ་སྟོན་པས།མདོར་ན་མཐོ་བ་ཐམས་ཅད་ཞྭ་བཞིན་ཁུར།།དམའ་བ་རལ་གྲིའི་སོ་བཞིན་ཀུན་ནས་སྐྱོངས།།མཉམ་པ་རྨོས་དོར་བཞིན་དུ་དགའ་བར་འགྲོགས།།བྱ་བ་གང་ལའང་རང་འདོད་ཆུང་བར་མཛོད།།ཅེས་གསུངས།  
仲敦巴尊者：  
对上者如帽子般顶戴，对下者如护刃般爱惜，对中者如耕牛般相处，凡做何事莫太过自我。**

****

# 2018-06-24

**ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།མཁས་རྣམས་རྣ་བར་མི་སྙན་ཡང་།།ཕན་ཚིག་སྨན་བཞིན་འཐུང་བར་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
《智慧树》：  
智者闻逆言，饮之如良药。**

****

# 2018-06-25

**བསྟོད་པ་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་པ་ལས།བག་མེད་རྣམས་ནི་སྐྲགས་པར་མཛད།།མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་དགའ་བ་སྐྱེད།།བར་མ་རྣམས་ཀྱི་བློ་ཡང་སྤེལ།།གསུང་འདི་སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་སྨན།།ཞེས་གསུངས།  
《一百五十赞》：  
愚者生怖畏，智者生欢喜，中者开智慧，彼语皆利之。**

****

# 2018-06-26

**མདོ་ལས།ཇི་ལྟར་ཡན་ལག་ཚོགས་རྣམས་ལ།།བརྟེན་ནས་ཤིང་རྟར་བརྗོད་པ་ལྟར།།དེ་བཞིན་ཕུང་པོ་རྣམས་བརྟེན་ནས།།ཀུན་རྫོབ་སེམས་ཅན་ཞེས་བྱའོ།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
如支分积聚，故称之为车，如是依诸蕴，俗谛名众生。**

****

# 2018-06-27

**ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱིས།སྐྱེས་མཆོག་རང་གི་སྐྱོན་ལ་ལྟ།།སྐྱེ་བོ་ངན་པ་གཞན་སྐྱོན་འཚོལ།།རྨ་བྱ་རང་གི་ལུས་ལ་རྟོག།སྲིན་བྱ་གཞན་ལ་ལྟས་ངན་གཏོང་།།ཞེས་གསུངས།  
萨迦班智达：  
圣士观察自过失，劣者观察他过失，孔雀观察自身体，鸱鸮给人起恶兆。**

****

# 2018-06-28

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསལ།།སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཕྱིར་བདག་སྡུག་བཞིན།།བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་པར་བྱ།།སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིར་བདག་ལུས་བཞིན།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
吾应除他苦，他苦如自苦，吾当利乐他，有情如吾身。**

****

# 2018-06-29

**དགྱེས་པའི་རྡོ་རྗེ་ལས།སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཉིད།།འོན་ཀྱང་གློ་བུར་དྲི་མས་བསྒྲིབས།།དེ་བསལ་ན་ནི་སངས་རྒྱས་ཉིད།།ཅེས་གསུངས།  
《喜金刚续》：  
众生本来佛，然以客尘遮，除彼乃真佛。**

****

# 2018-06-30

**མདོ་ཕལ་བོ་ཆེ་ལས།ཇི་ལྟར་བར་སྣང་གནས་ཀྱི་བྱ་ཡི་རྗེས།།ཤིན་ཏུ་སྨྲ་དཀའ་བལྟ་བར་མི་ནུས་པ།།དེ་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྲས་ཀྱི་ས་རྣམས་ཀྱང་།།ཡིད་དང་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱིས་ཤེས་མི་ནུས།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
犹如空中之鸟迹，极难观见无法言，如是善逝佛子地，以意心境无法知。**

****

# 2018-07-01

**མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།འོན་ཀྱང་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྨོན་ལམ་གྱིས།།དེ་ལ་ཕྱོགས་ཙམ་རིམ་པའི་ཚུལ་བཞིན་དུ།།སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་མིན།།ཡེ་ཤེས་ཚུལ་གྱིས་རྫོགས་པར་བྱ་བའོ།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经 》：  
是事虽为难，发愿行慈悲，渐次具诸地，智者所能及。**

****

# 2018-07-03

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།མ་བསླབ་ཁ་རོག་འདུག་པ་ལ།།ལོ་བརྒྱ་སོང་ཡང་བཟང་སྐྱེད་མེད།།མཁས་པའི་སྤྱོད་ཡུལ་ཐོབ་འདོད་ན།།བརྩོན་པས་དཀའ་བ་དང་དུ་ལོངས།།ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭仁波切：  
无精打采不学者，纵过百年无上进，若欲获得智者位，则当刻苦勤奋学。**

****

# 2018-07-04

**གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེས།རྩ་བ་བསོད་ནམས་མེད་གྱུར་ན།།བསགས་པས་དབུལ་བ་མི་སེལ་ཏེ།།སྡོང་པོ་རླན་དང་བྲལ་བལ།།ཡལ་ག་ཆུ་བོས་བྱུགས་ཀྱང་ཅི།།ཞེས་གསུངས།  
贡塘丹毕准美：  
无有根本福德，积财无法除贫，树干离开湿润，树枝浇水何用？**

****

# 2018-07-05

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།དེང་དུས་སྐྱེ་བོ་བློ་དང་ཐོས་པ་དམན།།ཕྱོགས་ལྷུང་ཕྲག་དོག་སྙེམས་པའི་འདུ་ཤེས་མཐོ།།དེ་ཕྱིར་གཞན་དོན་འགྱུར་བར་དཀའ་ན་ཡང་།།རང་བློ་ལེགས་བཤད་གོམས་པའི་ཆེད་དུ་བྲིས།།ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭仁波切：  
今士寡闻智慧浅，偏堕嫉妒慢心高，是故实难成利他，为自心修善说著。**

****

# 2018-07-06

**ཡབ་སྲས་མཇལ་བའི་མདོ་ལས།མེ་ལོང་ཤིན་ཏུ་ཡོངས་དག་ལ།།ཇི་ལྟར་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡི།།གཟུགས་བརྙན་སྣང་བ་དེ་བཞིན་དུ།།ལྗོན་པ་ཆོས་འདི་ཤེས་པར་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
《父子相会经》：  
犹如明镜中，显现无自性，影像之呈现，诸法如是知。**

****

# 2018-07-07

**ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།ཇི་ལྟར་མཚན་མོ་ཆུ་ཡི་ཟླ་བ་དག།།དྭངས་ཤིང་རྙོག་པ་མེད་པའི་ཆུ་ནང་སྣང་།།ཆུ་ཟླ་སྟོང་པ་གསོག་སྟེ་གཟུང་དུ་མེད།།ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
《月灯三昧经》：  
如净虚空月，影现于清池，非月形入水，诸法亦复然。**

****

# 2018-07-08

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།གསེར་དང་བོང་བ་མཉམ་པའི་འཕགས་མཆོག་ལ།།གླིང་བཞིའི་ཕུན་ཚོགས་བསྟབས་ཀྱང་ཅི་བགྱིས་སྟེ།།དེ་ཡི་ཐུགས་ལ་བརྣག་པའི་ཆོས་བཟུང་ན།།དགོངས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཞེས་གྲགས།།ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭仁波切：  
金粪等同圣者前，供四洲富有何用？受持彼心铭刻法，必定满足其意愿。**

****

# 2018-07-09

**མདོ་ལས།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཆོས་གཅིག་ཉིད་ལ་བསླབ་པར་བྱ་སྟེ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའོ།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
菩萨唯持一法，彼即为大悲心。**

****

# 2018-07-10

**ཞབས་དཀར་ཚོགས་དྲུག་རང་གྲོལ་གྱིས།ཁ་ནས་མ་ཎི་པདྨེ་ཐོན།།ཁོག་གི་བསམ་པ་དཀར་པོ་གྱིས།།ལུས་ཀྱིས་ཕྱག་དང་སྐོར་བ་རེམ།།ལག་གིས་མ་ཎི་ཆོས་འཁོར་སྐོར།།ཞེས་གསུངས།  
夏噶措智让珠：  
口诵六字真言，心怀良善之念，身行礼拜转绕，手转玛尼经轮。**

****

# 2018-07-11

**དཔལ་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི།།ལྟ་ངན་དྲྭ་བ་མཐའ་དག་གཅོད་པར་བྱེད།།ཞེས་གསུངས།  
月称论师：  
是故以此缘起理，能破一切恶见网。**

****

# 2018-07-13

**བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།ལུས་ལ་ལུས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ།།གཏི་མུག་ཀུན་ལ་གནས་འགྱུར་ཏེ།།དེ་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ནི།།གཏི་མུག་བཅོམ་པས་བཅོམ་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《四百论》：  
如身中身根，痴遍一切住，故一切烦恼，由痴断随断。**

****

# 2018-07-14

**ལུང་རིང་མོར་གཏོགས་པའི་མདོ་སྡེ་ལས།རྒྱལ་ན་དགྲ་འཁོན་ཆེས་ཆེར་འཕེལ།།ཕམ་ན་སྡུག་བསྔལ་ཡིད་མི་བདེ།།རྒྱལ་ཕམ་རྩོད་མེད་ཞི་བ་ནི།།བདེ་བ་ཀུན་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《杂宝藏经》：  
得胜增长怨 ，负则益忧苦，不诤胜负者 ，其乐最第一。**

****

# 2018-07-15

**བདུད་འཇོམས་རྡོ་རྗེས།ཕྱི་སློང་ལྷ་འདྲེའི་ཆོས་འཕྲུལ་དང་།།ནང་སློང་ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་དང་།།གསང་སློང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྡུག་ཀུན།།འཛིན་ཞེན་མེད་པའི་ངང་དུ་ཞོག།།ཅེས་གསུངས།  
第一世敦珠法王：  
外现鬼神之扰变，内现身体之病痛，密现自心之苦乐，皆于无执中安住。**

****

# 2018-07-16

**མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཕྱོགས་དག་ནི།།ཡོན་ཏན་ཚད་མེད་རྣམས་དང་ལྡན།།དེ་ལྟས་སྡོམ་བརྩོན་ཁྱིམ་པ་ཡི།།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལས་ཁྱད་འཕགས།།ཞེས་གསུངས།  
《经庄严论》：  
诸位出家者，功德无有量。精勤持戒者，胜在家菩萨。**

****

# 2018-07-17

**མདོ་ལས།ཁྱིམ་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་ནི།།སེན་མོའི་སྟེང་་ལ་ཞིང་རྨོས་ཀྱང་།།ང་ཡི་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས།།འཚོ་བས་ཕོངས་བར་མི་འགྱུར་རོ།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
纵诸在家者，指甲上耕田，我之出家众，生活无贫穷。**

****

# 2018-07-18

**བྱམས་པ་མགོན་པོས།བརྩེ་དང་སྙན་པར་སྨྲ་བ་དང་།།བརྟན་པ་ཉིད་དང་ལག་བརྐྱང་ཉིད།།དགོངས་པ་ཟབ་མོ་ངེས་འགྲེལ་བ།།འདི་དག་བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་རྟགས།།ཞེས་གསུངས།  
弥勒菩萨：  
慈悲说爱语，坚稳与伸手，决定解密意，此等具慧相。**

****

# 2018-07-19

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།གཞོན་པའི་དུས་སུ་རིག་པ་བསླབ།།ཞོ་འདོད་པ་ནི་དགུན་ནས་གསོ།།དྲོད་གཤེར་ལྡན་དུས་ས་བོན་གདབ།།དེ་གསུམ་འཕྲལ་དུ་སྨིན་པའི་རྒྱུ།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
童年学知识，冬季养奶牛，春季播种子，此三成熟因。**

****

# 2018-07-20

**དབུ་མ་རྒྱན་འགྲེལ་ལས།ཤེས་བྱའི་ཁོང་ན་བདེན་གྲུབ་གཅིག་ཡོད་ན།།ཤེས་བྱ་འདི་ཀུན་གཏན་དུ་མི་སྣང་འགྱུར།།ཤེས་བྱ་གཅིག་ཀྱང་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པས།།མཐའ་མེད་ཤེས་བྱའི་ཆོས་ཚུལ་རྣམ་པར་བཀྲ།།ཞེས་གསུངས།  
《中观庄严论释》：  
万法若有一成实，诸所知成永不现，万法无一成实故，无边所知了分明。**

****

# 2018-07-21

**རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ་ལས།སྲིད་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཀའི་སྤྲིན་དང་འདྲ།།འགྲོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་བལྟ་དང་མཚུངས།།འགྲོ་བའི་ཚེ་འགྲོ་མན་མཁའི་གློག་འདྲ་སྟེ།།རི་གཟར་འབབ་ཆུ་ལྟ་བུར་མྱུར་མགྱོགས་འགྲོ།།ཞེས་གསུངས།  
《方广游戏经》：  
三有无常如秋云，众生生死等观戏，众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。**

****

# 2018-07-23

**འཕགས་པ་ཀ་དྱ་ནས།ཕ་ཤ་ཟ་ཞིང་མ་ལ་རྡེག།ལས་ངན་དགྲ་བོ་པང་དུ་བླངས།།ཆུང་མས་ཁྱོ་ཡི་རུས་པ་འཆའ།།འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་གད་མོ་བྲོ།།ཞེས་གསུངས།  
嘎达亚那尊者：  
口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。**

****

# 2018-07-24

**རྫ་དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།དུས་རྟག་པར་དུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མ་སོང་ན།།གནས་སྐབས་ལ་ཆོས་ལ་དད་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྣང་བ་བྲིད་མཁས།རིག་པ་ཅོར་ཆུང་།རྣམས་རྟོག་བསླུ་རྐྱེན་པས་འགྱུར་སླའོ།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
若没有经常皈依祈祷三宝，虽然暂时对佛法有信心，但人们没有主见，外境善于蛊惑人心，加之分别念很容易被诱惑，因此很快会退失善心。**

****

# 2018-07-25

**རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།ཇི་ལྟར་མལ་ཡ་ཡི་ནགས་ཀློང་དུ།།རྣམ་པ་འཁྱམས་པའི་སྡོང་དུ་ཕལ་པ་ཡང་།།ཡལ་འདབ་བརླན་པས་ཙན་དན་དྲི་བསུང་ལྟར།།གང་ལ་བསྟེན་པ་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འགྲོ།།ཞེས་གསུངས།  
智悲光尊者：  
如玛拉雅树林中，漂落普通一节木，枝叶浸润旃檀香，依止何人即随彼。**

****

# 2018-07-26

**ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།གཞུང་ལུགས་དག་ལ་བྱང་བྱས་ཀྱང་།།ཉམས་སུ་ལེན་པར་མི་བྱེད་ན།།ལག་ན་སྒྲོན་མེ་ཡོད་ཀྱང་ནི།།ལོང་བས་ལམ་ནི་མཐོང་མི་འགྱུར།།ཞེས་་གསུངས།  
《智慧树》：  
纵然学论典，若不行持之，如手持灯炬，盲人不见路。**

****

# 2018-07-27

**པཎ་ཆེེན་ཀུན་དགའ་དགའ་རྒྱན་མཚན་གྱིས།དམ་པ་རྣམས་དང་ཕལ་པ་ལ།།བྱས་པ་མཉམ་ཡང་དྲིན་མི་འདྲ།།ཞིང་ལ་ས་བོན་ཁྱད་མེད་ཀྱང་།།ལོ་ཏོག་ཁྱད་པར་དཔག་ཏུ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
大班智达根噶嘉村：  
正士常人同做事，彼二报恩却不同，于田撒下同种子，长出庄稼不相同。**

****

# 2018-07-28

**དབ་མ་འཇུག་པ་་ལས།ཉོན་མོངས་སྐྱོན་རྣམས་མ་ལུས་འཇིག་ཚོགས་ལ།།ལྟ་ལས་བྱུང་བར་བློ་ཡིས་མཐོང་གྱུར་ཏེ།།བདག་ནི་འདི་ཡི་ཡུལ་དུ་རྟོགས་བྱས་ནས།།རྣལ་འབྱོར་པ་ཡིས་བདག་ནི་འགོག་པར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།  
《入中论》：慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，由了知我是彼境 ，故瑜伽师先破我。**

****

# 2018-07-29

**འཕགས་པ་ལྷས།ཀུན་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྤོང་བའི་ཕྱིར།།སྟོང་ཉིད་བདུད་རྩི་བསྟན་པར་མཛད།།གང་ཞིག་དེ་ལ་ཞེན་གྱུར་པ།།དེ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་སྤང་བྱ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
圣天论师：  
为断妄分别，说空性甘露，若人耽执空，汝亦应舍弃。**

****

# 2018-07-30

**མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བོ་སྐོམ་པ་དག།ཆུ་ནི་མཐོང་དང་ཐོས་པ་ཡིས།།སྐོམ་པའི་སྡུག་བསྔལ་མི་སེལ་ལྟར།།མ་བསྒོམ་ཆོས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
犹如诸士夫，见水或闻水，不除干渴苦，不修法亦然。**

****

# 2018-07-31

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།འཇིགས་དང་དགའ་སྟོན་སོགས་འབྲེལ་བར།།གལ་ཏེ་མི་ནུས་ཅི་བདེར་བྱ།།འདི་ལྟར་སྦྱིན་པའི་དུས་དག་ཏུ།།ཚུལ་ཁྲིམས་བཏང་སྙོམས་བཞག་པར་གསུངས།  
寂天菩萨：  
危难喜庆时，心散亦应安，经说行施时，可舍微细戒。**

****

# 2018-08-02

**དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།བསྟན་པ་མི་ཤེས་བསྟན་དོན་བསྒྲུབ་པའི།།བསྟན་འཛིན་དེ་འདྲ་དེང་སང་མང་སྟེ།།ཕན་བདེ་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བསྟན་རིན་ཆེན།།རྨང་ནས་བཤིགས་ལ་དེ་ཚོ་ཐུའོ།།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
不懂佛教而弘扬佛法的所谓“持教大德”，当今时代比比皆是，从根本上毁坏利乐源泉的佛法如意宝，他们是最厉害的。**

****

# 2018-08-03

**རྗེ་གོང་ཐང་ཚང་གིས།གོ་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣང་བ།།ཀུན་ཀྱང་བློ་སྦྱོང་དུ་ཤར་ཡོད།།མིན་ན་གསུང་རབ་ཀྱི་པོ་ཏི།།བརྒྱ་ཕྲག་ཕྱག་མཛོད་དུ་རྩིགས་ཤིག།ཅེས་གསུངས།  
贡唐仓尊者：  
世间一切现象，你若看懂了，它就是修行的好书，若看不懂，那只能将千经万论堆满自己书房。**

****

# 2018-08-04

**དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།མཆོག་ལ་ཡིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཏེ།།དམན་པ་རྣམས་ལ་ལུས་ཀྱིའོ།།སྡུག་བསྔལ་གཉིས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་འདི།།ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་འཇོམས་པར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།  
《四百论》：  
胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。**

****

# 2018-08-05

**མདོ་ལས།འདོད་པ་ལ་སེམས་གཡེངས་བས་དཀའ་ཐུབ་དང་ཁ་བཏོན་ལ་སོགས་པ་ནི་འབྲས་བུ་མེད་པར་འགྱུར་རོ།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
对妙欲心生散乱者，苦行或讽诵等行善皆无果。**

****

# 2018-08-06

**རྒྱལ་སྲས་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷས།དཔྱད་ན་གསོན་པོའི་འཇིག་རྟེན་འདི།།གང་ཞིག་འདིར་ནི་འཆི་འགྱུར་ཏེ།།འབྱུང་འགྱུར་གང་ཡིན་བྱུང་གྱུར་གང་།།གཉེན་དང་བཤེས་ཀྱང་གང་ཞིག་ཡིན།།ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་འདྲ་བར་ནི།།བདག་འདྲས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བར་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
细究此世人，谁将辞此世？孰生孰当生？谁为亲与友？如我当受持，一切如虚空？**

****

# 2018-08-07

**ཆགས་མེད་རི་ཆོས་ལས།ཕ་མ་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དང་།།ས་བཅུའི་སེམས་དཔའ་སངས་རྒྱས་ལ།།དགེ་དང་སྡིག་པ་གང་བསགས་པ།།ཚེ་འདིར་སྨིན་པའང་སྲིད་ཅེས་གསུངས།།ཞེས་གསུངས།  
《乔美山法》：  
若于父母金刚师，十地菩萨及佛陀，积累善或不善业，佛说今生能成熟。**

****

# 2018-08-08

**རྡོ་རྗེ་གཅོད་པ་ལས།གང་དག་ང་ལ་གཟུགས་སུ་མཐོང་།།གང་དག་ང་ལ་སྒྲར་ཤེས་པ།།ལོག་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ཡི།།སྐྱེ་བོ་དེས་ནི་ང་མི་མཐོང་།།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》：  
若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。**

****

# 2018-08-09

**རྒྱལ་བ་ཀློང་ཆེན་པས།དེང་སང་ཨ་ཏིར་སྨྲ་བའི་གླང་ཆེན་དག།འགྱུ་འཕྲོའི་རྟོག་ཚོགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཡིན་ལོ།།རྨོངས་པ་འདི་ཀུན་མུན་པའི་ཀློང་ཉིད་དེ།།རང་བཞིན་རྫོགས་པ་ཆེེན་པོའི་དོན་ལ་རིང་།།རྩལ་དང་རྩལ་ལས་ཤར་བའང་མིི་ཤེས་ན།།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྨྲོས་ཅི་དགོས།།ཞེས་གསུངས།  
龙钦巴尊者：  
今诩阿底之大象，称动念聚菩提心，迷茫黑暗之境界，远离自性大圆义。妙力力现尚不知，菩提心体何需言？**

****

# 2018-08-10

**དཔལ་ཏེ་ལོ་པས།བུ་སྣང་བས་མི་འཆང་ཞེན་པས་འཆང་།།ཞེན་པ་ཆོད་ཅིག་ན་རོ་པ།།ཞེས་གསུངས།  
帝洛巴尊者：  
显现不缚执著缚，断除执著那若巴。**

****

# 2018-08-12

**དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གཙོ་བོ་སེམས་ཞེས།།རྙིང་རྒན་རྒན་པོའི་ཁ་སྲོལ་བདེན་ན།།ལྷ་ཆོས་སྒྲུབ་ལ་སེམས་རང་གཙོ་ཡིས།།གཞན་གྱིས་མི་ཕན་ཟེར་རྒྱུ་བདེན་ནམ།།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
宁玛老人言若真，身口意中意为主，修行正法心为要，其余善行岂有用？**

****

# 2018-08-13

**མངོན་པ་མཛོད་ལས།གང་ཞིག་ཀུན་ལ་མུན་པ་གཏན་བཅོམ་ཞིང་།།འཁོར་བའི་འདམ་ལས་འགྲོ་བ་དྲང་མཛད་པ།།དོན་བཞིན་སྟོན་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།ཞེས་གསུངས།  
《俱舍论》：  
何者尽毁一切暗，引众脱离轮回泥，顶礼如理说法佛。**

****

# 2018-08-14

**ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།རྟོག་པའི་དྲ་བ་རྣམ་བསལ་ཞིང་།།ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་སྐུ་མངའ་བ།།ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་འོད་ཟེར་དག།ཀུན་ནས་འཕྲོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།ཞེས་གསུངས།  
《释量论》：  
敬礼于具足，除灭分别网，甚深广大身，遍放普贤光。**

****

# 2018-08-15

**བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།ཕལ་མོ་ཆེར་ན་མི་རྣམས་ནི།།དམ་པ་མ་ཡིན་ཕྱོགས་ཡོངས་འཛིན།།དེས་ན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས།།ཕལ་ཆེར་ངེས་པར་ངན་འགྲོར་འགྲོ།།ཞེས་གསུངས།  
《四百论》：  
由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。**

****

# 2018-08-16

**རྩ་ཤེས་ལས།ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་རྟག་པར་འཛིན།།མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཆད་པར་ལྟ།།དེ་ཕྱི་ཡོད་དང་མེད་པ་ལ།།མཁས་པ་གནས་པར་མི་བྱའོ།།ཞེས་གསུངས།  
《中论》：  
定有则著常， 定无则著断。是故有智者，不应著有无。**

****

# 2018-08-17

**རྒྱལ་ཚབས་བྱམས་པས།འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད།།བཞག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད།།ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྟ།།ཡང་དག་མཐོང་ན་རྣམ་པར་གྲོལ།།ཞེས་གསུངས།  
弥勒菩萨：  
于此无所破，所立亦毫无，真实见真性，见真性解脱。**

****

# 2018-08-18

**བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཆོག་གིས་མ་ཁྱབ་པའམ།།ཁྱབ་ཀྱང་ཉམས་པར་གྱུར་བའི་ཕྱོགས་དེར་ནི།།སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡིད་རབ་བསྐྱོད་པ་ཡིས།།ཕན་བདེའི་གཏེར་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པར་ཤོག།ཅེས་གསུངས།  
《菩提道次第广论》：  
圣教大宝未普及，虽遍迁灭于是方，愿由大悲动我意，光显如是利乐藏。**

****

# 2018-08-19

**མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས།བླུན་པོ་རང་གི་རྗེས་སུ་མི་འབྲིང་ཡང་།།རང་ཉིད་བླུན་པོའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲིང་བ།།དེ་ནི་མཁས་པའི་དམ་ཚིག་དང་པོ་སྟེ།།སྲོག་ལ་བབས་ཀྱང་འབད་པས་བསྲུང་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
根登群佩：  
纵然愚者不随我，我绝不随愚者行，此乃智者第一誓，纵遇命难也守护。**

****

# 2018-08-20

**བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།བསོད་ནམས་མ་ཡིན་དང་པོ་བཟློག།བར་དུ་བདག་ནི་བཟློག་དང་།།ཐ་མ་ལྟ་གཞི་ཀུན་བཟློག་པ།།གང་གིས་ཤེས་དེ་མཁས་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《四百论》：  
先遮遣非福，中应遣除我，后遮一切见，知此为智者。**

****

# 2018-08-22

**དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།ཉོན་མོངས་རྣམས་ཀྱི་གཞི་གཅིག་ནི།།ལེ་ལོ་ཡིན་ཏེ་གང་ལ་ཡོད།།གང་ལ་ལེ་ལོ་གཅིག་ཡོད་པ།།དེ་ལ་ཆོས་ཀུན་མེད་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《正法念处经》：  
诸烦恼之根，即是为懈怠，何人具懈怠，彼无诸善法。**

****

# 2018-08-23

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།བྱེ་མའི་ཁང་བུ་རྡིབ་གྱུར་ན།།བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ག་ཆད་ངུ།།དེ་བཞིན་བསྟོད་དང་གྲགས་ཉམས་ན།།རང་གི་སེམས་ནི་བྱིས་བཞིན།།ཞེས་གསུངས།  
《入行论》：  
沙屋倾颓时，愚童哀极泣，若我伤失誉，岂非似愚童？**

****

# 2018-08-24

**དཔུང་བཟང་གིས་ཞུས་པ་ལས།རེ་ཞིག་ཅིག་ན་དགྲ་བོ་ཡང་མཛའ་བོར་འགྱུར།།མཛའ་བོ་ཡང་དེ་བཞིན་དགྲར་ཡང་འགྱུར།།དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཀྱང་ནི་བར་མར་འགྱུར།།བར་མ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ནི་དགྲ་བོར་འགྱུར།།དེ་བཞིན་མཛའ་བཤེས་འགྱུར་བར་་རིག་ནས་ནི།།བློ་གྲོས་ལྡན་པས་ནམ་ཡང་ཆགས་མི་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《妙臂请问经》：  
有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，如是一类为中庸，即诸中庸复为怨。  
如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，于亲当止爱分别，于心善法安乐住。**

****

# 2018-08-25

**ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས།འཕོ་འགྱུར་མེད་པའི་རིག་པ་བྱང་ཆུབ་ལ།།སྤངས་ཐོབ་མེད་པའི་སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཤར།།གཟུང་འཛིན་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ངོ་ཁ་ལ།།མེད་ལ་སྣང་འདི་ཡ་མཚན་དགོད་པོ་འཆོར།།ཞེས་གསུངས  
龙钦巴尊者：  
不变觉性菩提中，现无断得轮涅相，无能所取瑜伽士，无而显现奇可笑！**

****

# 2018-08-26

**འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་ཏ་ལ་ལའི་མདོ་ལས།ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་གཤེགས་དང་འདྲ།།བྱིས་པའི་བློ་ཅན་མཚན་མར་འཛིན་པ་རྣམས།།འཇིག་རྟེན་དག་ན་མེད་པའི་ཆོས་ལ་སྤྱོད།།ཅེས་གསུངས  
《圣宝箧经》：  
一切诸法如善逝，一切凡愚执相状，行持世间本无法。**

****

# 2018-08-27

**ཞེ་ཆེན་རྒྱལ་ཚབ་འགྱུར་མེད་པདྨ་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས།ཚེ་འདི་ལས་ཕྱི་མ་གཅེས་པར་ཟུངས།།མི་ཆོས་ལས་ལྷ་ཆོས་དམ་པོར་ཟུངས།།རང་དོན་ལས་གཞན་དོན་གཙོ་བོར་ཟུངས།།འདི་བསླབ་བྱ་ལགས་སོ་ཐུགས་ལ་ཟུངས།།ཞེས་གསུངས།  
协钦嘉察班玛南嘉：  
来世比今生重要，正法比世法重要，利他比利己重要，此乃教言铭记心。**

****

# 2018-08-28

**རྗེ་མི་ལ་རེ་པས།བྲག་དཀར་རྟར་སོ་གོང་མ་འདི།།བྱ་ཆེན་འཕུར་ན་གཤོགས་རྩ་འདར།།བྱ་ཆུང་འཕུར་ན་སེམས་རྩ་ལྷོད།།ང་མི་ལ་རེ་པ་འཕུར་ཀྱང་ནི།།སེམས་ལ་ཡ་ང་ཡོད་མ་ཡིན།།བུ་ལྟད་མོ་ལྟ་ན་འདི་ལ་ལྟོས།།རྐྱང་མ་བུ་གཅིག་ལ་ལྟད་མོ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
米拉日巴尊者：  
达索贡玛之白岩，大鸟飞翔翅膀抖，小鸟飞翔心胆颤，我米拉今此飞翔，心里无有毫无惧。弟子若赏观此景，野马母子有何看？**

****

# 2018-08-29

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།མེ་སྟག་ཕྲ་མོ་མི་བཟོད་གཅེས་དགུ་ཡི་ལུས་ལ།།དམྱལ་བའི་ལྕགས་བསྲེག་ས་གཞི་སུ་ཞིག་གིས་བཟོད་ནུས།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
不忍微小火星贪爱之身体，何能堪忍燃烧地狱之铁地？**

****

# 2018-08-30

**རྣལ་འབྱོར་ཆེན་པོ་དྷེ་ཀེ་བཛྲ་གྱིས།རྒྱ་གྲོལ་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ལངས་ཉི་ཤར་འདྲ།།ཆོས་སྐུའི་སྣང་བ་ཡིན་ནོ་ཨེ་མ་ཧོ།།ཞེས་གསུངས།  
大瑜伽士德阁班札：  
逸然解脱瑜伽如日出，即是法身显现诶玛吙。**

****

# 2018-09-01

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཡོན་ཏན་འདི།།ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན།།དེ་ལྟར་གཉིས་ཀ་བསྒྲུབ་པའི་ཕྱིར།།ཤེས་རབ་ཡོངས་སུ་གཟུང་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
慧为见不见，一切功德本，为办此二故，应当摄受慧。**

****

# 2018-09-02

**རིན་ཆེན་སྤུངས་པའི་རྒྱུད་ལས།དངོས་པོ་གཤིས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་ལྟོས་དང་།སྣང་བ་འདི་སྤུ་མ་བརྗེས་མདོག་མ་བསྒྱུར་བ་ངོ་མཚར།བདེ་སྡུག་ཇི་ལྟར་བསམ་ཀྱང་།དོན་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཧ་ཧ།ཞེས་གསུངས།  
《宝积续》：  
且观万法之实相，此等显现纤毫未改真稀有，无论思维苦或乐，实则无有改变哈哈。**

****

# 2018-09-03

**མདོ་ལས།ཉོན་ཅིག་ཚངས་པའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད།།བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་འདེབས་པ།།བསོད་ནམས་དེ་ནི་ཁྱད་པར་འཕགས།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
谛听梵天王，祈祷诸佛尊，福德极超胜。**

****

# 2018-09-04

**ཚུལ་གསུམ་སྒྲོན་མེ་ལས།ཐབས་མང་དཀའ་བ་མེད་པ་དང་།།དབང་པོ་རྣོན་པོའི་དབང་བྱས་པས།།སྔགས་ཀྱི་ཐེག་པ་ཁྱད་པར་འཕགས།།ཞེས་གསུངས།  
《三相灯论》：  
不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。**

****

# 2018-09-05

**རིག་འཛིན་ཀུ་མཱ་རཱ་ཙས།གནས་ལུགས་རྟོགས་སམ་མ་རྟོགས་ཞེན་པ་དང་བྲལ་བ་དང་མ་བྲལ་བས་ཤེས།ཞེས་གསུངས།  
大持明者格玛燃匝：  
证没证悟实相，以远没远离耽著便可知晓。**

****

# 2018-09-06

**དཔལ་ས་ར་ཧའི་དོ་ཧ་ལས།ཏིལ་གྱི་ཤུན་པ་ཙམ་གྱི་ཟུག་རྔུས་ཀྱང་།།ནམ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་འབའ་ཞིགབསྐྱེད་པར་ཟད།།ཅེས་གསུངས།  
萨绕哈巴在《道情歌集》中说：  
芝麻皮许之执著，亦永唯生痛苦已。**

****

# 2018-09-07

**ཆོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས།བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་འགལ་མེད་དུ་ཤེས་པར་གྱིས།བསྟན་འཛིན་རྣམས་ལ་ཕྱོགས་མེད་དུ་དག་སྣང་སྦྱོངས།ཞེས་གསུངས།  
法王如意宝：  
对所有佛教教派，要懂得互不相违；对所有持教大德，要无偏观清净心。**

****

# 2018-09-08

**འཆི་མེད་རྔ་སྒྲའི་གཟུངས་ལས།སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་བསམ་མི་ཁྱབ།།དམ་པའི་ཆོས་ཀྱང་བསམ་མི་ཁྱབ།།འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་བསམ་མི་ཁྱབ།།བསམ་མི་ཁྱབ་ལ་དད་རྣམས་ཀྱི།།རྣམ་པར་སྨིན་པའང་བསམ་མི་ཁྱབ།།ཅེས་གསུངས།  
《无死鼓声陀罗尼经》：  
诸佛不思议，正法不思议，圣僧不思议，于此生诚信，果报不思议。**

****

# 2018-09-09

**དམ་པ་གོ་མ་དག་གིས།གོ་བ་ལྷན་པ་འདྲ་སྟེ་གོག་ནས་འགྲོ།ཉམས་ན་བུན་འདྲ་སྟེ་ཡལ་ནས་འགྲོ།རྟོགས་པ་རི་རྒྱལ་འདྲ་སྟེ་འཕོ་འགྱུར་མེད།ཅེས་གསུངས།  
古大德：  
理解如补丁，很快凋落；觉受如云雾，很快消散；证悟如山王，恒常不动。**

****

# 2018-09-11

**བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཕྱོགས་ཀྱི་གླང་པོས།གཏིང་མཐའ་མེད་པའི་འཁོར་བ་ནི།།རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་རྣམ་པར་གནས།།འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་མི་བཟད་པའི།།ཆུ་སྲིན་གྱིས་ནི་ལུས་ཟོས་པས།།དེ་རིང་གང་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།།ཞེས་གསུངས།  
陈那论师：  
安住无边底，生死大海中，贪等极暴恶，大鲸嚼其身，今当归依谁。**

****

# 2018-09-12

**རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས།ཇི་སྲིད་སེམས་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར།།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱིས་རབ་ཏུ་བསླུ་བས་ན།།དབེན་པའི་གནས་སུ་སྤྲོ་བས་གནས་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《大圆满心性休息》：  
乃至自己之内心，尚未获得稳固前，易受外境诱惑故，当喜安住静林间。**

****

# 2018-09-13

**ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།དཔེར་ན་འོན་པ་རོལ་མོ་མཁན།།གཞན་དག་དེ་ཡིས་དགའ་བྱེད་ཀྱང་།།བདག་ཉིད་ཀྱི་ནི་མི་ཐོས་པ།།མ་སྒོམ་ཆོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》  
比如聋乐师，能令他众乐，然自听不见，不修法亦然。**

****

# 2018-09-14

**མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།ཆུ་བོ་དང་ནི་རྒྱ་མཚོ་ལས།།གྲུ་དང་གཟིངས་བཅས་མཉན་པ་ཞིག།གཞན་དག་དེ་སྒྲོལ་བྱེད་ཀྱང་།།བདག་ཉིད་དེ་ན་འཆི་བ་བཞིན།།མ་བསྒོམས་ཆོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》  
河中大海上，具船之舟子，能度载他众，然自葬其中，不修法亦然。**

****

# 2018-09-15

**མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།དཔེར་ན་བུ་རམ་མངར་བའི་རོ།།བརྗོད་པས་རོ་ནི་མི་མྱོང་སྟེ།།ཟོས་པས་རོ་ནི་མྱོང་བ་ལྟར།།དེ་བཞིན་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་རོ།བརྗོད་པས་དེ་ནི་མི་མྱོང་སྟེ།།སྒོམ་པས་རོ་ནི་མྱོང་བར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》  
比如糖甜味，说不能感受，咀嚼可品味。如是空性味，说不能感受，以修可品味。**

****

# 2018-09-16

**མཁན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞི་བ་འཚོའི་ཞལ་ནས།རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཉམས་དམའ་ཞིངཿཚེ་དང་ལྡན་ཉམ་ཐག་ནཿསྟོན་པའི་ཐུགས་རྗེ་བསྐུལ་བར་གྱིསཿང་ལ་གསོལ་བ་ཡང་ཡང་ཐོབསཿཕྱི་ལྟར་འདུལ་ཁྲིམས་ལེགས་པར་བསྲུངསཿནང་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་འབྱོངས་ནསཿགསང་བ་སྔགས་ཀྱི་གྲུབ་པ་བརྙེསཿཞེས་གསུངས།  
大堪布静命菩萨：  
若佛法衰败，修行人堪怜，祈请慈悲佛，再三祈祷我。外守净律仪，内修菩提心，密获秘成就。**

****

# 2018-09-17

**འཇམ་དཔལ་གྱིས་ལྟ་འདོད་མདོར་བསྟན་པ་ལས།ཕུང་པོ་རྣམ་དཔྱད་སྟོང་པ་ཉིད།།ཆུ་ཤིང་ཇི་བཞིན་སྙིང་པོ་མེད།།རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཆོག་ལྡན་པའི།།སྟོང་ཉིད་དེ་ལྟར་འགྱུར་མ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《文殊欲见略说经》：  
观察诸蕴皆空性，犹如芭蕉无实质；具诸殊胜之空性，并非如是之自性。**

****

# 2018-09-18

**ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས།ཕྱི་རོལ་སྣང་བ་ཡོད་མེད་དེ།།སེམས་ནི་སྣ་ཚོགས་རྣམས་སུ་སྣང་།།ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གནས་འདྲ་བ།།སེམས་ཙམ་དུ་ནི་ངས་བཤད་དོ།།ཞེས་གསུངས།  
《楞伽经》：  
外境悉非有，心变种种相，似身受用处，故我说唯心。**

****

# 2018-09-19

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་བསྟོད་པ་ལས།སེམས་མཐོང་བ་ནི་བྱང་ཆུབ་སྟེ།།སེམས་ནི་འགྲོ་བ་ལྔ་པོ་ཡིན།།བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་མཚན་ཉིད་དག།སེམས་ལས་མ་གཏོགས་ཅུང་ཟད་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
龙猛菩萨《赞金刚心》：  
见心即菩提，心乃五趣众，苦乐诸法相，除心无少许。**

****

# 2018-09-21

**རྣམ་འགྲེལ་ལས།ཐ་མའི་སེམས་ནི་སེམས་གཞན་དང་།།མཚམས་སྦྱོར་བ་ལ་འགལ་ཅི་ཡོད།།ཅེས་གསུངས།  
《释量论》：  
后心与余心，结续有何违？**

****

# 2018-09-21

**རྣམ་འགྲེལ་ལས།ཐ་མའི་སེམས་ནི་སེམས་གཞན་དང་།།མཚམས་སྦྱོར་བ་ལ་འགལ་ཅི་ཡོད།།ཅེས་གསུངས།  
《释量论》：  
后心与余心，结续有何违？**

****

# 2018-09-22

**ནམ་མཁའ་མཛོད་ཀྱི་ཞུས་པའི་མདོལས།ཇི་ལྟར་བསྐལ་པ་བྱེ་སྟོང་བརྗོད་ཀྱང་།།སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་མཐའ་ཡོད་མ་ཡིན་ལྟར།།དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་དམ་པའི་ཆོས་འཛིན་པའི།།བསོད་ནམས་དེ་ཡང་ཚད་ཡོད་མ་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《虚空藏请问经》：  
纵演千百劫，佛智无有边，如是持正法，彼福亦无量。**

