#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지1

# ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ། MAHAMUDRA

# 大手印

# 마 하 무 드 라

25th Anniversary
KAGYU MONLAM

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지2

༄༅། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལྔ་ལྡན་རྟོགས་པའི་མགུར།

# A Song of Realization: The Fivefold Mahamudra

# 大手印五支證道歌

# 마하무드라 다섯 단계 깨달음의 노래

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지 4

དཔལ་ཕག་མོ་གྲུ་པའི་ཞབས་ལ་འདུད།

I bow to the glorious Phagmo Drupa

禮敬具德上師帕摩竹巴

길상스러운 팍모 두빠께 예경드립니다.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지6



**1**

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་རྟ་ཕོ་ལ། །
གཞན་ཕན་གྱི་དཀྱུས་ཐོག་མ་བཅད་ན། །
ཁྲོམ་ལྷ་མིའི་འོར་ཆེ་མི་འབྱུང་བས། །
སེམས་སྔོན་འགྲོ་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད། །

If the stallion of love and compassion
Does not win the race of altruism,
He will not earn the praise of the crowd of gods and humans.
So, earnestly focus your mind on this preliminary practice.



慈心與悲心的那一匹駿馬
利益他人的競賽不獲勝的話
群衆天人就不會給予讚嘆
所以,請用專注的心修持此前行
慈心悲心之賽馬, 利他之勝若不得,
天人聚處不覺恩, 故當勤此心菩提.

자비심과 연민심의 준마가
이타심의 경주에서 승리하지 못한다면
하늘과 인간계 군중들의 찬탄을 얻지 못하리니
지극한 마음으로 이 예비수행(보리심)을 닦으라

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지8



## 2

རང་ལུས་ལྷ་སྐུའི་རྒྱལ་པོ་ལ། །
གཞི་འགྱུར་མེད་ཀྱི་གདན་ས་མ་ཟིན་ན། །
མ་མཁའ་འགྲོའི་འཁོར་འབངས་མི་འདུ་བས། །
ལུས་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ལ་ནན་ཏན་མཛོད། །

If your body, the king of the enlightened form,
Does not hold the throne of the unchanging basis,
Mother dakinis, the citizens, will not appear.
So, earnestly focus on seeing your body as the yidam deity



自身本尊像國王一樣
如果他守不住基礎穩固的王城
像臣民一樣的空行母就不會聚集
所以，請用專注的心去修持本尊
自身本尊之王者，不變其城若不持，
空行會眾難聚集，當勤自觀爲本尊。

자신의 본존 성상은 왕과 같아
무변기초의 왕궁을 지키지 못한다면
백성과 같은 다끼니들이 모이지 않을지니
지극한 마음으로 이 본존을 수행하라

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지10



**3**

བླ་མ་སྐུ་བཞིའི་གངས་རི་ལ། །
མོས་གུས་ཀྱི་ཉི་མ་མ་ཤར་ན། །
བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཆུ་རྒྱུན་མི་འབྱུང་བས། །
སེམས་མོས་གུས་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད། །

If, on the snow mountain, the lama of the four kayas,
The sun of devotion does not shine,
Streams of blessing will not flow,
So, earnestly focus on cultivating this devotion.



像雪山一樣的上師四身上
如果虔誠心的陽光不照的話
加持的水就不會流出來
所以，請用專注的心去修持此虔誠
上師四身之雪山，如陽虔敬若不得，
如流加持不降臨，故當勤修虔敬心.

설산과 같은 스승의 사신(四身, 4 kayas) 에
헌신의 태양이 비추지 않는다면
가피의 물은 흐르지 않을지니
지극한 마음으로 이 헌신을 수행하라

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지12



**4**

སེམས་ཉིད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཡངས་པ་ལ། །
རྣམ་རྟོག་གི་སྤྲིན་ཚོགས་མ་དེངས་ན། །
མཁྱེན་གཉིས་ཀྱི་གཟའ་སྐར་མི་བགྲ་བས། །
སེམས་མི་རྟོག་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད། །

If, in the vast sky of the nature of mind,
The clouds of concepts do not disperse,
The stars of the two wisdoms will not brightly shine,
So, earnestly focus on cultivating this non-conceptuality.



