了義寶藏

壹

༄ ངེས་དོན་སྒྲོན་མེ།།

了義炬

大手印四加行簡要合集及正行教學次第

作者：第一世蔣貢康楚・羅卓泰耶

譯者：妙融法師

༄༅། །ཕྱག་ཆེན་སྔོན་འགྲོ་བཞི་སྦྱོར་དང་དངོས་གཞིའི་ཁྲིད་རིམ་མདོར་བསྡུས་ངེས་དོན་
སྒྲོན་མེ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

了義炬
大手印四加行簡要合集
及正行教學次第

作者：第一世蔣貢康楚・羅卓泰耶

譯者：妙融法師

第十七世法王噶瑪巴 序

央衰巴大師說：「一般人只喜歡高深的法，不滿足於初階的法，只喜歡那些空泛、虛無、深奧的法，但是法的厲害不能代表人的證解，光是大圓滿法沒有用，還要有大圓滿的人才行，我看到很多人在說著如同馬一般有價值的法語，然而人本身卻比狗還不如。」

正如大師所說，很多人一聽到高深的法門，就會想要馬上去學習。但是，法門之所以高深，是因為有紮實的前行基礎，所以對於想要修持大手印的人們，第一世蔣貢康楚・羅卓泰耶的這部前行教言——《了義炬》甚為重要。希望想要修持噶瑪噶舉派四加行的行者們好好地研讀此書，心跟法相應，奠定好基礎之後，才進而學習大手印。這樣的修行次第才是如法的，才會有利益。

《了義炬》之前有從英文翻譯過來的中文版，幫助了很多人。這次在妙融法師的努力之下，直接從藏文翻譯成為中文，我相信在文義上會更加完整。我自己也花了一些時間，參與了校對的工作，希望這一點點的貢獻，能讓這本書的翻譯更加正確、貼近原文。

《了義寶藏》系列性地將噶舉祖師的經典翻譯成中文，讓華人信徒們能夠直接接觸傳承珍貴的教法。有時候我們會因為祖師們已經不

在，就覺得比較神祕，會有些密而不宣的東西，其實如果親眼見得到祖師，他們講說的也就是這些教法，沒有比這更深奧的了。教言就是祖師們的體現，閱讀教言，就是直接跟祖師們溝通。我相信這一系列的法教，一定能夠讓有緣人法喜充滿。

祈願善妙吉祥！

第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

2013 年 10 月 30 日

第四世蔣貢康楚仁波切 序

現今世界各地的文化知識和物質生活，在以科學為主的引領下，達到了鼎盛繁榮，但是，卻無法帶來安定、和平，這個問題的根源就在於佛陀正法的匱乏。

因此，以正法豐富眾生的心靈，讓所有的衰敗不足，像是在太陽光暈前的黑暗一樣消失無形，並且成就圓滿中的究竟圓滿，安置眾生於圓滿自、他二利的果位，這就是一切諸佛菩薩最主要的心願。

為了用最好的方法來圓滿佛菩薩這樣的心願，於二種語言得自在的妙融譯師，將闡明法王岡波巴所開創，匯集了噶當和大手印教法口訣兩支源流傳承的論著，也就是這部蔣貢羅卓泰耶所著作的《大手印了義炬》翻譯為中文。

我隨喜於此翻譯和出版的善行，並一心祈願：此論著成為解除眾生痛苦的良藥，和生起一切安樂的基礎。

蔣貢羅卓確吉尼瑪
書於西元 2012 年 9 月 13 日

編輯凡例

壹、《了義炬》正文

版本說明：
本書所採版本之母版，為八蚌寺印製之木刻貝葉版，本書編輯過程中已將母版中一些拼字上的錯誤予以修正。
原文在〈正行〉中引用第三世噶瑪巴讓炯多傑的〈肺腑一忠言〉。第十七世法王噶瑪巴在徵詢大司徒仁波切和嘉察仁波切二位法子後，法子們建議，依傳承的教導，這部分只有在上師教學時方可講授。因此，為尊重教法之故，法王決定本書中不收錄此內容。

編輯體例：
一、藏文版：已依文義做適當分段。
二、中譯版：
1. 為清楚呈現本書架構層次以及方便讀者閱讀，已依文義做適當分段，並且加上「部」、「章」、「標題」的編排。所有部名皆為編輯所加，但不加半型方括號 [ ]；章名和標題的部分，加上半型方括號 [ ] 處，為編輯所加，無 [ ]處為原文本有的內容。
2. 內文中圓括號 ( ) 中的文字，為原文本有內容，表示對前文的說明。
3. 內文中半型方括號 [ ] 中的文字，是譯者為清楚表達或為文意流暢所需而做的添加。
4. 內文中有條列式的內容處，為方便讀者閱讀，加上了一、二等數字，但不另加半型方括號 [ ]。
5. 註腳名相解釋為編者所加。

貳、〈四加行修誦儀軌〉

版本說明：

本書所採之母版為八蚌寺印製之木刻貝葉版。此版本被收錄在第十三世法王噶瑪巴教言集中，目前為止，為現有之四加行儀軌中最古老的一個版本。其中〈上師瑜伽〉的部分，第十七世法王噶瑪巴已略作增補修訂。

編輯體例：

一、為令架構清楚，四不共加行及金剛瑜伽母修持皆加上章名標題，但未加半型方括號 [ ]。

二、註腳說明為編者所加。

開卷語

༄༅། །གྲུབ་བརྒྱའི་སྤྱི་མེས་མར་མི་དྭགས་གསུམ་ནས། །
དཔལ་ལྡན་དུས་གསུམ་མཁྱེན་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་ནི། །
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་ཕྲེང་འཛིན་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །
པདྨ་ཉིན་བྱེད་དབང་པོར་སྤྱི་བོས་བཏུད། །
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱིས། །
བདག་སོགས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ། །
སྐྱེ་དང་ཚེ་རབས་རྗེས་བཟུང་ནས། །
གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

百師之祖馬密達波尊[1],
傳至聖杜松虔巴噶舉,
如意珍寶珠鬘持有者,
頂禮貝瑪寧杰[2]持金剛。
尊即最勝圓滿佛,
我等無餘有情眾,
生生世世為攝受,
祈加持了悟實相。

註1 此處「師」即成就者，「馬密達波尊」為馬爾巴、密勒日巴、岡波巴三位大師
註2 即第九世大司徒仁波切

དེ་ཡང་རང་རེ་རྣམས་མི་ལུས་ཐོབ། ཆོས་སྒོར་ཞུགས་པའི་དོན་གོ་དེ། བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་དགོས། བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བར་
བྱེད་པ་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ཤེས་ནས་ཡིད་ཆེས་པའི་དད་པ་ཡོད་དགོས། དད་པ་དེའང་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་མ་
དྲན་ན་རྐང་ཐུབ་པ་མི་འབྱུང་བས་ཐོག་མར་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་ཡིན། མི་རྟག་པའང་དལ་འབྱོར་
རྙེད་དཀའ་ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བས་ཐུན་མོང་གི་སྔོན་ འགྲོ་བཞི་པོའི་རྩ་བ།

我們獲得人身並且進入佛門的目的是：要讓心向法。
為了一心向法，就要具備瞭解三寶功德後生起的勝解信心。
但是具有這樣的信心，卻沒有憶念死亡無常的話，信心就不會穩固。
這也是為什麼首先要修持無常的原因。對於無常的認識，
又必須透過瞭解暇滿人身難得才能產生。所以，
四共加行的根本頌文如下。

前行

四共加行

༄ དང་པོའམ་ཐོག་མར་བསྒོམ་བྱ་ནི།

第一、人身難得

མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱད་དུ་མ་སྐྱེས་པས་དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་པ་བཅུ་ལྡན་གྱི་མི་ལུས་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་འདི་རྙེད་པར་དཀའ་བའི་རྒྱུ་མཚན་བསམ་པ་སྟེ།

首先或一開始要修持的是：要思維沒有投生在八無暇的境地，而具足了八有暇、十圓滿的這個比如意寶還要珍貴的人身，為什麼是稀有難得的。

[八無暇]

དེའང་ཚ་གྲང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བར་མཚམས་མེད་པར་མྱོང་བའི་དམྱལ་བ[༡]། ལྟོགས་སྐོམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ནས་གཟིར་བའི་ཡི་དྭགས[༢]། བླུན་ཅིང་རྨོངས་པས་ཅིའང་མི་གོ་མི་ཤེས་པས་དུད་འགྲོ[༣]། ཆོས་དར་བའི་ས་ཆ་ནི་རྒྱ་ཆུང་། ཆོས་མི་དར་བའི་ས་ཆ་ཤིན་ཏུ་མང་བས་མཐའ་འཁོབ་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེས་ནས་ཆོས་སྒྲ་མི་གོ་བ་ཀླ་ཀློ[༤]། འདོད་ཡོན་དང་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཆགས་པས་གཡེང་བས་ཆོས་ཀྱི་སྣང་བ་མེད་པའི་འདོད་ཁམས་དང་གཟུགས་ཁམས་གཟུགས་མེད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་ཚེ་རིང་པོ[༥]། མུ་སྟེགས་ཅན་དང་ཆོས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡིད་མི་དགའ་བའི་ལོག་ལྟ་ཅན[༦]། སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་པའི་མུན་བསྐལ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་མཚན་མི་གྲགས་པས་འཇིག་རྟེན་སྟོངས་པ[༧]། ལྐུགས་པ་[༨]སྟེ་ཁམས་སྐད་དུ་གླེན་པ་ཞེས་ཆོས་ལ་བློ་ཁ་མི་ཕྱོགས་པའི་བླུན་པོ་བཅས།

一、毫無間斷地飽嘗冷熱痛苦的地獄。

二、唯有被飢渴痛苦折磨的餓鬼。

三、因為愚癡蒙昧，而什麼都不理解的畜生。

四、佛法興盛的地區很稀少，沒有佛法的地方卻非常多，生在這種偏僻的蠻夷，連法的聲音都聽不到。
五、因為沈溺於貪著欲樂以及禪定，而對佛法沒有感覺的那些欲界、色界、無色界的長壽天。
六、外道或是天生就不喜歡佛法的邪見之人。
七、佛陀沒有降臨的黑暗時劫，連「三寶」的名字都聽不到的空蕩世間。
八、瘖啞，康巴人稱為「連巴」，指的就是心無法趨向佛法的愚癡之徒。

དེ་རྣམས་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་སྐལ་པ་མེད་ཅིང་རང་རང་གི་ལས་ཀྱིས་མནར་བས་ཁོམ་སྐབས་མེད་པ་སྟེ། རང་རྒྱུད་རྟེན་ཀྱིས་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་དུ་ད་རེས་མ་སྐྱེས་པས་དལ་བ་བརྒྱད་ལྡན། ཆོས་བྱེད་ནུས་པའི་ལུས་ཐོབ་ཀྱང་། ཆོས་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་བྱེད་ན་དེའི་སྟེང་དུ་མི་ཁོམ་པ་བཅུ་དྲུག་གིས་མ་གོས་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ།

以上這些情況，是因為無緣修持佛法，
而且因為自己的業力折磨，所以一點閒暇都沒有。
如今我們沒有投生本身條件不足的八種無暇[的處境]，
還具備了八種有暇。雖然獲得有能力修學佛法的身體，
但是如果要正確地修學佛法，還需要不被十六種無暇
[修學正法的逆緣]所影響干擾。

[十六種無暇]

དེའང་དུག་ལྔ་ཤིན་ཏུ་རགས་པས་རྒྱུད་དཀྲུགས་པ[༡]། སྡིག་པའི་གྲོགས་པོས་ཟིན་པ[༢]། ལྟ་སྤྱོད་ཕྱིན་ཅི་ ལོག་པ[༣]། ལེ་ལོ་ཆེ་བ[༤]། སྔོན་ལས་ངན་པ་སད་ནས་བར་ཆད་ཀྱི་མཚོ་རྫོལ་བ[༥]། གཞན་དབང་ཅན་བྲན་ནམ་གཡོག་པོ་ལྟ་བུར་གྱུར་

པ༦། ལྟོ་གོས་སམ་འཚི་བ་ཙམ་གྱིས་འཇིགས་ནས་ཆོས་ལ་ཞུགས་ནས་ཆོས་མིན་སྤྱོད་པ༧། རྙེད་བཀུར་དང་སྙན་གྲགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་༨བཅས་འཕྲལ་བྱུང་རྐྱེན་གྱིས་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་།

八種無暇修學佛法的暫時因素：

一、被非常粗重的五毒擾亂自心。

二、受到不良朋友的影響。

三、有顛倒錯誤的思想和行為。

四、太過懶惰。

五、過去的惡業成熟，障礙的海水泉湧而出。

六、受外力主宰，如同奴僕一般。

七、為了衣食或只是因為對死亡的恐懼而接觸佛法之後，做著不如法的行為。

八、為了獲得恭敬和名聲，裝做如法的樣子。

ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ལ་ཞེན་ཆགས་ཆེ་བ༡། མི་གཤིས་ཤིན་ཏུ་རྩུབ་པས་ཀུན་སྤྱོད་ངན་པ༢། འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཇི་ཙམ་བཤད་ཀྱང་མི་སྐྲག་པ༣། ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་ཇི་ཙམ་བཤད་ཀྱང་མི་དད་པ༤། མི་དགེ་བ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དགའ་བ༥། ཁྱི་ལ་རྩྭ་བྱིན་པ་ལྟར་ཆོས་ལ་མི་སེམས་པ༦། སེམས་བསྐྱེད་དང་སྡོམ་པའི་རྩ་བ་ཉམས་པ༧། བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་ལ་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་༨སྟེ། རིས་ཆད་བློའི་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་བཅས་བཅུ་དྲུག་པོ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཆོས་རྒྱུད་ལས་མི་སྐྱེ་ཞིང་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བའི་རྩ་བ་བྱེད་པས་སྤང་རང་རྒྱུད་དུ་མ་གོས་པ་ལ་དགའ་བ་དང་། ཕྱིན་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་ཐབས་ལ་བསླབ།

與佛法無緣，在心上無暇修學佛法的八種情況：

一、對於色身以及財富等非常貪著。

二、為人粗魯，行為惡劣。

三、再怎麼向他解釋輪迴和三惡道的痛苦，也不感到懼怕。

四、再怎麼向他解說解脫的利益，也生不起信心。

五、天生就喜歡做不善的事。
六、對於佛法無動於衷，就像給狗吃草一樣。
七、毀犯菩提心以及根本戒律。
八、毀犯對上師以及法友的三昧耶戒。
以上這十六種無暇，也會成為心中生不起佛法和墮入三惡道的根源。所以我們要對過去自心沒有被這些情況所干擾，而感到歡喜之外，也要學習避免日後發生這些情況的方法。

[十圓滿]

མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལས་ལོག་པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་ཐོབ༡། ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡུལ་དབུས་ཆོས་དར་སར་སྐྱེས༢། མིག་སོགས་དབང་པོ་སྒོ་ལྔ་ཚང་བས་ཅི་བསླབ་ཤེས༣། ལྟ་བ་ལོག་པ་དང་མ་འཕྲད་ཅིང་རྒྱལ་བསྟན་གྱི་སྒོར་ཞུགས་པས་ལས་ཀྱི་མཐའ་མ་ལོག༤། གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཡིད་ཆེས་པས་དད་པ༥སྐྱེ་རང་འབྱོར་ལྔ་དང་།

五種自圓滿：

一、獲得與八無暇相反的人身珍寶。
二、出生在佛法興盛的中土。
三、眼睛等五根具足，教什麼都能明瞭。
四、不遇顛倒邪見，進入佛門而沒有業際顛倒[3]。
五、因為理解三寶是真正的皈依處而生起信心。

註3 指能夠找到正確的好工作，沒有接觸到如屠夫等行業。

འཇིག་རྟེན་ཁམས་དུ་མ་ཆགས་ཤིང་ཞིག་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ལན་རེ་ཙམ་ཡང་འབྱོན་དཀའ་བ་ལ་ད་རེས་སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་བྱོན༡། རང་སངས་རྒྱས་སོགས་བྱོན་ཡང་ཆོས་མི་གསུང་བ་ལ་ད་རེས་རྒྱལ་བ་དེས་དམ་པའི་ཆོས་ཟབ་རྒྱས་གསུངས༢། དེ་ལྟ་བསྟན་པའང་མ་ནུབ་པར་གནས༣། བསྟན་པ་དེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའང་མང་༤། སེམས་ཅན་གཞན་དག་ན་ཀ་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་ངེས་འབྱུང་དང་ལྡན་པས་ཆོས་བྱེད་རྣམས་ལའང་སྙིང་བརྩེ་བས༥ཟས་གོས་ཡོ་བྱད་

སྙེར་བ་སོགས་ཆོས་མཐུན་གྱི་འཚོ་བས་མི་ཕོངས་པ་སྟེ་གཞན་འབྱོར་ལྔ་བཅས་བསྡོམས་པས་འབྱོར་བ་བཅུ་དང་ཡང་ལྡན།

五種他圓滿：

一、雖然[在這麼長時間中]很多的世界在形成與毀滅，但是要佛陀出現一次都很難得。

二、即使辟支佛等等降臨卻不說法，而如今世尊開示了深廣正法。

三、佛陀的教法至今沒有壞滅。

四、佛法的追隨者仍然眾多。

五、其他眾生由於見到老、病等情況，具有了出離心，能慈愛地給予修行者衣食用具，使如法的生活不虞匱乏。

加上了這五種他圓滿，我們就具足了十種圓滿。

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནི་སྡིག་པའི་ལས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱོད་པ་ཁ་སྐྱག་ཡིན་ཞིང་། དགེ་བ་བྱེད་པ་ཆེར་ཉུང་། དགེ་བའི་ནང་ནས་ཀྱང་མི་ལུས་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་ཐུབ་པ་ཆེས་དཀའ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་ལུས་ས་ཆེན་པོའི་རྡུལ་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ལྷ་མིའི་འགྲོ་བ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཆོས་ལྡན་གྱི་མི་ལུས་ནི་སྲིད་མཐའ་ཙམ་ལས་མེད་དེ། དཔེར་ན་རྡོ་ལེབ་གཅིག་གི་འོག་ཏུ་འབུ་ སྲིན་རྩིས་མི་ཐེབ་པ་ཡོད། རྒྱལ་ཁམས་གཅིག་གི་འོག་ན་རྩིས་མི་ཐེབ་པའི་མི་མེད། དེ་ལ་ཆོས་བྱེད་པའི་མི་ཆ་ཤས་ཙམ་ལས་མེད། དེ་ལས་ཀྱང་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་པ་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་དང་འདྲ།

一切眾生，都是自然而然就傾向造作惡業，行善的人很少。
在善中，要做到能夠獲得人身的持戒善業是很難得的，因此，
投生至三惡道的眾生有如大地的塵土一樣多，而能夠投生到人、
天的眾生就非常稀少了，而擁有佛法的人身，那更是少之又少，
就好像一個扁扁的石頭下面，有著數也數不清的蟲子，
但是一個國家裡面，卻不會有數不完的人口，這當中，

學習佛法的人只是一小部分，而其中真正如法修學的 人，
就好像是白日的星辰一般[難以見到]。

ལུས་རྟེན་འདིའང་མེ་ཆུ་དུག་མཚོན་གཟའ་ཐོག་གཡང་ས་སོགས་ཀྱི་འཇིགས་པ་ནམ་འོང་ཆ་མེད་ཅིང་འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་། གསོན་པའི་རྐྱེན་ཉུང་། ཤི་གསོན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་དབུགས་ཕར་བ་འདི་ཕྱི་སྣུད་ནང་སྣུད་ཀྱི་ཁྱད་ལས་མེད་པས་ཆུའི་ཆུ་བུར་ལས་ཀྱང་འཇིག་སླ།

我們這個色身，由於不知何時會遇到火災、水災、毒藥、武器、癲癇、雷擊、懸崖等等危險的情況，以至於導致死亡的因素比較多，而生存的因素比較少，生與死的差別，只在呼吸的一進一出之間，生命其實比水泡還容易消散。

དེས་ན། བདག་གི་ད་རེས་ཐོབ་པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་འདྲ་བ་ནི་གཏན་ནས་མི་རྙེད། འདི་དོན་མེད་དུ་བཏང་མི་བྲུ། དུད་འགྲོའི་ལུས་ལྟ་བུ་ཞིག་བླངས་ན་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་ཐབས་སྨར་ཞོག །མ་ཎི་ཡིག་གཅིག་ཙམ་བཏོན་མི་ཤེས་པའི་སྟེང་ངན་སོང་གི་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ཤུགས་འབྱུང་དུ་བསགས་འདུག །

我們不可能再會得到這樣的人身珍寶，因此，
怎麼能捨得無意義地浪費它呢？就好像如果投生為畜生的話，
別說是明白證悟菩提的方法，牠連念誦一遍「嗡瑪尼貝美吽」
也不會，更是自然連帶地積聚著墮入惡道的因。

མི་ལུས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་སྒྲུབ་ཐུས་པར་འདུག་པས་དོན་ཆེན་པོ་འདི་དེ་སྔ་དེ་ཙམ་དོན་མེད་ཆུད་ཟོས་སུ་བཏང་འདུག འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་ཀྱང་ཕྱུག་གི་བདེ་ལ་བལྟས་ནས་འཕྲལ་དུ་སོ་ནམ་སོགས་ལ་དཀའ་སྤྱས་ཇི་ཙམ་ཐུས་འདུག བདག་གིས་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྒྲུབ་པ་ལ་དཀའ་སྤྱད་སྙིང་རུས་ཙུང་

ཟད་རེ་ཡང་མི་ནུས་པ་འདི་སྙིང་རེ་རྡུལ། མདོར་ན། བདུད་ཀྱིས་བསླུས་འདུག ད་ནི་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ་དམ་པའི་ཆོས་ཁོ་ན་ལ་བརྩོན་ནས་དོན་ཡོད་པ་མི་བྱེད་རེ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམ།

藉由人身，才有能力成就圓滿佛果。這麼一件重要的事情，
我們過去卻讓它毫無意義地浪費了。世間人為了長遠的利益，
也能在眼前的務農等等事務上，克服了多少困難，
而我們對於究竟恆常的目標計劃[——解脫]，
卻一點也不能吃苦耐勞，真是麻木、糊塗，被魔欺騙了。
所以要不斷地修持、思維：「現在，從今天開始，
我只在正法的修學上努力，要讓生命變得有意義。」

སྤྱིར་ཡང་བྱ་བ་བྱེད་འཕྲོ་ཡོད་པ་ལ་ལས་འཕྲོ་ཟེར་བ་ལྟར། སྐྱེ་བ་སྔ་མ་ལ་ཆོས་བྱེད་པའི་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པས་འདིར་ཡང་ཆོས་དང་བླ་མ་གང་ལ་གོམས་པ་དེའི་ཕྱོགས་སུ་དད་ཅིང་སློབ་པ་དེ་དཀར་པོའི་ལས་སད་པའི་རྟགས་ཡིན་ཀྱང་། ད་ལྟ་སྡིག་པའི་ཕྱོགས་སུ་གོམས་ན་ཕྱི་མ་དེའི་ལས་འཕྲོས་ངན་སོང་མ་གཏོགས་མི་ལུས་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ།

一般而言，留下未完成的事情，就稱為「餘業」。
由於過去生有修學佛法的餘業，所以此生對於佛法或是上師，
會感到熟悉，也容易生起信心和向學之心，這是善業覺醒的徵兆。
現在若是對造作罪惡這方面習慣的話，因為這個餘業，
未來除了到三惡道之外，是不可能獲得人身的。

སའི་སྙིང་པོའི་མདོ་ལས། འཁོར་བར་མི་ཉིད་སྐྱེ་བར་དཀའ་བའི་གང་ཟག་བཅུ་ཡོད་དེ། གང་ཞེ་ན། དགེ་བའི་རྩ་བ་མི་སྐྱེད་པ་དང་། བསོད་ནམས་ཚོགས་མི་གསོག་པ་དང་། སྡིག་པའི་གྲོགས་པོའི་རྗེས་སུ་སྤྱོད་པ་དང་། ཉོན་མོངས་པ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་དང་། ཚེ་ཕྱི་མའི་སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་འཇིགས་པ་དང་། ཉོན་མོངས་པས་སེམས་འཁྲུགས་པ་དང་། ལེ་ལོ་དང་གཡེང་བས་ཆོས་ལ་རྟག་ཏུ་གཡེལ་བ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ལ་ཞུགས་ཀྱང་རྗེས་སུ་མི་སྤྱོད་པ་དང་།

ལོག་པར་ལྟ་བའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་དང་། ལོག་པར་ལྟ་བ་དམ་དུ་འཛིན་པ་རྣམས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པས། དེ་དག་ལ་བག་ཡོད་པར་བྱའོ། །

《地藏經》中說：「有十種眾生很難在輪迴中投生為人：不培養善根，不積聚福德資糧，跟隨、仿效惡友，一再生起煩惱，不怕來世受苦，因煩惱而錯亂自心，因為懶惰和散亂總是忘記佛法，雖然聽聞佛法但是不去實踐，跟隨有邪見的人，執著邪見的思想[4]。」以上幾點應該要注意。

註4 唐玄奘大師所譯之《大乘大集地藏十輪經》〈有依行品〉中與此段相符的 內容:「善男子！有十種補特伽羅，輪迴生死，難得人身，何等為十補特伽羅？一者、不種善根。二者、未修福業。三者、雜染相續。四者、隨惡友行。五者、不見不畏後世苦果。六者、猛利貪欲。七者、猛利瞋恚。八者、猛利愚癡。九者、其心迷亂。十者、守惡邪見。」

དེས་ན་མི་ལུས་འདི་དོན་གོ་ཆེ་བས་ང་ཆེ། ང་མཁས། ང་རིགས་མཐོ། ང་བཙུན་ཞེས་གཞན་ལ་བརྙས་པ་ལྟ་ཞོག །ཐན་སྲིན་བུ་ཙམ་ལའང་བརྙས་པ་མི་རུང་སྟེ། འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྙིང་པོ་ཅན་ཡིན་པས་སོ། །

然而，也不能因為這個人身很有意義，就說自己最偉大、最厲害、最高貴、最優秀，因此而輕視別人。我們不僅不能這麼做，就連一隻小昆蟲都不能欺負，因為一切眾生都具有如來藏。

གཞན་བརྙས་པའི་རྣམ་སྨིན་གྱིས་ཚེ་འདིར་འདོད་དོན་རྣམས་བརླག་ཅིང་། ཕྱི་མ་ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེ། མིར་སྐྱེས་ཀྱང་བྲན་དུ་འགྱུར་བར་གསུངས། ལྷག་པར་འཕགས་པ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་ན་ཡོད། ཚུལ་ཇི་ལྟར་སྟོན། འགྲོ་ཕན་མཛད་ལུགས་ཅི་ཡིན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ལ་མངོན་ཤེས་མེད་ཕྱིར་མི་རྟོགས་པས་གཞན་གྱི་ཚོད་བཟུང་བར་མི་བྱ། བྱང་སེམས་ལ་བརྙས་པས་བསྐལ་པ་མང་པོར་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བར་གསུངས་པས་རྩེད་མོ་མཚར་གཏམ་ཡིན་ཡང་མ་ཐལ་བར་བྱ་དགོས་འདུག །

經典中說：「欺侮別人的業果,
會使我們得不到此生所有的願求，來世還會投生至餓鬼道。
就算投生為人，也會生為奴僕。」經典還說道：
「那些聖者以及菩薩們在哪裡？做什麼示現？用什麼方式利益眾生？
關於這些，我們凡夫由於沒有神通所以無法瞭解,
因此千萬不要去衡量別人。輕視菩薩,
將會在地獄中經歷數劫之苦。」所以就算只是遊戲玩笑,
也不可以做得太過分。

མིའི་ལུས་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་དད་པ་མཐོ་དམན་དང་གཉེན་པོ་སྟོང་གཡོང་ཅན། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཤོབ་ཆུང་། གྲོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་སླ། ཟབ་མོའི་ཚིག་དོན་ལ་སྐྲག་པ་སྐྱེ་བའི་རིགས་དེ་རིམ་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས། ཐབས་མཁས་པའི་བླ་མ་དང་མི་འབྲལ་བར་ལམ་རིམ་པར་སྦྱངས། ཚོགས་གཉིས་ཟུང་འཇུག་བསགས། ལྟ་སྒོམ་ངོ་སྤྲོད་མ་སྔས་པ་དགོས།

有些人的信心忽高忽低，在對治煩惱上時強時弱，智慧淺薄,
容易被朋友影響動搖，害怕甚深文義，這是屬於漸次修的人,
所以應不離善巧的上師，有次第地在道上修持,
需要積聚福慧兼備的二資糧，不應過早給予見地、修持的指導。

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཁོབ་དང་སྙིང་རྗེ་ཆེ། དད་མོས་ལྷེམ་རྒྱང་མེད། ཞེན་ཆགས་ ཆུང་། ཆོས་ཁོ་ན་བསམས། ཟབ་མོའི་ཚིག་དོན་ལ་དགའ་བ་ཁྱད་པར་ཅན་སྐྱེ་བ་དེ་ཅིག་ཆར་བའི་རིགས་ཅན་ཡིན་འདུག་པས་ཐབས་ལམ་དམིགས་པ་སྣ་ཚོགས་ལ་མ་བསླབ་ཀྱང་དོན་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ཐོག་བབས་སུ་བསྟན་པས་ཆོག་པའང་ཞར་བྱུང་སྨོས་པའོ། །

[有些人]智慧敏銳，悲心廣大，信心意願堅定，貪著少，
一心向法，特別歡喜甚深文義，這樣的人是屬於頓修種性。
這類的人就算不教導他方便道以及各種觀想方法，
也可以直接給予心性的指引。
以上只是附帶的說明。

༄ གཉིས་པ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་ལ།

第二、觀修無常

བཀའ་གདམས་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཚིག་ལྔ་ནི།

噶當派的五根本句

༡ དང་པོ་མི་སྡོད་འགྱུར་བ་བསམ། །ཞེས་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཡང་དང་པོ་ཆགས། བར་དུ་གནས། མཐར་མེ་ཆུས་འཇིག་ནས་ཐལ་བ་རྡུལ་ཕྲན་ཙམ་ཡང་མི་ལུས། ན་ནིང་། ད་ལོ། ཁར་སང་། དེ་རིང་སོགས་ལོ་ཟླ་ཡང་ཡུད་ཡུད་ཟད། བཅུད་ཀྱི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མི་རྟག་སྟེ། བདག་དང་པོ་བུ་ཆུང་གི་དུས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནས་བྱིས་པ་དེ་འདྲ། དེ་ནས་གཞོན་པ་ན་དེ་འདྲ། ད་རྒས་པ་འདི་འདྲ། ད་ནི་འཆི་བ་ལ་ཞག་རེ་ཟླ་རེས་ཇེ་ཉེ་ཇེ་ཉེ་ཧུག་གི་ཐུག་འདུག་པས་ཅི་དྲག །གང་དྲག་སྙམ་དུ་བསྒོམས།

一、先思不住皆變化

要思維：「外在的器世間，一開始先形成，中間存在，最後因為水、火的災害而被毀滅，連一點塵埃也不會留下。去年、今年、昨天、今天等歲月不知不覺就消逝。
而情世間的一切有情眾生也是無常的，
就像自己幼兒時期是那個樣子，然後孩童時、青年時是另一個樣子，
現在老年的時候，又變成這個樣子，每月、每日越來越接近死亡，
這該怎麼辦，該如何是好呢？」

༢ གཞན་དག་ཤི་བ་མང་དུ་བསམ། །ཞེས་པས་རང་བས་རྒན་པ། གཞོན་པ། ན་མཉམ་སོགས་ད་ལྟ་ཡོད་པ་རྣམས་ལས་ཀྱང་། རང་གིས་དྲན་ནས་ད་ལྟ་པན་ཆད་ཤི་ཟིན་པའི་མིས་མང་། འདི་ན་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའང་ཤི། དེ་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའང་ཤུལ་དེ་ལྟར་གྱུར། རྒས་ནས་ཤི་བ་ནི་རེ་ཟུང་ཙམ་ལས་མེད། ཕལ་ཆེར་བསམ་ལང་དྲན་ལང་མེད་པར་གློ་བུར་ཧུར་ཐུམ་དཀའ་ཤི་སྐྱིད་ཤི་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད། མ་ཤི་བ་འགའ་ཞིག་མཐོན་པོ་ནི་དམའ། དམའ་བ་ནི་མཐོ།

སྤྲང་པོ་ཕྱུག །ཕྱུག་པོ་སྤྲང་བ་སོགས་ཅི་མཐོང་ཅི་ཐོས་མི་རྟག་པ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་པས་བདག་ལའང་དེ་འདྲ་ཞིག་ནམ་འོང་། ད་ནི་ལོངས་སྐབས་ཙུང་ཟད་ཡོད་ཚེ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་མི་བྱེད་རེ་སྙམ་དུ་བསམ།

二、多思維他人已亡

　　要想著：「從我有記憶開始到現在，死去的人，
比現在還活著的長輩、晚輩、同輩們還多。
這裡的這個人也已經死了，那裡也變成了那樣的廢墟。
能夠老死的只有零星的幾個人，多數都是本來還快快樂樂、
好端端的，卻想也想不到地在驟然的勾召之下，突然就死去了。
還沒有死的，有些人從高位跌落至低處，又從低位爬升至高處；
從貧窮變得富有，又從富有變成了貧窮。我們的所見、
所聞都離不開這個無常，這樣的無常什麼時候會到我的頭上呢？
現在還有一點空閒的話，怎能不在正法的修學上精進努力呢？」

༣ འཆི་རྐྱེན་མང་བ་ཡང་ཡང་བསམས། །ཞེས་པས་བྲག རྡིབ་གྲི། ཐོག གྲིབ་ཁ། གླང་ཐབས་ལ་སོགས་འཆི་རྐྱེན་ཤིན་ཏུ་མང་བས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འོང་མི་ཤེས། ནམ་ཙམ་འོང་མི་ཤེས། ལས་ཡོད་ན་མི་འོང་བའི་ཐབས་མེད། ཟས་ནོར་གོས་གྲོགས་འཁོར་གཡོག་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་འཆི་བའི་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་བྱེད་མི་ཤེས། ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པས་ད་ལྟ་རང་ཡང་ཇི་ལྟར་འགྱུར་སྙམ་དྲག་ཏུ་བསྒོམ།

三、一再思維死因多

　　努力去思維：「懸崖滾下的石頭、坍塌、閃電、中風、
腸胃絞痛等死亡的因素非常多，所以不知道哪一個會發生，
什麼時候會發生。若是定業，也沒有阻止的辦法。我們不知道食物、
財富、衣著、朋友、親眷等等，會如何成為我們死亡的因素。
由於不確定何時會死，真是不曉得當下又會發生什麼。」

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡེ་སྣོད་ལས། གློ་བུར་འཆི་བའི་རྒྱུ་དགུ་གསུངས་པ་ནི། ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པ་ཟ་བ། ཟས་འགྲངས་ཀྱང་མང་དུ་ཟ་བ། སྔ་མ་མ་ཞུ་ཕྱི་མ་ཟ་བ། བཤང་གཅི་དུས་སུ་མི་འདོར་བ། ནད་པས་སྨན་པ་དང་ནད་གཡོག་ལ་མི་ཉན་པ། གདོན་དྲག་པོས་བཏབ་པ། སྐྱུགས་སྨན་ལོག་པ། མ་བརྟགས་པའི་དྲག་ཤུལ་སྤྱོད་པ། བག་མེད་པར་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་པ་སྟེ་དེ་དག་ལ་འང་བག་ཟོན་ཏུ་བྱ།

菩薩的典籍中提到九種突然死亡的因素：

1. 吃了不適當的食物。

2. 吃飽了還繼續多吃。

3. 上一餐沒消化就吃下一頓。

4. 不按時排泄。

5. 生病時，不聽醫生和護士的話。

6. 被凶猛的邪魔所纏。

7. 吃錯催吐的藥劑。

8. 衝動地使用暴力。

9. 沒有節制地縱慾。

對於以上這些情況要多加警惕。

༄ འཆི་ཁར་ཅི་ལྟར་འགྱུར་སྙམ་བསྒོམས། །ཞེས་འཆི་བ་དེ་མི་འདོད་པ་ཐོག་ཏུ་བབ་པ་མ་གཏོགས་འདོད་པ་དང་དུ་བླང་བ་མིན། གང་ཟག་སྡིག་པ་ཅན་དང་སྔོན་ལས་ངན་པ་བསླང་བ་ལ་འཆི་ཁར་གནད་གཅོད་ཚད་མེད་པ་དང་ཁྲེད་པར་སྡིག་ཚད་པའི་ཚོར་བ་ཡང་ང་བ་ཡོད། འཁྲུལ་སྣང་ལོག་པ་དུ་མ་འཆར། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་རང་དབང་དུ་མི་འདུས་པས་སེམས་ལ་ཅི་དྲན་ཡང་ཚོད་མེད། མི་དགེ་བའི་སེམས་ཆུང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་འཆི་ཁའི་སེམས་སྟོབས་དང་ལྡན་པས་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་ངེས་ཤིང་དེའང་ད་ལྟའི་གོམས་པ་ལ་རག་ལས་པས་ད་ལྟ་རང་ནས་ཆོས་ལ་གོམས་པར་བྱེད་དགོས། མོ་གཏོ་སྨན་དཔྱད་རིམ་གྲོ་ཟས་ནོར་སོགས་ཀྱིས་བསླུ་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཀྱང་ཚེ་ཟད་པ་ལ་ལྡོག་ཏུ་མེད་པས་མི་འཆི་བའི་ཐབས་ནི་མེད་ཀྱང་། དེ་དུས་མི་འགྱོད་པ་ཞིག་ད་ལྟ་ཐོན་དགོས།

四、思維死時將如何

死亡，是不想要發生的事情，但卻又不得不發生，
這並非我們喜歡的事。那些罪業深重以及過去惡業現前的人，
臨終的時候會體驗到無盡的肢截痛苦，尤其會感受到死亡的恐懼，
生起很多顛倒錯亂的幻象，因為身心不受自己控制，
所以不知道心中會生起什麼念頭。雖然只是生起一個小小的不善心，
也會因為臨終時的心識力量強大，讓人必定墮入惡道。
這一切都將取決於現在的習慣，
所以現在就應該要養成熟習佛法的好習慣。不用說想要以占卜、
驅邪、醫療、佛事、食物、財富等方法去騙過死亡了，
就連佛陀的力量也不能挽救壽命的耗盡，
所以根本就沒有不死的方法。但是還是要從現在開始，
就做到讓臨終時心中無悔。

༥ ཤི་ནས་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་བསམ། །ཞེས་ཤི་ཚར་ནས་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་ཀྱང་ཟས་ཁམ་གཅིག །གོས་ལུས་གང་། ནོར་རྡོག་པོ་གཅིག་ཁྱེར་དབང་མེད། བྲན་གྱི་ཐ་མ་ཞིག་ཀྱང་ཁྲིད་དབང་མེད་པར། ལུས་རོ་གོས་སུ་བཏུམས་ནས་ཐེ་གྲུས་སྡོམས། ཀུན་གྱིས་སྐྱུག་ལོག་བལྟ། ཞག་ཤས་ནས་ཤུལ་ཡང་མི་ལུས། སེམས་དབང་མེད་བྱ་སྤུ་རླུང་གིས་ཁྱེར་བ་ལྟར་བར་དོའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་འཕྲང་ལ་འཁྱམས། འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཆ་མེད་ཡུལ་དུ་རྒྱུས་མེད་འཁྱམས།

五、思維死後會如何

要觀想：「死後，就算是轉輪聖王，也帶不走一口飯、
一件裹身的衣服、一小顆珠寶，甚至連最卑微的僕人也無法帶走。
身體被屍布包裹後，用繩子捆綁起來，所有人看了都覺得噁心，
幾天之後，一點痕跡也不會留下。那時，心無法自主，