****

# 2018-09-23

**ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱིས།སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ་དཔལ་ལྡན་ཞི་བ་འཚོ།།བསྟུལ་ཞུགས་གྲུབ་པ་པདྨ་འབྱུང་གནས་དཔལ།།བློ་གསལ་དབང་པོ་པདྨའི་ངང་ཚུལ་ཅན།།རྩོད་པའི་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
萨迦班智达：  
持戒具德静命尊，禁行成就莲花生，明智自在莲花戒，此为浊世第二佛。**

****

# 2018-09-24

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།གཞན་གྱི་ཡུལ་ན་གནས་པ་དང་།།གཞན་གྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བའི་ཚེ།།ཇི་ལྟ་བུར་ནི་བརྙས་གྱུར་ཀྱང་།།ཁ་རོག་འདུག་པས་བདེ་བ་འཐོབ།།ཞེས་གསུངས།  
怙主龙猛菩萨：  
若住他人处，仰他人鼻息，如何受轻蔑，不语最适宜。**

****

# 2018-09-25

**སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།མ་རིག་གཉིད་ལས་སངས་ཕྱིར་དང་།།བློ་རྒྱས་ཕྱིར་ན་སངས་རྒྱས་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
月称论师：  
苏醒无明眠，增智故名佛。**

****

# 2018-09-26

**རིག་འཛིན་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོས།ལྕང་མ་བྱེའུར་སེམས་ཤོར།།བྱེའུ་ལྕང་མར་སེམས་ཤོར།།སེམས་ཤོར་མཐུན་པ་བྱུང་ན།།བྱ་ཁྲ་ཧོར་པས་མི་ཐུབ།།ཅེས་གསུངས།  
持明仓央嘉措：  
柳树爱上了小鸟, 小鸟对柳树倾心。只要情投意合, 鹞鹰也无隙可乘。**

****

# 2018-09-27

**ཟླ་གྲགས་ཀྱི་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་བའི་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་ལས།རྟོག་གེའི་གཞུང་ལུགས་མུན་པས་བཀག་པ་ཡི།།བློ་ཡི་མིག་འདི་ད་ལྟ་ཕྱེ་བྱས་ནས།།བསོད་ནམས་གང་ཐོབ་དེ་ཡིས་སྐྱེ་བོ་འདི།།ཡོངས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་བློ་མིག་གིས་མཐོང་ཤོག།ཅེས་གསུངས།  
月称论师《四百论广释》：  
寻思论典的黑暗所遮蔽的心眼，当下已经开启。以此获得之福德，祈愿众生得到现见真如的慧眼。**

****

# 2018-09-28

**མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་བྱོན་ནས།།འཇིག་རྟེན་མ་རིག་མུན་པ་བསལ།།དེ་འདྲའི་འཇིག་རྟེན་སྒྲོན་མེ་མཆོག།མཇལ་བ་འདི་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ།།ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
如来出世间，为世除痴冥，如是世间灯，希有难可见。**

****

# 2018-09-29

**སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།ཤིན་ཏུ་བླུན་པ་ལ་ལ་དག།འཆི་བའི་རྣམ་པ་རབ་བརྗེད་ནས།།བྱ་བ་མང་པོ་རྩོམ་བྱེད་པ།།བདུད་ཀྱིས་བསླུས་པར་ཤེས་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛阿阇梨：  
极其愚痴者，忘失终将死，欲造种种事，当知魔所惑。**

****

# 2018-09-30

**བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།བསམ་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ།།དགེའམ་ཡང་ན་མི་དགེ་བ།།ཐམས་ཅད་དགེ་ལེགས་ཉིད་འགྱུར་ཏེ།།གང་ཕྱིར་སེམས་དེ་གཙོ་བོའི་ཕྱིར།།ཞེས་གསུངས།  
《四百论》：  
菩萨由意乐，若善若不善，一切成妙善，以意自在故。**

****

# 2018-10-01

**ཕྱག་ཆེན་ཐིག་ལེ་ལས།དབང་མེད་ན་ནི་དངོས་གྲུབ་མེད།།བྱེ་མ་བཙུར་ཡང་མར་མེད་བཞིན།།གང་ཞིག་རྒྱུད་ལུང་ང་རྒྱལ་གྱིས།།དབང་བསྐུར་མེད་པར་འཆད་བྱེད་པ།།སློབ་དཔོན་སློབ་མ་ཤི་མ་ཐག།དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཀྱང་དམྱལ་བར་སྐྱེ།།ཞེས་གསུངས།  
《大手印明点》：  
若无灌顶无成就，如同榨沙不出油。若于未得灌顶者，何人傲慢传续典，师徒二者命终时，纵得悉地堕地狱。**

****

# 2018-10-02

**འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་སེམས་བསྐྱེད།།རེས་འགའ་རྩྭ་བཞིན་ཞུམ་པར་བྱ།།རེས་འགའ་མེ་བཞིན་སྦར་བར་གྱིས།།རེས་འགའ་གངས་རི་ལྟ་བུར་གྱིས།།རེས་འགའ་དམག་ལ་ངར་བ་བཞིན།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
于众饶益心，或如草丝柔，或如火炽盛，或如山傲然，或如军猛厉。**

****

# 2018-10-02

**འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།བླ་མ་མཁྱེན།南无观世音菩萨，喇嘛钦**

****

# 2018-10-03

**ཆུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས་ལས།གཙོ་བོ་བཟང་ཡང་འཁོར་ངན་ན།།དེ་ཡི་དྲུང་དུ་བསྟེན་པར་དཀའ།།གདུག་པའི་སྦྲུལ་གྱི་དཀྲིས་པ་ཡི།།ཙན་ཏན་ལྗོན་པ་སུ་ཡིས་བརྟེན།།ཞེས་གསུངས།  
《水木格言》：  
君主虽善眷恶，彼前亦难依止，毒蛇所缠旃檀，谁会依于其前。**

****

# 2018-10-04

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།ལེགས་ཉེས་གང་དང་གང་མྱོང་ཡང་།།བསམ་དཔྱོད་ཅན་ལ་བློ་སྐྱེད་ཐོན།།སྐྱིད་སྡུག་བརྒྱ་ཕྲག་མཐོང་ན་ཡང་།།བསམ་མེད་བླུན་པོར་བོགས་སྐྱེད་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
无论享乐受痛苦，智者深思有促进，纵然百见苦与乐，无心愚者无收益。**

****

# 2018-10-05

**གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེས།དུག་དང་སྨན་གྱི་མྱུ་གུ་ལས།།འབྲས་བུ་འཆོལ་བ་འགར་ཡང་མེད།།དགེ་དང་མི་དགེ་ལས་ལས་ཀྱང་།།འབྲས་བུ་གཞན་འབྱུང་གནས་མ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
贡塘丹毕准美尊者：  
毒与药之苗芽，结果毫无错乱，善与不善之业，不会生出他果。**

****

# 2018-10-06

**རྒྱལ་པོ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།མི་ལ་ལྟ་བའི་མིག་ཡོད་ཀྱང་།།རང་ལ་ལྟ་ན་མེ་ལོང་དགོས།།རང་བློ་ནང་དུ་མ་བསྡུས་ན།།རང་སྐྱོན་རང་གིས་མཐོང་བར་དཀའ།།ཞེས་གསུངས།  
《君规教言论》：  
虽有见他人眼目，若观自己时需镜，倘若不内观自心，难以现见自过失。**

****

# 2018-10-08

**ཚངས་དབྱངས་མཚོའི་མགུར་གླུ་ལས།བྱ་དེ་ཁྲུང་ཁྲུང་དཀར་པོ།།གཤོག་རྩལ་ང་ལ་གཡོར་དང་།།ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མི་འགྲོ།།ལི་ཐང་བསྐོར་ནས་བསླེབ་ཡོང་།།ཞེས་གསུངས།  
《仓央嘉措道歌》：  
洁白的仙鹤啊，请把你的翅膀借给我，我不会飞到很远的地方，我到理塘转转就回来 。**

****

# 2018-10-09

**སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།བྱིས་པ་རྣམས་ནི་གཟུགས་ལ་ཆགས།།འབྲིང་པོ་རྣམས་ནི་ཆགས་བྲལ་འགྱུར།།གཟུགས་སོགས་ངོ་བོ་ཉིད་ཤེས་ནས།།བློ་མཆོག་རྣམས་ནི་གྲོལ་བར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
凡愚贪恋色，中者离贪欲，胜者已了悟，色等性解脱。**

****

# 2018-10-10

**ས྄་སྐྱ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།དད་པ་དམན་ཞིང་དགེ་བའི་བློ་གྲོས་དམན།།ཆོས་ལ་འཇུག་པའི་སྐལ་བ་དམན་རྣམས་ཀྱང་།།བདག་གིས་ཐབས་མཁས་འཕྲིན་ལས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས།།ཀུན་ཀྱང་དབང་འདུས་དགེ་ལསྦྱོར་བར་ཤོག།ཅེས་གསུངས།  
萨迦扎巴嘉村：  
信心智慧善根皆低劣，无缘趣入正法诸有情，以我善巧方便事业力，摄受彼等行持诸善法。**

****

# 2018-10-11

**ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་ཁྱབ།།འདི་ན་སྣོད་མིན་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མེད།།འགྲོ་བ་འདི་དག་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《三摩地王经》：  
如来藏遍诸有情，于此无有非法器，此等众生皆成佛。**

****

# 2018-10-12

**དགྱེས་རྡོར་ལས།གཞན་གྱིས་བརྗོད་མིན་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས།།གང་དུ་ཡང་ནི་མི་རྙེད་དེ།།བླ་མས་དུས་ཐབས་བསྟན་པ་དང་།།རང་གི་བསོད་ནམས་ལས་ཤེས་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《喜金刚》：  
非由他说俱生智，何处亦不可获得，唯有上师方便示，依自福德而了悟。**

****

# 2018-10-13

**ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་བསྟོད་པ་ལས།སེམས་ཅན་མོས་པ་སྣ་ཚོགས་པ།།ཐ་དད་པ་ཡི་ལྷ་དམིགས་ཏེ།།རིན་ཆེན་སེམས་ནི་རྣམ་གྲོལ་ལས།།ལྷ་གཞན་བསྒྲུབ་ཏུ་ཡོད་མ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨《赞金刚心》：  
众生意乐异，所缘本尊异，心宝解脱外，无修余本尊。**

****

# 2018-10-14

**དགྱེས་རྡོར་ལས།ལུས་ལ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་གནས།།རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་སྤངས།།དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཁྱབ་པ་པོ།།ལུས་གནས་ལུས་ལས་མ་སྐྱེས་པའོ།།ཞེས་གསུངས།  
《喜金刚》：  
身住大智慧，远离诸分别，遍诸事物者，住身非身生。**

****

# 2018-10-15

**སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྡན་པ།།སྒོམ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྦྱོར།།ཞེས་གསུངས།  
世亲论师：  
守戒具足闻思慧，极为精勤而修行。**

****

# 2018-10-16

**ཀོང་སྤྲུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས།བླ་མ་བཟང་ངན་སློབ་མའི་ཁྱད་ཀྱིས་ཤེས།།ཞེས་གསུངས།  
贡智云登加措：  
上师的好坏，由弟子的言行而推知。**

****

# 2018-10-17

**དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།ང་རྒྱལ་ཅན་ལ་མགུ་དུས་མེད།།ཕྲག་དོག་ཅན་ལ་དགའ་དུས་མེད།།འདོད་ཆགས་ཅན་ལ་ཆོག་དུས་མེད།།ཞེ་སྡང་ཅན་ལ་མཐུན་དུས་མེད།།སེར་སྣ་ཅན་ལ་ཡོད་དུས་མེད།།གཏི་མུག་ཅན་ལ་འགྲུབ་དུས་མེད།།འཁྲུལ་བའི་སེམས་ལ་བདེ་དུས་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
傲慢者无满足之时，嫉妒者无欢喜之时，贪欲者无餍足之时，嗔恨者无和睦之时，吝啬者无具财之时，愚痴者无成事之时，心乱者无快乐之时。**

****

# 2018-10-18

**མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།དེ་ལ་དད་པ་ནི་ཆོས་སྣང་བའི་སྒོ་སྟེ་སེམས་ལས་སུ་རུང་བར་བྱེད་དོ།ཞེས་གསུངས།  
《方广游戏经》：  
信心开启诸法之门，亦令自心堪能。**

****

# 2018-10-19

**གཏམ་པདྨ་ཚལ་གྱི་ཟློས་གར་ལས།གོང་གི་དཔོན་ལ་འཇལ་འཇལ་ནི་འཇལ་ཡོད།།འཇལ་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་རུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།འོག་གི་གཡོག་ལ་བྱིན་བྱིན་ནི་བྱིན་ཡོད།།བྱིན་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་རུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།བར་གྱི་གཉེན་ལ་བསྐྱང་བསྐྱངས་ནི་བསྐྱངས་ཡོད།།བསྐྱང་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་རུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།སྡང་བའི་དགྲ་ལ་འཐབ་འཐབ་ནི་འཐབས་ཡོད།།འཐབ་ཚོད་མི་གང་དགའ་རུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།རྨོས་པའི་ཞིང་ལ་བཏབ་བཏབ་ནི་བཏབ་ཡོད།།འདེབས་ཚོད་མི་འདུག་ཐལ་རྒོད་དུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།བརྩེགས་པའི་མཁར་དུ་བསྡད་བསྡད་ནི་བསྡད་ཡོད།།འདུག་ཚོད་མི་འདུག་དབེན་རི་ལ་ཆས་འགྲོ།།བཟའ་བའི་ཟས་ཟོས་ཟོས་ནི་ཟོས་ཡོད།།ཟ་ཚོད་མི་འདུག་དཀའ་ཐུབ་ལ་བསྟེན་འགྲོ།།བགོ་བའི་གོས་ལ་གྱོན་གྱོན་ནི་གྱོན་ཡོད།།གྱོན་ཚོད་མི་གཅེར་བུ་ལ་འཕྱོངས་འགྲོ།།ད་བྱེད་ད་བྱེད་ལྷ་ཆོས་རང་བྱེད་དོ།།ད་སྒྲུབ་ད་སྒྲུབ་འཆི་ཆོས་ཤིག་སྒྲུབ་བོ།།དམ་བཅའ་ཡིན་ནོ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་མཛོད།།ཁས་ལེན་ཡིན་ནོ་རང་སེམས་འདི་དཔང་ངོ་།།ཞེས་གསུངས།  
《莲苑歌舞》：  
于上长官数数已交税，交税无止随缘而放弃；于下仆人数数已赏赐，赏赐无止随缘而放弃；于中亲友数数已呵护，呵护无止随缘而放弃；于己怨敌数数已争斗，争斗无止随缘而放弃；于己良田数数已种植，种植无止抛舍成荒地；于己屋室数数已居住，居住无止徒步入空山；于己食物数数已享用，享用无止就此修苦行；于己衣裳数数已穿着，穿着无止赤身而远去。当机立断迅速修佛法，当机立断迅速修死道，我此誓言诸佛请垂念，我此承诺自心为见证。**

****

# 2018-10-20

**རྫ་དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།ཉོན་མོངས་ཆུང་ན་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་།།ཉོན་མོངས་ཟད་ན་སྡུག་བསྔལ་ཟད།།དེ་ཕྱིར་མི་འདོད་ཀུན་གྱི་གཞི།།ཉོན་མོངས་དགའ་བོ་བཅོམ་ན་ལེགས།།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
烦恼弱则痛苦消，烦恼灭则痛苦尽，若欲断除诸苦根，摧毁惑敌极微妙。**

****

# 2018-10-21

**རྒྱུད་ལས།སློབ་དཔོན་མཉེས་པར་མ་བྱས་ཤིང་།།དབང་རྣམས་ཐོབ་པར་མ་བྱས་པར།།ཉན་པ་ལ་སོགས་བརྩོན་པ་རྣམས།།འབྲས་བུ་མེད་ཅིང་བརླག་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
续部：  
若未令师喜，若未获灌顶，于此听闻等，无果而坏己。**

****

# 2018-10-22

**མདོ་ལས།བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི།།གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར།།བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པས།།སྡུག་བསྔལ་ཀུན་ལས་རབ་ཏུ་ཐར།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
自为自怙主，余者岂可怙？自成自怙主，解脱一切苦。**

****

# 2018-10-23

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།ཆོག་ཤེས་བདེ་སྤྱད་གང་ཡིན་པ།།དབང་པོས་ཀྱང་ནི་རྙེད་པར་དཀའ།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
天王亦难享，知足闲居欢。**

****

# 2018-10-24

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།ནོར་རྣམས་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ཆོག་ཤེས་པ།།རབ་མཆོག་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས།།ཀུན་ཏུ་ཆོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཆོག་མཁྱེན་ན།།ནོར་མི་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འབྱོར་བ་ལགས།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。**

****

# 2018-10-25

**གཏམ་པདྨ་ཚལ་གྱི་ཟློས་གར་ལས།གློ་བུར་ངེས་འབྱུང་རཱ་ཛའི་ཆོ་འཕྲུལ་ཡིན།།དེ་སྙིང་པོ་མེད་པ་མ་དགོངས་སམ།།འཕྲལ་སྣང་དད་པ་བློ་ཡི་འགྱུར་བག་ཡིན།།དེ་ལ་ནམ་ཕུག་མེད་པ་མ་དགོངས་སམ།།ཞེས་གསངས།  
《莲苑歌舞》：  
暂时的出离，是魔王之幻变，难道不知道它毫无意义吗？偶尔的信心，是心态之变换，难道不知道它并不长久吗？**

****

# 2018-10-27

**ཚོམས་ལས།སྐྱེས་པ་བུད་མེད་མང་པོ་དང་།།དར་ལ་བབ་པའང་འཆི་འགྱུར་ན།།དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་ཏེ།།གསོན་པའི་གདེང་དྲོད་ཅི་ཞིག་ཡོད།།ཁ་ཅིག་མངལ་དུ་འཆི་བར་འགྱུར།།དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་བཙས་པའི་སར།།དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་གོག་ཙམ་ན།།དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཡོངས་རྒྱུག་ན།།ལ་ལ་རྒན་དང་ལ་ལ་གཞོན།།ལ་ལ་དར་ལ་བབ་པའི་མི།།རིམ་གྱིས་རབ་ཏུ་འགྲོ་འགྱུར་ཏེ།།འབྲས་བུ་སྨིན་པ་ལྟུང་བ་བཞིན།།ཞེས་གསུངས།  
《法集要颂经》：  
若众多男女，强壮亦殁亡，何能保此人，尚幼能定活？一类胎中死，或是临产时，又有始能爬，亦有能行走，有老有幼稚，亦有中年人，渐次当趣没，犹如堕熟果。**

****

# 2018-10-28

**ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས།སྐབས་སུ་རང་སྣང་མཐུན་པའི་རྐྱེན་གྲོགས་ལྟོས།།རང་སྣང་ཤེས་པས་ཉམས་སྣང་གྲོགས་སུ་འཆར།།སྐབས་སུ་མི་མཐུན་གནོད་པའི་རྐྱེན་སྣང་ལྟོས།།འཁྲུལ་བ་ཞེན་ལོག་གནད་དུ་ཆེ་བ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
全知龙钦巴：  
有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点。**

****

# 2018-10-29

**རྒྱ་གར་དམ་པས།བྱིན་རླབས་སེམས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་བླ་མ་དང་ཡི་དམ་གསོལ་བ་ཐོབ།།ཅེས་གསུངས།  
印度帕丹巴尊者：  
加持是由心而产生，要多祈祷上师本尊。**

****

# 2018-10-30

**དགེ་བཤེས་པུ་ཏོ་བའི་ཞལ་ནས།ང་ཚོར་མི་འོས་པ་ཞིག་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་མིན།མི་འོས་པ་ཞིག་ན་བ་མིན།ཤི་མི་འོས་པ་ཞིག་ཤི་བ་མིན།ཁ་ཆག་སྣ་རལ་ཡོང་མི་འོས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མིན།ན་རྒྱུ་ཞིག་ན་བ་དང་།ཤི་རྒྱུ་ཞིག་ཤི་བ་ཡིན།།གང་ལྟར་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆིའི་སྡིག་བསྔལ་འདི་མ་འོས་པ་ཞིག་གློ་བུར་དུ་ཐོག་ཏུ་བབས་པ་མིན། སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་འདོད་ཀྱི་མི་འདུག་ན་སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་གཅོད་དགོས། སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་ཆོད་པ་ལ་ཉོན་མོངས་པ་ཟད་དགོས། དེ་ལ་ཉོན་མོངས་དང་འཐབ་དགོས་ཞེས་གསུངས་སོ།  
博多瓦格西：  
很多事情并不是不该发生，不是不该病的病了、不该死的死了、不该倒霉的倒霉了，而是该病的病了、该死的死了。  
生老病死的痛苦，不是不该发生的突然发生了。  
若不想生老病死，就要根除“生”。要根除“生”，就要断除烦恼。所以，要与烦恼作战。**

****

# 2018-10-31

**རྒྱལ་པོ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།རང་ཉིད་བདེ་བར་གནས་པ་ཕལ།།ཕ་རོལ་ཉམས་ལ་གནས་པ་དཀོན།།གཞན་གྱི་ཁོང་དུ་ཞུགས་པ་ལྟའི།།བསམ་དཔྱོད་ཅན་གྱི་རྗེ་བོ་བཟང་།།ཞེས་གསུངས།  
《君规教言论》：  
多数自己享乐者，关心他人极稀少，犹如入于他心中，明知实情乃智者。**

****

# 2018-11-01

**འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།མི་ཡི་ཆོས་ལུགས་ལེགས་སྤྱད་ན།།ལྷ་ཡུལ་བགྲོད་པ་ཐག་མི་རིང་།།ལྷ་དང་མི་ཡི་ཐེམ་སྐས་ལ།།འཛེགས་ན་ཐར་བ་གམ་ན་གནས།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
若行世间法，生天不遥远；若攀人天梯，解脱近在前。**

****

# 2018-11-02

**སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།ཉོན་མོངས་དགྲ་རྣམས་མ་ལུས་འཆོས་པ་དང་།།ངན་འགྲོའི་སྲིད་ལས་སྐྱོབ་བྱེད་གང་ཡིན་པ།།འཆོས་སྐྱོབ་ཡོན་ཏན་ཕྱིར་ན་བསྟན་བཅོས་ཏེ།།གཉིས་པོ་འདི་དག་གཞན་གྱི་ལུགས་ལ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
世亲论师：  
对治烦恼敌，救护恶趣众，救治称论典，余宗无此二。**

****

# 2018-11-03

**ཆོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་བརྡ་གླུ་ལས།ཇོ་ཇོ་གྲོགས་ལ་བཀུག་ནས།།ངེས་མེད་ཡུལ་དུ་འཁྱམ་འགྲོ།།དགའ་སྐྱོ་འཕེལ་བའི་ལྟད་མོ།།མང་པོ་མིག་གིས་མཐོང་ཡོང་།།ཞེས་གསུངས།  
法王如意宝《暗示道歌》：  
伴随长子文殊尊，云游种种诸世界，必将亲睹极欢喜，以及忧伤之游戏。**

****

# 2018-11-04

**ཉམས་མྱོང་རྒན་པོའི་འབེལ་གཏམ་ལས།གཞོན་དུས་རྐང་ཞིག་འཛུག་ཐུབ་ན།།རྒས་ཀྱང་ལག་ལེན་སླ་ཚོད་རེད།།ཆོས་ཀྱི་གནད་ཅིག་གོ་བྱུང་ན།།ཅི་བྱས་ཆོས་སུ་འགྲོ་ཚོད་རེད།།ཅེས་གསུངས།  
《经验老人漫谈》：  
若年轻时打好佛法基础，年迈时修行则很容易。若懂得一切佛法要义，所作则成为修行正法。**

****

# 2018-11-06

**དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།རྒན་པོའི་སློབ་གཉེར་གཞོན་ནུའི་ཉམས་ལེན་འདི།།བསྟན་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་འགྱུར་དཀའ་བས།།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
年老闻思年轻修行法，难以成办弘法利生事。**

****

# 2018-11-07

**རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས།སྟོན་པའི་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་སྟོན་པ་དང་།།ཤེས་རབ་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པ་གཉིས།།འཇིག་རྟེན་དག་ན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་བཞིན།།ཕུལ་བྱུང་ལེགས་པར་ཁྱོད་མིན་གཞན་གྱིས་མིན།།ཞེས་གསུངས།  
《缘起赞》：  
讲说之中缘起说，妙慧之中缘起慧，犹如世间之君王，超胜绝伦唯您知。**

****

# 2018-11-08

**སློབ་དཔོན་ཀླུས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ། །གང་གིས་འདི་ཉིད་རྣམ་པར་མཐོང་བ་དེས། །སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པའི་རྣམ་མཆོག་མཐོང་། །ཞེསགསུངས།  
龙猛菩萨：  
缘起法是佛陀宣说的所有法藏中，最甚深、最珍贵之法。若见到缘起法，就会以智慧的形相见到佛陀。**

****

# 2018-11-09

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།ངེད་འདིར་ཚོགས་སྐལ་ལྡན་ཕོ་མོ་ཡི།།ལུས་འདི་ལ་དགྲ་བླའི་དཔའ་རྫོང་ཆོས།།ངག་མི་འགྱུར་བདེན་ཚིག་ནུས་པ་སྩོལ།།སེམས་ཆོས་སྐུའི་རང་ཞལ་མངོན་སུམ་སྟོན།།རྗེ་ཁྱེད་དང་དབྱེར་མེད་བྱིན་གྱིས་རློབས།།ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
吾等男女有缘众，身堡聚诸护法神，语得不变谛实力，心现见法身本面，与您无别求加持。**

****

# 2018-11-10

**ཚོམས་ལས།སྔ་དྲོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ།།ཕྱི་དྲོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར།།ཕྱི་དྲོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ།།སྔ་དྲོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《法集要颂经》：  
上日见多人，下日有不见，下日多见者，上日有不见。**

****

# 2018-11-11

**སྒྱུ་འཕྲུལ་ལས།སངས་རྒྱངས་མྱ་ངན་ཡོངས་མི་འདའ།།ཆོས་ཀྱང་ནུབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ།།མ་རིག་སྨིན་མཛད་འདུལ་བའི་ཕྱིར།།བྱུང་ནས་མྱ་ངན་འདའ་བར་སྟོན།།ཞེས་གསུངས།  
《幻化网续》：  
佛陀不涅槃，佛法不隐没，为调无明众，示现生灭相。**

****

# 2018-11-12

**སློབ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་ཀྱིས་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྒོམ་པ་ལས།ཆོས་ཀུན་སྟོང་པ་ཉིད་རྟོགས་པས།།འགྲོ་ལ་སྙིང་རྗེའི་ཆུ་རྒྱུན་འབྱུང་།།ཐབས་མཁས་སྤྱོད་པ་མཐའ་ཡས་པ།།ངེས་འབྱང་མཆོག་གི་སྤྱོད་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
马鸣菩萨《修世俗菩提心论》：  
由达诸法空，生悲众生流，无边巧便行，是胜出离行。**

****

# 2018-11-13

**མཛོད་ལས།དམག་ལ་སོགས་པ་དོན་གཅིག་ཕྱིར།།ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་པོ་བཞིན་ལྡན།།ཞེས་གསུངས།  
《俱舍论》：  
军兵等为同一事，一切人均如作者。**

****

# 2018-11-14

**དམ་པ་གོང་མ་དག་གིས།རྩ་བརྒྱུད་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་སྙིང་ལ་ཞུགས།།ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་ས་རྗེས་བཟུང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།།མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས།།གང་བསམ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།ཅེས་གསུངས།  
古大德：  
本传上师加持入心间，诸天本尊摄受得悉地，空行护法如影而随形，成办一切所欲增吉祥。**

****

# 2018-11-16

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།ཕྱི་ཡི་ཡུལ་རྫོང་དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་སུ་བསྙེན།།ནང་མཁར་རྫོང་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་བསྟེན།།གསང་བའི་ཁྲབ་རྫོང་ཟང་ཐལ་རིག་སྟོང་བསྒོམ།།རྫོང་གསུམ་འཛོམས་ལ་བདུད་སྡེས་གླག་མི་རྙེད།།ཅེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
祈祷皈依三宝外碉堡，正知正念谨慎内碉堡，修持通彻觉性密碉堡，具三碉堡魔众不可害。**

****

# 2018-11-17

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།ནམ་ཞིག་བཟང་ཤོང་ངན་ཤོང་བའི།།མཐོང་རྒྱ་ཡངས་པོ་སྐྱེས་པ་ན།།ད་གདོད་སྐྱེ་བོའི་གྲལ་དུ་ཚུད།།དེ་ཕྱིར་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་བ་གཙོ།།ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭仁波切：  
一旦胸怀极宽广，接受好坏诸事时，方能位列正人中，是故广见极为要。**

****

# 2018-11-18

**རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས།སྔ་རབས་སྐྱེ་བོ་གྲངས་མེད་འདས་གྱུར་ཅིང་།།ད་ལྟའི་ས་སྟེང་འགྲོ་བ་ཕལ་ཆེར་ཡང་།།ལོ་བརྒྱའི་ནང་དུ་ངེས་པར་མི་རྟག་པ།།མ་འོང་རྣམས་ཀྱང་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འགྲོ།།ཞེས་གསུངས།  
《大圆满心性休息》：  
先前无量人已逝，如今人间多数众，百年之内定死亡，未来一切亦复然。**

****

# 2018-11-19

**གཎྜིའི་མདོ་ལས།དམ་ཆོས་བསྟན་པའི་དུས་བསྟན་ཕྱིར།།རྔའམ་གཎྚི་བརྡུངས་བའི་སྒྲ།།ཐོས་པས་བྱང་ཆུབ་འཐོབ་འགྱུར་ན།།ཉན་ཕྱིར་ལྷགས་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།།ཞེས་གསུངས།  
《犍椎经》：  
为示讲法时，击鼓敲犍椎，闻声获解脱，何况去听闻？**

****

# 2018-11-20

**སྒྱུ་འཕྲུལ་དྲྭ་བའི་རྒྱུད་ལས། གང་གིས་སྒོ་གསུམ་བཏུད་བྱས་ནས། །རྒྱལ་བའི་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ན། །དེ་ཡི་བསོད་ནམས་འཇིག་རྟེན་དུ། །གཟུགས་ཅན་གྱུར་ན་ཤོང་མི་འགྱུར། ཞེས་གསུངས།  
《幻化网续》：  
何人敬三门，顶礼如来身，福德若有形，世间不可容。**

****

# 2018-11-21

**རྗེ་བཙུན་མི་ལས་རས་པས་རས་ཆུང་པ་ལ་འདས་རྗེས་བབས་པ་ལས། བར་དབུས་གཙང་རུ་བཞིའི་ས་ཆ་ལ། །ཆོས་ངེས་དོན་མི་འཚོལ་དྲང་དོན་འཚོལ། །ངེས་དོན་འཚོལ་ཅིག་རས་ཆུང་པ། །སྨད་མདོ་ཁམས་སྒང་དྲུག་ས་ཆ་ལ། །ཆོས་མཁས་པ་མི་བྲིན་བླུན་པོ་བྲིན། །ཆོས་མཁས་པ་བསྟེན་ཅིག་རས་ཆུང་པ། ། ཞེས་གསུངས།  
米拉日巴赐予惹琼巴的遗言：  
前后藏之四翼地，舍了义寻不了义，请寻了义惹琼巴；多康六冈之地域，不喜智者喜愚者，请依智者惹琼巴。**

****

# 2018-11-22

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།རི་དབང་རྩེ་ནས་འགའ་ཞིག་ལྷུང་གྱུར་ན།།ལྷུང་བར་མི་འགྱུར་སྙམ་ཡང་ལྷུང་བར་འགྱུར།།བླ་མའི་དྲིན་གྱིས་ཕན་པའི་ལུང་ཐོབ་ན།།གྲོལ་བར་མི་འགྱུར་སྙམ་ཡང་གྲོལ་བར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
若人山顶坠落，不欲亦会下堕，恩师赐予传承，不欲亦得解脱。**

****

# 2018-11-23

**ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས།ད་ལྟ་འཆི་བས་འཇིགས་པ་ཞིག་དགོས།འཆི་ཁར་མི་འཚེར་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལ།འོ་སྐོལ་དེ་ལས་ལྡོག་ནས་ད་ལྟ་མི་འཇིགས།འཆི་ཁར་བྲང་ལ་སེན་མོ་འདེབས།ཞེས་གསུངས།  
噶玛瓦尊者：  
现在须畏死，如此临终则无惧。我等与此相反，现在无畏死，至临终时，用手抓胸。**

****

# 2018-11-24

**བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།ཡིད་ཁྱེད་ཤེས་ཀྱི་དད་པས་བྱིན་རླབས་འཇུག།བློ་ཐེ་ཚོམ་དང་བྲལ་ན་ཅི་བསམ་འགྲུབ།།ཅེས་གསུངས།  
邬金莲师：  
具有坚信得加持，若离疑心成所愿。**

****

# 2018-11-26

**ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།དད་མེད་བྲག་ཕུག་བྱང་བལྟས་ལྟ་བུ་ལ།།ཐུགས་རྗེ་ཉི་མ་ནམ་ཡང་འཆར་དུས་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
莲花生大士：  
无信如朝北山洞，大悲日光无法入。**

****

# 2018-11-27

**དཀོན་མཆོག་བརྩེགས་པ་ལས།དད་པ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ལ།།དཀར་པོའི་ཆོས་ནི་མི་འབྱུང་སྟེ།།ས་བོན་མེ་ཡིས་ཚིག་པ་ལ།།མྱུ་གུ་སྔོན་མོ་ཇི་བཞིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《大宝积经》：  
若不信之人，不生诸白法，犹如烧种子，不生根芽等。**

****

# 2018-11-28

**ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས། རྟོགས་པ་དོན་གྱི་བརྒྱུད་པ་དང་ལྡན་པའི་བླ་མ་དམ་པ་མཚན་ཉིན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་མཇལ། དེ་ལ་རྩེ་གཅིག་གི་དད་འདུན་དྲག་པོས་ཡིད་ཁྱེད་ཤེས་ཀྱི་བློ་ཁེལ་གསོལ་བ་འདེབས་ཤེས་ན་རྐྱེན་མོས་གུས་ཀྱིས་བྱས་ཏེ་བླ་མའི་རྟོགས་པ་སློབ་མ་ལ་འཕོས་ནས་རང་བཞིན་བརྗོད་བྲལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་གསུངས།  
全知智悲光尊者：  
遇到几位具有法相和传承证悟的上师后，若能对其以一心一意、身心交付的心来祈祷，以此信心、恭敬的因缘，上师的证悟会融入弟子相续，令其证悟无言自性大圆满的实相。**

****

# 2018-11-29

**རྗེ་མི་ལས། རྗེ་ལ་གསོལ་བ་མི་འདེབས་པའི། །མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་འདོད་པ་དེ། །བྱང་བསྟན་ཕུག་པར་ཉི་སྒུག་འདྲ། །སྣང་སེམས་འདྲེས་དུས་དེ་ལ་མེད།། ཅེས་གསུངས།  
米拉日把尊者：  
不祈祷上师者，欲得无分别智，如朝北洞待日，彼难与师相应。**

****

# 2018-11-30

**སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་ཞལ་ནས།ཉིན་བཞིན་བྲམ་ཟེ་གསོད་པ་དང་།།མཚམས་མེད་ལྔ་པོ་བྱེད་པ་ཡང་།།གདམས་པ་འདི་དང་འཕྲད་གྱུར་ན།།གྲོལ་འགྱུར་འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
金刚持如来：  
日日杀梵志，及造五无间，若遇此教言，无疑得解脱。**

****

# 2018-12-01

**སྐྱེ་མེད་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད་ལས། གར་ཡང་མ་རྟོགས་ཅིར་ཡང་མ་བསམས་ཤིག །བཅས་བཅོས་མ་བྱེད་རང་བཞིན་ལྷུག་བར་ཞོག །མ་བཅོས་པ་དེ་སྐྱེ་མེད་རིན་ཆེན་མཛོད། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གཤེགས་ཤུལ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
《无生宝藏》：  
皆不分别无所思，莫改自性悠然住，无改无生珍宝藏，三世诸佛之遗迹。**

****

# 2018-12-02

**སྤྱོད་འཇུག་ལས། གང་ཚེ་དངོས་དང་དངོས་མེད་དག ། བློ་ཡི་མདུན་ན་མི་གནས་པ། །དེ་ཚེ་རྣམ་པ་གཞན་མེད་པས། དམིགས་པ་མེད་པ་རབ་ཏུ་ཞི། །ཞེས་གསུངས།  
《入行论》：  
若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。**

****

# 2018-12-03

**སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།མཐོ་རིས་དོན་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་གཙོ།།ཐར་བའི་དོན་དུ་བསྒོམ་གཙོ་ཕྱིར།།ཞེས་གསུངས།  
世亲论师：  
为得善趣戒重要，为离烦恼修重要。**

****

# 2018-12-04

**རྗེ་བཙུན་མི་ལས།ང་འཆི་བས་འཇིགས་ནས་རི་ལ་ཕྱིན།།ནམ་འཆི་འཆི་ཆ་མེད་བསྒོམ་བསྒོམ་པས།།འཆི་མེད་གཉུག་མའི་བཙན་ས་ཟིན།།ད་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་བོར་ཏེ་ཐལ།།ཞེས་གསུངས།  
米拉日巴尊者：  
吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。**

****

# 2018-12-06

**ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས། ལས་བྱས་བསགས་པ་ནམ་ཡང་མེད་མི་འགྱུར། །འཁོར་བ་ན་ཡང་དཀར་ནག་འབྲས་བུ་སྨིན། ཞེས་གསུངས།  
《三摩地王经》：  
造作积业永不无，轮回成熟黑白果。**

****

# 2018-12-07

**ས་སྙིང་འཁོར་ལོ་བཅུ་པའི་མདོ་ལས།ཁམས་གསུམ་ཀུན་ལ་བདེ་སྐྱིད་པ།།དེ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་བྱུང་།།དེ་བས་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་འདོད་པ།།རྟག་ཏུ་དཀོན་མཆོག་མཆོད་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《地藏十轮经》：  
三界诸快乐，皆由三宝生，若欲快乐者，恒时供三宝。**

****

# 2018-12-08

**མདོ་ལས།སང་དང་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་གཉིས།།སྔོན་དུ་གང་འོང་གཏོལ་མེད་པས།།སང་གི་ཚིས་ལ་མ་འབད་པར།།ཕྱི་མའི་དོན་ལ་འབད་པར་རིགས།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
明日与后世，不知何先至，不为明日勤，精进于后世。**

****

# 2018-12-09

**ཉི་མའི་སྙིང་པོའི་མདོ་ལས།སངས་རྒྱས་སྐྱབས་སུ་སེམས་ཅན་སུ་འགྲོ་བ།།བདུད་རྣམས་བྱེ་བས་བསད་པར་མི་ནུས་ཏེ།།ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་ཤིང་བློ་ནི་འཁྲུགས་གྱུར་ཀྱང་།།དེ་ནི་ངེས་པར་སྐྱེ་བའི་ཕ་རོལ་འགྲོ།།ཞེས་གསུངས།  
《日藏经》：  
有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。**

****

# 2018-12-10

**འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་བརྩེགས་པ་ལས། སེམས་དང་ཡིད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་ཡང་བྲལ་ལ། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གནས་ཀྱང་མི་འདོར་བ་སྟེ། འདི་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཞེས་གསུངས།  
《大宝积经》：  
心、意、识皆远离，等持之处亦不舍，此乃一切如来不可思议之密意。**

****

# 2018-12-11

**ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པའི་མདོལས།།མདོ་སྡེ་ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པ་འདི་ཐོས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ནི།ནུབ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་པདྨ་ལ་བརྫུས་ཏེ་སྐྱེས་ནས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ལས་ཆོས་ཉན་པར་འགྱུར་རོ།ཞེས་གསུངས།  
《大乘庄严宝王经》：  
若众生闻此《庄严宝王经》，则能于西方极乐世界中莲花化生，在如来正等觉阿弥陀佛前听闻正法。**

****

# 2018-12-12

**དཔལ་ས་ར་ཧ་པའི་ཞལ་ནས། སྙིང་རྗེ་དང་བྲལ་སྟོང་པ་ཉིད་གང་ཞིག།དེས་ནི་ལམ་མཆོག་རྙེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།།འོན་ཏེ་སྙིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྒོམ་ན་ཡང་།།འཁོར་བ་འདིར་གནས་ཐར་བ་ཐོབ་མི་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
吉祥萨绕哈巴：  
远离大悲入空性，依彼不得殊胜道，倘若唯一修大悲，住此轮回不解脱。**

****

# 2018-12-13

**མདོ་ལས།བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གང་གའི་བྱེ་སྙེད་དུ།།གང་དག་མི་བརྟན་བསམ་གཏན་བསྒོམ་པ་བས།།གང་ཞིག་འདི་ལས་ཚིག་བཅད་འགའ་ལུང་མནོས།།དེ་ཡི་བསོད་ནམས་ཚད་བཟུང་མི་སླའོ།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
何人俱胝恒河沙劫，修持不定诸禅定，不如受一偈传承，彼之功德更超胜。**