像廣大虛空一樣的心性上
如果妄念的雲海不散的話
兩種智慧的星星就不會明亮
所以，請用專注的心去修持此無念
心性之寬廣虛空，若爲如雲妄念遮，
二智之星不能顯，故當勤修無念心.

광대한 허공과 같은 심성에
망념의 구름이 걷히지 않는다면
두 가지 지혜의 별이 빛을 발하지 못할지니
지극한 마음으로 이 무념(無念)을 수행하라

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지14



**5**

ཚོགས་གཉིས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལ། །
སྨོན་ལམ་གྱིས་བྱི་དོར་མ་བྱས་ན། །
དགོས་འདོད་ཀྱི་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་བས། །
སེམས་བསྔོ་བ་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད། །

ཅེས་པ་ཕྱག་ཆེན་ལྔ་ལྡན་གྱི་རྟོགས་མགུར་བྱ་བ་སྐྱོབ་པ་ཉིད་ཀྱིས་མཛད།

If the wish-fulfilling jewel of the two accumulations
Is not polished with the aspiring mind,
The results you need and want will not arise.
So, earnestly focus your mind on this dedication.

– This song of realization called "The Fivefold Mahamudra" was composed by Kyobpa himself.



兩種資糧的如意寶上
如果不用願心去擦拭的話
想要的果實就不會成熟
所以，請用專注的心去修持此廻向
二資糧之牟尼寶，不行淨拭之祈願，
願求之果不能得，故當勤修廻向心.

– 大手印五支證道歌爲究巴本人所撰.

복덕과 지혜 자량의 여의보를
발원하는 마음으로 닦지 않는다면
바라는 결과를 얻지 못할지니
지극한 마음으로 이 회향을 수행하라

– 이 〈마하무드라 다섯 단계 깨달음의 노래〉는
꼽빠 (skyob pa)께서 지으신 것입니다.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지16

རྗེ་རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས་མཛད་པའི་ངེས་དོན་
ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྨོན་ལམ་བཞུགས་སོ།།

# The Aspiration of the Mahamudra of Definitive Meaning:

## 大手印願文

## 마하무드라 발원문

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지18

ན་མོ་གུ་རུ།

namo guru

歸依上師

스승님께 귀의합니다.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:44 AM 페이지20



བླ་མ་རྣམས་དང་ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་ལྷ།།
ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས།།
བདག་ལ་བརྩེར་དགོངས་བདག་གི་སྨོན་ལམ་རྣམས།།
ཇི་བཞིན་འགྲུབ་པའི་མཐུན་འགྱུར་བྱིན་བརླབས་མཛོད།།

Gurus, yidams of all mandalas,
And buddhas and bodhisattvas of the ten directions and three times:
Kindly consider me. Support and bless
The fulfillment of my aspirations.



上師本尊壇城諸聖衆
十方三世諸佛及佛子
悲念於我於我所發願
助令如意成就祈加持

스승님과 이담(Yidam),
만다라의 본존불(本尊佛)이시여,
시방 삼세(十方 三世)의 부처님과 보살들이시여,
자비와 이해로 우리를 살펴 주시고,
발원이 뜻하는 대로 이루어질 수 있도록
가피를 주소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지22



བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།
བསམ་སྦྱོར་རྣམ་དག་གངས་རི་ལས་སྐྱེས་པའི།།
འཁོར་གསུམ་རྟོག་མེད་དགེ་ཚོགས་ཆུ་རྒྱུན་རྣམས།།
རྒྱལ་བ་སྐུ་བཞིའི་རྒྱ་མཚོར་འཇུག་གྱུར་ཅིག།

Streams of virtue unsullied by three-fold fixation
Are born on the snow-covered mountain
Of the pure intentions and actions of myself and all innumerable beings.
May they flow into the ocean of the buddhas' four kayas.