就好像鳥的羽毛被風吹著走一般，走在中陰恐懼的險道上，
在陌生的陰間裡生疏地遊蕩著，只能跟隨著善業、惡業前行。」

ལས་དཀར་ནག་ནི་རྗེས་སུ་འབྲང་། སྡིག་པ་བྱས་ཟིན་པ་དེ་བསྐྱུར་ཐབས་ནི་མེད། དམ་པའི་ཆོས་དང་དགེ་བས་ཕན་ཀྱང་ད་ལྟ་བརྩོན་པས་མ་བསྒྲུབ་ན་དེ་དུས་སྐྱི་ས་གཡར་སའམ་སྟེར་མཁན་ནི་སུ་ཡང་མེད་པ་སོགས་བསྒོམ་སྟེ།

「然而，過去造下的罪業已經沒有辦法拋下，
那時只有正法和善行才能有所幫助，現在若不努力行善的話，
到時候是沒人可以租借或贈送給你的。」

མདོར་ན། ད་ལྟ་ནས་ཆོས་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་མེད། ཆོས་དེའང་རང་གར་བཞག་པས་མི་ཆོག །རང་རྒྱུད་ལ་སྦྱོར་དགོས། རྒྱུད་ལ་འབྱོར་བ་ལ་བསྒོམ་དགོས། དེའང་བརྟན་པ་ཐོབ་ནས་འཆི་ཁར་རང་དགའ་ཞིང་གཞན་ཀུན་གྱིས་ཆོས་པ་རྣམ་དག་དེ་ཟེར་ནས་ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས་པར་འདུག །

總之，從現在起，不修學佛法是不行的。
而佛法也不能就只是這麼隨便放著，還必須要將佛法結合到心中，
為了達到這個目的，我們要修行。這樣的修持獲得穩定之後，
能讓自己臨終時會感到歡喜，別人也會稱讚道：
「是個真修行人呀！」並且把你當作頂禮供奉的對象。

སུ་ཞིག་ཤི་སོང་ཨ་ཁ་ཁ། གཤེད་གཅིག་ཚང་མ་ལོ་སྐད་ བླ་མ་མཁྱེན་ཟེར་ནས་དེ་འདྲ་རང་གི་ཐོག་ཏུ་མྱུར་དུ་འོང་བ་མ་ཚོར་བ་དང་། ནམ་ཞིག་ཤི་རྒྱུ་ཡིན་པར་ཤེས་ཀྱང་རེ་ཞིག་མི་འཆི་སྙམ་པ་དང་། ནམ་འཆི་ཆ་མེད་གོ་ཡང་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པས། རྐྱེན་ངན་རེ་དང་འཕྲད་པའི་དུས་འཇིགས་རྟེན་གྱི་སྣང་བས་བློ་ཟིན་ནས་ཆོས་འགལ་གྱི་སྤྱོད་པ་བྱེད་པ་ཚོ་སྙིང་མེད་པ་ཡིན་འདུག་པས།

我們常常都在說：「哎呀呀，某某人死了呢！」或是：「某家發生不幸的事啦！」雖然嘴上這麼說，
卻不覺得這樣的事情也會很快發生在自己身上，
就算知道總有一天要死去，仍然覺得自己一時是不會死的。縱然瞭解「不知何時會死」這樣的道理，卻沒有堅定的認識。
在遇到一些違緣，心被世間的幻象所欺矇的時候，
便會做出違背佛法的行為，這真是太沒腦子了。

དེ་སྔ་ཚེའི་ཕྱེད་ཆ་ལྷག་ཟད། ད་ལྟ་རང་འཆི་བདག་སྒོ་དྲུང་ན་སླེབ་ཚར་བའི་ཚོད་དུ་འདུག་པས་ཟས་ནོར་ལྟོ་གོས་སྙན་གྲགས་སོགས་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ལོང་མེད་དོ་ སྙམ་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་སྲང་ལ་བཙུར་ཏེ། གཞན་དག་སོས་དལ་དུ་འདུག་པ་དང་། སྔ་ཆེས་ཕྱི་ཆེས་བློ་ལ་བཀྲམ་པ་རྣམས་ལ་འང་འདི་དག་གི་སྙིང་ལ་ཅི་དྲན། འཆི་བ་ལ་མི་འཇིགས་པ་ཨ་ཅ་མ་སྙམ་པའི་བློ་ཐུང་སྲུད་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱའོ། །

所以要想著：「過去一大半人生都已浪費。
現在閻羅王就快要來到門前，沒有時間再去想那些名聞利養了。
因此要趕緊讓身、語、意進到佛法的道路上。
看到其他人還在悠悠閒閒地待著，心裡盤算著過去、未來，
這些人心裡在想什麼呢？天啊，這些人難道不怕死嗎？」
要讓心不離這種緊迫的想法。

༄ གསུམ་པ་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ནི།

第三、業與因果

རྒྱལ་བས་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མཐའ་ཡས་པ་གསུངས་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་རྩ་ཡིན་པས་ཤིན་ཏུ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བས་རེ་གཅིག་རྟོགས་ནས་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་འཕྲིག་ཚུད་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་ཐ་མལ་པས་ཇི་བཞིན་མི་རྟོགས་ཀྱང་། དགེ་བའི་རྒྱུས་

བདེ་བའི་འབྲས་བུ་དང་། མི་དགེ་བའི་རྒྱུས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པ་ལ་ཕལ་ཆེར་འདུ།

在佛陀宣說的無邊法門中，業與因果是根本的義理，
而且極為深廣，只有證悟一味的人，才能確定地明瞭業與因果，
一般的人無法真正瞭解。但是總歸來說，就是善因會得樂果，
惡因會得苦果。因果中，分為輪迴的因果以及解脫的因果這兩種。

དེ་ལའང་འཁོར་བའི་རྒྱུ་འབྲས་དང་།
[輪迴的因果]

ཐར་པའི་རྒྱུ་འབྲས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ཐོག་མར། འཁོར་བ་ན་སྡུག་བསྔལ་བའི་རྩ་བ་ལས་ངན་བསགས་པ་ལ་ཐུག །དེ་ཉོན་མོངས་པ་ལ་ཐུག །དེའང་བདག་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་ལ་ཐུག །མ་རིག་པའམ་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་གཏི་མུག་ཟེར། རང་རེ་རྣམས་ཀྱིས་འཁོར་བ་གང་ལས་བྱུང་། འཁོར་བའི་རང་བཞིན་ཅི་ཡིན། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱིས་ཕན་གནོད་ཅི་བྱེད་སོགས་མི་ཤེས་པར་མུན་ཐིབས་སེ་བ། གལ་ཏེ་བླ་མས་བཤད་པའམ་ཐོས་བསམ་གྱི་གོ་བ་རྒྱབ་ཀྱང་ཕྱིན་མ་མྱོང་བའི་ཡུལ་ལ་སེམས་གཏད་པ་ལྟར་འདི་ཞེས་བྱ་བ་མེད་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡལ་ཡོལ་འདི་ཡིན་པར་འདུག །

首先，輪迴中的痛苦根源來自造作惡業，惡業的根源來自煩惱，
煩惱的根源來自執著以自我為中心的無明。
而所謂的無明或一切煩惱根源的愚癡是什麼呢？
它是對於輪迴從何而來，輪迴的本質是什麼，
業與因果會帶來什麼樣的利益與損害等等，完全不瞭解，
處在一片黑暗中。雖然上師解說了，我們也透過聞思去理解了，
但是就如同想像著沒有去過的地方一樣，無法明確指出
「就是這樣」。這樣一個沒有知覺的念頭就是無明。

འདིས་ང་ཞེས་བྱ་བ་མེད་པ་ལ་ངར་བཟུང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་པའི་དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་སོགས་ལྟ་བ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་མ་སྐྱེས། རང་གི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ལ་བརྟེན་པའི་འདོད་ཆགས་[2]དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་རྒྱལ་ཕྲག་དོག་སེར་སྣ་རྣམས་བྱུང་། གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེ་སྡང་[3]དང་། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཁྲོ་འཚིག །འཁོན་འཛིན་སོགས་བྱུང་ཞིང་། ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་པོ་དེ་མེད་ན་ལས་བསགས་མི་སྲིད། ལས་མེད་ན་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་བས། འཁོར་བར་འཁྱམས་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་དེ་གསུམ་ཅི་ནུས་ཀྱིས་སྤང་དགོས།

由於這樣的無明，將一個不實際存在的「我」執著為「我」。由此，我們對於真實的道理，生起了許多懷疑等等顛倒錯誤 的認識，並且依於自己的身體、財富產生了貪欲，然後又因 此生起我慢、嫉妒、慳吝等各種煩惱。因為他人而生起瞋心，接著生起怒氣、仇恨等心理。如果沒有三毒煩惱，是不可能造業的，沒有業因，就不會有業果。因此，對於讓我們遊蕩在輪迴的這三個根本因素[5]，應該要盡力去斷除。

註5 指貪、瞋、癡。

འཁོར་བའི་ལས་ཀུང་བསྡུ་ན་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་མི་དགེ་བ་བཅུའི་ཆར་གཏོགས་པས་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ། བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་མྱང་འདས་ཀྱི་བསམ་པས་མ་ཟིན་པའི་སྦྱིན་པ་སོགས་དགེ་བས་མཐོ་རིས་ལྷ་དང་མིར་སྐྱེ། མི་གཡོ་བའི་ལས་འཛིན་པ་དང་བཅས་པའི་བསམ་གཏན་གྱིས་གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་མེད་དུ་སྐྱེ།

若歸納輪迴的業，有：

一、非福德業：屬於十不善業，會使人投生三惡道。

二、福德業：沒有求取涅槃的想法，透過布施等善行，使人投生至人道、天道。

三、不動業：由於帶有執著的禪定，而使人投生至色界、無色界。

མདོར་ན་རྣམ་རྟོག་གི་བག་ཆགས་མ་ཟད་བར་དུ་ལས་བསགས་པ་རྒྱུན་མི་ཆད་ཅིང་། དེའི་ནུས་པས་འཁོར་བའི་འཁྲུལ་སྣང་ཟད་མི་སྲིད་པས། གླུན་ཟོབ་ཅན་གྱི་སྟོང་སྒོམ་འགའ་ཞིག་ལས་འབྲས་ལ་བཅེ་སྲུང་མི་དགོས་པར་སེམས་ངོ་རྟོགས་སོ་སྙད་པ་ནི་བསྟན་པའི་ཆོམ་རྐུན་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོ། །

總之，在還未滅除妄念的習氣之前，就會不斷地造業。
因為業的力量，輪迴的幻象是不可能消失的。
有些愚笨虛偽觀修空性的人，會說什麼自己已經證悟了空性，
再也不需要遵循因果的法則，這真是教法的大賊啊！

མི་དགེ་བ་བཅུ་ནི།

十不善業

ཞེས་བཞིན་དུ་བཤད་ན་སྲོག་ལ་ཆེ་ཆུང་མེད་དེ་གྲོག་སྦུར་ཚུན་སྲོག་བཅད་པ། གཞན་གྱི་ནོར་མ་བྱིན་པར་ལྐོག་ཏུ་བརྐུས་པ། སྡོམ་ལྡན་དང་བདག་པོ་གཞན་ཡོད་པ་སོགས་ཡུལ་གྱི་སྐྱོན་ས་བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པ། སྦྲུམ་མ་ནད་པ་ཅན་སོགས་དུས་ཀྱི་སྐྱོན་ས་བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པ། བླ་མའི་ཉེ་སྐོར་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཁང་པ་སོགས་གནས་ཀྱི་སྐྱོན་ས་བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པ། ཁ་དང་བཤང་ལམ་སོགས་ལམ་གྱི་སྐྱོན་ས་བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་སྟེ་བཞི་པོ་དེ་དག་ལ་མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་བཅས་ལུས་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ།

身體上的三種不善業：

一、[殺生：] 若是有意識地殺生，則無分生命大小，包括殺害螻蟻昆蟲的性命。

二、[偷盜：] 別人沒有給予，就偷偷地取走他人的財物。

三、[邪淫：] 四種不清淨的行為：

1.非人而淫：不能跟已受戒律者以及他人的配偶行淫。

2.非時而淫：不能跟懷有身孕的妻子行淫。

3.非處而淫：不能在靠近上師、佛寺、佛塔等處行淫。

4.非禮而淫：不能在口腔、肛門等器官行淫。

ཤེས་བཞིན་དུ་མི་བདེན་པར་སྨྲ་བའི་རྫུན། འཁོན་སེལ་གྱི་གཞིར་གྱུར་པའི་དཀྱུག་ཚིག་སྨྲ་བའི་ཕྲ་མ། རྐུན་མ་དང་ཞར་བ་སོགས་གཞན་གྱི་སྐྱོན་བརྗོད་ཅིང་དེའི་ཞེ་ལ་ཕོག་པའི་ཚིག་རྩུབ། དམག་དང་ཚོང་དང་བུད་མེད་ཀྱི་གཏམ་དང་། གླུ་བྲོ་རྩེད་མོ་སོགས་ངག་འཆལ་ཏེ་ངག་གི་མི་དགེ་བ་བཞི།

言語上的四種不善業：

四、謊言：有意識地說謊話。

五、兩舌：會引生怨恨嫌隙的挑撥離間。

六、惡口：說別人是小偷、瞎子，暴露別人的缺點而傷害他人的心。

七、綺語：閒聊戰爭、生意、女人，歌舞以及說玩笑話等等無意義的言談。

གཞན་གྱི་ནོར་དང་བུད་མེད་སྙན་གྲགས་སོགས་ང་ལ་ཡོད་ན་སྙམ་པའི་བརྣབ་སེམས། གཞན་གྱི་བདེ་འབྱོར་ལ་མི་དགའ་བའི་གནོད་སེམས། ཚེ་སྔ་ཕྱི། ལས་རྒྱུ་འབྲས། དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་སོགས་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་ལོག་ལྟ་བཅས་ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་སྟེ་བསྡོམས་པས་མི་དགེ་བ་བཅུ་པོ་དེའི་ཚར་གཏོགས་བཅས་སྤྱོད་པའི་རྣམ་སྨིན་གྱིས་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་ཞིང་།

心意上的三種不善業：

八、惡心：心裡想著要得到別人的財富、女人和名聲等等。

九、害心：看到別人幸福美滿，心裡感到不高興。

十、邪見：對於前世今生、業力因果、三寶功德等等完全不相信。

མིར་སྐྱེས་ཀྱང་སྲོག་བཅད་པས་ཚེ་ཐུང་། མ་བྱིན་པ་བླངས་པས་དབུལ་པོར་འགྱུར་བ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་དུ་མ་སྐྱེད་པས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་གིས་མི་བྱེད། གཞན་བྱེད་པ་ལས་ལྡོག བྱས་པ་ལ་འགྱོད།

如果造作這樣加總起來形成的十不善業以及類似的不善業，果報就是投生至三惡道。就算投生為人，也會因為殺生而短命，因為不予取的偷盜而貧窮等等，產生很多痛苦。因此，這所有的不善業，我們自己都不應該去做，看到別人做不善業時要勸導，對於已經做了的不善業要心生懺悔。

十不善業的反面——十善業

མི་དགེ་བ་དེ་ལས་ལྡོག་པ་སྲོག་མི་བཅད་ཅིང་སྲོག་བསླུ་བ། མ་བྱིན་པ་གཞན་ལས་མི་ལེན་ཞིང་རང་གི་ཟས་ནོར་སྦྱིན་པ་བཏང་བ། ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་ལྐོག་མེད་པར་བསྲུང་བ། བདེན་པར་སྨྲ་བ། ཕྲ་མས་བྱེ་བ་བཟླུམ་པ། ངག་འཇམ་པོར་བརྗོད་པ། གཞན་གྱི་འབྱོར་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ། གཞན་ལ་ཕན་སེམས་འབའ་ཞིག་བྱེད་པ། ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་སུ་དང་སུའི་ཡོན་ཏན་ཐོས་ཀྱང་དེ་ལ་མི་སྨོད་ཅིང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་བཅས་བཅུ་པོ་ནི་དགེ་བ་བཅུ་སྟེ་རང་ཡང་ཅི་ནུས་བསྒྲུབ།

一、不殺生且救護生命。

二、不經過同意不會拿取他人的財物，並且將自己的食物、財富布施分享。

三、表裡如一地持守戒律。

四、說真實的話語。

五、調和因挑撥是非的言語而造成的不和。

六、言語溫柔。

七、[不綺語而言必及義。]

八、對於他人的美滿由衷隨喜。

九、對別人只有懷抱著利益的心。
十、聽到任何宗教與教派的功德，都不譏毀謾罵，相信佛陀的教導。

གཞན་ལ་འང་བྱེད་དུ་འཇུག །བྱས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བསྒོམ་པའི་འབྲས་བུས་མཐོ་རིས་སུ་ཚེ་རིང་ཞིང་འབྱོར་པ་ཆེ་བར་སྐྱེ་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་དུ་མ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ལ།

自己要盡量去實踐這十善行，要鼓勵他人去實行，
也要隨喜已做的善行，這樣的結果，是投生善道，而且得到長壽、
大富等等，有許多利益。

無記業

འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སོགས་དགེ་སྡིག་གཉིས་ཀ་མིན་པའི་ལས་ལུང་མ་བསྟན་སྣ་ཚོགས་པས་དུས་འདའ་བ་འདིས་ཀྱང་རྣམ་སྨིན་བཟང་ངན་སྐྱོང་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་མི་ཚེ་དོན་མེད་དུ་ཟད་པས་རྣམ་གཡེང་ལེ་ལོའི་དབང་དུ་མི་བཏང་བར་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་དགེ་བ་འབའ་ཞིག་གིས་དུས་འདའ་བར་བྱ།

在行、住、坐、臥等各種沒有善惡的無記業當中度過時光。
雖然這不會產生善或惡的業果，卻也是虛度耗盡了此生。
因此不要任由自己耽溺與懶惰，要帶著正念與正知，
將所有時間用來行善。

སྡིག་པ་ཆུང་ངུ་ལ་ཡང་བག་མེད་མི་བྱ་བར་འཛེམས། དུག་ཆུང་ངུས་སྲོག་བཅད་པའི་དཔེ་དྲན་པར་བྱ། དགེ་བ་ཆུང་ངུ་ལ་ཡང་མི་བརྙས་པར་བསྒྲུབ། ནས་འབྲུ་བསགས་པས་སྣོད་གང་བའི་དཔེ་དྲན་པར་བྱ།

惡業再小，也要不放逸地去提防。要想起微量的毒藥，
也能致人於死地的例子。善業再小，也要不輕忽地去達成，
要想起一顆顆青稞穀粒在器皿中漸漸積滿的例子。

[善趣八種功德]

གཞན་ཡང་ཚེ་རབས་གཞན་དུ་ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྒྲུབ་པའི་རྟེན་མཐོ་རིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་དུ་གྲགས་པའང་ཞར་བྱུང་བསྒྲུབ་དགོས་པས། གཞན་ལ་གནོད་འཚེ་སྤངས་པས་ཚེ་རིང་[༡]། མར་མེ་ཕུལ་ཞིང་གོས་སོགས་བྱིན་པས་གཟུགས་བཟང་[༢]། བླ་མ་དང་ཆོས་ཀྱི་གྲོགས་ལ་ང་རྒྱལ་མེད་པར་བཀུར་བསྟི་བྱས་པས་རིགས་མཐོ[༣]། ཡོན་ཏན་ཅན་དང་ནད་པ་དབུལ་ཕོངས་སོགས་སྡུག་བསྔལ་ཅན་ལ་འདོད་དགུ་སྦྱིན་པས་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་མངའ་དབང་ཕྱུག[༤]། ངག་དགེ་བ་ཁོ་ན་བྱས་པས་ཚིག་བཙུན[༥]། དཀོན་མཆོག་དང་ཕ་མ་སོགས་མཆོད་ཅིང་སྨོན་ལམ་བཟང་པོ་བཏབ་པས་དབང་ཐང་ཆེ[༦]། སྐྱེས་པ་ལ་དགའ་ཞིང་ཕོའི་དབང་པོ་གཅོད་པ་ལས་བསྐྱབས་པས་སྐྱེས་པའི་ལུས་ཐོབ[༧]། ཆོས་ལྡན་གྱི་བྱ་བ་ལ་རེ་བ་མེད་པའི་ཕན་གྲོགས་བྱས་པས་སྟོབས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་[༨]སྟེ་དེ་དག་གི་རྒྱུ་ལ་བསླབ།

另外，為了在來生能夠得到積集廣大資糧的所依身，我們同時需要成就所謂善趣八種功德：

一、捨棄殺害其他眾生，所以能夠長壽。

二、供養燈燭、布施衣物等等，所以外貌端好。

三、對上師與法友不生我慢心且恭敬侍奉，所以出生高貴。

四、能滿足有知識的人，以及生病、貧窮等受苦之人的所需、所願，所以能夠富足。

五、只說良善的言語，所以說話會有權威。

六、供養三寶和父母等，且心懷善願祝福，所以能有威望。

七、喜歡大丈夫相並且解救生命免於閹割，所以能獲得男子之身。

八、不是為了履行宗教的義務而樂於利益幫助別人，因為這樣的力量，所以一切圓滿。

以上這些因素，要盡力去學習。

དེ་ནས་འཁོར་བ་མི་འདོད་ཕན་ཚད་དེའི་རྒྱུ་མི་དགེ་བ་སྤང་བ་ལ་བསླབ་དགོས་པས་འདིར་བཤད་པ་སོགས་བསོད་ནམས་ཆ་མཐུན་གྱི་དགེ་བ་དང་། སྡོམ་པ་དམ་ཚིག་སོགས་ཐར་པ་ཆ་མཐུན་གྱི་དགེ་བ་ངོ་ལྐོག་མེད་པར་བསྒྲུབས་

ནས་རང་གིས་རང་མགོ་མ་གཡོགས་པར་བྱ།

因此，不願意繼續輪迴的話，
今後就要學習捨棄造成輪迴的不善因素，
和對於這裡所提到的有助於累積福德的善行，以及戒律、
誓言等等有助於解脫的善業，都要表裡如一地去實踐，
不要欺騙愚弄了自己。

[解脫**的因]**

ཐར་པ་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་དང་པོ་འཁོར་བ་ལས་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་པོས་ཟིན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ། དེའི་རྒྱུས་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མི་རྟག་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་བ་དང་སྟོང་པ་ལ་སོགས་པ་སྤྱི་དང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཤེས་ནས་སྒྲིབ་པ་སྔར་བསགས་པ་དག །ཕྱིན་ཆད་འབྲས་བུ་འབྱིན་མི་ནུས་པར་བྱས་པས་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཟད་ནས་མཐའ་བྲལ་གྱི་རིག་པའི་ངང་དུ་གནས་པ་ལ་ཐར་པའི་མིང་བཏགས་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་སའམ། མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལ་ཐར་པ་དང་མྱང་འདས་ཐོབ་ཟེར་བ་མིན་ནོ། །

[至於]能夠解脫的因素，首先，
需要具有堅定而想要出離輪迴之心的清淨戒律。由此，
生起專心一意的禪定，之後則能以了悟無我的智慧，瞭解到無常、
苦、空性等的總體概念以及各別的特性。
過去所積聚的覆障都會因此而淨化，使得未來無法再發生業果，
於是輪迴的痛苦將完全終止而安住在離邊的明覺中，這種境界就叫做
「解脫」。所謂的獲得「解脫」與「涅槃」，
並不是指到了一個新的地方，或是成為一個完全不同的人。

མདོར་ན་དགེ་བའི་འབྲས་བུས་བདེ་བ་དང༌། མི་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་ཁོན་འབྱུང་བ་ལས་ཕན་ཚུན་གོ་འཚོལ་མི་སྲིད་དེ་ནས་དང་བྲ་བོའི་ས་བོན་བཏབ་པ་དང་འདྲ། བསམ་པ་དཀར་ལ་སྦྱོར་བ་ནག་པའི་ལས། དཀོན་མཆོག་མཆོད་ཕྱིར་སེམས་ཅན་གསོད་པ། ཡུལ་གཉན་པོ་ལ་ཕན་དུ་རེ་ནས་རྡེག་བཙོག་དང་ངན་སྨྲས་ལྟ་བུ། བསམ་པ་ནག་པོ་སྦྱོར་བ་དཀར་བའི་ལས། གྲགས་འདོད་ཀྱི་རྟེན་བཞེངས།འགྲན་འདོད་ཀྱི་བསླབ་སྦྱོང༌། ངོ་ཚ་ལ་སྐྲག་པའི་བཙུན་ཚུགས་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་མི་དགེ་བ་ལ་གཏོགས་སོ་ཅོག་ཀྱང་དུག་བཞིན་དུ་སྤང་དགོས་ན་དངོས་སུ་མི་དགེ་བར་འགྱུར་བ་རྣམས་ལྟ་སྨོས་ཀྱང་ཅི་དགོས།

總之，善行的果是喜樂，不善行只會產生痛苦的果，
這兩者之間是不可能互相錯亂混淆的，
就如同種下青稞和麥子的種子一般。[此外，]
有動機良善而行為不善所產生的業，比如為了供養三寶而殺生，
為了幫助惡劣的對象而予以打罵；
還有動機不善而行為良善所產生的業，
比如為了求取好的名聲而建立所依[6]，為了與別人競爭比較而修學，
因為害怕丟臉而裝作清高等，所有這些間接地屬於不善的行為，
都應該有如看待毒藥一般地去斷除，更何況對於真正的不善呢！

註6 所依代表身、口、意的所依，包括佛像、佛經和佛塔等等。

དགེ་བ་ངོམས་པ་དང་འགྱོད་པ་དང༌། སྡིག་པ་ལ་བཤགས་པ་སོགས་གཉེན་པོས་མ་བཅོམ་ན་རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་རང་ལ་སྨིན་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་མི་སྨིན་ཅིང་བསྐལ་པ་དུ་མ་ལོན་ཀྱང་བོར་སྟོར་ཆུད་ཟོས་འགྲོ་མི་སྲིད།

如果炫耀或是懊悔自己的善行，
以及不能以懺悔等對治法來降伏罪惡，
那麼自己造下的業只會回報到自己身上，不會報應到別人身上。
這樣的業報，是經過許多劫數也不可能喪失或消盡的。

དེའང་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཆུང་ངུ་ལས་མེད་ཀྱང་། ལས་རྣམས་འཕེལ་བ་འགྱུར་དང་བཅས་པ་ཡིན་པས། ཞེ་སྡང་དྲག་པོས་སྲོག་བཅད་པ་དང་། ཕན་སེམས་རྣམ་དག་གིས་འཆི་ངེས་ཀྱི་སྲོག་བསྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་ལས་ཚན་པོ་ཆེ་ལ་འགྱུར་ཚད་བཟུང་མེད་ཅིང་། ཁ་ཞོར་ལག་ཞོར་གྱི་དགེ་སྡིག་ལྟ་བུ་འགྱུར་ཆུང་ཤོས་ལའང་བརྒྱ་སྟོང་དུ་འཕེལ།

另外有一種情況是：在一開始的時候，只是一個很微小的業，
但因為業力具有增長和倍增的特性，
所以也許會因為強烈的瞋恨而殺生，
或者因為一念清淨的利益之心而解救了將死的性命，
而造成的極大業力倍數增長是難以測度的。就像隨口說說、
隨手做做的善惡，一個最小的因，也會上百上千倍地發展。

རང་གི་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀས་མ་བྱས་ན་གཞན་གྱིས་བྱས་པའི་ལས་རང་རྒྱུད་ལ་འགོ་མི་སྲིད་པས་རང་ཉིད་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་རྒྱུ་འབྲས་ལ་བླང་དོར་ཐུབ་ན། གཞན་ཇི་ལྟར་ངན་ཀྱང་ངན་སོང་གསུམ་དུ་འཕེན་ཐབས་ཅ་བ་ནས་མེད་པས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་སྐྱོན་ཁོན་ལ་བརྟགས་ཤིང་གཞན་ལ་དག་སྣང་གི་རྒྱ་སྐྱེད་པ་ནི་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཅ་བ་གཅིག་ཡིན་པས་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྩིས་པོ་ཆེར་གདམས་པར་མཛད་དོ། །

如果自己的心和行為都不去造作的話，
他人造的業是不可能沾染到我們心上的。
所以自己如果對佛陀所教導的因果道理能夠做取捨的話，
他人再怎麼惡劣，也根本無法將自 己丟至三惡道中。
所以隨時隨地都只觀察自己的過失，擴大對別人的淨觀，這就是因果[取捨]的關鍵，因此，噶舉傳承祖師們都非常重視地教導這個道理。

༄ བཞི་པ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

第四、輪迴過患

[地獄道]

ཚ་དམྱལ་དུ་སྐྱེས་ན་རི་ཀླུང་ཐམས་ཅད་ལྕགས་བསྲེགས་མེ་ལྕེ་དྲག་ཏུ་འབར་བ། ཆུ་དང་མཚོ་རྣམས་ཟངས་ཞུན་དང་ཁྲོ་ཆུ། ཤིང་རྣམས་ཀྱང་རལ་གྲི་སོགས་མཚོན་ཆའི་ཆར་པ་ཅན། གཅན་གཟན་དང་གཤིན་རྗེ་མི་བཟད་པ་དུ་མས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་སྡོད་དབང་མེད་པར་གསོད་གཅོད་བྱེད་པ།

若投生到炎熱地獄，所有山谷都是燃燒著熊熊烈火的熱鐵，
所有的河流與湖泊都是銅漿熔液，所有的樹木都是刀劍，
並且下著兵刃之雨，
一刻也無法停歇地被許多恐怖的猛獸和閻王殺戮殘害。

དེ་ལའང་ནང་གསེས་བརྒྱད་ཡོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་མཐར་ཐུག་མནར་མེད་པའི་དམྱལ་བ་ནི་སྡུག་བསྔལ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་མི་ཐོད་དེ། དེ་གསུང་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྙིང་རྗེ་ཅན་རྣམས་ཁ་ནས་ཁྲག་སྐྱུག་ནས་འཆི་བའི་ཉེན་ཡོད་གསུངས་པ་དེ་ལྟ་བུ་དང་།

在炎熱地獄當中，還分為八種炎熱地獄，
其中最終極痛苦的就是無間地獄，
這裡的慘痛是連佛陀世尊也說不下去的，若是講出來的話會有危險，
因為那些有著悲心的菩薩們會因此吐血而亡。

གྲང་དམྱལ་དུ་སྐྱེས་ན་རི་ཀླུང་ཐམས་ཅད་གངས་དང་ཆུ་འཁྱགས། རླུང་དང་བུ་ཡུག་གིས་ཤིན་ཏུ་གྲང་བས་ལུས་འཁྱེང་ནས་དུམ་བུ་ཆལ་པར་གས་པ་དེ་རྣམས་ཀྱང་ལོ་གྲངས་བྱེ་བ་དུང་ཕྱུར་རང་རང་གི་ཚེ་ཚད་མ་རྫོགས་བར་ཡང་ནས་

ཡང་དུ་འཆི་ཞིང་སྐད་ཅིག་ལ་དེར་སྐྱེས་ནས་སླར་ཡང་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་། ཉེ་ཚེ་བ་དང་། ཉེ་འཁོར་བ་རྣམས་ལའང་སྡུག་བསྔལ་དེ་མཚུངས་ཡོད།

若投生到嚴寒地獄，所有山谷都是雪和冰，
由於冷風和暴風雪而極度嚴寒，使得身體僵冷且凍裂成塊、成碎片。
直到上萬、上億年自己的壽命完結的那一天為止，都要一而再、
再而三地這樣死去，然後剎那間又在嚴寒地獄活了起來，
馬上又會遭受痛苦。近邊地獄以及孤獨地獄等等的痛苦，
也和此同樣劇烈。

[餓鬼道]

ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེས་ན་དུས་རྟག་ཏུ་ཟས་སྐོམ་གཏན་ནས་མི་རྙེད་ཅིང་བཀྲེས་སྐོམ་ཆེས་ཆེ་བས་སྣབས་ལུད་སོགས་འཚོལ་ཡང་མི་ཐོབ་པར་ངལ་ཞིང་ཐང་ཆད། གོས་མེད་པས་དབྱར་ཚིག །དགུན་འཁྱག །ཆར་པ་བབ་ན་མེ་སྟག་བབ་སྙེ་ཚིག་སྣང་འབྱུང་། ཆུ་ལ་རྣག་ཁྲག་ཏུ་མཐོང་། རུས་ཚིག་འཁྲིག་པས་མེ་ལྕེ་འབྱུང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དགྲར་བཟུང་ནས་རྟག་ཏུ་རྡེག་བཙོག་བྱེད། ཚེ་ཚད་མི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་བཅོ་ལྔ་ཐུབ།

若投生到餓鬼道，永遠都得不到一點飲食，由於太飢餓，
連想要找痰和鼻涕都找不到，因此極為辛苦疲累。他們沒有衣服，
所以夏天會曬傷，冬天會寒冷，下雨的時候，
覺得有如下火一樣地感到燒灼，看到的水都是膿血，
關節扭曲且噴出火舌。他們將對方都視為敵人，總是相互打鬥，
壽命等同人壽的一萬五千歲。

[畜生道]

དུད་འགྲོ་ཡང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ན་ཆང་གི་སྦང་མ་ཙམ་ཡོད་དེ་གསོན་བཞིན་དུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ཟ། རྟག་ཏུ་འཇིགས་སྐྲག་གིས་མནར། རླབས་ཀྱིས་ཁྱེར་བས་ངེས་མེད་དུ་འཁྱམས། ཁ་འཐོར་བ་རི་ལ་གནས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྟག་ཏུ་དགྲ་བྱང་དོགས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བདེ་བ་མེད། གཅིག་གིས་གཅིག་གསོད། མིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་རྣམས་ཀྱང་རྫོ་བཀོལ་དང་ཤ་ལྤགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གསོད་པ་སོགས་བླུན་ཅིང་གཏི་མུག་པའི་སྟེང་དུ་ཚ་གྲང་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཡོད།

[大部分的畜生是]在大海中，數量有如發酵的酒糟，
而且活生生地一個吃著另外一個。牠們總是處在恐懼中，
被海浪沖擊沒有方向地飄蕩著。少部分的畜生在陸地上，
牠們從未放心，總是懷疑著敵人會來侵犯且互相殺戮。
被人類所主宰的動物必須耕作，或是因為肉和皮毛而被殘殺。
牠們癡呆又愚昧，
再加上遭受的冷熱等等痛苦和地獄餓鬼的眾生是差不多的。

[天道]

འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་གནས་སྐབས་བདེ་བས་གཡེངས་ཏེ་ཆོས་མི་དྲན་པར་ཚེ་ཡུད་ཀྱིས་ཟད་ནས་ལྷའི་ལུགས་ཀྱི་ཞག་བདུན་གོང་དུ་འཆི་ལྟས་རྣམ་པ་ལྔ་འབྱུང་ཞིང་ཕྱི་མ་དམྱལ་བ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བའི་གནས་མཐོང་ནས་ཕམ་ལྟུང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཉ་བྱེ་ཚན་ལ་བསྐྱེ་བ་དང་མཚུངས། བསམ་གཏན་བཞི་དང་གཟུགས་མེད་པ་རྣམས་ཀྱང་རང་རང་གི་ལས་ཟད་ནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལས་ཉམས་ཏེ་རིམ་པར་འོག་ཏུ་ལྟུང་།

欲界的天人沈溺在暫時的快樂中而不思佛法，
壽命不知不覺就過了。[從死前的]天界七日開始五衰相現，
並且會看到自己將會投生的地獄等處，飽嘗著墮落的痛苦，
有如魚在熱沙上掙扎。四禪天和無色界的眾生，
在自己的善業耗盡之時，也會因為禪定的減弱而逐漸向下墮落。

[阿修羅道]

ལྷ་མིན་རྣམས་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷའི་དཔལ་ལ་སྡང་བའི་ཕྲག་དོག་གིས་གཡུལ་འགྱེད་ཀྱི་ལས་ཁོ་ན་བྱེད། བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཆུང་ཞིང་ཆོས་ལ་མི་དགའ་བས་གཡུལ་ཕམ་སྟེ་གསོད་གཅོད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

阿修羅天生就瞋妒天人的榮華富貴，只知道與天人爭鬥，
因為福德力微弱，不喜歡佛法，
所以戰敗而飽嘗著被殺傷的極度痛苦。

[人道]

མིའི་གནས་འདིར་ཡང་། དང་པོ་སྐྱེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བྱིས་ཕྲུག་ཁྲས་ཁྱེར་བ་ལྟ་བུ༡། རྒས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཛ་མོ་བུ་སྟོར་བ་ལྟ་བུ༢། ན་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཉེས་ཅན་བཙོན་དོང་ན་བཅུག་པ་ལྟ་བུ༣། འཆི་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཤ་བཙོན་གཤེད་མས་བདས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད༤།

人道的眾生首先會有出生的痛苦，有如幼鳥被老鷹抓走一般；
[然後有]衰老的痛苦，有如駱駝丟失了孩子一般；
生病的痛苦有如罪犯被關進牢房一般；死亡的痛苦，
則有如被劊子手追殺的獄中仇敵一般。

[出生的五種痛苦：]

དེ་རེ་རེ་ལའང་སྡུག་བསྔལ་རྣམ་པ་ལྔ་ལྔ་དང་ལྡན་ཏེ། ཟུག་རྡུ་དྲག་པོ་དང་བཅས་ཏེ་སྐྱེ་བས་སྐྱེ་བ་སྡུག་བསྔལ་དང་ལྡན༡། ཉོན་མོངས་སྐྱེད་འཕེལ་ས་བོན་ཟུག་པས་སྐྱེ་བ་གནས་ངན་ལེན་དང་ལྡན༢། སྐྱེས་པ་ལས་རྒ་ན་འཆི་སོགས་འབྱུང་བས་སྐྱེ་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས་སུ་གྱུར༣། ཉོན་མོངས་པ་རིམ་གྱིས་རྒྱས་ཤིང་དེ་ཡི་ལས་བསགས་པས་སྐྱེ་བ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར༤། སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་མི་རྟག་པའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་དབང་མེད་དུ་འཇིག་པས་སྡུག་བསྔལ༥།

以上每一類痛苦中都各有五種痛苦：
一、出生之苦：伴隨著劇痛而出生。

二、生處惡劣之苦：引生增長煩惱的種子已經紮根。

三、生是苦的基礎：因為有「生」， 所以隨之而來的就會有老、病、死。

四、生是煩惱的基礎：煩惱日漸增長且因此而造作罪業。

五、出生便無法自主地壞滅之苦：一剎那間就會發生無常。

衰老的五種痛苦：

ཁ་དོག་ཉམས་པ་༡། དབྱིབས་ཉམས་པ་༢། མཐུ་སྟོབས་ཉམས་པ་༣། དབང་པོ་ཉམས་པ་༤། ལོངས་སྤྱོད་ཉམས་པ་༥བཅས་ལྔ་པོས་རྒས་པ་སྡུག་བསྔལ།

一、容色衰退。

二、形體枯槁。

三、氣力衰減。

四、五根退化。

五、受用減少。

生病的五種痛苦：

སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་འཕེལ་༡། ལུས་རང་བཞིན་གྱིས་འགྱུར་༢། ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ་སྤྱད་དབང་མེད་༣། ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་མི་བསྙེན་པའི་དབང་མེད་༤། སྲོག་གི་དབང་པོ་དང་བྲལ་བར་ཉེ་བས་༥ན་བ་སྡུག་བསྔལ།

一、痛苦和心裡的不舒服增加了。

二、身體自然地改變。

三、無法享受令人愉悅的事物。

四、想遠離令人不悅的事物卻做不到。

五、生命漸漸接近尾聲。

死亡的五種痛苦：

ལོངས་སྤྱོད[༡]། དབང་ཐང་[༢]། འཁོར་གྲོགས[༣]། རང་ལུས་དང་ཡང་བྲལ་[༤]ནས། ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་དྲག་པོ་དང་བཅས་[༥]ནས་འཆི་བས་ཤི་བ་སྡུག་བསྔལ།