****

# 2018-12-14

**ཡོན་ཏན་མཛོད་ལས།མཛད་སྤྱོད་གང་ཡང་ལོག་པར་མི་བལྟ་སྟེ། །འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་དབང་ཕྱུག་ཕལ་མོ་ཆེ། །གདོལ་བ་གཡུང་པོ་སྡིག་སྤྱོད་ཕལ་བའི་ཚུལ། །ཉམས་པ་ལས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཉམས་པར་ཡོད། །ཅེས་གསུངས།  
《功德藏》：  
何行皆莫起邪见，印度多数自在者，现贱屠夫恶人相，乃至极其低劣身。**

****

# 2018-12-16

**རྗེ་རེ་མདའ་བ་ཆེན་པོའི་ཞལ་ནས།ཕྱོགས་བཅུར་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་དང་དེའི་སྲས་རྣམས།།བདག་གི་མདུན་མཁར་མངོན་སུམ་བྱོན་ནས་ནི།།འདི་ལས་གཞན་པའི་ཐར་བའི་ལམ་བསྟན་ཀྱང་།།བདག་བློ་གཡོ་བ་མེད་དོ་གྲོགས་པོ་དག།ཅེས་གསུངས།  
任达瓦大师：  
十方诸佛与菩萨，亲住于我前虚空，此外宣说解脱道，我心无动诸朋友。**

****

# 2018-12-17

**བཀའ་གདམས་ཕ་ཆོས་ལས།དེ་ཡི་བསྟན་པའི་མཇུག་མ་ལ།།བསམ་གཏན་ཆགས་སྡང་དག་གིས་ཁྱེར།།འདོད་ཡོན་བདུད་ཀྱི་གཡམ་མོ་འབྱུང་།།ཞེས་གསུངས།  
《噶单父法录》：  
彼至佛法末期时，禅定为贪嗔所扰，欲妙财魔频招手。**

****

# 2018-12-18

**སོ་སོར་ཐར་བའི་མདོ་ལས། སངས་རྒྱས་ཞེས་བྱའི་སྒྲ་འདི་ཡང་། །འཇིག་རྟེན་དག་ན་རབ་ཏུ་དཀོན། །མི་ཉིད་རྙེད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་དཀོན། །དེ་བཞིན་རབ་ཏུ་བྱུང་རྣམས་ཀྱི། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་རབ་དཀོན།།ཞེས་གསུངས།  
《别解脱经》：  
如来之名号，世间极罕见，人身极难得，出家亦为难，如是出家众，净戒更为难。**

****

# 2018-12-19

**ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས། གང་ཡིན་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་གཏད་སོ་མེད།། ཁྱེད་ཅག་ཅི་བྱ་ང་ནི་གང་ན་འདུག ། སྔར་ཤུལ་ད་མེད་འདི་ལ་སུས་ཅི་བྱ།། ཧ་ཧ་འདི་འདྲ་མཚར་ཆེ་དགོད་རེ་བྲོ།། ཞེས་གསུངས།  
全知龙钦巴：  
无有此彼指定处，汝等何为我居何？遗迹今无此何为？哈哈稀有真可笑！**

****

# 2018-12-20

**གྲུབ་ཆེན་ས་ར་ཧ་པས།ང་ཡིས་རྩེད་མོ་བྱས་པ་ལ།།བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ཨ་ཐང་ཆད།།ཅེས་གསུངས།  
大成就者萨绕哈巴：  
我所作游戏，凡愚真疲惫。**

****

# 2018-12-21

**དགེ་སློང་ལ་གཅེས་པའི་མདོ་ལས།ལ་ལའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བདེ་བ་སྟེ།།ལ་ལའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ།།ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་བདེ་བའི་མཆོག།ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་སྡུལ་བསྔལ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《教诫比丘经》：  
有者戒律为快乐，有者戒律痛苦因，具足戒律胜安乐，毁坏戒律乃痛苦。**

****

# 2018-12-22

**མི་རྟག་པའི་མདོ་ལས།ཀྱེ་མ་འདུ་བྱེད་རྣམས་མི་རྟག །སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །སྐྱེ་ནས་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་བས་ཉེ་བར་ཞི་བ་བདེ། ཞེས་གསུངས།  
《无常经》：  
呜呼诸法皆无常，生而毁灭之自性，生之当下即为灭，是故寂灭得安乐。**

****

# 2018-12-23

**དགེ་སློང་ལ་གཅེས་པའི་མདོ་ལས།ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་བདེ་བའི་མཆོག །ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་ཐར་པའི་ལམ། ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་ཡོན་ཏན་ཞིང་། ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་རྒྱུ། ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་རབ་མཆོག་ཡིན། མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་སྲུངས། སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། གཏོང་བ་མི་མཁས་བླུན་པོ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།  
《教诫比丘经》：  
此戒律乃胜安乐，此戒律乃解脱道，此戒律乃功德田，此戒律乃成佛因，此戒律乃最殊胜，故当护持如眼目，纵遇命难不舍戒，若舍则为极愚痴。**

****

# 2018-12-24

**བློ་སྦྱོང་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ་ལས།ཨེ་མ་མ་བརྟགས་གཅིག་པུར་ཉམས་དགའ་བའི།།སྣང་བ་འདི་ལ་སྙིང་པོ་མ་མ྄ཆིས་མོད།།འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་བ་ཡི།།ཆོས་འདི་ཟབ་སྟེ་དམན་པས་རྟོགས་པར་དཀའ།།ཞེས་གསུངས།  
《修行利刃轮》：  
奇哉未择似欢喜，此种显现无实质，然而显现似存在，此法甚深劣难见。**

****

# 2018-12-26

**རྩོད་བཟློག་ལས།གལ་ཏེ་ངས་དམ་བཅས་འགའ་ཡོད།།དེས་ན་ང་ལ་སྐྱོན་འདི་ཡོད།།ང་ལ་དམ་བཅའ་མེད་པས་ན།།ང་ནི་སྐྱོན་མེད་ཁོ་ན་ཡིན།།ཅེས་གསུངས།  
《回诤论》：  
若我有少宗，则我有彼过，我无立宗故，唯我为无过。**

****

# 2018-12-27

**ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས་ཀྱིས།རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་ཚེ་གཅེར་གྱིས་ལྟ་བ་གཅེས།།སེམས་ཐག་ཆོད་ཚེ་ཐོག་ཏུ་བཞག་པ་གཅེས།།སྒོམ་དུ་མེད་པ་སྒོམ་དུ་བཞག་པ་གཅེས།།ཡེངས་མེད་སྐྱོང་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
全知龙钦绕降：  
心生分别之时直视要，已得定解之时安住要，修行安住无修是为要，修习无散即是吾忠告。**

****

# 2018-12-28

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།བདག་ནི་འདི་ནས་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ།།བླ་མ་ལྷག་པའི་ལྷ་ཡིས་རྗེས་སུ་བཟུང་།།བསླབ་གསུམ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་གཏེར་ལ་དབང་།།བསྟན་འགྲོའི་དོན་ཆེན་འབད་མེད་འགྲུབ་པར་ཤོག།ཅེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
愿我生生世世中，上师本尊予摄受，自在如海三学德，弘法利生任运成。**

****

# 2018-12-29

**རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ་ལས། ཟབ་ཞི་རྡུལ་བྲལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས། །བདུད་རྩིའི་ཆོས་ནི་བདག་གིས་ཐོབ་པར་གྱུར། །བདག་གིས་བསྟན་ཀྱང་གཞན་གྱིས་མི་ཤེས་དེ། །མི་སྨྲ་ནགས་འདབ་གནས་པར་བྱ་བ་སྙམ། །ཞེས་གསུངས།  
《广大游舞经》云：  
深寂离戏光明无为法，犹如甘露此法我已得，纵为谁说亦不能了知，是 故默然安住于林间。**

****

# 2018-12-30

**གྲུབ་ཆེན་ས་ར་ཧ་པས།བསམ་དང་བསམ་བྱ་རབ་ཏུ་སྤངས་ནས་སུ།།བསམ་མེད་བུ་ཆུང་ཚུལ་དུ་གནས་བྱ་ཞིང་།།བླ་མའི་གསུང་ལ་བསྒྲིམས་ཏེ་རབ་འབད་ན།།ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་འབྱུང་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
大成就者萨绕哈：  
思维所思皆远离，无思安住如婴孩。专心精勤师教言，无疑生起俱生智。**

****

# 2018-12-31

**རིགས་པ་དྲུག་ཅུ་པ་ལས།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།། བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཏེ།།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།།དམ་པ་གཉིས་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག།ཅེས་གསུངས།  
《六十正理论》：  
此善愿诸众，积累福慧资，福慧资所生，获得二身果。**

****

# 2018-12-31

**ངས་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཉིན་རེར་ལུང་ཚིག་རེ་བར་མ་ཆད་པར་ཕུལ་བར་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གཟིགས་ཡོད་དམ།  
在这一年当中，我每天都发一条佛典偈颂，并翻译成汉文提供给大家，从未间断。不知道你看了吗？**

****

# 2019-01-01

**ལུང་དག་ལྡན་ཞེས་པའི་མདོ་འདི་སངས་རྒྱས་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཞལ་ནས་གསུང་པ་ཡིན་ཡང་བོད་ཀྱི་བཀའ་འགྱུར་ནང་འགྱུར་མེད་པས་ད་ལན་བདག་གིས་རྒྱ་ཡིག་ནས་བོད་སྐད་ཐོག་བསྒྱུར་ཏེ་ནང་དོན་འགའ་རེ་རྣམ་པ་ཚོར་འབུལ་རྩིས་ཡིན་པས་དེ་ལུགས་གཟིགས་རོགས།དུས་ཚོད་ལ་ཏིག་ཏིག་མེད།  
《杂阿含经》是大悲佛陀亲口所说，在藏文《甘珠尔》里没有。从今年开始，我想把它从汉文翻译成藏文，部分内容准备不定期地与大家分享。**

****

# 2019-01-01

**（1）  
ལུང་དག་ལྡན་བཞུགས་སོ།།  
༼༡༽འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་མི་རྟག་པའོ།། དེ་བཞིན་དུ་བལྟ་བ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའོ།། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ནི་ངེས་པར་འབྱུང་བའོ།། ངེས་པར་འབྱུང་བ་ནི་དགའ་བ་དང་ཆགས་པ་ཟད་པའོ།། དགའ་བ་དང་ཆགས་པ་ཟད་པ་ནི་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་ཞེས་བྱའོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་མི་རྟག་པའོ།། དེ་བཞིན་དུ་བལྟ་བ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའོ།། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ནི་ངེས་པར་འབྱུང་བའོ།། ངེས་པར་འབྱུང་བ་ནི་དགའ་བ་དང་ཆགས་པ་ཟད་པའོ།། དགའ་བ་དང་ཆགས་པ་ཟད་པ་ནི་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་ཞེས་བྱའོ།། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། དེ་ལྟར་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བས་བདག་ཉིད་མངོན་པར་རྟོགས་པར་འདོད་པས་བདག་ཉིད་མངོན་པར་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པ་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ།། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ།། མི་རྟག་པ་དེ་བཞིན་དུ་སྡུག་བསྔལ་དང་། སྟོང་པ་དང་། བདག་མེད་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“当观色无常。如是观者，则为正观；正观者，则生厌离；厌离者，喜、贪尽；喜、贪尽者，说心解脱。  
如是观受、想、行、识无常。如是观者，则为正观；正观者，则生厌离；厌离者，喜、贪尽；喜、贪尽者，说心解脱。  
如是比丘心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽、梵行已立、所作已作，自知不受后有。”  
如观无常，苦、空、非我，亦复如是。  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-01-02

**སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པའི་དབུ་མ་ཤེས་རབ་ལ་འཇུག་པ་ལས།གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི།།བསྒྲུབ་པ་ལ་ནི་བརྩོན་པར་བྱ།།བདག་གིས་འདི་བྱས་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྲོལ་གྱུར་ཅིག།ཅེས་གསུངས།  
月称论师《入中观智慧论》：  
断除诸散乱，精勤修正法，吾以此福德，愿众生解脱。**

****

# 2019-01-03

**མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།རྟོག་གེས་རྟེན་ཅིང་མ་ངེས་ལ།།མ་ཁྱབ་ཀུན་རྫོབ་སྐྱོ་བ་ཅན།།བྱིས་པ་ལ་ནི་བརྟེན་པར་བརྗོད།།དེ་ཕྱིར་དེ་ཉིད་དེ་ཡུལ་མིན།།ཞེས་གསུངས།  
《大乘经庄严论》：  
寻思依不定，不遍俗弱者，凡夫许所依，故彼非彼境。**

****

# 2019-01-04

**རིགས་དྲུག་ཅུ་པ་ལས།གང་དག་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་རྣམས།།ཆུ་ཡི་ཟླ་བ་ལྟ་བུར་ནི།།ཡང་དག་མ་ཡིན་ལོག་མ་ཡིན།།འདོད་པ་དེ་དག་ལྟས་མི་འཕྲོག།ཅེས་གསུངས།  
《六十正理论》：  
若有许缘起，诸法如水月，非真非颠倒，彼非见能夺。**

****

# 2019-01-05

**མངོན་པ་མཛོདད་ལས།ཕྲ་རྒྱས་སྤང་བ་མ་ཡིན་དང་།།ཡུལ་ནི་ཉེ་བར་གྱུར་བ་དང་།།ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་ཡིད་བྱེད་ལས།།ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《俱舍论》：  
尚未断随眠，亲近宜对境，非理作意中，生出诸烦恼。**

****

# 2019-01-06

**（2）  
༼༼༢༽འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ།། དེའི་ཚེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ཡང་དག་པ་ཡིད་ལ་བྱས་ཤིང་། གཟུགས་མི་རྟག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་བལྟ་བར་བྱའོ།། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དགེ་སློང་དག་གཟུགས་ཡང་དག་པ་ཡིད་ལ་བྱས་ཤིང་། གཟུགས་མི་རྟག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་བལྟས་པས་། གཟུགས་ལ་འདོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་འགྱུར་རོ།། འདོད་པ་རྣམ་པར་སྤངས་བས་སེམས་གྲོལ་བ་ཞེས་བྱའོ།། དེ་བཞིན་དུ། ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བལྟའོ།རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡང་དག་པ་ཡིད་ལ་བྱས་ཤིང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་མི་རྟག་པར་ཤེས་པར་ཡོངས་སུ་བལྟ་བ་བྱའོ།། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡིད་ལ་བྱས་ཤིང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མི་རྟག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་བལྟས་པས། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་འདོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་འགྱུར་རོ།། འདོད་པ་རྣམ་པར་སྤངས་བས་སེམས་གྲོལ་བ་ཞེས་བྱའོ།། དེ་ལྟར་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་བདག་ཉིད་མངོན་པར་རྟོགས་པར་འདོད་པས་བདག་ཉིད་མངོན་པར་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པ་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ།། བདག་གིས་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“于色当正思惟，观色无常如实知。所以者何？比丘于色正思惟、观色无常如实知者，于色欲贪断；欲贪断者，说心解脱。  
如是受、想、行、识当正思惟，观识无常如实知。所以者何？于识正思惟、观识无常者，则于识欲贪断；欲贪断者，说心解脱。  
如是心解脱者，若欲自证，则能自证则能自证：我生已尽、梵行已立、所作已作，自知不受后有。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-01-06

**དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།ཐོས་པ་མང་དང་ཆོས་འཛིན་དང་།།ཤེས་རབ་ལྡན་ཞིང་ཐར་འདོད་པ།།ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་དགའ་བའི་མི།།དེ་རྣམས་དགའ་ལྡན་ཉེ་བར་འགྲོ།།ཞེས་གསུངས།  
《正法念处经》：  
多闻知正法，具慧求解脱，欣求功德者，往生兜率刹。**

****

# 2019-01-07

**དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་བ་ལས།འདུ་བྱེད་ཁམས་དང་དོན་དམ་དེ་བཞིན་ཉིད།།གཅིག་དང་ཐ་དད་བྲལ་བའི་མཚན་ཉིད་དེ།།གཅིག་དང་ཐ་དད་ཉིད་དུ་གང་རྟོགས་པ།།དེ་དག་ཚུལ་མིན་ལྟ་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《解深密经》：  
胜义世俗谛，远离一异相，分别一异者，此人入邪见。**

****

# 2019-01-08

**སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་གྱིས།སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་བརྩད་བྱས་ཚེ།།གང་ཞིག་ལན་འདེབས་སྨྲ་བྱེད་པ།།དེ་ཡི་ཐམས་ཅད་ལན་བཏབ་མིན།།བསྒྲུབ་པར་བྱ་དང་མཚུངས་ཕྱིར་རོ།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
以空辩论时， 若人欲答辩，是则不成答， 俱同所立故。**

****

# 2019-01-09

**འཕགས་པ་བྱམས་པ་མགོན་པོས།སྐྱེ་བ་མངོན་པར་སྐྱེ་བ་དང་། དགའ་ལྡན་གནས་ནས་འཕོ་བ་དང་། ལྷུམས་སུ་འཇུག་དང་བལྟམས་པ་དང་། བཟོ་ཡི་གནས་ལ་མཁས་པ་དང་། བཙུན་མོའི་འཁོར་དགྱེས་རོལ་པ་དང་། ངེས་འབྱུང་དཀའ་བ་སྤྱོད་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་གཤེགས་པ་དང་། བདུད་སྡེ་འཇོམས་དང་རྫོགས་པར་ནི། བྱང་ཆུབ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་། མྱ་ངན་འདས་པར་གཤེགས་མཛོད་རྣམས། ཡོངས་སུ་མ་དག་ཞིང་རྣམས་སུ། སྲིད་པ་ཇི་སྲིད་གནས་པར་སྟོན། ཞེས་གསུངས་སོ།།  
弥勒菩萨：  
真实而投生，从兜率天降，入胎及诞生，精通工巧明，嬉享妃眷属，出家与苦行，趋至菩提树，降魔圆正觉，转大妙法轮，示现涅槃相，于诸不净刹，有间示安住。**

****

# 2019-01-11

**གླ་རུ་ལུང་བསྟན་གྱི་མདོ་ལས།ཇི་སྲིད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུགས་བརྙན་ཕྱོགས་ཕྱོགས་ན་བཞུགས་པ་་དེ་དག་མཆོད་གནས་སུ་བྱེད་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཡུལ་འདི་བརླག་པར་མི་འགྱུར་རོ།ཡུལ་འདི་ནས་སྐྱེས་པའི་མིའམ་ཡུལ་གཞན་ནས་སྐྱེས་པའི་མི་ལ་ལ་ཞིག་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུགས་རྙན་འདི་དག་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་དད་པ་དང་གུས་པ་དང་རབ་ཏུ་དང་བར་བྱེད་ཅིང་།འདི་སྙམ་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུགས་བརྙན་འདི་དག་ནི་ཡུལ་འདི་བསྲུང་བའི་སླད་དུ་གཤེགས་སོ་སྙམ་དུ་ཡང་སེམས་ན།གཟུགས་བརྙན་དེ་དག་ཡང་སངས་རྒྱས་བཞུགས་པ་བཞིན་དུ་དོན་མཛད་པར་འགྱུར་རོ།དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།གཟུགས་བརྙན་དེ་དག་ང་དང་དུས་གསུམ་དུ་གཏོགས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་པའི་ཕྱིར་རོ།ཞེས་གསུངས།  
《朗日山大乘授记经》：  
若在具足佛像的地方，此地不会受到损害。在当地或其他地方出生的人，若能对佛像真诚产生信心、恭敬心、清净心，并认为佛像亲临此地保护自己，则彼佛像犹如佛陀真实住世一样可以饶益他们。为什么呢？我（释迦牟尼佛）与三世佛对此佛像皆予以加持之故。**

****

# 2019-01-12

**（3）  
༼ ༼༣༽འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ།། དེའི་ཚེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་མ་ཤེས་པ་དང་། གཟུགས་མ་རྟོགས་པ་དང་། གཟུགས་མ་སྤངས་བ་དང་། གཟུགས་ལ་འདོད་པ་དང་མ་བྲལ་ན། སྡུག་བསྔལ་གཅོད་པར་མི་ནུས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་མ་ཤེས་པ་དང་། མ་རྟོགས་པ་དང་། མ་སྤངས་བ་དང་། འདོད་པ་དང་མ་བྲལ་བས། སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བར་མི་ནུས་སོ།། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་དང་། གཟུགས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་དང་། གཟུགས་ཡོངས་སུ་སྤངས་བ་དང་། གཟུགས་ལ་འདོད་པ་རྣམ་པར་བྲལ་ན། སྡུག་བསྔལ་རྣམས་གཅོད་པར་ནུས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་སྤངས་བ་དང་། འདོད་པ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ན། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་སྤོང་བར་འགྱུར་རོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“于色不知、不明、不断、不离欲，则不能断苦。如是受、想、行、识不知、不明、不断、不离欲，则不能断苦。  
诸比丘，于色若知、若明、若断、若离欲，则能断苦。如是受、想、行、识若知、若明、若断、若离欲，则能堪任断苦。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-01-12

**མདོ་སྡེ་ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པ་ལས།རིགས་ཀྱི་བུ།ངས་རྡུལ་ཕྲ་རབ་ཀྱི་ཚད་ནི་བཟུང་བར་ནུས་ཀྱི།རིགས་ཀྱི་བུ།ཡི་གེ་དྲུག་པའི་རིག་པ་ཆེན་མོ་ལན་གཅིག་བཟློས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ནི་བགྲང་མི་ནུས་སོ།ཞེས་གསུངས།  
《大乘庄严宝王经》：  
佛告善男子，微尘之数可衡量，诵一遍六字大明咒的福德不可量。**

****

# 2019-01-13

**བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མི་ཕམ་གྱིས།གང་ཤར་ཁྲེགས་ཆོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་རལ་གྲི།། ཐད་ཀ་ཁོལ་བྱུང་གི་སེམས་ལ་བཏབ་པས།། དེ་ཡིན་འདི་མིན་གྱི་ངོས་བཟུང་བྲལ་ཙམ།། ངོ་བོ་བསྐྱང་རྒྱུ་དེ་ཨེ་ཡིན་སྙམ་མོ།། ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
以显现直断的智慧宝剑，直接斩断涌现的妄念，远离此是彼非的分别，这难道不是所守护的本心吗？**

****

# 2019-01-14

**ཞབས་དཀར་པས། རྣམ་རྟོག་སྤྲིན་ཕུང་དྭངས་སུ་གཅུག ། སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁར་ཧྲིག་གེར་བལྟ།། ཉམས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཅི་ཤར་ཡང་།། དེ་ལ་ཆེད་འཛིན་མེད་པར་བཞག །ཞེས་གསུངས།  
夏嘎巴尊者：  
散开妄念云，直视心虚空，于觉受彩虹，不执而安住。**

****

# 2019-01-15

**ཆོས་རྗེ་དམ་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགསཀྱིས།།ཁོ་བོའི་འཕྲིན་འདི་རིས་མེད་བསྟན་འཛིན་གྱི། །སྙན་དུ་ཞུས་ལ་ཐུགས་ཀྱིས་དགོངས་ཞེས་གསོལ། །རྒྱལ་བསྟན་ཉི་མ་ཆུ་ལྷའི་ཕྱོགས་དང་ཉེ། །  
སྙིགས་ལྔའི་གྲིབ་མ་ལྷག་པར་བདོ་སྐབས་སུ། །མི་ཆེན་རྒྱལ་པོའི་ལད་མོ་མི་མཛད་པར། །ནང་དུ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་རང་དོན་དང་། །  
གཡོ་སྒྱུ་མེད་པའི་གཞན་ཕན་བསམ་སྤྱོད་གཉིས། །ཟུང་དུ་འབྲེལ་བས་བསྟན་ལ་གཅེས་འཛིན་མཛོད།།ཅེས་གསུངས།  
法王如意宝晋美彭措:  
请于无偏持教大德前，为我捎此口信，祈请予以关注：如今佛法日轮已近西山，五浊的阴影四起之时，不应效仿大人物和君王的行为，而应以内观禅修的自利心行、无谄无曲的利他心行，来护持如来教法。**

****

# 2019-01-16

**བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།ད་ལྟའི་ཤེས་རིག་མ་འགགས་སལ་ལེ་བ།།ཀུན་བཟང་གདོད་མའི་མགོན་པོ་དེ་ཀའོ།།ཞེས་གསུངས།  
上师莲花生大士：  
当下不灭明了之此心，乃为本来怙主普贤王。**

****

# 2019-01-17

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས། ཕར་བལྟས་རྒྱང་གི་ཆོས་བརྒྱ་ལས།། ཚུར་བལྟས་སེམས་ཀྱི་ཆོས་གཅིག་ཆོག ། ཕར་ལ་བལྟ་བའི་གཅེས་ཕྲུག་པོ།། དེ་རིང་ཚུར་ལ་བལྟ་བར་རིགས།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
外观远方诸百法，不如内观一心胜。迷恋外境之顽心，今日理当往内观。**

****

# 2019-01-18

**ངེས་ཤེས་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲོན་མེ་ལས། དེ་ཚེ་ཐད་ཀའི་ནམ་མཁའ་ལ།། བལྟས་པ་བཞིན་དུ་རང་གི་སེམས།། འགྱུ་བཞིན་པ་ལ་སྟོང་པ་ཉིད།། ངེས་ཤེས་ཁོ་ཐག་ཆོད་པ་དགོས།། ཞེས་གསུངས།  
《定解宝灯论》：  
尔时如视前虚空，自心正在动念时，亦为空性之定解，必须深深而生起。**

****

# 2019-01-19

**སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྷས།མདོར་ན་ཆོས་ནི་མི་འཚེ་བ།།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས།།སྟོང་ཉིད་མྱང་ངན་འདས་པ་སྟེ།།འདིར་ནི་དེ་གཉིས་འབའ་ཞིག་གོ།ཞེས་གསུངས།  
圣天论师： 如来所说法，略言唯二种， 不害生人天，观空证涅槃。**

****

# 2019-01-20

**ཡུམ་ལས།མཁའ་ལ་རླུང་བརྟེན་དེ་ལ་ཆུ་ཡི་ཕུང་པོ་བརྟེན།དེ་ལ་ས་ཆེན་འདི་བརྟེན་དེ་ལ་འགྲོ་བ་བརྟེན།ཞེས་གསུངས།  
《般若经》：  
众生依于地，地依于水，水依于风，风依于虚空。**

****

# 2019-01-21

**རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ།སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་གང་ཡིན་པ།།དེ་ནི་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་མེད།།ཡང་དག་མིན་རྟོག་ལས་བྱུང་འདོད་ཆགས་སོགས།།གློ་བུར་དྲི་མས་དེ་ཉོན་མོངས་མི་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
至尊弥勒菩萨：  
心自性光明，无变如虚空，邪念生贪等，客尘不染彼。**

****

# 2019-01-22

**རྒྱུད་བླ་མ་ལས།རྫོགས་སངས་སྐུ་ནི་འཕྲོ་ཕྱིར་དང་།།དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱེར་མེད་ཕྱིར་དང་།།རིགས་ཡོད་ཕྱིར་ན་ལུས་ཅན་ཀུན།།རྟག་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྙིང་པ་ོ་ཅན།།ཞེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
佛身普现故，真如无别故，具种故众生，恒具如来藏。**

****

# 2019-01-23

**བསླབ་བཏུས་ལས།དུས་ངན་དེ་ཚེ་བདག་ཅག་རྣམས།།སེམས་ཅན་དག་ལ་ཕན་སླད་དུ།།ལུས་དང་སྲོག་ཀྱང་རབ་བཏང་སྟེ།།དམ་པའི་ཆོས་ནི་གཟུང་བར་བགྱི།།ཞེས་གསུངས།  
《大乘集菩萨学论》：  
当来恶世时，宁丧于身命，护持正法故，作众生利益。**

****

# 2019-01-24

**ཟླ་བ་སྒྲོན་མའི་མདོ་ལས། བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གང་གཱའི་བྱེ་སྙེད་དུ། །སངས་རྒྱས་དག་ནི་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་ལ། །གདུགས་དང་བ་དན་མར་མེའི་ཕྲེང་བ་དང་། །ཟས་དང་སྐོམ་གྱིས་དད་སེམས་མཆོད་བྱས་པས། །གང་གིས་དམ་པའི་ཆོས་འདི་འཇིག་པའི་ཚེ། །བདེ་བར་གཤེགས་པའི་བསྟན་པ་འགག་པ་ན། །ཉིན་ཞག་དུས་ནི་བསླབ་པ་གཅིག་བཟུང་བ། །དེ་བས་བསོད་ནམས་འདི་ནི་ཁྱད་པར་འཕགས། །ཞེས་གསུངས།  
《月灯三昧经》：  
若于河沙多亿劫，供养百亿那由佛，清净信心施肴膳，亦施灯鬘及幡盖。若于正法衰末世，如是佛法欲灭时，于一日夜学是行，比前福报胜于彼。**

****

# 2019-01-25

**སོ་སོར་ཐར་བའི་མདོ་ལས། །བསྐལ་པ་བྱེ་བ་རྣམས་སུ་ཡང་། །སོ་སོར་ཐར་པ་ཐོས་པ་དང་། །གཟུང་དང་འཛིན་པ་རྙེད་དཀའ་སྟེ། །སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀོན།ཞེས་གསུངས།  
《别解脱戒经》：  
若于俱胝劫，听闻并受持，讽诵及修行，戒律极难得。**

****

# 2019-01-26

**（5）  
༼༼༥༽འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ།། དེའི་ཚེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ཡོངས་སུ་མ་ཤེས་པ་དང་། གཟུགས་ཡོངས་སུ་མ་རྟོགས་པ་དང་། འདོད་པ་ཡོངས་སུ་མ་བྲལ་བ་དང་། སེམས་ཡོངས་སུ་མ་གྲོལ་བས། སྡུག་བསྔལ་ཡོངས་སུ་སྤོང་བར་མི་ནུས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་མ་ཤེས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་མ་རྟོགས་པ་དང་། འདོད་པ་ཡོངས་སུ་མ་སྤངས་བ་དང་། སེམས་ཡོངས་སུ་མ་གྲོལ་བས། སྡུག་བསྔལ་ཡོངས་སུ་སྤོང་བར་མི་ནུས་སོ།། དེ་ལྟར་ན། གཟུགས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་དང་། གཟུགས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་དང་། འདོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་བ་དང་། སེམས་ཡོངས་སུ་གྲོལ་བས། སྡུག་བསྔལ་ཡོངས་སུ་སྤོང་བར་ནུས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་དང་། འདོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་བ་དང་། སེམས་ཡོངས་སུ་གྲོལ་བས། སྡུག་བསྔལ་ཡོངས་སུ་སྤོང་བར་ནུས་སོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་བསྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“于色不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能断苦。如是受、想、行、识不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能断苦。  
于色若知、若明、若离欲贪，心解脱者，则能断苦。如是受、想、行、识若知、若明、若离欲贪、心解脱者，则能断苦。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-01-26

**ཚིག་གསལ་དུ་དྲངས་བའི་མདོ་ལས།སྲིད་གསུམ་རྨི་ལམ་དང་འདྲ་སྙིང་པོ་མེད།།མྱུར་དུ་འཇིག་ཅིང་མི་རྟག་སྒྱུ་མ་བཞིན།།འོང་བ་མེད་ཅིང་འདི་ནས་འགྲོ་བའང་མེད།།རྒྱུན་རྣམས་རྟག་ཏུ་སྟོང་ཞིང་མཚན་མ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
《显句论》所引用之佛经：  
三有如梦无实质，速灭无常如幻术，无来亦无由此去，相续常空无相状。**

****

# 2019-01-28

**སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་གླང་པོས། ཚད་མར་གྱུར་པ་འགྲོ་ལ་ཕན་བཞེད་པ། །སྟོན་པ་བདེ་གཤེགས་སྐྱོབ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ནས། །ཚད་མ་བསྒྲུབ་ཕྱིར་རང་གི་གཞུང་ཀུན་ལས། །བཏུས་ཏེ་སྣ་ཚོགས་འཐོར་རྣམས་འདིར་གཅིག་བྱ། །ཞེས་གསུངས།  
陈那论师：  
敬礼定量欲利生，大师善逝救护者，为成量故从自论，集诸散说汇为一。**

****

# 2019-01-29

**རྒྱུད་བླ་མ་ལས།རང་བྱུང་རྣམས་ཀྱི་དོན་དམ་དེ།། དད་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྟོགས་བྱ་ཡིན།། ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་འོད་འབར་བ།། མིག་མེད་པས་ནི་མཐོང་བ་མེད།། ཅེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
自然之胜义，是以信所证，日轮璀璨光，无目不得见。**

****

# 2019-01-30

**སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྷས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ལྐོག་གྱུར་ལ། །གང་ཞིག་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེ་འགྱུར་བ། །དེ་ཡིས་སྟོང་པ་ཉིད་བརྟེན་ཏེ། །འདི་ཉིད་ཁོ་ནར་ཡིད་ཆེས་བྱ། །ཞེས་གསུངས།  
圣天论师：  
若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。**

****

# 2019-01-31

**འཕགས་པ་བྱམས་པ་མགོན་པོས།རྣམ་དབྱེ་བཅས་པའི་མཚན་ཉིད་ཅན།། གློ་བུར་དག་གིས་ཁམས་སྟོང་གི ། རྣམ་དབྱེ་མེད་པའི་མཚན་ཉིད་ཅན།། བླ་མེད་ཆོས་ཀྱི་སྟོང་མ་ཡིན།། ཞེས་གསུངས།  
弥勒菩萨：  
具有别法相，界性客尘空，具无别法相，无上法不空。**

****

# 2019-02-01

**ཕལ་པོ་ཆེ་ལས། རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཆོད་པ་བྱས་པས་ཀྱང་། །ཚད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་ཕུང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སྤངས་གྱུར་དུ། །འདུས་བྱས་འདི་ནང་བར་མ་དོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
见闻供养诸如来，彼增无量福德聚，断除烦恼轮回苦，成熟彼果不唐捐。**

****

# 2019-02-02

**（6）  
༦ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ།། དེའི་ཚེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ཡོངས་སུ་མ་ཤེས་པ་དང་། གཟུགས་ཡོངས་སུ་མ་རྟོགས་པ་དང་། འདོད་པ་ཡོངས་སུ་མ་སྤངས་བ་དང་། སེམས་ཡོངས་སུ་མ་གྲོལ་བས། སྐྱེ་བའི་འཇིགས་པ་དང་། རྒ་བའི་འཇིགས་པ་དང་། ན་བའི་འཇིགས་པ་དང་། འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས་ཡོངས་སུ་བརྒལ་བར་མི་ནུས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་མ་ཤེས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་མ་རྟོགས་པ་དང་། འདོད་པ་ཡོངས་སུ་མ་སྤངས་བ་དང་། སེམས་ཡོངས་སུ་མ་བྲལ་བས། སྐྱེ་བའི་འཇིགས་པ་དང་། རྒ་བའི་འཇིགས་པ་དང་། ན་བའི་འཇིགས་པ་དང་། འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས་ཡོངས་སུ་བརྒལ་བར་མི་ནུས་སོ།། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་དང་། འདོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་བ་དང་། སེམས་ཡོངས་སུ་བྲལ་བས། སྐྱེ་བའི་འཇིགས་པ་དང་། རྒ་བའི་འཇིགས་པ་དང་། ན་བའི་འཇིགས་པ་དང་། འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས་ཡོངས་སུ་བརྒལ་བར་མི་ནུས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་དང་། འདོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་བ་དང་། སེམས་ཡོངས་སུ་གྲོལ་བས། སྐྱེ་བའི་འཇིགས་པ་དང་། རྒ་བའི་འཇིགས་པ་དང་། ན་བའི་འཇིགས་པ་དང་། འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས་ཡོངས་སུ་བརྒལ་བར་ནུས་སོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“于色不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。  
诸比丘，于色若知、若明、若离欲贪、心解脱者，则能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识若知、若明、若离欲贪、心解脱者，则能越生、老、病、死怖。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-02-02

**མདོ་ལས།ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྐྱེན་བཞིན་ཏེ། །འདུན་པའི་རྩེ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། ། གང་གིས་སྨོན་ལམ་ཅི་བཏབ་པ། །དེ་འདྲའི་འབྲས་བུ་འཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
诸法依缘生，住于意乐上，何者发何愿，将获如是果。**

****

# 2019-02-03

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་རྒྱ་མཚོས།མདོར་ན་ཞིང་དེར་སྐྱེས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། སྐྱེ་ནུས་པའི་ཚུལ་ཤེས་ནས་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་དད་བརྩོན་རྒྱུན་ཆགས་པ་ཅི་ནུས་སུ་བསྐྱེད་ཅིང་། དགེ་རྩ་ཐམས་ཅད་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་བསྔོ་བ་ལ་འབད་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་རབ་ཀྱིས་ཚེ་འདིར་འདྲེན་པ་འོད་དཔག་མེད་དངོས་སུ་མཐོང་ཞིང་ལུང་བསྟན་ནས་ཞིང་ཁམས་དེར་སྐྱེ་བའི་གདེངས་ཐོབ་པ་དང་། འབྲིང་གིས་ཉམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱིན་གྱི་རླབས་ཐོབ་པ་དང་། ཐ་མའང་རྨི་ལམ་དུ་ཞིང་དང་སྟོན་པའི་རྣམ་པ་རྨིས་པ་དག་ནི་རྟགས་ཡིན་ཏེ། འདུན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་རྨི་ལམ་ན་སྣང་བའང་ཇི་ལྟར་དམན་ཀྱང་བག་ཆགས་ཐེབ་པ་ཙམ་མིན་པ་མི་སྲིད་པས་འདུན་པའི་བག་ཆགས་ཆུང་ངུ་དེས་ཀྱང་ཞིང་དུ་སྐྱེ་ནུས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྨོན་ལམ་གྱི་མཐུ་ལས་ཡིན་ནོ། །གལ་ཏེ་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསལ་པོ་མེད་ཀྱང་། ཚེ་འདིར་དད་འདུན་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་པ་ལྟ་ཅི་སྨྲོས། འཆི་ཁ་མའི་རྣ་ལམ་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་ཐོས་སུ་གཞུག་ཅིང་ཞིང་དེར་འདུན་པ་བསྐྱེད་ན་ཡང་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཏེ། འཆི་ཁའི་འདུ་ཤེས་གང་གསལ་བ་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་དང་ལྡན་ཅིང་སངས་རྒྱས་འདིའི་སྨོན་ལམ་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །བར་དོར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་དྲན་པས་ཀྱང་ འཕྲལ་དུ་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་དེ། བར་དོའི་གནས་སྐབས་བསྒྱུར་སླ་ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྨོན་ལམ་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་འདི་དང་འཆི་ཁ་དང་བར་དོའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བྱེད་པ་གལ་ཆེའོ། །དེས་ན་གང་དག་བློ་ལྡན་སྐལ་བ་བཟང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་བཀའ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས། ཚེགས་ཆུང་ངུའི་སྒོ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཡོན་ཏན་རྨད་དུ་བྱུང་བ་དང་རྒྱུད་ལ་བདེ་བླག་ཏུ་འདྲེན་པའི་ཐབས་དམ་པ་འདི་ལ་རྣལ་འབྱོར་དུ་བྱ་བར་རིགས་སོ།ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭仁波切：  
总而言之，首先了知往生的功德和能够往生的道理后，日夜不断生起信心、发起精进并将一切善根回向往生极乐世界，若能如是行持，上等者今生便能亲见导师阿弥陀佛并得授记，获得往生极乐世界的把握；中等者出现获得加持的验相；下等者也可梦见极乐世界和阿弥陀佛的形象，这些都是往生极乐世界的征兆，因为依靠意乐力，在梦中显现，至少也必定种下了习气的种子，以细微的意乐习气，也能往生，这是佛陀的誓愿力所致。  
即便是没有获得如此明显的验相，然而不用说今生再三生起信心与意乐会往生，甚至让临终者耳边听到阿弥陀佛名号，并对极乐世界生起向往之心也能往生，因为临死时的神识具有极强之力，再加上阿弥陀佛的殊胜愿力。在中阴界忆念佛号也能作为立即往生彼刹的因，这是由于在中阴界时神识容易转变，并且阿弥陀佛的誓愿力量极其强大。由此可见，今生、临终、中阴的这些修法要诀极为关键。  
因此，一切具有智慧的善缘者依靠这样的如来圣教，自相续不费艰辛、轻轻松松便能获得菩萨的殊胜奇妙功德，理应修学如此殊胜的方便法。**

****

# 2019-02-04

**ཙོང་ཁ་པའི་གསང་འདུས་དམར་ཁྲིད་དུ་དྲངས་བའི་རིམ་ལྔ་ལས།འདི་ནི་རང་བྱུང་བཅོམ་ལྡན་འདས།།ལྷག་པའི་ལྷ་ནི་གཅིག་པུ་ཉིད།།མན་ངག་རབ་ཏུ་སྟེར་བའི་ཕྱིར།།རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དེ་བས་ལྷག།ཅེས་གསུངས།  
《密集金刚密修法》所引用之《五次第论》：  
此佛出有坏，乃唯一本尊，金刚师胜彼，赐予窍诀故。**