我及無邊有情之所作
離三輪垢身心清淨業
如彼雪山清溪所流水
願皆匯入四身佛海中

저 자신과 한량없는 중생들의
청정한 뜻과 행위의 설산에서 솟아난,
삼륜에 매이지 않는 자량(資糧) 공덕의 강물이
승자의 네 가지 불신(佛身)의 바다 속으로
흐르게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지24



ཇི་སྲིད་དེ་མ་ཐོབ་པ་དེ་སྲིད་དུ།།
སྐྱེ་དང་སྐྱེ་བ་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ཡང་།།
སྡིག་དང་སྡུག་བསྔལ་སྒྲ་ཡང་མི་གྲག་ཅིང་།།
བདེ་དགེ་རྒྱ་མཚོའི་དཔལ་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག།

Until that is attained, throughout all births, all lives,
May even the words wrongdoing and suffering be unheard.
May we enjoy the splendor
Of an ocean of happiness and virtue.



乃至未得如此果位時
所有一切生生世世中
不聞罪業苦惱之名詞
願常受用善樂之法海

이러한 성취에 이르기 전까지는,
윤회의 모든 생에 걸쳐서
'악한 행위' 와 '고통' 이라는 말조차 듣지 않으며
선한 업의 바다에서 행복을 누릴 수 있게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지26



དལ་འབྱོར་མཆོག་ཐོབ་དད་བརྩོན་ཤེས་རབ་ལྡན།།

བཤེས་གཉེན་བཟང་བསྟེན་གདམས་པའི་བཅུད་ཐོབ་ནས།།

ཚུལ་བཞིན་སྒྲུབ་ལ་བར་ཆད་མ་མཆིས་པར།།

ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་དམ་ཆོས་སྤྱོད་པར་ཤོག།

Acquiring the best leisure and resources, may we have faith, diligence, and wisdom.
Relying upon good spiritual friends and receiving the essence of the instructions,
May we practice them properly without obstacle.
In all our lives, may we practice genuine dharma.



具信智慧精進及暇滿
遇善知識口授得心要
如法修持無諸中斷障
願受法樂生生世世中

인간의 고귀한 자유와 인연을 얻어
믿음과 정진력과 지혜를 갖추었고,
소중한 선지식을 만나 다르마의 정수를 받았으니,
어떠한 장애도 없이 받은 법을 올바르게 수행하여
모든 생에서 성스러운 법락(法樂)을
누릴 수 있게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지28



ལུང་རིགས་ཐོས་པས་མི་ཤེས་སྒྲིབ་ལས་གྲོལ།།
མན་ངག་བསམ་པས་ཐེ་ཚོམ་མུན་ནག་བཅོམ།།
སྒོམ་བྱུང་འོད་ཀྱིས་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་གསལ།།
ཤེས་རབ་གསུམ་གྱི་སྣང་བ་རྒྱས་པར་ཤོག།

Hearing scripture and reasoning frees from unknowing.
Contemplating the instructions conquers the darkness of doubt.
The light of meditation clearly reveals the nature as it is.
May the brilliance of the three wisdoms increase.



聞聖理量解脫無知障
思維口授永滅諸疑問
修生光明如量證實相
三種智慧顯現願增長

경전과 논서를 듣고 연구함으로〔聞〕
무지의 장막에서 벗어나고,
구전(口傳) 가르침을 숙고함으로써〔思〕
의심의 어둠을 없애며,
명상의 빛 속에서 실상(實相)이 밝게 드러나니〔修〕,
이 세 가지 지혜가 더욱 밝게 빛나게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지30



རྟག་ཆད་མཐའ་བྲལ་བདེན་གཉིས་གཞི་ཡི་དོན།།
སྒྲོ་སྐུར་མཐའ་བྲལ་ཚོགས་གཉིས་ལམ་མཆོག་གིས།།
སྲིད་ཞིའི་མཐའ་བྲལ་དོན་གཉིས་འབྲས་ཐོབ་པའི།།
གོལ་འཁྲུགས་མེད་པའི་ཆོས་དང་ཕྲད་པར་ཤོག།

The ground is the two truths, beyond the extremes of eternalism and nihilism.
Through the supreme path of the two accumulations, beyond the extremes of exaggeration and denial,
The fruition, the two benefits, beyond the extremes of samsara and nirvana, is attained.
May we encounter dharma free from error and deviation.