一、離開財富受用。

二、離開權勢。

三、離開親屬友伴。

四、離開自己的身體。

五、心裡感到極度哀傷。

求不得苦：

གཞན་ཡང་སྡིག་སྡུག་གཏམ་ངན་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་དཀའ་ཀླས་ཆེན་པོས་བསྒྲུབས་ཀྱང་། ཟས་ནོར་སྙན་གྲགས་སོགས་འདོད་པ་ཐོག་ཏུ་མ་འཁེལ་བ་མེད་པ་བཙལ་གྱིས་མི་རྙེད་པའི་སྡུག་བསྔལ[༥]།

雖然我們不顧罪惡、痛苦、詆毀，非常辛苦地追求飲食、財富、名聲等等，卻還是得不到自己想要的。

患失之苦：

དགྲ་བྱུང་དོགས། རྐུན་མ་བྱུང་དོགས། བཙན་པོས་འཕྲོག་དོགས། སྐར་མ་ལ་ཞྭ། བ་མོ་ལ་ལྷམ་བྱེད། ལས་དང་བྱ་བ་མང་པོས་ངལ་ཞིང་དུབ། མ་འབྱོངས་དོགས། མ་ཉེན་དོགས་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་ཡོད་པ་སྐྱོང་གིས་མི་ལོངས་པའི་སྡུག་བསྔལ[༦]།

懷疑是不是有敵人、小偷來了，懷疑強盜會來搶劫；
披星戴月地工作，以霜為履地辛勞，事業過多以至辛苦疲勞；
擔心無法持續保持，擔心發生不好的事情。

愛別離苦：

ཕ་མ་སྤུན་ཟླ་འཁོར་སློབ་སོགས་མེད་ཐབས་མེད་པ་དང་བྲལ། མངའ་ཐང་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཉམས། ནོར་ཚན་པོ་ཆེ་སྟོར་བརླག་ཤོར། ལས་སྐབས་ཉེས་པའམ། ཕྲག་དོག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐུར་པ་བཏབ་པས་སེམས་ཁྲལ་འབྱུང་བ་སོགས་འདོད་པ་དང་བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ[༧]།

離開了自己不能沒有的父母、兄弟姐妹、眷屬、弟子等等,
權勢和財富終將衰敗, 損失龐大的財產,
擔心在工作上不小心做錯事或是受到嫉妒者的毀謗。

怨憎會苦：

ནད་དང་དགྲ་གྱོད་རྒྱལ་པོའི་ཆད་པ། གསོད་པའི་སྲོག་ཆགས། མི་ཁ་གཏམ་ངན། ཕན་ལན་གནོད་སྐྱེལ་འཁོར་གྱིས་ལོག་སྒྲུབ་སོགས་མི་འདོད་པ་དང་འཕྲད་པའི་སྡུག་བསྔལ[༨]སྟེ་བརྒྱད་པོ་དེ་གཙོ་བོ་མི་ལ་ཡོད་ཅིང་།

疾病、敵人、官司、王法的制裁, 被人殺害, 謠言中傷,
幫助別人反而惹來災害, 親眷混淆真相等等。
以上八苦主要是人類會有的痛苦。

མདོར་ན་ངན་སོང་གསུམ་དང་ལྷ་མི་ལ་འང་ན་ཚ་གཏམ་ངན་ལ་སོགས་པ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ[༡]། ཚེ་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཞི་གནས་སོགས་གནས་སྐབས་བདེ་བདེ་ལྟར་སྣང་ཡང་མྱུར་དུ་མི་རྟག་པས་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ[༢]། དེ་གཉིས་ཀའི་གཞིའམ་སྔོན་དུ་གྱུར་པ་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་ནི་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ[༣]ཏེ།

總之, ［眾生有三苦：］
一、苦苦：三惡道以及人道、天道的眾生, 會經驗到疾病、謠言等苦。
二、壞苦：生命、財富、禪定等, 眼前看來似乎是快樂的, 但是很快

就會產生無常的變化。

三、行苦：以上兩種痛苦的基礎和容器，即是近取[7]的五蘊。

註7 近取：即近因、親因，能不斷引生、持續維持自身者。

ཕུང་པོ་ལྔ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་དག་འབྱུང་ས། འཁོར་བའི་གནས་མཐོ་དམན་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པའི་ཕྱིར། གནས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་གྲོགས་འཁོར་གནས་སྐབས་བདེ་འབྱོར་ཇི་ལྟར་སྣང་ཡང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ནའི་གཡོས་ཡིན་པས་སྐྱུགས་ནད་ཅན་ལ་ཟན་བྱིན་པ་འམ།

五蘊會產生所有三界的痛苦，

因為不論投生在輪迴的高處或低處，都無法超越三苦的本質。

雖然眼前的住處、身體、財富、朋友、

親眷等等看起來再怎麼快樂富足，都只是長養痛苦的事物，

這就像是給嘔吐的人食物，

或是前往刑場的罪犯去參加劊子手所舉辦的宴會一樣。

གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་བཙོན་ལ་གསོད་པའི་གཤེད་མས་དགའ་སྟོན་སྟོབ་པ་ལྟར་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག །འཁྲི་བ་རྩད་ནས་ཆོད། འདོད་པ་རྨང་ནས་ཞིག་སྟེ་ཉེས་དམིགས་དེ་ལས་ལྡོག་པ་ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་ལ་ཆེ་ཐང་དུ་བསམ་ནས་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

我們應該要從內心深處感到厭離，從根斷除貪戀，

摧毀欲望的基石，大力地思維與以上過患相反的解脫的利益，

並致力於修學成就菩提的方法。

དེ་ལྟར་ཐུན་མོང་སྔོན་འགྲོ་བཞི་པོ་དེ་སྤྱིར་ཁྲིད་རིམ་ཀུན་ནས་འབྱུང་མོད་ཀྱང་། འདིར་མཉམ་མེད་དྭགས་པོས་རྗེ་བོ་རྗེའི་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་ནས་ཁ་བསྐང་བཀའ་ཕྱག་ཆུ་བོ་གཅིག་འདྲེས་སུ་མཛད་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་བཞི་ལ་རྫོ

ཏྲུས་ཙུང་ཟད་མ་འཕྲོད་ན་དངོས་གཞི་བསྒོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁ་སྐོན་ལས་མི་འོང་།

　　其實很多教言當中都提到了這四共加行，但是這裡的內容，
是無比達波拉傑[岡波巴大師]依據阿底峽尊者傳下的
「三士夫道次第」所做的補註。由此噶當派和大手印這兩個體系，
有如雙河匯流般地融合為一。
對於這四共加行，若不能稍稍紮實地去實踐的話，
那麼所有正行的修持，只會是助長了世間八法。

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཚེ་འདི་བློས་བཏང་བ་ལ་ཐུག །ད་ལྟ་ཆོས་བྱེད་པ་ཀུན་ཚེ་འདིའི་འཁྲི་བ་མ་ཆོད། འདོད་པ་ལ་
བློ་མ་ལོག །གཉེན་གྲོགས་འཁོར་གཡོག་ལ་ཞེན་ཆགས་མ་སྤངས། ཟས་གོས་གཏམ་གྱི་འདོད་པ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མ་ཐོང་
བའི་སྟབས་ཀྱིས་དགེ་སྦྱོར་གནད་དུ་མ་སོང་བར་ཆོས་དང་རང་རྒྱུད་འཛོལ།

　　一切佛法的根本，在於放下對此生的貪著，
但是現在很多修行者，由於沒有斬斷對此生的貪戀，
沒有對貪欲心生厭離，沒有斷除對於親人、朋友、眷屬、
僕從的貪著，而且一點也放不下自己對於食物、衣著、名聲的欲求，
所以無法達成善妙行持的關鍵要點，使得佛法和自心背道而馳。

ཆོས་བྱས་ནས་ཉོན་མོངས་པ་ཁ་བྲི་མ་བྲི་མི་ལྟ་བར་སྒྲུབ་པ་བྱས་ཡུན་གྱི་ལོ་ཟླ་བགྲང་། རང་སྐྱོན་མི་བརྟག་པར་གཞན་
སྐྱོན་བརྟག །ཡོན་ཏན་ཙུང་ཟད་རེས་རྒྱུད་ཁེངས། སྙིང་བཀུར་དང་འདུ་འཛི་ལ་སེམས་ཞོར། དོན་མེད་ཀྱི་གླེང་བརྗོད་བྱ་
བ་མང་། བསྒྲུབ་བྱ་ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་ཟུང་འཇུག་ཏུ་བསྒྲུབ་སྙམ་ཡང་གྲུབ་དོན་གཅིག་ཀྱང་མ་གྲུབ་པ་དེ་ཐོག་མ་ནས་
མི་རྟག་པ་མ་དྲན་ནས་བློ་ཐིད་པས་ལན།

　　不去觀察修行後煩惱有沒有減少，
只是去計算自己修行了多少年月；不看自己的過錯，

只看別人的過失；有一點功德就心生驕慢，
一下就迷失在恭敬利養和花花世界中；
很多時候都在說著無意義的閒談；
雖然想要同時達成佛法和世俗的目標，卻一個也沒完成。
這是因為一開始就不思維無常的道理，使得心變得油滑狡詐了。

དེས་ན་རྒྱལ་བ་འབྲི་ཁུང་པས། ཆོས་དངོས་གཞི་ལས་ཀྱང་སྔོན་འགྲོ་ཟབ། །ཅེས་གསུངས་གདའ་བས་སྔོན་འགྲོ་བཞི་པོ་འདི་རྒྱུད་ལ་ཅུང་ཟད་རེ་སྐྱེས་ན་དེང་སང་གི་དུས་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་ཡི་བསྙེན་སྒྲུབ་ཐེམ་ཡོད་ཟེར་བ་ལས་ཀྱང་ཆེས་དགའ་བར་སྣང་། རང་རྒྱུད་ཐ་མལ་དུ་ལུས་པའི་བྱས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་དེ་རང་གཞན་མགོ་བསྐོར་མི་ཚེ་སྟོང་ཟད་ཡིན་འདུག །

尊勝的直貢巴曾說：「前行比正行還要甚深。」就如大師所言，
這四加行若能在心中稍稍生起的話，
也比近來很多人說自己圓滿修念了四部密續，還更令人歡喜。
讓自心流於庸俗的無數修持，只是在自欺欺人，浪費人生而已。

མདོར་ན་ངེས་འབྱུང་ཅུང་ཟད་ཞིག་མ་སྐྱེས་ན་སྒོམ་བྱེད་པ་ཀུན་རི་ལ་ལུད་གསོག་རོག་རྐྱང་པ་རེད་འདུག་པས་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་རེ་བསམ་ནས་བློ་སྣ་ཅེས་ཀྱང་བསྡུང་བར་འཚལ།

總之，若不生起一點出離心，
這樣的修行人也只能算是在山上堆積糞便罷了。所以，
要思維輪迴的痛苦以及不知何時將死，盡量去減少紛亂的心緒。

དམ་པའི་ཆོས་ལ་ཞུགས་དུས་བདུད་ཀྱི་བར་དུ་གཅོད་ནས་དད་པ་འཕྲིབ་པར་གསུངས་པས། རང་ལ་བདུད་ཞུགས་པའི་རྟགས་སུ་བླ་མ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་སྐྱོན་ལ་རྟོག་པ་དང་། ཆོས་བྱེད་སྤྱིའི་ངན་སྐྱོན་ལ་རྟོག་པ་དང་། ཐ་མལ་

གྱི་གྲོགས་དང་འགྲོགས་པ་དང་། ཉམས་ལེན་གྱི་བརྩོན་འགྲུས་ལྷོད་པ་དང་། འདོད་ཡོན་རང་དགར་སྤྱོད་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་ལ་མོས་གུས་མེད་པ་རྣམས་ཡིན་པས།

經典中說，在修學正法的時候，會因為魔障而退失信心。
自己著魔的徵兆，就是思量上師、善知識的過患，
只是注意到大多數修行者的過失，與庸俗的人為伍，
讓修持的精進變散漫，放任享受著欲樂，不再虔誠恭敬三寶。

བླ་མ་དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་བསམ། ཆོས་བྱེད་རྣམས་ལ་དག་སྣང་སྐྱེད། ཕ་རོལ་པོ་ངན་པར་མཐོང་བ་དེ་རང་ཉིད་ལས་མ་དག་པའི་རྟགས་ཏེ་གདོང་པ་དྲི་མ་ཅན་མེ་ལོང་ལ་ཤར་བའི་དཔེ་དྲན། ཐ་མལ་པ་དང་མི་འགྲོགས། དེའི་ངག་ལ་མི་ཉན། འདོད་ཡོན་གྱི་ཉེས་དམིགས་དྲན་པར་བྱ་དགོས།

[這個時候，]需要思維上師和三寶的功德，對修行人生起淨觀。
看到對方的缺失時，知道這代表自己的業不清淨，
想著有如髒臉映照在鏡子上的比喻。不要和凡俗的人為伍，
也不要聽他們的話，還要想著欲樂的過患。

སྤྱིར་དད་པ་མེད་ན་དཀར་པོའི་ཡོན་ཏན་ཅིའང་མི་སྐྱེ་བས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྔོན་དུ་དད་པ་འགྲོ་དགོས། དེ་ལའང་དབྱེ་བ་མང་ཡང་ཡིད་ཆེས་ཤིང་སྙིང་ནས་གུས་པ་ལ་ཐམས་ཅད་འདུ། སྐྱེ་ཤིའི་འཕོ་འགྱུར། ནད་གདོན་རྐྱེན་ངན། གོང་མའི་རྣམ་ཐར་དང་རྒྱལ་བའི་སྐྱེས་རབས་ཐོས་པ་རྣམས་དད་པ་སྐྱེ་བའི་རྐྱེན་ཡིན་པས། ཉིན་རེ་བཞིན་ཡང་དེ་དག་ཡིད་ལ་བརྟེས་བཟྲང་གིས་དད་པ་སྐྱེད་དགོས།

一般而言，若沒有信心，善功德是一點也不會生起的。
在修學一切法之前，要先有信心。信心有很多種分類，
由於理解而相信和由衷地恭敬，含攝了一切。遭遇生死變遷、疾病、

非人的違緣時，聽聞祖師傳記和佛陀本生故事，都會讓人生起信心，
所以應該藉由每天反複在心中思維以上的內容，讓信心生起。

ཁ་ཅིག་བླ་མ་དང་འགྲོགས་པའི་དུས་སུ་དད་པ་ཆེ་ཆེ་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་། བྲལ་ནས་བརྗེད་པ་དང་། རྐྱེན་དང་འཕྲད་ཆེ་ཡོད་ལ་དེ་ནས་མེད་པ་དང་། ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་འདོད་ཐོག་བྱུང་བའམ་ནད་གདོན་སོགས་རྐྱེན་ངན་གྱིས་གཅེས་དུས་དད་པ་ཆེ་ལ། རྗེས་ནས་མེད་པ་དང་།

有些人與上師在一起的時候信心滿滿，一旦與上師分開，
就什麼都忘了。或者，在面臨違緣的時候有信心，
之後又沒有信心了。得到想要的法教和東西，或是遭遇生病、
魔障等違緣的時候就信心充滿，過了之後就沒什麼信心。

རྩ་བའི་བླ་མ་གཅིག་དང་ཆོས་ཟབ་མོ་གཅིག་ལ་སྙིང་ཕུར་བཙུགས་པའི་དད་པ་མེད་པར་གཅིག་བཞག་ནས་གཅིག་གིས་དགའ་བ་ལྟར་བྱེད་པ་རྣམས་སྤངས་ནས་འགྱུར་མེད་ཀྱི་དད་པ་བརྟན་པོས། ཁ་ཕྱིར་བལྟས་སུ་མ་སོང་བར་ནང་དུ་ཉམས་ལེན་རེ་མཛོད་དང་རང་རྒྱུད་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཙུང་ཟད་རེ་འཆར་དུས་གདམས་ངག་དེ་ཟབ་པར་གོ།

對一位根本上師、一門甚深教法沒有由衷地建立起堅定的信心，
總是放下一個又喜歡上另外一個地棄此就彼，
這樣的行為是應該要斷除的。如果能夠以不變的堅固信心，
不去向外追求，時時向內修持。有朝一日，
在心中能夠稍微感受到佛法的功德時，
就能瞭解到這些教導的深奧了。

དེས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། དེ་ཙ་ན་བླ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲན་པས་མོས་གུས་ཀྱང་ཤུགས་ལ་འབྱུང་། དེས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་མ་འབད་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན་འདུག །

這樣的瞭解，會讓自己生起對法的確信，到了那個時候，會想起上師的恩德而自然地生起虔敬之心。這樣的虔敬之心，將能無需刻意努力地任運成就一 切修道上的功德。

四不共加行

第一、皈依與發心

[皈依]

༄ དེ་ནས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་བཞིའི་ཐོག་མར་སྐྱབས་འགྲོའི་དམིགས་རིམ་ནི། ས་ཕྱོགས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ། མཉན་ན་ནེམ་བརྟེགས་ན་སྤུར་བྱེད་པ། རྩྭ་ལྗང་ནེའུ་སེང་མེ་ཏོག་དུ་མས་གང་བའི་དབུས་སུ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའི་ཆུ་མཚོ་ལྟའི་བྱ་སྐད་སྙན་སྒྲོག་པ་དུ་མས་གང་བ། མཚོ་དཀྱིལ་དུ་དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་རིན་པོ་ཆེ་ལས་གྲུབ་པའི་ལོ་འབྲས་མེ་ཏོག་གིས་དུད་པ།

四不共加行的一開始，是修持皈依的觀修次第：
在步步綿軟，踩踏後立即鬆彈回來的遼闊清淨廣大平原上，長滿了青青翠綠的草，花朵繁茂盛開。在草坪中間有一池充滿八功德水的湖泊，處處是天鳥悅耳的鳴叫，在湖的中央有一株由珍寶所形成的如意寶樹，樹葉茂密、果實累累、花團錦簇。這株如意寶樹有如傘一般分成五個部分，有主要的枝幹以及四個分枝。

སྡོང་པོ་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཡལ་ག་ཕྱོགས་བཞིར་དབུས་ལྟར་གྱེས་པ་གདུགས་ལྟར་འཕྱིལ་བའི་དབུས་ཀྱི་ལྟེ་བར་སེང་གེ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏེགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི། ལྷ་རྫས་ཀྱི་གོས་རིན་ཐང་མེད་པས་བཀབ་པའི་སྟེང་དུ་པདྨ་འདབ་མ་སྟོང་ལྡན་དང་ཟླ་བ་ཉ་གང་བའི་དབུས་སུ། ངོ་བོ་རང་གི་རྩ་བའི་བླ་མ་རྣམ་པ་རྡོ་རྗེ་འཆང་སྐུ་མདོག་མཐིང་སྔོན་སྟོན་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ།

在主要樹幹的正中央，有八隻獅子抬著的寶座，
寶座上覆蓋著無價的天人綢緞，綢緞上面有一朵千瓣蓮花，

蓮花上有滿月座墊。在月墊上坐著根本上師，
雖然本質是自己的根本上師，但是外相上示現為金剛總持。

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་གསེར་གྱི་རྡོ་ རྗེ་དང་གཡོན་དངུལ་གྱི་དྲིལ་བུ་ཐུགས་ཀར་བསྣོལ་ནས་འཛིན་པ། ཞི་བའི་གཟིགས་སྟངས་ཅན། དབུ་རྒྱན་སྙན་རྒྱན་སོགས་ཞི་བའི་ཆས་བཅུ་གསུམ་རྫོགས་པ། དར་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོད་གཡོགས་དང་དམར་པོའི་ཤམ་ཐབས། ཞབས་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་གིས་བཞུགས་པ། མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པའི་སྐུ་གཟི་མདངས་འོད་དུ་འབར་ཞིང་ཐུགས་དགྱེས་པ་ཆེན་པོས་དགོངས་པ། །

上師全身湛藍有如秋日的天空，一面二臂，
右手拿著黃金的金剛杵，左手握著銀質的搖鈴，兩手交叉放在胸口，
眼神平靜祥和，佩戴著頭冠、耳飾等寂靜本尊的十三種裝飾，
穿著各種綾羅綢緞縫製而成的上衣以及紅色的下裙，雙足結跏趺坐。
這相好莊嚴之身，風采照人、光輝燦爛，上師心意歡喜且垂顧。

དེའི་དབུ་གཙུག་ནས་ཡར་ལ་རིམ་པ་བཞིན་པདྨ་ཉིན་བྱེད་དབང་པོ། མི་ཕམ་ཆོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ། བདུད་འདུལ་རྡོ་རྗེ། ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས། བྱང་ཆུབ་རྡོ་རྗེ། ཆོས་ཀྱི་དོན་གྲུབ། ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། ཡེ་ཤེས་སྙིང་པོ།

在上師的頭頂由下而上垂直排列著噶舉傳承祖師，分別是：
[第九世大司徒仁波切]貝瑪寧杰旺波、[第十世夏瑪仁波切]
米滂確竹嘉措、[第十三世噶瑪巴]堆督多傑、[第八世大司徒仁波切]
確吉炯內、[第十二世噶瑪巴]蔣秋多傑、[第八世夏瑪仁波切]
確吉敦珠、[第十一世噶瑪巴]耶謝多傑、[第七世夏瑪仁波切]
耶謝寧波、

ཆོས་དབྱིངས་རྡོ་རྗེ། ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག །དབང་ཕྱུག་རྡོ་རྗེ། དཀོན་མཆོག་ཡན་ལག །མི་བསྐྱོད་རྡོ་རྗེ། སངས་རྒྱས་མཉན་པ། ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ། དཔལ་འབྱོར་དོན་གྲུབ། འཇམ་དཔལ་བཟང་པོ། མཐོང་བ་དོན་ལྡན། རིག་པའི་རལ་གྲི། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ། མཁའ་སྤྱོད་དབང་པོ།

[第十世噶瑪巴]確映多傑、[第六世夏瑪仁波切]確吉旺秋、[第九世噶瑪巴]旺秋多傑、[第五世夏瑪仁波切]袞秋衍拉、[第八世噶瑪巴]米覺多傑、[第一世]桑傑年巴、[第七世噶瑪巴]確札嘉措、[第一世嘉察仁波切]巴究敦珠、蔣貝桑波、[第六世噶瑪巴]通瓦敦殿、日佩若吉、[第五世噶瑪巴]德新謝巴、[第二世夏瑪仁波切]卡覺旺波、

རོལ་པའི་རྡོ་རྗེ། གཡུང་སྟོན་རྡོ་རྗེ་དཔལ། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ། ཨོ་རྒྱན་པ་རིན་ཆེན་དཔལ། གྲུབ་ཆེན་པཀྴི། སྤོམ་བྲག་བསོད་ནམས་རྡོ་རྗེ། འགྲོ་མགོན་རས་ཆེན་སངས་རྒྱས་གྲགས། དུས་གསུམ་མཁྱེན་པ། མཉམ་མེད་དྭགས་པོ། རྗེ་བཙུན་མི་ལ། མར་པ་ལོ་ཙཱ། མཻ་ཏྲི་པ། ཤ་བ་རི། འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ། ས་ར་ཧ། བློ་གྲོས་རིན་ཆེན། རྡོ་རྗེ་འཆང་རྣམས་ཐོ་བརྩེགས་དང་།

[第四世噶瑪巴]若佩多傑、雍敦多傑貝、[第三世噶瑪巴]讓炯多傑、鄔金巴仁千貝、[第二世噶瑪巴]大成就者巴希、彭札蘇南多傑、有情怙主大布衣桑傑嘉、[第一世噶瑪巴]杜松虔巴、無等達波[岡波巴]、尊者密勒日巴、大譯師馬爾巴、梅紀巴、夏瓦日、聖者龍樹、薩惹哈、羅卓仁千，以及金剛總持在最頂上。

དེའི་བར་སྣང་གི་ནམ་མཁའི་ཆ་དང་མཐའ་སྐོར་དུ་འཇམ་གླིང་རྒྱན་དྲུག །ཧེ་ལོ་ནཱ་རོ། འབྲི་འབྲུག་ཚལ་སྟག་སོགས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་བླ་མ་རྣམས་སྤྲིན་བཞིན་གཏིབས་ནས་བཞུགས་པ།

在上師周圍的天空中，圍繞有世間的六莊嚴以及帝洛巴、
那洛巴、直貢、竹巴、采巴、達龍等印、藏所有學修兼備的上師們，
有如密佈的雲朵一般安坐在周圍。

དེའི་ཤར་གྱི་ཡལ་གར་པད་ཉི་རོའི་སྟེང་དུ་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་ལ་བདེ་དགྱེས་གསང་གསུམ། སྒྱུ་ཐོད་གདན་གསུམ། དགྲ་
གཤེད་འཇིགས་གསུམ། དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སོགས་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་དྲུག་གི་ཡི་དམ་ལྷ་རབ་འབྱམས་ཀྱིས་བསྐོར་བ།

在[前面]東方的樹枝中，蓮花、日墊、屍體上，
有金剛亥母以及勝樂金剛、喜金剛、密集金剛等三尊，大幻化網、
佛頂金剛、四金剛座等三尊，黑敵作怖金剛、六面作怖金剛、
大威德金剛等三尊，
以及時輪金剛等等四部和六部密續的本尊聖眾等，
有無量本尊聖眾圍繞在主尊周圍。

གཡས་ཀྱི་ཡལ་གར་སེང་ཁྲི་པད་ཟླར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་ལ་བསྐལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་རྩ་སོགས་
ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་བ།

右邊的樹枝中，獅子寶座蓮花月墊上，
有我等教主世尊釋迦牟尼佛，
周圍有賢劫千佛等等十方一切諸佛圍繞。

རྒྱབ་ཀྱི་ཡལ་གར་དམ་པའི་ཆོས་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས། ཁྱད་པར་ཐེག་ཆེན་གསང་སྔགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྡེ་དང་
བཅས་པ་གླེགས་བམ་གྱི་རྣམ་པ་གསེར་གདོང་ཁྲ་ཆེམ་མེ་རང་ལ་བསྟན་ཞིང་ཨ་ལི་ཀཱ་ལིའི་རང་སྒྲ་དིར་དིར་སྒྲོགས་པ།

後方的樹枝中，有正法十二部經[8]，尤其有著大乘密續的經典，
以貝葉經書的形象展現。朝向前方的是經書前端燦爛的金色書標，

且經典自己嗡嗡地發出「阿利、噶利[9]」的聲音。

註8 十二部經：又稱十二分教，佛經依體裁及含義歸納為十二類，包括：契經、重頌、授記，諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、論議。
註9 阿利、噶利：藏文元音字母組和輔音字母組，象徵智慧與方便。

གཡོན་གྱི་ཡལ་གར་རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་སོགས་ཉེ་བའི་སྲས་བརྒྱད། སྐལ་བཟང་གི་སེམས་དཔའ། མཆོག་ཟུང་། ཀུན་དགའ་བོ། གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་སོགས་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་དགེ་འདུན་བྱང་སེམས་ཉན་རང་དཔག་མེད་བཞུགས་པ།

左邊的樹枝中，有三部怙主[10]等等八大菩薩、賢劫的菩薩、二勝[11]、阿難陀、十六羅漢等等無量大小乘的僧伽、菩薩與聲聞聖眾。

註10 三部怙主：文殊菩薩、金剛手菩薩、觀世音菩薩。
註11 二勝：舍利佛和目犍連。

འོག་གི་བར་མཚམས་སུ་རྡོ་རྗེ་བེར་ཅན། རང་བྱུང་མ། ཕྱག་བཞི་པ། ཕྱག་དྲུག་པ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོས་སྐྱོང་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་བཞུགས་པའི་མདུན་ངོས་ས་གཞིར་རང་ཉིད་འཁོད་པ།

寶樹下面的空間中，有著以金剛黑袍護法、自生王母、四臂瑪哈嘎拉、六臂瑪哈嘎拉為主的不可思議無量智慧護法、勇父、空行。

དེའི་གཡས་སུ་རྒྱ་བའི་ཕ། གཡོན་དུ་མ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ནམ་མཁའི་མཐའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་དང་། ཁྱད་པར་དུ་སྡང་བའི་དགྲ། གནོད་པའི་བགེགས། ཐོག་མེད་ནས་ཤ་མགོན་ལན་ཆགས་ཟུག་པའི་འདྲེ་གདོན་འབྱུང་པོ་ཐམས་ཅད་ཁྲིམ་འཚོགས་སུ་འཁོད་པ་རྣམས་ཀྱི་འདྲེན་དཔོན་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱས་ཏེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལུས་གྱུས་པའི་ཐལ་སྦྱར། ཡིད་གུས་པའི་དད་མོས།

在聖眾前方的大地上是我們自己，和以自己右方的父親、
左方的母親為首的遍虛空際的眾生，尤其是[自己]瞋恨的仇敵，迫害
[我們]的非人，以及無始以來等著向我們報仇討債的一切鬼、非人、
魍魎等，有如趕市集一般聚會一處的這一切眾生。
由自己帶領這些眾生，他們全部都跟著一起身體恭敬地雙手合十，
意念恭敬地虔誠信仰，言語恭敬隆隆震耳地念誦著〈皈依文〉。

དག་གྱུས་པས་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒྲ་ཨུར་དི་རི་རི་འདོན་པར་མོས་ལ་ཡིད་གཞན་ཏུ་མ་ཡེངས་པར་སྐྱབས་འགྲོའི་ཚིག་དོན་
རྣམས་ཡིད་ལ་བསམ་བཞིན་ཏུ་བརྒྱ་སྟོང་སོགས་བཟླད་མཐར། སེམས་བསྐྱེད་བླང་། སྐྱབས་ཡུལ་གདན་ཁྲི་སོགས་
དང་བཅས་པ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་དང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་པར་
བསམ་ལ་སེམས་རང་བབས་སུ་བཞག །དགེ་བ་བསྔོ།

在信受且專注一心地思維著〈皈依文〉含義的同時，上百遍、
上千遍地念誦〈皈依文〉。之後念誦〈發菩提心文〉，
想著從座墊到寶座等等整個皈依境都化光融入自身，聖眾的身、語、
意和我們的身、口、意合而為一，
然後自然地讓心處在它本來的狀態中。之後迴向。

略述皈依的意義

སྐྱབས་འགྲོའི་གོ་དོན་ཙུང་ཟད་ཅིག་བཤད་ན། འཇིག་རྟེན་ན་བཙན་པོ་ལ་སོགས་པའི་འཇིགས་པ་བྱུང་གི་དོགས་པས་
སྐྱོབ་ནུས་ཀྱི་སྐྱབས་སམ་མགོ་བཏགས་ས་ཚོལ་བ་བཞིན་ཏུ།

在這世間上，我們因為擔心可能發生有權勢者的傷害等等，
於是會去尋求保護和投靠的地方。

རང་རེ་ཚེ་འདི་ཕྱི་བར་དོ་ཀུན་ཏུ་འཇིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་དཔག་མེད་ཀྱིས་གཙེས་ཏེ་འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོར་ཐར་དུས་མེད་པར་བྱིང་བ་ལ། ཕ་མ་གཉེན་བཤེས། ལྷ་ཀླུ་མཐུ་ཆེན་ལ་སོགས་པ་སུས་ཀྱང་སྐྱབས་མི་ཐུབ་ཅིང་། རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཀྱང་ཟློག་མི་ནུས་པས་ན་སྐྱབས་ཞིག་མི་ཚོལ་ཀ་མེད་དུ་སོང་།

此生之後，在中陰的所有階段中，
由於被無量的各種恐懼所傷害，
以至於淪陷在輪迴的苦海中無有出期，父母、親友、天人、龍族、
有威勢者等，誰都救不了，依靠自己的力量也無法轉圜，
我們不得不去找一個救怙的依靠。

འཁོར་བ་ལས་འདྲེན་ནུས་པ་ནི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མ་གཏོགས་པ་སུ་ཡང་མེད། གཞན་སྐྱོབ་པ་ལ་རང་ཉིད་རང་དབང་ཐོབ་པ་ཞིག་དགོས།

能夠引導我們出離輪迴的，除了三寶之外沒有其他。
為了要救助他人，自己必須先獲得自在，於是才有能力去救助別人。

[三寶]

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཞེས་པ་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་གསུམ་ཡིན། སྔགས་ལུགས་ལ་དེའི་སྟེང་དུ་རྩ་བ་གསུམ་བསྣན་དགོས་ཏེ། བྱིན་རླབས་ཀྱི་རྩ་བ་བླ་མ། དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྩ་བ་ཡི་དམ། ཕྲིན་ལས་ཀྱི་རྩ་བ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་རྣམས་ཡིན། དེ་གསུམ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་འདུ་ཞིང་། ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྩ་བའི་བླ་མ་ཁོན་ལ་འདུ་བ་སྔགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་གསུངས།

所謂的三寶，就是佛陀、正法、僧伽。在密乘的傳統中，
還要加上三根本，也就是加持的根本——上師，成就的根本 ——
本尊，事業的根本——空行、護法。密乘中說，

這三根本也包含在三寶當中，而三寶、三根本這一切，
又都包含在一位根本上師身上。

དེའང་སངས་རྒྱས་ནི་ཇི་ལྟ་ཇི་སྙེད་མཁྱེན་པའི་ཆོས་སྐུ། ངེས་པ་ལྔ་ལྡན་གྱི་ལོངས་སྐུ། བཟོ་སྐྱེ་མཆོག་གི་སྤྲུལ་སྐུ་སྟེ་སྐུ་གསུམ་གྱིས་བསྡུས་པ་ཡིན།

佛陀：是如其所有與盡其所有地曉悟[一切]的法身，
是具有五種決定[12]的報身，以及事業化身、受生化身、
殊勝化身等三種化身，佛陀包含了這三身。

註12 五決定：報身具有的五種特性，「處決定」為永住色究竟大密嚴淨土，「身決定」為化現相好莊嚴圓滿，「眷屬決定」為只有菩薩聖眾圍繞，「法決定」為只宣說大乘法，「時決定」為輪迴空盡前都將住世。

ཆོས་ནི་གསུང་རབ་མིང་ཚིག་ཡི་གེའི་རྣམ་པ་དང་ངག་ཏུ་བརྗོད་པ་རྣམས་ལུང་གི་ཆོས། གཞི་ཆོས་དབྱིངས་དེ་བཞིན་ཉིད། འབྲས་བུ་འགོག་པའི་བདེན་པ། ལམ་བདེན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་རྣམས་རྟོགས་པའི་ཆོས་ཏེ་ལུང་རྟོགས་གཉིས་ཀྱིས་བསྡུས་པ་ཡིན།

正法：經典、名相、文句、文字以及言語都是屬於「教法」。
基礎的法界真如，結果的滅諦，菩提心等方面的道諦，這些屬於
「證法」。「法」就包含在教法和證法兩者當中。

དགེ་འདུན་དངོས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་དང་། གནས་སྐབས་ཉན་རང་འཕགས་པ་རྣམས་ཡིན་ཞིང་།

僧伽：真正的僧伽是指獲得不退轉位的菩薩，
以及暫時的聲聞聖眾。

སྣང་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་མཁན་སངས་རྒྱས་ཡིན་པས་སངས་རྒྱས་ལ་སྟོན་པ་ལྟ། དེས་བསྟན་པ་དེ་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཆོས་ལ་ལམ་ལྟ། རྒྱུས་མེད་ཀྱི་ལམ་སྣ་བཞིན་འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་ལག་ལེན་གང་མཛད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྟར་བྱེད་དགོས་པས་དགེ་འདུན་ལ་གྲོགས་སུ་ལྟ།

指引我們知道如何取捨的是「佛」，所以要將佛陀看作是導師；佛陀教導我們需要去實踐的道理是「法」，所以要將法作為道路；就像走在陌生的道路需要指路人一樣，我們需要聖者們留下的訣竅與修行事蹟，所以要將「僧伽」看作是親近的友伴。

ལམ་མཐར་ཕྱིན་ནས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ཟུར་དུ་མི་མཁོ་ཞིང་། སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་དགོངས་པ་རོ་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་བས་མཐར་ཐུག་གི་སྐྱབས་སངས་རྒྱས་ཁོ་ན་ཡིན། །

當完全圓滿了這道途之後，就不再需要正法與僧伽了，由於已經與諸佛的意趣融成一味，於是最究竟的皈依對象，就只有佛陀。

གྲུབ་མཐའི་སྐབས་འདི་རྣམས་ལ་ངོས་བཟུང་ལུགས་དང་སྐྱབས་གནས་ཡིན་མིན་གྱི་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཉམས་ལེན་པོ་ན་བྱེད་མཁན་དང་། དགེ་བའི་བག་ཆགས་བཞག་མཁན་ལ་དད་མོས་ཀྱིས་རྒྱུད་ཅི་འཁྱུལ་བྱེད་པ་ལས་དེ་རིགས་མི་མཁོ་བས།

各種哲學宗派在皈依這個部分，對於如何認定皈依境，以及是不是皈依的對象等等方面有很多說法，但是對實際修行的人以及為了建立良善習氣的人來說，只要帶著虔誠信解的心就可以了。

གནས་སྐབས་དད་པ་སྐྱེ་བའི་དམིགས་རྐྱེན། མདོ་ལས་མདུན་དུ་བཞག་པའི་སངས་རྒྱས་ཞེས་སྐུ་གཟུགས་དང་མཆོད་རྟེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་སུ་མཛད་ཅིང། དེའི་ཤུགས་ལས་དམ་ཆོས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གླེགས་བམ། སོ་སྐྱེའི་དགེ་འདུན་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱང་དཀོན་མཆོག་དངོས་སུ་བསྒོམ་སྟེ་སྐྱབས་འགྲོ་དད་མོས་བྱ།

[至於]現階段能幫助我們生起信心的所緣緣[13], 就是佛經中所說的：「前方供奉的佛陀。」也就是將佛像、佛塔等看成是佛, 這句話也附帶[包含了]正法的顯密經書典籍以及具有戒律的凡夫僧伽, 透過將這一切想像為真正的三寶, 而去皈依與信解。

註13 所緣緣：四緣之一, 能使心與心所生起的所緣境。

[真正的皈依]

དེའང་ཐེག་ཆུང་དང་འཇིག་རྟེན་པའི་སྐྱབས་འགྲོར་སོང་ན་སྐྱབས་འགྲོ་རྣམ་དག་ཏུ་མི་འགྱུར་ཞིང་ཕན་ཡོན་ཚད་ལྡན་མི་འབྱུང་བས། ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། དུས་འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་སྙམ་པའི་བསམ་པ་དེ་ཉིད་ཏུ་གཙོ་ཆེ། དེས་ཐེག་ཆེན་སྐྱབས་འགྲོར་འགྱུར།

此外, 若作的是小乘以及世間的皈依, 就無法成為真正的皈依, 因此要想著：「如同無邊虛空的一切有情眾生, 從今時起直到證悟菩提之前都要皈依。」帶著這種思想是非常重要的, 這也就是大乘的皈依。就像《隨念三寶經》中所說的道理, 若具備了四個特別的條件, 就是真正的皈依：

དཀོན་མཆོག་རྗེས་དྲན་གྱི་མདོ་དོན་ལྟ་བུ་གོ་བས་དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ཤེས་པ༡། ཕྱི་རོལ་གྱི་སྟོན་པ་དང་ལམ་ལོག་པ་དང་ལྷ་སྙེགས་བྱེད་སོགས་ལས་སངས་རྒྱས་ཆོས་དགེ་འདུན་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཤེས་པ༢། དེ་ཤེས་པའི་

རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཞེ་ཐག་པ་ནས་ནམ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་ཁས་བླངས་པ༑ སྲོག་ལ་ཐུག་ཀྱང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་གཞན་པའི་སྐྱབས་མི་འཚོལ་བ་༦སྟེ་ཁྱད་པར་བཞི་དང་ལྡན་ན་སྐྱབས་འགྲོ་རྣམ་དག་ཏུ་འགྱུར་བར་གསུངས།