****

# 2019-02-06

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།ཆོས་དང་སྲིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་གི །སྙིང་པོ་མཐར་ཐུག་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཡིན། །  
འདི་མེད་ཡོན་ཏན་གཞན་ལ་རེ་ཐག་ཆད། །འདི་ཉིད་ཁོ་ན་ཐུགས་ཀྱི་རྒྱན་དུ་ཆོངས།ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
世间与出世间的一切功德，其根本就是心地善良。若没有它，其他功德则无法得到。所以，应把“善良”二字铭记于心。**

****

# 2019-02-07

**དགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས།བླ་མ་ལ་ཡུན་རིང་དུ་བསྟེན་པ་གཅིག་དགོས་ཏེ།་དེ་ཡང་བླ་མ་དང་གཡག་འགྲོགས་བྱས་པས་མི་ཆོག །ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་མ་དག་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གུས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟེན་ནོ། ཞེས་གསུངས།  
达波仁波切：  
必须长期依止上师，不能像牦牛之间的交往一样。要断除不清净的身口意，三门恭敬地进行依止。**

****

# 2019-02-08

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།སྐྱོ་བར་མ་བྱེད་འདུས་མཐའ་བྲལ་བ་འདི།།འདུས་བྱས་རང་མཚན་ཡིན་པས་བཅོས་སུ་མེད།།ནམ་ཞིག་སྐྱེ་མཐའ་འཆི་བའང་འོང་ངེས་པས།།བག་མེད་སྤོང་ལ་དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་སྒྲུབས།།ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
聚际必散莫悲伤，万法自性不可改，生际必死定降临，断除放逸修正法。**

****

# 2019-02-09

**སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་དུས་ནའང་སྟོང་པ་ཉིད་ཐོས་ནས། །ནང་དུ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་། །རབ་ཏུ་དགའ་བ་ལས་བྱུང་མཆི་མས་མིག་བརླན་ཞིང་། །ལུས་ཀྱི་བ་སྤུ་ལྡང་བར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་པ། །དེ་ལ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བློ་ཡི་ས་བོན་ཡོད། །ཅེས་གསུངས།  
月称论师：  
若异生位闻空性，内心数数发欢喜，由喜引生泪流注，周身毛孔自动竖。**

****

# 2019-02-09

**（7）  
༧ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྡུག་བསྔལ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པར་འགྱུར་རོ།། སྡུག་བསྔལ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་བར་མི་འགྱུར་རོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྡུག་བསྔལ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པར་འགྱུར་རོ།། སྡུག་བསྔལ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་བར་མི་འགྱུར་རོ།། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པས། སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པར་འགྱུར་རོ།། སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པས། སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་རོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པས། སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པར་འགྱུར་རོ།། སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པས། སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་རོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
མི་རྟག་སྡུག་བསྔལ་སྟོང་བདག་མེད།།  
ཡང་དག་ཡིད་ལ་བྱས་པ་ཡིན།།  
མ་ཤེས་ལ་སོགས་བཞི་པོ་དང་།།  
གཟུགས་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པའོ།།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“于色爱喜者，则于苦爱喜；于苦爱喜者，则于苦不得解脱。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦；爱喜苦者，则于苦不得解脱。  
诸比丘，于色不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。如是受、想、行、识不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。  
  
无常及苦空，非我正思惟，  
无知等四种，及于色喜乐。**

****

# 2019-02-10

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།གཞན་གྱི་རྫས་ལ་བརྣབ་སེམས་ཆེ་བ་དང་།ཡུན་དུ་འགྲོགས་ན་དགའ་སྡུག་གྲངས་མང་བ།ཐ་ཆད་སྐྱེ་བོ་མས་ཀྱང་འདོར་ངེས་པས།།ངང་བཟང་ཕྱི་ཐག་རིང་བའི་ཚུལ་ལ་སློབས།།ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
若过于贪爱他人财物，与之交往时，动辄喜怒无常，对这样的恶人，纵然是母亲也会舍弃，所以要学会善良、宽容、情意绵长。**

****

# 2019-02-10

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།གཞན་གྱི་རྫས་ལ་བརྣབ་སེམས་ཆེ་བ་དང་།ཡུན་དུ་འགྲོགས་ན་དགའ་སྡུག་གྲངས་མང་བ།ཐ་ཆད་སྐྱེ་བོ་མས་ཀྱང་འདོར་ངེས་པས།།ངང་བཟང་ཕྱི་ཐག་རིང་བའི་ཚུལ་ལ་སློབས།།ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
若过于贪爱他人财物，与之交往时动辄喜怒无常，对这样的恶人，纵然是母亲也会舍弃他，所以要学会善良、宽容、情意绵长。**

****

# 2019-02-11

**སློབ་དཔོན་དཔའ་བོས།མི་བཟད་འཆི་བའི་བདག་པོ་ལ། །རབ་ཏུ་མྱོས་པའི་སྐྱེ་བོ་འདི། །ནགས་ན་གསོད་སྲེད་སེང་གེ་ཡི། །མདུན་ན་རི་དགས་གནས་པ་བཞིན། །ཞེས་གསུངས།  
马鸣菩萨：  
万分恐怖死神前，极其迷惑诸众生，如遇林中嗜杀狮，野兽自命不久矣。**

****

# 2019-02-12

**མི་རྟག་པའི་དོན་གྱི་གཏམ་ལས།གང་ཕྱིར་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི། །རྐྱེན་གྱིས་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ། །རྩྭ་རྩེ་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པ་ཡི། །ཟིལ་པ་བཞིན་དུ་མི་རྟག་གོ། །ཞེས་གསུངས།  
《无常义语》：  
一切有为法，依缘皆无常，犹如风吹动，草尖之露珠。**

****

# 2019-02-14

**སློབ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་ཀྱི་མྱ་ངན་བསལ་བ་ལས།སའམ་ཅི་སྟེ་མཐོ་རིས་ན། །སྐྱེས་ནས་ལ་ལ་མ་ཤི་བ། །འགའ་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་མཐོང་བ། །ཐོས་སམ་འོན་ཏེ་ཐེ་ཚོམ་ཟ། །ཞེས་གསུངས  
马鸣菩萨《解忧书》：  
地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？**

****

# 2019-02-15

**དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས།གལ་ཏེ་ཁྱོད་ལ་འཇིག་རྟེན་མི་གནོད་ན། །འཇིག་རྟེན་ཉིད་ལྟོས་འདི་ནི་དགག་པར་གྱིས། ། ཁྱོད་དང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ནི་རྩོད་གྱིས་དང་། །ཕྱི་ནས་སྟོབས་ལྡན་བདག་གིས་བརྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།  
《入中论》：  
若世于汝无妨害 ，当待世间而破此，汝可先于世间诤， 后有力者我当依。**

****

# 2019-02-16

**（8）  
༨ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། འདས་པའི་གཟུགས་མི་རྟག་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་གཟུགས་མི་རྟག་པར་གྱུར་ན། ད་ལྟའི་གཟུགས་མི་རྟག་པར་སྨོས་མ་དགོས་སོ།། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སློབ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། འདས་པའི་གཟུགས་ལ་མ་ཆགས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་གཟུགས་ལ་མི་དགའ་བས། ད་ལྟའི་གཟུགས་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་དང་། འདོད་པ་དང་བྲལ་བ་དང་། འགོག་པ་ལ་མངོན་པར་ཕྱོགས་པར་འགྱུར་རོ།། དེ་བཞིན་དུ་འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་མི་རྟག་པར་གྱུར་ན། ད་ལྟ་བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྨོས་མ་དགོས་སོ།། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སློབ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། འདས་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་མ་ཆགས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་མི་དགའ་བར་གྱུར་ན། ད་ལྟའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་དང་། འདོད་པ་དང་བྲལ་བ་དང་། འགོག་པ་ལ་མངོན་པར་ཕྱོགས་པར་འགྱུར་རོ།། མི་རྟག་པ་ཇི་བཞིན་དུ། སྡུག་བསྔལ་དང་། སྟོང་པ་དང་། བདག་མེད་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“过去、未来色无常，况现在色！圣弟子如是观者，不顾过去色，不欣未来色，于现在色厌、离欲、正向灭尽。  
如是过去、未来受、想、行、识无常，况现在识！圣弟子如是观者，不顾过去识，不欣未来识，于现在识厌、离欲、正向灭尽。”  
如无常，苦、空、非我亦复如是。  
时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-02-16

**སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས །ཀྱེ་མ་འདུས་བྱས་རྣམས་མི་རྟག །སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །སྐྱེས་ནས་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་དག་ཉེ་བར་ཞི་བ་བདེ།།ཞེས་གསུངས།  
世亲论师：  
呜呼有为法，无常生灭性，生后即灭尽，寂灭则安乐。**

****

# 2019-02-17

**དཔའ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།ཚོགས་པའི་བྱིན་རླབས་མེ་དཔུང་འདྲ།།གང་ཟག་བྱིན་རླབས་མེ་སྟག་འདྲ།།ཞེས་གསུངས།  
华智仁波切：  
众会加持如烈焰，个人加持如火星。**

****

# 2019-02-18

**སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།ཐོས་པས་ཆོས་ནི་བྱེ་བྲག་ཤེས། །ཐོས་པས་སྡིག་ལས་ལྡོག་པར་བྱེད། །ཐོས་པས་དོན་མ་ཡིན་པ་སྤོང་། །ཐོས་པས་མྱ་ངན་འདས་པ་ཐོབ།།ཅེས་གསུངས།  
世亲论师：  
以闻知诸法，以闻遮罪恶，以闻断无意，以闻得涅槃。**

****

# 2019-02-19

**རྒྱ་གར་སློབ་དཔོན་དགའ་བའི་དབང་པོས།སྐྱེ་དགུ་འདི་དག་སྐྱེ་ན་གཅིག་པུ་སྟེ། །དེ་བཞིན་འཆི་ནའང་གཅིག་པུ་འཆི་བར་འགྱུར། །འདི་ནི་གཅིག་པུས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་འགྱུར་གྱི། །འཁོར་བ་ན་ནི་གྲོགས་ཡོད་མ་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
印度的欢喜自在论师：  
众生独自生，亦是独自死，独自受痛苦，轮回无友伴。**

****

# 2019-02-20

**ཡུམ་བར་མ་ལས། གཟུགས་སྟོང་ཞེས་བྱ་བར་སྤྱོད་ན་མཚན་མ་ལ་སྤྱོད་དོ། །གཟུགས་མི་སྟོང་ཞེས་བྱ་བར་སྤྱོད་ན་མཚན་མ་ལ་སྤྱོད་དོ། །ཞེས་གསུངས།  
《中般若经》：  
若说色空而行，则为执相。若说色不空而行，亦为执相。**

****

# 2019-02-21

**རྒྱུད་བླའི་འགྲེལ་བ་ལེགས་བཤད་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དུ་དྲངས་བའི་ལུང་ལས།གང་གི་རང་བཞིན་ཆགས་སྡང་རྣམ་བྲལ་ཡང་།།ཆགས་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་ལྟར་སྟོན་དང་།།གདུལ་བྱའི་དབང་གིས་ཁྲོ་ལ་ཁྲོར་སྟོན་པ།།བྱང་ཆུབ་མཆོག་གནས་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།ཞེས་གསུངས།  
《宝性论释·日光疏》：  
其自性虽无贪嗔，贪心者前现似贪，因所化嗔示现嗔，住大菩提佛前礼。**

****

# 2019-02-23

**（9）  
༩ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ།། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་མི་རྟག་པའོ།། མི་རྟག་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལོ།། སྡུག་བསྔལ་ནི་བདག་མེད་པའོ།། བདག་མེད་པ་ནི་བདག་གི་བ་མེད་པའོ།། དེ་བཞིན་དུ་བལྟ་བ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་མི་རྟག་པའོ།། མི་རྟག་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལོ།། སྡུག་བསྔལ་ནི་བདག་མེད་པའོ།། བདག་མེད་པ་ནི་བདག་གི་བ་མེད་པའོ།། དེ་བཞིན་དུ་བལྟ་བ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའོ།། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སློབ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། གཟུགས་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱའོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱའོ།། ངེས་པར་འབྱུང་བས་མི་དགའ་བར་འགྱུར་རོ།། མི་དགའ་བས་རྣམ་པར་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ།། རྣམ་པར་གྲོལ་བས་ཡང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེས་སོ།། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ།། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ།།  
དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观。  
如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我亦非我所。如是观者，名真实正观。  
圣弟子如是观者，厌于色，厌受、想、行、识。厌故不乐，不乐故得解脱。解脱者真实智生。我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-02-23

**ས་སྐྱ་བསོད་ནམས་སེང་གེས།ཀྱེ་མ་ཀྱི་ཧུད་སྙིགས་དུས་སེམས་ཅན་རྣམས། །རྒྱ་བོད་མཁས་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ། །བཀྲལ་བའི་ལམ་བཟང་གསེར་རྒྱན་དོར་ནས་ནི། །རང་བཟོའི་མགལ་དུམ་རྒྱན་དུ་བྱེད་པ་མཚར། །ཞེས་གསུངས།  
萨迦索朗桑格：  
呜呼浊世诸众生，舍弃了“金项链”般印藏智者共同赞叹的妙道，而把“灰烬”般自己所造的的东西拿来装饰，实在遗憾！**

****

# 2019-02-24

**རྒྱུད་བླ་མ་ལས།ངེས་པར་འབྱིན་པ་ས་བཅུ་སྟེ།།ཚོགས་གཉིས་དག་ནི་དེ་ཡི་རྒྱུ།།དེ་འབྲས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཡིན་ཏེ།།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཅན་ཡོངས་སུ་འཛིན།།ཞེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
出离即十地，二资是彼因，彼果胜菩提，菩提摄众生。**

****

# 2019-02-25

**མགོན་པོ་བྱམས་པ།ཐེག་པ་མཆོག་ལ་དང་བ་དང་། བར་མ་དང་ནི་སྡང་བ་ཡི།། ཕུང་པོ་གསུམ་ནི་མི་དག་དང་།། རྨ་བྱ་དང་ནི་ཡི་དྭགས་འདྲ།། ཞེས་གསུངས།  
弥勒菩萨：  
于胜乘净信，中等与嗔群，三种如众人，孔雀与饿鬼。**

****

# 2019-02-26

**ནཱ་རོ་པཎ་ཆེན་གྱིས། བྱང་ཕྱོགས་མུན་པའི་སྨག་རུམ་ན།། གངས་ལ་ཉི་མ་ཤར་འདྲ་བ།། ཐོས་པ་དགའ་ཞེས་བྱ་བ་ཡི།། སྐྱེས་བུ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།  
大班智达那若巴：  
北方黑暗处，如日照雪山，名为闻喜者，顶礼彼尊者。**

****

# 2019-02-27

**སློབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཤཱི་ལའི་དད་སྐྱེས་སྒྲོན་མེ་ལས།གཞོན་ཚེ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་མ་འབད་ན། །རྒས་ནས་ཉན་འདོད་རྣ་བས་སྒྲ་མི་ཐོས། །ཤེས་རབ་བྱིང་བས་བློ་ལ་རྟོགས་པ་དཀའ། །ཆོས་ལ་འགྲོ་འདོད་ལུས་ལ་ནུས་པ་མེད། །ཅེས་གསུངས  
莲花戒论师《起信之灯》：  
年轻若不修正法，老时以耳不得闻，智慧愚钝难悟道，欲去求法身无力。**

****

# 2019-02-28

**རྒྱུད་བླ་མ་ལས།ཇི་ལྟར་བཻ་ཌཱུར་ས་གཞི་གཙང་མ་ལ།། ལྷ་དབང་ལུས་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་སྣང་བ་ལྟར།།དེ་བཞིན་འགྲོ་སེམས་ས་གཞི་གཙང་མ་ལ།། ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་སྐུ་ཡི་གཟུགས་བརྙན་འཆར།།ཞེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
如净琉璃地，现天王身影，众生净心地，映现佛身影。**

****

# 2019-03-01

**།ཇོ་ནང་ཏཱ་ར་ནཱ་ཐས།ཕྱག་དང་སྐོར་བ་ལ་སོགས་པ། །ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་ཅི་འགྲུབ་བྱ། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་ལ་མདོ་དོན་ཡོད་པ་ཡིན། ། མདོ་འདོན་གསོལ་འདེབས་སྔགས་བཟླས་སོགས། །ངག་གི་དགེ་བ་ཅི་ནུས་བྱ། །ངག་ནུས་པ་རྙེད་པའི་ཕན་ཡོན་ཡོད། །ལྷ་སྒོམ་དང་དད་པ་ཡི་རང་སོགས། །ཡིད་ཀྱི་དགེ་བ་ལ་འབད་པར་བྱ། །སེམས་ཏིང་འཛིན་ལ་རང་བྱང་ཆུབ་ནས་འོང༌། །ཞེས་གསུངས།  
觉囊多罗那他：  
顶礼转绕等，尽力行身善，得人身有益；念经咒祈祷，尽力行语善，语力得利益；见修信随喜，尽力行意善，心定自然悟。**

****

# 2019-03-02

**（10）  
༡༠ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་མི་རྟག་པའོ།། མི་རྟག་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལོ། སྡུག་བསྔལ་ནི་བདག་མེད་པའོ། བདག་མེད་པ་ནི་བདག་གི་བ་མེད་པའོ། དེ་བཞིན་དུ་བལྟ་བ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་མི་རྟག་པའོ། མི་རྟག་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལོ། སྡུག་བསྔལ་ནི་བདག་མེད་པའོ། བདག་མེད་པ་ནི་བདག་གི་བ་མེད་པའོ།དེ་བཞིན་དུ་བལྟ་བ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའོ། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སློབ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། གཟུགས་རྣམ་པར་གྲོལ་བས། ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། རྒ་བ་དང་། ན་བ་དང་། འཆི་བ་དང་། གདུང་བ་དང་། སྐྱོ་བ་དང་། སྡུག་བསྔལ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཀྱང་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བདག་གིས་སྨྲའོ།།་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“色无常，无常即苦，苦即非我，非我者即非我所。如是观者，名真实正观。  
如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我即非我所。如是观者，名真实正观。  
圣弟子如是观者，于色解脱，于受、想、行、识解脱。我说是等解脱于生老病死、忧悲苦恼。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-03-03

**མགོན་པོ་བྱམས་པས།གང་ཕྱིར་གདུལ་བྱ་དག་པ་ཡི།། ཆུ་ཡི་སྣོད་ནི་ཐམས་ཅད་ལ།། བདེ་གཤེགས་ཉི་མའི་གཟུགས་བརྙན་ནི།། དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཅིག་ཅར་འཆར།། ཞེས་གསུངས།  
弥勒菩萨：  
是于诸清净，所化水器中，善逝之日影，顿时现无量。**

****

# 2019-03-04

**པཎ་ཆེན་སད་ཛ་ཏས།བུ་ཁྱོད་ང་ལ་མཆོད་འདོད་ན། །གདམས་པ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་སྒྲུབས། །ཞེས་གསུངས།  
大班智达善匝达：  
弟子，若欲供养我，依教而修行。**

****

# 2019-03-05

**མཁས་པ་དཱི་པཾ་ཀ་ར་ཤྲཱི་ཛྙཱ་ནས།མི་སྙན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ། །བྲག་ཅ་ལྟ་བུར་མཁྱེན་པར་མཛོད། །ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཚེ། །སྔོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།  
智者德帮呷绕西尔嘉纳：  
若闻不悦声，当知空谷音，身现患难时，当视宿世业。**

****

# 2019-03-07

**དྲི་མ་མེད་པ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས།གང་དུ་དགེ་བའི་བཤེས་གནས་པ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་གནས་པར་བྱ། །བླ་མ་རྟག་ཏུ་བསྟེན་པ་དང་། །རྟག་ཏུ་མདོ་སྡེ་བལྟ་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《无垢珍宝书》：  
上师居何处，恒常住彼处，恒常依上师，恒常阅经典。**

****

# 2019-03-08

**ཇོ་ནང་ཏཱ་ར་ན་ཐཱས།རང་བཞིན་གདོད་ནས་སྤྲོས་བྲལ་ལ། །དེ་ལྟར་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་པའི། །ཐབས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཟླ་མེད་པ། །མཚན་ལྡན་བླ་མའི་མོས་གུས་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
觉囊多罗那他：  
自性本离戏，如是而了悟，唯胜方便法，乃敬信上师。**

****

# 2019-03-09

**（11）  
༡༡ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་མི་རྟག་པ་སྟེ། གཟུགས་རྣམས་རྒྱུ་དང་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པས་དེ་ཡང་མི་རྟག་པའོ། མི་རྟག་པའི་རྒྱུ་དང་མི་རྟག་པའི་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པའི་གཟུགས་རྣམས་ཅིའི་ཕྱིར་ན་རྟག་པར་འགྱུར་ཏེ་མི་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་མི་རྟག་པའོ།། མི་རྟག་པའི་རྒྱུ་དང་མི་རྟག་པའི་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཅིའི་ཕྱིར་ན་རྟག་པར་འགྱུར་ཏེ་མི་འགྱུར་རོ། དགེ་སློང་དག ། གཟུགས་མི་རྟག་པ་དེ་བཞིན་དུ། ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་མི་རྟག་པའོ། མི་རྟག་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལོ། སྡུག་བསྔལ་ནི་བདག་མེད་པའོ། བདག་མེད་པ་ནི་བདག་གི་བ་མེད་པའོ། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སློབ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། གཟུགས་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱའོ། ངེས་པར་འབྱུང་བས། དགའ་བར་མི་འགྱུར་རོ། མི་དགའ་བས། རྣམ་པར་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ། རྣམ་པར་གྲོལ་བས། འདི་ལྟར་མངོན་པར་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常——无常因、无常缘所生诸色，云何有常？  
如是受、想、行、识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常——无常因、无常缘所生诸识，云何有常？  
如是，诸比丘，色无常，受、想、行、识无常。无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。  
圣弟子如是观者，厌于色，厌于受、想、行、识。厌者不乐，不乐则解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-03-09

**སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས།འཇིག་རྟེན་ང་དང་ལྷན་ཅིག་རྩོད་ཀྱི། ང་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་ལྷན་ཅིག་མི་རྩོད་དེ། གང་འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་པར་འདོད་པ་དེ་ནི་ངས་ཀྱང་ཡོད་པར་བཞེད་དོ། །གང་འཇིག་རྟེན་ན་མེད་པར་འདོད་པ་དེ་ནི་ང་ཡང་མེད་པར་བཞེད་དོ། །ཞེས་གསུངས།  
大悲佛陀：  
世间与我诤，我不与世诤。世间说有，我承许有；世间说无，我承许无。**

****

# 2019-03-10

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལ་མ་བྱང་ན། །བློ་གྲོས་ཆུང་ངུའི་ཤེས་པ་ཡིས། །བླང་དོར་རྒྱ་ཆེན་མི་འབྱེད་པས། །བཀའ་དང་དགོངས་འགྲེལ་བལྟ་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭巴：  
若未精通诸论义，仅以浅薄之智慧，不能广辨取舍处，故当先阅经论疏。**

****

# 2019-03-12

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།ཁྱབ་བདག་འཇམ་པའི་རྡོ་རྗེར།།གསོལ་བ་སྙིང་ནས་འདེབས་སོ།།བྱིན་རླབས་ཡེ་ཤེས་མཆོག་གིས།།བདག་རྒྱུད་གང་བར་མཛོད་ཅིག།ཅེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
一心一意而祈祷，遍智文殊金刚尊，赐予殊胜之加持，智慧融入吾相续。**

****

# 2019-03-12

**ད་ཁྱིམ་ལ་ཐོན་ཐལ།**

****

# 2019-03-13

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩེད་མོ་ལ། །ལྟད་མོ་ལྟ་བའི་རྒན་པ་བཞིན། །ཅོལ་ཆུང་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ། །ཁྲོ་དང་དགའ་བ་བསྐྱེད་མི་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭巴：  
恰似年迈之老者，观看孩童之游戏，于诸愚者之行为，君主莫生喜怒心。**

****

# 2019-03-14

**ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས། ཕྱི་རོལ་སྣང་བ་ཡོད་མེད་དེ། །སེམས་ནི་སྣ་ཚོགས་རྣམས་སུ་སྣང་། །ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གནས་འདྲ་བ། །སེམས་ཙམ་དུ་ནི་ངས་བཤད་དོ། །ཞེས་གསུངས།  
《楞伽经》：  
外境本无有，由心现种种，身体受用处，我说乃唯心。**

****

# 2019-03-15

**རྗེ་བཙུན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས །དེ་ཡང་རྣམ་པ་རྗེ་བཙུན་ཡབ་ཡུམ་དུ་སྒོམ་ཡང་ངོ་བོ་རྩ་བའི་བླ་མ་རང་དུ་སྒོམས་ནས་རབ་ཐུན་དྲུག་འབྲིང་ཐུན་བཞི་ཐ་མའང་ཉིན་ཞག་རེ་ལ་ལན་རེ་མ་ཆག་པ་བསྒོམ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་བྱས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ་བ་མང་དུ་ཡོད་དོ།ཞེས་གསུངས།  
宗喀巴大师：  
要修持形象为文殊本尊、本体为根本上师，一天六座或四座，至少也要每天不间断地修一座并祈祷，如此有非常多的重要功德。**

****

# 2019-03-16

**ངེས་ཤེས་སྒྲོན་མེ་ལས།འཕགས་བོད་མཁས་གྲུབ་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས། །ཡུན་རིང་འབད་དེ་རྟོགས་པའི་དོན། །ཀྱེ་མ་བླུན་པོས་ཡུད་ཙམ་ལ། །རྟོགས་པར་སྨྲ་ལ་ཐེ་ཚོམ་གཡོ། །ཞེས་གསུངས།  
《定解宝灯论》：  
印藏诸大成就者，长久精勤所证义，奇哉愚者于瞬间，说是证悟起怀疑。**

****

# 2019-03-16

**（12）  
༡༢ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་མི་རྟག་པ་སྟེ། གཟུགས་རྣམས་རྒྱུ་དང་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པས་དེ་ཡང་མི་རྟག་པའོ། མི་རྟག་པའི་རྒྱུ་དང་མི་རྟག་པའི་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པའི་གཟུགས་རྣམས་ཅིའི་ཕྱིར་ན་རྟག་པར་འགྱུར་ཏེ་མི་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་མི་རྟག་པའོ། མི་རྟག་པའི་རྒྱུ་དང་མི་རྟག་པའི་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཅིའི་ཕྱིར་ན་རྟག་པར་འགྱུར་ཏེ་མི་འགྱུར་རོ། དགེ་སློང་དག ། གཟུགས་མི་རྟག་པ་དེ་བཞིན་དུ། ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་མི་རྟག་པའོ།མི་རྟག་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལོ། སྡུག་བསྔལ་ནི་བདག་མེད་པའོ།བདག་མེད་པ་ནི་བདག་གི་བ་མེད་པའོ། དེ་བཞིན་དུ་བལྟ་བ་ནི། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའོ། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སློབ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། གཟུགས་རྣམ་པར་གྲོལ་བས། ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། རྒ་བ་དང་། ན་བ་དང་། འཆི་བ་དང་། གདུང་བ་དང་། སྐྱོ་བ་དང་། སྡུག་བསྔལ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཀྱང་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བདག་གིས་སྨྲའོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常——无常因、无常缘所生诸色，云何有常？  
受、想、行、识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常——无常因、无常缘所生诸识，云何有常？  
如是，比丘，色无常，受、想、行、识无常。无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。如是观者，名真实正观。  
圣弟子如是观者，于色解脱，于受、想、行、识解脱。我说是等为解脱生老病死、忧悲苦恼。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-03-17

**ཐེག་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ་ལས། དེ་ཡང་གསང་མཆོག་ངེས་པ་འདིར་ཞུགས་ནས།། ཁྲིད་དང་གདམས་པ་ཐོབ་ནས་གོ་དོན་མ་རྙེད་ཀྱང་།། སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་དང་བྱིས་པ་དེ་དག་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་གྱིས་མྱུར་དུ་གྲོལ་ངེས་ཏེ།། འབྲས་བུའི་ཐུས་ཀ་བླ་ན་མེད་པ་དང་ཕྲད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།། ཞེས་གསུངས།  
《胜乘宝藏论》：  
无论是男人、女人还是孩童，只要趋入殊胜极密之法，并获得引导和窍诀，即使没有通达其意，也因听闻之功德而必定迅速解脱。因为已值遇无上果法心滴之故。**

****

# 2019-03-18

**སློབ་དཔོན་དགའ་རབ་རྡོ་རྗེས། ཆོས་འདི་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།། སྐྱེ་བ་བདུན་ལས་མི་ཐོགས་གྲོལ། ཞེས་གསུངས།  
阿阇黎嘎绕多吉：  
仅闻此法者，七世定解脱。**

****

# 2019-03-19

**འཇིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་དབང་པོའི་ཞལ་ནས། །བློ་སྦྱོངས་བློ་སྦྱོངས་རང་གི་བློ་སྦྱོངས་ཤིག ། བློ་ལྡོག་རྣམ་བཞིས་རང་གི་བློ་སྦྱངས་ན། །ལུས་ངག་དགེ་བ་སྣ་གཅིག་མ་འགྲུབ་ཀྱང་། ཐར་བའི་ལམ་ལས་གཞན་དུ་འགྲོ་ས་མེད། ཅེས་གསུངས།  
晋美秋吉旺波：  
修心修心修自心，以四厌离修自心，身语纵未修一善，除至解脱无余处。**

****

# 2019-03-21

**༄༄།། ལྷ་མོ་འོད་ཟེར་ཅན་ལ་བསྟོད་པ། ཨོཾ་ལྷ་མོ་འོད་ཟེར་ཅན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།། ཕྱག་འཚལ་བདུད་ཀྱི་བདུད་དགྲ་ཆེན་མོ།། གཞན་གྱིས་མི་ཐུབ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།། ཉི་མ་ཟླ་བའི་མདུན་ནས་འགྲོ་ཞིང་། ཆུ་སྲིན་རྒྱལ་མཚན་རྣམ་པར་སྐྲོད་མ།། ཁྱོད་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཙམ་གྱིས།། དགྲ་ཡི་དཔུང་ནི་རྣམ་པར་ཆོམས་ཤིག ། བསད་དང་དབྱེ་དང་བསྐྲད་རྨོངས་བྱེར་བས།། ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ་སྩོལ་ཅིག ཨོཾ་མཱ་རི་ཙྱེེ་སྭཱ་ཧཱ། དུས་འཁྲུགས་གི་འཇིགས་པ་སྐྱོབ་ཕྱིར་རིག་འཛིན་འཇིགས་བྲལ་གླིང་པས་སོ།།  
《具光佛母赞》：  
嗡  
顶礼具光佛母尊，  
顶礼魔之怨敌母，  
余众不敌摧毁母，  
日月之前游行者，  
驱逐鳌鱼胜幢母，  
精进于您祈祷者，  
摧毁一切诸敌军，  
杀离驱惑溃散败，  
赐予胜利诸悉地。  
  
（具光佛母心咒：嗡玛热匝耶索哈）  
  
为救乱世之灾，持明持明无畏洲撰著。**

****

# 2019-03-22

**རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།ཞེ་སྡང་དྲག་པོའི་ཀུན་སློང་སྐྱེས་པའི་ཚེ།། བློ་སྣ་ཆོས་ལ་བསྒྱུར་ཅིག་གུ་རུ་མཁྱེན།། ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁྱེན་རྗེ།། གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་བླ་མ་མཁྱེན།།  
持明晋美朗巴：  
生起猛烈嗔心时，心转正法莲师知，莫入歧途全知护，悉皆无二恩师知。**

****

# 2019-03-23

**（13）  
（13）  
༡༣ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། སེམས་ཅན་རྣམས་གཟུགས་ཀྱི་རོ་ལ་མངོན་པར་མ་ཆགས་ན། གཟུགས་ཀྱིས་གོས་པ་མི་འགྱུར་རོ། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་ཀྱི་རོ་ལ་ཆགས་པའི་ཕྱིར། དེས་གོས་པ་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་མ་ཆགས་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམ་པར་ཤེས་པས་གོས་པ་མི་འགྱུར་རོ། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཅན་དེ་དག་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱི་རོ་ལ་ཆགས་པའི་ཕྱིར། སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམ་པར་ཤེས་པས་གོས་པ་འགྱུར་རོ། དགེ་སློང་དག ། འདི་ལྟ་སྟེ། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱོན་དུ་མ་གྱུར་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བར་མི་རིགས་ན་ཡང་། སེམས་ཅན་དེ་དག་ལ་སྐྱོན་དུ་གྱུར་བའི་ཕྱིར། སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱའོ། དེ་བཞིན་དུ། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོན་དུ་མ་གྱུར་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་ངེས་པར་འབྱུང་བར་མི་རིགས་ན་ཡང་། སེམས་ཅན་དེ་དག་ལ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོན་དུ་གྱུར་བའི་ཕྱིར། སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱའོ། དགེ་སློང་དག ། འདི་ལྟ་སྟེ། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟུགས་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བ་མེད་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བར་མི་རིགས་ན་ཡང་། སེམས་ཅན་རྣམས་གཟུགས་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱའོ། དེ་བཞིན་དུ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བ་མེད་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བ་མི་རིགས་ན་ཡང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བར་བྱའོ། དགེ་སློང་དག ། བདག་གིས་ཕུང་པོ་ལྔ་ཡི་རོ་ལ་རོ་རུ་ཆགས་པ་དང་། སྐྱོན་ལ་སྐྱོན་དུ་བལྟ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བར་ངེས་པར་འབྱུང་བར་དུ་ཡང་དག་པར་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་མ་ཤེས་ན། འདོད་པའི་ལྷ་རྣམས་དང་། བདུད་རྣམས་དང་། ཚངས་པ་དང་། དགེ་སྦྱོང་དང་། བྲམ་ཟེ་དང་གཞན་པའི་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བ་དང་། འདོད་པ་དང་བྲལ་བར་མི་འགྱུར་ཞིང་། རྟག་ཏུ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལ་གནས་པར་འགྱུར་རོ། དེ་ལྟར་ན། བདག་གིས་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། དགེ་སློང་དག། བདག་གིས་ཕུང་པོ་ལྔ་ཡི་རོ་ལ་རོ་རུ་ཆགས་པ་དང་། སྐྱོན་ལ་སྐྱོན་དུ་བལྟ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་ཡོངས་སུ་ཤེས་པས། འདོད་པའི་ལྷ་རྣམས་དང། བདུད་རྣམས་དང་། ཚངས་པ་དང་། དགེ་སྦྱོང་དང་། བྲམ་ཟེ་དང་གཞན་པའི་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བ་དང་། འདོད་པ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་བས། མདུད་པ་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བ་གྱུར་ཅིང་དུས་རྟག་ཏུ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལ་གནས་པར་མི་འགྱུར་རོ། དེ་ལྟར་ན། བདག་གིས་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས་དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“若众生于色不味者，则不染于色；以众生于色味故，则有染著。如是众生于受、想、行、识不味者，彼众生则不染于识；以众生味受、想、行、识故，彼众生染著于识。  
诸比丘，若色于众生不为患者，彼诸众生不应厌色；以色为众生患故，彼诸众生则厌于色。如是受、想、行、识不为患者，彼诸众生不应厌识；以受、想、行、识为众生患故，彼诸众生则厌于识。  
诸比丘，若色于众生无出离者，彼诸众生不应出离于色；以色于众生有出离故，彼诸众生出离于色。如是受、想、行、识于众生无出离者，彼诸众生不应出离于识；以受、想、行、识于众生有出离故，彼诸众生出离于识。  
诸比丘，若我于此五受阴不如实知味是味、患是患、离是离者，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天人众中不脱、不出、不离，永住颠倒，亦不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。诸比丘，我以如实知此五受阴，味是味、患是患、离是离故，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天人众中，自证得脱、得出、得离、得解脱结缚，永不住颠倒，亦能自证得阿耨多罗三藐三菩提。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。**

****

# 2019-03-23

**ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།བརྩོན་པ་དག་དང་བྲལ་གྱུར་ན། །དོན་ཆུང་ཡིན་ཡང་འགྲུབ་པར་དཀའ། །བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་ན་ཡོན་ཏན་ཀུན། །རང་གི་ལག་ན་•གནས་དང་མཚུངས། །ཞེས་གསུངས།  
全知麦彭巴：  
倘若无有精进心，纵为小事亦难成，若具精进诸功德，如同握于手掌中。**

****

# 2019-03-24

**ས་སྐྱ་པཎྚི་ཏས།སེམས་ཅན་ལས་ངན་སྤྱོད་པ་ལ།།སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་ཅི་བྱར་ཡོད།།ཅེས་གསུངས།  
萨迦班智达：  
众生行恶果，佛陀也难救。**

****

# 2019-03-25

**ཉེ་བ་འཁོར་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས། འཁོར་བ་ལ་མི་ཕྱོགས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་འཆལ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་ནོ།། འཁོར་བ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་ནོ།ཞེས་གསུངས།  
《富楼那请问经》：  
不入轮回是菩萨之破戒，受持轮回是殊胜之戒律。**

****

# 2019-03-26

**དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ལས། ཐབས་ཀྱི་སྲིད་པར་འགྲོ་བའི་འགྲོ་བ་འདི་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཐར་པའོ། ། ཐབས་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་འདི་ནི་འཆིང་བའོ།།ཤེས་རབ་དང་བྲལ་བའི་ཐབས་ཀྱང་འཆིང་བའོ།།ཞེས་གསུངས།  
《无垢称经》：  
以方便度众生，是诸菩萨之解脱。离方便之智慧，为束缚，离智慧之方便，亦为束缚。**

****

# 2019-03-27

**གྲུབ་ཆེན་ས་ར་ཧས།དེ་རིང་ཉིད་དུ་མགོན་པོ་ང་ལྟར་འཁྲུལ་བ་ཟད།།ད་ནི་སུ་ལའང་འདྲི་བར་མི་བྱའོ།།ཞེས་གསུངས།  
大成就者萨绕哈巴：  
今日如我灭迷乱，从此谁也不询问。**

****

# 2019-03-28

**རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས།ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་དྲི་མེད་པས།།ཚེ་རབས་དྲན་པ་འཐོབ་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《中观宝鬘论》：  
法施无有垢，故得宿命通。**

****

# 2019-03-30

**ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས།དེ་ཕྱིར་བྱང་ཆུབ་དོན་དུ་གཉེར་རྣམས་ཀྱིས།། ནམ་གྱི་ཆ་སྟོད་ཉིད་དང་ཆ་སྨད་དང་། སྔ་དྲོ་ཕྱི་དྲོ་གུང་རྣམས་རྟག་བརྩོན་པས།། བསམ་གཏན་དང་ནི་འདོན་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ། ། ཞེས་གསུངས།  
全知龙钦巴：  
希求菩提者，上夜及下夜，上下午精进，修禅与诵经。**

