

ལསྐབས་ཇེ་མགར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་ཇེ་མི་ལ་རས་པའི་ཕྱག་ཆེན་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་མགུར་ལས་བྱུང་བཏོན་གནང་བའི་ཚིག་བཅད། །

至尊密勒日巴道歌之〈大手印四瑜伽〉歌

噶千仁波切 摘錄

The Four Yogas of Mahāmudrā by Jetsün Milarepa

Excerpted by His Eminence Garchen Rinpoche

ཇེ་སྐྱེ་མ་མཚོག་གི་ཞབས་ལ་འདུད། །

頂禮至尊上師足。

I bow at the feet of the supreme lord guru.

སེམས་དངོས་པོར་འཛིན་པ་འཁོར་བའི་རྒྱ། །གསལ་ལ་འཛིན་མེད་རང་རིག་དེ། །

ལྷན་གྲུབ་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་ན། །ཚེ་གཅིག་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པ་ཡིན། །

執心實有輪迴因，明而無執自明體，
本來圓成確了知，此是專一究竟相；

Fixating on mind as real is the cause of samsara. The self-awareness that's clear and free of fixation, if you recognize it to be spontaneous presence, you have perfected one-pointedness.

གསལ་ལ་འཛིན་མེད་རང་སེམས་དེ། །སློབ་བྲལ་བདེ་བའི་སྤིང་པོ་ཅན། །

ངོ་བོ་མཐའ་ལྷར་གསལ་ཅོན། །སློབ་བྲལ་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པ་ཡིན། །

明而無執之自心，離諸戲論具大樂，
體如虛空極明朗，此是離戲究竟相；

One's own mind that is clear and fixation-free has the heart of bliss that's free of elaboration. When its essence, like space, is luminous, one has perfected being free of elaborations.

སྣང་སྟོང་གཉིས་མེད་ཚོས་སྐྱེ་ལ། །འཁོར་འདས་གཅིག་ཏུ་ཉམས་སུ་མྱོང་། །

སངས་རྒྱས་སེམས་ཅན་འདྲེས་པ་ན། །རོ་གཅིག་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པ་ཡིན། །

於現空無二之法身，得輪涅一味之覺受，
佛陀眾生融一味，紛云此是一味相；

Within dharmakaya, which is appearance-emptiness nondual, one experiences samsara and nirvana as one. When sentient beings and buddhas merge, one has perfected one-taste.

རྣམ་རྟོག་ཡེ་ཤེས་སྤིང་པོ་ཅན། །ལྷན་གྲུབ་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་སུ་མེད། །

སྐྱེ་གསུམ་རང་ལ་ཚང་ཅོན། །སློབ་མེད་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པ་ཡིན། །

妄念即是智慧體，本來圓成因即果，
三身自己本具足，此是無修究竟相。

Conceptual thinking is the essence of wisdom. In its spontaneous presence there are no causes and results. When the three kayas are all present within, one has perfected nonmeditation.

~ 轉載自《密勒日巴大師歌集》(新版)上冊 pg. 120
Jetsün Milarepa (2017) *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Translated by C. Stagg. Boulder: Shambhala Publications, Inc.