一、透過瞭解去認識三寶的功德。

二、認識到佛、法、僧比起外師、邪道、外道還要殊勝。

三、因為知道以上種種原因，於是發自內心地承諾永遠皈依三寶。

四、面臨危及性命的關頭也不會皈依三寶以外的對象。

སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་ལ་རྗེས་ཟློས་དང་ཚིག་ཙམ་གྱིས་མི་ཚོག་སྟེ་ཞེ་གདིང་ནས་དཀོན་མཆོག་ལ་བློ་ཁེལ་དགོས། བློ་ཁེལ་ན་དཀོན་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེས་སྐྱོབ་མི་ནུས་པ་གཏན་ནས་མེད། ཚེ་འདི་ལ་ངེས་པར་སྨིན་དགོས་པའི་ལས་ངན་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེ་རྒུགས་པ་ལྟར་སྣང་ཡང་དད་པ་ཁེལ་ན་ཚེ་ཕྱི་མ་ཐན་ཆད་ལ་ངེས་པར་སྐྱོབ་འོང་།

　　皈依不能只是跟著念誦或是流於文字而已，

應該要發自內心地信任三寶。只要相信三寶，

沒有什麼是三寶的慈悲救護不了的，

在面臨此生必定要成熟的惡業時，

雖然會覺得三寶的大悲似乎也無能為力，但是若能保持著信心，

三寶定能在所有未來世中救護我們。

མི་འདོད་པ་ཅུང་ཟད་རེ་བྱུང་ཙ་ན་དཀོན་མཆོག་ལ་ཐུགས་རྗེ་མི་འདུག་ཟེར་བའམ། མོ་གཏོ་སྨན་དཔྱད་ལ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་བློ་ཆུང་བའི་རྟགས་ཡིན། གནས་སྐབས་སུ་དཀོན་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེ་མི་འབྱུང་བའང་རང་གི་གསོལ་བ་མ་ཐེབ་པའི་སྐྱོན་ཡིན། དཀོན་མཆོག་ལ་བྱིན་རླབས་མེད་མི་སྲིད།

　　[有些人]在遇到一點不順心時就會抱怨三寶不慈悲，

然後把希望放在占卜、驅邪、醫療上面，這真是愚昧的表現。

如果眼前沒有出現三寶的慈悲，那要怪自己沒有好好去祈請，
三寶是不可能沒有加持的。

དེས་ན་དུས་རྟག་ཏུ། མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་པས་དད་པ་བསྒོམ་ཞིང་གསོལ་འདེབས་ལ་བརྩོན། ངག་འཁྱལ་
དང་བསྐུར་འདེབས་སོགས་ཀྱིས་སྡིག་མི་བསག །སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སེར་གོས་གྱོན་ཚད་ཐམས་ཅད་ལ་དཀོན་
མཆོག་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་ཕྱག་མཆོད་དད་མོས་བྱེད།

　　所以任何時候，都要透過想著三寶的功德而修持信心，
並且努力祈請三寶，
不要再去造作說廢話以及毀謗別人等等的惡業了。
看到所有代表佛陀身、語、意的聖物以及穿著黃袍的僧人，
都要將其視為真正的三寶而去敬奉和信仰。

རྟེན་གསུམ་སྙིང་པ་གསོ། གསར་པ་བཞེངས། ས་རྗེན་དང་འོ་བརྒྱལ་བའི་གནས་སུ་མི་འཇོག །བཙོང་ནས་སྐུ་གླུད་ཟ་
བ་དང་། གཏའ་མར་འཇོག་པ་སོགས་དྲན་ཡང་མི་རུང་། ཐ་ན་སྣ་ཚྭའི་ཆག་དུམ་དང་ཡིག་འབྲུ་ན་གཅིག་ལ་འང་འགོམ་
ཡུག་མི་བཏང་།

　　要修繕壞舊的佛像等三所依[14]，修塑新的所依。
不要把這些聖物直接放在地上，
藉由販賣和抵押佛像聖物等等行為來換取食物，這是想都不能想的。
即使是擦擦[15]的一小塊碎片，或是佛經的一個字母虛詞，
都不能踐踏或跨過。

註14 三所依：佛像為身所依，佛經為語所依，佛塔為意所依。
註15 擦擦：以模型塑造的小泥像或小泥塔。

བཀའ་དྲིན་དྲན་པས་ཕྱག་མཆོད་བསྟོད་པ་སོགས་གུས་པའི་སྤྱོད་ལམ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་བྱེད། སྙིང་རྗེ་དྲན་པས་སྐྱེ་བོ་གཞན་དག་སྐྱབས་འགྲོ་ལ་འགོད་ཅིང་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད། ཕན་ཡོན་དྲན་པས་ཉིན་མཚན་དུས་དྲུག་ཏུ་སྐྱབས་འགྲོ་བསྒོམ།

想著三寶的恩德，用身、語、意去做到敬奉、讚美等虔誠的行為。帶著慈悲的心鼓勵他人都皈依，並且宣說三寶偉大的功德。想著皈依的利益，晝夜六時都修持皈依。

ཉེས་དམིགས་དྲན་པས་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྐྱབས་ཡུལ་མི་སྤང་། ཡིད་ཆེས་དྲན་པས་བདེ་སྡུག་མཐོ་དམན་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཡང་སྐྱར་ཡང་དཀོན་མཆོག་ལ་བློ་གཏོད་པ་མ་གཏོགས་ཡི་ཆད་མི་བྱ།

想著輪迴的過患，就算遇到性命交關的時候也不捨棄皈依的對象。想著勝解的信心，不論發生痛苦、快樂、顯赫或是卑微等任何情況，仍然只堅信三寶，絕不灰心。

མདོར་ན་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་གཞན་མི་བསྟེན། ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་པའི་བསམ་སྦྱོར་སྤང་། དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་གྲོགས་མུ་སྟེགས་ཅན་ནམ་དེ་དང་ཆ་མཐུན་དང་མི་འགྲོགས་པ་སྟེ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཉམས་སུ་ལོན་ན་སྐྱབས་འགྲོའི་ཁོངས་སུའང་མདོ་སྔགས་ཀྱི་ལམ་རིམ་ཕལ་ཆེར་འདུ་ཞིང་།

總之，皈依佛陀之後，就不再去依靠其他世間的神祇；皈依正法之後，就要捨棄傷害眾生的思想與行為；皈依僧伽之後，不與外道以及和外道同類的人為伍。若能達到以上這些標準，這樣的皈依，大概就算是包括一切顯密的道次第了。

སྐྱབས་འགྲོའི་ཉམས་ལེན་ཙམ་ཡང་རྒྱུད་ལ་མེད་པར་སྟོང་སྐད་མཐོན་པོར་སྒྲོག་ཀྱང་ལམ་ནོར་གྱི་གཡང་ས་ཆེན་པོ་ཡིན་འདུག །དེས་ན་རྟག་ཏུ་སྐྱབས་འགྲོའི་ཉམས་ལེན་དང་མ་བྲལ་བར་བྱས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲལ་དུ་ཚུད། སྡིག་པ་ཆུང་བ་རྣམས་དག །

自己若沒有一點皈依的修持，就算能把「空」講得頭頭是道，
也只是步入歧途的險處。因此，若能永遠不離皈依的修持，
才算得上是佛教徒。

ཆེ་བ་ཡང་ཞིང་སྲབ། མི་དང་མི་མ་ཡིན་པའི་བར་ཆད་ཀྱིས་མི་ཚུགས། སྡོམ་པ་དང་ཁ་ཏོན་སོགས་དགེ་རྩ་ཐམས་ཅད་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་བྱེད། དཀོན་མཆོག་ལ་བློ་ག་ཡའ་མར་ཁེལ་ན་ངན་སོང་དུ་དེད་ཀྱང་མི་འགྲོ།

由此，微小的罪業能夠淨化，大的罪業會減輕削弱，
不會受到人與非人的障礙侵擾，一切持戒和念誦等善根，
都將不斷增長。對三寶帶著純正的心懷，
縱使受到三惡道的催逼也不會墮落。

མདོ་སྡེ་པད་མ་དཀར་པོ་ལས། ངའི་བསྟན་པ་འདི་ལ་ཞུགས་པའི་དགེ་བསྙེན་ནམ། དགེ་སློང་ལྟར་བཅོས་པ་དེ་དག་ཀྱང་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་འདི་ཉིད་ལ་ལྷག་མ་མེད་པའི་དབྱིངས་སུ་ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་ཏེ་གཅིག་ཀྱང་ལྷག་མ་མི་ལུས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའང་སྐྱབས་སུ་སོང་བ་ལ་དགོངས་པ་སྟེ་ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པའང་ཕྱོགས་ཙམ་སྨོས་པའོ། །

《妙法蓮華經》說：「信仰我教義的居士，
或是裝作像是僧伽的人，
都會無一遺漏地在此賢劫無餘界中畢竟涅槃。」
此處佛陀的意旨是指所有皈依的人。以上略示皈依的廣大利益。

[發心]

༄ སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དེ་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

皈依之後是發起菩提心：

སྤྱིར་བློ་ཆོས་སུ་སོང་ཡང་ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་མི་འགྲོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་མ་སྐྱེས་ལ་རག །དེ་ཡང་དགེ་བ་ཆེ་ཆུང་གང་བྱས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཐབས་སུ་སོང་ན་ཆོས་ལམ་དུ་སོང་ཟེར་བ་ཡིན་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་ན་དགེ་བ་ལྟ་ཅི་སྨོས། ཐ་མལ་གྱི་བྱ་བ་ཚུན་ཆད་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་སུ་སོང་བ་ཡིན་པས།

一般而言，即便心能向法，但法是否能入道，
就要取決於心中是否生起菩提心。再者，做任何的大、小善業，
若是能成為成佛的方法，可以說就是法入道了，如果懷著菩提心，
不用說是善行了，連日常生活的普通作為，都會成為成佛的方法。

མདོ་ལས། མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པར་འདོད་པས་ཆོས་མང་པོ་ལ་བསླབ་པར་མི་བྱ་སྟེ་གཅིག་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ། །གཅིག་གང་ཞེ་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སོ། །ཞེས་གསུངས།

佛經中說：「想要圓滿成就正等覺，不需要學習很多法門，
只要學一個法就好。那一個法是什麼呢？就是菩提心。」

དེ་ལའང་ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་བྱང་སེམས་གཉིས་ཡོད། འདི་གཉིས་ཆོས་ཕུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གི་རྩ་བ་ཡིན་པས་བཤད་པའི་མཐའ་རྒྱ་ཆེད་དཀའ་ཞིང་འཛོག་སྒོམ་གྱི་སྐབས་འདིར་རྣམ་བཤད་མང་པོ་མི་མཁོ་ཡང་ཤེས་པར་འདོད་ན་བཀའ་གདམས་གཞུང་དྲུག་སོགས་ལ་སྦྱང་དགོས་ཤིང་།

菩提心分為世俗菩提心以及勝義菩提心兩種。
這兩種菩提心是八萬四千法門的根本，想要扼要地講說是很困難的，

在安住修的這個階段也不需要說太多，若想要深入瞭解，可以去學習《噶當六書》[16]等書籍。

註16 噶當六書：噶當派的主要實修典籍，包括《本生經》、《集法句經》、《菩薩地》、《大乘莊嚴經論》、《入菩薩行論》、《集菩薩學論》。

མདོར་བསྡུ་ན་ཀུན་རྫོབ་བྱང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྙིང་རྗེ་ཡིན། དོན་དམ་བྱང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཀྱང་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་སྐྱེ་སྟེ།

總歸來說，世俗菩提心的本質是悲心，
勝義菩提心的本質是了悟實相的智慧，
這兩種菩提心也是相輔相成的。

ཕ་དམ་པས། སྙིང་རྗེ་མ་སྐྱེས་ན་རྟོགས་པ་མི་སྐྱེ། ཉ་ཆུ་ལ་འོང་བ་ཡིན་སྐམ་ལ་མི་འོང་གསུངས་པ་ལྟར་ཀུན་རྫོབ་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་དམ་གནས་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རྟོགས། དེ་ཅ་ན་མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་འབྱུང་དུ་སྐྱེས་ནས་སྒོ་གསུམ་གཞན་དོན་ཏུ་བཀོལ་ནུས་པ་དེ་འོང་བ་ཡིན་འདུག །

就像帕當巴大師所說：「魚會到有水的地方，
不會到乾枯的地方。沒有生起悲心就不會生起證悟。」
依於世俗菩提心，才能不顛倒地了悟勝義實相，
那時將會對沒有了悟實相的眾生，自然地生起無造作的悲心，
並會盡力運用身、語、意三門去利益他人。

དེས་ན་ཐོག་མར་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་མ་ཟིན་ཟེར་བ་དེ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་སེམས་ལ་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཐོག་མར་དེ་སྐྱེད་ཐབས་དགོས། དེ་ལའང་སྨོན་འཇུག་གཉིས་ཡོད་ཅིང་གཉིས་ཀ་ཚིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དགོས།

首先，所謂有沒有帶著菩提心，指的就是世俗菩提心。所以，一開始要有能夠生起世俗菩提心的方法。在世俗菩提心中，又分為願菩提心與行菩提心，這兩種菩提心都要藉由儀軌而生起。

གང་ཟག་མཆོག་ཁ་ཅིག་རྟེན་གྱི་དྲུང་དུ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བྱང་སྡོམ་བཟུང་བའི་ཚིག་ལན་གསུམ་བརྗོད་པས་སྐྱེ་བའང་ཡོད། ཕལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སྡོམ་རྒྱུན་བར་མ་ཆད་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལས་སྡོམ་པ་ནོད་དགོས།

有些上根器的人，在佛像聖物前，由衷地念誦三遍受持菩提心戒的文句，就能生起菩提心。一般的人，則要從戒律傳承沒有中斷的善知識尊前領受菩薩戒。

གང་ལྟར་རྗེས་ནས་རབ་ཉིན་མཚན་དུས་དྲུག འབྲིང་ཐུན་བཞིའི་ཐོག་མཐའ། ཐ་མས་ཀྱང་ཉིན་མཚན་གཉིས་ལ་བཤགས་སྡོམ་ངེས་པར་བྱེད།

總歸而言，最好的情況，是晝夜六時都能懺戒，中等的是在四座修法的前後懺戒，最差的也必須要日夜修兩次懺戒。

དེ་ཡང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱའོ། །ཞེས་ཡང་ཡང་བསྒོམ་པ་ནི་སྨོན་པ་བྱང་སེམས་ཡིན་ཏེ། དཔེ་འགྲོ་བར་འདོད་པ་དང་མཚུངས།

此外，願菩提心的修持是一再觀修「為了利益一切眾生，而志求遍知一切的佛果」，這就好像是想要前往某地一樣。

དེའི་ཆེད་དུ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལྟ་ན་ཅིག་སྐྱེས་སྦྱོར་གྱི་གདམས་ངག་བསྒོམ་པར་བགྱིའོ་ལྟ་བུ་སྐབས་དེར་བྱ་རྒྱུའི་དགེ་བ་ལ་དམ་བཅའ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བའི་རྗེས་སུ་སྒྲུབ་པ་ལ་ཞུགས་པ་ནི་འཇུག་པ་བྱང་སེམས་ཡིན་ཏེ་ལམ་དུ་ཞུགས་ནས་འགྲོ་བ་དང་མཚུངས།

[要想著：]「為了成就遍知的佛果，
我要修持俱生大手印的教導。」
然後真正去實踐奉行承諾過要做的善行，這就是行菩提心，
就好像是已經走在路途上一樣。

སྐབས་འདིར། སྐྱབས་ཡུལ་མ་བསྡུས་པའི་གོང་དུ་བྱང་མཆིས་མ་ལན་གསུམ་བརྗོད་ནས། ཞིང་མཆོག་དེ་དག་གི་མདུན་དུ་སྔོན་གྱི་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པས་སྔོན་པ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད་ནས། འཇུག་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པ་ལ་ཇི་ལྟར་བསླབ་པར་མཛད་པ་བཞིན་ཏུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཕ་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་བསླབ་པ་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་ལ་རིམ་པར་བསླབ་ པར་བགྱིའོ་སྙམ་དུ་བསམ།

這裡，在還沒有收攝皈依境之前，要念三遍〈菩提願文〉[17]，
在殊勝的皈依境面前想著：「過去的諸佛菩薩發起了願菩提心後，
修學行菩提心的學處。我要向他們效仿看齊，為了利益如父、
如母的一切有情眾生，要發起菩提心，
並且次第學習六度波羅蜜的學處。」

註17 即「直至菩提藏，皈命諸佛前……復於諸學處，次第勤修學。」

དེ་ལྟར་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་རང་ཉིད་དགའ་བ་བསྒོམ། གཞན་དག་གཟེངས་གཏོད། སྨོན་ལམ་གདབ། མཐར་སྐྱབས་ཡུལ་རང་ལ་བསྟིམ།

對自己能這樣的去發心感到歡喜，他人也會讚歎。由衷地祈願，
最後觀想皈依境化為光芒融入自身。

དུས་རྒྱུན་བྱང་སྡོམ་ཁ་གསོ་ལྟ་བུའི་ཚེ་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སེང་ཁྲི་པད་ཟླའི་སྟེང་དུ་སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་ལ་ཉེ་བའི་སྲས་བརྒྱད་དང་། གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་སོགས་བྱང་སེམས་དང་ཉན་རང་གི་དགེ་འདུན་གྱིས་བསྐོར་བར་བཞུགས་

པར་མོས་ལ་བྱང་སྡོམ་ལེན། མཐར་མི་དམིགས་པར་བཞག །

　　平時在重新受菩提心戒的時候，可觀想在自己前方天空，
蓮花月墊獅子寶座上，有本師釋迦牟尼佛，
旁邊圍繞著八大菩薩以及十六羅漢等菩薩聖眾和聲聞僧伽眾。
在聖眾前領受菩薩戒，之後處在無所緣的禪修中。

[願菩提心的學處]

ཆོས་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་བསླབ་བྱར་འགྲོ་བས་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ནའང་། མདོར་བསྡུས། སྨོན་སེམས་ཀྱི་བསླབ་བྱ། སེམས་ཅན་བློས་སྤངས་པ་དང་། མི་མཐུན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྡོམ་པ་རྩད་ནས་འཇིག་པས་བྱང་སྡོམ་བླངས་ཕྱིན་ཆད་འདི་གཉིས་སྤང་བ་གལ་ཆེ།

　　一切法的行為與修持都是發心的學處，因此它是非常廣泛的。
歸納起來，以願菩提心的學處來說，「捨棄眾生」以及
「生起不合乎菩提心的想法」這兩種心態會完全毀犯菩薩戒，
所以在領受菩薩戒之後，最重要的是斷除這兩種想法。

[捨棄眾生]

དེ་ཡང་སེམས་ཅན་གྲངས་མང་ཉུང་གང་ཡིན་ཀྱང་རུང་། རང་དང་འཁོན་སེལ་ལྟ་བུས་ཁྱོད་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་དུས་བྱུང་ཡང་མི་བཏགས་བསམ་པ་སོགས་ཞེ་སྡང་དང་ཕྲག་དོག་གིས་ཀུན་ནས་བསླངས་ཏེ་བློས་དོར་ཞིང་གཞན་ལ་ཁྲོ་བ་སེམས་ཅན་བློས་སྤང་གི་ལྟུང་བ་ཡིན།

　　不論眾生的數量多寡，好像都跟自己有仇一樣，心裡想著：
「就算有機會能幫助你，我也不幹！」
這些想法多是帶著瞋恨與嫉妒的心態，這樣心胸狹隘和瞋怒他人，
就是犯下了捨棄眾生的墮罪。

[生起不合乎菩提心的想法]

ང་ལྟ་བུས་རང་དོན་གཞན་དོན་གང་ཡང་མི་འོང་འཇིག་རྟེན་ཐལ་བ་རང་ལེགས་སྙམ་པའམ། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་དཀའ་བས་དེའི་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་མ་བསྐྱེད་འདྲ་སྙམ་པ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྒྲུབ་མི་ནུས་སྙམ་ནས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཉན་རང་གི་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་ཕན་ཡོན་དེ་ཙམ་མེད་སྙམ་ནས་སྡོམ་པ་བག་ཡངས་སུ་བྱེད་པ་སོགས་ནི་མི་མཐུན་པའི་སེམས་ཏེ།

同樣地，認為當個世間凡夫還比較好，
所以不做任何自利或利他的事；認為成佛很困難，
所以覺得發不發心都一樣；認為自己沒有能力去利益眾生，
所以著意在自利上，當個自了漢，只有聲聞的發心；
認為菩提心沒有那麼大的利益，所以輕忽菩薩戒等等，
這些都是不合乎菩提心的想法。

དེ་གཉིས་གཉེན་པོས་མ་སླེབ་པར་ཐུན་ཚོད་གཅིག་འདས་ན་བྱང་སྡོམ་འཆོར་བ་ཡིན་པས་ཐོག་མ་ནས་མི་སྐྱེ་བའི་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་བསྟེན། དབང་མེད་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་འཕྲལ་དུ་བཤགས་སྡོམ་གྱིས་བཅོས།

若不能完全對治以上兩種錯誤思想，就會毀犯菩薩戒。
為了一開始就不要發生這種情況，所以要持續地保持正念。
一旦做不了主，失控了，就要趕緊去懺戒。

མདོར་ན་དུས་རྟག་ཏུ་རང་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པའི་དགྲ་གདོན་ཚུན་ཆད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་པར་འདོད་པའི་ལྷག་བསམ་དེ་མ་ཉམས་ཕྱིན། ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཕས་ཕམ་ལྟ་བུའི་ཉེས་བྱས་ཆེན་པོས་ཀྱང་བྱང་སེམས་འཇོམས་པར་མི་ནུས་པས། ད་ལྟ་དངོས་སུ་ཕན་གདགས་ནུས་ཚད་ལག་ལེན་ཏུ་ཅི་ཐེབས་བྱ། མི་ནུས་ཀྱང་ཐུགས་སུ་ཕན་གདགས་པའི་བསམ་པ་དང་མ་བྲལ་བར་བྱ།

總之，無論任何時候，即便是對傷害我們的仇人、非人，
都不要失去想要對方成佛的熱忱意願。
即使毀犯了聲聞四根本重戒這樣大的罪行，也無法摧毀菩提心，
現在趁著菩提心能夠直接利益我們的時候，要盡力去修持，
就算做不到，也要保持著「菩提心是有長遠利益」的思想。

[不忘記菩提心的因]

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བརྗེད་པའི་རྒྱུ་ནག་པོའི་ཆོས་བཞི་སྤང་། མི་བརྗེད་པའི་རྒྱུ་དཀར་པོའི་ཆོས་བཞི་ལ་བསླབ་དགོས།

要捨棄生生世世會遺忘菩提心的因素——四個黑法，
並且要學習不忘記菩提心的因素——四個白法。

[四個黑法與相對應的白法]

དེ་ཡང་བླ་མ་དང་མཆོད་འོས་བསླུ་བའི་ཕྱིར་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྫུན་སྨྲ་བ་[1]སྟེ། མགོ་འཁོར་མ་འཁོར་དང་། ཚིག་མང་ཉུང་ལ་ཁྱད་མེད་པས། རྩེད་མོའི་ཕྱིར་རྫུན་ཚིག་ཕྲ་མོའང་སྨྲ་མི་རུང་།

一、為了欺騙上師和值得敬奉的對象而故意說謊，不論是否騙到了，
不論說多少謊言，都是一樣的，就算是開玩笑也不能說一點微細的謊言。

སྡིག་པ་བྱས་པ་ལ་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་དགོས་[2]ཀྱང་། འགྱོད་པའི་གནས་མ་ཡིན་པ་དགེ་བ་བྱེད་པ་ལ་འགྱོད་པ་ཕྲ་མོ་ཙམ་ཞིག་བསྐྱེད་ན། གཞན་འགྱོད་རུང་མ་འགྱོད་རུང་འདྲ་སྟེ་ཉེས་པ་སྐྱེད་པས། རང་གིས་ཅི་ནུས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་

ཅན་ཐེག་པ་གསུམ་དང་། ལྷག་པར་ཐེག་ཆེན་དང་འབྲེལ་བའི་དགེ་རྩ་ཅི་འགྲུབ་བྱེད་དུ་གཞུག ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སྨོན་ལམ་འདེབས་པ་ལ་བཀོད།

二、雖然必須讓別人對於他自己做錯的事感到後悔，但是讓別人對於不該後悔的善行生起後悔之心的話，不論對方是否真的感到絲毫後悔，我們都已經產生了過失。所以我們要盡力讓一切眾生去做與三乘，尤其是與大乘有關的善行，讓一切眾生都祈願證得殊勝菩提。

སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚིག་ཙམ་བརྗོད་མྱོང་བའི་སེམས་ཅན་སུ་ཡིན་ཀྱང་རུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་གྲངས་སུ་འགྲོ་བས་དངོས་སམ་ལྐོག་ཏུ་སྐྱོན་བརྗོད་སྐྲ་རྩེ་ཙམ་ཡང་མི་རུང་བ་ལྟ་ཅི་སྨོས། སེམས་ཅན་ཐ་མལ་པ་ལའང་མི་སྨོད་ཅིང་བསྟོད་པ་བརྗོད་དགོས།

三、任何一個眾生，就算只是曾經念過發菩提心的文句，不論是誰，他都算是菩薩。對於這樣的眾生，不論當面或背後，連說一點有如髮梢[大小]的壞話都不行，更不用說不能辱罵普通的眾生，應該要去讚歎眾生才是。

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྙིང་པོ་ཅན་ཡིན་པས་ཚོགས་གསག་སྒྲིབ་སྦྱང་གི་ཡུལ་ལ་སངས་རྒྱས་དང་ཁྱད་མེད་པར་གསུང་། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གང་རུང་གི་སྒོ་ནས་རང་དོན་སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར་གཞན་ལ་གཡོ་སྒྱུ་ཁྲམ་གསུམ་ཐ་ན་བྲེ་སྲང་ཚུན་ཆད་ལའང་མི་རུང་ངོ་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ཕན་བདེ་ལ་འགོད་པར་འདོད་པས་གཞན་དོན་རང་གི་ཁུར་དུ་ཁྱེར། ཐ་ན་གཏམ་སྙིང་ཡིན་ཀྱང་ཕ་བུ་ལྟར་དྲང་པོར་སྨྲ་དགོས།

四、經典說：「一切眾生都有佛性，和佛陀一樣是積聚功德、淨除罪障的對象。不論在身、語、意哪一方面，都不能為了自利而對他人狡詐、諂誑、欺瞞，甚至拿秤子去欺騙他人[18]。我們要承擔起讓一切眾

生此生來世獲得利樂幸福的利他之行，或者至少在言語上，要像父子一般地說正直的話語。

註18 指古代的商人故意調整秤子，以騙取多餘的錢。

མདོར་ན་ཁེ་དང་རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་ཞིང་གྱོང་དང་བུབ་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་ལ་མ་འདུས་པ་མེད། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་བསམ་པ་ཁོན་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ལུས་ངག་གི་སྤྱོད་ལམ་ཇི་ལྟར་ཡང་ནང་དུ་སེམས་བསྲུང་བ་ལ་རྟག་ཏུ་འབད། བྱང་སེམས་གོང་ནས་གོང་དུ་སྤེལ་བའི་རྒྱུ་ཚོགས་གཉིས་རྒྱ་ཇེ་ཆེ་ལ་བསླབ།

總之，「所有利益和勝利都歸於他人，
所有吃虧和損失都自己承擔」這一句包含了一切。菩提心戒，
主要都是看心態思想，不論身、語上的行為如何，
任何時候都要守護自心。讓菩提心越來越增長的因素，
就是學習廣為積聚二資糧。

དེ་ཡང་བློ་གྲོས་རྒྱ་མཚོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བྱ་བ་བཅུར་གསུངས་ཏེ། དད་པའི་རྩ་བ་ལ་གནས་ནས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་དང་། བརྩོན་པ་དྲག་པོས་དམ་པའི་ཆོས་ཕྱོགས་མེད་དུ་ཚོལ་བ་དང་། འདུན་པ་དྲག་པོས་དགེ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་པ་མི་འདོར་བ་དང་། བག་ཡོད་པས་ལས་དང་བྱ་བ་ཆུད་མི་ཟ་བ་དང་། བདག་གི་དགེ་བ་ལ་མི་ཆགས་པར་སེམས་ཅན་སྨིན་པར་བྱེད་པ་དང་། ལུས་དང་སྲོག་ལ་མི་ལྟ་བར་དམ་པའི་ཆོས་འཛིན་པ་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱིས་མི་ངོམས་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ལ་ནན་ཏན་དུ་བྱེད་པ་དང་། དུས་རྟག་ཏུ་ཡང་དག་པའི་དོན་དང་མི་འབྲལ་བ་དང་། ཐབས་ལ་མཁས་པས་ལམ་གང་ཡང་ཡོངས་སུ་ཚོལ་བའོ །ཞེས་གསུངས་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།

在《大方等大集經》中說：「菩薩有十事：一、
以信心為根本來依止善知識。二、勇猛、精進、無偏頗地尋求正法。
三、帶著強烈的意樂努力行善，絕不放棄。四、謹慎做事，
避免浪費的行為與事務。五、成熟眾生道業，且不貪著此善業。六、

不惜身體性命持守正法。七、在積聚福德資糧上，總是都覺得不夠。八、努力培養智慧資糧。九、永遠不離真實義。十、善巧地尋求任何可行的辦法。」對以上十項要盡量努力。

行菩提心的學處

འཇུག་པའི་བསླབ་བྱ། ལོ་ལེགས་པར་འདོད་ན་ས་བོན་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་སོ་ནམ་ལ་འབད་དགོས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་ཆེ་ཕྲ་ལག་ལེན་ཅི་ཐེབས་གང་ཐེབས་དགོས། དེའང་སྦྱིན་པ་བཏང་། ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་། བཟོད་པ་བསྒོམ། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ། བསམ་གཏན་དང་ཤེས་རབ་ལ་ལེགས་པར་བསླབ་པ་སྟེ་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་དང་། མདོར་ན། རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱིས་མི་བསླབ་པའི།། དངོས་དེ་འགའ་ཡང་ཡོད་པ་མིན།། ཞེས་པ་ལྟར་དགེ་རྩ་ཕྱོགས་མེད་དུ་བསྒྲུབ། གཞན་གྱིས་སྒྲུབ་པ་ལ་ཡི་རངས་བསྒོམ།

光是播種就期待豐收是不夠的，還要努力耕耘。同樣地，光是有要成佛的想法也是不行的，還要竭盡所能地去實踐各種大小的菩提行，好好學習布施、持戒、忍辱、精進、禪定以及智慧等六度波羅蜜。總之，就像「沒有什麼是菩薩不學的」所說的，要修持所有的善根，隨喜別人的成就。

[四無量心]

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུར་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་གསར་པ་དང་འཕྲད་ཅིང་དེའི་རྒྱུ་དགེ་བ་ལ་འགོད་པར་འདོད་པའི་བྱམས་པ[1]དང་། ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་ཞིང་ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་དེའི་རྒྱུ་མི་དགེ་བ་འགོག་པར་འདོད་པའི་སྙིང་རྗེ[2]དང་། ད་ལྟ་གཞན་ལུས་སེམས་བདེ་བ་ལ་ཡི་རངས་པའི་དགའ་བ[3]དང་། རང་དང་མ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་གལ་ཆེ་ཆུང་ཁྱད་མེད་པར་མཉམ། དེ་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཉེ་རིང་མེད་པར་གཅིག་ལ་མ་ཆགས། གཅིག་ལ་མི་སྡང་བར་ཐམས་ཅད་རོ་མཉམ་པ་ནི་བཏང་སྙོམས[4]ཏེ།

[慈心：]想讓一切眾生遇到前所未有的快樂，並且令眾生做到獲得快樂的良善因素，這是慈心。
[悲心：]想讓眾生遠離眼前的痛苦，並且斷除造成未來痛苦的不善因素，這是悲心。
[喜心：]對於他人身心的喜樂心生隨喜，這是喜心。
[捨心：]我和如母的任何一個眾生，沒有誰重要或誰不重要的差別，都是平等的，而這個眾生和一切眾生也沒有親疏的分別，所以不去貪著一人，也不去瞋恨一人，一切都是一味的，這就是平等捨。

དགྲ་གཉེན་བར་མའི་བྱེ་བྲག་མེད་པར་ནམ་མཁའི་མཐའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པ་ལ་དེ་ལྟར་བསྒོམ་པ་ནི་ཚད་མེད་བཞི་ཞེས་བྱ་སྟེ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རྣལ་འབྱོར་དུ་ཞུགས་ཕྱིན་ཆད་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐིལ་དུ་དགོས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་ཡིན།

若能沒有冤親以及介於此二者之間的人的分別，
對遍滿盡虛空際的無量眾生都可以這樣去觀修，
這就是四無量心的修持。進入大乘瑜伽之後，
需要修持的重心就是這四無量心，也是法的精華。

[七重因果教授]

འདི་ལ་བཀའ་གདམས་པའི་མན་ངག་ཏུ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བསམ་ནས་བྱམས་སོགས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱེད་དེ།

此處，噶當派的口訣是透過思維因果的關係之後，
讓慈悲等四無量心在心中生起：

བདག་ཅི་ནས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཐོབ་དགོས་པ་འདུག །དེའི་རྒྱུར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དགོས་པར་འདུག །དེའི་རྒྱུར་སྙིང་རྗེ། སྙིང་རྗེའི་རྒྱུར་བྱམས་པ། དེའི་རྒྱུར་བྱས་པ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་དུ་བཟོ་བ། དེའི་རྒྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕ་མར་ཤེས་དགོས། དེ་ཤེས་ནས་ཐོག་མར་བརྩེ་བའི་མ་དེའི་དྲིན་ལ་བསམ་ནས་བྱམས་པ་བསྒོམ། དེ་དང་འདྲ་བར་སེམས་ཅན་སྲོག་དབུགས་ཀྱིས་བསྡུས་པ་ཀུན་ལ་རྒྱ་ཇེ་ཆེར་བསྒོམ།

一、我第一要務是成就佛道。

二、生起成就佛道的因素——菩提心。

三、生起菩提心的因素——悲心。

四、生起悲心的因素——慈心。

五、慈心的因素是知恩而報恩。

六、知恩的心來自認識到一切眾生如父、如母。

七、知道眾生如父母後，首先思維今生母親的恩德。

如此思維而觀修慈心。同樣地，也擴大至有生命的所有眾生做觀修。

མི་གཞན་གྱིས་ཆོས་པ་བཟང་པོར་མཐོང་དུ་རེ་བའམ། ལྟོ་གོས། སྙན་གྲགས་སོགས་འདོད་པའམ། གཞན་ལས་རང་བཟང་བ་ཞིག་འོང་དུ་རེ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་པར་བཟུ། ཚུལ་འཆོས་བྱེད། མིང་རྟོགས་ལྡན་དང་གྲུབ་ཐོབ་ཏུ་བཏགས་པ་དེ་གཉིས་ཕུང་གི་རྩ་བ་ཡིན་པས་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་དང་མི་རྟག་པའི་སྒོམ་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས།

為了希望被別人視為好修行人，希望得到衣食、名聲等等，
希望自己比別人好而假裝有菩提心；裝模作樣，
給自己冠上了證悟者、成就者的名稱，以上是毀壞自他的根本，
這時就要用思維人身難得以及無常的道理來對治。

[自他交換法]

དགེ་སྦྱོར་དང་ཆོས་སྤྱོད་བག་རེ་བྱེད་ཀྱང་ཕྱི་མ་ལྷ་མིའི་བདེ་བ་ཙམ་ལ་སྨོན་ནའང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་རྒྱབ་འགལ་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་ལས་འབྲས་དྲན་པར་བྱ།

雖然有一點善行和法行，但之後只是迴向得到人、天的快樂，就是違背了菩提心。所以，這時應該要思維輪迴過患以及業、因、果。

རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཁོ་ན་ལས་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་མི་སྐྱེ་ན་རྩ་བ་འཆུག་པས་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སེམས་བསྒོམ་དགོས། འདི་ལྷག་པར་ཡང་གལ་ཆེ།

如果只有自利的想法而沒有利他之心，就會毀壞一切的根本，因此要作自他交換的修持。這點是尤其重要的。

དེ་ཡང་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པར་མཉམ། སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པར་མཉམ། ཆོས་ཉིད་རང་བཞིན་མེད་པར་ཡང་མཉམ། བདག་གཅིག་པུ་ཡིན་ལ་སེམས་ཅན་ནི་མང་པོ་ཡོད་པས་བདག་དང་མཉམ་པ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ལྷག །

自己和一切眾生想要獲得快樂的心是一樣的，
不喜歡痛苦的心是一樣的，法性本無自性的狀態也是一樣的。
由於我們自己只有一個人，眾生卻有很多，
所以我和眾生不只是平等一樣的，而是眾生比我們還更重要。

དེའི་ཕྱིར་བདག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་པར་འདོད་པ་སྙེ་འདི་ཉིད་གོ་ཡུལ་ཙམ་དུ་མ་ལུས་པའི་སེམས་ཐོག་ཏུ་ཁེལ་ངེས་པ་དགོས། དེའི་ཐོག་འདོན་དུ། བདག་མི་གཅེས་ཤིང་། སེམས་ཅན་གང་རུང་གཅིག་ཀྱང་བདག་ལས་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པས། གཞན་བདེ་བའི་ཕྱིར་བདག་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་དོས་དྲག་པ་ལའང་འཇུག་པར་སྤྲོ་བའི་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀ་གཞན་དོན་ཁོ་ན་བྱེད་པ་དགོས།

因此，不要只有知識上的瞭解，要在心上把握且堅定地想著：
「自己成佛之後，必定要讓一切眾生都成佛。」
為了更能發揮修持的效力，要做到不要太過珍愛自己，
要把任何一個眾生看作遠比自己還要珍貴，為了讓他人獲得快樂，
就算自己承受著劇烈的痛苦也歡喜願意，
讓自己的心意或行為都只為了利益他人而付出。

ད་ལྟ་རང་རེ་ཆོས་དགེ་བ་ཟླན་བུ་བྱེད་ན་ཡང་། རང་གིས་བྱས་པ་དེས་རང་ལ་ཕན་པར་བྱེད། གཞན་གྱིས་བྱེད་བཅོལ་བ་དེ་བཅོལ་མཁན་དེའི་དོན་ཡིན་རྒྱུ་བྱེད་པ་འདི་འདྲས་གར་ཡང་མི་ཕྱིན། ཆོས་སྤྱོད་ལྟ་ཅི་སྨོས་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་འབའ་ཞིག་པས་བྱ།

我們現在所做的一點點善行，都是對自己有好處才去做，
就算囑託別人做的事，也是對囑託者自己本身有好處。所以，
再也不要這樣了，這怎麼算是佛法的行為呢？應該在行、住、坐、
臥一切時候，只帶著利益他人的心。

ནད་དང་གདོན་གྱི་གནོད་པ། མི་ཁ་ཟུག་པ། ཉོན་མོངས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་སོགས་བྱུང་ན་དེའི་སྟེང་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་མི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་བསྡུས་ཤིང་སྤྱངས། སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ན་སྔོན་ལས་སུ་ཤེས་པས་སེམས་སྡུག་མི་བྱ་བར་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བླང་།

當自己遇到被疾病、非人迫害，被流言蜚語中傷，
煩惱越來越強等等的時候，要想著將眾生不希望遇到的一切狀況，
都收集堆積到自己身上。在苦難的時候，要知道這是過去的業力，
心裡不要悲苦，反而要將他人的痛苦也承擔起來。

བདེ་སྐྱིད་བྱུང་ཚེ་ནོར་དབང་ཐང་དགེ་ཕྱོགས་སུ་བཏང་ཞིང་སྙོམ་ལས་སུ་མི་སྡོད་པར་ལུས་ངག་དགེ་ལ་བསྐུལ་ཞིང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་སྐྱིད་དང་ལྡན་པར་ སྨོན་ལམ་འདེབས།

