



༄༅།།སེམས་མི་སྐྱིད་པ་སེམས་སྐྱིད་པའི་སྣོན་ལམ་ནི།།

心靈轉化祈願文：从痛苦到喜悦

Aspiration to Transform the Mind: From Suffering to Joy

法王如意宝晋美彭措 造

索達吉堪布 译

By His Holiness Jigme Phuntsok Rinpoche

Translated by Khenpo Sodargye

ཕྱོགས་བཅུར་བཞུགས་པའི་བྱེད་པ་སྤྲས་བཅས་དང་།།

橋極 殊彼 嘉瓦 色傑當 [祈禱十方佛菩薩]

Chok Chur Zhuk Pé Gyelwa Sé Ché Dang

To the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions,

འདིར་འཛོགས་བཞི་སྟོང་དགེ་འདུན་དགོངས་སུ་གསོལ།།

度措 世東 格登 供思梭 [聚此四千僧垂念]

Dir Tsok Zhi Tong Gendün Gong Su Söl

and this gathered sangha of four thousand, please pay heed!

ད་ནས་ལུས་དང་སློག་གི་ཕྱིར་དུ་ཡང་།།

達尼 禮當 著格 悉度央 [吾今立下此誓言]

Da Né Lü Dang Sok Gi Chir Du Yang

From this day forth, even at the cost of my body and life,

འགྲོ་ལ་གཞོན་འཆེ་མི་བྱེད་དམ་བཅའ་ན།།

卓拉 努策 密協 丹間衲 [为身命亦不害众]

Dro La Nö Tsé Mi Jé Dam Cha Na

I will not harm a single living being — *this* I vow!

བདག་ཉིད་མཐོང་ཐོས་བློ་རེག་འགྲོ་ཀུན་གྱི།།

達尼 同圖 讚惹 著根吉 [愿见闻忆触吾者]

Dak Nyi Tong Tö Dren Rek Dro Kün Gyi

To all beings who see me, hear me, think of me, or touch me —

ཡིད་མི་བདེ་བ་འཕྲལ་དུ་ཞི་བར་སོག།

意睦 德瓦 察度 世瓦孝 [不快抑郁顿消除]

Yi Mi Dewa Trel Du Zhiwar Shok

may your sorrow be immediately pacified!

ཆ་རུང་ལ་རེག་གླིང་དུ་ཤིང་བྱི་ཆ་ཉམས་པའི་ཕུན་ཚོགས་ནས་སྟོན་པ་དགེ་བྱང་རྩལ་ལམ་ལ་སྟོན་སྐབས་སུ་དེ་རིང་ཐོག་མར་སྟོ

ན་ལམ་འདི་བཏབ་པ་ཡིན་པས་སེམས་མི་སྦྱིད་པ་ནུམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཐུགས་དམ་བྱས་ན་པན་ཅུང་ཟད་རེ་ཐོགས་སྟུང་།

此乃木狗年 (1994) 十二月初八, 晋美彭措在喇榮五明佛學院修学菩提道期间,那日首次发下此愿。如果心情不快憂鬱者以此作为修行,我想会有些许帮助。

This vow was made first on December 8th of the Wood Dog year (1994) at the Five Sciences Buddhist Academy in Larung Gar by H.H. Jigme Phuntsok during the cultivation of the Path of Bodhisattva. To those who are unhappy, please use it as a practice, it may be of some small benefit.