離斷常邊二諦根之義
離增滅邊殊勝道資糧
離輪涅邊二利之勝果
於彼無錯謬法願常遇

상견과 단견의 양극단을 떠난
두 가지 진리를 근본으로 삼고,
긍정과 부정의 양극단을 떠난
두 가지 자량의 뛰어난 길을 닦으면,
윤회와 열반의 양극단을 떠나
자신과 중생을 위한 결실이 성취되니
일체 중생이 그릇됨이 없는
다르마(佛法)를 만나게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지32



སྦྱང་གཞི་སེམས་ཉིད་གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ལ།།
སྦྱོང་བྱེད་ཕྱག་ཆེན་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་ཆེས།།
སྦྱང་བྱ་གློ་བུར་འཁྲུལ་པའི་དྲི་མ་རྣམས།།
སྦྱངས་འབྲས་དྲི་བྲལ་ཆོས་སྐུ་མངོན་གྱུར་ཤོག།

The ground of purification is the mind's nature, a union of lucidity-emptiness.
What purifies is the great vajra yoga of mahamudra.
What are purified are the stains of adventitious delusion.
May the result of purification, the stainless dharmakaya, be revealed.



淨體明空雙運之體性
能淨金剛瑜伽大手印
所淨忽爾迷亂之諸垢
願證淨果離垢之法身

자각과 공성이 하나인 마음의 본질을
정화의 근본으로 삼고,
위대한 비밀 요가 마하무드라를
정화의 길로 의지하며,
우연한 일시적 미혹의 오염을 정화시켜
더러움을 떠난 청정한 법신(法身)의 과보를
드러내게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지34



གཞི་ལ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་ལྟ་བའི་གདེངས།།
དེ་ལ་མ་ཡེངས་སྐྱོང་བ་སྒོམ་པའི་གནད།།
སྒོམ་དོན་ཀུན་ལ་རྩལ་སྦྱོང་སྤྱོད་པའི་མཆོག།
ལྟ་སྒོམ་སྤྱོད་པའི་གདེངས་དང་ལྡན་པར་ཤོག།

Severing misconceptions of the ground is certainty of the view.
Sustaining that without distraction is the point of meditation.
Training in all aspects of meditation is the best action.
May we have the confidence of the view, meditation, and action.



於體離諸增益爲定見
守護於彼無散爲修要
一切修中此爲最勝修
願常具足見行修三要

근본에 대한 의심 없는 확신이
바른 견해를 세우는 것이고(見)
흔들림 없는 바른 견해를 지키는 것이
수행의 요체이며(修)
수행의 요체를 항상 지키는 것이 최상의 행이니(行)
견(見) · 수(修) · 행(行)의 세 가지 요체(要諦)를
갖추게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지36



ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འཕྲུལ་ཏེ།།

སེམས་ནི་སེམས་མེད་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོས་སྟོང་།།

སྟོང་ཞིང་མ་འགགས་ཅིར་ཡང་སྣང་བ་སྟེ།།

ལེགས་པར་བརྟག་ནས་གཞི་རྩ་ཆོད་པར་ཤོག།

All dharmas are the mind's manifestations.
The mind: there is no mind; it is empty of mind's essence.
Empty, it is unceasing, and can appear as anything.
Having scrutinized it, may we find it.



一切諸法爲心所變現
心本無心心之體性空
空而無滅無所不顯現
顯善觀察於體得定見

모든 현상은 마음이 펼치는 환영이고,
마음은 마음이 아니므로
마음의 본질은 마음이라 부를 것이 없으며,
비어 있으나 멈춤도 걸림도 없이
제법(諸法)의 근원이 되니
잘 살펴 근본에 대한 바른 견해를 세우게 하소서.