當自己快樂的時候，要將壽命、財富、
權勢等等往善的方面去使用，不要懈怠懶惰，要讓自己的身、
語盡力行善並且祈願一切眾生獲得福樂。

མདོར་ན་ཅི་བྱེད་རང་དོན་གྱི་འཁྲི་བ་མ་གཞུག་པར་ཆོས་བྱས་ཚད་བདག་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོར་འགྲོ་བར་བྱ།

總之，不論做什麼都不要自私自利，要以對治我執的程度，
來衡量自己的佛法修持。

དབུགས་ནང་དུ་རྔུབས་པ་དང་མཉམ་དུ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་ནག་ཚུབ་ཀྱིས་སྣ་སྒོ་ནས་ཞུགས་ཏེ་སྙིང་གར་ཐིམ། རང་གིས་ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་དགེ་བ་དང་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་སྣ་སྒོ་ནས་དཀར་ལམ་གྱིས་སོང་། སེམས་ཅན་རེ་རེ་བཞིན་ཆ་རེ་བྱིན་པས་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བསམ་སྟེ་དགའ་བ་བསྒོམ།

在向內吸氣的同時，想著一切眾生的痛苦、一切罪障，
都聚攏成黑色，從鼻孔處吸入進到心間，
將自己從無始以來所積聚的善業以及一切快樂，從鼻孔以白色
[的樣貌]呼出去，分享給每一位眾生，想著所有眾生都成佛，
並因此感到歡喜。

ངག་ཏུ། སྐྱིད་ན་དགེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྔོ། །ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག །སྡུག་ན་ཀུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སྨིན། །སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་སྐེམ་པར་ཤོག །ཅེས་པ་འདི་དུས་རྟག་ཏུ་བརྗོད།

嘴上要時常念誦：「喜樂的時候，願善業迴向眾生，
願利樂遍滿整個虛空。痛苦的時候，願我代替眾生苦，
願痛苦的海水竭盡乾枯。」

འཆི་ཁར་ཡང་ཉམས་ལེན་གཞན་གྱིས་མ་སླེབ་ཙང་བཏང་ལེན་ཐུན་གཅིག་དང་སྒྲགས་ནས་དབུགས་འགྲོ་ཐུབ་པར་བྱ།

臨死的時候，就算已經做不了其他的修持，
也要能夠配合著呼吸，修持一座施受法。

ལུས་ལ་ན་ཚ། སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ། གྱོད་ཁ་མཆུ། གྱོང་བུབ་ཁ། མི་འདོད་པ་ཅི་བྱུང་ཡང་གཞན་ལ་འཁོན་ཏུ་མི་འཛིན་པར། བདག་གཅེས་འཛིན་འདི་ཁོ་ནས་ལན་སྙམ་དུ་ལེ་ལན་རང་ལ་བདལ། དགྲ་གཉེན་བར་མ་ཐམས་ཅད་བློ་སྦྱོང་གི་རྟེན། སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བའི་གྲོགས་ཡིན་པས་ཐམས་ཅད་བཀའ་དྲིན་རེ་ཆེ་སྙམ་དུ་བསམ།

身體的病痛、心裡的苦楚、爭吵訴訟、吃虧損失，
任何不喜歡的事情發生，都不要去怨恨他人。要想著：
「都怪自己太珍愛自己。」將所有過錯都歸咎於自己。所有仇人、
親人以及介於這兩者間的人，都是修心的對象，是淨除罪障的友伴，
要想到：「一切眾生都對我有著大恩。」

རང་ལ་གཅེས་འཛིན་མེད་པ་གཞན་གྱིས་གོ་ཏུ་རེ་བའི་ཚིག་དང་སྤྱོད་པ་མི་བྱ། ཀུན་སྤྱོད་ཆོས་འདུལ་བ་དང་བསྟུན་ནས་གཙང་སེང་ངེ་བ་བྱ། གཞན་གྱི་སྐྱོན་མི་བརྗོད། སྐྱོན་མཐོང་བ་དེ་རང་ཉིད་སྣང་བ་མ་དག་པར་ཤེས་དགོས། མིའི་མཚང་འབྲུ་བ་དང་། ཚིག་རྩུབ་བརྗོད་པ། མི་མ་ཡིན་ལ་དྲག་སྔགས་བཟླ་བ་སོགས་ཀྱང་སྤང་། རང་ལ་བབ་པའི་བྱ་བ་དཀའ་བ་གཞན་ལ་བསྒྱུར་བ་དང་རང་གི་ཁག་ངན་གཞན་ལ་བཀལ་བ་སོགས་མི་བྱ།

不要為了讓別人以為自己沒有我執，而說些什麼或是做些什麼，
所有一言一行都要遵照戒律而乾乾淨淨。不要說別人的壞話，

就算見到別人的過錯，也要知道那是自己不清淨的投射，
不要揭發別人，以粗言惡語或用凶惡的咒術來對付非人，
該自己去做的困難工作不推卸給別人，
不把自己的罪責誣賴到別人身上。

རང་ཕྱོགས་དང་མི་མཐུན་པ་ལ་ཕམ་ཁ་བྱུང་ན་དགའ་བ་དང་། དགྲ་ཤི་ན་ལེགས་བསམ་པ་དང་། གཞན་ལ་ན་ཚ་བྱུང་ན་རང་ལ་རྟེན་བཀུར་འོང་བསམ་པ་སོགས་དྲན་ཡང་མི་རུང་།

與自己這方不合的若是失敗了就很高興，仇人死了心裡就想著：
「真好！」別人生病時，還想著要對方來服侍我們，
這是想都不能想的。

ཁམས་བཟང་ངན་དང་མི་ཁ་ཐུབ་མི་ཐུབ་སོགས་གང་ལའང་མི་ལྟོས་པར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་ཞིང་དེའང་དགྲ་དང་བགེགས་སོགས་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་བ་རྣམས་ལ་ཕྱུར་ཚུགས་སུ་བསྒོམ།

我們應該不論身體是好、是壞，或者別人是否唾罵中傷，
就只是修持菩提心，並且對仇人和障礙等難以生起悲心的對象，
更專注地去觀修慈悲。

ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་མེད་པས་རེས་བྱེད་རེས་མི་བྱེད་པ་དེ་སྤང་། ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་རང་དོན་ཡིན་པས་དཀའ་སྤྱད་ཟི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་གཞན་ལ་ཡུས་ཆེ་མི་འཚོང་། མཚང་འབྲུ་སྨ་ཕབ་རྡེག་བརྡུང་ཁོང་ཁྲོ་སོགས་བྱེད་པ་ལ་ལན་མི་བྱེད་པར་སྙིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྒོམ། ཅུང་ཟད་ཙམ་ལ་དགའ་མི་དགའི་རྣམ་འགྱུར་མི་སྟོན།

不要對法沒有確信，時而修持、時而不修，
修持佛法是自己的事，不要吃一點苦，就誇大地賣弄炫耀。
別人對我們作出揭發、羞辱、毆打、瞋恨等行為時，不要去回應，

只要繼續修持悲心,
對微不足道的小事不要表現出高興或不高興的樣子。

རང་ལ་གནོད་པ་ཕྲ་མོའང་མི་བཟོད་ཅིང་གཞན་ལ་ཕན་པ་ཕྲ་མོའང་མི་ཐོགས་ན་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དོན་གོ་སྟོར་བས་
བདག་གཞན་བརྗེ་བ་འདི་ཐབས་མཁས་ཀྱི་ཁྱད་པར་རླབས་པོ་ཆེ་ཡིན་པས་རྗོ་རྡུས་གཏུགས་པའི་ཉམས་ལེན་བྱའོ། །

如果不能忍受一點對自己的微小傷害,
也一點都不能利益到他人，那就表示忘失了菩提心的道理。
自他交換是非常善巧、了不起的方法，要紮實徹底地去修持。

སེམས་བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་སྡིག་པའི་ཚོགས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བྱང་། དགེ་བ་རྣམས་ཟད་མེད་དུ་འཕེལ། གང་གཱའི་བྱེ་
སྙེད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་རིན་པོ་ཆེས་བཀང་ནས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་རེ་རེ་བཞིན་ཕུལ་བ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་
སྐད་ཅིག་མས་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ནི་སྨོས་མ་དགོས་ཏེ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་པོ་
ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

僅只是發起菩提心，就能淨除無量的罪障，讓善業無盡增長。
僅只是一剎那生起菩提心的福德,
也比用鋪滿有如恆河沙數珍寶的國土,
一一供養一切諸佛的功德還要更大。
發菩提心的利益當然是無量無邊，因為它是萬法的精華。

དེས་ན་ཕ་རོལ་ཕྱིན་དྲུག་སོགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་སྙིང་རྗེ་ཁོ་ན་ལས་འབྱུང་བས་ལྷ་གྲངས་
ཞག་གྲངས་འདི་ཙམ་བསྒོམ་ཟེར་བའམ། སྡུག་བསྔལ་བའི་སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་སྙིང་རེ་རྗེ་ཟེར་བ་ཙམ་མིན་པར་
ཕྱོགས་མེད་རིས་མེད་ཀྱི་འགྲོ་བ་ལ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཧྲག་ཏུ་ཁྱབ་པ་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ། །

　　六度波羅蜜等一切菩薩的行持，完全是從悲心而生起的，
所以不要說：「我已經修了幾個月、幾天了。」或者只是說著：
「某一個受苦的眾生好可憐呀！」
應該要無分別地對所有的有情眾生，
去練習生起永恆普遍的大悲之心。

[需做到的兩種戒律]

ཡང་རང་རྒྱུད་སྨིན་པའི་ཕྱིར་རང་ཉིད་དགེ་བའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ལ་བསླབ་པ་དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སེམས་ཅན་སྨིན་པའི་ཕྱིར་གཞན་དག་གང་ལ་གང་འཚམས་ཀྱི་དགེ་བ་བསྒྲུབ་ཏུ་གཞུག་པ་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གཉིས་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ཐམས་ཅད་འདུ་ཞིང་།

一、為了成熟自心，自己要修學一切善的方面，這是積聚善法的戒律。
二、為了成熟眾生，要對眾生做適合對方的善行，這是利益眾生的戒律。
以上這兩個戒律，包含了所有菩薩戒。

གཉིས་པོ་དེ་ལས་ཅི་རིགས་པ་འགྲུབ་ཏུ་རུང་བཞིན་མི་བྱེད་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཉེས་པར་གསུངས་པས་སྐབས་སུ་གང་བབས་ཀྱི་དགེ་རྩ་རང་གིས་བསྒྲུབ། གཞན་ལའང་བསྐུལ་མ་བྱ།

　　佛經說：「對於這兩條戒律，明明能夠依其所宜地去做到，
但是卻不做的話，就是毀犯了菩薩戒。」所以無論對任何的善根、
善行，遇到了就該去完成，並且鼓勵別人也去行善。

སྣ་རེ་རེས་ཚོག་པར་འཛིན་ནས་རྐྱེན་ངན་མི་ཐུབ་པའི་ཉམས་མྱོང་མག་མོག་ཙམ་ལ་ཞེན་པ་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་དང་དམ་པའི་རྣམ་ཐར་མ་ཐོས་པའི་སྐྱོན་ཁོ་ནར་དོ། །

有些人認為善法只要修一種就可以,
執著無法忍受逆境的模糊體驗,
這種過失是因為缺乏聽聞和閱讀佛經以及聖賢的傳記而發生的。

༄ གཉིས་པ་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བྱེད་ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་ཁྲིད་ལ།
第二、淨除罪障的百字明咒教導

སྤྱིར་ཡིག་བརྒྱ་ལ་འང་དམ་ཚིག་གསུམ་བཀོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལས་གསུངས་པའི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡིག་བརྒྱ་དང་། རྒྱུད་སྡེ་དུ་མ་ལས་གསུངས་པའི་རྡོར་སེམས་ཡིག་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད།

一般而言，百字明咒有兩種，第一種是《三三摩耶莊嚴續》中提到的「如來百字明」，以及許多續典中所提到的「金剛薩埵百字明」。

རྡོར་སེམས་ལ་འང་། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལྷའི་རིགས་མཐའ་ཡས་པའི་མཚན་སྤྱགས་སྤྱི་ཚོགས་པ་ཞི་བ་རིགས་འདུས་ཀྱི་ཡིག་བརྒྱ་དང་། མངོན་བརྗོད་བླ་མའི་རྒྱུད་སོགས་ལས་གསུངས་པ་ཁྲོ་བོ་ཧེ་རུ་ཀའི་ཡིག་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད། དེ་དག་ཡིག་འབྲུའི་གྲངས་བརྒྱར་ངེས་མི་ངེས་ཅི་རིགས་ཡོད་ཀྱང་སྔགས་ཀྱི་རིགས་གཅིག་པས་ཡིག་བརྒྱར་གྲགས།

金剛薩埵百字明又有兩種，第一種是「總集寂靜部百字明」，這個咒語可以代替所有出世間本尊部族的咒語。第二種是《真言無上續》當中提到的「憤怒黑汝嘎百字明」。
若去計算咒語的字數，並不一定都有一百個字，
但因為都是同一種類的咒語，所以通稱為百字明。

[觀修次第]

དེ་ལས་ད་ལམ་རྡོར་སེམས་ཞི་བའི་ཡིག་བརྒྱའི་དམིགས་རིམ་སྟོན་ཏེ། འདི་ལ་འང་ཡོ་ག་དང་མཐུན་པར་དཔའ་བོ་གཅིག་པ་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྣམ་པར་བསྒོམ་པ་དང་། བླ་མེད་དང་མཐུན་པར་ཁ་སྦྱོར་ལྷན་སྐྱེས་སུ་བྱེད་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། འདིར་ཡོ་གའི་ལུགས་དེ་བསྒོམ་པ་ཐུག་ལེན་ཏུ་མཛད་པ་ཡིན།

這次教導的是金剛薩埵寂靜尊百字明的觀修次第。
觀修方面也有兩個部分，第一個部分，
是觀修在瑜伽密續中示現轉輪聖王形象的單身本尊；
第二部分是觀修無上瑜伽續中的雙運俱生本尊。此處
[修持四加行時]，傳統上會觀修屬於瑜伽系統的的金剛薩埵。

དེའང་རང་ཐ་མལ་པའི་སྤྱི་བོར་པཾ་ལས་པདྨ་དང་ཨ་ལས་ཟླ་བའི་གདན་གྱི་སྟེང་དུ་ཧཱུྃ་ལས་རྡོ་རྗེ་དཀར་པོ་རྩེ་ལྔ་པ་ལྟེ་བར་ཧཱུྃ་གིས་མཚན་པ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། འཕགས་པ་མཆོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས།

首先觀想身為凡夫的自己，頭頂上有種子字「邦」(པཾ)化成蓮花，
蓮花上有種子字「阿」(ཨ)化為月墊。月墊之上有種子字「吽」(ཧཱུྃ)
化為白色五股金剛杵。在金剛杵的中央有種子字「吽」放射出光芒，
供養諸佛菩薩且利益眾生。

ཚུར་འདུས་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་རྩ་བའི་བླ་མ་དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པའི་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་སྐུ་མདོག་དཀར་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས། གཡས་རྡོ་རྗེ་རྩེ་ལྔ་ཐུགས་ཀར་གཏོད་དེ་འཛིན་ཅིང་། གཡོན་དངུལ་དཀར་གྱི་དྲིལ་བུ་དཀུར་བརྟེན་པ།

而後光芒收攝回來，
整個金剛杵完全化為與根本上師沒有差別的金剛薩埵。
金剛薩埵全身白色，一面二臂，右手拿著五股金剛杵對在胸前，
左手拿著銀白色的搖鈴放在髖骨上[左大腿近身處]。

ཞབས་གཡས་བརྐྱང་གཡོན་བསྐུམ་སེམས་དཔའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་གིས་བཞུགས་ཤིང་དར་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོད་གཡོགས་སྨད་གཡོགས། རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་རྒྱན་སོགས་ཞི་བའི་ཆས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ།

雙足右腿伸出，左腿彎曲以菩薩坐姿安坐著。
穿著各種絹綢編織成的上衣和下裙，
戴著珍寶鑄成的寶冠等等所有寂靜尊的裝飾。

དབུ་སྐྲ་ཐོར་ཅོག་སྤྱི་བོར་བཅིངས་པའི་རྩེ་མོར་རང་རིགས་མཆོག་བྱེད་བླ་མ་མི་བསྐྱོད་པས་མཚན་པ། མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པའི་སྐུ་འོད་ཟེར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོ་ཞིང་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་ཆུ་ཟླ་ལྟར་གསལ་བའི་གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་དང་།

金剛薩埵的頭髮盤繫在頭頂，
髮髻之上有代表同族的上師不動佛。
金剛薩埵相好莊嚴的身體放射出無量光芒，雖然顯現卻沒有實質，
有如水中映射的月亮一般。

ཐུགས་ཀར་པད་ཟླའི་སྟེང་དུ་ཧཱུྃ་དཀར་པོའི་མཐའ་སྐོར་དུ་ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་སྔགས་ཕྲེང་ཁ་དོག་དཀར་པོ་སྔགས་ངོ་ཕྱིར་བསྟན་མདུན་ནས་བརྩམས་ཏེ་གཡས་བསྐོར་དུ་སྦྲུལ་འཁྱིལ་བ་ལྟར་འཁོར་བ།

身體三處[19]有三個種子字[20]，心間的蓮花月墊上，有白色的種子字「吽」，周邊圍繞著白色的百字明咒咒鬘，咒語的字面朝向外，
從前方開始如蛇盤繞一般地向右旋繞。

註19 身體三處：指額頭、喉間、心間。
註20 三個種子字：嗡、阿、吽。

དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པ་སྤྱན་དྲངས་ནས་ཐིམ་པས་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པར་བསམ་ལ་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བའི་གསོལ་བ་གདབ་པས།

由此放射出光芒，迎請十方三世一切諸佛菩薩。
諸佛菩薩融入種子字，將其轉化為十方三世佛菩薩總集的本體，
如此想著而作淨除罪障的祈請。

ཐུགས་ཀའི་སྔགས་འཁོར་ས་བོན་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩི་བབ། སྐུ་ལུས་ཐམས་ཅད་གང་། མ་ཤོངས་ལུད་པའི་རྒྱུན་
གྱིས་ཞབས་གཡས་པའི་ཐེ་བོང་ནས་དཀར་ཏ་ལ་ལ་བབ། རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས།

祈請後，由於祈請，
而從心間的咒輪和種子字流出般若甘露且盈滿全身。
甘露盈滿後漫溢出來，從金剛薩埵的右腳大拇趾白亮亮地流出，
從我們自身頭頂灌注。

ཚེ་རབས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་སོགས་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་དུད་ཁུ་དང་སོལ་ཁུ།
ནད་ཐམས་ཅད་རྣག་ཁྲག་ཆུ་སེར། གདོན་ཐམས་ཅད་འབུ་སྲིན་ལྦན་ལྦིན་གྱི་རྣམ་པ་གདོས་བཅས་ཤ་ཁྲག་དང་བཅས་
པ་ཆུ་སྣས་སྣུར་མ་ཁྱེར་བ་བཞིན་དབང་པོའི་སྒོ་དང་བ་སྤུའི་བུ་ག་ནས་དེད་ཅིང་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞིར་ཐིམ།
རང་ལུས་དག་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩིས་གང་བའི་ཆུ་ལྷག་ཡར་ལུད་པ་རྡོར་སེམས་ཀྱི་ཞབས་ལ་རེག་པར་བསམ།

[我們]
無始以來生生世世所造作的毀犯誓戒等一切罪障有如黑煙炭汁，
一切病痛有如膿血，一切非人的障礙像是汙穢的昆蟲
(是有血有肉的樣子)，好像剛剛噴出的水，前頭沖帶著蟲子一般。
這一切從五根門以及毛孔被驅趕出來，
然後進入到廣闊金質的大地中。我們自身充滿清淨的般若甘露，
多出的甘露從頭頂冒出，並碰觸到金剛薩埵的尊足。

དེ་ལྟར་དམིགས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་ཡང་ཡང་གསལ་གདབ། གཞན་ཏུ་ཡེངས་པར་གྱུར་ན་ནི། །བསྐལ་པར་བཟླས་ཀྱང་འབྲས་མི་འབྱིན། །ཞེས་གསུངས་པས། སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཡེངས་པར་བྱས་ནས་ཡིག་བརྒྱ་ཡིག་དྲུག་དལ་བྱེལ་རན་པར་གཙང་དག་སི་ལི་ལི་བཟླ།

以上的觀想，要非常清晰地一再觀修，正如偈言所說：「若心散亂於他境，持咒歷劫不得果。」因此，一剎那也不要散亂，要不疾不徐、乾乾淨淨、聲聲清朗地持誦百字明咒和六字短咒。

མཐར་ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ། མགོན་པོ་བདག་ནི་སོགས་གསོལ་འདེབས་དང་བཤགས་ཚིག་བརྗོད་པས། བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཐུགས་དགྱེས་ཤིང་ཞལ་འཛུམ་པ་དང་བཅས། རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་ཐམས་ཅད་དུས་དེ་རིང་ནས་དག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གསུང་གི་དབུགས་དབྱུང་སྩལ་ནས་འོད་དུ་ཞུ་སྟེ་རང་ལ་ཐིམ་པས་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་དང་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་པར་བསམ་ལ་མི་དམིགས་པར་བཞག །ཐུན་འཇོག་ན་དགེ་བ་བསྔོ།

最後雙手合十，念誦「怙主：因我無知與蒙昧……」
等祈請及懺悔的文句後，觀想上師金剛薩埵歡喜並帶著微笑說道：
「善男子，你的一切罪障墮犯，從今天起都清淨了。」
在金剛薩埵勸慰我們之後，要想金剛薩埵化為光芒融入我們自身，
金剛薩埵的身、語、意和我們的身、口、意合而為一，沒有分別，
之後安住在無所緣之中。如果要下座的話，就迴向善業功德。

སྡིག་པ་དག་པའི་རྟགས་གཞུང་དུ་གསལ། ཁྱད་པར་གྱི་རྟགས་ལུས་ཡངས་ཤིང་གཉིད་ཆུང་། ཁམས་བདེ་རིག་པ་གསལ། ཉམས་རྟོགས་ཐལ་ཐོལ་སྐྱེ་བ་སོགས་འབྱུང་བར་གསུངས།

在經典中清楚說明了淨除罪障的徵兆，[其中]特殊的徵兆有：
身體會感到輕盈，睡眠會減少，精神好，

心智清明而且會生起一些些覺證。

དེའི་གོ་དོན་ནི་སྤྱིར་སྡིག་པ་སྤང་དགོས། དགེ་བ་སྒྲུབ་དགོས། དེའི་སྤང་བླང་ཇི་བཞིན་ཤེས་ནས་གཞན་ལ་འདོམས་པ་ནི་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ཡིན། དེའི་གསུང་ལ་ཡིད་ཆེས་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་པ་དེ་ཁོང་པའི་ནང་དུ་དོན་སྙིང་ཡོད་པ་ཡིན།

以上所說的道理, 主要就是「諸惡莫作, 眾善奉行」。然而, 只有圓滿的佛陀知道什麼該做, 什麼不該做, 應如何教導別人。我們若能信解佛陀的教言並且去實踐, 生命就有意義了。

[罪業的過失]

ལས་དགེ་སྡིག་གང་ཡིན་རུང་། རྒྱུའི་དུས་ན་ཆུང་ཡང་འབྲས་བུའི་དུས་ན་འཕེལ་ཆེ། སྡིག་པའི་འབྲས་བུས་ངན་སོང་དང་། དགེ་བའི་འབྲས་བུས་བདེ་འགྲོ་སོ་སོ་འབྱུང་། རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་ཆུད་མི་ཟ། མ་བྱས་པའི་ལས་དང་མི་འཕྲད།

不論善業、惡業, 在成因的階段雖然微小, 但是在結果的階段卻會增大。罪業的果報是[投生]惡道, 善業的果報會前往善趣。因果絲毫不爽, 自己造作的業不會空過, 沒有造的業不會遭逢。

དེ་ཡང་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་གསུམ་གྱིས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་ལས་ལུས་ངག་ཏུ་དངོས་སུ་མ་ཐོན་པ་ནི་ཡིད་ཀྱི་ལས། དངོས་སུ་རྣམ་འགྱུར་ཐོན་པ་ནི་ལུས་ངག་གི་ལས་ཏེ་ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྔོན་དུ་ཡིད་འགྲོ་དགོས་པས། ཇི་སྐད་དུ། འདིག་རྟེན་ནག་པོར་འགྲོ་བའི་ཕྱིར། །ཡིད་ནི་དུག་གི་རྩ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

以由貪、瞋、癡引生的業來說, 如果在身體和語言上還沒有形成動作的話, 就是意業;

若已經在身體和語言上形成動作，就是身業和口業。
由此可知一切業的前導是心意，這就是所謂的：「世間成黑暗，
意毒是根源。」

སྡིག་པའི་ལས་དེ་ལ་འང་མཚམས་མེད་ལྔ། དེ་དང་ཉེ་བ་ལྔ། མི་དགེ་བ་བཅུ། ལྕི་བཞི་ལོག་བརྒྱད་དུ་གྲགས་པ་སོགས་
དང་། སྡོམ་པ་གསུམ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་ལྟུང་བཅས་རང་གིས་བགྱིས་པ་དང་། གཞན་ལ་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་དང་།

罪業又分為：五無間罪、五輕罪、十惡業、四重罪、
八捨正法等等，還包括違犯三乘戒律的墮罪，
自己犯戒或是叫他人犯戒，見人犯戒心生隨喜並且讚歎。

བྱས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཤིང་བསྔོད་པ་བརྗོད་པ་སོགས་མདོར་ན་རང་རེ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཤེས་མི་ཚོར་བ་སྐྱེ་བ་
ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་སྡིག་ལྟུང་རི་བོ་ཙམ་རེ་ཁུར་དུ་ཁུར་བའི་སྟེང་། ད་ལྟ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བསམ་སྦྱོར་
དུ་གྱུར་ཚད་ཕལ་ཆེར་དུག་གསུམ་ཁོ་ནའི་དབང་གིས་སྡིག་སྒྲིབ་ཁ་སྣོན་ཏུ་བསགས་པ་རྐྱང་རེད་འདུག།

總之，我們已經背負著無始以來造作的如山一般、
無法了知的罪惡。而如今身、口、意所體現的思想與行為，
大多是受到三毒的驅使，只是[在原有的罪業上]又再增添了罪障。

དེའི་ཉེས་པས་ཚེ་འདིར་ཡང་ལྷ་མི་ཀུན་གྱིས་འཕྱ་ཞིང་སྨོད། བྱུར་ཆག་མང་པོ་ལྷུང་། ལྷ་སྲུང་རྣམས་གཡེལ་ཞིང་གདོན་
བགེགས་ཀྱིས་གླགས་ལྟ། སྐྱེ་བོ་ངན་པའི་གྲལ་དུ་ཚུད། འབྲེལ་ཚད་ལ་སྡིག་པའི་གྲིབ་ཀྱིས་ཐོག་པས་བཀྲ་མི་ཤིས།

這樣的過失，讓我們今生受到人類與天人的譏毀辱罵，
發生許多災難，護法捨離，非人伺機，淪為下等階層，
所有相關的一切都受到罪業陰影遮蔽。

ཇི་ལམ་ཡང་ངན་པ་སྣ་ཚོགས་རྨི། རང་ཡང་བློ་མི་བདེ། འཆི་རྐྱེན་ངན་པ་དང་འཆི་ནད་དྲག་པོ་འབྱུང་། འཆི་བའི་ཚེ་
གཞད་གཅོད་འཇིགས་སྐྲག་སྡུག་བསྔལ་དང་། བར་དོར་ཡང་འཁྲུལ་ཚབ་ཆེ། འཆི་བའི་འོག་ཏུ་ཡང་སྡིག་ལས་ཆེ་འབྲིང་
ཆུང་གསུམ་དང་མཐུན་པའི་ངན་སོང་ གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དོས་དྲག་ལ་ཡུན་རིང་བ་མྱོང་།

什麼事都不吉祥順遂，就連做夢都是惡夢，心裡不安，
發生致命的惡緣與疾病，死時經歷可怕的割截恐懼和痛苦，
中陰時極度錯亂，死後隨著罪業的大、中、小前往三惡道，
長時間強烈地受苦。

ནམ་ཞིག་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེས་ན་ཡང་ཚེ་ཐུང་བ། ནད་མང་བ། ཉེས་མེད་དུ་དགྲ་གྱོད་སྡང་བ། ཡུལ་ལ་ལོ་ཉེས་དང་ནད་
འཁྲུགས་སོགས་འབྱུང་། རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུས་སྡིག་པ་ལ་དགའ་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་མི་ཆད་དུ་འཕེལ།

縱然有朝一日投生善趣，也是壽命短暫而且多病，
沒有做錯也會仇人多、官司多，所在的地方發生災荒、瘟疫、戰爭，
由於同類因的果報，自己也會喜歡造惡，
以至於痛苦沒有間斷地增加。

མི་བྱ་ཀ་མེད་རང་ལ་ཕན་ངེས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྡིག་པ་བྱ་དགོས་མོད། དེ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། ཡང་ན་དགྲ་འདུལ་གཉེན་སྐྱོང་།
ཡང་ན་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་སྙན་གྲགས། ཡང་ན་ལྟོ་གོས་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་ཡིན། དེ་རྣམས་ནི་ཇི་ཙམ་འཛོམ་ཡང་རང་འཆི་
བའི་ཚེ་ཕན་པ་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་མེད།

如果[面臨的]情況是不得不造作惡行，
而且這一定會有利益的話，就必須去做，然而情況並非如此，
因為造惡的原因，不是為了降伏敵人、保護親友，
要不就是為了得到財富名聲，要不就是為了衣食[而造惡]。

但是這一切再怎麼具足，在自己死亡的時候，
這些東西連一粒芝麻大小的利益都沒有。

སྙན་གྲགས་ལོངས་སྤྱོད། བུ་ཚུང་མ་སོགས་ལྟ་ཅི་སྨོས། ཟས་ཁམ་གཅིག །གོས་ལུས་གང་ཡང་ཁྱེར་དབང་མེད་པར་རང་གཅིག་པུར་ངན་སོང་དུ་འཁྱམས་པའི་ཚེ་སྡིག་པ་བྱས་ཚད་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་དེ་གཞན་ལ་བགོ་བཤའ་བྱེད་ས་མེད་པར་རང་ཁོ་ནས་མྱོང་དགོས།

別說是名聲財富、妻妾子女了，到時候連一口飯、
一件衣服也無法帶走。當自己一個人遊蕩在惡道的時候，
所有造罪的痛苦之果，沒有人能分擔，唯有自己獨自承受。

དགྲ་གཉེན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། གཉེན་དགྲ་བོར་འགྱུར་བ་ཡང་ཚེགས་མེད་པས་སྡིག་པ་བྱེད་ཡོད་པ་འདི་བདུད་ཀྱིས་ཟིན། གདོན་གྱིས་སྨྱོ། གླེན་ཅིང་མི་ཤེས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་འདུག་ཀྱང་དེ་སྔ་ཉེས་དམིགས་སྣ་གཅིག་ཀྱང་མ་དྲན་པ་འདི་ལ་མི་ཉན་མ་བྱས་ཟེར་བ་ཞིམ་ཀྱང་མ་བྱུང་།

「仇人很容易變成朋友，朋友也很容易變成仇人，
所以還大膽費力去造作惡業是受到惡魔驅使，是厲鬼讓我瘋狂，
真是極其愚昧無知。對於過去所做的罪惡一點也不覺得不對，
也沒有人告訴自己作了不對的事情。

ད་ནི་ལུས་སྲོག་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པས་སྡིག་པ་སྦྱོང་བའི་ལོང་སྐབས་ཀྱང་ཨེ་ཡོད་ན། ཅུང་ཟད་ཀྱང་སྦྱོང་ལོང་མ་བྱུང་བར་འཆི་ཤོར་ཆེ་ང་ལ་ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འོང་ན་ཞེས་སོགས་རང་གིས་རང་ལ་ཁྲེལ་བདས། འདུག་མི་ཚུགས། བློ་མི་བདེ་བ་རེ་བསྒོམ་དགོས།

如今不知生命何時死去，還有時間淨除罪業嗎？
如果一點也沒有淨除罪惡就死去的話，

自己會遭受何等惡道的苦難呀！」必須要帶著慚愧之心詢問自己,以致感到坐立難安, 內心焦慮。如此去觀修。

དེ་ཡང་ཉེས་པ་གསང་ཞིང་སྦས་ན་ཇི་འཕེལ་ཇི་འཕེལ་དུ་འགྲོ་སྟེ་སྡིག་པའི་ས་བོན་དང་གཡོ་སྒྱུའི་ཆུ་ལུད་འཛོམ་པ་ཡིན། མ་གསང་བར་སྐྱོན་ཏུ་ཤེས་པས་གཞན་ལ་སྨྲ་ཞིང་སྒྲོགས་ན་མི་འཕེལ་བར་སྟོབས་ཆུང་དུ་འགྲོ་སྟེ་བདེན་པས་མཐའ་བསྒྲིམས་པ་ཞེས་བྱ།

此外, 若是隱藏過失, 會使得過患越來越大,這是因為罪惡的種子遇到了欺誑的水和肥料。若能不隱藏錯誤,自己知道是錯誤, 並且向別人說出自己的過錯,那麼罪惡就不會增長並且力量會減小。這就是所謂的「真理能為錯誤劃下句點」。

[淨除罪業的方法]

དེའི་སྟེང་དུ་འགྱོད་བཤགས་དྲག་པོས་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་གི་ཐབས་ལ་བརྩོན་ན་སྡིག་ལྟུང་རྩད་ནས་བྱང་བ་ལ་ཚེགས་མེད། དེ་ཡང་ཐབས་མཁས་པས་ཟིན་ན་དགེ་བ་སྣ་རེས་ཀྱང་སྡིག་པའི་ཕུང་པོ་ཆེན་པོ་འཇོམས་ནས།

在此之上, 若能猛烈地發露懺悔, 在淨除罪障的方法上去努力,必定能夠毫不困難地將墮罪根除淨化。運用善巧的方法,便能以一個善業消滅巨大的惡業。

བདག་གིས་ཉེས་པ་འདི་ལྟ་བུ་བྱས་སོ་ཞེས་པ་ནི་མཐོལ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་འགྱོད་པ་དྲག་པོས་སེམས་གདུང་བ་དང་བཅས་པ་ནི་བཤགས་པ་ཡིན། ཉེས་པ་དེ་དང་མི་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་མཆོག་ཏུ་ངོ་མཚར་ཞིང་གུས་པ་དང་བཅས།

「我造作了如此這般的惡業。」當這麼說時, 就是發露。對此強烈地感到後悔, 心懷懇切, 這就是懺悔。

རང་ཉིད་ཉེས་པར་བྱས་པས་སེམས་ཞུམ་ཞིང་ངོ་ཚ་ཡང་གསང་པོར་སྨྲ་བའི་སྒོ་ནས། ཁྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་བརྩེ་བས་དགོངས་ཏེ་ལས་འདི་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བརྗོད་པ་ནི་བཤགས་པའི་དོན་ཡིན།

由於感受到沒有犯下同樣這種過錯的人的殊勝尊貴,
因而帶著恭敬之心，雖然為自己所犯下的過錯感到羞恥、慚愧,
但還是用清亮的聲音說道：「請您們悲憫眷顧,
淨化我這些業力吧！」從內心深處這麼說出來，這就是懺悔的意義。

懺悔需具備四力

དེ་ལའང་སྔར་བྱས་ཀྱི་སྡིག་པ་ལ་ཁོང་དུ་དུག་འཐུང་བ་ལྟ་བུའི་འགྱོད་སེམས་དྲག་པོ་རྣམ་པར་སུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས༡། ཕྱིན་ཆད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་བྱེད་རེ་སྙམ་པའི་སྡོམ་སེམས་དྲག་པོ་ཉེས་པ་ལས་སླར་ལྡོག་པའི་སྟོབས༢། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་སེམས་བསྐྱེད་པ་རྟེན་གྱི་སྟོབས༣། གཉེན་པོ་སྒོ་དྲུག་ཏུ་གྲགས་པ་སོགས་སྡིག་སྦྱོང་ལ་དམིགས་ནས་དགེ་བ་ཅི་འགྲུབ་བསྒྲུབ་པ་གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྟོབས་༤ཏེ་སྟོབས་བཞི་ཚང་དགོས།

一、破除力：對於過去所犯下的罪惡，有如喝下毒藥一般，心裡生起強烈的悔意。
二、不再造惡力：往後即便是在生死關頭也不會再造惡，生起強烈的約束之心。
三、依止力：皈依和發菩提心。
四、對治力：致力於「六對治門」等淨罪的各種方法，然後盡己所能地從事善行。

དེའང་སྔར་བྱས་ལ་འགྱོད་སེམས་མེད་ན་བཤགས་པའི་རྣམ་པ་ཙམ་བྱས་ཀྱང་སྡིག་པ་མི་དག །ཕྱིན་ཆད་སྡོམ་སེམས་མེད་ན་བཤགས་པ་དང་དགེ་བ་བྱས་ཚད་དོན་མེད་དུ་འགྲོ། སྐྱབས་འགྲོ་དང་སེམས་བསྐྱེད་མ་བྱས་པར་བཤགས་པ་

ལན་འབུམ་ཐུབ་བྱས་པ་ལས་ཀྱང་སྐྱབས་སེམས་ཚད་ལྡན་ཡོད་པ་གཅིག་གིས་བཤགས་པ་ལན་གཅིག་བྱས་པས་སྡིག་པ་དག་སྟོབས་ཆེ།

對於過去所犯下的罪惡，若沒有生起後悔之心，
就算做出懺悔的樣子也無法真正淨除罪障。
若沒有對於未來的約束之心，所做的一切懺悔和行善都沒有意義。
帶著達到標準的皈依發心而懺悔一次，
比沒有皈依和發菩提心的懺悔十萬遍，其淨除罪業的力量更大。

སྐྱབས་སེམས་ཐོབ་པས་ལོ་མང་པོར་སྡིག་པ་བཤགས་པ་ལས་ཀྱང་དབང་བསྐུར་ཐོབ་པས་ཉིན་གཅིག་བཤགས་པ་བྱས་པས་སྡིག་པ་འདག་ཚབ་ཆེ་སྟེ་རྟེན་གྱི་སྟོབས་གོང་ནས་གོང་དུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་རོ།། སྡིག་པ་དང་དགེ་བའི་འཕེལ་བསྐྱེད་ལ་ཡང་འདིས་རིགས་འགྲེ།

得到灌頂的人只用一天的時間懺悔，遠比只有皈依發心的人，
用很多年的時間懺悔罪業，其淨化罪業的力量更大，
這是因為依止力越來越增進的緣故。以惡行與善行的增長而言，
也是同樣的道理。

六對治門

གཉེན་པོ་སྒོ་དྲུག་ནི། འོད་དཔག་མེད། སྣན་ལྔ། མི་འཁྲུགས་པ་སོགས་ལས་སྒྲིབ་སྦྱོང་བ་ལ་ཆེད་དུ་བསྔགས་པའི་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་མཚན་བཟུང་ཞིང་གཞན་ལ་བསྒྲགས་པ་དང་གཅིག །སྐུ་གཟུགས། གླེགས་བམ། མཆོད་རྟེན་བཞེངས་པ་དང་གཉིས། རྟེན་གསུམ་ལ་མཆོད་པ། དགེ་འདུན་ལ་བསྙེན་བསྐུར། མཎྜལ་མཆོད་པ། གསང་སྔགས་ལ་ཞུགས་པས་དཀྱིལ་འཁོར་དང་འཁོར་ལོའི་མཆོད་པ། ཁྱད་པར་དུ་བླ་མ་ལ་མཉེས་པ་རྣམ་པ་ལྔས་མཆོད་པ་དང་གསུམ། ཤེར་ཕྱིན་དང་ཐར་མདོ་སོགས་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་རྒྱུད་ཁ་ཏོན་ཏུ་བྱེད་པ་དང་བཞི། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡིག་བརྒྱ་དང་། ཀུན་རིག །མི་འཁྲུགས་པ་སོགས་ཀྱི་གཟུངས་སྔགས་ཟབ་མོ་བཟླ་བ་དང་ལྔ། དེ་བཞིན་