****

# 2019-03-30

**（14）  
༡༤འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། སྔོན་བདག་གིས་གཟུགས་ཀྱི་རོ་ལ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་། རྣམ་པར་སྤྱོད་པ་དང་། གཟུགས་ཀྱི་རོ་ལ་རྗེས་སུ་རྟོགས་པས། ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་གཟུགས་ཀྱི་རོ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་མཐོང་ངོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རོ་ལ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་། རྣམ་པར་སྤྱོད་པ་དང་། ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རོ་ལ་རྗེས་སུ་རྟོགས་པས། ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རོ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་མཐོང་ངོ། དགེ་སློང་དག ། སྔོན་བདག་གིས་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱོན་ལ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་། རྣམ་པར་སྤྱོད་པ་དང་། གཟུགས་ཀྱི་སྐྱོན་ལ་རྗེས་སུ་རྟོགས་པས། ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་མཐོང་ངོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྐྱོན་ལ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་། རྣམ་པར་སྤྱོད་པ་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྐྱོན་ལ་རྗེས་སུ་རྟོགས་པས། ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྐྱོན་ལ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་མཐོང་ངོ། དགེ་སློང་དག ། བདག་གིས་གཟུགས་རྣམ་པར་བྲལ་བ་ལ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་། རྣམ་པར་སྤྱོད་པ་དང་། གཟུགས་རྣམ་པར་བྲལ་བ་ལ་རྗེས་སུ་རྟོགས་པས། ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་གཟུགས་རྣམ་པར་བྲལ་བ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་མཐོང་ངོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་རྣམ་པར་བྲལ་བ་ལ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་། རྣམ་པར་སྤྱོད་པ་དང་། ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་རྣམ་པར་བྲལ་བ་ལ་རྗེས་སུ་རྟོགས་པས། ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་རྣམ་པར་བྲལ་བ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་མཐོང་ངོ། དགེ་སློང་དག ། བདག་གིས་ཕུང་པོ་ལྔ་ཡི་རོ་ལ་རོ་རུ་ཆགས་པ་དང་། སྐྱོན་ལ་སྐྱོན་དུ་བལྟ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བར་ངེས་པར་འབྱུང་བར་དུ་ཡང་དག་པར་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་མ་ཤེས་ན། འདོད་པའི་ལྷ་རྣམས་དང་། བདུད་རྣམས་དང་། ཚངས་པ་དང་། དགེ་སྦྱོང་དང་། བྲམ་ཟེ་དང་གཞན་པའི་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བ་དང་། འདོད་པ་དང་བྲལ་བར་མི་འགྱུར་ཞིང་། རྟག་ཏུ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལ་གནས་པར་འགྱུར་རོ། དེ་ལྟར་ན། བདག་གིས་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། དགེ་སློང་དག། བདག་གིས་ཕུང་པོ་ལྔ་ཡི་རོ་ལ་རོ་རུ་ཆགས་པ་དང་། སྐྱོན་ལ་སྐྱོན་དུ་བལྟ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་ཡོངས་སུ་ཤེས་པས། འདོད་པའི་ལྷ་རྣམས་དང། བདུད་རྣམས་དང་། ཚངས་པ་དང་། དགེ་སྦྱོང་དང་། བྲམ་ཟེ་དང་གཞན་པའི་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བ་དང་། འདོད་པ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་བས། མདུད་པ་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བ་གྱུར་ཅིང་། དུས་རྟག་ཏུ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལ་གནས་པར་མི་འགྱུར་རོ། དེ་ལྟར་ན། བདག་གིས་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས་དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།  
འདས་དང་རྣམ་པ་བཞི་རུ་བཤད།།  
ངེས་པར་འབྱུང་དང་རྣམ་པར་གྲོལ།།  
རྒྱུ་རྐྱེན་གཉིས་སུ་བཤད་པ་སྟེ།།  
རོ་ཡང་རྣམ་པ་གཉིས་སུའོ།།  
  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，世尊告诸比丘：“我昔于色味有求有行，若于色味随顺觉，则于色味以智慧如实见。如是于受、想、行、识味有求有行，若于受、想、行、识味随顺觉，则于识味以智慧如实见。  
诸比丘，我于色患有求有行，若于色患随顺觉，则于色患以智慧如实见。如是受、想、行、识患有求有行，若于识患随顺觉，则于识患以智慧如实见。  
诸比丘，我于色离有求有行，若于色随顺觉，则于色离以智慧如实见。如是受、想、行、识离有求有行，若于受、想、行、识离随顺觉，则于受、想、行、识离以智慧如实见。  
诸比丘，我于五受阴不如实知味是味、患是患、离是离者，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天人众中不脱、不离、不出，永住颠倒，不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。诸比丘，我以如实知五受阴，味是味、患是患、离是离，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天人众中，已脱、已离、已出，永不住颠倒，能自证得阿耨多罗三藐三菩提。”  
时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。  
  
过去四种说，厌离及解脱，  
二种说因缘，味亦复二种。**

****

# 2019-03-31

**རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།ས་བླ་མཐོན་པོར་གཤེགས་པའི་མཁའ་ལྡིང་གི ། གྲིབ་མ་རེ་ཞིག་བལྟ་བར་མི་མངོན་ཡང་།། གཟུགས་ཅན་ཉིད་དང་འདུ་འབྲལ་སྤངས་པ་བཞིན།། ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབས་ཚེ་ལྷག་པར་མངོན།། ཞེས་གསུངས།  
持明晋美朗巴：  
高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。**

****

# 2019-04-01

**།ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།ཤེས་རབ་རྒྱ་ཆེར་འཕེལ་བ་ན། ། བྱ་བ་ཀུན་ལ་ཐོགས་རྡུག་མེད། །དམུས་ལོང་སྟོང་གིས་བགྲོད་དཀའ་བའི། །ལམ་རྣམས་མིག་ལྡན་གཅིག་གིས་གཅོད།།ཅེས་གསུངས།  
全知麦彭仁波切：  
广大智慧若增上，一切事情无阻碍，千数盲人难行道，明目一人亦能过。**

****

# 2019-04-02

**རྒྱུད་ལས།དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཡི།།མཁས་པ་ལ་ནི་དངོས་གྲུབ་ཉེ།།ཞེས་གསུངས།  
密续：  
于意无怀疑，智者得悉地。**

****

# 2019-04-03

**འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས།ཡང་ན་བླུན་པོ་དད་པ་ཅན།།དེ་ལ་སྦྱོར་བའི་དངོས་གྲུབ་ཉེ།།ཞེས་གསུངས།  
《文殊根本续》：  
或是愚笨坚信者，彼修近得诸成就。**

****

# 2019-04-04

**དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།རྣམ་གྲངས་འདིས་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་སུ་རིག་པར་བྱའོ།།ཞེས་གསུངས།  
《维摩诘经》：  
是故当知，一切烦恼，为如来种。**

****

# 2019-04-05

**འཕགས་པ་དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་རྣམས་དག་གི ། མ་ནི་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན།། ཕ་ནི་ཐབས་ལ་མཁས་པ་སྟེ།། འདྲེན་པ་རྣམས་ནི་དེ་ལས་སྐྱེས།། ཞེས་གསུངས།  
《维摩诘经》：  
智度菩萨母， 方便以为父，一切众导师， 无不由是生。**

****

# 2019-04-05

**（15）  
༼༡༥༽འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་དྲུང་དུ་དགེ་སློང་གཅིག་འོངས་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞབས་ལ་མགོ་བོས་རབ་ཏུ་ཕྱག་འཚལ་ཏེ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འདུག་གོ། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་དགེ་སློང་དེས་འདི་སྐད་དུ་གསོལ་ཏོ། ཨེ་མ་བཅོམ་ལྡན་འདས། ཆོས་ཀྱི་གནད་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་བདག་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ། བདག་གིས་ལེགས་པར་ཉན་ནས་དབེན་པའི་གནས་སུ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡད་ནས་བག་མེད་པ་སྤོང་བའི་སྒོ་ནས་སྒོམ་པར་བྱའོ།བག་མེད་པ་སྤངས་ནས་སླར་ཡང་འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱ་སྟེ། རིགས་ཀྱི་བུ་གང་ཞིག་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་སྐྲ་དང་ཁ་སྤུ་འབྲེག ། ལུས་ལ་ཆོས་གོས་གསོལ། ཁྱིམ་ལས་ཁྱིམ་མེད་པ་རབ་ཏུ་བྱུང་། བླ་ན་མེད་པའི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པ་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ། དེའི་ཚེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་དེ་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ལེགས་སོ། ལེགས་སོ།དགེ་སློང་ཁྱེད་ཀྱི་སྨྲས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་ལེགས་སོ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་ལ་འདི་སྐད་དུ། ཆོས་ཀྱི་གནད་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་བདག་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ། བདག་གིས་ལེགས་པར་ཉན་ནས་དབེན་པའི་གནས་སུ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡད་ནས་བག་མེད་པ་སྤོང་བའི་སྒོ་ནས་སྒོམ་པར་བྱའོ། བག་མེད་པ་སྤངས་ནས་སླར་ཡང་འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱ་སྟེ། རིགས་ཀྱི་བུ་གང་ཞིག་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་སྐྲ་དང་ཁ་སྤུ་འབྲེག ། ལུས་ལ་ཆོས་གོས་གསོལ། ཁྱིམ་ལས་ཁྱིམ་མེད་པ་རབ་ཏུ་བྱུང་། བླ་ན་མེད་པའི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པ་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ་ཞེས་སྨྲས་པ་ཡིན་ནམ། དགེ་སློང་གིས་གསོལ་བ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ལྟར་དུ་ལགས་སོ། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་དེ་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ལེགས་པར་ཉོན་ལ་ཡིད་ལ་ཟུངས་ཤིག་དང་ངས་ཁྱེད་ལ་བསྟན་པར་བྱའོ། དགེ་སློང་འདི་ལྟ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། ལེན་པ་ལས་ཀུན་ནས་འཆིང་བར་འགྱུར་རོ། དགེ་སློང་འདི་ལྟ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པའི་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པའི་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། ལེན་པ་ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་བར་འགྱུར་རོ། དགེ་སློང་དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་བ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ལགས་སོ། བདག་གིས་ཤེས་སོ། བདེ་བར་གཤེགས་པ་ལགས་སོ། བདག་གིས་ཤེས་སོ། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ངས་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་པ་གང་ཡིན་པའི་དོན་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སླར་ཡང་རྒྱས་པའི་ཚིག་གིས་སྟོན་ཅིག ། དགེ་སློང་དེས་གསོལ་བ། བཅོམ་ལྡན་འདས། གཟུགས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་གཟུགས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་ཤི་བའི་བར་དུ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། ལེན་པ་ལས་ཀུན་ནས་འཆིང་བར་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་ཤི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། ལེན་པ་ལས་ཀུན་ནས་འཆིང་བར་འགྱུར་རོ། བཅོམ་ལྡན་འདས། གཟུགས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། ལེན་པ་ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་བར་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་ཤི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། ལེན་པ་ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་བར་འགྱུར་རོ། དེ་ལྟར་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་གསུངས་པའི་དོན་སླར་ཡང་རྒྱས་པའི་ཚིག་གིས་བསྟན་པའོ། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ལེགས་སོ། ལེགས་སོ། དགེ་སློང་འདི་ལྟ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ངས་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་པའི་དོན་དེ་རྒྱས་པའི་ཚིག་གིས་ལེགས་པར་སྨྲས་པའོ། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གཟུགས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། ལེན་པ་ལས་ཀུན་ནས་འཆིང་བར་འགྱུར་རོ།།**

****

# 2019-04-05

**如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
　　尔时，有异比丘来诣佛所，稽首佛足，却住一面，白佛言：“善哉！世尊，今当为我略说法要。我闻法已，当独一静处，修不放逸。修不放逸已，当复思惟‘所以善男子出家，剃除须发，身着法服，信家非家出家，为究竟无上梵行’，现法作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”  
　　尔时，世尊告彼比丘：“善哉，善哉！比丘快说此言，云：‘当为我略说法要，我闻法已，独一静处，修不放逸……’乃至自知不受后有。如是说耶？”  
　　比丘白佛：“如是，世尊。”  
　　佛告比丘：“谛听谛听，善思念之，当为汝说。比丘，若随使使者，即随使死；若随死者，为取所缚。比丘，若不随使使，则不随使死；不随使死者，则于取解脱。”  
　　比丘白佛：“知已，世尊。知已，善逝！”  
　　佛告比丘：“汝云何于我略说法中广解其义？”  
　　比丘白佛言：“世尊，色随使使，色随使死；随使使，随使死者，则为取所缚。如是受、想、行、识，随使使，随使死；随使使，随使死者，为取所缚。世尊，若色不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则于取解脱。如是受、想、行、识，不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则于取解脱。如是世尊略说法中广解其义。”  
　　佛告比丘：“善哉，善哉！比丘，于我略说法中广解其义。所以者何？色随使使，随使死；随使使，随使死者，则为取所缚。如是受、想、行、识，随使使，随使死；随使使，随使死者，则为取所缚。比丘，色不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则于取解脱。如是受、想、行、识，不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则于取解脱。”  
时，彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独在静处，精勤修习，住不放逸。精勤修习、住不放逸已，思惟“所以善男子出家，剃除须发，身着法服，信家非家出家……”乃至自知不受后有。时，彼比丘即成罗汉，心得解脱。**

**2019-04-06**

**འཕགས་པ་དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས། ཆོས་ལ་དགའ་བ་ཆུང་མ་སྟེ།། བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་བུ་མོ་ཡིན།། ཆོས་དང་བདེན་གཉིས་བུ་ཕོ་ཡིན།། སྟོང་པའི་དོན་སེམས་ཁྱིམ་ཡིན་ནོ།། ཞེས་གསུངས།  
《维摩诘经》：  
法喜以为妻， 慈悲心为女，善心诚实男， 毕竟空寂舍。**

****

# 2019-04-07

**རྡོ་གྲུབ་རིན་པོ་ཆེས། དེ་ཡང་རྟག་པ་རྒྱུན་གྱི་ཐུགས་རྗེ་ནི་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་ལྟ་བུ། རང་བཞིན་ཤུགས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་ནི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལྟ་བུ། བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཐུགས་རྗེ་ནི་གཏོང་ཕོད་ཅན་ལ་སློང་མོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། ཡུལ་དང་འཕྲད་པའི་ཐུགས་རྗེ་ནི་གདོན་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མས་བརྩེ་བ་ལྟ་བུའོ།། ཞེས་གསུངས །།  
多智仁波切：  
恒常相续之大悲，犹如河流；本性自然之大悲，犹如阳光；劝请祈祷之大悲，犹如乞者求布施；值遇对境之大悲，犹如母怜着魔子。**

****

# 2019-04-08

**བདེ་ཆེན་ཞིང་བཀོད་ལས།བསོད་ནམས་དག་ནི་མ་བྱས་པ།། འདི་འདྲ་འདི་དག་ཐོས་མི་འགྱུར།། དཔའ་བོ་གང་དག་དོན་གྲུབ་པ།། དེ་དག་གསུང་འདི་ཐོས་པར་འགྱུར།། ཞེས་གསུངས།  
《极乐国土庄严经》：  
若未修福德，不闻此正法，勇士成事者，必当闻此理。**

****

# 2019-04-09

**བདེ་ཆེན་ཞིང་བཀོད་ལས།སངས་རྒྱས་འབྱུང་བ་རྙེད་པར་དཀའ་འོ།། ཆོས་བསྟན་པ་རྙེད་པར་དཀའ་འོ།། དལ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་རྙེད་པར་དཀའ་བའོ།། ཞེས་གསུངས།  
《极乐国土庄严经》：  
佛陀出世难，宣说正法难，获得人身难。**

****

# 2019-04-10

**གནས་ལུགས་མཛོད་ལས། གསེར་སྒྲོག་ཐག་སྒྲོག་འཆིང་བ་མཉམ་པ་ལྟར།། ཆོས་དང་ཆོས་མིན་སེམས་ཀྱིས་འཆིང་བ་མཉམ།། དཀར་ནག་སྤྲིན་ཚོགས་སྒྲིབ་པ་མཉམ་པ་ལྟར།། དགེ་སྡིག་གཉིས་ཀྱིས་རིག་པ་སྒྲིབ་པར་མཉམ།། ཞེས་གསུངས།  
《实相宝藏论》：  
如金绳链同束缚，法与非法同缚心，如黑白云同遮蔽，善恶同为觉性障。**

****

# 2019-04-11

**སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དགའ་རབ་རྡོ་རྗེའི་ཞལ་སྔ་ནས། ཡིད་དཔྱོད་འཛིན་པའི་ལྟ་བ་ཉོན་རེ་མོངས།། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་བསྒོམ་པ་ཡི་རེ་མུག ། དེ་ལ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་ཐང་རེ་ཆད།། དེ་ལ་འབྲས་བུ་རེ་བ་ཡོང་རེ་འཁྲུལ།། ཞེས་གསུངས།  
大阿阇黎嘎绕多吉：  
执伺意见真愚昧，依彼之修真失望，持彼之行真疲惫，于彼求果真迷乱。**

****

# 2019-04-12

**ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས། མངོན་རློམ་ཡིད་དཔྱོད་ལ་གདེང་བཅས་ནས་ངས་ལྟ་བ་རྟོགས་སོ་བྱར་མེད་ཡིན་ནོ་ཞེས་རྔམ་པོ་ཆེར་སྨྲ་བ་ནི། རྣལ་དོན་དང་མ་འབྲེལ་བས་ངོ་ཚ་མེད་པའི་ཚིག་སྟེ་བླུན་རྨོངས་མུན་པ་ཅན་མིན་པ་སུ་ཞིག་དེ་སྐད་སྒྲོག་པར་བྱེད། གང་ལ་བློ་གྲོས་ཀྱི་མིག་ཟུམ་ཞིང་ལོག་པར་ཞུགས་པའི་ཕྱོགས་མང་བ་དག་གི་འདོད་པ་སྟེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་དེ་ནི་བསྟན་པ་དམ་པའི་ཆོས་དང་འགལ་བས་མཁས་པ་དག་གིས་ཤིན་ཏུ་སྨད་པའི་གནས་སོ།། ཞེས་གསུངས།  
全知无垢光尊者：  
一直挂碍着伺察意狂妄地说我是证悟见解无作者，与本义毫不相干，这种无耻之语除非愚昧盲目者外谁会宣扬？许多闭上智慧的双目趋入歧途者的观点，完全是颠倒的，与正法相违，因此是诸位智者极度谴责之处。**

****

# 2019-04-13

**ཐེག་ཆེན་མདོ་སྡེ་མཐོང་བའི་ཕན་ཡོན་ལས། བྱིས་བློས་ལྷད་མེད་ཐུབ་པའི་མདོ་སྡེ་ནི།། བྱིན་རླབས་ཉི་མ་སྙིང་ལ་འོད་སྣང་སྦྱིན།། ཚིག་གཅིག་ཐོས་ཀྱང་བསྐལ་མང་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་།། ཞེས་གསུངས།  
《见大乘经功德论》：  
无愚所染之佛经，于心赐加持日光，闻一句灭累劫罪。**

****

# 2019-04-25

**མཆོད་རྟེན་བསྐོར་བའི་ཚིགས་བཅད་ལས།དེ་ལྟར་སངས་རྒྱས་བསམ་མི་ཁྱབ།།སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀྱང་བསམ་མི་ཁྱབ།།བསམ་མི་ཁྱབ་ལ་དད་རྣམས་ཀྱིས།།རྣམ་པར་སྨིན་པ་བསམ་མི་ཁྱབ།།ཞེས་གསུངས།  
《右绕佛塔功德经》：  
佛陀不可思，正法不可思，于不可思生信，异熟不可思。**

****

# 2019-04-26

**གསལ་རྒྱལ་གྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ལས།སུ་དག་འཇིག་རྟེན་བླ་མས་གསུངས་པ་ཡི། །དམ་ཆོས་ཚུལ་བཟང་ཐོས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན། །དེ་དག་ཉོན་མོངས་ཆུ་རླབས་རབ་འཇིགས་པའི། །སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་མྱུར་དུ་རྒལ་བར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས།  
《波斯匿王经》：  
何人听闻并修持，世间导师所说法，彼等定能速超越，惑怖汹涌轮回海。**

****

# 2019-04-27

**མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས།གང་གི་སྲིད་པ་ཇི་སྲིད་པར།།འགྲོ་བ་ཕན་པ་སྣ་ཚོགས་དག།མཉམདུ་མཛད་པའིསྐུ་དེ་ནི།།ཐུབ་པའི་སྤྲུལ་སྐུ་རྒྱུན་མི་འཆད།།ཅེས་གསུངས།  
《现观庄严论》：  
若乃至三有，于众生平等，作种种利益，佛化身无断。**

****

# 2019-04-28

**ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྨིན་པའི་འབྲས་བུའི་མདོ་ལས།མི་ཡི་ལུས་ནི་ཐོབ་པ་དཀའ།།སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཐོས་པ་དཀའ།།དགེ་བའི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པ་དཀའ།།དམ་པའི་ཆོས་ནི་ཤེས་པ་དཀའ།།ཞེས་གསུངས།  
《业果成熟经》：  
人身极难得，佛法极难闻，善心极难生，正法极难证。**

****

# 2019-04-29

**ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྨིན་པའི་འབྲ་བུའི་མདོ་ལས།སངས་རྒྱས་འདོད་ན་གསུང་རབ་སྒྲོགས་བརྩོན་བྱ།།དགེ་སེམས་འདོད་ན་ཞེ་སྡང་མི་བྱའོ།།འབྲས་བཟང་འདོད་མཆོད་པ་རྟག་ཏུ་བྱ།།ཚེ་རིང་འདོད་ན་སྲོག་གཅོད་སྤང་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《业果成熟经》：  
若欲成佛宣正法，若欲心善不生嗔，若欲妙果常供养，若欲长寿断杀生。**

****

# 2019-04-30

**ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པར་ལྡན་པའི་མདོ་ལས། དབུ་བ་དག་ལ་སྙིང་པོ་མེད། །ལོངས་སྤྱོད་དག་ལ་རྟག་པ་མེད། །ལོངས་སྤྱོད་དག་ནི་འབབ་ཆུ་བཞིན། གྲུ་དེ་ཅི་འདྲ་ཁྱིམ་དེ་འདྲ། །མེ་ཏོག་ཅི་འདྲ་གཟུགས་དེ་བཞིན། །སྲོག་ནི་ཆུ་བུར་འདྲ་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།  
《清净律仪经》：  
水泡无实质，财富不恒常，受用如水流，家舍如浮舟，美貌如鲜花，生命如聚沫。**

****

# 2019-05-01

**དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྨྲས་པ། སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཁྱེད་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་ལེགས་པར་སྨྲས་མོད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ནི་གཉིས་སོ། བསྟན་པ་གཅིག་ནི་མ་གཏོགས་ཏེ་བརྗོད་དུ་མེད་པ། །སྨྲར་མེད་པ། བཤད་དུ་མེད་པ། བསྒྲག་ཏུ་མེད་པ། བསྟན་དུ་མེད་པར་གདགས་སུ་མེད་པ་དེ་ནི་གཉིས་སུ་མེད་པར་འཇུག་པའོ།། ཞེས་གསུངས།  
《无垢称经》：  
时，妙吉祥告诸菩萨：“汝等所言虽皆是善，如我意者，汝等此说犹名为二。若诸菩萨于一切法，无言无说无表无示，离诸戏论绝于分别，是为悟入不二法门。”**

****

# 2019-05-02

**ཉི་ཟླ་ཁ་སྦྱོར་ལས།གང་ཞིག་ལུས་ཅན་སྐྱེས་བུ་རྣམས།།ཚེ་ནི་རྟག་རྨི་ལམ་འདྲ།།རྨི་ལམ་གྱིས་ནི་གྲུབ་པ་མེད།།ཚེ་ནི་མི་རྟག་ཆུ་དྲག་འདྲ།།འབབ་ཆུས་གཅིག་ཏུ་བསྡད་པ་མེད།།ཚེ་ནི་མི་རྟག་འཛིན་རླུང་འདྲ།།རླུང་གིས་སྐྱེས་བུ་གཟུང་བ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
《日月吻合续》：  
一切世间众有情，生命无常如梦境，梦境本来无所成；生命无常如流水，流水不可停一处；生命无常如飓风，风本不可持有情。**

****

# 2019-05-03

**དོ་ཧ་ལས།མཁས་པ་ཐམས་ཅད་བསྟན་བཅོས་འཆད་པ་ཡིས།།ལུས་ལ་སངས་རྒྱས་ཡོད་པ་མ་རྟོགས་སོ།།ཞེས་གསུངས།  
《多哈道歌》：  
诸多智者宣教典，不知自身具佛陀。**

****

# 2019-05-05

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚིག་གསུམ་གནད་ཀྱི་མན་ངག་ལས།ནམ་མཁའི་ངང་ནས་སྤྲིན་བཞིན་དུ།།སྣ་ཚོགས་རྣམ་རྟོག་རྦ་རླབས་ཀུན།།ཕན་གནོད་མེད་པར་བློ་བདེ་ན།།རང་སར་གྲོལ་ཞེས་དེ་ལ་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切《三句要诀》：  
犹如空中云，分别念波涛，无利无害时，可谓自解脱。**

****

# 2019-05-05

**（16）  
༼༡༦༽ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་ཞིག་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་དྲུང་དུ་འོངས་ནས་གོང་ལྟར་དུ་དྲི་བ་རྣམས་བསྡུས་པར་བརྗོད་དོ། དེ་ལྟར་ནའང་། དེའི་ཁྱད་པར་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་གྲངས་འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་གྲངས་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་འདི་ལྟ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་མདོ་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་ངས་བསྟན་པ་གང་ཡིན་པའི་དོན་དེ་རྒྱས་པའི་ཚིག་གིས་སྟོན་ཅིག ། དགེ་སློང་དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་འདི་སྐད་ཀྱིས་གསོལ་ཏོ། བཅོམ་ལྡན་འདས། གཟུགས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས་འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་གྲངས་འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ།ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པས། འཁོར་བར་སྐྱེས་པའི་གྲངས་འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ། བཅོམ་ལྡན་འདས། གཟུགས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་མི་འགྱུར་རོ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་གྲངས་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་མི་འགྱུར་རོ། ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པས། འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་གྲངས་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་གིས་དོན་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་དོན་རྒྱས་པར་སྨྲས་པའོ། ཞེས་པ་ནས་དགྲ་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་སྟེ་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་བར་དུའོ།།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
尔时，有异比丘来诣佛所，所问如上。  
差别者：“随使使，随使死者，则增诸数。若不随使使，不随使死者，则不增诸数。”  
佛告比丘：“汝云何于我略说法中广解其义？”  
时，彼比丘白佛言：“世尊，若色随使使，随使死；随使使，随使死者，则增诸数。如是受、想、行、识，随使使，随使死；随使使，随使死者，则增诸数。世尊，若色不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则不增诸数。如是受、想、行、识，不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则不增诸数。如是世尊，我于略说法中广解其义。”  
如是乃至得阿罗汉，心得解脱。**

****

# 2019-05-06

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།རྗེ་མི་ཕམ་རྒྱ་མཚོའི་བུ་རྒྱུད་དུ་གྱུར་ཚད།།གནས་ནང་གསལ་དབྱིངས་སུ་ཁྱུང་ལྡིང་བཞིན་འཕུར་ཐལ།།བདག་ད་ལྟ་སྐབས་རྟོགས་པའི་རྩལ་ཤུགས་ཆེར་མེད་ཀྱང་།།གནས་ངན་འགྲོའི་གཡང་དུ་ལྷུང་དོགས་ནི་མི་འདུག།ཅེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
至尊麦彭嘉措传承徒，皆如大鹏翱翔内明界，我今证悟妙力虽微弱，似无坠入恶趣深渊虑。**

****

# 2019-05-07

**རྗེ་རྒོད་ཚང་བའི་ཞལ་ནས།གཞན་རྣམས་བདེ་སྐྱིད་བྱུང་ཚེ་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་སུ་འདོད་པས།ང་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ཡང་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་སུ་འདོད་པས།རྐྱེན་སྣང་རང་བླ་མ་རུ་ཀྲོང་ངེ་རུ་ཤར་བ་འདི་གཞན་དང་མོས་གུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆེ་བ་ཡིན།  
至尊果仓巴：  
别人出现快乐时，认为此乃上师之加持，而我出现痛苦时，认为此乃上师之加持。无论出现任何外缘，直接显现为上师相，这是我与众不同的敬信。**

****

# 2019-05-08

**གསེར་འོད་དམ་པ་ལས། སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ཡོངས་མི་འདའ། །ཆོས་ཀྱང་ནུབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། །མ་རིག་སྨིན་མཛད་གདུལ་བའི་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས།  
《胜光明经》：  
如来不涅槃，正法不隐没，为度无明众。**

****

# 2019-05-09

**བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས། མྱ་ངན་མ་བྱེད་ཀུན་དགའ་བོ། །སྨྲེ་སྔགས་མ་འདོན་ཀུན་དགའ་བོ། །ང་ནི་ཕྱི་མའི་དུས་ཀྱི་ཚེ། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཉིད་སྤྲུལ་ནས། །ཁྱོད་ལ་སོགས་པའི་དོན་བྱེད་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
世尊：  
阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，末时五百世，我现善知识，饶益汝等众。**

****

# 2019-05-10

**སྒྱུ་འཕྲུལ་གསང་སྙིང་ལས། རྡོ་རྗེ་ཕུང་པོའི་ཡན་ལག་ནི། ། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྔ་རུ་གྲགས། །སྐྱེ་མཆེད་ཁམས་རྣམས་མང་པོ་ཀུན། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཉིད། །ཞེས་གསུངས།  
《幻化网续》：  
金刚蕴之分支者，共称圆满五佛陀，一切处界诸多种，悉为菩萨坛城性。**

****

# 2019-05-11

**སྒྱུ་འཕྲུལ་གསང་སྙིང་ལས། །ས་ཆུ་སྤྱན་དང་མ་མ་ཀཱི། །མེ་རླུང་གོས་དཀར་དམ་ཚིག་སྒྲོལ། །ནམ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་མ། །སྲིད་གསུམ་ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཞིང་། །ཞེས་གསུངས།  
《幻化网续》：  
水玛玛格地佛眼，火为白衣风度母，虚空法界自在母，三有本来正等觉。**

****

# 2019-05-11

**（17）  
༼༡༧༽ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་གཅིག་སྟན་ནས་ལངས་ཏེ་ཆོས་གོས་ཕྲག་པ་གཡས་སུ་གཟར་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ག་ལ་བར་དེར་ལོགས་སུ་ཐལ་མོ་སྦྱར་བར་བཏུད་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་འདི་སྐད་དུ་གསོལ་ཏོ། ལེགས་སོ། བཙུན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བསྟན་དུ་གསོལ། བདག་གིས་ལེགས་པར་ཉན་ནས་དབེན་པའི་གནས་སུ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡད་ནས་བག་མེད་པ་སྤོང་བར་སྒོ་ནས་སྒོམ་པར་བྱའོ། བག་མེད་པ་སྤངས་ནས་སླར་ཡང་འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱ་སྟེ། རིགས་ཀྱི་བུ་གང་ཞིག་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་སྐྲ་དང་ཁ་སྤུ་འབྲེག ། ལུས་ལ་ཆོས་གོས་གསོལ། ཁྱིམ་ལས་ཁྱིམ་མེད་པ་རབ་ཏུ་བྱུང་། བླ་ན་མེད་པའི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ། དེའི་ཚེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་དེ་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ལེགས་སོ། ལེགས་སོ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་ལ་བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་གི་ཆེད་དུ་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བསྟན་དུ་གསོལ། ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བསྟན་པའི་དོན་དེ་ཚིག་རྒྱས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་དུ་གསོལ། བདག་གིས་བག་མེད་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་ནས་དབེན་པའི་གནས་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་པ་ཆེན་པོས་ཉམས་སུ་བླང་བར་བྱའོ་ཞེས་པ་ནས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མི་ལེན་པའི་བར་དུ་སྨྲས་པ་ཡིན་ནམ། དགེ་སློང་གིས་གསོལ་བ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ལྟར་དུ་ལགས་སོ། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་དེ་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ལེགས་པར་ཉོན་ལ་ཡིད་ལ་ཟུངས་ཤིག་དང་ངས་ཁྱེད་ལ་བསྟན་པར་བྱའོ། དགེ་སློང་། འདི་ལྟ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོས་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། ཆོས་དེ་སྤངས་ནས་ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་ཕན་པ་འགྱུར་ཞིང་ཡུན་རིང་དུ་བདེ་བ་ལ་གནས་པར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་བ། ལགས་སོ་བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ལྟར་དུ་ཤེས་སོ། ལགས་སོ་བདེ་བར་གཤེགས་པ། དེ་ལྟར་དུ་ཤེས་སོ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ཅིའི་ཕྱིར་ན་བདག་གིས་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བསྟན་པའི་དོན་དེ་སླར་ཡང་རྒྱས་པའི་ཚིག་གིས་བསྟན་པར་བྱས་ཏོ། དེ་ནས་དགེ་སློང་དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་བ། བཙུན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས། གཟུགས་བདག་དང་མི་མཐུན་པ་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ།དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་བདག་དང་མི་མཐུན་པས་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། དེས་ཆོས་ཀྱི་དོན་ལ་བརྟེན་པའི་ཕན་པ་འགྱུར་ཞིང་ཡུན་རིང་དུ་བདེ་བ་ལ་གནས་པར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཕྱིར། བཙུན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་གིས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོའི་དོན་དེ་ཚིག་རྒྱས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་པའོ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ལེགས་སོ། ལེགས་སོ། དགེ་སློང་འདི་ལྟ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་གི་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོའི་དོན་དེ་ཚིག་རྒྱས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་པར་ལེགས་སོ། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གཟུགས་བདག་དང་མི་མཐུན་པས་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་བདག་དང་མི་མཐུན་པས་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། དེ་སྤངས་ནས་ཀྱང་། དེས་ཆོས་ཀྱི་དོན་ལ་བརྟེན་པའི་ཕན་པ་འགྱུར་ཞིང་ཡུན་རིང་དུ་བདེ་བ་ལ་གནས་པར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ་ཐོས་ནས། རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཏེ་སེམས་དགའ་བ་ཆེན་པོས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞབས་ལ་མགོ་བོས་རབ་ཏུ་ཕྱག་འཚལ་ནས་སོང་ངོ། དེ་ནས་དགེ་སློང་དེ་དབེན་པའི་གནས་གཅིག་ཏུ་བག་མེད་པ་སྤོང་བར་སྒོ་ནས་སྒོམ་པར་བྱས་སོ། བག་མེད་པ་སྤངས་ནས་སླར་ཡང་འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱས་ཏེ། རིགས་ཀྱི་བུ་གང་ཞིག་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་སྐྲ་དང་ཁ་སྤུ་འབྲེག ། ལུས་ལ་ཆོས་གོས་གསོལ། ཁྱིམ་ལས་ཁྱིམ་མེད་པ་རབ་ཏུ་བྱུང་། བླ་ན་མེད་པའི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་བྱས་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པ་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་དེས་དགྲ་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་སྟེ་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བར་གྱུར་ཏོ།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
　　有异比丘从座起，偏袒右肩，合掌白佛言：“善哉！世尊，为我略说法要。我闻法已，当独一静处，专精思惟，住不放逸。‘所以善男子出家，剃除须发，身着法服，信家非家，出家学道，为究竟无上梵行’，现法身作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”  
　　尔时世尊告彼比丘：“善哉，善哉！汝作是说：‘世尊，为我略说法要。我于略说法中广解其义，当独一静处，专精思惟，住不放逸，乃至自知不受后有。’汝如是说耶？”  
　　比丘白佛：“如是，世尊。”  
　　佛告比丘：“谛听谛听，善思念之，当为汝说。比丘，非汝所应之法，宜速断除。断彼法者，以义饶益，长夜安乐。”  
　　时，彼比丘白佛言：“知已，世尊。知已，善逝！”  
　　佛告比丘：“云何于我略说法中广解其义？”  
　　比丘白佛言：“世尊，色非我所应，宜速断除；受、想、行、识非我所应，宜速断除。以义饶益，长夜安乐。是故世尊，我于世尊略说法中广解其义。”  
　　佛言：“善哉善哉！比丘，汝于我略说法中广解其义。所以者何？色者非汝所应，宜速断除。如是受、想、行、识非汝所应，宜速断除。断除已，以义饶益，长夜安乐。”  
时，彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独一静处，精勤修习，住不放逸。精勤修习，住不放逸已，思惟所以善男子出家，剃除须发，身着法服，正信非家，出家乃至自知不受后有。  
时，彼比丘成阿罗汉，心得解脱。**

****

# 2019-05-13

**བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མི་ཕམ་ཚང་གིས།སླ་བས་ཡིད་མ་ཆེས་པ་སེམས་ཀྱི་གསང་། །བླ་མའི་མན་ངག་སྟོབས་ཀྱིས་མཐོང་གྱུར་ཅིག ། ཅེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
自心简易难信之秘密，愿以上师窍诀力见之。**

****

# 2019-05-14

**གནའ་བོའི་སྒྲུང་གཏམ་ལས། མགོ་པད་ཞུ་ནམ་མཁའ་ལྡེམ་ནི་བས། །སློག་ཞུ་རྣ་རྩར་དྲོ་ན་དགའ། །ཞེས་གསུངས།  
古谚语：  
飘扬空中莲花帽，不如耳边暖皮帽。**

****

# 2019-05-15

**མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས། བཤེས་གཉེན་དུལ་བ་ཞི་བ་ཉེར་ཞི་བ། །ཡོན་ཏན་བརྩོན་བཅས་ལྷག་པར་ལུང་གིས་ཕྱུག །དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་རྟོགས་པར་སྨྲ་མཁས་ལྡན། །བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་སྐྱོ་ངལ་སྤངས་ལ་བསྟེན། །ཞེས་གསུངས།  
《经庄严论》：  
依师当调柔，寂灭功德胜，勤富教悟真，善说悲无厌。**

****

# 2019-05-16

**སློབ་དཔོན་སེང་གེ་བཟང་པོས། ཀྱེ་མ་གཞུང་ལུགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས། །དུབ་པ་བདག་གི་ངལ་གསོའི་གནས། །ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པའི་ལུགས། །རིང་མོ་ཞིག་ནས་མཐོང་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
狮子贤论师：  
奇哉种种宗，疲惫我憩处，般若之显宗，经久方现见。**

****

# 2019-05-17

**བྲམ་ཟེ་གཉུག་མའི་གླུ་ལས། གང་གང་མཐོང་བ་དེ་དེ་ཉིད། །དེ་རིང་མགོན་པོ་ད་ལྟར་འཁྲུལ་པ་ཆད། །ད་ནི་སུ་ལའང་དྲི་བར་མི་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས།  
《萨饶哈道歌》：  
现见何法彼彼性，今如怙主我断迷，现今谁亦不必问。**

****

# 2019-05-18

**ཆོས་དབྱིངས་མཛོད་ལས། བདག་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་གང་ཞིག་རྣམས། །ཁྲོའམ་དད་དམ་གནོད་པ་བྱེད་གྱུར་ཏམ། །བསྟོད་དམ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་གྱུར་ཀྱང་རུང་། །ཐམས་ཅད་མྱུར་དུ་བདག་གིས་འདྲེན་པར་ཤོག ། ཅེས་གསུངས།  
《法界宝藏论》：  
愿依于我何有情，嗔恨起信或加害，赞叹抑或随行者，一切速由我引导。**

****

# 2019-05-19

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག །ཡང་དག་བརྗེ་བ་མ་བྱས་ན། །སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་ཅིང་། །འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད། །ཅེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。**

****

# 2019-05-20

**གསོལ་འདེབས་དངོས་གྲུབ་ཀུན་འབྱུང་བཞུགས། སྤྲུལ་པའི་གུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་དང་། །གྲུབ་པའི་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་བརྒྱད། །བྱང་སེམས་ཉེ་བའི་སྲས་བརྒྱད་དང་། །སྒྲུབ་ཆེན་འགའ་བརྒྱད་ལྷ་ཚོགས་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་རློབས། །ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་སོལ། །བསམ་པ་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པ་དང་། །མཆོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྩོལ། །གསེར་འཕྱོང་མེ་བྱ་སྨིན་ཟླའི་དམར་ཕྱོགས་དགའ་བ་དང་པོའི་ཉི་ཤར་ལ་འཇམ་དཔལ་རྡོ་རྗེའི་ཡིད་མཚོ་ལས་བརྡོལ་བའོ། །རང་གི་དུས་གསུམ་ཀུན་གྱི་འདོན་ཆ་ཡི། །སྙིང་པོ་འདི་ནི་འདི་ཤར་ནས་ནི་བདག །ཤིན་ཏུ་བརྒལ་དཀའ་སྡུག་བསྔལ་འདམ་ལས་ཐར། །དགེ་ལེགས་རྟག་པ་དམ་པའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །སླན་ཆད་འདི་འབུམ་བཏོན་ན་རང་བསམ་གེགས་མེད་བསམ་འཕེལ་ལྷུན་གྲུབ་འབྱུང་། དགེ། །  
  
《普获悉地祈祷文》  
八相幻化莲师尊，八大成就持明者，  
八大菩萨近佛子，八大法行尊众前，  
虔诚祈祷予加持，尽除外内密违缘，  
如意成就诸所愿，赐予共不共悉地。  
  
火鸡年十一月上旬初一吉日晨朝，蒋阳多吉（麦彭仁波切）觉海中自然流露。 自诸三时念诵中，此精华偈显现已，我离难越苦淤泥，恒善妙得胜悉地。若将来有人诵此十万遍，则无碍如意任运实现所愿。**

****

# 2019-05-21

**བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་ལས།ཇི་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྐུ་གཟུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་། །བགྱིས་པ་ཅི་འདྲའང་རུང་སྟེ་མཁས་པས་མཆོད། །ཅེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
佛像纵然以木雕，无论如何智者供。**

****

# 2019-05-24

**ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་རྣམ་ངེས་ལས།ལོག་པའི་ལམ་ལ་མཐའ་མེད་ཕྱིར།།དེ་དག་འདིར་ནི་སྤྲོ་བྱ་མིན།།ཞེས་གསུངས།  
法称论师《定量论》：  
邪道无边故，一一难述尽。**

****

# 2019-05-25

**ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།རྒྱལ་བའི་ཡེ་ཤེས་བླ་མེད་ཀྱིས།།སྐད་ཅིག་གིས་ནི་དོན་ཀུན་རིག།ཅེས་གསུངས།  
《华严经》：  
如来无上智，刹那见诸法。**

****

# 2019-05-26

**རྒྱུད་བླ་ལས། འདུས་མ་བྱས་ཤིང་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ། །གཞན་གྱི་རྐྱེན་གྱིས་རྟོགས་མིན་པ། །མཁྱེན་དང་བརྩེ་དང་ནུས་པར་ལྡན། །དོན་གཉིས་ལྡན་པའི་སངས་རྒྱས་ཉིད། །ཅེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
无为任运成，非依他缘证，具足智悲力，具二利佛陀。**

****

# 2019-05-27

**རྒྱུད་བླ་ལས། བསམ་མེད་གཉིས་མེད་རྟོག་མེད་པ། །དག་གསལ་གཉེན་པོའི་ཕྱོགས་ཉིད་ཀྱིས། །གང་ཞིག་གང་གིས་ཆགས་བྲལ་བ། །བདེན་གཉིས་མཚན་ཉིད་ཅན་དེ་ཆོས། །ཞེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
无思二分别，净明对治品，所能离贪者，具二谛相法。**