ཡོད་མ་མྱོང་བའི་རང་སྣང་ཡུལ་དུ་འཁྲུལ།།
མ་རིག་དབང་གིས་རང་རིག་བདག་ཏུ་འཁྲུལ།།
གཉིས་འཛིན་དབང་གིས་སྲིད་པའི་ཀློང་དུ་འཁྱམས།།
མ་རིག་འཁྲུལ་པའི་རྩད་དར་ཆོད་པར་ཤོག།

We mistake self-appearance, which has never existed, to be an object.
Under ignorance's power, we mistake self-awareness to be a self.
Under the power of dualistic fixation, we wander in the expanse of samsara.
May we get to the bottom of ignorance and delusion.



從本未有自現迷爲境
由無明故執自以爲我
由二執故流轉於諸有
願斷無明迷亂之根源

본래 있는 것이 아닌데
스스로 나타난 대상으로 믿고
무명(無明)으로 인해 자각을 자아로서 믿는
이 두 가지 집착으로 윤회하게 되나니
미혹의 근원인 무명을 깨닫고 끊게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지40



ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྒྱལ་བས་ཀྱང་མ་གཟིགས།།

མེད་པ་མ་ཡིན་འཁོར་འདས་ཀུན་གྱི་གཞི།།

འགལ་འདུ་མ་ཡིན་ཟུང་འཇུག་དབུ་མའི་ལམ།།

མཐའ་བྲལ་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་པར་ཤོག།

Not something, it is not seen even by buddhas.
Not nothing, it is the ground of all samsara and nirvana.
This is not a contradiction; it is unity, the middle way.
May we realize the mind's nature, beyond extremes.



一切是有諸佛亦不見
一切非無輪涅衆根因
非違非順雙運中觀道
願證離邊心體之法性

있음이 아니니, 부처조차 그것을 본 적이 없고,
없음도 아니니, 윤회와 열반의 근거이며,
이는 어긋남이 아닌 합일의 중도(中道)이니,
양극단을 떠난 마음의 본질을 깨닫게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지42



འདི་ཡིན་ཞེས་པ་གང་གིས་མཚོན་པ་མེད།།
འདི་མིན་ཞེས་བྱ་གང་གིས་བཀག་པ་མེད།།
བློ་ལས་འདས་པའི་ཆོས་ཉིད་འདུས་མ་བྱས།།
ཡང་དག་དོན་གྱི་མཐའ་ནི་ངེས་པར་ཤོག།

Nothing indicates this, saying, “It is this.”
Nothing negates this, saying, “It is not this.”
Beyond the intellect, dharmata is not composite.
May we realize the perfect, ultimate truth.



卽此云者誰亦難描畵
非此云者誰亦難遮除
此離意識法性之無爲
願窮究竟正義得決定

바로 이것이라 해도 보여줄 것이 없고
이것이 아니라 해도 부정할 것이 없어
분별심을 떠난 제법의 본질은 무위(無爲)의 법이니
궁극적인 완전한 진리를 확신케 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지44



འདི་ཉིད་མ་རྟོགས་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་འཁོར།།
འདི་ཉིད་རྟོགས་ན་སངས་རྒྱས་གཞན་ན་མེད།།
ཐམས་ཅད་འདི་ཡིན་འདི་མིན་གང་ཡང་མེད།།
ཆོས་ཉིད་ཀུན་གཞིའི་མཚང་ནི་རིག་པར་ཤོག།

Not realizing this, we circle in the ocean of samsara.
If this is realized, buddha is not elsewhere.
Everything is this; there is nothing that is not this.
May we know dharmata, exposing the all-basis.



由不知此流轉輪迴海
若證此性離此無佛陀
一切是此非此皆無有
願證法性一切種要義

이를 모르면 윤회의 바다에서 떠돌며
이를 깨달으면 바로 부처인 것이라,
일체는 ‘이것이다’, ‘이것이 아니다’
모두를 여의었으니
일체의 근본인 제법의 비밀스런 본질을
깨닫게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지46



སྣང་ཡང་སེམས་ལ་སྟོང་ཡང་སེམས་ཡིན་ཏེ།།

རྟོགས་ཀྱང་སེམས་ལ་འཁྲུལ་ཡང་རང་གི་སེམས།།

སྐྱེས་ཀྱང་སེམས་ལ་འགགས་ཀྱང་སེམས་ཡིན་པས།།

སྒྲོ་འདོགས་ཐམས་ཅད་སེམས་ལ་ཆོད་པར་ཤོག།

Appearances are mind; emptiness is also mind.
Realization is mind; delusion's our own mind too.
Arisen, it's mind; stopped, it's also mind.
May we sever all misconceptions within the mind.