གཤེགས་པའི་སྙིང་པོ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་བདག་མེད་པའི་དོན་བསྒོམ་སྟེ། སྣང་བྱའི་སྡིག་སྒྲིབ། སྦྱོང་བྱེད་ལྷ་སྔགས། སྦྱོང་མཁན་རང་བཅས་འཁོར་གསུམ་དམིགས་མེད་དང་དུ་ལ་བཟླ་ཞིང་སྟོང་ཉིད་ཟབ་མོའི་རྣལ་འབྱོར་དངོས་སམ། རྗེས་མཐུན་བདེན་མེད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་འདུན་པ་བསྒོམ་པ་དང་དྲུག་སྟེ།

一、受到佛陀讚歎的阿彌陀佛、藥師佛、不動佛等等善能淨除業障的佛菩薩，我們可以自己受持其名號，並且為他人朗誦。

二、塑立[印製]佛像、經書、佛塔。

三、要供奉以上所說的三所依，敬侍僧伽，供養曼達，密乘行者則可以供養壇城、修薈供，尤其是要對上師獻上五悅供。

四、課誦《般若經》以及《大解脫經》等等佛陀所說的經續教言。

五、持誦如來百字明咒以及大日如來咒、不動佛咒等等甚深陀羅尼咒語。

六、相信如來藏，修持無我的義理。在三輪體空(要被淨除的罪障，能夠淨除罪障的本尊咒語，以及去實踐淨除罪障的自己)之中持誦咒語，直接觀修甚深空性的瑜伽，或者想像相似於空性的「無實如幻」。

དེ་དག་གང་ཡང་རུང་བ་རེ་ཡང་གནད་ལ་སོང་ན་སྡིག་པའི་རྒྱུ་འབྲས་དབྱིངས་ཕྱིན་པར་སྦྱོང་ནུས་ཀྱང་། འདིར་དངོས་གཞི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཉམས་རྟོགས་སྐྱེ་བ་ལ་བར་དུ་གཅོད་པའི་སྡིག་སྒྲིབ་རགས་པ་འཕྲལ་དུ་སྦྱོང་བའི་དོན་དུ་རྡོར་སེམས་བསྒོམ་བཟླས་བསྟན་པ་ཡིན།

若能把握住要點去做到以上任何一門，
絕對能夠徹底淨除罪業的因果。但是在這裡，
為了要快速淨化在生起正行大手印的覺證上，
會遇到的粗重中斷罪障，所以教示金剛薩埵修誦法門。

དེ་ཡང་ཚེ་འདིར་བསགས་པའི་སྡིག་སྒྲིབ་རྣམས་དུས་ཉེ་བས་ཉམས་མྱོང་ལ་སྒྲིབ་ཆབ་ཆེ། ཁྱད་པར་དུ་སྡོམ་པ་གསུམ་དང་། ཡང་སྡོམ་བླ་མའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དམ་འགལ་རྣམས་ཉེས་ལྟུང་ཤིན་ཏུ་ཆེ། གསང་སྔགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་གཞན་འགལ་བ་དང་། དཀོར་དང་སྐུ་གླུད་ཟོས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉམས་མྱོང་སྔར་ཡོད་འགྲིབ། གསར་པ་མི་སྐྱེ་བའི་གེགས་བྱེད་པས་དེ་རྣམས་སྦྱོང་བ་ལ་རྡོར་སེམས་ཡིག་བརྒྱ་འདི་ཁོན་ལྷག་པར་བསྔགས།

此生所積聚的各種罪障，因為時間較近，所以非常障礙我們生起覺受。尤其是毀犯三乘戒律，特別是違犯了上師的身、語、意的三昧耶，這是非常大的罪墮，以及毀犯了真言乘的其他誓戒，或是享用信施和上師的財物等等，這些行為會阻礙過去生起的修持體驗，障礙新體驗的生起。為了淨除這類的罪業，金剛薩埵百字明是最值得推崇的。

[修誦百字明咒的利益]

ཇོ་བོ་རྗེའི་གསུངས་ལས། གསང་སྔགས་ཀྱི་ཉེས་ལྟུང་ཕྲ་མོ་མང་པོ་རྟག་ཏུ་འབྱུང་། དཔེར་ན་ས་ཕྱོགས་རྡུལ་ཆེ་ས་ཞིག་ཏུ་མཉལ་ཕྱིས་ཏེ་བཞག་ན་དེ་མ་ཐག་རྡུལ་གྱིས་འགེངས་པ་དང་འདྲ་གསུངས།

阿底峽尊者說：「就真言乘的戒律而言，許多微細的墮罪是一直都在發生的，正如將剛剛擦拭好的曼達盤，放在一個滿是灰塵的地方，立刻又會蒙上了塵埃。」

འོ་ན་ལམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་དུས་མི་འོང་ངམ་ཞུས་པས། འོན་ཀྱང་གསང་སྔགས་ཐབས་མཁས་ཤིང་མང་བས་ཉེས་ལྟུང་ཕྲ་མོ་མང་པོ་ཡང་ཐབས་སྣ་རེས་སྐད་ཅིག་གིས་དག་པར་འགྱུར་གསུངས་ནས་ཡིག་བརྒྱའི་བསྒོམ་བཟླས་རྒྱས་པ་ཞིག་གནང་།

有人問道：「如果是這樣的話，證道的這一天是否就不會來臨呢？」尊者說：「雖然如此，

〔不用擔心，〕因為密乘有很多的善巧方便，
用一種方法就能在剎那間淨化很多微細的墮罪。」
所以尊者給予了長版的百字明咒修誦法門。

གཞན་ཡང་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་གསར་རྙིང་གི་རྒྱུད་སྡེ་རྣམས་ལས་མགྲིན་
གཅིག་ཏུ་གསུངས་པའི་དོན་རྒྱ་གཞུང་ལས་མདོར་བསྡུས་འབྱུང་བ་ནི། དེ་སྐད་དུ།

　　此外，印度論典中簡略地提到：新舊密續都一致認為，
修持百字明咒有長遠和暫時的無量利益。例如經云：

ཁྱབ་བདག་ཡེ་ཤེས་ལྔའི་རང་བཞིན། །གཟུངས་དང་སྔགས་དང་ཕྱག་རྒྱ་དང་། །
མཆོད་རྟེན་དཀྱིལ་འཁོར་བརྩིགས་པ་ཡང་། །ཡི་གེ་བརྒྱ་སྔགས་གཅིག་དང་འདྲ། །
དེ་འདྲའི་བསོད་ནམས་ཡོད་མ་ཡིན། །ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་བརྗོད་པ་ལས། །
བསོད་ནམས་གང་ཞིག་ལེགས་གསུངས་པ། །རྡུལ་ཕྲན་གྱི་ནི་གྲངས་སྙེད་ནི། །
སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱིས་བརྒྱན་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་།

遍主五本智體性，陀羅尼咒與手印，
佛塔壇城縱修造，等同一句百字明，
無有勝彼之福德，善說持誦百字明，
福德資糧得累積，猶如莊嚴數等同，
微塵沙數一切佛。

གང་ཞིག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འཆང་། །དུས་མིན་འཆི་བ་ཉིད་དང་ནི། །
ནད་དང་སྨྱ་ངན་མི་འབྱུང་ངོ་། །

若持百字明，不遇非時死，
無病及憂苦。

གང་ཞིག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འཆང་། །དབུལ་དང་སྡུག་བསྔལ་སོགས་མི་འབྱུང་། །
དགྲ་རྣམས་ཀུང་ནི་ཟད་པར་འགྱུར། །འདོད་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་འགྲུབ། །

若持百字明，無貧諸苦痛，
諸敵亦滅盡，圓滿一切願。

གང་ཞིག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འཆང་། །བུ་འདོད་པས་ནི་བུ་རྙེད་ཅིང་། །
ནོར་འདོད་པས་ནི་ནོར་ཐོབ་འགྱུར། །ཡུལ་མེད་པ་ནི་ཡུལ་ཐོབ་འགྱུར། །

若持百字明，求子得生子，
求財得財富，求地得土地。

གལ་ཏེ་ཚེ་ནི་རིང་འདོད་ན། །ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་བཅང་བར་བྱ། །
ཚེ་ཟད་གྱུར་པའང་བདེ་བར་ནི། །ལོ་ནི་སུམ་བརྒྱ་འཚོ་བར་འགྱུར། །
ཚེ་འདིར་བདེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། །ཤི་འཕོས་བདེ་བ་ཅན་ཏུ་འགྲོ། །

欲此生長壽，當持百字明，
臨終亦安樂，復得三百歲，
此生皆喜樂，命終生極樂。

གང་ཞིག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འཛིན། །མཁའ་འགྲོ་འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་དང་། །
གྲིབ་གདོན་དང་ནི་བརྗེད་བྱེད་ཀྱིས། །འཚེ་བར་བྱེད་པ་མི་ནུས་སོ། །
ལྕུང་བ་ཆེ་དང་ལྡན་རྣམས་ཀུང་། །སངས་རྒྱས་ངེས་པར་མཐོང་བར་འགྱུར། །

若持百字明，空行魔殭屍，
魔障忘失鬼，不能作損害，
犯大墮罪者，定能得正覺。

གསང་སྔགས་ཡི་གེ་བརྒྱ་བཟླས་ན། །བླུན་པོ་བློ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་ལ།
སྐལ་ངན་རྣམས་ཀྱང་སྐལ་ལྡན་འགྱུར། །བྱུར་དང་སྡུག་བསྔལ་རྣམ་པར་འཇིག །
མཚམས་མེད་ལྔ་དང་ལྡན་པ་ཡང་། །ཡི་གེ་བརྒྱ་བཟླས་བྱང་བར་འགྱུར། །

若能盡持誦，密咒百字明，
愚者增聰慧，無福得福德，
災苦盡滅卻，縱具五無間，
誦百字得淨。

སྐྱེ་བ་དེ་དང་དེ་དག་ཏུ། །འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རིགས་ཅན་འགྱུར། །
ཐར་ནི་ཐར་པར་གཞོལ་འགྱུར་ཞིང་། །སངས་རྒྱས་ཉིད་ནི་ཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོ། །

願生生世世，成轉輪王族，
最後得解脫，得成正覺佛。

འདི་ལ་བརྩོན་ན་ཉེས་ལྟུང་ཕྲ་མོ་དང་འབྲིང་པོ་རྣམས་རྩ་བ་ནས་འདག །ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱང་མི་འཕེལ་ཞིང་མགོ་མནན་ཏེ་རིམ་གྱིས་བྱང་བར་འགྱུར་གསུངས།

經典說：「若能精進努力修持金剛薩埵百字明咒，
必能根除微細與中等的墮罪，能夠制伏大的罪過令其不再增長，
而後漸漸淨化。」

སྤྱིར་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཤིག་སྐྱེས་ན་སྡིག་པ་ལ་འགྱོད་པ་མི་སྐྱེ་བའི་ཐབས་མེད། དེ་ཙ་ན་བཤགས་པ་ཚད་ལྡན་ཞིག་འོང་། དེས་རྒྱུད་དག་ནས་ཉམས་རྟོགས་མི་སྐྱེ་བའི་ཐབས་མི་སྣང་ཡང་རང་རེ་རྣམས་གྲྭ་སའི་ཕྱག་བཞེས་ཀྱི་རྗེས་བརྒྱུག་འདོན་པའི་ཁ་ཁྲལ་ཙམ་ལས་ཡིད་ཆེས་དང་འགྱོད་པ་སོགས་ཚད་ལྡན་མེད་པས་ཉམས་རྟོགས་རུས་སྦལ་གྱི་སྤུ་ལ་འགྲན་པའི་རྩ་བ་འདི་ལ་ཐུག་པ་སྣང་ངོ་།

一般而言，若對因果生起信解，就無法不對罪業感到後悔，
到了那個時候就會做到真正的懺悔。由此淨除了心續的罪業後，
覺證不生起都不行。但是目前最關鍵的，
是我們只是按照寺院的傳統，口頭上跟著念誦，
卻沒有真正生起信解和悔意，這樣要想獲得覺證，
那就有如想要拔到烏龜的毛一樣，是不可能的。

༄ གསུམ་པ་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་བྱེད་མཎྜལ་གྱི་ཁྲིད་ལ།

第三、圓滿二資糧的獻曼達教導

[曼達盤]

མཎྜལ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་རྒྱུ་བཟང་ན་ཆུང་ཡང་སྐྱོན་མེད། རྫ་ཤིང་ལྷ་བུ་རྒྱུ་ངན་ན་རྒྱ་ཆེ་བ་དགོས། འབྱོར་བ་མེད་ན་ཤིང་ལེབ་གཡམ་ལེབ་སོགས་དང་དེའང་མ་འབྱོར་ན་ཡིད་སྤྲུལ་ཁོ་ནས་ཀྱང་ཆོག །གཙོ་དམིགས་པ་ཆེ།

曼達盤如果是以珍寶等上好的材料製成，小一點也沒有關係，
如果像是陶土這樣的下等材質，那麼曼達盤就需要大一 點。
若沒有物質條件的話，用木板、石板等也可以。如果這樣還做不到，
只用意念去想像出曼達盤也是可以的。最主要的還是在觀想。

མཎྜལ་གཉིས་དགོས་པའི་རྒྱུ་བཟང་བ་དང་ཆེ་བ་དེ་ལ་སྒྲུབ་པའི་མཎྜལ་དང་། ཅིག་ཤོས་མཆོད་པའི་མཎྜལ་བྱེད། ཚོམ་བུའང་རབ་གསེར་དངུལ་སོགས་རིན་པོ་ཆེ། འབྲིང་དུང་དང་འགྲོན་བུ། ཐ་མ་ནས་འབྲས་སོགས་འབྲུ་གཙང་མ་དྲི་བཟང་གི་ཀྲན་གྱིས་གཤེར་ཞིང་སྦགས་པ།

在修持獻曼達時需要有兩個曼達盤，材質較好、
較大的曼達盤用來作為「修持曼達」，另一個則用來作為
「獻供曼達」。在供品方面，最上等的是用金、銀等寶物，
中等的是用海螺或是海貝，
最普通的則是用藏紅花水浸泡過的米粒等乾淨的穀物。

དེའང་འབྱོར་ན་ཚར་རེ་རེ་བཞིན་གསར་པ་བརྗེ། མ་འབྱོར་ན་འབྲུ་གསར་པ་ཟུར་དུ་བཞག་པས་ཁ་གསོ། རྗེས་ནས་མཆོད་འབྲུ་རྣམས་རང་གིས་ལོངས་མི་སྤྱད་པར་དཀོན་མཆོག་གི་མཆོད་པའི་རྒྱུར་འབུལ་དགོས།

若是物質條件足夠的話，每次獻供時都要更換新的穀物，
如果無法這麼做的話，也可以先準備好一些新的穀物，
在每次獻供時加一點在舊的穀物中。之後，這些穀物不能自己享用，
應該要用來供養三寶。

[修持曼達]

སྒྲུབ་པའི་མཎྜལ་དམིགས་པ་བཅས་ལན་གསུམ་ཕྱིས་ལ་ཨ་མྲི་ཏ་དང་། སྭ་བྷཱ་ཝས་བསངས་སྦྱངས།

一邊觀想，一邊用手擦拭曼達盤三次，同時念誦
「嗡班雜阿密日達吽呸」以及
「嗡梭巴瓦修達薩爾瓦達爾瑪梭巴瓦修埵杭」，以咒語來滌淨。

སྟོང་པའི་ངང་ལས་མཎྜལ་དེ་ཉིད་རིན་པོ་ཆེའི་གཞལ་ཡས་ཁང་མཚན་ཉིད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་དབུས་སུ་སྐྱབས་ཡུལ་ལྔ་ཚོམ་སྐྱབས་འགྲོ་ལྟར་བསྒོམ། མཚོ་དང་དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་བསྒོམ་མི་དགོས། ཆོས་སྐྱོང་རྣམས་བར་མཚམས་སུ་བསྒོམ།

觀想從空性之中，曼達化為珍寶所建成的完美無瑕越量宮殿。
在宮殿壇城的中央觀想如同皈依時的五部皈依境，
不需要觀想湖水和如意寶樹，
將護法聖眾觀想在皈依境之間的空間中。

དེ་རྣམས་ཀྱི་གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡེ་ཤེས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྤྱན་དྲངས། གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ་པར་མོས་ལ་མདུན་མཐོ་སར་སྟེགས་བུ་ཁེབས་ལྡན་གྱི་སྟེང་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ་ལ་འབྱོར་ན་མཆོད་པ་རྣམ་ལྔས་བསྐོར། སྒྲུབ་པའི་མཎྜལ་མི་འབྱོར་ བའམ། རྒྱུན་ཁྱེར་ལྟ་བུའི་ཚེ་མཆོད་ཡུལ་རྣམས་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་བསྒོམ་པ་ཡིན།

從這一切聖眾三處的三種子字,
放射出光芒照射至智慧尊本來的居處，並迎請無量的智慧尊降臨。
想著智慧尊降臨，與曼達中的聖眾二者合一無別,
然後將曼達盤放在前方鋪著墊布的高臺。若條件允許,
可以在曼達盤的周圍放上五供養[21]，若沒有修持曼達,
或者是平日經常修持獻曼達的人,
可以觀想要供養的對象在自己的前方虛空中就可以了。

註21 五供養：花、香、燈、香水、食物。

[獻供曼達]

དེ་ནས་མཆོད་པའི་མཎྜལ་ལག་གཡོན་དུ་ཐོགས། གཡས་པའི་ཁུ་ཚུར་མེ་ཏོག་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་འདོན་བཞིན་པར་རྡུལ་གཡས་བསྐོར་ལན་གསུམ་ཕྱི་བའི་ཚེ། གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྡུས་པའི་རང་གཞན་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་མི་གཙང་བ་ཅི་མཆིས་པ་སངས་སངས་དག་པར་བསྒོམས།

左手拿著獻供曼達，右手拿著花瓣並且握拳,
在念誦著百字明咒的同時，右手以順時針方向擦拭曼達盤三圈,
並觀想：「能所二執所包含的自他一切有情眾生,
與外在器世間的疾病、魔障、罪業、汙穢都淨除得乾乾淨淨了。」

སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དྲི་མ་མེད་པར་མཚོན་པའི་ཕྱིར་ནག་ནོག་དྲ་དྲི་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པ་ཕྱི་ལེགས་བྱ་དགོས།

為了表示心的本質無染、無垢，曼達盤也不能有絲毫汙點塵垢,
所以要好好地擦拭曼達盤。

སྒྲིར་མཎྜལ་འདི་རྟེན་འབྲེལ་ཆེ་བས་མཁོས་ཀས་གང་ལྕོགས་ཀྱིས་རྒྱུ་རྫས་བཟང་ཞིང་ལག་ལེན་གཙང་བ་ལས་གང་བྱུང་མི་བྱ།

由於曼達代表著極重要的緣起,
在材質上要以能力所及的最佳材質去鑄造,
在修持時要盡量保持乾淨清潔，不要亂七八糟。

[觀想方法]

དེ་ནས་དམིགས་པ་དངོས་ལ། སྤྱིར་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་བཞག་དུས་འཁོར་ནས་གསུངས་པ་དང་མངོན་པ་ནས་གསུངས་པ་གཉིས་མི་འདྲ། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་སྡེ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་མཐར་ཐུག་ཡིན་པས་དེའི་སྔོན་འགྲོ་ལ་དེ་གཉིས་གང་བསྒོམ་ཁྱད་པར་མེད་ཀྱང་འདིར་གྲགས་ཆེ་བའི་དབང་གིས་མངོན་པ་ལྟར་བསྒོམ་པ་ཕྱག་བཞེས་སུ་འབྱུང་སྟེ།

在正式觀想上，一般而言，關於整個宇宙世界的構造，有來自《時輪金剛》與《阿毗達摩俱舍論》的兩種不同說法。
由於大手印是一切密續的終極精華,
因此以修持大手印的四加行來說，無論觀修哪一種說法都是可以的。
然而在傳統上，還是會採用比較為人所知的《阿毗達摩俱舍論》
中所說的結構來觀想。

ཨོཾ་བཛྲ་བྷཱུ་མི་སོགས་བརྗོད་པའི་ཚེ་འབྱོར་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་རླན་གྱིས་རླན་པར་མཚོན་ཕྱིར་དྲི་བཟང་གི་ཆུས་བྱུགས་ལ་མཎྜལ་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་ཁོད་སྙོམས་ལག་མཐིལ་ལྟར་གྱུར་པའི་སྟེང་དུ་སྤོས་ཆུ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འཁྱིལ་བར་བསྒོམ། མ་འབྱོར་ན་མེ་ཏོག་སིལ་མ་བཀྲམ། འོག་གཞི་རླུང་མེ་ཆུའི་དཀྱིལ་འཁོར་མ་བསྒོམ་ཀྱང་ཆོག །

在念誦「嗡班雜布米阿吽」的時候，為了代表菩提心露的滋潤,
有條件的話，可以塗一些香水在曼達盤上。

想像曼達盤是遼闊的黃金大地，在有如手掌一般平坦的地面上，
匯聚著滿是八功德水的香水海。若沒有香水的話，就撒一些花瓣。
不一定要觀想大地之下有風壇城、火壇城、水壇城。

ཨོཾ་བཛྲ་རེ་ཁེ་སོགས་ཀྱི་ཚེ་མཐའ་བསྐོར་དུ་འབྲུ་གཡོན་བསྐོར་ལྷུགས་རིའི་ཚུལ་དུ་བཀྲམ་པ་དང་བསྟུན་རྟ་གདོང་མེ་ལྗེ་ཅན་གྱི་ལྷུགས་རིའི་འཁོར་ཡུག་གྲུབ་པར་བསྒོམ།

在念誦「嗡班雜惹喀阿吽」的時候，右手從反時針方向，
將穀物像圍欄一樣，沿著曼達盤的邊緣撒下。
觀想周圍有馬口噴出的火焰[22]所形成的金剛圍欄。

註22 南方大海中一烈馬口中噴出的火焰。

འདིར་ཧཱུྃ་ཞེས་བརྗོད་དེ་དྲི་བཟང་གི་ཐིག་ལེ་འམ། མེ་ཏོག་གི་སྤུང་བ་དབུས་སུ་བཞག་པའང་ཡོད་མོད་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་འདིའི་ལུགས་སུ་མི་འབྱུང་། དེ་བཞིན་ཏུ་རི་རབ་སོགས་སོ་སོའི་ས་བོན་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡང་ཡོད་ཀྱང་འདིར་སྐད་ཅིག་དྲན་རྫོགས་སུ་བསྒོམ་པ་ཡིན།

在念誦到「吽」的時候，有些傳統是要放一滴香水，
或是放一把花瓣在曼達盤的中央，但是自宗沒有這樣的傳統。
同樣地，還有一些觀想法認為，
要觀想須彌山等等分別從各個種子字所形成，在這裡則是一觀想，
一切刹那間同時就呈現了。

དེ་ནས་ཚིག་འདོན་པ་དང་དོན་བསྒོམ་པ་རིམ་པར་སྦྲགས་ཏེ། རྒྱ་མཚོའི་དབུས་སུ་རི་རབ་ལྷུན་པོ་བང་རིམ་བཞི་ལྡན་དབྱིབས་གྲུ་བཞི་ཇེ་སྦོམས་སུ་སོང་བའི་ཁ་གདེངས་གཡེལ་བ། ཤར་ཤེལ། ལྷོ་བཻ་ཌཱུཪྻ། ནུབ་པདྨ་རཱ་ག །བྱང་མརྒད་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱོགས་སོ་སོའི་མཚོ་དང་ནམ་མཁའ་གླིང་བཅས་དེའི་མདོག་ཏུ་སྣང་བ།

要依序不錯亂地結合念誦〈獻曼達文〉與觀想文義。
在大海中央有一座四方形的須彌山，下面有四層並且越往上越寬廣。
東面是水晶材質，南面是琉璃材質，西面是紅寶石材質，
北面是綠寶石材質。四周有湖泊、天空以及陸地，
反映著每一面的色澤。

དེའི་མཐར་སྔ་མ་ལས་ཕྱེད་ཕྱེད་ཀྱི་དམའ་བའི་གཉའ་ཤིང་འཛིན། གཤོལ་མདའ་འཛིན། སེང་ལྡེང་ཅན། ལྟ་ན་སྡུག །རྟ་རྣ། རྣམ་འདུད། མུ་ཁྱུད་འཛིན་ཏེ་གསེར་གྱི་རི་བདུན་གྲུ་བཞིར་འཁོར་བའི་བར་བར་རོལ་མཚོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའི་ཆུས་གང་བ་ལ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་སོགས་ཀླུའི་དཔལ་འབྱོར་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བ།

圍繞在須彌山四周的是七重金山，有持雙山、持軸山、擔木山、
善見山、馬耳山、障礙山以及持地山。
從最靠近須彌山的那一重山開始算起，每一重的高度都遞次減半。
七重金山以四方形的形態圍繞著須彌山，其間散佈著湖泊，
湖泊當中充滿著八功德水，遍滿如意寶等等龍族的各種財寶。

དེའི་ཕྱི་རོལ་ཤར་དུ་ལུས་འཕགས་པོའི་གླིང་དཀར་པོ་ཟླ་གམ། ལྷོར་འཛམ་བུའི་གླིང་སྔོན་པོ་སོགས། ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད་དམར་པོ་ཟླུམ་པོ། བྱང་སྒྲ་མི་སྙན་ལྗང་གུ་གྲུ་བཞིའི་དབྱིབས་ཅན་སོ་སོའི་གླིང་གཡོག་གཉིས་རེ་གཡས་གཡོན་དུ་འཁོད་པའང་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གཙོ་བོ་དང་མཚུངས་པ།

在七重金山與湖泊之外，東邊是白色半圓形的東勝身洲，
南邊是藍色梯形的南贍部洲，西邊是紅色圓形的西牛貨洲，
北邊是綠色四方形的北俱盧洲。以上每一大洲的左右各有著兩小洲，
每一個小洲的顏色和形狀都和主要的大洲一模一樣。

གླིང་དེ་དག་གི་ནང་དང་རི་རབ་ཀྱི་སྟེང་། བར་སྣང་གི་ཆ་ལ་སོགས་པར། རྡོ་རྗེ་ཕ་ལམ། བཻ་ཌཱུརྱ། ཨིནྡྲ་ནཱི་ལ། མརྒད། མུ་ཏིག་གསེར་དངུལ། ཆུ་ཤེལ་སོགས་རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།

這些大洲、小洲裡面和須彌山上以及虛空中，有由鑽石、琉璃、藍寶石、綠寶石、珍珠、黃金、銀和水晶等所聚成的寶山。

དགོས་འདོད་ཆར་བཞིན་དུ་འབེབས་པའི་དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་གི་ནགས་ཚལ། སྤུ་ཉག་རེ་རེ་ལས་ཀྱང་ཅི་འདོད་འབྱུང་བའི་འདོད་འཇོའི་བའི་ཁྱུ།

有如意寶樹森林，所有想要的東西，
都會從樹上像下雨一樣地落下來。有滿願寶牛，所有想到的東西，
都會從寶牛的每一個毛孔中湧現出來。有自生稻，
能消除飢餓且生生不息。

བཀྲེས་པ་སེལ་ཞིང་ཟད་མི་ཤེས་པ་མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག །ཛམྦུ་ཆུ་བོའི་གསེར་ལས་གྲུབ་པའི་འཁོར་ལོ་རྩིབས་སྟོང་པ། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལྟར་གསལ་ཞིང་དཔག་ཚད་དུ་མར་འདོད་དགུའི་ཆར་པ་འབེབས་པའི་ནོར་བུ་ཟུར་བརྒྱད།

有千輻輪寶，由瞻部河的金子所鑄成。有八角如意寶，
有如日光一般光芒萬丈，經好幾由旬，降下滿足所有願望的雨。

བུད་མེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སུམ་ཅུ་རྩ་གཉིས་དང་ལྡན་པའི་བཙུན་མོ་ལྷ་ན་སྡུག་པ། གཟུགས་དང་བློ་གྲོས་ཕུལ་དུ་བྱུང་ཞིང་ས་འོག་གི་གཏེར་མཐོང་བའི་བློན་པོ། ནམ་མཁར་ཐོགས་མེད་དུ་འགྲོ་ཞིང་ཡན་ལག་བདུན་པོ་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པའི་གླང་ཆེན་ཐལ་ཀར་གསེར་གྱི་དྲྭ་བས་གཡོགས་པ།

有悅意的后妃寶，具備女性的三十二種功德。有大臣寶，身形、智慧過人，能看見埋在地下的寶藏。有大象寶，
是七隻強健且佩戴著網狀金飾的純白大象，能無礙地走在天上。

རྟ་སྐད་གཅིག་གིས་གླིང་བཞི་འཁོར་བའི་རྟ་མཆོག་སྨྱུ་མདོག་རྨ་བྱའི་མགྲིན་འདྲ། སྒྱུ་རྩལ་དྲུག་ཅུ་རྩ་བཞིར་རང་དབང་ཐོབ་པའི་དམག་དཔོན་ཏེ་རྒྱལ་སྲིད་རིན་པོ་ཆེ་སྣམ་པ་བདུན།

有馬寶，一個上午就能環繞四大洲一圈，毛色有如孔雀頸。有將軍寶，精通六十四種技能。以上是七政寶。

དབང་སྡོན་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་བདུན་ཟད་མི་ཤེས་པར་འཛད་བའི་གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ། སྒེག་མོ་དཀར་མོ་ལག་གཉིས་རྡོ་རྗེ་ཁུ་ཚུར་དཀྱུར་བརྟེན་པ། ཕྲེང་བ་མ་སེར་མོ་མེ་ཏོག་དང་རིན་པོ་ཆེ་ཕྲེང་བ་འཛིན་པ། གླུ་མ་དཀར་དམར་པི་ཝཾ་འཛིན་པ།

還有鉅藏瓶，會無盡地湧出藍寶石等七種珍寶。有白色的嬉女，雙手握金剛拳置於髒部二側。有黃色的鬘女，手上拿著花朵以及珍寶的珠鬘。有白紅色的歌女，手上拿著琵琶。

གར་མ་ལྗང་གུ་གར་བྱེད་པ། མེ་ཏོག་མ་སེར་མོ་མེ་ཏོག་གི་ཆུན་པོ། གདུག་སྤོས་མ་སྔོན་མོ་སྤོས་སྣོད། མར་མེ་མ་དམར་སྐྱ་མར་མེ། དྲི་ཆབ་མ་ལྗང་གུ་དྲི་བཟང་ཆུས་གང་བའི་དུང་ཆོས་བསྣམས་པ།

有綠色的舞女，正在跳著舞蹈。有黃色的花女，手捧著花束。有藍色的香女，手捧著香爐。有粉紅色的燈女，拿著油燈。有綠色的塗香女，拿著充滿香水的法螺。

བྱང་ཤར་གྱི་ནམ་མཁར་ཉི་མ་མེ་ཤེལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་འོད་ཟེར་ཤིན་ཏུ་འབར་བ། ལྷོ་ནུབ་ཀྱི་ནམ་མཁར་ཟླ་བ་ཆུ་ཤེལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་བསིལ་བའི་དངད་དང་ལྡན་པ།གཟའ་སྐར་གྱི་ཕོ་བྲང་རང་འོད་སྤྲོ་བ་དུ་མ།

東北方的天上有太陽的火晶壇城，光芒萬丈。西南方的天上有月亮的水晶壇城，清新涼爽。還有許多星星的宮殿，放射著自己的光芒。

རི་རབ་ཀྱི་སྟེང་དབུས་སུ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཟང་། ཉེ་དབང་གི་གྲོང་ཁྱེར་ལྟ་ན་སྡུག །ཕྱོགས་བཞིར་ཤིང་རྟ་སྣ་ཚོགས་སོགས་སྐྱེད་ཚལ་བཞི། ཡོངས་འདུ་ས་བརྟོལ་སོགས་ལྗོན་ཤིང་། ཨར་མོ་ནིག་འདྲའི་རྡོ་ལེབ། ཆོས་བཟང་ལྷའི་འདུན་ས། དེའི་སྟེང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་རིམ་པར་གྱེན་དུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྲིན་ལ་བརྟེན་པའི་འཐབ་བྲལ་དང་དགའ་ལྡན་སོགས་ལྷའི་གནས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་བཀོད་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ།

在須彌山頂的中央有全勝宮[23]、帝釋天的善見城,
四邊則有各種車輛匯聚的眾車苑等等四個林苑,
還有大香樹等等寶樹[24]、神石[25]、善法堂[26],
在這之上的天空有珍寶雲彩,
雲彩上面是沒有征戰且歌舞昇平的天人住處,
那兒遍滿著無量的資財。

註23 全勝宮：帝釋的宮殿。
註24 大香樹：三十三天善見城外的東北方，諸天匯聚的如意樹。
註25 神石：三十三天的神石，約藏制容量單位一合大小的黑色天然六方石子。
註26 善法堂：帝釋的住處。

དེ་དག་གི་སྟེང་འོག་བར་མཚམས་རྣམས་སུ། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས། གསེར་ཉ། བུམ་པ། པདྨ། དུང་དཀར་གཡས་འཁྱིལ། དཔལ་བེའུ། རྒྱལ་མཚན། འཁོར་ལོ་སྟེ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྟགས་བརྒྱད། མེ་ལོང་། ལི་ཁྲི། དུང་དཀར། གི་ཝཾ། དུར་བ། བིལ་བ། ཞོ། ཡུངས་དཀར་བཅས་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་བརྒྱད། རིན་པོ་ཆེའི་མལ་ཆ། ཁྲི། སྟན། རལ་གྲི། མཆིལ་ལྷམ། སྦྲུལ་ལྤགས། གོས་བཅས་ཉེ་བའི་རིན་པོ་ཆེ་བདུན།

在這上上下下的天界之間，有八吉祥寶：寶傘、金魚、寶瓶、蓮花、右旋的海螺、寶結、寶幢、法輪；八吉祥物：寶鏡、黃丹[27]、白海螺、結石寶[28]、百節草、頻羅果[29]、酸乳酪、 芥子；七寶寢具：寶床、寶墊、寶劍、寶鞋、蛇皮、寶衣這七種安寢的寶物。

註27 黃丹：朱紅色的顏料。
註28 結石寶：內臟的結石，是一味藥材，在人體中叫做人黃，象體中是象黃，馬體中是馬

寶，由土石變化的是石中黃。
註29 頻羅果：葫蘆之類的植物，殼可以做器皿。

བཟང་པོ་དྲུག་སོགས་ནད་སེལ་སྨན་གྱི་རིགས་དུ་མ། བཅུད་ལེན་དང་གྲུབ་པའི་རྫས། བདུད་རྩིའི་བཅུད་དང་བུམ་པ་བཟང་པོ་སོགས་ཚེ་བསྲིང་བའི་རྫས་ཀྱི་བྱེ་བྲག །རལ་གྲི། པུསྟི། པི་ཝཾ། རོལ་མོ་སོགས་ཤེས་རབ་དང་སྙན་གྲགས་སྐྱེད་པའི་རྫས།

還有六善妙等許多消除病痛的各種藥材、精華物、成就物、
甘露精髓、善妙寶瓶等等延年益壽的物品，以及寶劍、經書、琵琶、
樂器等生起智慧以及名聲的物品。

འཇའ་འོད་མེ་ཏོག་གི་ཆར། སྤོས་ཆུའི་རྫིང་བུ། པདྨའི་ནགས་ཚལ། སྤྲུལ་པའི་བྱ་དང་རི་དྭགས་སོགས་ངོ་མཚར་བའི་མཆོད་པའི་ཡོ་བྱད། གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་བྱ་སྟེ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྔ། རིམ་གྲོ་པ་ལྷ་དང་ལྷ་མོ་དུ་མ།

也有彩虹光芒的花雨、香水盈滿的池子、蓮花園、
幻化的神鳥和動物等等稀有珍貴的供品，以及色、聲、香、味、
觸等等的五妙欲，還有眾多天人與天女侍從。

མདོར་ན་ལྷ་མིའི་དཔལ་འབྱོར་མ་ཚང་བ་མེད་པས་ཕུར་བུར་བཀང་བ་དང་། ཕྱོགས་བཅུ་ན་བདག་པོས་མ་བཟུང་བའི་མཆོད་པའི་བྱེ་བྲག་ཅི་མཆིས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བློས་བླང་སྟེ་འབུལ།

總之,
一應俱全地將天人所有的富貴以及十方沒有主人的一切供品,
用意念去供養。

གླིང་བཞི་རི་རབ་སོགས་དེ་འདྲ་བ་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱ་སྟེ་དུང་ཕྱུར་བཅུ་ལ་སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་ཟེར། དེ་འདྲ་བ་གྲངས་མེད་པའི་ཞིང་ཁམས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཆོད་སྤྲིན་གྱིས་བཀང་བ་དང་། བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་ཕ་མ་གཉེན་འབྲེལ་དགེ་བའི་རྩ་བ་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པར་ཕུལ་ནས།

十億個四大洲與須彌山所組成的世界,
才構成一個三千大千世界。
像這樣無數的一切國土都遍滿著普賢供養雲,
將自他一切眾生的身體、財富、父母、親友、善業等一切,
毫無保留地獻給上師和三寶,

བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པ་ལ་བར་ཆད་མེད་པ་དང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཚེ་འདི་ཉིད་དུ་ཐོབ་པའི་སྨོན་ལམ་གདབ། དེ་ལྟར་ཚོམ་བུ་དང་ལག་པ་མི་འབྲལ་བར་དམིགས་པས་འབུལ་ཞིང་ཡིད་ཀྱི་སྨོན་ལམ་ཡང་ཡང་བར་མ་ཆད་དུ་བྱ།

並且為了能證悟菩提沒有障礙,
以及此生獲得大手印最殊勝的成就而祈願。
就這樣供堆不離手地觀想供養, 並且心中不間斷地一再祈願。

བསྐྱར་བཟླས་ཀྱི་ཚེ་དམིགས་པ་མང་པོ་ནོན་མི་ལྡོགས་ན་ས་གཞི་ལྷགས་རི་རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླ་བཅས་གསལ་ཐེབས་ངེས་ཀྱིས་ཞིང་ཁམས་དེ་དང་ནམ་མཁས་གར་ཁྱབ་མཆོད་པས་བཀང་སྟེ་ཕུལ་ཡོད་སྙམ་པའི་མོས་པ་ཙམ་བྱ།

如此一再重複時, 如果因為觀想得太多而覺得力不從心的話,
只要去想像自己想得清楚的大地、須彌山、鐵圍山、四大洲、日、
月, 並且觀想所有供品遍滿虛空而作供養。

ཚོམ་བུ་ལྔ་མ་ནས་སོ་བདུན་མའི་བར་རྒྱས་བསྡུས་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་ལས་འདིར་སོ་བདུན་མ་མཛད་ཅིང་བཀོད་ལུགས་མཐོང་བརྒྱུད་ལས་ཤེས་དགོས། གྲངས་གསོག་པའི་ཚེ་ཚོམ་བུ་བདུན་མ་ཁ་རྐྱང་ཡིན།

　　獻曼達從五供堆到三十七供，有各種廣略的不同方式，這裡的三十七供實行方法，需要真正看到實際傳統的作法，才會知道如何實行。而計算次數時，只要作七供就可以了。

མཐར་སྒྲུབ་པའི་མཎྜལ་དུ་བསྒོམས་པའི་མཆོད་ཡུལ་རྣམས་ལས་འོད་འཕྲོས་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕོག་པས་ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས། ལྷ་རྣམས་འོད་དུ་ཞུ་སྟེ་རང་ལ་ཐིམ་པར་བསམ། དགེ་བ་བསྔོ།

