

ང་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་

一首道歌-我是谁?

ང་སྤྱི་རྒྱུ་

我是谁?

ང་སྤྱི་ཡང་མིན།

我谁都不是;

གང་ཡང་ཡིན་ཚོགས།

但我又什么都是。

བལྟས་ན་མི་མཐོང་བའི་ཀུན་བཟང་དེ་ཡིན།

是那尊看也看不见的普贤;

ཉན་ན་མི་ཐོས་པའི་དབྱངས་དེ་ཡིན།

是那首听也听不见的曲调;

བབྱང་ན་མི་བྲིབ་པའི་བདེན་པ་དེ་ཡིན།

是那个抓也抓不住的真理;

བཀག་ན་མི་ཁོག་པའི་རྩལ་དེ་ཡིན།

就是那个无法阻挡的妙用。

ང་དོ་ཤེས་སམ།

认识我吗?

ང་སྤྱི་ཡང་མིན།

我谁都不是!

༐༐༐༐༐༐༐༐

རྣམ་ཉོག་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་སྤོང་པ་དེ་ཡིན།

是两个念头之间的空性;

སྤྱུག་བསྐྱེད་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་བདེ་བ་དེ་ཡིན།

是两种痛苦之间的快乐;

འཇིགས་ཞུས་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་གདེང་སྤོབས་དེ་ཡིན།

是恐惧害怕两者之间的勇敢;

ཟིང་འབྲུག་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་ཞི་བདེ་དེ་ཡིན།

是两种战乱之间的和平。

ང་ངོ་ཤེས་སམ།

认识我吗？

ང་གང་ཡང་ཡིན་ཚོག།

我什么都是！

༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠

མུན་པ་མཐོང་བའི་འོད་ཀྱི་མིག་དེ་ཡིན།

是那只黑暗中看见光明的眼睛；

སྤྱུག་བསྐྱེད་གོ་བའི་སྒྲིང་རྗེའི་རྒྱ་བ་དེ་ཡིན།

是那只能听闻痛苦悲悯的耳朵；

དགའ་བ་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྒོད་དེ་ཡིན།

是令人生起喜悦的暖意；

གཞན་པོར་སྐྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཡིན།

是成就利他内心的力量。

ང་ངོ་ཤེས་སམ།

认识我吗？

ང་སྤྱུ་ཡང་མིན།

我谁都不是！

༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠

སྤྱང་སྤྱིད་ཀྱི་འབྲུང་གནས་དེ་ཡིན།

是所有万事万物的源泉；

མཐའ་བྲལ་ནམ་མཐའི་དབྱིངས་དེ་ཡིན།

是无边无际虚空的界域；

ཕྱོགས་མེད་འོད་ཀྱི་མདངས་དེ་ཡིན།

那是无私遍布的光辉；

སོག་དབྱུགས་སྤྱིན་པའི་རླུང་དེ་ཡིན།

这是给予命息的空气；

ལུས་ཁམས་གསོ་བའི་མེ་ཡི་དེ་ཡིན།

也是滋养色身的火大（体温）。

ང་ངོ་ཤེས་སམ།

认识我吗？

ང་གང་ཡང་ཡིན་ཚོག།

我什么都是。

༐༐༐༐༐༐༐༐༐༐

ཁྱོད་གྱི་རྒྱུད་ལ་གནས་པའི་སྐྱབས་གནས་དེ་ཡིན།

你是存在心续中的皈依处；

རྩོལ་མེད་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ཡིན།

是无辛劳任运成就的功德；

འགག་མེད་རང་བཞིན་ཤར་བའི་རྒྱས་རྩལ་དེ་ཡིན།

是自性不间断升起的能力；

སྤོང་རྗེ་གཞན་ལ་པན་པའི་འཕྲིན་ལས་དེ་ཡིན།

也是大悲利益他人的事业。

ང་ངོ་ཤེས་སམ།

认识我吗？

ང་སྐྱུ་ཡང་མིན།

我谁都不是！

༐༐༐༐༐༐༐༐༐༐

བྱམས་སེམས་ལྷན་པའི་མ་ཞིག་ཡིན།

是位慈爱善良的母亲；

སློ་གཏད་ཚོག་པའི་སློག་ས་ཤིག་ཡིན།

是值得信赖的好朋友；

དག་ལས་སྐྱབས་པའི་སྐྱབས་ཤིག་ཡིན།

在敌人中具护佑的威力。

ང་ངོ་ཤེས་སམ།

认识我吗？

ང་གང་ཡང་ཡིན་ཚོག།

我什么都是！

༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠

བྱིས་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་ནང་ཡིན།

是无家可归者你的家；

རྒྱལ་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་གྲོགས་ཡིན།

是没有朋友你的友伴；

རྒྱལ་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་ཤེད་ཡིན།

是没有能力你的力量；

དཔུལ་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཚོར་ཡིན།

是贫穷者你的财富；

རང་ངོ་མཐོང་སའི་མེ་ལོང་ཡིན།

是照见自己本性的明镜。

ང་ངོ་ཤེས་སམ།

认识我吗？

༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠

ང་སྤྱི་རེད།

我是谁？

ང་སྤྱི་ཡང་མིན།

我谁都不是；

གང་ཡང་ཡིན་ཚོག།

但又什么都是！

ཨ་བླ་སྤྱི་ནས། ༠༩/༢༤/༡༩

阿瓦瓦（苯教丹增旺嘉仁波切）于 09/24/19。

雍仲嘉瓦译汉。2020 年 10 月 23 日。