願現是心空者亦是心
明達是心迷亂亦是心
生者是心滅者亦是心
願知一切增損皆由心

현상도 마음이고 공성도 마음이며,
깨달음도 마음이고 미혹도 마음이며,
생겨남도 마음이고 사라짐도 마음이니
마음에 관한 모든 의문이 끊어지게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지48



བློས་བྱས་རྩོལ་བའི་སྒོམ་གྱིས་མ་བསླད་ཅིང་།།
ཐ་མལ་འདུ་འཛིའི་རླུང་གིས་མ་བསྐྱོད་པར།།
མ་བཅོས་གཉུག་མ་རང་བབ་འཇོག་ཤེས་པའི།།
སེམས་དོན་ཉམས་ལེན་མཁས་ཤིང་སྐྱོང་བར་ཤོག།

Not sullied by the meditation that is conceptual effort,
Nor stirred by the wind of ordinary distractions,
May we know how to rest naturally and freely, not altering.
May we be skilled in and sustain the practice of the mind.



不爲作意修觀所垢病
亦離世間散亂纏繞風
無整安適本體於自然
證得善巧護持修心義

분별하거나 애쓰는 명상에 물들지 않고
매일의 분주함에 흔들리지 않으며
인위적이지 않은 자연스러움에 머물 줄 알면서
마음의 본성을 지키는 수행이 온전하게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지50



ཕྲ་རགས་རྟོག་པའི་དབའ་རླབས་རང་སར་ཞི།།
གཡོ་མེད་སེམས་ཀྱི་ཆུ་བོ་ངང་གིས་གནས།།
བྱིང་རྨུགས་རྙོག་པའི་དྲི་མ་དང་བྲལ་བའི།།
ཞི་གནས་རྒྱ་མཚོ་མི་གཡོ་བརྟན་པར་ཤོག།

May the subtle and coarse waves of thought be naturally calmed.
May the river of mind, unmoving, come to natural rest.
Free from the polluting stains of torpor and dullness,
May the ocean of shamatha be unmovingly stable.



細粗妄念波浪自寂靜
無亂之心河流自然住
亦離昏沉掉擧之泥垢
證得堅固不動禪定海

거칠고 미세한 상념의 물결이 스스로 고요해지고
마음의 고요한 물결이 자연스레 머물며
혼침과 들뜸의 더러움에서 벗어나서
흔들림 없고 안정된
선정(禪定)의 바다에 들게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지52



བལྟར་མེད་སེམས་ལ་ཡང་ཡང་བལྟས་པའི་ཚེ།།
མཐོང་མེད་དོན་ནི་ཇི་བཞིན་ལྷག་གེར་མཐོང་།།
ཡིན་མིན་དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཆོད་པ་ཉིད།།
འཁྲུལ་མེད་རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་ཤོག།

When looking again and again at the mind, which has nothing to look at,
Nothing to see is vividly seen as it is.
That is the resolution of doubts about what it is and is not.
Without delusion, may we recognize our own nature.



數數觀察無可觀心時
宛然洞見無可見之義
永斷是耶非耶之疑念
願自證知無謬本面目

볼 수 없는 마음 자주 관찰하면서
볼 수 없는 뜻 밝게 비추어 보며,
'이것이다', '아니다' 의심을 끊어서
미혹함이 없는 자신의 본성을 깨닫게 하소서.

ཡུལ་ལ་བལྟས་པས་ཡུལ་མེད་སེམས་སུ་མཐོང་།།

སེམས་ལ་བལྟས་པས་སེམས་མེད་ངོ་བོས་སྟོང་།།

གཉིས་ལ་བལྟས་པས་གཉིས་འཛིན་རང་སར་གྲོལ།།

འོད་གསལ་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཤོག།

Looking at objects, there are no objects; they are seen as mind.
Looking at the mind, there is no mind; it is empty of nature.
Looking at both, dualism is liberated in its own place.
May we realize the clear light, the mind's nature.