　　最後，要觀想在壇城曼達上的供養境，放射出光芒照射至我等一切眾生，使我和一切眾生圓滿二資糧，想像所有本尊聖眾化光融入自身，然後作迴向。

ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པའི་རྟགས་དངོས་ཉམས་རྨི་ལམ་དུ་འབྱུང་ཚུལ་གཞུང་དུ་གསལ། ཁྱད་པར་བློ་སྣ་ཆོས་ལ་ཕྱོགས་འབྱུང་དུ་འགྲོ། ཆོས་བཞིན་གྱི་བྱ་བ་འབད་མེད་དུ་གྲུབ་ན་རྟགས་ཡང་དག་པ་ཡིན་འདུག་གོ །

　　二資糧圓滿的徵兆，會在實際、覺受或夢境中出現，這在經典中都有詳細的說明。尤其，心會自然地趨向佛法，而且如法的行持將自然不費力地生起，這就是資糧圓滿的真實徵兆。

༄ འཕྲོས་དོན་ཅུང་ཟད་བཤད་ན།

一些引伸的說明

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་ཚད་ལྡན་ཞིག་སྐྱེས་ན་ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྦྱོང་ཐམས་ཅད་དེའི་ཁོངས་སུ་འདུ་ཡང་། སྔོན་གྱི་བསགས་རྒྱབ་ཞིག་མེད་པར་སྒོམ་ཚད་ལྡན་མི་སྐྱེ། བསགས་རྒྱབ་དང་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་རེ་རེ་ཙམ་ལས་མེད།

如果生起合格的大手印修持，一切的積福、
淨障都已經包含在其中。如果不曾積聚二資糧，
就不可能產生合乎標準的大手印修持。然而，
能夠具足二資糧或是有大善根的人是少之又少。

ཆོས་སྒོར་ཞུགས་ནས་དད་པ་ཐོབ་ཚད་ལ་དགེ་བའི་བག་ཆགས་རེ་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པ་གཞིར་བཅས་ཀྱང་མེ་སྟག་ཐྲ་མོ་ལ་རྐྱེན་མེད་ན་འབར་དཀའ་བ་བཞིན་ཏུ་འཕྲལ་དུ་སད་མི་ནུས།

已經進入佛門而且對佛法獲得一些信心的人，
雖然心中是有一些善的習氣，但這就像小小的火花，
在沒有助力之下難以成為火焰一樣，微小的善根無法在一瞬間甦醒。

དགེ་རྩ་མ་སད་བར་དུ་ཉམས་རྟོགས་མི་སྐྱེ། ཙུང་ཟད་སྐྱེས་ཀྱང་གོང་འཕེལ་དུ་མི་འགྲོ་བས་དགེ་རྩ་ཁྱད་པར་ཅན་གསར་དུ་བསྐྱེད་པ་དེས་སྔར་གྱི་བག་ཆགས་སད་པའི་རྐྱེན་བྱེད་ཅིང་། འཕྲལ་དུ་རྒྱུད་སྨིན་ནས་ཉམས་མྱོང་ རླབས་ཆེན་སྐྱེ་བར་བྱེད་དོ། །

在善根還未醒覺之前，覺證是無法生起的，就算生起了一點點，
也不會增長。因此殊勝的善根之所以顯發，
主要是因為過去習氣的甦醒，
所以才能夠在突然之間成熟而生起強烈的覺受。

必須積聚的資糧

གསག་རྒྱུའི་ཚོགས་དེ་ཡང་། སེམས་འགྲེལ་རྣམས་ལས་ཚོགས་གསུམ་དུ་གསུངས་ཏེ། སྦྱིན་པ་དང་། ཐབས་དང་། སྨོན་ལམ་རྣམས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས། ཚུལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། བརྩོན་འགྲུས་གསུམ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཚོགས། བསམ་གཏན། ཤེས་རབ། སྟོབས་དང་། ཡེ་ཤེས་རྣམས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་སོ། །

在《菩薩十地論》中說：「資糧有三種。」布施、方便、祈願是福德資糧，持戒、忍辱、精進是戒德資糧，禪定、智慧、力、本智是智德資糧。

མདོ་ལས་ཚོགས་གཉིས་སུ་གསུངས་ཏེ། སྦྱིན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་གཉིས་བསོད་ནམས། ཤེས་རབ་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས། བཟོད་པ་བརྩོན་འགྲུས་བསམ་གཏན་གསུམ་གཉིས་ཀའི་ཆར་གཏོགས་པ་ཡིན།

經典中則說：「有二資糧。」布施、持戒是福德資糧，般若是智慧資糧，而忍辱、精進、禪定三者都包含在這二種資糧當中。

དེ་རྣམས་ཀུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མ་ཟིན་ན་བསོད་ནམས་ཆ་མཐུན་གྱི་ལས་ཡིན་པས་མཐོ་རིས་ ལས་ཐར་པའི་རྒྱུ་རུ་མི་འགྲོ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་ན་ཐར་པ་ཆ་མཐུན་གྱི་ལས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུར་འགྲོ། དེའི་སྟེང་དུ་འཁོར་གསུམ་ཡོངས་དག་གི་ལྟ་བས་ཟིན་ན་ཟག་མེད་ཀྱི་ཚོགས་ཡིན་པས་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་ཐབས་དངོས་ཡིན།

從事以上的一切善行時，如果沒有帶著菩提心，就是屬於福德同分業，只能投生善趣，不會成為解脫的因素。若帶著菩提心，則是屬於解脫同分業，會成為成佛的因素。若能再加上三輪清淨的見地，則是積聚了無漏資糧，這才是真正證悟菩提的方法。

དེ་ཡང་སྦྱིན་པ་ལ་གསུམ་སྟེ།

布施有三種：

ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པ་ཟས་གོས་ཡོ་བྱད་ཡི་གེ་འདྲི་བའི་སྣག་ཤོག་ཚུན་ཆད་ཙེ་ལྷོགས་ཙེ་འབྱོར། ཐ་ན་འང་སློང་མོ་བ་ཁ་སྟོང་དུ་མི་མངགས་ཙམ་རེ་སྦྱིན། ཕྱིས་ནས་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་སྲིད་སོགས་བཟུང་ལ་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་

ཟང་ཟིང་སྦྱིན་པ་ནི།

一、財施：盡己所能地布施食物、衣服、用具、寫字的墨水和紙張，至少也不要讓乞丐空手而回，並且要想著：「將來我成為轉輪聖王之後，要布施出自己的身體和一切財富。」

མི་འཇིགས་པའི་སྦྱིན་པ་ནད་པ་ལ་སྨན། གདོན་ལ་སྲུང་བ། གཡང་ས་ལམ་སྟོན། འཇིགས་སར་སྐྱེལ་མ། སྒྲུབ་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བར་གཅོད་ཟློག་པ། ཆད་པས་གཅོད་པ་དང་དགྲ་རྐུན་གཅན་གཟན་འབྱུང་བཞིའི་གནོད་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་སོགས་དངོས་སུ་ཅི་ལྕོགས་ལག་ལེན་ཏུ་བཏབ། རྗེས་ནས་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཚུན་ཆད་སྐྱོབ་ནུས་པའི་སྨོན་ལམ་གདབ།

二、無畏施：盡量做到直接給予生病的人醫藥，給遭遇非人〔侵擾〕的人保護，為身處險處的人指引道路，護送身處恐怖之地的人，為人消除修行和持戒的障礙，保護別人免於法律的刑罰、敵人、強盜、野獸以及四大災害，之後要祈願甚至能夠救離所有惡道的痛苦。

ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་རང་ལ་ཆོས་བཤད་པའི་ནུས་པ་ཡོད་ན་རྙེད་བཀུར་ལ་མི་ལྟ་བར་ང་རྒྱལ་མེད་པས་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་ཏུ་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ངེས་པའི་ཆོས་ཅི་ལྕོགས་བཤད། མི་ནུས་ན་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པ་ལ་ཆོས་བཤད་པར་མོས་ཏེ་ཞལ་ནས་གསུངས་པའི་མདོ་གཟུངས་བསྒྲག །

三、法施：自己若有說法的能力，就不要冀求敬奉承侍，要沒有我慢心地盡量去講說確定在暫時和長遠上能利益別人的法。若沒有說法的能力，也要懷著樂意為人與非人說法的心意，口中放聲念誦佛陀說的經典和咒語。

ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གསུམ།

持戒有三種：

ཉེས་སྤྱོད་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་མི་དགེ་བ་བཅུ་སོགས་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དང་། སྡོམ་པ་གསུམ་གྱི་བཅས་འགལ་སོགས་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཐམས་ཅད་སྲོག་ལྟར་བཅའ།

一、攝律儀戒：對於十不善業等自性罪以及毀犯三乘戒律的遮罪等這一切罪過，要如保護性命一樣地去守護，不至違犯。

དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་དགེ་བ་སྣ་རེ་ཙམ་ལ་ཐོད་གཏུགས་པ་མ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་སྐྱོར་མོ་ནས་ལག་ལེན་དུ་ཐེབས་པ་རྣམས་ལག་ལེན་དུ་གདབ། མ་ཐེབས་པ་རྣམས་ལའང་ནམ་ཞིག་འགྲུབ་པའི་སྨོན་ལམ་གདབ།

二、攝善法戒：不要只局限於某一種善行，要能夠全面去實踐那些可以做到的善行，對於沒有做到的善行，也要祈願有朝一日能夠達成。

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཕྱིན་ཆད་གཞན་ལ་ཕན་པ་འགྲུབ་ཏུ་རུང་བ་ཅི་ནུས་བསྒྲུབ། མི་འགྲུབ་པ་རྣམས་ལའང་སྨོན་ལམ་རླབས་ཆེན་གདབ་དགོས། རང་རྒྱུད་ལ་ཉེས་ལྟུང་གིས་མ་གོས་པ་ཁོ་ནས་མི་ཚོག །

三、饒益有情戒：在發起菩提心之後，如果能夠做到，就要盡可能地去利益他人，對於無法做到的，也要發起將來能做到的廣大宏願。光只是做到自己不犯墮罪，這是不夠的。

བཟོད་པ་ལའང་གསུམ།

忍辱有三種：

གཞན་གྱི་ཚིག་ངན་རྡེག་བརྡུང་འཕྲོག་བཅོམ་སོགས་གནོད་པ་ལ་ཐེ་མི་སྣམ་པའི་བཟོད་པ།

一、耐怨害忍：能夠忍受他人的辱罵、鞭打、掠奪等等傷害。

ཆོས་སྒྲུབ་པའི་ཚེ་མཐུན་རྐྱེན་མི་འཛོམས་པ་དང༌། ན་ཚ་ལྟོགས་སྐོམ། ངལ་དུབ་ཐང་ཆད་ལ་མི་ལྟོས་པ་སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ།

二、安受苦忍：在修行的時候，能夠不顧條件不足、生病、飢餓、口渴、疲勞等痛苦。

སྔགས་ཀྱི་ཐབས་མཁས་ཟབ་མོ་དང༌། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱི་མཛད་པ་རླབས་པོ་ཆེ་དང༌། སྟོང་ཉིད་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་དོན་སོགས་ལ་མི་སྐྲག་པར་བློར་ཆུད་ནུས་པ་ཆོས་ལ་ངེས་པར་སེམས་པའི་བཟོད་པ་བཅས་བསྒོམ།

三、諦察法忍：對於咒語的甚深善巧、佛陀的廣大事業、空性離戲的道理等等，能夠沒有恐懼並且能夠接受。
要去修持以上的忍辱。

བརྩོན་འགྲུས་ལ་གསུམ།

精進有三種：

དགེ་བའི་རིགས་ཕྲ་མོ་ལ་འདི་ལྟ་བུ་མ་བྱས་ཀྱང་ཆོག་སྙམ་པའི་ཁྱད་གསོད་དང༌། རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ་འདི་ཙམ་སྒྲུབ་མི་ནུས་སྙམ་པའི་ཞུམ་པ་གཉིས་ཀ་མི་བྱེད་པར་དགེ་བ་ལ་སྤྲོ་བའི་སེམས་དཔའ་མི་ཞུམ་པ་གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས།

一、披甲精進：不輕視微小的善事，認為不做也行，也不對大善事心懷膽怯，認為自己做不到。帶著歡喜心以及勇敢的心行善。

དགེ་བ་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་དེ་ཉིད་མཐར་མ་ཕྱིན་བར་དུ་སྙོམ་ལས་མི་བྱེད་པ་སྦྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས།

二、攝善精進：行善之時要堅持到底，絕不怠惰。

དང་པོ་གང་ལ་ཞུགས་པ་དེའི་འབྲས་བུ་མ་ཐོབ་བར་དུ་དྲོད་རྟགས་ཕན་ཡོན་འཕྲལ་དུ་མ་བྱུང་རུང་དང་ཐུང་མི་བྱེད་པར་དཀའ་བ་ཇེ་ཆེར་སྤྱོད་པ་སྣང་མི་ལྡོག་པའི་བརྩོན་འགྲུས་རྣམས་བརྩམ།

三、利樂精進：一旦開始從事任何善行，在獲得結果之前，就算暖兆[30]等有益的徵象都不曾短暫生起過，也不會因此而急躁，並且會更加努力。要努力地精進。

註30 暖兆：修持有進展的成就或通達的徵兆。

བསམ་གཏན་ལ།

禪定[有三種]：

ལུས་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པ་མཐོང་བའི་ཆོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན། མངོན་ཤེས་དང་རྫུ་འཕྲུལ་སོགས་ཡོན་ཏན་མངོན་པར་སྒྲུབ་པའི་བསམ་གཏན། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་བསམ་གཏན་གསུམ་ཀའང་ཞི་གནས་སྐྱོན་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ལ་བསྟེན་དགོས།

一、安在靜慮：身心輕安，此生安樂。
二、引發靜慮：成就神通感應等功德。
三、辦事靜慮：以禪定的力量利益眾生。
以上三種禪定，要建立在沒有過失的止禪基礎上。

ཞི་གནས་ནི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ཡིན་པས་རྩ་བ་ཚུགས་ངེས་ཞིག་མ་བྱུང་ཐབས་མེད། དེའི་རྒྱུ་སེམས་དབེན་དགོས། དེ་ཡང་ལུས་དབེན་ལས་འབྱུང་། དེ་ཡང་དོན་ཉུང་ཞིང་བྱ་བ་ཉུང་བ་ལས་འབྱུང་། དེའི་རྒྱུར་འདོད་པ་ཆུང་བ་དགོས། དེ་ཡང་ཟས་གོས་གནས་མལ་ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ཆོག་ཤེས་པ་སྟེ། མདོར་ན་ཞི་གནས་ཀྱི་རྩ་བ་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་ལ་ཐུག་གོ།

止的禪修是一切功德的基礎，一定要打下這樣的根基，
這個基礎是不可或缺的。在進行止修之前，需要先讓心靜，

心靜來自於身靜，身靜來自於雜事活動少，雜事少來自於少欲，
少欲來自對食物、衣著、住處簡樸等感到知足。總之，
止修的根源在於少欲知足。

ཤེས་རབ་ལ་འང་།

智慧[有三種]：

གནས་ལུགས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པས་དོན་དམ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ། རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བྱིན་ཚུད་པ་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ། བསྡུ་བའི་དངོས་པོ་བཞིའི་སྒོ་ནས་འགྲོ་དོན་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་བམ། ཡང་ན་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་སྐྱེ་དེ་དག་ཅི་ནུས་ཀྱིས་བསྒྲུབ།

一、[無相智：]了悟實相空性，因而了知勝義諦的智慧。
二、[受用法樂智：]徹知因果緣起，了知世俗諦的智慧。
三、[成熟有情智：]透過四攝法而了知[如何]利益眾生的智慧。
此外，智慧度有聞慧、思慧、修慧三種，要努力去達成這些智慧。

དེ་ལྟར་ཚོགས་བསགས་པས་གནས་སྐབས་སུ་འང་ལྷ་མིའི་བདེ་འབྲས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འབྱུང་། མཐར་ཐུག་ཚོགས་གཉིས་དང་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཚེ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

如此積聚資糧後，會產生暫時的無量天人福樂果報，
當究竟圓滿了二資糧以及六度波羅蜜的時候，
就是成就了遍知一切的佛果。

[積聚資糧的功德]

ཚོགས་གསོག་པ་ལ་ཡོ་བྱད་དང་ཆ་རྐྱེན་མེད་དོ་བསམ་མི་དགོས། ནང་དུ་དད་པ་ཞིག་དང་ཤེས་རབ་ཅིག་ཡོད་ན་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཐབས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་གསུངས། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསླངས་ཏེ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཁོ་ན་ཙམ་ཡང་སྒྲིབ་པ་མ་ལུས་པ་ཟད་ནས་ཚོགས་གཉིས་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པ་བྱུར་ཡོད།

在積聚資糧上，不要去想自己資財條件不足，經典說：
「只要有信心和智慧，
就會有數量不可思議之多的積聚福德的方法。」發起菩提心後，
就算只是做七支供養，也能夠淨除所有覆障，
積聚等同虛空般廣大的二資糧。

དེའང་ཕྱག་འཚལ་བ་གཅིག་པུ་ལའང་ཕན་ཡོན་བཅུ་གསུངས་ཏེ། མདོག་བཟང་མཛེས་དང་ཚིག་བཙུན་དང་། །འཁོར་རྣམས་ཟིལ་གནོན་ལྷ་མི་དགའ། །དམ་པ་དང་འགྲོགས་གཟི་བརྗིད་ཆེ། །ལོངས་སྤྱོད་མཐོ་རིས་ཐར་པ་ཐོབ། །ཅེས་དང་།

此外，教導說頂禮一拜有十種功德：「色潤相好言威肅，
懾服眷眾天人敬，聖者為伴威德巨，富裕高貴得解脫。」

གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་གཅིག་འཚལ་བས་ཡན་ལག་སྣད་ལྔས་ས་ལ་ནོན་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་གྱི་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ཡན་ཆད་ལ་རྡུལ་ཕྲ་རབ་ཇི་སྙེད་ཡོད་པ་དེ་སྙེད་ཀྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་སྲིད་ཐོབ་པར་གསུངས།

經典說：「若能帶著極大的虔誠恭敬之心頂禮一拜，
就能多次生為轉輪聖王，其次數等同五體投地時，
所接觸到的廣闊黃金大地的範圍中所有的微塵數。」

དཀོན་མཆོག་ལ་ཐལ་མོ་སྦྱར་བ་ཁོ་ནས་ཀྱང་། གཟུགས་བཟང་བ། འཁོར་མང་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་བཅུ་བཅུ་གསུངས་ཏེ་འདི་རིགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་མདོ་སྡེ་ལས་རྣམ་འབྱེད་དུ་གསལ།

也說：「僅只是向三寶雙手合十，也能夠獲得相好、
許多眷眾圍繞等十種功德。」在《分別因緣經》
中有非常多相關的詳細解說。

ཇོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་གོང་མ་ཀུན་གྱིས་ཆོས་སྤྱོད་གཞན་མི་མཛད་པར་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཁོ་ན་ལ་
ཉིན་མཚན་དུ་འབུངས། མཉམ་མེད་དྭགས་པོ་ལྷུན་ཆད་ཀྱི་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་ཀུན་གྱི་ཕྱག་སྲོལ་ལའང་ཡོད་ཀྱང་
རིམ་པར་བསྟན་པའི་བབ་ཡོལ་བ་ལྟ་བུའི་དེང་སང་རང་རེ་ཚོ་ལ་གཞི་ནས་ཚོགས་རྫོགས་དགོས་པའི་འདུན་པ་མེད།

噶當派的祖師大都不做其他的法行，
只是日夜專心致力在修持七支供養上，
無比達波拉傑之後的噶舉祖師們也都有這樣的傳統。但是近來，
教法日漸式微，我們連想要圓滿積聚資糧的想望都沒有了。

ཅུང་ཟད་ཡོད་དུ་ཟིན་ཀྱང་དད་པ་བརྩོན་འགྲུས་གཉིས་ཀ་ཆུང་བས་ཚོགས་གསག་ལག་ལེན་དུ་མ་ཐེབས་པར། སྐུ་
གསུང་ཐུགས་རྟེན་རེ་ཡོད་པ་རྡུལ་གྱིས་གཡོགས། སྙིང་ཁམས་ཆེ་བ་ཚོས་རང་གིས་ཞྭ་རྡུལ་གོས་རྡུལ་ཡན་ཆད་ཀྱི་
ཞབས་སུ་བཙང་།

就算有一點想要積聚資糧的心，也因為信心和精進都很薄弱，
以至於積聚不到資糧。自己有的一點身、語、意的所依[佛像、經書、
佛塔]，也讓其蒙上灰塵，一些粗心大意的人，
甚至將這些聖物放在自己的破帽、破衣上以及放在腳下。

བརྒྱ་ལ་ཧ་ཅང་ཡོར་དང་མཆོད་སྣེ་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཐལ་བ་ཅེམ་མེ་ལུས། མི་དགོས་པའི་མགོ་ཕྱི་ལུས་བདར་བྱེད། སྟོང་
ཉིད་སྙིང་རྗེས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་མེ་ཏོག་གཅིག་དཀོན་མཆོག་ལ་ཕུལ་མ་མྱོང་།

雖然難得有人會有些供燈與供桌，卻讓其蒙上了塵埃。能夠花時間在自己的梳妝打扮上，從不曾真正帶著空性和慈悲去獻一朵花給三寶。

ཡན་ལག་བདུན་པ་ཚར་གཅིག་བཀྲོན་མ་མྱོང་བར་རང་རེ་ལ་བསོད་ནམས་མི་འདུག་ཟེར་བ་གདའ་སྟེ། བསོད་ནམས་གང་ནས་ཡོང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ཚོགས་བསག་དགོས་པ་གསུངས།

還有人連一次七支供養都沒念過，卻說自己沒有福報功德，這樣怎麼可能得到福德呢？經典說：「福德的因，就是必須積聚資糧。」

ཐ་ན་ནས་འབྲུ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ཟ་ཉན་པ་དེ་རང་གིས་ཟ། ཟ་མ་ཉན་པ་དེས་མཆོད་ནས་ཕྱེད། གསེར་དངུལ་དར་ཟབ་རྟ་ཕྱུགས་སོགས་མི་ཐོངས་པ་ཡོད་བཞིན་དུ། བདག་ནི་བསོད་ནམས་མི་ལྡན་བཀྲེན་ཆེན་ཏེ། །མཆོད་པའི་ནོར་གཞན་བདག་ལ་ཅང་མ་མཆིས། །

更糟糕的是有一粒可以吃的米就會自己吃掉，壞了不能吃的米，就拿去供養。已經擁有金子、銀子、綢緞、馬牛等財物，並不匱乏，卻說：「福薄我貧窮，無餘堪供財。」[31]

註31 出自《入菩薩行論.第二懺悔罪業品》，如石法師譯。

ཟེར་ནས་མར་མེ་ཀོང་ཆུང་གང་དང་། ཞལ་ཟས་མཛུབ་མོ་ཙམ་རེ་མཆོད་པར་རློམས་ཏེ་དཀོན་མཆོག་ལ་རྫུན་བཏང་བ་ཀུན་ལ་བསོད་ནམས་འོང་བ་ཨེ་འདུག །དེས་ན་འབྱོར་ཚད་ཀྱི་ཚོགས་རེ་གསོག་པ་འདི་ཅིས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བར་གདའ།

然後只是供養一小盞油燈，一小指頭大小食物，還覺得自己做了供養。像這樣欺騙三寶的人，能有福報嗎？因此，符合自己財力地去積聚資糧是非常重要的。

ཚོགས་གསོག་པ་ལ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ལས་ཟབ་པ་མདོ་རྒྱུད་ཀུན་ཏུ་མ་གསུངས། དེའང་ཕྱག་འཚལ་བ་ལས་ཀྱང་མཆོད་པ། དེ་ལས་ཀྱང་སྡིག་བཤགས། དེ་ལས་ཀྱང་ཡི་རངས་སོགས་སྔ་མ་སྔ་མ་ལས་ཕྱི་མ་བསོད་ནམས་ཆེ།

在積聚資糧方面，除了七支供養之外，
顯密經典中沒有提到比這還深妙的方法了，
而且七支供養是一項比一項功德大：比頂禮更有功德的是供養，
比供養更有功德的是懺悔，比懺悔更有功德的是隨喜等等，
以此類推。

འདོན་རྒྱུ་རྒྱས་བསྡུས་གང་བྱེད་རང་གི་བློ་དང་སྦྱར་ཆོག །དོན་བསམ་རྒྱུ་དེ་གནད་ཆེ། ཚིག་ཁར་ཙམ་རང་མགོ་རང་གཡོགས་ཡིན།

不論是念誦短版的或長版的〈七支供養文〉，
都可隨自己喜歡去念誦，重點在於要思維其意義，
如果只是念誦文字，那真是自我欺騙。

མཆོད་པའི་སྐབས་སུ་ལག་ནར་གྱིས་བཀྲུང་བའི་མཆོད་པ་ཞིག་ལ་མཎྜལ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་མེད་གསུངས། ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དྲུག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱང་ཚང་བས་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཀྱང་ཤུགས་ལས་འབྱུང་།

在供養的時候，經典說：「順手的供養中，
獻曼達的功德是最大的。」獻曼達包含了六度波羅蜜的每一個部分，
而且也自然帶有一切六度的利益。

མཎྜལ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་གཞན་ཏུ་གསལ། མཎྜལ་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་ལྷ་གནས་རྣམས་དང་གླིང་བཞིའི་དབང་ཕྱུག་ཏུ་འབྱུང་བ་ཁང་བུ་བརྩེགས་པའི་མདོ་ལས་གསུངས་ཤིང་། དེའི་ཤུགས་ལས་དྲི་བཟང་བྱུགས་པ་དང་། མེ་ཏོག་ཕུལ་བ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞིའི་ལྷ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བར་བསྟན།

有關獻曼達的無量利益，在其他地方有清楚的說明。《樓閣經》中就說：「只是獻曼達，就能統御天界和四大洲。」除此之外，也提到如果獻上塗香和供花，也能因此而轉生為四天王眾天。

མདོར་ན་ཚོགས་མྱུར་དུ་རྫོགས་པའི་ཐབས་ཆེས་ཟབ་པའི་མཎྜལ་ཁྲིད་ཀྱི་སྔོན་འགྲོར་བསྟན་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་ཡིན།

總之，獻曼達是能夠迅速圓滿資糧的深妙法門，這也是為什麼會在四加行中講示這獻曼達教導的原因。

ད་ལྟ་ཇི་ཙམ་གྱི་གཏོང་ཕོད་ཅན་ཏུ་རློམས་པ་ཀུན་ཀྱང་བརྒྱ་སྟོང་ཁྲི་འབུམ་སོགས་ཀྱི་གྲངས་བགྲང་བའི་འབུལ་བ་ལས་ཆེ་བ་མི་སྲིད། དེ་ལ་ངས་འདི་ཙམ་ཕུལ་སྙམ་པའི་བདག་འཛིན་དང་སྙན་གྲགས་ཀྱི་རེ་བ་སོགས་དྲི་མ་རེ་ཡང་ཅིས་ཀྱང་འདྲེས། བླ་མ་དེས་ཐུགས་ལ་བཏགས་འོང་བསམ་པའི་རེ་དོགས་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། འབུལ་བའི་ཡུལ་ཡང་ཇི་ཙམ་མང་ནའང་བརྒྱ་སྟོང་ལས་ལྷག་པ་ནི་མེད།

現今一些自誇樂施的人，就算供養的東西再多，也不可能超過百、千、萬、十萬等數量，而且還混雜著「我供養了這麼多」的我執心，希望得到名聲等等的染污心念以及希望能在上師面前得寵的希懼之心，供養的對境再怎麼多也不會超過上百、上千。

མཎྜལ་ནི་ཕྱི་སྣོད་ནང་བཅུད་ནམ་མཁས་གར་ཁྱབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཡིན་པས་རྒྱ་ཆེ། ང་ཡིད་སྤྲུལ་གྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་མཁན་ཡིན་བསམ་པའི་ང་རྒྱལ་སོགས་དྲི་མ་ཡང་མེད། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་ཐུགས་ལ་བཏགས་མི་བཏགས་ཀྱི་རེ་དོགས་ཀྱང་མི་འབྱུང་།

但是獻曼達，包含了遍虛空的外在物質世間以及內在有情眾生的所有資財，

因此在供品上非常廣大,
沒有覺得自己是一個意念供養者的我慢之心,
也不會有是否能取悅三寶的希懼心。

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་བཞིའི་དཀོན་མཆོག་ལ་དམིགས་ནས་འབུལ་བའི་ཡུལ་བཟང་ཞིང་རྒྱ་ཆེ་བ་སོགས་སྒོ་ཐམས་ཅད་ནས་ཚོགས་མི་རྫོགས་ཀ་མེད་ཡིན་པས་ནན་ཏན་དུ་བྱའོ། །

以十方四世的三寶為對象的供養, 這樣的供養境善妙廣大,
所以從任何方面來看, 積聚資糧不可能不圓滿, 因此要努力實踐。

གཞན་ཡང་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་དང་གཙུག་ལག་ཁང་གསར་པ་བཞེངས་ཤིང་རྙིང་པ་གསོ་བ། དགེ་འདུན་ལ་བསྙེན་བཀུར་བྱེད་པ། འབྱོར་པ་མེད་པས་ཀྱང་གཙུག་ལག་ཁང་ཕྱག་དར་དང་ཕྱག་བསྐོར་བྱེད་པ། བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་འདེབས་པ། ཐ་ན་སངས་རྒྱས་ལ་དམིགས་ཏེ་ཐལ་མོ་ཡ་གཅིག་སྦྱར་བའམ། མེ་ཏོག་གཅིག་ནམ་མཁའ་ལ་བོར་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱང་ཚད་མེད་པར་གསུངས་པས།

經典說：新建或是修復代表身、語、意的聖物以及寺院,
敬侍僧伽, 錢財不夠就清掃或是禮繞佛寺, 讚歎且祈請,
乃至觀想著佛陀而單手舉掌, 拋一朵花至空中,
這些都是無量的福德。

རང་རེ་རྣམས་བྱོལ་སོང་ལྟ་བུའི་དགེ་སྡིག་མི་ཤེས། ཤེས་ཀྱང་མ་ཎི་རྫོག་གཅིག་བཏོན་མི་ནུས་པ་ཅི་བྱ་མེད་པའི་ལུས་ངན་ནི་མ་བླངས། དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ། ཆོས་བྱ་རྒྱུ་མ་བཀོལ་བའི་སྐབས་འདིར་མི་ཚེ་སྟོང་ཟད་དུ་མ་སོང་བར་དགེ་བའི་བག་ཆགས་སྣ་རེ་ཙམ་བཞག་པ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བར་གདའ། །

　　我們不是像畜生一樣，畜生不知道善惡，就算知道善惡，
也是連一句六字真言也不會念，在身體和言語上什麼都做不了。
我們既然已經獲得了暇滿的人身，在不缺修持法門的時候，
就不要浪費虛度了人生。無論如何，
培養一些善的習氣是至關重要的。

༄ བཞི་པ་བྱིན་རླབས་མྱུར་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

第四、令速獲加持之上師瑜伽

[觀修方法]

སྭ་བྷཱ་ཝས་སྟོང་པར་སྦྱང་། སྟོང་པའི་ངང་ལས་པདྨ་རོ་དང་ཉི་མའི་སྟེང་དུ་རང་ཉིད་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་སྤྱི་ལྟར་བསྒོམ།

念誦觀空咒「嗡梭巴瓦修達薩爾瓦達爾瑪梭巴瓦修埵杭」，
將一切淨化成空。觀想在空性中,
自己化現成為一般通認形象的金剛亥母，站在蓮花日輪之上,
腳踏一具屍體。

དེ་ཡང་རང་ལུས་ཐ་མལ་པར་བསྒོམ་ན་སྒྲིབ་པ་མ་དག་པ་ལ་བྱིན་རླབས་མི་འཇུག ཡི་དམ་དུ་བསྒོམས་པས་བྱིན་རླབས་མྱུར་དུ་འཇུག་སླ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པས་ཡི་དམ་ཡང་རང་གི་མོས་པ་དང་སྦྱར་ནས་བསྒོམ་ཆོག་མོད།

若觀想自身是凡夫之身的話,
會因為我們還未淨化覆障而無法得到加持,
若以觀修本尊來修持上師瑜伽,
則是讓我們快速且容易獲得加持的緣起。
所以可以按照自己相應的任何本尊來作觀修。

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པའི་ཡུམ་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་ཉིད། ངོ་བོ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རྣམ་པ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་མར་ཤར་བ་ཡིན་པ་དང་། རྣལ་འབྱོར་མའི་རིགས་འདི་སྙིང་ཉེ་བས་བྱིན་རླབས་མྱུར་བ་དང་། རྗེ་བཙུན་མར་མི་དྭགས་གསུམ་གྱི་གསང་བའི་ཡི་དམ་ཡིན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་ཀྱང་འདི་ལྟར་སྒྲུར་བ་ཕྱག་ལེན་ཏུ་མཛད་པར་གདའ།

但是金剛亥母是諸佛之母，她的本質是大手印，
外相展現為俱生母，因為屬於瑜伽女的族類，對[修法者]
特別親近而且加持迅速。她是馬爾巴、密勒日巴、
岡波巴這三位祖師的秘密本尊，因為這樣子的緣起，所以在這裡，
有以金剛亥母作為本尊來實行觀修的傳統。

རང་གི་སྤྱི་བོའམ་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སེང་གེ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏེགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་ལྷ་རྫས་གོས་བཟང་གིས་བཀབ་པའི་སྟེང་པདྨ་ཟླ་བའི་གདན་ལ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་རྩ་བའི་བླ་མ་ཉིད་རྣམ་པ་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་ཆ་ལུགས་ཅན་སྐྱབས་འགྲོའི་སྐབས་ལྟར་ལ་རྩ་བའི་བླ་མ་ནས་རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་མ་ཐུག་གི་བར་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་རྣམས་ཐོ་བརྩེགས་སུ་བཞུགས་པའི་མཐའ་བསྐོར་དུ་འབྲི་འབྲུག་ཚལ་སྟག་སོགས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་གྲུབ་ཐོབ་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་དང་།

觀想在自己的頭頂上或是前方的虛空中，
有八隻獅子抬著的寶座，上面披蓋著天人的絹綢，
寶座上有蓮花和月墊，其上坐著本質是三世諸佛總集的根本上師，
上師外相裝束展現為金剛總持，就和皈依境的觀想一樣。
從根本上師直到金剛總持的中間，有噶舉傳承祖師排坐成柱形，
周圍海會雲集地圍繞著直貢噶舉、竹巴噶舉、采巴噶舉、
達隆噶舉等實修傳承的成就者。

གཞན་ཡང་རྫོགས་ཆེན། ཆོས་དྲུག །ལམ་འབྲས། ཞི་བྱེད་གཅོད་ཡུལ། བློ་སྦྱོང་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་རྣམས་སྤྲིན་ལྟར་འཁྲིགས་པ། ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་པས་བསྐོར་ནས་བཞུགས་པ་དེ་དག་ཀུང་གདོད་ནས་ཡོངས་གྲུབ་དམ་ཡེ་དབྱེར་མེད་དུ་བཞུགས་པར་མོས་ལ་ཁ་ཙམ་མ་ཡིན་པའི་མོས་གུས།

此外，大圓滿、那洛六法、道果、息解斷境法、
修心等法脈傳承的上師們，有如雲一般密佈著。
上師們的四周圍繞著本尊、諸佛、菩薩、勇父、空行、護法等聖眾，
要想像這一切聖眾本來就是圓滿的無二誓言尊與智慧尊，
要生起並非只是口頭上的虔敬。

སྙིང་ཐག་པ་ནས་གུས་པའི་ཤུགས་དང་གདུང་བའི་ང་རོ་བཅས་ཏེ། ཁྱབ་བདག་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱི་གསལ་གདབ། འོག་མིན་ཆོས་དབྱིངས་སོགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་བདུན་པ་སྔོན་ལམ་བཅས། ཕྱག་ཆེན་བརྒྱུད་འདེབས་སོགས་གསོལ་འདེབས་རྒྱས་བསྡུས་གང་འོས།

從內心深處帶著誠摯的勁勢以及殷切的呼求，清晰觀想：
「遍主一切事法自性者......」，再以「緣自奧明法界之宮殿 ......」
等等來作七支供養與祈願。並且念誦〈大手印傳承祈 請文〉等，
不論長版的或短版的祈請文都可以。

མ་ནམ་བཞི་སྐོར་དང་། ཁྱད་པར་རྗེ་དུས་མཁྱེན་གྱི་རྡོ་རྗེའི་གསུང་། གསོལ་འདེབས་ཚིག་རྐང་དྲུག་པོ་ཡིད་གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་གྲངས་བསགས།

還有，要念誦〈四身祈請文〉，
尤其是要一心不亂地念誦第一世大寶法王杜松虔巴的金剛語
〈六句祈請文〉，並且累積次數。

མཐར་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་སོགས་ཀྱིས་དབང་བསྐུར་བར་གསོལ་བ་གདབ་པས་མཐའ་བསྐོར་གྱི་འཁོར་རྣམས་འོད་དུ་ཞུ་ནས་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ལ་ཐིམ། བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་རིམ་པར་གཅིག་ལ་གཅིག་ཐིམ་ནས་འོད་དུ་ཞུ་སྔེ་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ་ཐིམ་པས་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་དཔལ་བ་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས།

　　最後念誦「具德正善上師諸尊眾……」祈請賜予灌頂，
然後觀想四周圍繞的聖眾化為光芒，融入傳承的上師眾。
傳承上師眾依次一位融入至另一位，然後化為光芒融入根本上師。

རང་གི་སྨིན་མཚམས་སུ་ཐིམ། སྲོག་གཅོད་སོགས་ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་དག །བུམ་པའི་དབང་ཐོབ། ལམ་དུས་སུ་བསྐྱེད་རིམ་སྒོམ་པ་ལ་དབང་། འབྲས་བུ་སྤྲུལ་སྐུ་ཐོབ་པའི་སྐལ་པ་ཅན་དུ་བྱས།

　　由此，從本質為三寶總集的根本上師的前額，
放射出白色的光芒，融射到我們自身的雙眉之間，
淨化殺生等身體上造作的業障，由此獲得瓶灌頂，
被授權能夠在修道的過程中觀修生起次第，具有福緣成就化身果位。

དེས་རིགས་འགྲེ་སྟེ། བླ་མའི་མགྲིན་པ་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་འཕྲོས། རང་གི་མགྲིན་པར་ཐིམ། རྫུན་སོགས་ངག་གི་སྒྲིབ་པ་དག །གསང་བའི་དབང་ཐོབ། རྩ་རླུང་བསྒོམ་པ་ལ་དབང་། ལོངས་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་པ་ཅན་དུ་བྱས།

　　依此類推，觀想上師喉間放射出紅色的光芒，
融射到我們自身的喉間，淨化妄語等言語上造作的業障，
由此獲得秘密灌頂，被授權能夠做氣脈的觀修，
具有福緣成就報身果位。

ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་སྔོན་པོ་འཕྲོས། སྙིང་གར་ཐིམ། ལོག་ལྟ་སོགས་ཡིད་སྒྲིབ་དག །ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཐོབ། སྙོམས་འཇུག་སྒོམ་པ་ལ་དབང་། ཆོས་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ཅན་བྱས།

