ལམ་འབྲེར་གྱི་བློ་སྦྱོང་བཞུགས་སོ།།
苦樂道用之修心法

བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
頂禮諸上師！

སྐྱེད་སྡུག་ལམ་ཁྱེར་གྱི་མན་ངག་འདི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ལ། སྐྱེད་པར་བྱུང་ན་སྐྱེད་མཁན་དེ་ལུས་དང་སེམས་གང་ཡིན་དོས་ཡིར་གྱིས་བཟུང་། ལུས་བེམ་པོ་རོ་དང་འདྲ་སྟེ། སྐྱེད་མཁན་དུ་མ་གྱུར།
修持此《苦樂道用之竅訣》先發菩提心，遂若有快樂生起，明擇快樂者是身或心，身如無情之屍，故不成快樂者；

སེམས་སྟོང་པ་ནམ་མཁའ་དང་འདྲ་སྟེ།
ཁོ་ཉིད་ཁོ་རང་གིས་སྟོང་པས་སྐྱེད་པོར་མ་གྱུར།
དེས་ན་སྐྱེད་པ་པོར་འཛིན་པ་དེ་ཉིད་ཁོ་རང་གིས་སྟོང་པས། སྟོང་པ་ལ་སྟོང་པར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་སྟོང་པའི་ངང་ལ་སིང་ངེ་ཡེར་རེ་ལྟོ་ང་དེ་ཤིག་གི་སྲོང་ཚད་མཉམ་པར་བཞག །དེ་ནི་མ་བཙོས་ཏེ་མེད་ཚོས་སྐུ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ།།
心如天體虛空，其為自空故不成快樂。因此，執快樂者自空故，解空為空，在空性之中清淨明澈、舒暢自在、安然悠哉，盡情安住。此為獲得無偽、無垢法身之方法。

དེའི་ངང་ལ་སྐྱེད་པར་སྣང་བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོར་ཡེར་གྱིས་བསྒོམ། སེམས་ཡེངས་རྩང་མ་ཡེངས་རྩང་ཡི་དམ་ལྷ་དང་འབྲལ་མེད་དུ་རྒྱས་གཏབ།
དེ་ནི་དགེ་པའི་གཏུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་ལོངས་སྐུ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ། །

དེའི་ང་རྒྱལ་དང་མ་བྱལ་བས་སྐྱེད་པར་སྣང་བ་དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བསྟོ་གྱེ།

明觀此境中所覺快樂之自性，心散或未散均攝持與本尊不相離。此為能攝清淨所化眾報身佛獲得之方。以不失此慢將快樂之覺受迴向眾生，

སྐྱེད་ན་དགེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྟོ། །ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག །
ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

即云： “若樂則善迴向福資糧，
祈願利樂遍滿虛空界。”
如是念誦三遍。

དེ་ནི་མ་དག་པའི་གདུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་སྤྲུལ་སྐུ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ།

此為能攝不清淨所化眾化身佛獲得之方。

སྡུག་མཁན་དེ་ལུས་དང་སེམས་གང་ཡིན་ངོས་ཡར་གྱིས་བཟུང་། ལུས་བེམ་པོ་རོ་དང་འདྲ། སྡུག་མཁན་དུ་མ་གྱུར། སེམས་སྟོང་པ་ནམ་མཁའ་དང་འདྲ།
ཁོ་ཉིད་ཁོ་རང་གིས་སྟོང་པས་སྡུག་པ་པོར་མ་གྱུར་པས། དེ་ནས་སྡུག་པར་འཛིན་པ་དེ་ཉིད་ཁོ་རང་གིས་སྟོང་པ་ལ་སྟོང་པར་བྱས་ལ་སྟོང་པའི་ངང་ལས་སོང་ངེ་ཡར་རེ་ལྟོང་དེ་ཤེག་གི་ཕྱོང་ཚད་དུ་མཉམ་པར་བཞག །མ་བཅོས་ཏི་མེད་ཚོས་སྐུ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ། །དེའི་ངང་ལ་སྡུག་པར་འཛིན་པ་དེ་ཉིད་རང་གི་ཡི་དམ་གང་ཡིན་པ་དེའི་ངོ་བོར་ཡར་གྱིས་བསྟོམ།

明觀那苦者是身或是心？身如無情之屍，即不成苦者；心如天體虛空，其為自空故不成快樂。因此，執痛苦者自空故，解空為空，在空性之中清淨明明、舒暢自在、安然悠

哉盡情安住。此為獲得無偽無垢法身之方法。在此境中將執苦念明觀為各自本尊真如性。

སེམས་ཡེངས་རྩང་མ་ཡེངས་རྩང་ཡི་དམ་ལྷ་དང་འབྲལ་མེད་དུ་རྒྱས་གྱད་བ།
དེ་ནི་དག་པའི་གདུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་ལོངས་སྐུ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ། །
དེའི་ང་རྒྱལ་དང་མ་བྲལ་བས་སྡུག་པར་སྙང་བ་དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བསྟོ་སྟེ།
心散或未散均攝持與本尊不相離。此為能攝清淨所化眾報身佛獲得之方。以不失此慢將痛苦之覺受迴向眾生，

སྡུག་ན་ཀུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཟླངས། ।སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོ་སྐེམ་པར་ཤོག ।
ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།
即云：“若苦則取眾生諸痛苦，
祈願痛苦大海鹹枯竭。”
如是念誦三遍。

དེ་ནི་མ་དག་པའི་གདུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་སྤྲུལ་སྐུ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ། ।
སྐྱེད་སྡུག་ལམ་ཞེར་གྱི་མན་ངག་གོ ।
此為能攝不清淨所化眾化身佛獲得之方。

《苦樂道用之竅訣》終！

འདིའི་བརྒྱད་པ་ནི། པཾ་ཆེན་ཤྲཱི་ཧྲཱི། ཁོ་ཕུ་ལོ་ཙཱ་བ། མཁན་ཆེན་ཤཱཀ་བཤེ་པ། མཁན་ཆེན་བདེ་བ་བྱམས་ཆེན་པ། རིན་ཆེན་གཡས་པ་བཤེས་གཉེན། ཆོས་རྗེ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། གཞོན་ནུ་རྒྱལ་མཚན་གོ།

此傳承為班欽・夏伽西日（1127—1225）、綽普大譯師、大堪布德哇藏欽巴、仁欽紮巴席尼、法王索朗仁欽、兄諾伽曲等相傳