觀察於境見心不見境
觀察於心心無體性空
觀察二者二執自解脫
願證光明心體之實相

대상을 보니 대상이 없는 마음이 보여지고
마음을 보니 마음이 없는 공성이 보여지며
대상과 마음을 보아
두 가지 집착에서 자유로워지니
마음의 본성인 실상의 광명을 깨닫게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:45 AM 페이지56



ཡིད་བྱེད་བྲལ་བ་འདི་ནི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ།།
མཐའ་དང་བྲལ་བ་དབུ་མ་ཆེན་པོ་ཡིན།།
འདི་ནི་ཀུན་འདུས་རྫོགས་ཆེན་ཞེས་ཀྱང་བྱ།།
གཅིག་ཤེས་ཀུན་དོན་རྟོགས་པའི་གདེངས་ཐོབ་ཤོག།

This freedom from mental engagement is mahamudra.
Beyond extremes, it is the great middle way.
As this includes everything, it is also called the great perfection.
May we gain the confidence that to know one is to realize the meaning of all.



此離意者卽是大手印
此離邊者卽是大中道
此攝一切亦名大圓滿
願得决定信一知一切

희론(戱論)을 떠난 것이 「마하무드라」이고
두 가지 극단을 떠난 것이 위대한 「중도의 길」이며
두루 일체에 편재함이 「족첸」이니
하나를 앎으로 모든 것을 앎이 드러나게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:46 AM 페이지58



ཞེན་པ་མེད་པའི་བདེ་ཆེན་རྒྱུན་ཆད་མེད།།
མཚན་འཛིན་མེད་པའི་འོད་གསལ་སྒྲིབ་གཡོགས་བྲལ།།
བློ་ལས་འདས་པའི་མི་རྟོག་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ།།
རྩོལ་མེད་ཉམས་མྱོང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།

Unceasing great bliss without attachment;
The unveiled clear light, free from conception;
And spontaneously present freedom from thought, beyond the intellect:
May effortless experiences be unceasing.



無貪著故大樂續不斷
無執相故光明離遮障
超於意識任運無分別
願無間修離勤之修持

집착을 떠난 크나큰 기쁨이 끊이지 아니하고
상(相)에 대한 집착을 떠난 광명이 가리지 않으며
희론을 떠난 무분별로 자재(自在)로우니
노력을 떠난 수행의 기쁨이 끊이지 않게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:46 AM 페이지60



བཟང་ཞེན་ཉམས་ཀྱི་འཛིན་པ་རང་སར་གྲོལ།།

ངན་རྟོག་འཁྲུལ་པ་རང་བཞིན་དབྱིངས་སུ་དག།

ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྤང་བླང་བྲལ་ཐོབ་མེད།།

སྤྲོས་བྲལ་ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་རྟོགས་པར་ཤོག།

May clinging to experiences as good be naturally liberated.
May the delusion of thoughts being bad be purified in the expanse.
May ordinary mind, with nothing to remove or add, to lose or gain,
Unelaborate, the truth of dharmata, be realized.



貪著善妙覺受自解脫
迷亂惡念自性法爾淨
取捨得失平常心原無
願證離戲法性之義諦

깨달음의 체험에 대한 집착이 스스로 사라지고
저열(低劣)한 분별과 미혹이
있는 그대로 청정해지며
평상심(平常心)에는 취하고 버림과
잃고 얻음이 없으니
여여(如如)한 법성(法性)의 성스러운 진리를
깨닫게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:46 AM 페이지62





འགྲོ་བའི་རང་བཞིན་རྟག་ཏུ་སངས་རྒྱས་ཀྱང་།།
མ་རྟོགས་དབང་གིས་མཐའ་མེད་འཁོར་བར་འཁྱམས།།
སྡུག་བསྔལ་མུ་མཐའ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ལ།།
བཟོད་མེད་སྙིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་ཤོག།

Although beings' nature is always buddha,
Not realizing it, we wander in endless samsara.
May unbearable compassion arise in us
For all beings who suffer endlessly.