****

# 2019-05-28

**རྒྱུད་བླ་ལས། ཇི་བཞིན་ཇི་སྙེད་ནང་གི་ནི། །ཡེ་ཤེས་གཟིགས་པ་དག་པའི་ཕྱིར། །བློ་ལྡན་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་ཚོགས། །བླ་མེད་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་ཉིད། །ཅེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
如所尽所有，内智见清净，具慧不退僧，具无上功德。**

****

# 2019-05-29

**དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོད་པ་ལས།སངས་རྒྱས་གཙོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སྐྱོབ་པའི་ཆོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དགེ་འདུན་ཆེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བདག་ཕྱག་འཚལ། །ཞེས་གསུངས།  
《三宝赞》：  
顶礼主尊佛，顶礼救护法，顶礼大众僧，我恒礼三宝。**

****

# 2019-05-30

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།བསྐལ་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི། །ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས། །འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། །བདེ་མཆོག་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。**

****

# 2019-06-02

**མདོ་ལས། འགྲོ་འདི་ཐམས་ཅད་ལས་ལས་བྱུང་། །ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་མཐུ་ཡོད་པས། ། ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྐྱིད་སྡུག་འདི། །ལས་རྣམས་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ། །ཅེས་གསུངས།  
佛经：  
众生依业生，诸业具威力，众生诸苦乐，当知皆由业。**

****

# 2019-06-02

**སྤྱོད་འཇུག་ལས། གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ །བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལས། །བདག་གཞན་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན། །གང་ཕྱིར་བདག་གི་བདེ་བ་བརྩོན། །ཞེས་གསུངས།  
《入行论》：  
自与他双方，求乐既相同，自他何差殊？何故求独乐？**

****

# 2019-06-06

**སྒྱུ་མ་མཁན་བཟང་པོས་ཞུས་པ་ལས། བཟང་པོ་རྒྱལ་བ་གཅིག་ལ་མཆོད་བྱེད་ན། །ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་ལ་ནི་མཆོད་འགྱུར་ཏེ། །འདི་ལྟར་དེ་དག་ང་ཡི་ཆོས་དབྱིངས་དང་། ཐ་དད་བྱ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
《幻师妙贤请问经》：  
妙贤若人供一佛，则供十方一切佛，诸如来与我法界，恒时无二无别故。**

****

# 2019-06-07

**སངས་རྒྱས་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས། སངས་རྒྱས་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་འགྲོ་བ་ཡི། །ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་བཟློག་པར་འགྱུར། །བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་ཀུན་ཀྱང་དེ་བཞིན་སྤོང་། །ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
仅仅见如来，能断诸业障，远离众魔业。**

****

# 2019-06-07

**མདོ་ལས།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ད་ལྟར་གྱི་སངས་རྒྱས་མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ནི་ཆོས་བཞི་དང་ལྡན་ན་འཐོབ་སྟེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། མི་འཕྲོག་པའི་དད་པ་དང་། ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། གཞན་དྲིང་མི་འཇོག་པའི་ཤེས་རབ་དང་། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་བསྙེན་བཀུར་བྱེད་པའོ།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
现今如来住世等持可以四法获取。何为四法？坚定不移之信心、永不退转之精进、不依他人之智慧、依止善知识。**

****

# 2019-06-08

**དཔུང་བཟང་གིས་ཞུས་པ་ལས། སེམས་ནི་གློག་དང་རླུང་དང་སྤྲིན་དང་འདྲ། །རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡི་ནི་རླབས་དང་མཚུངས། །སྒྱུ་ཅན་འདོད་དགུར་ཡུལ་ལ་མངོན་དགའ་བ། །གཡོ་ཞིང་འཕྱན་པ་ངེས་པར་གདུལ་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།  
《妙臂请问经》：  
心如电如风如云，亦如大海起波浪，须臾随意散外境，动摇迷乱当调伏。**

****

# 2019-06-08

**རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལས། ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་སྒྱུ་མ་དང་རྨི་ལམ་ལྟ་བུ། གལ་ཏེ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ལས་ལྷག་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡོད་ན་དེ་ཡང་སྒྱུ་མ་དང་རྨི་ལམ་ལྟ་བུའོ། ཞེས་གསུངས།  
《般若经》：  
诸法如幻如梦，涅槃如幻如梦，若有超胜涅槃之法，亦如幻如梦。**

****

# 2019-06-09

**མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། ཇི་ལྟར་སྨིག་རྒྱུ་དྲི་ཟའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་། །སྒྱུ་མ་ཇི་བཞིན་རྨི་ལམ་ཇི་ལྟ་བུར། །མཚན་མ་སྒོམ་པ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་། །ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས།  
《三摩地王经》：  
如梦亦如幻，阳焰乾闼婆，夜灯本性空，诸法如是观。**

****

# 2019-06-09

**འཕགས་པ་སྒྲ་གཅན་འཛིན་གྱི་ཞལ་སྔ་ནས། །སྨྲ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན། །མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད། །སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྤྱོད་ཡུལ་བ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས།  
罗睺罗：  
无可言思智慧到彼岸，无生无灭虚空之本性，各别自证智慧之行境，顶礼三世如来之佛母。**

****

# 2019-06-10

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས། གཞན་ལས་ཤེས་མིན་ཞི་བ་དང་། །སྤྲོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་སྤྲོས་པ། །རྣམ་རྟོག་མེད་དོན་ཐ་དད་མེད། །དེ་ནི་དེ་ཉིད་མཚན་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
自知不随他，寂灭无戏论，无异无分别，是则名实相。**

****

# 2019-06-11

**བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་ལས། འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྙེད་དང་མ་རྙེད་དང་། །བདེ་དང་མི་བདེ་སྙན་དང་མི་སྙན་དང་། །བསྟོད་སྨད་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ། །བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྙོམས་མཛོད། །ཅེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
知世法者得与失，乐忧美言与恶语，赞毁世间此八法，非我意境当平息。**

****

# 2019-06-13

**བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་ལས། གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་པ་མངོན་བཞེད་ན། །ཡང་དག་ལྟ་བ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད། །གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྤྱད་ཀྱང་། །ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྡན། ཞེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
若求善趣与解脱，理当修习世正见，若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。**

****

# 2019-06-14

**བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་ལས། ཚེ་ནི་གནོད་མང་རླུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། །ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། །དབུགས་རྔུབ་དབུགས་དབྱུང་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། །སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ། ཞེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！**

****

# 2019-06-15

**བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་ལས། དམྱལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །དྲན་དང་བཀླགས་དང་གཟུགས་སུ་བགྱིས་རྣམས་ཀྱང་། །འཇིགས་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟོད་པའི། ། རྣམ་སྨིན་ཉམས་སུ་མྱོང་ན་སྨོས་ཅི་འཚལ། །ཞེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。**

****

# 2019-06-16

**བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་ལས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ། །གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས། །སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པས་རྣམ་མཆོག་མཐོང་། །ཞེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
此缘起乃佛语藏，弥足珍贵最甚深，何者若能真见此，已赌真如佛法身。**

****

# 2019-06-17

**བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་ལས། ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མིན་ཏེ། །བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད། །གང་ལ་དེ་གཉིས་ཡོད་པས་སྲིད་པ་ཡི། །རྒྱ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྟ་བུར་འཚལ་བར་བགྱི། །ཞེས་གསུངས།  
《亲友书》：  
当知无慧无禅定， 无有禅定亦无慧，何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。**

****

# 2019-06-18

**ཐེག་ཆེན་ཚུལ་འཇུག་ལས། མདོར་བསྡུས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་དང་སྨིག་རྒྱུ་དང་མགོ་མཉམ་པར་རྟོགས་པ་ནི། རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན་རྟོགས་པ་སྟེ་ལྟ་བ་ཞེས་བྱ། རྟོགས་པའི་བློ་དང་མི་འབྲལ་བར་གནས་པ་ནི་ཤེས་བཞིན་ཆེན་པོའི་སྣོད་ཀྱིས་ཟིན་པ་ཞེས་བྱ། དེའི་དབང་གིས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་རྩོལ་བ་ཆེད་དུ་མི་སྐྱེད་པ་ནི། བཏང་སྙོམས་ཆེན་པོའི་ངང་ལ་གནས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་སྒོམ་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། །ཚིག་དེ་གསུམ་གྱིས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལྟ་སྒོམ་མ་ལུས་པར་རྫོགས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།  
《入大乘论》：  
总之，若通达诸法是梦是幻、与梦幻等同之理，则称为证悟大圆满之见。若安住并不离于所证悟之智慧，则称为被大正知器所摄。以此而不依勤作之行，则称为大等舍性，此名为修行。此三句涵盖大圆满一切见修。**

****

# 2019-06-19

**ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།ཡུན་རིང་འགྲོགས་ཀྱང་ཤེས་མ་མྱོང་བ་མཚར།ཞེས་གསུངས།  
莲花生大士：  
此心虽相伴已久，尚未认识真稀有！**

****

# 2019-06-20

**དཔལ་ས་ར་ཧས།ཡོད་པར་འཛིན་པ་འགྲོ་བ་འཁྲུལ་བ་སྟེ།།མེད་པར་འཛིན་པ་དེ་བས་ཀྱང་ནི་བླུན།།ཞེས་གསུངས།  
吉祥萨热哈巴：  
执有众生迷，执无更愚昧。**

****

# 2019-06-21

**ཁྱི་རྒན་གསེར་སྐྱུག་ལས།ངོ་བོ་སྟོང་ཚུལ་ནི་སེམས་སེམས་ཞེས་གྲགས་པོ་ཆེ་དེ། འདས་པའི་ཕྱི་ནང་རྗེས་མི་བཅད། །མ་འོངས་པའི་མདུན་མི་བསུ་བར། ད་ལྟའི་ཤེས་རིག་ལ་ཐད་ཀར་བལྟས་པས། དུས་གསུམ་གྱི་རྟོག་པའི་སྦུབ་ལས་ཐོན་པའི་རིག་པ་ས་ལེ་སང་ངེ་བ་སྟོང་གསལ་ནམ་མཁའ་དྲི་མེད་ལྟ་བུ་དེ་ནི་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་དུས་ཏེ་བཞི་ཆ་གསུམ་བྲལ་གྱི་ཆོས་སྐུ་ཞེས་བྱ། ཞེས་གསུངས།  
《老狗吐金》：  
本体空性之理是指心。众所周知的＂心＂，即不追踪过去的内外，不迎接未来，直然而观现在的明觉之识，从三时分别念之壳中托出的如无垢虚空般了然清然的明空性即是不可思议时，名谓“四分离三之法身＂。**

****

# 2019-06-23

**དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། སྡུག་པའི་དུས་སུ་སྐྱིད་པའི་ཐབས་ལ་རེ།།སྐྱིད་པའི་དུས་སུ་སྡུག་བསྔལ་ཡོག་གིས་དོགས།།རེ་དོགས་འཕྲང་ལས་ཐར་དུས་མི་འདུག་པས།།ད་ནི་སྙིང་པོའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པར་བྱ།།  
更登曲培：  
苦时希求幸福之良方，悦时担忧愁苦之临降，永无逃离希忧险关时，今当勤修精藏胜妙法。**

****

# 2019-06-24

**སྟེགས་མདོ་ལས།དཀར་གསལ་ཟླ་བ་ཀླད་ལ་ཤར།།བདེ་སྡུག་ཏིང་འཛིན་དབྱིངས་སུ་ཡལ།།ཞེས་གསུངས།  
《坛经》：  
明月当头照，苦乐入禅中。**

****

# 2019-06-25

**སེམས་ཙམ་ཉི་ཤུ་པ་ལས།། དྲུག་གིས་ཅིག་ཆར་སྦྱར་བས་ན། །ཕྲ་རབ་རྡུལ་ཆ་དྲུག་ཏུ་འགྱུར། །དྲུག་པོ་དག་ནི་གོ་གཅིག་ན། །གོང་བུ་རྡུལ་ཕྲན་ཙམ་དུ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《唯识二十颂》：  
六尘同时触，微尘成六分；六尘若一位，山王成尘许。**

****

# 2019-06-26

**རྒྱལ་ཚབ་དར་མ་རིན་ཆེན་གྱིས།བདག་ཀྱང་དེང་ནས་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ།།ཟབ་མོ་སྟོན་པའི་གཞུང་བཟང་ཀློག་པ་དང་།།རྒྱུན་དུ་སེམས་དང་གཞན་ལ་སྟོན་པ་ཡིས།།རང་གཞན་སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་བསྒྲལ་གྱུརཅིག།ཅེས་གསུངས།  
贾曹·达玛仁钦：  
愿我今起世世中，恒常读诵及思维，为他宣说甚深法，普渡自他轮回海。**

****

# 2019-06-27

**རྒྱལ་སྲས་རིན་པོ་ཆེས། སྔོན་སྤྱད་བདེ་སྡུག་ཆུ་ཡི་རི་མོ་འདྲ། །ཟིན་པ་རྗེས་མེད་ཡིན་གྱི་རྗེས་མ་གཅོད། །ཅིས་ཀྱང་དྲན་ན་འབྱོར་རྒུད་འདུ་འབྲལ་སོམས། །ལྟོས་ཐུབ་ཆོས་ལ་འདུག་གེ་མ་ཎི་བ། །ཞེས་གསུངས།  
无著菩萨：  
昔日感受苦乐如波纹，已尽无尽切莫追忆之，若念当思盛衰与离合，法外何有可依嘛尼瓦？**

****

# 2019-06-28

**རྗེ་མི་ལས། རོ་ཞེས་བྱ་བ་མཐོང་ན་འཇིགས་པ་དེ། །དུས་ད་ལྟ་ལུས་ཀྱི་རྩ་ན་གདའ། ཞེས་གསུངས།  
米拉日巴尊者：  
见而生畏之尸体，本为现在之身体。**

****

# 2019-06-29

**རྗེ་མི་ལས། ང་འཆི་བས་འཇིགས་ནས་རི་ལ་ཕྱིན། །ནམ་འཆི་ཆ་མེད་བསྒོམས་བསྒོམས་པས། །འཆི་མེད་གཉུག་མའི་བཙན་ས་ཟིན། །ད་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་བོར་ཏེ་ཐལ། །ཞེས་གསུངས།  
米拉日巴尊者：  
吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚定，此时远离死畏惧。**

****

# 2019-06-30

**དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས། སེམས་ཅན་དམྱལ་བ་དམྱལ་མེས་ཉམས། །ཡི་དྭགས་བཀྲེས་ཤིང་སྐོམ་པས་ཉམས། །དུད་འགྲོ་གཅིག་ལ་གཅིས་ཟས་ཉམས། །མི་དག་འཚོ་བ་ཐུང་བས་ཉམས། །ལྷ་མིན་འཐབ་ཅིང་རྩོད་པས་ཉམས། །ལྷ་དག་བག་མེད་པ་ཡིས་ཉམས། །འཁོར་བ་ཁབ་ཀྱི་རྩེ་ཙམ་ལ། །བདེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
《念处经》：  
地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦，轮回犹如针之尖，永远无有安乐时，稍许安乐亦变苦。**

****

# 2019-07-01

**རྗེ་མི་ལས། ནོར་དང་པོ་བདག་སྐྱིད་གཞན་སྨོན་པོ། །ཅི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་ཤེས་མེད། །བར་དུ་སེར་སྣའི་བདུད་པས་བཅིངས། །དགེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཏོང་མི་ཕོད། །དགྲ་འདྲེ་གཉིས་ཀྱི་གཡབ་མོ་ཡིན། །རང་གིས་བསགས་པ་མི་ཡིས་སྤྱོད། །ཐ་མ་སྲོག་གི་བདུད་དུ་འོང་། །དགྲ་བོའི་ནོར་གཉེར་སེམས་ལ་གཟན། །འཁོར་བའི་བསླུ་རྡོ་སྤངས་པ་ཡིན། །བདུད་ཀྱི་མགོ་སྐོར་ང་མི་འདོད། །ཅེས་གསུངས།  
米拉日巴尊者：  
财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃为着魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。**

****

# 2019-07-03

**ཇོ་བོོས། བླ་མའི་མཆོག་མཚང་ལ་རྒོལ་བ་ཡིན། །གདམས་ངག་གི་མཆོག་མཚང་ཐོག་ཏུ་འབེབས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
阿底峡尊者：  
殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害。**

****

# 2019-07-04

**ཡོན་ཏན་མཛོད་ལས། རྩ་བ་སྨན་དུ་མཆིས་ན་མྱུ་གུའང་སྨན། །རྩ་བ་དུག་ཡིན་མྱུ་གུ་སྨོས་ཅི་དགོས། །བསམ་པ་དགེ་དང་མི་དགེའི་བྱེ་བྲག་ལས། །དགེ་སྡིག་གཟུགས་བརྙན་ཆེ་ཆུང་རྗེས་མི་འགྲོ། །ཞེས་གསུངས།  
《功德藏》：  
树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯随善恶意差别，不随善恶像大小。**

****

# 2019-07-05

**མཛངས་བླུན་ལས། དགེ་བ་ཆུང་ངུ་དག་ལ་ཡང་། །མི་ཕན་སྙམ་དུ་བརྙས་མི་བྱ། །ཆུ་ཡི་ཐིགས་པ་བསགས་པ་ཡིས། །སྣོད་ཆེན་རིམ་གྱིས་གང་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《贤愚经》：  
莫想诸善微，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。**

****

# 2019-07-06

**མཛངས་བླུན་ལས། སྡིག་པ་ཆུང་ངུ་དག་ལ་ཡང་། །མི་གནོད་སྙམ་དུ་བརྙས་མི་བྱ། །མེ་མདག་ཆུང་ངུ་དག་གིས་ཀྱང་། །རྩྭ་ཕུང་རི་ཙམ་སྲེག་པར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།  
《贤愚经》：  
莫想诸罪微，无害而轻视，火星虽微小，能焚如山草。**

****

# 2019-07-07

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས། སྐད་ཅིག་གཅིག་བྱས་སྡིག་པས་ཀྱང་། །བསྐལ་པར་མནར་མེད་གནས་འགྱུར་ན། །ཐོག་མེད་འཁོར་བར་བསགས་སྡིག་གིས། །བདེ་འགྲོར་མི་འགྲོ་སྨོས་ཅི་དགོས། ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
刹那造重罪，历劫住无间，何况无始罪，积重失善趣。**

****

# 2019-07-08

**རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པའི་ཞལ་ནས། དགྲས་ལོག་སྒྲུབ་བྱས་ཀྱང་ཐུགས་དམ་གྱི་བོགས་འདོན། །གཏམ་མ་ཉེས་ཁ་ཡོག་དགེ་སྐུལ་གྱི་ལྕག་འདེབས། །འདི་ཆགས་ཞེས་འཇིག་པའི་བླ་མ་རུ་འདུག་པས། །ཁོའི་དྲིན་ལན་འཁོར་ཐབས་མེད་པ་རུ་གཟིགས་མཛོད། །ཅེས་གསུངས།  
持明无畏洲：  
怨敌反对亦使修行增，无罪遭到诬陷鞭策善，此乃毁灭贪执之上师，当知无法回报彼恩德。**

****

# 2019-07-09

**རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས། ལས་སྨོན་རྟེན་འབྲེལ་དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིིང་གི་སྟེང་དུ། །རྒྱ་གར་ཤར་གྱི་རྨ་བྱ་གཞོན་ནུ་ཡང་ཕེབས་བྱུང་། །རྨ་བྱས་གདུགས་སྐོར་དམ་པའི་ཆོས་ཕྱོགས་ལ་བསྒྱུར་དང་། །གཞོན་ནུ་ང་ཚོས་ཐར་བའི་ལམ་སྣ་ཞིག་ཟིན་ཡོང་། །ཞེས་གསུངས།  
持明晋美林巴：  
业愿缘起如意树之上，引来印度东方幼孔雀，开屏舞姿转向于正法，吾等少年获得解脱道。**

****

# 2019-07-10

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།ཆེན་པོའི་གོ་སར་གནས་པ་ལ། །སྐྱོན་ཀྱང་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཚུལ་དུ། །འཁོར་ངན་རྣམས་ཀྱིས་ངོ་བསྟོད་སྨྲ། །དེ་ཕྱིར་སྐྱོན་ཡོན་ཤེས་པ་དཀའ། །ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
于诸身处高位者，恶劣眷众常面赞，过失亦说为功德，是故难辨功与过。**

****

# 2019-07-11

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས །མཐོང་མ་ཐག་ཏུ་ཡིད་རྟོན་བྱེད། །གང་སྨྲས་པ་ལ་བདེན་པར་འཛིན། །གང་བྱུང་ལས་ལ་ནན་གྱིས་འཇུག །འདི་ཡང་བླུན་པོར་མཚོན་པའི་བརྡ། །ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
初见何人皆信赖，听闻何语皆当真，无论何事皆参与，此等即是愚者相。**

****

# 2019-07-13

**རེ་མདའ་བ་ལ་ཤོག་དྲིལ་དུ་ཕུལ་བ་ལས།སྤྱིར་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་ཡང༌། ཐར་བའི་རྒྱུར་འགྲོ་བ་ནི་གསུམ་སྟེ། ངེས་འབྱུང༌། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། ལྟ་བ་རྣམ་དག་གོ། ད་ལྟ་འདི་གསུམ་ལ་མྱོང་བ་ཐོན་པ་ལྟ་ཞོག ། འདི་གསུམ་གྱི་གོ་བ་རྣམ་དག་ཡོད་པའང་དཀོན། ཞེས་གསུངས།  
《致仁达瓦之信笺》：  
本来修行的法门有很多，但能成为解脱之因的只有三种：出离心、菩提心、正见。如今且不说体悟这三者，连真正了知的人也非常罕见。**

****

# 2019-07-14

**སེང་གེས་ཞུས་པ་ལས་ཀྱང༌། སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །རྨི་ལམ་ན་ཡང་སེམས་འདི་ནི། །འདོར་མི་འགྱུར་ན་མ་ཉལ་ཚེ། །སྨོས་ཅི་འཚལ་བར་གང་གིས་འགྱུར། །བཀའ་སྩལ་པ། གྲོང་ངམ་གྲོང་ཁྱེར་རྣམས་སུ་འམ། །གང་དུ་གནས་པའི་ཡུལ་རྣམས་སུ། །བྱང་ཆུབ་ལ་ནི་ཡང་དག་འཛུད། །དེས་ན་སེམས་འདོར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས།  
《狮子请问经》：  
问曰：“由何一切生，不失菩提心，梦中尚不舍，何况于醒时。”  
答曰：“于村或城市，或随住境中，令正趣菩提，此心则不舍。”**

****

# 2019-07-20

**ཡིད་བཞིན་མཛོད་ལས། སེམས་ཀྱིས་འདུ་བྱེད་སེམས་ཀྱིས་ལས་ཀུན་བྱེད། །སེམས་ལ་སྣང་ཞིང་སེམས་ཀྱིས་བཏགས་པས་ན། །འཁྲུལ་བའི་སེམས་གདུལ་སླད་དུ་འབད་པར་མཛོད། །ཅེས་གསུངས།  
《如意宝藏论》：  
心造世间心造业，心现一切心假立，为调乱心当精进。**

****

# 2019-07-20

**ཐེག་ཆེན་མདོ་ལས། སེམས་འདུལ་བ་ནི་བདེ་བ་འདྲེན། །སེམས་འདུལ་བ་ནི་ལེགས་པ་སྟེ། །བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། །གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་གྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《大乘经》：  
调心得安乐，调心最微妙。自为自怙主，余者岂可怙？**

****

# 2019-07-21

**传授喇嘛索朗彭措之教言  
བླ་མ་བསོད་ནམས་ཕུན་ཚོགས་ལ་གདམས་པ། ཀྱེ་ལགས། མཚུངས་མེད་དྲིན་ཆེན་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །འདུག་པའི་དུས་སུ་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་བསྒོམ། །ཡང་ཡང་གསོལ་བ་ཐོབ་ལ་དབང་བཞི་ལོངས། །ཐུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པའི་དགོས་པ་ཡོད། །སྤྱོད་ལམ་སྐབས་སུ་གཟུགས་སྣང་བླ་མའི་སྐུ། །སྒྲ་གྲགས་ཐམས་ཅད་གསུང་གི་རང་བཞིན་དང་། །དྲན་རྟོག་བཟང་ངན་ཐུགས་སུ་འཁྱེར་ཤེས་ན། །སྣང་སྲིད་བླ་མར་འཆར་བའི་གདམས་ངག་ཡིན། །ཟ་བའི་དུས་སུ་མགྲིན་པའི་དབུས་སུ་བསྒོམ། །བཟའ་བཏུང་བདུད་རྩིའི་ཕུད་ཀྱིས་ལེགས་མཆོད་ན། ། བཟའ་བཅའ་བཏུང་བའི་སྒྲིབ་པ་མི་འབྱུང་ཞིང་། །དགའ་སྟོན་ཚོགས་སུ་འགྱུར་བའི་དགོས་པ་ཡོད། །ཉལ་བའི་དུས་སུ་སྙིང་གི་དཀྱིལ་དུ་བསྒོམ། །སྐུ་ཡི་འོད་ཀྱིས་བརྟན་གཡོའི་སྣང་བ་ཀུན། །འོད་དུ་གྱུར་ནས་སླར་ཡང་རང་ལ་བསྡུས། རྨི་ལམ་འོད་གསལ་འཆར་བའི་གདམས་ངག་ཡིན། །ནམ་ཞིག་མི་སྡོད་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་ཚེ། །བློ་སྣ་ཚབ་ཚུབ་མང་པོ་མི་བྱེད་པར། །རང་རིག་བླ་མའི་ཐུགས་དང་དབྱེར་མེད་དུ། །འཇོག་པ་འཕོ་བ་ཀུན་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །ཁྱོད་དང་ང་གཉིས་མི་ཚེ་གང་པོ་ལ། །མཉམ་དུ་བསྡད་ཀྱང་འདི་ལས་ལྷག་པ་ཡི། །ཟབ་པའི་མན་ངག་བདག་ལ་འབུལ་རྒྱུ་མེད། །དེ་ཕྱིར་སྙིང་གི་དབུས་སུ་འདི་ཟུངས་ཤིག ། ཅེས་ཆོས་མཐུན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་བསོད་ནམས་ཕུན་ཚོགས་ནས་ཡང་ཡང་ཞལ་གདམས་ཞིག་དགོས་ཞེས་བསྐུལ་བའི་ཚེ་བཞེད་སྐོང་ལྡོག་མིན་ཙམ་དུ་མདོ་མེད་ཀྱི་སྤྲང་པོ་ཆོས་དབྱིངས་རང་གྲོལ་ནས་བྲིས་པའོ། །དགེ་ཞིང་བཀྲ་ཤིས།  
奇哉  
无等大恩上师宝，坐时观想于顶处，  
屡屡祈祷受四灌，心心相印之必要。  
威仪见色知师身，闻声知师语自性，  
善恶念知道用智，现有显师之教言。  
用餐上师观喉间，饮食甘露献新供，  
不出饮食之障碍，成会供宴之必要。  
卧时上师观心间，身光令诸动静相，  
化光复融于自身，现梦光明之教言。  
何时不住出行时，心绪切莫急慌慌，  
自心师智无有别，一切安住动念王。  
你我毕生虽共住，较此更胜深窍诀，  
吾尚无有所供养，故当铭记于心中。  
此文，随法之大德索南彭措再三劝请“需要一言教”，实难推却，为满其愿，一无所成之乞人秋扬壤珠撰写。善哉！愿吉祥！**

****

# 2019-07-21

**རྡོ་ལེ་ཁ་སྤུ་ཅན་ལ་གདམས་པའི་ཉམས་ལེན་གནད་བདུན་མ། བླ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཉིད་ནས་ཁ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སྙིང་ནས་དམ་པའི་ཆོས་ཤིག་སྒྲུབ་པར་འདོད་ན། ལས་འབྲས་བསླུ་མེད་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངེས་པ་རྙེད་ནས་བླང་དོར་བྱེད་པ་དང་གཅིག །འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་བློ་ཤུགས་དྲག་པོ་བཅོས་མིན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་དང་གཉིས། མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཕ་མར་ཤེས་ནས་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་སྒོམ་པ་དང་གསུམ། ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐུ་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་དག་སྣང་སྦྱང་པ་དང་བཞི། ཆོས་དང་དམ་ཚིག་གིས་བསྡུས་པ་རྣམས་རྡོ་རྗེའི་སྤུན་གྲོགས་ཡིན་པས་བརྩེ་གདུང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བྱེད་པ་དང་ལྔ། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་དྲིན་ཆེན་གྱི་བླ་མ་ཡིན་པས་ཡིད་ཁྱེད་ཤེས་ཀྱི་དད་པས་གསོལ་འདེབས་བྱས་ཏེ་ཐུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་དུ་བསྲེ་བ་དང་དྲུག །ཉམས་ཞེན་གྱི་སྦུབས་དང་བྲལ་བའི་རིག་སྟོང་ཟང་ཐལ་གྱི་ལྟ་བ་ཡང་དག་གཉུག་མའི་དྲན་པས་རྒྱུན་དུ་སྐྱོང་བ་དང་བདུན་པོ་འདི་ཉིད་ཉིན་མཚན་ཐང་ལྷོད་མེད་པར་ཉམས་ལེན་མཛད་པར་ཞུ་ཞུ་ཞེས་བླ་མ་ནས་རྡོ་ལེ་ཁ་སྤུ་ཅན་ལ་གདམས་པའོ།། དགེའོ།།  
传授多勒络腮胡之实修七要  
  
顶礼诸位殊胜上师！  
如果不是口头上而是诚心想修行一妙法，第一，要对业果无欺获得诚挚的定解而进行取舍。第二、相续中要生起想脱离轮回大苦海的强烈无伪之心。第三、要了知普天下的一切有情均是大恩父母，而修行珍贵的慈悲菩提心。第四、外内器情的实相是身智的自性，因此要修行清净观。第五、正法与誓言所摄的一切众生是金刚道友，因此要不间断慈爱。第六、三时佛陀的本体是大恩上师，因此要以“我意您知”的信心祈祷，使自己的心与上师的智慧融为无二无别。第七、以原本的正念，恒常护持远离贪著觉受之壳的通彻觉空正见。  
上述七要当昼夜不松不紧而实修，（意科）喇嘛对多勒络腮胡赐此教言。**

****

# 2019-07-22

**རྒྱུད་ལས། དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཡི། །མཁས་པ་ལ་ནི་དངོས་གྲུབ་ཉེ། །ཞེས་གསུངས།  
密续：  
于义无怀疑，智者得悉地。**

****

# 2019-07-22

**བཀའ་ཐང་ལས། ཕ་རྒན་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཐུགས་རྗེས། །ང་ཅག་སྐྱིད་པོ་རང་འདུག་གི ། སྨྱོན་པ་འུར་ལངས་ཀྱི་ཚུལ་དུ། །ཞབས་བྲོ་ཅི་ཞིག་ན་མི་བརྡུང་། །ཞེས་གསུངས།  
《莲师遗教》：  
大恩上师之慈悲，我等真实极快乐，犹如狂人心无拘，何不奋然而起舞？**

****

# 2019-07-23

**དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས། དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འདུས་བྱས་ཟད་པར་མི་བྱ། འདུས་མ་བྱས་ལའང་གནས་པར་མི་བྱའོ། ཞེས་གསུངས།  
《维摩诘经》：  
如菩萨者，不尽有为，不住无为。**

****

# 2019-07-24

**ཟླ་བ་སྒྲོན་མའི་མདོ་ལས། རི་ཁྲོད་དབེན་པའི་གནས་མཆོག་ན། །སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དགེ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
《月灯经》：  
居于深山胜静处，一切威仪皆成善。**

****

# 2019-07-24

**ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་གླིང་པའི་ཞལ་ནས། བརྩོན་འགྲུས་མེད་པའི་གང་ཟག་ལ། །ཤེས་རབ་དང་ནི་དབང་འབྱོར་སྟོབས། །གང་གིས་སྐྱོབ་པར་མི་ནུས་ཏེ། །གྲུ་གཟིངས་ཡོད་པའི་དེད་དཔོན་ལ། །སྐྱ་བས་རྡུག་པ་ཇི་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།  
全知无畏洲：  
无精进之士，具智财权力，皆不能救彼，犹如一商主，有舟无船桨。**

****

# 2019-07-25

**ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས། བྱ་བྱེད་བྱིས་པའི་རྩེད་མོ་འདྲ། །བྱས་ན་མི་ཟིན་བཞག་ན་ཟིན། །ཞེས་གསུངས།  
全知无垢光尊者：  
所作所为如儿戏，做无终了放则了。**

****

# 2019-07-26

**ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས། འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཤི་ཤུལ་ཟིན་དུས་མེད། །ནམ་བཞག་དུས་ན་ཟིན་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
全知无垢光尊者：  
世间琐事死亦无完时，何时放下即了乃规律。**

****

# 2019-07-27

**འབྲུག་པདྨ་དཀར་པོས། མི་ཚེ་འདི་བཤས་རའི་དུད་འགྲོ་དང་འདྲ། །ཡུད་ཙམ་རེ་སོང་ཡང་འཆི་ལ་ཉེ། །དེ་རིང་དང་སང་གི་ངང་རིང་འདིས། །མལ་མཐའ་ནས་འོ་དོད་འཆོར་རོ་ཨང་། །ཞེས་གསུངས།  
哲白莲大师：  
人生犹如屠场畜，过一瞬间死亦临，今复明日久蹉跎，终于塌中呼号矣。**

****

# 2019-07-28

**དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས། བསམ་གཏན་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། སྙོམས་པར་འཇུག་པ་ལ་མནར་མེད་པ་ལྟར་འདུ་ཤེས་པའོ། །འཁོར་བ་ལ་སྐྱེད་མོས་ཚལ་དང་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ལྟ་བུར་འདུ་ཤེས་པའོ། །ཞེས་གསུངས།  
《维摩诘经》：  
在诸禅定，如地狱想，于生死中，如园观想。**

****

# 2019-07-29

**དཔལ་ས་ར་ཧ་པའི་དོ་ཧ་ལས། སྙིང་རྗེ་དང་བྲལ་སྟོང་པ་ཉིད་ལྟ་བ། །དེས་ནི་ལམ་མཆོག་རྙེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །གལ་ཏེ་སྙིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྒོམས་ན་ཡང་། །འཁོར་བ་འདིར་གནས་ཐར་པ་ཡོད་དམ་ཅི། །གང་ལ་གཉིས་པོ་ཡོད་པར་གྱུར་པ་དེ། །སྲིད་པར་མི་གནས་མྱ་ངན་འདས་མི་གནས། །ཞེས་གསུངས།  
萨日哈尊者：  
离悲空性见，非获殊胜道，若唯修悲心，岂脱此轮回？何人兼具已，不住于有寂。**

****

# 2019-07-30

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན། །བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པ་ཁ་ཅིག་ལའོ། །ཞེས་གསུངས།  
龙树菩萨：  
空性大悲藏，有着成菩提。**

****

# 2019-07-31

**ས་སྐྱ་པཎྜི་ཏ་ཡིས། ཐོས་པ་མེད་པའི་སྒོམ་པ་དེ། །ལག་རྡུམ་བྲག་ལ་འཛེགས་པ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།  
萨迦班智达：  
无闻之修行，如断臂攀岩。**

****

# 2019-08-01

**སློབ་དཔོན་ལྕེ་སྒོམ་གྱིས། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ནི། དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་བ་དང་སྟོང་པ་དང་རིག་པ་དང་སྟོང་པ་ཟུང་འཇུག་བཞིར་རྟོགས་པ་ནི། དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། བལྟ་བྱ་དང་ལྟ་བྱེད་རྟོགས་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པར་རྟོགས་པ་ནི། དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
阿阇黎吉公：  
诚信因果不虚是下根者的正见，证悟内外诸法现空、觉空双运是中根者的正见，证悟所见、能见、所证智慧三者无二无别即是上根者的正见。**

****

# 2019-08-02

**རྗེ་མི་ལས། ཟོས་མ་ཟོས་དམར་ཆུང་བྱེད་ལ་ཤེས། །ཟེར་བ་ལྟར། ཆོས་ཤེས་མ་ཤེས་དང་ཉམས་སུ་བླངས་མ་བླངས་བདག་འཛིན་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་སོང་མ་སོང་གིས་ཤེས། ཞེས་གསུངས། 米拉日巴尊者：  
世人常言“饮食好与否，观其面色方知晓”，同样，佛法懂与否，修行好与否，看他是否已经对治了我执与烦恼，便可知晓。**

****

# 2019-08-03

**རྗེ་མི་ལས། མི་ལྟོགས་པ་ལ་ཟན་གོ་བས་མི་ཆོག་ཟ་དགོས་པ་ལྟར། ཆོས་ཤེས་པས་མི་ཕན་ཉམས་སུ་བླང་དགོས། ཞེས་གསུངས།  
米拉日巴尊者：  
就像饥饿的人仅仅听到食物还不够，必须要食用。同样，仅仅了知正法没有利益，必须要进行实修。**

****

# 2019-08-04

**ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས། ཤེས་བྱ་ནམ་མཁའི་གཟའ་སྐར་འདྲ། །བསླབ་དགོས་གནས་ལ་ཟད་པ་མེད། །ད་རེས་ཆོས་སྐུ་སྙིང་པོའི་དོན། །འགྱུར་མེད་བཙན་ས་བཟུང་ན་ལེགས། །ཞེས་གསུངས།  
全知龙钦巴尊者：  
所知犹如空中星，所学知识无止境，今求法身精华义，必至无变之坚地。**

****

# 2019-08-05

**མཉམ་མེད་དྭགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས། ཆོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་དཀྲུག་མར་བྱེད་པ་ནི་གནད་མ་ནོར་བ་ཡིན་གསུངས།  
无等塔波仁波切：  
闻思修行互不错乱、齐头并进就是无误的要诀。**

****

# 2019-08-06

**སྔོན་གྱི་དམ་པ་དག་གི་ཞལ་ནས། སྤྱིར་སྡིག་པ་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་། བཤགས་པས་འདག་པ་སྡིག་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་གསུངས།  
古代诸大德：  
本来罪业无功德，然忏可净为其德。**

****

# 2019-08-07

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས། གང་ཞིག་སྔོན་ཆད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལ། །ཕྱིས་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེ། །ཟླ་བ་སྤྲིན་བྲལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ། །དགའ་བོ་སོར་ཕྲེང་མཐོང་ལྡན་བདེ་བྱེད་བཞིན། །ཞེས་གསུངས།  
怙主龙树菩萨：  
何人昔日颇放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽，难陀指鬘能乐同。**

****

# 2019-08-08

**ན་མོ།ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་སྦྱིན།།ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག།སྡུག་བསྔལ་མ་ལུས་བདག་ལ་ལེན།།སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོ་སྐམ་པར་ཤོག།ཞེས་གསུངས།  
古德：  
利乐施有情，利乐遍虚空，痛苦自取受，干涸诸苦海。**

****

# 2019-08-09

**རྗེ་མི་ལས། སྡིག་བཤགས་པས་ཨེ་འདག་སྙམ་པ་ན། །དགེ་བ་དྲན་ན་འདག་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
米拉日巴：  
若想忏罪能净否？忆念善法则清净。**

****

# 2019-08-11

**དྭགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས། སྔར་བྱས་པའི་སྡིག་པའི་ཕུང་པོ་རི་རབ་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་། ངོ་བོ་མཐོང་བའི་སྐད་ཅིག་ལ་འདག་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།  
塔波仁波切：  
纵然往昔所造的罪业积如山王，也能在现见本性的瞬间得以清净。**

****

# 2019-08-12

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།རིག་གསུམ་རྒྱལ་བ་འདུས་པའི་ངོ་བོ་ཡི་བླ་མ།།མཚན་ཙམ་དྲན་པས་བྱིན་རླབས་ཆར་སྤྲིན་དུ་གཡོ་བ།།བོད་ལ་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་མེད་རིག་འཛིན་གྱི་སློབ་དཔོན།།མཚོ་སྐྱེས་རྡོ་རྗེ་ཞབས་པད་འདོད་འབྱུང་གི་ནོར་བུ།།སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་སྒོམ་པའི་སྐལ་བཟང་འདི་ཐོབ་པ།།ལྷ་སྐལ་ཆད་པའི་དད་མེད་འགའ་ཞིག་ལ་བསམ་ན།།དད་པའི་གནས་ལ་དད་པ་རྙེད་པ་འདི་རྙེད་པའི།།མཆོག་ཏུ་ཡིད་ཆེས་དེའི་ཕྱིར་སྐྱིད་པོ་རུ་འདུག་གོ།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
摄集三部如来本体师，唯忆尊名降下加持雨，于藏恩徳无比持明师，海生金刚足莲如意宝，得以观修头顶此善缘，思维断缘无信个别人，于应信处虔信此获得，诚信获得之最我欣悦。**

****

# 2019-08-13

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་འདི་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་ཤེས་ནས།དེ་ལ་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཏབ་པར་བྱས་ན་གེགས་ཀྱང་དེས་སེལ་ལ་བོགས་ཀྱང་དེས་འདོན་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
一切加持与悉地的根本就是上师，不需要另外一个遣除障碍、增进境界的殊胜窍诀。**

