

༄༅། །སླ་མ་རྒྱང་འཕོད་གྱི་གསོལ་འདེབས་མོས་གྲུས་སྦྱིང་གི་གཟེར་འདེབས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

上師を遠くから呼ぶ

དལ་འབྱོར་ཐོབ་ཀྱང་མི་ཚེ་སྦྱོང་བཅད་མཁན།

てん じよる とプ きゃん ま つえ とん せー けん

有暇と具足の人身 得たれども

དོན་ཚེན་ཐར་པ་སྐྱབ་ལ་ལེ་ལོས་བྱིར།

どん ちえん たる ぽ どうプ ら れ ろ ける

懈怠に流され涅槃に至れずに

སླ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱར་དུ་གཟིགས།

ら ま けん の とろく じえ にゆる どう すいク

上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ

དོན་མིད་ཚེ་འདིར་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་གཡིང་།

どん め つえ ている ちゃ ちえ たク どう いえん

無駄に費やし いつでも散乱し

འོར་བུའི་གླིང་ནས་ལག་སྦྱོང་ལོག་གྱུར་པས།

の る ぶ リン ね らク とん ろク ぎゆる ペ

宝の地より空手(くうしゅ)でかえりゆく

མི་ལུས་དོན་ལྡན་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

み る どん でん どうプ ばる ちん き ろプ

人身の意味 成すよう加持しませ

མ་ཤི་ས་སྒྲིང་ལུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མིད།

ましさてんるばちくきやんめ

地上に不死の肉体ありはせぬ

རང་ཡང་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་འཆི་དགོས་ཀྱང་།

らんやんにゆるわにどうちごきやん

我が身も死にゆく定めと知りながら

སྐྱ་མ་མཁུན་ནོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།

らまけんのとうくじえにゆるどうすい

上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ

ད་ལྟ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་པ་རོལ་འགོ།

たんだちくじえにとうぼろるど

今も次々彼岸に去りゆきて

ཡུན་རིང་སྔོན་གྲགས་བྱེད་པའི་སྒྲིང་རུལ་པོ།

ゆんりんどうだづちえぺにんるるほ

長命願う心の愚かしさ

ལོང་མིད་སྒོ་སྐྱ་ཐུང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

ろんめろなとうんわるちんきろ

危急の思いをもつよう加持しませ

སྒྲིང་དུ་སྐྱུག་པའི་མཛེལ་བཤེས་སོ་སོར་བྲལ།

にんどうどうくぺざしえそそるで

親しき友みなそれぞれ別れゆき

གཅིས་པའི་ལུས་ཀྱང་ཤུལ་དུ་བོར་ནས་སྐ།

ちえぺるきやんしゆるどうぼるねす

愛しい身体も死なば捨てられて

སེར་སྐྱས་བསགས་པའི་ནོར་རྗེས་གཞན་གྱིས་སྐྱོད།

せるねさくぺのるぜしえんぎちよ

貪り貯めた宝財（ほうざい）人の手に

རྣམ་ཤེས་བར་དོ་གཏོལ་མིད་འཁོར་བར་འབྱམས།

なむしえばるどとるめこるわるきやむ

意識は見知らぬ中有に迷うのみ

སྐྱེ་མ་མཁུན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།

ら ま けん の とく じえ にゆる どう すい

上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ

ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

ち きゃん ご め とく ばる ちん き ろ

頼れるものなき無常を知るように

གཏན་སྲུང་བདག་འཛིན་འགོང་པོ་ཁོང་དུ་བཅུག།

てん ぶん だく ずいん ごん ぼ こん どう ちゆ

我執をもつなら滅びの魔とならん

བྱས་ཚད་ཐམས་ཅད་མི་དགའི་འབྲས་བུ་ཅན།

ちえ つえ たむ ちえ み げ で ぶ ちえん

全ての行い不善の果をなして

སྐྱེ་མ་མཁུན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།

ら ま けん の とく じえ にゆる どう すい

上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ

བསམ་ཚད་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་འཕེལ་བའི་རྒྱ།

さむ つえ たむ ちえ によん もん ペル うえ ぎゆ

全ての思いは煩惱 増やす因

ཐར་པའི་ལམ་དུ་སྐྱོགས་ཅམ་མ་བྱིན་པས།

た る ペ らむ どう ちやく つあむ ま ちん ペ

涅槃に至る道にもまだ行けぬ

ངར་འཛིན་རྩད་ནས་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

ンがる ずいん つえ ね ちよ ばる ちん き ろ

我執の根本 もとから断ちたまえ

ལུས་སེམས་སྤྱད་བསྐྱེལ་པ་མོའང་མི་བཟོད་ཀྱང་།
る せむ どうク ンゲル た もン み そ きヤン

身体と心のわずかの苦痛にも

རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེལ་མེད་མངོན་སུམ་མཐོང་བཞིན་དུ།
ぎゆ である め ンゴン すむ とン しん とう

