

ལོ་རས་དར་མ་དབང་ལྷུག་གི་གསུང་ལྷུག་ཚེན་
རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་བསྐྱེད་པ།
洛熱達瑪旺修所作大印四瑜伽
略述

སེམས་ཉིད་སྣོད་ཅིང་སྣོད་ཅ་ན། །
རྟོག་པའི་རླུང་གིས་མི་བསྐྱོད་པ། །
དཔེ་རྒྱ་མཚོ་རླབས་དང་བྲལ་བ་བཞིན། །
བྱིང་ཚོད་མེད་པར་ཡོན་ཏན་གནས། །
དེ་ཅུ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན་པར་གདའ། །
若使自心作放鬆，
分別風所不動搖，
如大海離開波浪般，
無有沉掉功德住，
此則為專一之瑜伽也。

སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བལྟས་བྱས་ན། །
ལྷ་བྱ་ལྷ་བྱེད་གཉིས་དང་བྲལ། །
དཔེ་རླུང་འདྲིས་ཀྱི་མི་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །
སེམས་ཉིད་རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས། །
དེ་སྣོད་བྲལ་གྱི་སྐྱེ་ཚུལ་ཡིན་པར་གདའ། །

若以自心看自心，
離於能看與所看，
如遇見舊識之人般，
心性自面由自知，
此則為離戲之出生狀。

དེ་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ཅ་ན། །
སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་མ་ལུས་པ། །
ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་སུ་ཤེས། །
དེ་ཉིད་གདོད་ནས་དག་པར་གདའ། །
དེ་རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན་པར་གདའ། །
若能串習至純熟，
顯有輪涅皆無餘，
一切皆知為自心，
即此原始為清淨，
此則為一味之瑜伽也。

ཀུན་གཞི་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་འདི། །
འགྲོ་འོང་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་འདྲ། །
ནམ་མཁའ་ནམ་མཁའི་རང་དུ་བྲིམས། །
སློབ་ཚད་ཚོས་ཟད་ཡེ་ཤེས་ཟད། །
དེ་སྣོད་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚུལ་ཡིན་པར་གདའ། །

遍基心之此實相，
如同虛空無來去，
虛空融入虛空中，
心盡法盡本智盡，
此則為無修之瑜伽也。

རྣལ་འབྱོར་བཞི་ཡི་སྐྱེ་ཚུལ་འདི། །
ནམ་མཚོ་ལྷུག་མའི་མཚོ་དཀྱིལ་དུ། །
བདག་མཚིས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ལོ་རས་ངས། །
སེམས་ལ་ཤར་ནས་བྲུངས་བ་ཡིན། །
དགེ་བས་བྱང་ཚུབ་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག། །
此四瑜伽出生狀，
富饒天湖中心處，
有我之瑜伽洛熱我，
心中現起而取出，
此善願速獲菩提。

ནང་ཚེན་ཨ་ལཱ་ལཱ་ཅིན་པོ་ཚེའི་གསུང་ལས་ཐོས། །
聽聞自囊謙阿德仁波切話語中。

藏曆庚子年班加惹米譯