****

# 2019-08-14

**འོད་སྲུང་གི་ལེའུ་ལས། དཔེར་ན་མི་ཞིག་རྒྱ་མཚོའི་ཆུས་ཁྱེར་ལ། །དེ་ནི་སྐོམ་བཞིན་འཆི་བའི་དུས་བྱེད་འགྱུར། །དེ་བཞིན་ཆོས་མང་སྲེད་པས་བག་མེད་པ། །ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོར་གནས་ཀྱང་ངན་སོང་འགྲོ། །ཞེས་གསུངས།  
《大宝积经·迦叶品》：  
譬如一人溺海水，彼者干渴而死去，贪爱多法而放逸，虽住法海堕恶趣。**

****

# 2019-08-15

**རྒྱལ་སྲས་ཞི་བལྷས།ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
乃至有虚空，以及众生住，愿吾住世间，尽除众生苦。**

****

# 2019-08-16

**དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྦྱང་བ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྣང་བར་བྱ་བ་དང་། མུན་པ་ཆེན་པོ་བསལ་བའི་ཕྱིར་བསམས་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཡོངས་སུ་མ་དག་པ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་དང་ལྷན་ཅིག་མི་གནས་ཤིང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པའི་མུན་པ་ཡང་རྣམ་པར་སེལ་ཏོ། །ཞེས་གསུངས།  
《维摩诘经》：  
菩萨如是！虽生不净佛土，为化众生故，不与愚闇而共合也，但灭众生烦恼闇耳。**

****

# 2019-08-17

**རྒྱུད་ལས། གལ་ཏེ་ཏིང་འཛིན་འདི་མེད་ན། །རྒྱ་མཚོའི་འཇིང་གི་ཕ་བོང་བཞིན། །བསྐལ་པར་བཟླས་ཀྱང་འབྲས་མི་འབྱིན། །ཞེས་གསུངས།  
续部：  
若无此等持，如海底磐石，诵数劫无果。**

****

# 2019-08-18

**ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས། ལོ་གཅིག་འབད་བསྙེན་བྱས་པ་བས། །ཟླ་གཅིག་སྨྲ་བཅད་བྱས་པ་དགའ། །ཞེས་གསུངས།  
邬金莲花生大师：  
杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。**

****

# 2019-08-19

**རྒྱུད་ལས། ཇི་ལྟར་འོ་མ་ཐིགས་པ་གཅིག །རུལ་བས་ཐམས་ཅད་རུལ་བ་ལྟར། །རྣལ་འབྱོར་ཉམས་གྱུར་གཅིག་གིས་ནི། །རྣལ་འབྱོར་ཅན་ཀུན་མ་རུངས་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།  
续部：  
犹如一滴腐奶汁，可毁一切鲜奶汁，失毁誓言之一人，能毁诸具誓言者。**

****

# 2019-08-21

**མདོ་ལས། དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ནི། །ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་པ་དག་པའི་ལག་རྗེས་དང་། །རྟོགས་ལྡན་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་ཁོ་ན་ལས། །ཐབས་གཞན་བསྟེན་པ་རྨོངས་པར་ཤེས་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。**

****

# 2019-08-22

**མདོ་ལས། ཇི་སྲིད་ཚོགས་གཉིས་དམ་པ་དེ་ནི་མ་རྫོགས་པར། །དེ་སྲིད་སྟོང་ཉིད་དམ་པ་དེ་ནི་རྟོགས་མི་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།  
佛经：  
乃至殊胜二资未圆满，期间不能证悟胜空性。**

****

# 2019-08-23

**གྲུབ་ཐོབ་ཨུ་རྒྱན་པའི་མགུར་ལས། གངས་ཅན་གྱི་སྤྲང་པོ་རིན་ཆེན་དཔལ། །དགྲ་ཉམས་གྲིབ་མིན་པས་ཐུབ་མ་མྱོང་། །གྲོགས་བླ་མ་མིན་པས་སྐྱོབ་མ་མྱོང་། །ཞེས་གསུངས།  
成就者俄坚巴：  
雪域乞人仁亲花，仅有失戒敌可害，唯有师尊能救护。**

****

# 2019-08-24

**རྒྱུད་ལས། གལ་ཏེ་ཏིང་འཛིན་འདི་མེད་ན། །རྒྱ་མཚོའི་འཇིང་གི་ཕ་བོང་བཞིན། །བསྐལ་པར་བཟླས་ཀྱང་འབྲས་མི་འབྱིན། །ཞེས་གསུངས།  
续部：  
若无此等持，如海底磐石，诵数劫无果。**

****

# 2019-08-27

**ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས།ཞེན་པ་ནང་ནས་ལོག་འདོད་རྒུ་ཕངས་མེད་འབྱུང་།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
内心断除贪欲，财富滚滚而来。**

****

# 2019-08-30

**མགོན་པོ་བྱམས་པས། མ་དག་མ་དག་དག་པ་དང་། །ཤིན་ཏུ་རྣམ་དག་གོ་རིམ་བཞིན། །སེམས་ཅན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། །སངས་རྒྱས་ཞེས་བྱ་རབ་བརྗོད་དོ། །ཞེས་གསུངས།  
弥勒菩萨：  
不净不净净，极净依次第，是名为众生，菩萨与如来。**

****

# 2019-08-31

**མདོ་སྡེ་གསེར་འོད་དམ་པ་ལས། སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ཡོངས་མི་འདའ། །ཆོས་ཀྱང་ནུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས།  
《胜光明经》：  
如来不涅槃，正法不隐没。**

****

# 2019-08-31

**མདོ་ལས། དོན་དམ་པ་ནི་དད་པས་རྟོགས་པར་བྱ་བ་ཁོ་ནའོ། །ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
胜义谛唯以信心而证悟。**

****

# 2019-09-01

**རྒྱུད་ལས། ལྷ་སྐུ་འབུམ་ཕྲག་སྟོང་བསྒོམ་པས། བླ་མའི་མོས་གུས་ཁྱད་པར་འཕགས། །ཞེས་གསུངས།  
续部：  
修十万本尊，不如敬上师。**

****

# 2019-09-02

**ཞི་བ་ལྷས།སྡུག་བསྔལ་འདོར་འདོད་བློ་ཡོད་ཀྱང་།།སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱུག།བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཏི་མུག་པས།།རང་གི་བདེ་བ་དགྲ་ལྟར་འཇོམས།།ཞེས་གསུངས།  
寂天菩萨：  
众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。**

****

# 2019-09-02

**ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས། དོན་དམ་པའི་རྟོགས་ཚུལ་མོས་གུས་ཀྱི་སྲང་ལ་ཐེབས་པ་ཤ་སྟག་བྱུང་ངོ། །ཞེས་གསུངས།  
智悲光尊者：  
我的许多弟子，都是以恭敬心证悟胜义谛而获得最高境界的。**

****

# 2019-09-03

**ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོ།སྐྱེ་བོའི་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་འདྲ་བ།།དབྱར་གྱི་ཆུ་དང་རྨི་ལམ་ནོར་རྫས་ལྟར།།བདེན་པ་མེད་ཅིང་མྱུར་དུ་མི་རྟག་པས།།སྐྱོ་བའི་འདུ་ཤེས་རྟག་ཏུ་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།།ཞེས་གསུངས།  
莲花生大士：  
人间荣华如夏水，亦如梦中之财富，无有实质速无常，故当恒生厌离心。**

****

# 2019-09-04

**རྒྱུད་བླ་མ་ལས།གང་ཕྱིར་དེ་ནི་ཆོས་སྐུ་དེ་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས།།དེ་ནི་འཕགས་པའི་བདེན་པ་དོན་དམ་མྱང་ངན་འདས།།དེ་བཞིན་ཉི་དང་ཟེར་བཞིན་ཡོན་ཏན་དབྱེར་མེད་པ།།སངས་རྒྱས་ཉིད་ལས་མ་གཏོགས་མྱ་ངན་འདས་པ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
《宝性论》：  
彼即法身即如来，圣谛胜义之涅槃，故如日光德无别，佛外无有余涅槃。**

****

# 2019-09-05

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།སྟོང་ཉིད་རིགས་པས་དཔྱད་ན་གོ་ནུས་ཀྱི།།ཤིན་ཏུ་རྟོགས་དཀའ་རྒྱུ་འབྲས་ཟབ་མོའི་ཆོས།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
以理分析能解空性义，极难证悟因果甚深法。**

****

# 2019-09-05

**སློབ་དཔོན་པདྨས།རྒྱ་གར་ནས་བོད་དུ་འགྱུར་ཚད་ཀྱི་ཆོས་ལུས་ངག་གི་དགེ་སྦྱོར་བྱ་ཐབས་ལ་ཡི་གེ་དྲུག་པའི་འཁོར་ལོ་འདི་བས་ཕན་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཆེ་བ་མེད།ཅེས་གསུངས།  
莲花生大士：  
凡是印度译成藏文的佛法中，身语所做的善事里，没有比转六字真言经轮利益功德更大的了。**

****

# 2019-09-06

**པདྨ་བཀའ་ཡི་ཐང་ཡིག་ལས། ཚོགས་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་པཿ སྲས་ཀྱི་མཆོག་གྱུར་སྤྲུལ་པ་བསམ་མི་ཁྱབཿ འདས་དང་མ་འོངས་ད་ལྟ་ཐམས་ཅད་དུཿ བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཕྱོགས་བཅུར་རབ་ཏུ་འཛུགསཿ ཞེས་གསུངས།  
《莲花遗教》：  
二资究竟圆功德，佛子化身不可思，过去现在未来时，树立佛幢遍十方。**

****

# 2019-09-07

**པདྨ་བཀའ་ཡི་ཐང་ཡིག་ལས། སྔོན་ཚེ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་འོད་དཔག་མེདཿ རི་བོ་ཏཱ་ལར་མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགསཿ དྷ་ན་ཀོ་ཤར་པདྨ་འབྱུང་གནས་སྐུཿ མཚོན་ཚུལ་ཙམ་ལ་གསུམ་དུ་སྣང་གྱུར་ཀྱང་ཿ དོན་ལ་དབྱེར་མེད་སོ་སོར་ཐ་མི་དདཿ །ཞེས་གསུངས།  
《莲花遗教》：  
往昔无量光如来，布达拉山观世音，达那郭夏莲花生，现相虽异实无别。**

****

# 2019-09-09

**དགེ་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས། འདོད་སྡང་འཇིགས་སྐྲག་གཏི་མུག་པའི། ཆོས་བཞི་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ལ། སྙན་གྲགས་ཉིན་རེར་འགྲིབ་གྱུར་ཏེ། མར་ངོའི་ཟླ་བ་ཇི་བཞིན་ནོ།  
《善生经》：  
欲嗔及怖痴，有此四法者，名誉日损减，如月向于晦。**

****

# 2019-09-10

**今天是第三十五届教师节。老师是民族的引导者，老师是慈爱的母亲，老师是知识的商主，老师是引路的明灯，老师是智慧的宝库，老师是教育的舟船。  
我在藏地雪域向所有对教育事业做出贡献的老师们说一声：祝你们吉祥如意，教师节快乐！ 索达吉藏文化的微博视频**

# 2019-09-10

**ཞབས་དཀར་པས།ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་མང་པོ་མ་དར་ན།།བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་སུ་ཡིས་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།  
夏嘎巴：  
佛法若无各教派，何能兴盛于十方？**

****

# 2019-09-11

**མདོ་ལས།ཇི་འདྲ་བ་ཡི་ལས་བྱས་པ།།དེ་འདྲ་བ་ཡི་འབྲས་བུ་འཐོབ།།ཅེས་གསུངས།  
佛经：  
造作如是业，获得如是果。**

****

# 2019-09-12

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།མེ་ནི་གྲང་བར་འགྱུར་སྲིད།།འཇམ་མགོན་དྲིན་ཆེན་བླ་མའི།།ཐུགས་རྗེ་གཡེལ་བ་མི་མངའ།།ནུས་སྟོབས་ཆགས་ཐོགས་མི་སྲིད།།ཅེས་གསུངས།  
法王晋美彭措：  
纵令火成凉，上师之慈悲，永远不过时，其力无阻碍。**

****

# 2019-09-13

**མདོ་ལས།ལྔ་བརྒྱ་ཐ་མར་གྱུར་པ་ན།།ང་ཉིད་སློབ་དཔོན་གཟུགས་སུ་འོང་།།དེ་ཚེ་དེ་ལ་གུས་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
末法五百世，我现上师相，尔时恭敬彼。**

****

# 2019-09-13

**（17）  
༼༡༧༽ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་གཅིག་སྟན་ནས་ལངས་ཏེ་ཆོས་གོས་ཕྲག་པ་གཡས་སུ་གཟར་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ག་ལ་བར་དེར་ལོགས་སུ་ཐལ་མོ་སྦྱར་བར་བཏུད་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་འདི་སྐད་དུ་གསོལ་ཏོ། ལེགས་སོ། བཙུན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བསྟན་དུ་གསོལ། བདག་གིས་ལེགས་པར་ཉན་ནས་དབེན་པའི་གནས་སུ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡད་ནས་བག་མེད་པ་སྤོང་བར་སྒོ་ནས་སྒོམ་པར་བྱའོ། བག་མེད་པ་སྤངས་ནས་སླར་ཡང་འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱ་སྟེ། རིགས་ཀྱི་བུ་གང་ཞིག་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་སྐྲ་དང་ཁ་སྤུ་འབྲེག ། ལུས་ལ་ཆོས་གོས་གསོལ། ཁྱིམ་ལས་ཁྱིམ་མེད་པ་རབ་ཏུ་བྱུང་། བླ་ན་མེད་པའི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ། དེའི་ཚེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་དེ་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ལེགས་སོ། ལེགས་སོ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་ལ་བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་གི་ཆེད་དུ་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བསྟན་དུ་གསོལ། ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བསྟན་པའི་དོན་དེ་ཚིག་རྒྱས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་དུ་གསོལ། བདག་གིས་བག་མེད་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་ནས་དབེན་པའི་གནས་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་པ་ཆེན་པོས་ཉམས་སུ་བླང་བར་བྱའོ་ཞེས་པ་ནས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མི་ལེན་པའི་བར་དུ་སྨྲས་པ་ཡིན་ནམ། དགེ་སློང་གིས་གསོལ་བ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ལྟར་དུ་ལགས་སོ། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་དེ་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ལེགས་པར་ཉོན་ལ་ཡིད་ལ་ཟུངས་ཤིག་དང་ངས་ཁྱེད་ལ་བསྟན་པར་བྱའོ། དགེ་སློང་། འདི་ལྟ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོས་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། ཆོས་དེ་སྤངས་ནས་ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་ཕན་པ་འགྱུར་ཞིང་ཡུན་རིང་དུ་བདེ་བ་ལ་གནས་པར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་བ། ལགས་སོ་བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ལྟར་དུ་ཤེས་སོ། ལགས་སོ་བདེ་བར་གཤེགས་པ། དེ་ལྟར་དུ་ཤེས་སོ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། ཅིའི་ཕྱིར་ན་བདག་གིས་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བསྟན་པའི་དོན་དེ་སླར་ཡང་རྒྱས་པའི་ཚིག་གིས་བསྟན་པར་བྱས་ཏོ། དེ་ནས་དགེ་སློང་དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་བ། བཙུན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས། གཟུགས་བདག་དང་མི་མཐུན་པ་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ།དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་བདག་དང་མི་མཐུན་པས་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། དེས་ཆོས་ཀྱི་དོན་ལ་བརྟེན་པའི་ཕན་པ་འགྱུར་ཞིང་ཡུན་རིང་དུ་བདེ་བ་ལ་གནས་པར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཕྱིར། བཙུན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་གིས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོའི་དོན་དེ་ཚིག་རྒྱས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་པའོ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ལེགས་སོ། ལེགས་སོ། དགེ་སློང་འདི་ལྟ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་གི་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོའི་དོན་དེ་ཚིག་རྒྱས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་པར་ལེགས་སོ། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གཟུགས་བདག་དང་མི་མཐུན་པས་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་བདག་དང་མི་མཐུན་པས་མྱུར་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། དེ་སྤངས་ནས་ཀྱང་། དེས་ཆོས་ཀྱི་དོན་ལ་བརྟེན་པའི་ཕན་པ་འགྱུར་ཞིང་ཡུན་རིང་དུ་བདེ་བ་ལ་གནས་པར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ་ཐོས་ནས། རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཏེ་སེམས་དགའ་བ་ཆེན་པོས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞབས་ལ་མགོ་བོས་རབ་ཏུ་ཕྱག་འཚལ་ནས་སོང་ངོ། དེ་ནས་དགེ་སློང་དེ་དབེན་པའི་གནས་གཅིག་ཏུ་བག་མེད་པ་སྤོང་བར་སྒོ་ནས་སྒོམ་པར་བྱས་སོ། བག་མེད་པ་སྤངས་ནས་སླར་ཡང་འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱས་ཏེ། རིགས་ཀྱི་བུ་གང་ཞིག་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་སྐྲ་དང་ཁ་སྤུ་འབྲེག ། ལུས་ལ་ཆོས་གོས་གསོལ། ཁྱིམ་ལས་ཁྱིམ་མེད་པ་རབ་ཏུ་བྱུང་། བླ་ན་མེད་པའི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་བྱས་སྟེ། བདག་གི་སྐྱེ་བ་ནི་ཟད། ཚངས་པ་སྤྱོད་པ་ནི་བསྒྲུབས། བྱ་བ་རྣམས་ནི་བྱས་སོ། བདག་གི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡང་ཤེས་སོ། དེའི་ཚེ། དགེ་སློང་དེས་དགྲ་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་སྟེ་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་བར་གྱུར་ཏོ།  
如是我闻：  
一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。  
有异比丘从座起，偏袒右肩，合掌白佛言：“善哉！世尊，为我略说法要。我闻法已，当独一静处，专精思惟，住不放逸。‘所以善男子出家，剃除须发，身着法服，信家非家，出家学道，为究竟无上梵行’，现法身作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”  
尔时世尊告彼比丘：“善哉，善哉！汝作是说：‘世尊，为我略说法要。我于略说法中广解其义，当独一静处，专精思惟，住不放逸，乃至自知不受后有。’汝如是说耶？”  
比丘白佛：“如是，世尊。”  
佛告比丘：“谛听谛听，善思念之，当为汝说。比丘，非汝所应之法，宜速断除。断彼法者，以义饶益，长夜安乐。”  
时，彼比丘白佛言：“知已，世尊。知已，善逝！”  
佛告比丘：“云何于我略说法中广解其义？”  
比丘白佛言：“世尊，色非我所应，宜速断除；受、想、行、识非我所应，宜速断除。以义饶益，长夜安乐。是故世尊，我于世尊略说法中广解其义。”  
佛言：“善哉善哉！比丘，汝于我略说法中广解其义。所以者何？色者非汝所应，宜速断除。如是受、想、行、识非汝所应，宜速断除。断除已，以义饶益，长夜安乐。”  
时，彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独一静处，精勤修习，住不放逸。精勤修习，住不放逸已，思惟所以善男子出家，剃除须发，身着法服，正信非家，出家乃至自知不受后有。  
时，彼比丘成阿罗汉，心得解脱。**

****

# 2019-09-14

**གསང་སྙིང་ལས།རང་བཞིན་གསང་བའི་སྙིང་པོ་ནི།།རྟོགས་ནས་སྨྲ་བར་གང་བྱེད་པ།།དེ་ཉིད་ང་ཡིན་དབང་ཡང་རྫོགས།།ཞེས་གསུངས།  
《密藏续》：  
了悟而宣说，自性秘密藏，彼即视为我，圆满诸灌顶。**

****

# 2019-09-16

**མཁའ་ལྡིང་གཤོག་རླབས་ལས། ད་ལྟའི་ཤེས་པ་བཟོ་བཅོས་མ་བྱས་པ། །རྐྱེན་གྱིས་མ་བསྒྱུར་འཛིན་པས་མ་བསླད་པའི། །རིག་པ་ས་ལེ་ཧྲིག་གེ་འདི་ཀ་ཡིན། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདི་ལས་བྱུང་། །འདི་ནི་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐུགས་ཡིན་པས། །འདི་དང་འབྲལ་མེད་གྱིས་ཤིག་སྐལ་ལྡན་ཀུན། །ཞེས་གསུངས།  
《大鹏展翅》：  
现今之识不改造，不随缘转执不染，了然明澈此觉性，三世诸佛由此生，此乃三世佛陀意，故莫离此具缘者！**

****

# 2019-09-16

**དགེ་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས། ཆང་གིས་མྱོས་པའི་གང་ཟག་གིས། །རང་ཉིད་དབུལ་ཡང་མི་ཤེས་པས། །ནོར་ལ་མཐོང་ཆུང་རྒྱས་སྤྲོས་དགའ། །ཁྱིམ་འཇིག་ཕུང་ཁྲོལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས།  
《善生经》：  
为酒所荒迷，贫穷不自量，轻财好奢用，破家致祸患。**

****

# 2019-09-18

**དགེ་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས། ཉིན་པར་གཉིད་ལ་དགའ་བ་དང་། །མཚན་མོར་རེ་བས་བྲེལ་བ་ལ། །བཟང་གྲོགས་མེད་ཅིང་རྨོངས་མུན་འཐིབས། །ཁྱིམ་གྱི་བྱ་བ་འགྲུབ་མི་ནུས།།  
《善生经》：  
昼则好睡眠，夜觉多悕望，独昏无善友，不能修家务。**

****

# 2019-09-18

**སྔོན་གྱི་དམ་པ་དག་གིས།རྣལ་འབྱོར་ཁྲོས་པ་ཆུ་ནང་དབྱིག་བརྒྱབ་འདྲ།།ད་ལྟ་ཡོད་ལ་ད་ལྟ་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
古大德：  
瑜伽行人之怒火，如棍击水片刻无。**

****

# 2019-09-19

**དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།ཞི་དུལ་ཚུལ་གྱིས་བསླུ་བ་དང་།། སྙན་པར་སྨྲ་བས་བསླུ་བ་དང་། ། གུས་བསྟུན་ཚུལ་གྱིས་བསླུ་བ་དང་།། གྲོགས་ངན་དགའ་བས་བསླུ་བ་བཅས།། འདི་དག་བསྟེན་པར་མི་བྱ་སྟེ།། མཁས་པས་ལེགས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།། གཡང་ས་དག་ལ་འཇིགས་པར་ལྟར།། མྱུར་དུ་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་བྱ།། ཞེས་གསུངས།  
  
《善生经》：  
畏伏而强亲，美言亲亦尔，敬顺虚诳亲，恶友为恶亲。此亲不可恃，智者当觉知，宜速远离之，如避于险道。**

****

# 2019-09-20

**བུ་མོ་བློ་གྲོས་བཟང་མོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།།བུ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་བཞི་དང་ལྡན་ན་བདུད་ཀྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་སྒོམ་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་པ་སྒོམ་པ་དང་། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡོངས་སུ་སྔོ་བ་སྟེ། བུ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་བཞི་པོ་དེ་དག་དང་ལྡན་ན་བདུད་ཀྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་རོ།ཞེས་གསུངས།  
《妙慧童女经》：  
复次妙慧，菩萨成就四法，能离诸魔。云何为四？一者了知法性平等，二者发起精进，三者常勤念佛，四者一切善根皆悉回向。**

****

# 2019-09-21

**ཞབས་དཀར་བས།རྗེ་བླ་མས་སེམས་ངོ་སྤྲོད་པ་དེ།།དཔེ་ལོང་བའི་མིག་གཉིས་ཕྱེ་བ་འདྲ།།ཞེས་གསུངས།  
夏嘎巴：  
上师直指心，如开天盲眼。**

****

# 2019-09-26

**སངས་རྒྱས་གཙུག་ཏོར་དཔའ་བར་འགྲོ་བའི་མདོ་ལས།ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སྐྱེ་འཆི་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུད་པས་འཁོར་བ་ན་རང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དག་ཅིང་འོད་གསལ་བ་རྟག་ཏུ་གནས་པ་མ་རྟོགས་པས་མངོན་ཞེན་ཉེ་བར་བླངས་ཏེ། འདོད་པ་འདི་ནི་གསོག་འབའ་ཞིག་པས་ན་ཀུན་ཏུ་རྒྱུད་མར་འཁོར་ཞིང་འཕྱན་ཏོ། ཞེས་གསུངས།  
《楞严经》：  
一切众生，从无始来生死相续，皆由不知常住真心，性净明体，用诸妄想。此想不真，故有轮转。**

****

# 2019-09-26

**སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས། ཐར་པ་བདག་ལ་རག་ལས་འདི་ལ་ནི། །གཞན་གྱིས་གྲོགས་བགྱིར་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་སོ། །ཐོས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསམ་གཏན་ལྡན་པ་ཡིས། །བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པར་མཛོད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །  
龙猛菩萨：  
解脱依自己，他人无济事，具闻戒定者，勤修四谛法。**

****

# 2019-09-27

**དཀོན་མཆོག་འབྱུང་གནས་ཀྱི་མདོ་ལས །ཇི་ལྟར་རི་བོ་དག་ནི་མི་སྒུལ་བ། །དེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་རྟག་ཏུ་སྐྱོད་མི་ནུས། །འཆི་འཕོ་མེད་ཅིང་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡི། །ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་རྒྱལ་བས་རབ་ཏུ་བསྟན། །ཞེས་གསུངས།  
《宝源经》：  
如山不动摇，诸法亦复然，无生亦无死，如来所宣说。**

****

# 2019-09-27

**ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པའི་མདོ་ལས། དེ་ཕྱིར་སྟོན་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་རབ་བསྔགས་བཤད། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་སངས་རྒྱས་འབྱུང་དང་ཕྲད། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་རྒྱན་རྣམས་ཀུན་གྱི་མཆོག །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་དྲི་དང་བྱུག་པ་ཡིན། །ཞེསགསུངས།  
《净戒经》：  
是故佛赞戒，具戒值遇佛，具戒最庄严，具戒生妙香。**

****

# 2019-09-28

**སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས །གང་གིས་ལུས་དང་སྲོག་དག་ནི། །སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་གཏང་བར་བྱ། །ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་བྱམས་པ་དང་། །སྙིང་རྗེ་ཉིད་ཀྱིས་ཁྱབ་པར་བྱ།ཞེས་གསུངས།  
世亲论师：  
为利诸众生，舍身及寿命，慈心与悲心，周遍诸有情。**

****

# 2019-09-29

**དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས། གཉེན་གྲོགས་བསྟེན་པར་འདོད་པ་ཡིས། །བློ་ནི་རབ་ཏུ་བརྟན་པ་དང་། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པའི་གང་ཟག་བསྟེན། །དེས་ནི་མེ་འོད་སྣང་བཞིན་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《善生经》：若欲亲可亲，当亲坚固亲，亲者戒具足，如火光照人。**

****

# 2019-09-29

**དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས། བསྟེན་པར་འོས་པའི་གཉེན་གྲོགས་ནི། །མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟེན་བྱ་སྟེ། །གྲོགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཕུལ་ཕྱིན་པ། །མ་ཡིས་བུ་བཞིན་བསྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།  
《善生经 》：此亲乃可亲，智者所附近，亲中无等亲，如慈母亲子。**

****

# 2019-09-30

**དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས། །ཆོས་མིན་འགོག་པར་བྱེད་པ་དང་། །གཞན་ལ་བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པ་དང་། །གཞན་ཕན་སྒྲུབ་དང་དོན་མཐུན་བྱེད། །དེ་འདྲའི་གྲོགས་ནི་བསྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།  
《善生经》：制非防恶亲，慈愍存他亲，利人益彼亲，同事齐己亲。**

****

# 2019-10-01

**དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས། རྒྱན་པོ་འགྱེད་དང་མྱོས་བྱེད་བཏུང་། །བུད་མེད་འདོད་ལོག་སྤྱོད་པ་དང་། །ངན་སྤྱོད་ངན་པ་གོམས་པ་ཡིས། །མར་ངོའི་ཟླ་བཞིན་འགྲིབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《善生经》：掷博群饮酒，共伺他淫女，玩习卑鄙行，如月向于晦。**

****

# 2019-10-02

**དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས། སྔ་དགོང་བྱ་བར་མི་བརྩོན་ཞིང་། །དྲོ་གྲང་ནམ་ཡང་ལེ་ལོས་གཡེང་། །བྱ་བ་གང་ཡང་མཐར་མི་ཕྱིན། །འགྲུབ་ཀྱང་སླར་ཡང་བརླག་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《善生经》：朝夕不肯作，寒暑复懈惰，所为事不究，亦复毁成功。**

****

# 2019-10-03

**རྡོར་གཅོད་ལས།སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།སྒྱུ་མ་ཟིལ་པ་ཆུ་བུར་དང་།།རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།།འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》（玄奘译）：  
诸和合所为，如星翳灯幻，露泡梦电云，应作如是观。**

****

# 2019-10-04

**རྡོར་གཅོད་ལས།ཇི་ཙམ་དུ་མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་རྫུན་ནོ།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》：  
凡所有相，皆是虚妄。**

****

# 2019-10-05

**རྡོར་གཅོད་ལས།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་ཡང་དག་པར་གསུངས་པ།བདེན་པར་གསུངས་པ།དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གསུངས་པ་སྟེ།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་ལོག་པར་གསུང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》（鸠摩罗什译）：  
如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。**

****

# 2019-10-08

**རྡོར་གཅོད་ལས།སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།སྒྱུ་མ་ཟིལ་པ་ཆུ་བུར་དང་།།རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།།འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》（鸠摩罗什译）：  
一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。**

****

# 2019-10-09

**རྡོར་གཅོད་ལས།སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།སྒྱུ་མ་ཟིལ་པ་ཆུ་བུར་དང་།།རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།།འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》（义净译）：  
一切有为法，如星翳灯幻，露泡梦电云，应作如是观。**

****

# 2019-10-10

**རྡོར་གཅོད་ལས།སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།སྒྱུ་མ་ཟིལ་པ་ཆུ་བུར་དང་།།རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།།འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》（菩提流支译）：  
一切有为法，如星翳灯幻，露泡梦电云，应作如是观。**

****

# 2019-10-11

**རྡོར་གཅོད་ལས།སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།སྒྱུ་མ་ཟིལ་པ་ཆུ་བུར་དང་།།རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།།འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》（真谛译）：  
如如不动，恒有正说，应观有为法，如暗、翳、灯、幻，露、泡、梦、电、云。**

****

# 2019-10-12

**རྡོར་གཅོད་ལས།སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།སྒྱུ་མ་ཟིལ་པ་ཆུ་བུར་དང་།།རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།།འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།  
《金刚经》（三藏笈多译）：  
星翳灯幻，露泡梦电，云见如是，此有为者。**

****

# 2019-10-13

**ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས།སྔོན་གྱི་སྐྱེ་བོ་དམ་པ་མཆོག་རྣམས་ཀྱང་།།དབེན་པའི་གནས་ལས་བདུད་རྩི་བརྙེས་ཞེས་གསུངས།།དེ་ཕྱིར་བདག་ཀྱང་ཞི་བ་སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར།།ནགས་ནང་དབེན་པ་གཅིག་པུར་གནས་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
全知龙钦巴：  
佛说以往诸多胜士夫，皆于清净寂地获甘露，是故吾等为修寂灭法，当自安住幽静之山林。**

****

# 2019-10-14

**ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས།ཡིད་བརྟན་མེད་དོ་ལུས་སྲོག་འབྲལ་དུ་ཉེ།།སང་དང་བདག་གི་ཚེ་ཟད་དུས་འདི་གཉིས།།སྔོན་ལ་གང་བྱུང་ངེས་པ་མེད་དོ་ཞེས།།དེ་རིང་ཉིད་ནས་ངེས་པར་བསམ་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
全知龙钦巴：  
无有可靠身命离迫近，明日及自寿尽时二者，何者在前也无有恒定，今日务必诚心而思索。**

****

# 2019-10-15

**ཕལ་པོ་ཆེའི་མདོ་ལས། གང་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡེ་ཤེས་མཐའ་དག་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་རིས་ན་འགའ་ཡང་མེད་དེ་འོན་ཀྱང་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡེ་ཤེས་མི་མངོན་ནོ། །འདུ་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་དང་བྲལ་བ་ལས་ནི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་རང་འབྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཐོགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་འབྱུང་ངོ། །ཞེས་གསུངས།  
《华严经》：  
未趋入如来智慧之众生于有情趣少许亦无有，然以想执不现如来智慧。远离想执无碍出生遍知智慧自然本智。**

****

# 2019-10-16

**གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེས།ཤིང་ལ་ལན་གཅིག་སྦྲུལ་གནས་དེ།།ཕྱིས་ཀྱང་མཐོང་ཚེ་འཇིགས་པ་ལྟར།།རྐུ་དང་རྫུན་ལ་གཅིག་ཞུགས་པའི།།མི་དེར་རྟག་ཏུ་དོགས་པ་སྐྱེ།།ཞེས་གསུངས།  
贡塘丹毕准美尊者：  
一朝树下有蛇，此后见树生畏，一次偷盗妄言，于彼恒生怀疑。**

****

# 2019-10-18

**འགོས་ལོ་གཞོན་ནུ་དཔལ་གྱིས།ཡི་དགས་ཉིད་དུ་གྱུར་ཀྱང་སླ།།རྒྱལ་བའི་གསུང་དང་མ་བྲལ་ན།།གཞན་དག་ལ་ཡང་ཕན་བྱེད་པས།།དེ་ཡི་གྲོང་ཁྱེར་སྟོངས་བར་ཤོག།ཅེས་གསུངས།  
果·宣奴巴译师：  
我宁变饿鬼，亦不离佛法，愿利益有情，度众城皆空。**

****

# 2019-10-22

**སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཙུག་ཏོར་དཔལ་བར་འགྲོ་བའི་མདོ་ལས། ཇི་ལྟར་ན་རྣམ་གྲངས་གཉིས་ཡིན་ཞེ་ན། ཀུན་དགའ་བོ་རྣམ་གྲངས་གཅིག་ནི་ཐོག་མ་མེད་པའི་སྐྱེ་འཆིའི་རྩ་བ་སྟེ། ད་ལྟ་ཁྱོད་ཅག་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཅན་གྱི་སེམས་ཉིད་རང་གི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་ལྟ་བའོ།། རྣམ་གྲངས་གཞན་ནི། ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་འབྲལ་དུ་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་དང་མྱང་འདས་རྣམ་པར་བྱང་བའི་ངོ་བོ་ཉིད་དེ། ད་ལྟ་ཁྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས། རྣམ་འགྱུར་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ། རང་གི་ངོ་བོ་རྙེད་པར་དཀའ་བ་སྟེ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ངོ་བོ་ཡོངས་སུ་སྟོར་བས་ན། ཉིན་བཞིན་དུ་འབད་པར་བྱས་ཀྱང་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་རིགས་སྣ་ཚོགས་སུ་དོན་མེད་པར་འཁྱམས་པར་གྱུར་ཏེ་རང་གི་རང་བཞིན་མ་རྟོགས་སོ། །ཞེས་གསུངས།  
《楞严经》：  
云何二种？阿难，一者无始生死根本，则汝今者，与诸众生，用攀缘心为自性者。二者无始菩提涅槃，元清净体，则汝今者识精元明，能生诸缘，缘所遗者。由诸众生，遗此本明，虽终日行，而不自觉，枉入诸趣。**

****

# 2019-10-22

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།ཡུད་ཙམ་ཙམ་ཞིག་གིས་མཛའ་བ་དང་།།མི་མཛའ་གཉིས་ཀ་མི་བྱ་བར།།འཕྲལ་དུ་འགྲོགས་ན་བདེ་བ་དང་།།ཕུགས་སུ་ཆེས་ཆེར་བརླིང་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
故勿顷刻成密友，须臾又变成陌路，短暂相处应快乐，长远情当愈稳固。**

****

# 2019-10-23

**ས་སྐྱ་པཎྜི་ཏས།སེམས་ནི་རྣམ་པར་གཡེངས་པ་ལ།།དམ་ཆོས་བསྒྲུབ་པའི་གོ་སྐབས་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
萨迦班智达：  
设若自心散乱者，彼无修法之良机。**

****

# 2019-10-23

**ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་ལས།ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཟིན་ནམ་ཞེས།།འཆི་བདག་སྡོད་པར་མི་འགྱུར་གྱིས།།ངེས་པར་བྱ་དགོས་ཡོད་ན་ནི།།དེ་རིང་ཉིད་དུ་བརྟུན་ལ་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
《萨迦格言》：  
无论汝事圆满否，死主绝不让汝停，设若尚有应做事，则应今起精进行。**

****

# 2019-10-24

**སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཙུག་ཏོར་དཔལ་བར་འགྲོ་བའི་མདོ་ལས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། འདི་ནི་ཕྱི་རོལ་དོན་གྱིས་སྟོངས་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་རྫུན་པ་སྟེ། ཡང་དག་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྙོག་པར་བྱེད་དོ། །ཁྱོད་ཀྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྐུན་པོ་ལ་རང་གི་བུར་རློམས་པས། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད་སྟོར་བས་ན་འཁོར་བར་འཁོར་རོ། །ཞེས་གསུངས།  
《楞严经》：  
此是前尘虚妄相想，惑汝真性。由汝无始至于今生，人贼为子，失汝元常，故受轮转。**

****

# 2019-10-24

**ཞབས་དཀར་པས།གང་ལ་གང་འདུལ་སྤྲུལ་པ་བཀྱེ་ནས་ཀྱང་།།འགྲོ་དོན་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་མཛད་པའོ།།ཚིག་དོན་འདི་རྣམས་ཡིད་ལ་ཟུངས་ཤིག་དང་།།སྐྱིད་པའི་ཉི་མ་ནང་ནས་འཆར་བར་ངེས།།ཞེས་གསུངས།  
夏嘎巴：  
应机调化现幻化，永不间断利群生，此等句义铭记心，快乐杲日从内升。**

****

# 2019-10-25

**མཁའ་ལྡིང་གཤོག་རླབས་ལས། འཁོར་འདས་རོ་གཅིག་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་ལ། །སེམས་ཉིད་མ་བཅོས་ཆོས་སྐུའི་ངང་ཉིད་ནས། །འགྲོ་དང་འདུག་དང་མཆོངས་དང་རྒྱུག་པ་དང་། ། སྨྲ་དང་དགོད་དང་ངུ་དང་གླུ་ལེན་དང་། །བཅགས་དང་དཀྲུག་ལོག་སྨྱོན་པའི་སྤྱོད་པ་བྱ། ། མཐར་ནི་ཞི་ཞིང་བདེ་བའི་ངང་ལ་འདུག །ཅེས་གསུངས།  
《大鹏展翅》：  
轮涅一味断定心，心性无改法身性，行住跳跃及奔跑，言谈苦笑与歌唱，践踏搅乱疯狂行，最终寂静安乐住。**

****

# 2019-10-26

**མཁའ་ལྡིང་གཤོག་རླབས་ལས། སྣང་བ་དཀར་དམར་སྣ་ཚོགས་ཤོག་བུ་ལ། །རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་རིག་པའི་སྨྱུ་གུ་ཡིས། །གཞི་མེད་ཡེ་གྲོལ་འཛིན་མེད་ཡི་གེ་བྲིས། །སྣང་སྟོང་གཉིས་མེད་ངང་དུ་དཔེ་བལྟ་བྱས། །ཞེས་གསུངས།  
《大鹏展翅》：  
形形色色显现纸，自然觉智笔繕写，无基本解无执字，现空无二境界阅。**

****

# 2019-11-03

**དམ་ཚིག་མཆོག་གི་རྒྱུད་ལས།ལུས་དང་ངག་དང་ཡིད་སྟོབས་ཀྱིས།།ཅི་ནུས་པ་ཡིས་བླ་མ་ལ།།བསྙེན་བཀུར་སྲི་ཞུ་སུས་བྱས་པ།།འདི་ལ་མཐུ་དང་ནུས་པའི་ཚོགས།།བྱིན་རླབས་ཐོགས་པ་མེད་པ་འབྱུང་།།ཞེས་གསུངས།  
《殊胜誓言续》：  
谁以身语意，尽力承侍师，定无碍出现，威力与加持。**

****

# 2019-11-04

**ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།ཇི་ལྟར་སོ་གའི་ཉི་མ་ཕྱེད་དུས་ན།།སྐྱེས་བུ་སྐོམ་པས་གདུངས་ཤིང་འགྲོ་བ་དག།སྨྲིག་རྒྱུ་དག་ལ་ཆུ་ཡི་ཕུང་པོར་མཐོང་།།ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
《月灯三昧经》：  
譬如春日中，辉光所焚炙，阳焰状如水，诸法亦复然。**

****

# 2019-11-04

**སྔོན་བྱོན་དམ་པའི་ཞལ་ནས།དོན་ལ་འདི་འདྲའི་བླ་མ་ཡིས།།བཀའ་བཀྱོན་མཛད་ན་དྲགས་སྔགས་ཡིན།།རྐྱེན་ངན་བར་ཆད་སེལ་བར་ངེས།།བརྡུང་བརྡེགས་མཛད་ན་བྱིན་རླབས་ཡིན།།དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་དེ་ལས་འབྱུང་།།མོས་གུས་ཅན་ཚོ་ཉམས་རེ་དགའ།།ཞེས་གསུངས།  
古德：  
悟性之上师，呵斥是猛咒，定除违缘障，殴打是加持，悉地由此生，敬信则生喜。**