違 (たが) わぬ因果の法を見ている

བླ་མ་མཁྱེན་ལོ་བླགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།
ら ま けん の どうク じえ にゆる どう すいク

上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ

ངན་འགྲོར་འགྲོ་ལ་མི་འཚོར་སླིང་རྗེས་ཅན།
ンげん どの どの ら み つえる にン ど ちえん

耐え得ぬくせに悪趣を恐れない

དགེ་བ་མི་འགྲུབ་སྤྲིག་པའི་ཡོ་ལང་འཕེལ།
げ わ み どうプ でいク ペ よ らン ペル

善を為さずに不善を増やすのみ

ལས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
れ ら い ちえ け わる ちん き ろプ

業への信を生じさせたまえ

སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གསོལ་འདེབས་བྱས་ན་ཡང་།
きやむ ど せむ け そル でプ ちえ な ヤン

帰依と発心、礼拝 行えど

ཚིག་ཙམ་དབང་གུར་ཚོས་སྤྱོད་དགེ་སྤྱོར་རྣམས།
ついク つあム わん ぎゆる ちよ ちよ げ じよる なむ

言葉で浄行、善行唱えるが

མོས་གུས་སླིང་རྗེ་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པས།
も ぐ にン じえ ていん ね ま け ペ

まことの信仰、慈悲心 生じこぬ

བྱས་ལོ་ཙམ་ལས་རྒྱད་ཐོག་མ་ཁེལ་བས།
ちえ ろ つあム れ ぎゆ とク ま けル うえ

倣いになりて心に届かない

ལྷ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།

ら ま けん の とうく じえ にゆる どう すいク

上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ

ཅི་བྱས་ཚེས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

ち ちえ ちよ す ど わる ちん き ろブ

行い全てが法に向くように

བདག་བདེ་འདོད་ལས་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཐམ་ཅད་འབྱུང་།

だク で ど れ どうク ンゲル たむ ちえ じゆン

「おのれの幸せ望めば苦が生まれ

སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་ཅིང་རང་འདོད་སྐྱབ་དུ་བཅུག།

せむ ちよク け ちん らん ど ぶク とう ちゆク

発心すれども我欲がひそむゆえ

ལྷ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།

ら ま けん の とうく じえ にゆる どう すいク

上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ

གཞན་ཕན་སེམས་གྱིས་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་གསུངས་ཀྱང་།

しえん ぺん せむ き さん げ どうプ すん きゃン

利他の心が仏を成就する」

གཞན་ཕན་ལྷ་ཅི་གཞན་གཞོན་ཞེས་ལ་སྐྱབ།

しえん ぺん た ち しえん の しょう ら どうプ

利他と思いて為しても害となる

བདག་གཞན་བརྗེ་བར་རྣམས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

だク しえん じえ わる ぬ ばる ちん き ろブ

自分と他との交換できるよう

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཀྱང་ངོ་མ་ཤེས།
らん せむ さん げ いん きゃん ンご ま しえ

われの心は仏と証悟せず

མ་བཅོས་གཏུག་མ་ཡིན་ཀྱང་སྐྱོང་མ་རྣམ།
ま ちよ にゆく ま いん きゃん きよん ま ぬ

戲作 (けさ) なき自然 (じねん) をあるまま育めず

སླ་མ་མཁྱེན་ལྷོ་ལྷོ་སྤྱད་ལྷོ་ལྷོ་གཟིགས།
ら ま けん の とうく じえ にゆる どう すいク

上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ

རྣམ་རྟོག་ཚེས་སྐྱེ་ཡིན་ཀྱང་དོན་མ་རྟོགས།
なむ とク ちよ く いん きゃん どん ま とク

思いは法身なること理解せず

རང་བབས་གནས་ལུགས་ཡིན་ཀྱང་ཡིད་མ་ཆེས།
らん ばプ ね るク いん きゃん い ま ちえ

如性 (によしょう) は自生の姿と信じ得ず

རང་རིག་རང་སང་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
らん リク らん さる ドル わる ちん き ろプ

明知そのまま悟りに至るよう

EIGHT THOUGHTS FOR CONTEMPLATION translated by Ayako Ihara

2018/12/15