衆生自性雖常爲佛性
由不了知墮無際輪迴
於諸苦痛無邊有情衆
願常生起難忍大悲心

중생의 본질은 언제나 부처이나
이를 깨닫지 못하고 끝없이 윤회하고 있으니
한량없는 고통 속에 있는 중생들을 향해
무량한 자비심이 우리 안에서 솟아나게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:46 AM 페이지64



བཟོད་མེད་སྙིང་རྗེའི་རྩལ་ཡང་མ་འགགས་པའི།།
བརྩེ་དུས་ངོ་བོ་སྟོང་དོན་རྗེན་པར་ཤར།།
ཟུང་འཇུག་གོལ་ས་བྲལ་བའི་ལམ་མཆོག་འདི།།
འབྲལ་མེད་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བསྒོམ་པར་ཤོག།

The display of unbearable compassion is unceasing.
Within that affection, its empty nature arises nakedly.
May we cultivate this integrated path without error
Constantly throughout day and night.



離忍悲用未滅起悲時
體性空義赤裸而顯現
此離錯謬最勝雙運道
願不離此晝夜恒修觀

무량한 자비심이 끊임없이 솟아날 때
자비의 본성이 공성(空性)으로
있는 그대로 드러나니
이것이 어긋남을 떠난 수승한 합일의 길이니
언제나 이 길에서 벗어나지 않고
익숙하게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:46 AM 페이지66



སྒོམ་སྟོབས་ལས་བྱུང་སྤྱན་དང་མངོན་ཤེས་དང་།།
སེམས་ཅན་སྨིན་བྱས་སངས་རྒྱས་ཞིང་རབ་སྦྱངས།།
སངས་རྒྱས་ཆོས་རྣམས་འགྲུབ་པའི་སྨོན་ལམ་རྫོགས།།
རྫོགས་སྨིན་སྦྱངས་གསུམ་མཐར་ཕྱིན་སངས་རྒྱས་ཤོག།

The eyes and clairvoyances produced by meditation;
The ripening of beings; the purification of buddha realms;
And the completion of aspirations to the buddhas’ qualities:
May we perfect completion, ripening, and purification, achieving buddhahood.



由修所生眼等諸神通
成熟有情清淨諸佛刹
圓滿佛陀勝法諸大願
究竟圓成清淨願成佛

수행의 힘으로 천안(天眼)과
여러 가지 신통력이 생겨나니
유정(有情)들을 성숙케 하여
온 세상을 청정하게 하고
부처님의 모든 법을 깨닫고자 하는
원(願)이 이루어지니
이 세 가지의 완성으로
최상의 불성이 드러나게 하소서.

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:46 AM 페이지68



ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཐུགས་རྗེ་དང་།།
རྣམ་དཀར་དགེ་བ་ཇི་སྙེད་ཡོད་པའི་མཐུས།།
དེ་ལྟར་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།
སྨོན་ལམ་རྣམ་དག་ཇི་བཞིན་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག

།ཅེས་རྗེ་རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས་མཛད་པའོ།།

Through the compassion of the buddhas and bodhisattvas of the ten directions,
And the power of whatever pure virtue there is,
May the pure aspirations of myself and all beings
Be fulfilled in accord with our intentions.

– That was composed by Lord Rangjung Dorje.



十方佛陀佛子大悲力
所有一切清淨善業力
依於彼力自他清淨願
願得如法任運而成就

– 第三世噶瑪巴讓炯多傑 著

시방(十方)의 부처님들과 보살님들의 자비의 힘과
일체의 선업의 힘으로
나 자신과 유정들의
모든 기원이 뜻하는 대로 이루어지게 하소서.

– 3대 까르마빠 랑중도제 지음

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:46 AM 페이지70

*본 책에 대한 문의는 tibethouse@korea.com

편집디자인 | 부다가야 · 대한기획
주　　소 | 부산광역시 진구 양정2동 333-2
전　　화 | (051)865-4383　팩 스 | (051)865-4821
http://buddhagaya.kr

#마하무드라_수정 2008.3.10 9:46 AM 페이지72