****

# 2019-11-05

**དགོངས་འདུས་ལས།ཆོས་ཀུན་མི་ཤེས་མ་རྟོགས་ཀྱང་།།མཚན་ཉིད་བཟང་ལྡན་བླ་མ་ལ།།བཀུར་ནས་རིམ་གྲོ་ཆེར་བྱས་པས།།འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་བརྒལ་བར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
《极密意续》：  
虽不知诸法，恭敬而承侍，具相上师者，超越轮回海。**

****

# 2019-11-05

**མཛོད་ལས།ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་སྐྱེས།།ཞེས་གསུངས།  
《俱舍论》：  
形形色色世间界，皆由众生业所生。**

****

# 2019-11-06

**ཟླ་བ་དྲི་མ་མེད་པའི་མདོ་ལས།ཆོས་འདི་རྣམས་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་སྟེ།།གང་ཡང་མི་སྐྱེ་སུ་ཡང་མི་འཆི་སྟེ།།སྲིད་པ་གཞན་དུ་འཕོ་བ་འགའ་མེད་ཀྱང་།།འགྲོ་བ་སྐྱེ་ཞིང་འཆི་བར་སྣང་བ་ནི།།རྨི་ལམ་འདྲ་ཞིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་།།བྱིས་པ་བདག་ཏུ་འཛིན་པས་རྨོངས་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《无垢月经》：  
诸法如虚空，不生也不死，亦无转他世，众生显生死，如梦本性空，凡愚我执覆。**

****

# 2019-11-06

**ཡིད་བཞིན་མཛོད་ལས།སྐད་ཅིག་ཡུད་ཙམ་ངོས་བཟུང་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།།སྔ་ཕྱི་སྒོམ་མིན་བར་དེར་སུ་ཡིས་བཅུག།དེ་འདྲའི་ལམ་ངན་མདོ་རྒྱུད་དང་འགལ་བས།།ཐར་བ་འདོད་ན་རིང་དུ་སྤང་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《如意宝藏论》：  
认清刹那变化故，前后非修中谁入，如此劣道违经续，欲解脱者当远离。**

****

# 2019-11-07

**གང་པོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།ལུས་ཀྱི་གོས་ནི་ཚིག་པ་དང་། །མགོ་ཐོད་མེ་ནི་འབར་བ་བཞིན། །ལེ་ལོའི་སེམས་ནི་སྐྱེས་གྱུར་ན། །མྱུར་བ་ཉིད་དུ་སེལ་བར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།  
《大宝积经富楼那会》：  
设使烧身衣，头燃犹不救，懈怠心若生，即应速除灭。**

****

# 2019-11-07

**གང་པོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།སངས་རྒྱས་འབྱུང་བ་རབ་ཏུ་དཀོན། །ཆོས་བསྟན་པ་ཡང་རབ་ཏུ་དཀོན། །དེང་བདག་སངས་རྒྱས་བསྟན་ཕྲད་ན། །ཅི་ཡི་ཕྱིར་ན་གཏང་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།  
《大宝积经富楼那会》：  
诸佛出世难，佛说法亦难，我今值佛法，云何当舍离？**

****

# 2019-11-17

**མི་རྟག་པའི་གཏམ་ལས། གང་ཕྱིར་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི། །རྐྱེན་གྱིས་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ། །རྩྭ་རྩེ་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པ་ཡི། །ཟིལ་པ་བཞིན་དུ་མི་རྟག་གོ། ཅེས་གསུངས།  
《无常语》：  
一切有为法，依外缘转变，如草尖露珠，遇风则无常。**

****

# 2019-11-17

**མི་རྟག་པའི་གཏམ་ལས།སྐྱེ་དགུ་འདི་དག་སྐྱེ་ན་གཅིག་པུ་སྟེ། །དེ་བཞིན་འཆི་ནའང་གཅིག་པུ་འཆི་བར་འགྱུར། །འདི་ནི་གཅིག་པུས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་འགྱུར་གྱི། །འཁོར་བ་ན་ནི་གྲོགས་ཡོད་མ་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།  
《无常语》：  
有情生独生，死亦独自死，独自受痛苦，轮回无助伴。**

****

# 2019-11-18

**མྱ་ངན་བསལ་བ་ལས། །འདི་ལྟར་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བ་ཡི། །མདུན་ན་གནས་པ་འཆི་བ་སྟེ། །ཀུན་ཀྱང་འཕྲོ་བར་སྣང་བའི་ཕྱིར། །མྱ་ངན་བྱ་བར་འོས་པ་མིན། ཞེས་གསུངས།  
《除忧书》：  
凡是有生者，死必在前方，人皆会轮到，有何堪独忧？**

****

# 2019-11-18

**མྱ་ངན་བསལ་བ་ལས།།གང་དུས་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་དུ། །འགྲོ་བའི་རྗེས་འགྲོ་དགའ་མེད་ན། །དགྲའམ་ཇི་སྟེ་མཛའ་སྡུག་རྣམས། །འདི་ལ་བྱེ་བྲག་མེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《除忧书》：  
于此世间中，无有贪死者，不论亲与怨，死亡皆平等。**

****

# 2019-11-19

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས། ཀྱེ་མ་ཟབ་མོའི་གནས་ལུགས་ལ། །སྦྱོར་བྱེད་ངེས་ཤེས་རིན་པོ་ཆེ། །ཁྱོད་མེད་པས་ན་སྲིད་པ་འདི། །སྒྱུ་མའི་རྒྱར་ནི་འཐུམས་ཤིང་རྨོངས། །ཞེས་གསུངས།  
《定解宝灯论》：  
奇哉趋入深实相，犹如宝灯之定解，若无汝则于此世，愚众困于幻网中。**

****

# 2019-11-19

**ངེས་ཤེས་སྒྲོན་མེ་ལས།ཡང་དག་ལྟ་བའི་མིག་ལྡན་ན། །སྔར་མེད་ལུང་དང་ཉམས་རྟོགས་འབར། །སྟོང་མཐོང་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་ལས། །རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་མེད་ལ། །ཡིད་ཆེས་ཉོན་མོངས་ཆུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《定解宝灯论》：  
若具正见之明目，前所未有证相增，现见空性功德力，于业因果缘起法，无欺惑性生诚信，一切烦恼渐微薄。**

****

# 2019-11-21

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།བླུན་པོ་ཆུ་ཡི་རི་མོ་ལྟར།།གང་ཞིག་བྱས་པ་དེ་མྱུར་འཇིག།།དམ་པ་རྡོ་ཡི་རི་མོ་ལྟར།།ཤིན་ཏུ་ཆུང་ངུའང་བརྟན་པར་གནས།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
愚者如水纹，所做速速灭，智者如石刻，纵微极稳固。**

****

# 2019-11-21

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།སྐྱེ་བོ་ངན་པ་སྙན་སྨྲ་ཡང་།།འདི་ལ་ཡིད་བརྟན་རུང་མ་ཡིན།།རྨ་བྱ་སྒྲ་སྙན་སྒྲོགས་ན་ཡང་།།ཟས་སུ་དུག་ཆེན་ཟ་བ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
恶人说美言，对此不应信，孔雀声美妙，所食皆为毒。**

****

# 2019-11-22

**འབྲོམ་སྟོན་པས།དད་པ་མེད་ལ་སློབ་མར་བསྟེན་པ་མཚང་།།སྙིང་རྗེ་མེད་ལ་བླ་མ་བཀུར་བ་མཚང་།།ཁྲེལ་གཞུང་མེད་ལ་གྲོགས་པོར་བསྟེན་པ་མཚང་།།མི་ཉན་པ་ལ་ཁ་ཏ་བྱེད་པ་མཚང་།།ཞེས་གསུངས།  
仲敦巴尊者：  
摄受没有信心的弟子，是一种错；依止没有悲心的上师，是一种错；结交没有惭愧的朋友，是一种错；教诫听不进话的愚人，是一种错。**

****

# 2019-11-23

**རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།ཡོནཏན་ལྡན་པའི་སྐྱེ་བོ་ནི།།ས་ཕྱོགས་གཞན་དུ་ཕྱིནའང་བྲིན།།ཁུ་ཕྱུག་མོན་དུ་སྐྱེས་ན་ཡང་།།ཅ་ཅོ་བྷོ་ཊའི་དབུས་ན་སྙན།།ཞེས་གསུངས།  
持明晋美林巴：  
具胜功德之士夫，纵去他乡亦受敬，布谷鸟虽生蒙地，妙音亦传于藏地。**

****

# 2019-11-23

**ལྕེ་བཙུན་སྙིང་ཏིག་ལས། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཁྱེན། བདག་གི་རྒྱུད་སྨིན་ཅིང་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཟབ་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་འོད་གསལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་མཆོག་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།ཞེས་གསུངས།  
《杰珍心滴》：  
三世一切佛陀之本体上师如意宝知，祈祷加持成熟、解脱我相续，祈祷加持相续生起圣道之殊胜证悟，祈祷加持即生究竟光明大圆满胜道。**

****

# 2019-11-24

**སློབ་དཔོན་ཀམྤ་ལའི་ སྣང་བའི་ཕྲེང་བ་ལས།ཆོས་འདི་ཡོངས་སུ་མ་བསྒོམས་པས། །ཆོས་ཉིད་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། །ཆུ་ནི་ཐོས་དང་མཐོང་བ་ཡིས། །མ་འཐུངས་སྐོམ་པ་ཇི་ལྟར་བཟློག །ཅེས་གསུངས།  
阿阇梨甘巴拉《明鬘论》：  
若未修此法，不可证法性，仅于水见闻，如何能解渴？**

****

# 2019-11-24

**སྣང་བའི་ཕྲེང་བ་ལས།ཨེ་མའོ་བརྫུན་པའི་རྣམ་རྟོག་གི །རྒྱུན་ནི་ཤིན་ཏུ་མཐུག་པ་སྟེ། །རྨི་ལམ་ལས་ཀྱང་རྨི་ལམ་གཞན། །ཆུ་བུར་སྟེང་དུ་ཆུ་བུར་བཞིན། །ཞེས་གསུངས།  
《明鬘论》：  
奇哉假分别，相续极深厚，犹如梦中梦，或如泡中泡。**

****

# 2019-11-25

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།དོན་དུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ནམ་མཁའི་གཏོས་ལས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པ་དྲི་མ་མེད་པ་མཆོག་དང་བླ་ན་མེད་པ་ཡིན་པས། དེ་ལ་མོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཡང་དེ་ཙམ་དུ་ཚད་བཟུང་དུ་མེད་དོ། ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
三宝功德过于虚空，无边无际，无垢殊胜，无与伦比。若对此生起信心，利益也无量无边。**

****

# 2019-11-25

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།དེའི་ཕྱིར་སྐྱབས་ཡང་དག་ཐམས་ཅད་མཆོག་གསུམ་པོ་འདི་ལ་མ་འདུས་པ་མེད་པས། བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་ནས་གཏན་གྱི་སྐྱབས་ཡང་དག་ཏུ་ཁས་བླངས་ན་དུས་དེ་ཙམ་ནས་སྲིད་པ་མཐར་བྱེད་པའི་མགོ་བརྩམ་ཞིང་གཏན་དུ་བདེ་བའི་མགོ་ཚུགས་པ་ཡིན་ནོ།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
一切真实皈依境皆摄于三宝，因此，具慧者若忆念三宝功德后，承诺并皈依此真实永恒之皈依处，从此便开始断除轮回根本，成为永恒安乐之开端。**

****

# 2019-11-26

**བུ་མོ་བློ་གྲོས་བཟང་མོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།བུ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་བཞི་དང་ལྡན་ན་བདུད་ཀྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། ཆོས་ཐམས་ཅད་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་སྒོམ་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་པ་སྒོམ་པ་དང་། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡོངས་སུ་སྔོ་བ་སྟེ། བུ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་བཞི་པོ་དང་ལྡན་ན་བདུད་ཀྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་རོ།ཞེས་གསུངས།  
《佛说须摩提菩萨经》（鸠摩罗什译 ）：  
佛语须摩提：“菩萨复有四事法，魔不能得其便。何等为四？一者、常念于佛。二者、常精进。三者、常念经法。四者、常立功德。是为四法。菩萨用是四事，故魔不能得其便。”**

****

# 2019-11-26

**བུ་མོ་བློ་གྲོས་བཟང་མོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།བུ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་བཞི་དང་ལྡན་ན་ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་། ཡོངས་སུ་དག་པ་ཡང་མྱུར་དུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། ལྷག་པའི་བསམ་པ་བསྒྲུབས་པས་སྡོམ་པ་གསུམ་ཡང་དག་པར་ལེན་པ་དང་། མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་རྣམས་མི་སྤོང་བ་དང་། སེམས་དང་པོ་བསྐྱེད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་དུ་འདུ་ཤེས་སྐྱེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་སྒོམ་པ་སྟེ། བུ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་བཞི་པོ་དེ་དག་དང་ལྡན་ན་ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་ཡོངས་སུ་དག་པ་ཡང་མྱུར་དུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་རོ།ཞེས་གསུངས།  
《佛说须摩提菩萨经》（鸠摩罗什译 ）：  
佛语须摩提：“菩萨复有四事法，得无殃罪，所作善行疾得净住。何等为四？一者、心意所念常志于善。二者、常持戒三昧智慧。三者、初发菩萨意，便起一切智，多所度脱。四者、常有大慈愍于一切。是为四法。菩萨用是四事故，得无殃罪疾得净住。”**

****

# 2019-11-27

**འཕགས་པ་ངེས་པས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།ས་བོན་ཚ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །འབྲས་བུ་ཚ་བ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ས་བོན་མངར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །འབྲས་བུ་མངར་བ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །དཔེ་ཟླར་བྱ་བ་འདི་ཡིས་ན། །སྡིག་པའི་རྣམ་སྨིན་ཚ་བ་དང་། །དཀར་པོའི་འབྲས་བུ་མངར་བ་དག །མཁས་པའི་མིས་ནི་ཤེས་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།  
《佛说须赖经》：  
一切苦种子，必定生苦果，一切甜种子，必定生甜果。此喻报应者，恶者报应苦，善者报应乐，智者当辨别。**

****

# 2019-11-28

**ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།བདེ་བའི་རྗེ་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཏེ།།སྡུག་བསྔལ་རྗེ་ལ་བདེ་བ་ཡིན།།མི་རྣམས་ཀྱི་ནི་བདེ་སྡུག་དག།འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར་བར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།  
《智慧树》：  
快乐后痛苦，痛苦后快乐，众人之苦乐，辗转如旋轮。**

****

# 2019-11-28

**ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།གང་ཞིག་ཆེན་པོས་སྤྱི་བོར་བཀུར།།དེ་ཉིད་དམན་པས་རྩྭ་སྙམ་སེམས།།མཁས་པས་ཕྱག་བྱས་མཆོད་རྟེན་ནི།།ཁྭ་དག་སྟན་དུ་བྱེད་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།  
《智慧树》：  
大士所敬境，愚者轻视彼，智者礼佛塔，乌鸦踩其上。**

****

# 2019-11-28

**ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།དེ་བས་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པའི།།འཆི་བ་ངེས་པར་འབྱུང་འགྱུར་བས།།འདོད་པ་རྣམས་ལ་སེམས་བཟློག་ལ།།དམ་པའི་ཆོས་ལ་དགའ་བར་གྱིས།།ཞེས་གསུངས།  
《智慧树》：  
难忍之死亡，必定将出现，故断诸贪欲，于法生欢喜。**

****

# 2019-11-30

**ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་ལས།མི་གང་གཞན་དོན་གཙོར་བྱས་ན།།གཡོ་ཅན་རང་དོན་སྒྲུབ་དང་འདྲ།།རང་དོན་འབའ་ཞིག་གཙོར་བྱེད་པ།།གཞན་མགོ་འདོན་ཕྱིར་དྲང་བ་འདྲ།།ཞེས་གསུངས།  
《萨迦格言》：  
何人利他为重者，倒如狡者为私利，一切利己为重者，倒如利他真诚者。**

****

# 2019-12-01

**རྒྱུད་དོན་མདོར་བསྡུས་ལས།རང་སྣང་བསམ་པ་མ་དག་པས།།མིག་སྐྱོན་ཅན་གྱི་གངས་ཉིད་ལ།།རྒྱུན་དུ་ནག་པོར་མི་སྲིད་ཀྱང་།།ནག་པོར་དངོས་མཐོང་དང་མཚུངས།།ཞེས་གསུངས།  
《略摄续义》：  
自现心未净，如具眼翳者，白雪本无黑，却亲睹为黑。**

****

# 2019-12-02

**མདོ་ལས།ཇི་སྲིད་ཚོགས་གཉིས་དམ་པ་དེ་ནི་མ་རྫོགས་པར།།དེ་སྲིད་སྐུ་གཉིས་དམ་པ་དེ་ནི་ཐོབ་མི་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
佛经：  
若未圆满殊胜二资粮，则不获得殊胜二身果。**

****

# 2019-12-03

**དད་བསྐྱེད་སྒྲོན་མེ་ལས །རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་ནད་ལ་གྲངས་རེ་མང་། །དུག་ལྔ་དུག་གསུམ་ནད་ཀྱི་དབལ་རེ་ཚ། །ཐོག་མཐའ་མེད་པ་ནད་ཀྱི་ཡུན་རེ་རིང་། །ཅེས་གསུངས།  
《起信灯论》：  
六道众生病极多，五毒三毒病猛烈，无始无终时漫长。**

****

# 2019-12-04

**དད་བསྐྱེད་སྒྲོན་མེ་ལས།རང་གི་ཚེ་ནི་གད་ཁའི་ཤིང་བུ་འདྲ། །འཆི་བདག་བདུད་ནི་གད་རྩིའི་ཆུ་བོ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།  
《起信灯论》：  
寿命犹如河坎树，死魔则同坎下水。**

****

# 2019-12-05

**དད་བསྐྱེད་སྒྲོན་མེ་ལས།ནོར་དང་རྫས་ནི་ཤིང་གའི་བྱེའུ་ཆུང་འདྲ། །མི་རྟག་ངེས་ཀྱིས་ཆགས་སེམས་གཉེན་པོས་ཆོད། །སྐྱིད་སྡུག་མི་རྟག་ཁ་སོང་དི་རིང་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།  
《起信灯论》：  
财富如同树上鸟，必定无常勿贪恋，苦乐无常如昨今……**

****

# 2019-12-08

**མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྤྱད་ཀྱང་།།ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྡན།།ཞེས་གསུངས།  
龙猛菩萨：  
持邪见者纵行善，亦受难忍之苦报。**

****

# 2019-12-08

**ཀློང་གསལ་ལས།གངས་ཁྲོད་ལུང་སྟོང་རི་རྩེ་དུར་ཁྲོད་དམ།།ཤིན་ཏུ་དབེན་པ་དྭངས་ཤིང་མཐོ་བའི་སར།།སྐལ་ལྡན་སྐྱེས་བུས་ཉམས་ལེན་བྱ་བའི་གནས།།ཞེས་གསུངས།  
《明界续》：  
雪山空谷山顶尸陀林，此类寂静清净之高处，乃有缘者修行之圣地。**

****

# 2019-12-09

**ཀློང་དྲུག་པ་ལས།འདི་ཀུན་བློ་ཡི་རིམ་པར་སྣང་།།རང་ངོ་ཀ་ནས་དག་པའོ།།ཞེས་གསུངས།  
《六界续》：  
此等意次现，本面本来净。**

****

# 2019-12-10

**མཁན་ཏེ་པའི་ཞལ་ནས།ལུས་ཕུང་གྲོང་ཡུལ་གནས་གྱུར་ཀྱང་།།སེམས་ནི་དབེན་པའི་དོན་ལ་གནས།།བླ་མ་མ་བརྗེད་མོས་གུས་བརྩོན།།རང་རིག་མ་བཅོས་ཧུར་ཕྱུང་མཛོད།།ཅེས་གསུངས།  
德巴堪布：  
身蕴纵然住红尘，心性安住寂静处，莫忘上师常敬信，莫改自心了明然。**

****

# 2019-12-11

**མི་ཕམ་རིན་ཆེས།ཀུན་རྟོག་གི་གཡོ་བ་ཡོད་བཞིན་འོད་གསལ་གཡོ་མེད་ངོས་ཟིན་པ་འདི་རྫོགས་ཆེན་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།ཞེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
在分别念动摇的同时，认识无动摇的光明，这是直指大圆满的特法。**

****

# 2019-12-12

**དཔལ་ས་ར་ཧས།ང་ཡིས་རྩེད་མོ་བྱས་པ་ལ།།བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ཨ་ཐང་ཆད།།ཅེས་གསུངས།  
萨热哈尊者：  
我视世间为游戏，凡愚当真生痛苦。**

****

# 2019-12-13

**སློབ་དཔོན་ཉི་འོད་སེང་གེས།འཁོར་བའི་ཆོས་ཞེས་བྱ་བ་གཞན་ཡུལ་ལོགས་ཤིག་ན་མེད་དོ།འཁོར་བའི་ཆོས་ཉིད་མྱང་ངན་ལས་འདས་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དེ་ལྟར་ཡིན།ཞེས་གསུངས།  
阿阇梨日光狮子：  
所谓轮回，不在他处，轮回的法性即涅槃坛城。**

****

# 2019-12-14

**དགྱེས་རྡོར་ལས།འཁོར་བ་སྤངས་ནས་གཞན་དུ་ནི།།མྱ་ངན་འདས་པ་རྟོགས་མི་འགྱུར།།ཅེས་གསུངས།  
喜金刚：  
除轮回他处，不可证涅槃。**

****

# 2019-12-15

**འཇིགས་བྲལ་ཡེས་ཤེས་རྡོ་རྗེས།རྣམ་རྟོག་ཤར་ན་ཤར་ཆུག་རང་གྲོལ་ཐོངས།།མ་ཤར་གནས་ན་གནས་ཆུག་རང་བབས་གློད།།ཉིན་མཚན་འོད་གསལ་ཁོར་ཡུག་འབྱམས་ཀླས་ཚེ།།འབྲས་བུ་ཕྱི་དུས་མི་རེ་ཨ་ལ་ལ།།ཞེས་གསུངས།  
无畏智慧金刚尊者（第二世敦珠法王）：  
若起分别观其自解脱，不起分别安住自放松，昼夜处于光明不间断，不求后世果位阿啦啦。**

****

# 2019-12-17

**ཅོ་ནེ་གྲགས་པ་བཤད་སྒྲུབ་ཀྱིས།དམ་ཆོས་སྲོག་ཕྱིར་མི་སྤོང་ཞིང་།།སྡིག་པའི་གྲོགས་ལ་མི་བསྟེན་པ།།ཆོས་སྨྲ་བ་ལ་སྐུར་མི་འདེབས།།སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་སྒོམ་ན།།སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་འཕྲད་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།  
觉涅扎巴夏智尊者：  
舍命亦不舍正法，恒不依止恶劣友，永不诽谤说法师，随念观修佛陀者，必将值遇诸如来。**

****

# 2019-12-18

**འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེས།ཁྱད་པར་རྩ་བའི་བླ་མར་མོས་གུས་དང་།།དམ་ཚིག་གཅིག་པའི་མཆེད་ལ་བརྩེ་གདུང་དང་།།མ་གྱུར་འགྲོ་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱང་སེམས་དང་།།འདུས་བྱས་མི་རྟག་བློ་སྣ་བསྟུང་བ་རྣམས།།ཆོས་པའི་གཏད་ནོར་བཞི་ཞེས་མེད་ཐབས་མེད།།ཅེས་གསུངས།  
无畏智慧金刚尊者（第二世敦珠法王）：  
深信恭敬根本师，慈悯同坛诸道友，慈悲老母有情众，迫切观修法无常，修行四宝不可缺。**

****

# 2019-12-19

**ཁྲོ་བོ་བདུད་རྩི་འཁྱིལ་བའི་རྒྱུད་ལས།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ན།།ཞི་ཁྲོ་རང་གི་བྱང་ཆུབ་སེམས།།ཞེས་གསུངས།  
《忿怒甘露旋续》：  
若证菩提心之义，文武诸尊即此心。**

****

# 2019-12-21

**འཕགས་པ་འོད་དཔག་མེད་བཀོད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས། སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་པ། །ངས་ནི་སྔོན་ཚེ་སྨོན་ལམ་འདི་སྐད་བཏབ། །སེམས་ཅན་དག་གིས་ང་ཡི་མིང་ཐོས་ན། །ང་ཡི་ཞིང་དུ་རྟག་ཏུ་འོང་བར་ཤོག །ང་ཡི་སྨོན་ལམ་བཟང་པོ་དེ་རྫོགས་པས། །འཇིག་རྟེན་ཁམས་མང་དག་ནས་སེམས་ཅན་འོང་། །དེ་དག་ང་ཡི་ཞིང་དུ་ལྷགས་ནས་ནི། །དེ་དག་སྐྱེ་བ་གཅིག་ལས་ཕྱིར་མི་ལྡོག །ཅེས་གསུངས།  
《圣无量光庄严大乘经》：  
无量光佛授记云：我已往昔发宏愿，何人听闻我名号，必将前往我刹土，我之善愿已圆满，众多世界诸众生，皆会来至我刹土，彼等一生不退转。**

****

# 2019-12-22

**ལེགས་པར་བཤད་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཟ་མ་ཏོག་ལྟ་བུའི་གཏམ་ལས། ཞེ་སྡང་བྲལ་བར་མ་གྱུར་ན། །ཇི་སྲིད་འཚོ་བར་གནོད་དང་བཅས། །ཁྲོ་བ་གཅིག་པུ་བཅོམ་པ་ཡིས། །རྣམ་པར་སྡང་བ་ཐམས་ཅད་བཅོམ། །ཞེས་གསུངས།  
《善说箧谭》：  
若未离嗔心，生活定受损，若唯摧嗔心，一切损则灭。**

****

# 2019-12-23

**ལེགས་པར་བཤད་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཟ་མ་ཏོག་ལྟ་བུའི་གཏམ་ལས། རྟོག་པའི་བུད་ཤིང་ལ་མཆེད་པའི། །ཁྲོ་བའི་མེ་ཡིས་འགྲོ་བ་བསྲེག །དང་པོར་བདག་ཉིད་སྲེག་བྱེད་ལ། །གཞན་དག་སྲེག་པའམ་ཡང་ན་མིན། །ཞེས་གསུངས།  
《善说箧谭》：  
分别薪为因，嗔火焚众生，首先烧自身，或波及他众。**

****

# 2019-12-24

**སློབ་དཔོན་མ་ཏི་ཙི་ཊའི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོད་པ་ལས། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སངས་རྒྱས་གཙོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སྐྱོབ་པའི་ཆོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དགེ་འདུན་ཆེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བདག་ཕྱག་འཚལ། །ཞེས་གསུངས།  
阿阇梨马德孜达《三宝赞》：  
顶礼三宝尊，顶礼主佛尊，顶礼救法尊，顶礼大僧尊，我恒礼三宝。**

****

# 2019-12-25

**དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོད་པ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དམིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་སྐུ། །ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ། །ཅིར་ཡང་སྤྲུལ་སྐུ་ལ། །གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རྣམ་དག་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས། །སྒྲུབ་པའི་འཕགས་ལམ་བརྒྱད། །བསྟན་པའི་གསུང་རབ་ལ། །གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་རྣམས་དང་། །དགྲ་བཅོམ་དག་ལ་སོགས། །རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ། །གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོད་པ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛད་པ་རྫོགས་སོ།།  
世亲论师《三宝赞》：  
南无三宝尊，无缘之法身，受用圆满身，显现化身前，恭敬而顶礼。清净法性界，修行八圣道，圣教典籍前，恭敬而顶礼。一切诸菩萨，所有阿罗汉，及诸缘觉前，恭敬而顶礼。**

****

# 2019-12-26

**ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་དབྱངས་ཐོས་པ་དགའ་བསྐྱེད་ལས།ཁྲིམས་ལྡན་སྡེ་སྣོད་འཛིན་པའི་འདབ་སྟོང་གི་ཚོགས་ཀྱིས། །དབྱིག་འཛིན་ཡངས་པོའི་ཁྱོན་ཀུན་དོག་པོ་རུ་བགྱིད་སྐབས། །རྒྱུ་སྐར་ཚོགས་ཀྱིས་རང་གནས་འཆོར་བ་ལ་འཚེར་ནས། །འདར་ཞིང་འགྲོ་འོང་ཚབ་ཚུབ་བྱེད་པ་འདི་མཐོང་ངམ། །རྡོ༵་རྗེ༵་བདུད༵་འཇོ༵མས་ནག་ཕྱོགས་གཤེད་མ་རུ་ཆས་སྐབས། །ལྷ་མིན་ཚོགས་ཀྱང་ལྷ་ཡི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་མོས་ནས། །རྒྱལ་བསྟན་གཞིར་བཞེངས་སློང་བའི་མཛའ་གྲོགས་སུ་གྱུར་བའི། །སྡར་མ་མཐོང་བའི་གྲུབ་རྟགས་མངོན་སུམ་དུ་སྣང་འདུག །རླུང་སེམས་དྷཱུ་ཏིར་བསྟིམས་པའི་ལག་རྗེས་ལས་འོངས་པའི། །མཆོག་དམན་བར་མའི་འགྲོ་ཚོགས་བདག་དབང་དུ་གྱུར་ཏེ། །ཀུན་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་ལ་སྙིང་སྟོབས་ཤིག་སྐྱེས་ནས། །ལུས་ངག་དལ་དུ་མེད་པའི་ངང་ཚུལ་འདི་གཟིགས་སམ། །ཞེས་གསུངས།  
法王晋美彭措《胜利妙音·闻而生喜》：  
见否具戒信众如繁花，无边辽阔大地难容纳，繁星惟恐丧失自处所，瑟瑟发抖来去慌张张？  
降魔金刚惩治邪恶时，阿修罗众虔信善法行，成为兴起佛法良友伴，此乃前所未见成就相。  
风心融入中脉之征象，感化上上下下诸群生，悉皆发心修行菩提道，身语不懈此情汝见否？**

****

# 2019-12-28

**རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་དུས་གཏམ་ལས།ལམ་ཡང་ཟབ་འོད་གསལ་སྙིང་པོ་ཡི། །ཚིག་ཐོས་པས་སྲིད་རྩ་ཧྲུལ་བོར་བྱེད། །གནད་བསྒོམས་ན་ཟླ་བ་དྲུག་གིས་གྲོལ། །འདི་ཁོ་ན་སྙིང་གི་དཔལ་བེར་སྟིམས།།ཞེས་གསུངས།  
《胜利道歌》：  
甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。**

****

# 2019-12-29

**དུས་མཐའི་སྨོན་ལམ་ལས།སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ། །མ་ནོར་མངོན་སུམ་སྟོན་པའི་བླ་མ་དང་། །མཇལ་ནས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་། །ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་ཤེས་རབ་ལྡན་པར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།  
《末世愿文》：  
愿我无论生何处，遇善知识令生喜，获得无误大乘道，具足闻思修智慧。**

****

# 2019-12-30

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།རྩ་བརྒྱུད་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་སྙིང་ལ་ཞུགས། །ཡི་དམ་ལྷ་ཡིས་རྗེས་བཟུང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས། །གང་བསམ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །ཅེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
愿本传师加持入心中，本尊摄受获得诸悉地，空行护法如影随行身，所想任运自成普吉祥！**

****

# 2019-12-31

**བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ས་ཡི་སྙིང་པོས།བདག་ནི་དམྱལ་བར་མི་འགྲོ་བར།།གཞན་དག་སུ་ཞིག་དམྱལ་བར་འགྲོ།།ཇི་སྲིད་དམྱལ་བ་མ་སྟོང་བར།།དེ་སྲིད་བར་དུ་འཚང་མི་རྒྱ།།ཞེས་གསུངས།  
地藏王菩萨：  
我不入地狱，谁入地狱，地狱不空，誓不成佛。**

****

# 2019-12-28

**རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་དུས་གཏམ་ལས།ལམ་ཡང་ཟབ་འོད་གསལ་སྙིང་པོ་ཡི། །ཚིག་ཐོས་པས་སྲིད་རྩ་ཧྲུལ་བོར་བྱེད། །གནད་བསྒོམས་ན་ཟླ་བ་དྲུག་གིས་གྲོལ། །འདི་ཁོ་ན་སྙིང་གི་དཔལ་བེར་སྟིམས།།ཞེས་གསུངས།  
《胜利道歌》：  
甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。**

****

# 2019-12-29

**དུས་མཐའི་སྨོན་ལམ་ལས།སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ། །མ་ནོར་མངོན་སུམ་སྟོན་པའི་བླ་མ་དང་། །མཇལ་ནས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་། །ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་ཤེས་རབ་ལྡན་པར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།  
《末世愿文》：  
愿我无论生何处，遇善知识令生喜，获得无误大乘道，具足闻思修智慧。**

****

# 2019-12-30

**མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།རྩ་བརྒྱུད་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་སྙིང་ལ་ཞུགས། །ཡི་དམ་ལྷ་ཡིས་རྗེས་བཟུང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས། །གང་བསམ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །ཅེས་གསུངས།  
麦彭仁波切：  
愿本传师加持入心中，本尊摄受获得诸悉地，空行护法如影随行身，所想任运自成普吉祥！**

****

# 2019-12-31

**བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ས་ཡི་སྙིང་པོས།བདག་ནི་དམྱལ་བར་མི་འགྲོ་བར།།གཞན་དག་སུ་ཞིག་དམྱལ་བར་འགྲོ།།ཇི་སྲིད་དམྱལ་བ་མ་སྟོང་བར།།དེ་སྲིད་བར་དུ་འཚང་མི་རྒྱ།།ཞེས་གསུངས།  
地藏王菩萨：  
我不入地狱，谁入地狱，地狱不空，誓不成佛。**

****

# 01-10

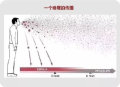
**བླ་མ་མཁྱེན།ཆོས་རྗེ་བླ་མའི་རྣམ་ཐར་བསྡུས་པ། བརྙན་སྐད་རིགས་གསུམ། 纪念法王 （汉藏英三语)**

# 01-12

**དུས་འཁོར་རྩ་རྒྱུད་ལས། བླ་མ་འདས་པའི་ལོ་ཟླ་ཚེས་གྲངས་དག ། ངེས་པར་བཟུང་སྟེ་མཆོད་པ་བྱས་གྱུར་ན། ། བསྐལ་པར་བསགས་པའི་སྡིག་པ་རབ་བཅོམ་ནས། ། ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་གཤིན་རྗེའི་གྲོང་ལས་ཐར། ། ཞེས་གསུངས།  
《时轮金刚根本续》：  
上师圆寂年月日，若于此时供养者，摧毁累劫所造罪，解脱恐怖阎罗城。 索达吉藏文化的微博视频**

# 01-29

**མཁན་བསོད་དར་རྒྱས་ཀྱིས་བཤད་པའི་གློ་ཚད་གསར་བའི་སྐོར་གྱི་སྐད་ཆ་བསྡུས་པ།致藏族老乡的一段话——索达吉堪布谈新型冠状病毒肺炎**

****

# 01-30

**བདག་གིས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཉིན་བཅུ་ཚུན་ཆོད་ལ་བོའུ་ཧན་གྲོང་ཁྱེར་གཙོས་མི་ཤི་གསོན་རྣམས་ལ་མ་ཎི་འབུམ་ཐེར་ཞིག་འདོན་རྒྱུ་ཡིན།རྣམ་པ་ཚོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འདོན་རྒྱུ་མ་འཆུག—ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུཾ་ཧྲཱིཿ  
我想从今天开始，10天内为以武汉为主的众生，念十万遍观音心咒“嗡玛尼贝美吽舍”。如果你想，也可以一起。**

****

# 01-31

**ད་རུང་ཡར་འགྲོ་མར་འགྲོ་མི་བྱེད་པར་མཚམས་ལ་བསྡད་ན་དགའ་ས་རེད།མི་སུ་ལའང་མི་འཕྲད་པར་གཟབ་ན་དགའ་ས་རེད།  
现在还不能到处乱跑，最好是“闭关”，跟谁都不接触，格外谨慎为好。紧急扩散！这235个车次、航班发现患者，急寻同行人！**

# 02-08

**ས་ཡི་སྙིང་པོའི་མདོ་ལས། རིགས་ཀྱི་བུའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ཞིག་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ས་ཡི་སྙིང་པོའི་སྐུ་གཟུགས་མཐོང་བ་དང་། མདོ་སྡེ་འདི་ཐོས་པ་དང་། མདོ་སྡེ་འདི་བཀླགས་པ་དང་། བློར་ཆུད་པ་དང་། སྤོས་དང་། མེ་ཏོག་དང་། བཟའ་བཏུང་དང་། གོས་དང་། རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པས་སྦྱིན་པའམ་མཆོད་པ་འབུལ་བ་དང་། བསྟོད་ཅིང་བསྔགས་པ་དང་། བལྟ་བ་དང་། གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་བར་བྱས་ན། ཕན་ཡོན་ཉེར་བརྒྱད་ཐོབ་པ་སྟེ། གཅིག ། ལྷ་ཀླུ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་ཤིང་སྲུང་བ་དང་། གཉིས། དགེ་བའི་འབྲས་བུ་ཉིན་རེ་བཞིན་འཕེལ་བ་དང་། གསུམ། ཐར་བ་ཆ་མཐུན་གྱི་དགེ་རྩ་འགྲུབ་པ་དང་། བཞི། བྱང་ཆུབ་ལས་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་དང་། ལྔ། ཟས་གོས་ཕུན་སུམ་འཚོགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དྲུག ། ནད་དང་རིམས་ནད་མི་འབྱུང་བ་དང་། བདུན། མེ་ཆུའི་འཇིགས་པ་རྣམས་ཞི་བ་དང་། བརྒྱད། ཆོམ་རྐུན་གྱི་གནོད་པ་མེད་པ་དང་། དགུ ། མི་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་ན་དགའ་ཞིང་གུས་པ་དང་། བཅུ། ལྷ་འདྲེ་རྣམས་ཀྱིས་སྡོང་གྲོགས་བྱེད་པ་དང་། བཅུ་གཅིག ། བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་རྟེན་སྐྱེས་པར་འགྱུར་བ་དང་། བཅུ་གཉིས། རྒྱལ་པོ་དང་བློན་པོའི་སྲས་མོར་འགྱུར་བ་དང་། བཅུ་གསུམ། གཟུགས་བྱད་མཛེས་ཤིང་ལྟ་ན་སྡུག་པ་དང་། བཅུ་བཞི། ལྷ་ཡུལ་ལ་མང་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། བཅོ་ལྔ། ཡུལ་འཁོར་སྲུང་བའི་རྒྱལ་པོར་འགྱུར་བ་དང་། བཅུ་དྲུག ། སྔོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་མངོན་ཤེས་དང་ལྡན་པ་དང་། བཅུ་བདུན། རེ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པ་དང་། བཅོ་བརྒྱད། ཉེ་འཁོར་རྣམས་དགའ་ཞིང་མཐུན་པ་དང་། བཅུ་དགུ། དུས་མ་ཡིན་པའི་འཇིགས་པ་རྣམས་ཞི་བ་དང་། ཉི་ཤུ། ལས་ཀྱི་ལམ་ཡོངས་སུ་ཟད་པ་དང་། ཉེར་གཅིག ། གང་དུ་བགྲོད་ཀྱང་ཐོགས་པ་མེད་པ་དང་། ཉེེར་གཉིས། མཚན་མོའི་རྨི་ལམ་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་དང་། ཉེར་གསུམ། ཤི་བོ་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་བ་དང་། ཉེར་བཞི། ཚེ་རབས་སྔ་མའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་དང་། ཉེར་ལྔ། འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟོད་ཅིང་བསྔགས་པ་དང་། ཉེར་དྲུག ། སྤྱང་གྲུང་འཛོམས་ཤིང་དབང་པོ་རྣོ་བ་དང་། ཉེར་བདུན། བྱམས་དང་སྙིང་རྗེས་སེམས་རྒྱུད་ཕྱུག་པ་དང་། ཉེར་བརྒྱད། མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའོ། །ཞེས་གསུངས།**

**《地藏经》云：**

**“若未来世，有善男子、善女人，见地藏形像，及闻此经，乃至读诵，香华、饮食、衣服、珍宝布施供养，赞叹瞻礼，得二十八种利益：一者、天龙护念，二者、善果日增，三者、集圣上因，四者、菩提不退，五者、衣食丰足，六者、疾疫不临，七者、离水火灾，八者、无盗贼厄，九者、人见钦敬，十者、神鬼助持，十一者、女转男身，十二者、为王臣女，十三者、端正相好，十四者、多生天上，十五者、或为帝王，十六者、宿智命通，十七者、有求皆从，十八者、眷属欢乐，十九者、诸横消灭，二十者、业道永除，二十一者、去处尽通，二十二者、夜梦安乐，二十三者、先亡离苦，二十四者、宿福受生，二十五者、诸圣赞叹，二十六者、聪明利根，二十七者、饶慈愍心，二十八者、毕竟成佛。”**

****