　　觀想上師心間放射出藍色的光芒，融射到我們自身的心間，
淨化邪見等心意上造作的業障，由此獲得般若本智灌頂，
被授權能夠觀修雙運道，具有福緣成就法身果位。

གནས་གསུམ་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། དཔྲལ་མགྲིན་སྙིང་གར་ཐིམ། ཤེས་སྒྲིབ་ཉོན་སྒྲིབ་
སྙོམས་འཇུག་གིས་བསྡུས་པའི་སྒོ་གསུམ་ཆ་མཉམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་དག །དབང་བཞི་པ་ཐོབ། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རིག་སྟོང་
དབྱེར་མེད་སྒོམ་པ་ལ་དབང་། ངོ་བོ་ཉིད་སྐུ་འབྲུབ་པའི་སྐལ་པ་ཅན་དུ་བྱས།

觀想上師的額間、喉間、心間三處一起放射出白色、紅色、
藍色的光芒，光芒融射至我們自身額間、喉間和心間，
淨化包含著煩惱障、所知障、禪定障的身、口、
意三門共同皆有的罪障，由此獲得第四灌，
被授權能夠修持覺空不二大手印，具有福緣成就法界體性身果位。

སླར་ཡང་མོས་གུས་དྲག་པོ་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བླ་མ་དགྱེས་པའི་ཞལ་འཛུམ་མདངས་དང་བཅས་ཏེ་འོད་ཀྱི་གོང་བུར་
ཞུ་ནས་རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་སྙིང་གར་ཐིམ། བླ་མའི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་པར་མོས་ལ་རྣམ་པར་
རྟོག་པས་བར་མ་ཆོད་པར་སེམས་རང་བབ་བཅོས་བསླད་མེད་པའི་ངང་ལ་ཅི་གནས་སུ་མཉམ་པར་བཞག །

再來，由於生起強烈虔敬的因緣，上師露出歡喜的光燦微笑，
化成光團從我們頭頂融入我們的心間，
想像上師的心意和我們的自心合一無別，
在不受分別妄念中斷干擾的狀態下，在自心本然無造作、
無雜染當中盡可能地安住。

[下座的修持]

དེ་ལས་ལངས་ཚེ་སྣང་བ་ཅི་ཤར་བླ་མའི་སྐུའི་རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་པ། སྒྲ་རུ་གྲགས་ཚད་གསུང་གྲགས་སྟོང་ནཱ་དའི་
རང་སྒྲ། ཡིད་ཀྱི་འགྱུ་དྲན་ཅི་བྱུང་ཅི་ཤར་ཐུགས་རྡོ་རྗེའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་རྩལ་དུ་མོས་ལ་དགེ་བ་བསྔོ།

在出定之時，要想像任何生起的色相都是上師身體的各種形相，
任何發出的聲音都是聲空「那達」[32]的本然之聲，

生起或產生任何心意的馳動與思想，都是金剛智的本自能量。
最後迴向功德。

註32 那達：代表「精華、精髓」之意。

ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་། འགྲོ་བའི་ཚེ་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་ནམ་མཁར་པད་ཟླའི་གདན་ལ་བླ་མ་བཞུགས་པ་ལ་བསྐོར་བ་བྱེད་པར་མོས།

在每座修法下座的期間，當走路的時後，
要觀想自己繞行著在右方天空蓮花月墊上安坐的上師。

ཟ་འཐུང་གི་ཚེ་མགྲིན་པར་པདྨ་དམར་པོའི་དབུས་བླ་མ་བཞུགས་པ་ལ། བཟའ་བཏུང་བདུད་རྩིར་ཞུ་བས་མཆོད་པར་མོས། སྨྲ་བརྗོད་ཐམས་ཅད་གསོལ་འདེབས། འགྲོ་འདུག་བྱ་བྱེད་བླ་མའི་ཞབས་ཏོག་ཡིན་པར་བསྒོམ།

飲食的時候，要觀想自己喉嚨處，有上師安坐在紅蓮花之中，
所吃、所喝都成為甘露而作供養，一切言詮皆是祈請，
一切行止作為都是對上師的承侍。

ཉལ་བའི་ཚེ་སྙིང་གར་བླ་མ་ཚོན་གང་པ་བཞུགས་པའི་འོད་ཀྱིས་ལུས་དང་གནས་ཁང་བཅས་གསལ་བར་བསྒོམ་ལ་དེའི་ངང་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱ། སད་མ་ཐག་ཏུ་བླ་མ་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་བཞུགས་པར་མོས་ལ་དད་གུས་དང་གསོལ་འདེབས་བྱ།

睡覺的時候，要觀想一吋大小的上師安住於心間，
放射出光芒照亮我們全身和整個房間，在這一片光芒中安眠。
醒來時，馬上想像上師坐在自己頭頂而生起信敬和祈請。

སྡོད་པའི་ཚེ་ཡང་དེ་ལྟར་བསྒོམ། གནས་ཁང་དང་གོས་སོགས་གསར་པ་སྤྱོད་པའི་ཚེ་ན་ཡང་ཐུད་བླ་མ་ལ་དངོས་སེམས་ཡིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་འབུལ།

坐下來的時候，也要這樣去觀想。
當有了新房子和新衣服等等時候，
不論是實質的供養或是心意的供養，第一步就要先供養給上師。

ནད་ན་སར་བླ་མའི་སྐུ་ཚོན་གང་པ་ལས་བདུད་རྩི་བབ། ནད་ཐམས་ཅད་བཀྲུས་ནས་དག །ནད་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བའི་ཐབས་སུ་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་ལས་བྱུང་བར་མོས་ལ་དགའ་བ་བསྒོམ། གདོན་གྱི་ཆོ་འཕྲུལ་བྱུང་ན་ཡང་བླ་མའི་ཕྲིན་ལས་ཀྱི་རོལ་པ་རང་ལ་དགེ་བའི་སྐུལ་མ་མཛད་པར་མོས།

在病痛的地方，想像有一吋大小的上師流露出甘露，
想像那個能夠淨除罪障的病痛，是因為上師的加持而來。
當魔障出現時，要觀想這是上師事業的化現，
是上師敦促自己向善的佛行。

མདོར་ན་བདེ་སྐྱིད་བྱུང་ན་ཡང་བླ་མའི་བྱིན་རླབས། སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ན་ཡང་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེར་བསྒོམ་ནས་མོས་གུས་འཕེལ་བའི་རྐྱེན་དུ་བྱ་བ་མ་གཏོགས་སྤང་གཉེན་གཞན་དུ་མི་འཚོལ་བ་ནི་གནད་དམ་པའོ །

總之，快樂的時候，要想像是上師的加持，痛苦的時候，
也要想像是上師的恩德，除了利用一切情況增長對上師的虔敬之外，
不去尋求其他的所斷和對治方法，這是真正的關鍵。

[以上師加持為道]

འདིའི་སྐབས་སུ་འང་གོ་བབ་ནི། སྤྱིར་གསང་སྔགས་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ། སྒོས་རྫོགས་རིམ་གྱི་གདམས་ངག་གང་བསྒོམ་ཡང་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་ལམ་དུ་བྱེད་དགོས། བྱིན་རླབས་མ་ཞུགས་བར་དུ་ལམ་གཞའ་མ་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ།

在這裡應有的理解是：修持密咒金剛乘,
尤其是修持任何圓滿次第的口訣時，都必須要以上師的加持為道路。
在尚未得加持之前，心中無法生起純正的法道。

རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་སློབ་མ་དམ་ཚིག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་གིས་མོས་གུས་སྙིང་ཐུར་བཙུགས་
ན་ཐབས་གཞན་མེད་ཀྱང་མཆོག་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གསུངས། བླ་མའི་མོས་གུས་མེད་ཕྱིན་ཆད་ཡི་དམ་
རྒྱུད་སྡེ་བཞིའི་བསྙེན་སྒྲུབ་ཚད་དུ་འཁྱོལ་ཡང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་རྩ་བ་ནས་མི་ཐོབ།

經典中說：「一個能持守誓戒的弟子,
若能對一位具德的金剛阿闍黎生起由衷的堅定信心,
就算沒有別的法門，也能獲得共通與殊勝的成就。」
若對上師沒有虔敬，就算在本尊四部密續的念修上達到了標準,
也根本不能獲得殊勝成就。

ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་ལའང་ཚེ་སྒྲུབ་ནོར་སྒྲུབ་དབང་སྡུད་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རེ་ལྟོས་འཆའ་དགོས། དེ་དག་ཀྱང་
འགའ་རེ་མི་འགྲུབ། ཙུང་ཟད་འགྲུབ་པ་ལ་ཡང་དཀའ་ཚེགས་ཆེན་པོས་སྒྲུབ་དགོས་པས་ལམ་མི་ཟབ་པ་ཡིན།

在共通的成就上，必須要仰賴長壽、財富、權勢等,
卻有些部分仍然無法成就，就算成就了一些,
也是要歷經過巨大的艱難才能成就。這就是[所謂]的「非深道」。

མོས་གུས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ན། ལམ་གྱི་གེགས་སེལ་ནོག་འདོན། མཆོག་ཐུན་མོང་ཐམས་ཅད་
གཞན་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པར་འགྲུབ་པས་ལམ་ཟབ་མོ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་ཡིན་པར་འདུག།

若能毫不顛倒地在心中生起虔敬，便能消除法道上的障礙,
發揮修持效力，能夠不需要倚賴其他的方法,

就能達成一切共通與殊勝的成就，所以這就是為什麼稱為「甚深道上師瑜伽」的原因。

སློབ་དཔོན་དང་སློབ་མ་གཉིས་ཀར་ཡང་སྙིང་རྗེ་མེད་པ། ཁྲོ་སྙིན་པ། ཞེ་གནག་འཁོན་འཛིན་ཆེ་བ། ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་པ། ནོར་རྫས་ཉེ་འབྲེལ་སོགས་ལ་ཆགས་ཞེན་ཆེ་བ། ལུས་ངག་གི་སྤྱོད་པ་མ་བསྡོམས་པ། རང་བསྟོད་བྱེད་པ་རྣམས་སྐྱོན་ཆེ་བས་སྤང་དགོས།

無論是阿闍黎和弟子，都需要斷除的嚴重過患是：沒有慈悲心，容易發怒，惡意怨恨深重，我慢驕傲，貪戀錢財和親屬，不約束身語行為，自我吹噓等。

ཁྱད་པར་དུ་ཙ་རླུང་ཕྱག་རྒྱ། སྔགས་དང་ལས་ཚོགས། རྫོགས་རིམ་ཟབ་མོའི་གནད་རྣམས་སྐྱེ་བོ་ཕལ་པའི་ཁྲོད་དུ་བཤད་ཅིང་འདོམས་ཏེ། གཞན་ལ་མེད་པའི་གདམས་ངག་ཡིན་པ་སྐད་བྱེད་ནས་གསང་སྔགས་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་ཟབ་མོ་ཁྲོམ་དུ་ཁྱེར།

尤其是在世俗人中，講說氣脈、手印、咒語、事業[33]、甚深圓滿次第的要點，並且揚言這是別人所沒有的教導，將秘密的甚深見地和行持在市集群眾中傳播。

註33 指息、增、懷、誅的事業。

སྤྱོད་པ་འཛོལ་ཉོག་ཏུ་སྤྱོད། ལྟ་བ་མཐོ་བ་སྐད་བྱེད། དཀོན་མཆོག་གི་རྫས་དང་ནོར་ལ་ཞེན་ཏུ་སྲེད། གཡོ་སྒྱུ་དང་ཚུལ་འཆོས་ཆེ། བརྒྱུད་པ་མེད་པའི་དབང་དང་མན་ངག་འཆད། ཆང་དང་གཉིས་སྦྱོར་གྱི་བདེ་བ་ལ་དགའ། ལམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་སྟོན་མི་ཤེས་པར་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པ་རང་བཟོའི་ཚིག་སྟོན་པའི་སློབ་དཔོན་ནི་བདུད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་རློབས་པ་ཡིན་པས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྤང་།

行為放蕩，口說高見，貪求三寶財物，諂取狡詐，
講授沒有傳承的灌頂和口訣，耽於酒色，
這種不知教示無顛倒的法道，卻講說著自己編造的不如法道理，
對這種受到邪魔加持的阿闍黎，任何時候都要捨棄。

སློབ་མའང་དད་པ་མེད་པ། དམ་ཚིག་མི་སྲུང་བ། གསར་འགྲོགས་དང་ངོ་བསྟོད་ཆེ་བ། བློ་སྣ་མང་བ་སོགས་ལ་རིམ་གྱིས་བློ་བཅོས་སུ་རུང་ན་མ་གཏོགས་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་འབྲེལ་ཟབ་པར་མི་བྱ།

弟子沒有信心，不守三昧耶誓戒，喜新厭舊，阿諛逢迎，
三心二意等等，對於這樣的弟子，除非能夠漸進地調伏其心性，
不然在一開始時就不要有密切的關係。

བླ་མའི་མཚན་ཉིད་མདོ་རྒྱུད་ཀུན་ནས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ཀྱང་དད་པ་དང་དམ་ཚིག་མ་ཉམས་པ། བསྙེན་སྒྲུབ་ཐེམས་ཤིང་ལག་ལེན་ཤེས་པ། ཆོས་བརྒྱད་ལ་ཧ་ཅང་མི་ཞེན་པ། གཞན་ལ་བཤད་རྒྱུའི་ཆོས་དེ་ཙུང་ཟད་ཉམས་སུ་བླང་བ་ཞིག་དང་། སློབ་མའང་དད་པ་བརྟན་ཞིང་དམ་ཚིག་བསྲུང་ནུས་པ། སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་དང་མི་འགྲོགས་པ་ཞིག་ནི་མ་མཐར་ཡང་དགོས་སོ། །

關於上師的定義，在經典和續典中都有廣泛的說明。
一位上師要有不壞的信心與誓戒，能完成修念而且懂得應用，
不會過度貪著世間八法，對於要向別人說的法，
自己多少都要修持過。身為一個弟子，起碼要有堅固的信心、
能夠持守誓戒以及不結交惡友。

དཔོན་སློབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་བརྟགས་པ་དེའང་དབང་ཆོས་མ་ཞུས་པའི་གོང་དུ་ཡིན་གྱི་དབང་ཆོས་དང་སྦྲེལ་ཟིན་ནས་ཕམ་པ་བཞི་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མོས་གུས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱ་བ་མ་གཏོགས་དད་ལོག་ཁ་སྨོད་བརྟག་དཔྱད་སོགས་བྱ་མི་

རུང་སྟེ།

以上所說的師徒特質，是指在求法、求灌頂之前要去觀察的。一旦結上了法和灌頂的關係，就算上師完全毀犯了四根本戒，你仍然只能把他當做虔敬的對象，不可以做出退失信心，辱罵斥責，審視觀察等行為。

ཚིགས་བཅད་གཅིག་ཙམ་ཐོས་པ་ལ་འང་། །གལ་ཏེ་བླ་མར་མི་འཛིན་ན། །ཁྱི་ཡི་སྐྱེ་བ་བརྒྱར་སྐྱེས་ཏེ། །སྨེ་ཤ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

[正如]偈言所說：「僅聞一句偈，若不敬上師，百世轉生狗，再生為賤民。」

བླ་མ་ཡང་སྐྱོན་ཀུན་སྤངས་ཡོན་ཏན་ཀུན་རྫོགས་ནི་དུས་དབང་གིས་མི་རྙེད། གལ་སྲིད་རེ་རེ་ཙམ་རྙེད་སྲིད་ཀྱང་རང་སྣང་མ་དག་ན་ཡོན་ཏན་ལ་སྐྱོན་དུ་མཐོང་སྟེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ལྷས་སྦྱིན་གྱིས་སྐྱོན་དུ་མཐོང་བ་སོགས་ཇི་སྙེད་ཅིག་བྱུང་བ་དང་འདྲ།

[想找]完全沒有過患、具足所有功德的上師，以時節因緣來說是找不到的，假設可能偶爾會遇到一、兩位這樣的上師，但是如果自己的感知不清淨，反而會將對方的功德看作是過患，就像有很多如同提婆達多看佛陀世尊有過患一樣的例子。

དེང་སང་གི་སྐྱེ་བོ་ཕལ་ཆེར་ལས་ངན་བསགས་པའི་སྐལ་མཉམ་ཅན་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་སྐྱོན་ཡིན་ཀྱང་ཡོན་ཏན་དུ་མཐོང་། ཡོན་ཏན་ཅན་སྐྱོན་དུ་མཐོང་། ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་ངོ་ལྐོག་ཐུབ་པ་སྣ་གཅིག་མེད་ཀྱང་སྐྱེས་བུ་དམ་པར་མཐོང་བ་སོགས་ཡོད་པས་བརྟག་དཔྱད་ཇི་བཞིན་ཤེས་ཀྱང་དཀའ།

近來的人，大多數都是具有造作惡業的共同緣分，
因此會將過患看成功德，將功德看成過患，
就算一點也沒有如法的功德而且表裡不一，
也會把他看成是聖者等等，要真正知道如何觀察都很困難。

ཁྱད་པར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་སྟོན་པ་ལ་བརྐོས་པོར་རི་མོ་གང་ཡོད་སྣ་ཚ་ལ་དོད་པའི་དཔེ་བཞིན་བླ་མ་རྟོགས་པ་ལྡན་པ་ཞིག་མེད་ན་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་རྟོགས་པ་མཐར་ཐུག་པ་སྐྱེད་མི་ནུས། །

尤其是在開示大手印法道這方面，就像是有什麼圖紋的模具，
就能做出什麼樣的擦擦一樣，若沒有一位證悟的上師，
弟子心中也無法生起究竟的證悟。

དེས་ན་མཉམ་མེད་དྭགས་པོ། རྗེ་དུས་མཁྱེན། ཞང་ཚལ་པ། རྒོད་ཚང་པ་སོགས་ལས་བརྒྱུད་པའི་ལུང་ཐོབ་ཕྱིན་དེ་རྣམས་དང་པ་སུ་ཆེ་ལ་རྩ་བའི་བླ་མར་བཟུང་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་ན་བྱིན་རླབས་འཇུག་པ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་གདལ།

因此，若已經從岡波巴、杜松虔巴、祥采巴、
戈倉巴等大師處獲得傳承的口傳，就看你對哪一位大師信心較大，
將其奉為根本上師而祈請，這樣做的話，就能獲得加持，
這是大師們許下的承諾。

ལྷག་པར་མཉམ་མེད་དྭགས་པོ་རྒྱལ་བས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྤེལ་བར་ལུང་གིས་བསྟན་པ་ཡིན་པས་ཕྱག་ཆེན་ལ་མོས་པ་བྱེད་ཚད་རྗེ་བཙུན་སྒམ་པོ་པ་ལ་བློ་གཏད་འཆའ་བ་གནད་ཆེ་འདུག དེ་ཡང་རང་གི་རྩ་བའི་བླ་མ་དེ་དང་དབྱེར་མེད་དུ་བསྒོམ་དགོས།

特別是無比達波拉傑[岡波巴大師]，
佛陀曾經授記他將弘揚大手印。因此，嚮往修學大手印的人，

重要的關鍵就在於要信任岡波巴大師,
並且必須觀想自己的根本上師和岡波巴大師無二無別。

ཡབ་སྲས་ལྷ་བུའི་དྲུང་ནས་བྱིན་རླབས་ཀྱི་བརྒྱུད་པ་ཐོབ་ནས་དེ་ལ་རྩ་བའི་བླ་མར་བཟུང་བ་ཡིན་ན་དེ་ཁོ་ནས་ཆོག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱང་མི་དགོས།

比如在噶瑪巴和他的心子尊前獲得加持的傳承,
並且將他們視為根本上師的話，僅是這樣，就已經很足夠,
也不再需要去觀察其德行了。

བཀའ་བརྒྱུད་གཞན་ལ་རེ་ལྟོས་ཀྱང་མི་དགོས་ཏེ་དེ་སྔ་བྱོན་ཚད་ཐམས་ཅད་ལུང་ཟིན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་རྟོགས་པ་དོན་གྱི་ཡེ་ཤེས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཕོས་ནས་གཞན་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རློབ་ནུས་པ་ཁ་སྙག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

噶舉之所以不需要依賴其他傳承，是因為過去出現的一切祖師,
都是被授記的大士聖者，能將證悟[大手印]
的真實本智從一位傳授至另一位,
他們都是有能力加持他人心續的聖者。

ཡབ་སྲས་ལྷ་བུའི་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བླ་མའི་ཞལ་ལས་ཆོས་མ་ཐོས་ཀྱང་ཉམས་རྟོགས་ཡོད་པའི་བླ་མ་གཞན་རྩ་བའི་བླ་མར་བཟུང་ཡང་བྱིན་རླབས་ནི་འཇུག་སྟེ།

就算沒有從如同噶瑪巴和他的心子這樣眾所週知的上師口中聽聞到佛法，將其他有覺證的上師奉為根本上師，也能獲得加持。

བླ་མ་དེ་དངོས་གནས་ལ་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ཡིན་ཡང་རུང་། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་ཡིན་ཀྱང་རུང་། རང་གིས་སངས་རྒྱས་སུ་བསྒོམ་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་ནུས་ན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་རྣམས་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་

དེའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ལ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ནས་འགྲོ་དོན་མཛད་པ་ཡིན་ཏེ།

這位上師實際上是凡夫也好，是佛陀、菩薩的化身也好，如果我們自己能觀想對方就是佛陀，並且向他祈請的話，諸佛、菩薩、本尊聖眾就會進入這位金剛阿闍黎的身、語、意中來利益眾生。

འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་ལས། མ་འོངས་རྡོ་རྗེ་འཆང་བ་སྟེ། །དེ་ལ་བརྙས་བྱེད་སེམས་ཅན་གང་། །དེ་ཡིས་ང་ལ་བརྙས་བྱེད་པས། །ངས་ནི་དེ་ཀུན་དུས་སུ་སྤང་། །ཅེས་དང་།

《廣布吉祥口授》中說：「任何眾生若是藐視未來的金剛持，就等於是藐視我，我將捨棄他們。」

ང་ནི་དེ་ཡི་ལུས་གནས་ཏེ། །སྒྲུབ་པོ་གཞན་ལས་མཆོད་པ་ལེན། །དེ་མཉེས་དེ་ཡིས་རང་གི་རྒྱུད། །ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་དག་བྱེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པས།

又說：「住在上師體內的是我，從其他行者那兒接受供養的是我，他們取悅我，因此清淨了自心的業障。」

རང་བླ་མ་དེ་མཉེས་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་མཉེས། དེ་ལ་སྡིག་བསགས་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་སྡིག་བསགས་པ་དང་ཁྱད་མེད། མཆོད་ནའང་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་མཆོད་པའི་བསོད་ནམས་ཐོབ་ཅིང་རང་གི་སྒྲིབ་པ་ཟད།

若能讓自己的上師歡喜，就是讓一切諸佛歡喜，若對上師作惡，就和對一切諸佛作惡沒有差別。若供養上師，就獲得供養一切諸佛的福德，而且滅除自己的覆障。

བཀའ་བསྟན་བཅོས་མཐའ་ཡས་པ་ནས་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བླ་མ་ཁོ་ན་ལ་རག་ལས་ཤིང་དེ་ལ་མོས་གུས་དང་མཆོད་པ་སོགས་བྱས་པའི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་གསུངས་ཏེ།

所有的經典和論典都說，殊勝成就的獲得只取決於上師。因此，對上師虔敬和供養等行為的利益是無量的。

རྒྱུད་ལས། གང་གི་ལྷ་སྐུ་འབུམ་ཕྲག་སྒོམ་པ་ལས། །བླ་མའི་སྐུ་ལ་དམིགས་པ་མ་ཡིངས་ན། །བརྒྱ་ཕྲག་སྟོང་གི་ཆར་ཡང་མི་འགྲོ་ལ། །བསྙེན་སྒྲུབ་བཟླས་པ་ས་ཡ་དུང་ཕྱུར་ལས། །བླ་མར་གསོལ་འདེབས་ལན་གསུམ་བཏོན་གྱུར་ན། །ནུས་པ་འབུམ་ཕྲག་ཆར་ཡང་མི་ཉེ་ཞིང་། །གང་ཞིག་རྫོགས་རིམ་བསྐལ་པར་སྒོམ་པ་བས། །བླ་མ་རང་སེམས་དཀྱིལ་དུ་ཤར་ཙམ་གྱིས། །སྟོང་ཕྲག་ཉི་ཤུའི་ཆར་ཡང་མི་ཕོད་དོ། །ཞེས་དང་།

密續中說：「若人觀修十萬尊，較之專想上師身，其利百千分不及。若人誦咒千億數，較勤祈上師三遍，其力萬分不及一。若劫修圓滿次第，較之心中僅現師，其威萬分不及一。」

སྒྲོན་གསལ་ལས། རིགས་ཀྱི་བུ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཕྱོགས་བཅུ་ན་ཇི་སྙེད་བཞུགས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྐུ་དང་གསུང་དང་ཐུགས་རྡོ་རྗེ་ལས་བྱུང་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཇི་སྙེད་པ་དེ་བས་ཀྱང་། སློབ་དཔོན་གྱི་བ་སྤུའི་བུ་ག་གཅིག་གི་བསོད་ནམས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་སོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རིགས་ཀྱི་བུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྙིང་པོར་གྱུར་པའོ། །ཞེས་གསུངས།

《明燈》說：「善男子，盡所有十方佛世尊，所有十方諸佛世尊金剛身、語、意所生之福德蘊聚，阿闍黎一毛孔之福德更勝於彼，何以故？善男子，菩提心乃如來智藏故。」

ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་མདོ་སྡེ་ཐོས་པའི་བླ་མ་དང་། གསང་སྔགས་ཀྱི་རྒྱུད་ལུང་མན་ངག་ནོས་པའི་བླ་མ་གཉིས་ལ་ཡུལ་
གཞན་མི་གཞན་གྱི་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ལས་སྤྱི་བབ་ནས་ཁྱད་མེད།

教導大、小乘經論的上師，與教導密乘的續典、口傳、
口訣的上師，這兩者除了在影響力上有一些差異之外，
在一般的情況下，一點差別也沒有。

རྩ་ལྟུང་དང་པོའི་ཡུལ་དམ་ཚིག་ཉམས་མ་ཉམས་ཟེར་བ་ཡང་རང་ངོས་ནས་ཡིན་གྱིས་བླ་མ་རྩ་བའི་བླ་མ་ཁོན་ལ་ངོས་
བཟུང་རྒྱུ་མེད། རང་ཉིད་སྔགས་ཀྱི་དབང་བསྐུར་ཞུས་ཕྱིན་ཆད་ཆོས་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་ཀྱི་བླ་མ་རྣམས་རྩ་ལྟུང་དང་པོ་
བསྲུང་བའི་ཡུལ་ཡིན་པས་མདོ་ཆོས་སྔགས་ཆོས་མང་ཉུང་གང་ཞུས་ཀྱང་ཞུས་ཟིན་ནས་སྡིག་མི་བསགས་པ་ཉིད་
གལ་ཆེ་སྙང་།

以密乘第一條根本戒[34]的對象來說，
所謂是否毀犯了三昧耶誓戒，取決於我們自己，
並非取決於對方是否為根本上師。在領受了密咒灌頂之後，
所有和自己建立起法緣的上師，
即是要持守勿犯根本戒第一條的對象了。
所以不論接受了多少顯乘或密乘的法，一旦受法了，
就要重視不能積造罪惡。

註34 第一條根本戒：詆毀上師。

ཆོས་འབྲེལ་མེད་ན་རང་གི་བླ་མ་མིན་པས་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་རྣམས་ཀྱང་རྩ་ལྟུང་གི་ཡུལ་ནི་མིན་རུང་སྨོད་སྐུར་སོགས་
གཏན་ནས་མི་རུང་།

然而，沒有法上聯結的傳承上師們，
雖然不是毀犯根本戒的對象，卻也絕不可以對他們做出詆毀等行為。

སྤྱིར་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱོན་ལ་མི་བརྟག །མར་ཤེས་དྲིན་དྲན་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ། སྒོས་ཆོས་སྒོར་ཞུགས་ཚད་ཀྱི་སྐྱོན་ལ་མི་བརྟག །གྲུ་གཅིག་གི་མི་དང་འདྲ་བར་ཤེས་པས་ཡོན་ཏན་ཁོ་ནར་བསམ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་དང་མོས་གུས་བྱ། ཁྱད་པར་བླ་མའི་སྐྱོན་མི་བརྟག །

整體而言，不要觀察眾生的過錯，要修持知母、念恩、慈悲，特別是不要觀察進入佛門之人的過失，要知道他們就像是在同一條船上的人一樣，只有想著對方的功德，並且去隨喜和尊敬。尤其不能觀察上師的過錯。

འཕགས་པ་དད་པའི་སྟོབས་སྐྱེད་པ་ལ་འཇུག་པ་ཕྱག་རྒྱའི་མདོ་ལས། སྟོང་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདོག་པ་འཕྲོགས་པ་དང་། མཆོད་རྟེན་ཐམས་ཅད་བཤིག་པ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཅིག་སྨོད་པ་ཉེས་དམིགས་ཆེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་རྐྱེན་ཅི་ཡང་རུང་བས་བརྙས་པ་བསྐྱེད་དེ་སྨྲོས་ན་དམྱལ་བ་ངུ་འབོད་དུ་ལུས་དཔག་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་པར་མགོ་ཁ་ལྕེ་རྣམས་ལྔ་བརྒྱ་རེ་བྱས་པའི་ལྕེ་རེ་ལ་གཤོལ་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱས་རྨོད་པར་འགྱུར་རོ།།

在《信力入印法門經》中說：「辱罵一位菩薩的罪過，大於搶奪三千世界一切有情之財物，摧毀一切佛塔。不論任何緣由輕視苛罵菩薩，將轉生嚎叫地獄，身長五百由旬，頭、嘴、舌各有五百，有五百支犁挖割每一根舌頭。[35]」

註35 大正藏《信力入印法門經》卷第五，元魏天竺三藏曇摩流支的譯本中，此段內容為：「於一菩薩，乃至微少，隨何因緣，以欺慢心，罵辱毀訾，彼男子女人，墮大叫喚地獄之中。身形大小，五百由旬，有五百頭，於一一頭有五百口，於一一口有五百舌，於一一舌有五百犁，以耕其舌。」

ཞེས་གསུངས་པས་སྤྱིར་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ལ་སྨོད་པའི་ཉེས་པ་དཔག་ཏུ་མེད། སྒོས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ། ཡང་སྒོས་གསང་སྔགས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཡུལ་ཆེས་གཉན། དེ་ཡང་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དང་ནང་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གནས་པ་གང་ན་སུ་ཡོད་མི་ཤེས།

總之，辱罵一位聖者的罪過是無量的，何況是辱罵菩薩，更危險的是辱罵密乘瑜伽士。再者，我們不知道誰是聖者，誰住於內在的瑜伽，

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་མ་གཏོགས་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་གང་ཟག་གི་ཚོད་མི་ཟིན་པར་གསུངས་པས། སུ་ཐོད་ཐོད་ལ་ངན་སྨྲས་པ་དང་། སྐུར་པ་བཏབ་ན་རང་གི་ཡོན་ཏན་ཕྱག་མས་འདེབས། གཞན་སྐྱོན་ལ་བརྟགས་པ་དེས་རང་ཕུང་བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་འདུག་པས་རང་སྐྱོན་འབའ་ཞིག་གི་བྱ་ར་སོ་རྟོག་གལ་ཆེ་སྣང་།

因此說除了圓滿的佛陀之外，一介凡夫無法度知另一個凡夫，若是隨便道人長短以及毀謗他人，則會掃掉自己的功德。觀察別人的過失，自然一定也會毀滅自己。所以，只偵查警惕自己的過錯，這才是最重要的。

ད་ལྟ་མངོན་སུམ་དུ་འང་བླ་མར་དད་པ་མེད་ཅིང་ཆོས་བྱེད་ལ་དག་སྣང་མེད་པ་ཀུན་ལ། མི་འདོད་པ་དུ་མ་ཐོག་ཏུ་བབ། གཞན་གྱིས་ཀྱང་དགྲར་མཐོང་། འཆི་རྐྱེན་མི་འཚམས་པ་དང་འཆི་རྟགས་ངན་པ་འབྱུང་། ཀུན་གྱིས་སྐུར་འདེབས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་དང་།

那些對上師沒有信心，對修行人沒有淨觀的人，我們現在都看得到、聽得到，這樣的人會遭遇到不希望發生的事情，別人都把他們視為敵人，遇到不安樂的死亡因素，死亡的徵兆不祥，成為人們毀謗的對象；

བླ་མ་གུས་པས་བསྟེན་ཅིང་གཞན་ལ་དག་སྣང་ཆེ་བ་ཀུན་ལ་བདེ་སྐྱིད་སྣན་གྲགས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྟོད་བཀུར་བརྩི་མཐོང་བྱེད། འཆི་རྐྱེན་བཟང་ཞིང་རྟགས་ལེགས་པ་སོགས་ནི་མིག་ལམ་དུ་མཐོང་ཞིང་ཐོས་པ་འདི་ལགས།

那些對上師虔敬並且對他人較有淨觀的人,
自然就會福樂且有名望, 人人都會讚歎、尊重、愛戴他,
也會遇到好的死亡因素, 有好的死亡徵兆等。

བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མའི་གསུངས་ལས། བླ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་མཐོང་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་འཇུག །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔར་མཐོང་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བྱིན་རླབས་དང་། གྲུབ་ཐོབ་ཏུ་མཐོང་ན་གྲུབ་ཐོབ་ཀྱི་བྱིན་རླབས། སོ་སོའི་སྐྱེ་བོའི་དགེ་བཤེས་བཟང་པོ་ཙམ་དུ་མཐོང་ན་དེ་དང་མཐུན་པའི་བྱིན་རླབས་འཇུག །མོས་གུས་མེད་ན་བྱིན་རླབས་ཡེ་མི་འཇུག་པར་གསུངས།

噶舉祖師曾說：「視上師為佛, 就能獲得佛的加持；
視上師為菩薩, 就能獲得菩薩的加持；視上師為成就者,
就能獲得成就者的加持；看上師只是一位好的凡夫善知識,
就獲得相等身分的加持。沒有虔敬, 永遠不會得到加持。」

[修持上師瑜伽應有的信念]

དེས་ན་རྩ་བའི་བླ་མ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཞིག་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་དཀོན་མཆོག་མ་ལུས་པ་འདུས་པའི་ངོ་བོ་ཡིན། དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ལ་མུ་མཐའ་མེད། དེ་ཐམས་ཅད་རྩ་བའི་བླ་མ་འདིའི་རྣམ་པར་རོལ་པ་ཡིན། དེར་མ་ཟད་ད་ལྟ་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་འགྲོ་དོན་མཛད་པའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས་དང་། ཉི་ཟླ། རྩི་སྨན། གྲུ་ཟམ་ཚུན་ཆད་བླ་མའི་རྣམ་རོལ། རང་ལ་དབང་ལུང་ཁྲིད་དང་བྲིས་ཀློག་སློབ་པ་ཡན་ཆད་རྩ་བའི་བླ་མའི་སྐུའི་བཀོད་པར་མོས་ཏེ་མདོར་ན་སངས་རྒྱས་སུ་ཐག་བཅད་པ་དང་གཅིག །

一、並非在根本上師之外另有他佛，上師是十方三世一切諸佛總集的體性。三寶的功德沒有邊際，而那一切功德都是根本上師的化現。不只如此，現今在各方利益著眾生的聖者們，包括太陽、月亮、滋補良藥、舟船、橋樑，這些都是上師的化現。給予我們灌頂、口傳、教授以及教導我們書寫、念讀、學習的人，要觀想他們都是上師尊身的體現。總之，要堅定確信上師是佛。

སངས་རྒྱས་ཡི་དམ་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་སོགས་ངོ་མཚར་ཆེ་ཡང་རང་ལ་ཞལ་མ་སྟོན། གསུང་མ་ཐོས། གལ་ཏེ་མཇལ་ཡང་བླ་མས་མཛད་པ་ལས་ལྷག་མཛད་རྒྱུ་མེད། འདས་པའི་སངས་རྒྱས་གྲངས་མེད་པ་དང་ད་ལྟ་ཕྱོགས་བཅུ་ན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་བླ་མ་ཡི་དམ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བཞུགས་ན་ཡང་རྨི་ལམ་དུའང་གཅིག་ཀྱང་མཇལ་བའི་སྐལ་བ་མེད་པ་བདག་ལ། རྩ་བའི་བླ་མ་འདིས་ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ་སྟོན་པས་ལུས་སྲོག་རྡུལ་དུ་བརླག་ཀྱང་བཀའ་དྲིན་འཁོར་ཐབས་མེད་དོ་སྙམ་པ་དང་གཉིས།

二、要想：「佛陀、本尊、噶舉傳承祖師們雖然殊勝，但是我們卻不得見其面，不得聞其聲，就算見到了，他們也不會做出更勝於上師佛行的事情。過去有無數佛世尊，現今也有住於十方的無量諸佛、菩薩、上師、本尊，但是我連在夢中見到一位的福氣也沒有。可是這位根本上師卻將即身成佛的方法，完全而且沒有錯誤地展示給這樣的我。如此大恩，就算身體性命化為灰燼也無以為報。」

ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་གི་གནང་སྦྱིན་སོགས་ཐུགས་ལ་བཏགས་པའི་ཚེ་བླ་མ་དྲན། འགྱང་ནས་བརྗེད། ན་ཚ་རྐྱེན་ངན་བྱུང་དུས་བླ་མ་དྲན། བདེ་བར་སྡོད་དུས་མི་དྲན་པ་དེ་འདྲ་བ་མིན་པར་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སྐྱིད་སྡུག་ཅི་བྱུང་ན་ཡང་བསམ་རྒྱུ་བླ་མ་ལས་མེད་པར་ཡང་ཡང་དྲན་པ་དང་གསུམ།

三、我們不應該當上師關懷我們，賜予我們教法和物質時便想起上師，但時間一久便忘記上師。當疾病惡緣發生時，會想起上師，當享受快樂的時候，就不會憶念上師。而是應該不論在行、住、坐、臥、快樂或痛苦等任何情況發生的時候，一遍遍地心裡只有想著上師。

སྐབས་རེར་བླ་མ་དྲན་ན་ཡང་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ཟེར་བ་ཙམ་མམ། གསོལ་འདེབས་སད་སུད་རེ་བཏོན་ན་མཚར་བར་བརྩི་བ་དེ་འདྲ་མིན་པར་བ་སྤུ་གཡོ་ཞིང་འཆི་མ་འཁྲུགས་པའི་གདུང་ཤུགས་ཀྱིས། རིག་པ་འཐྲལ་དུ་བསྒྱུར། ཐ་མལ་གྱི་སྣང་བ་འགག ། ཉམས་གཏད་མེད་དུ་སྐྱེ་ནུས་པའི་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོ་དང་བཞི་འཛོམ་ན་བྱིན་རླབས་རྒྱུད་ལ་འཇུག་ཅིང་རྟོགས་པ་གློ་བུར་དུ་སྐྱེད་ནུས་པའི་མོས་གུས་ཚད་ལྡན་ཡིན་པར་གདའ། བླ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་སྒོམ་པ་དེ་བྱིན་རླབས་འཐྲལ་དུ་འཇུག་པའི་གནད་ཡིན།

四、不應該偶爾想起上師，只是嘴上說著：「皈依啊！」然後少少地念誦幾種祈請文就覺得算數了。而是要以全身汗毛顫動、淚流滿面的渴望，頓時拋開意識，滅卻凡俗的感知，生起無可指認的強烈虔敬覺受。若能具備以上四點，則是有了能讓加持入心，且能夠豁然生起證悟的標準虔敬。修習上師即是佛，是迅速獲得加持的關鍵。

དེ་ཡང་ཕྱག་ཆེན་སྒོམ་ན་བླ་མ་ཆོས་སྐུ་རྗེན་པར་མོས། ཚེ་བསྲིང་བར་འདོད་ན་ཚེ་དཔག་མེད་དང་སྒྲོལ་དཀར། ནད་ཞི་བར་འདོད་ན་སྨན་གྱི་བླ། གདོན་ལ་དེ་དང་དེའི་གཉེན་པོ།

　　此外，若修持大手印，應觀想上師就是赤裸裸的法身；
要延長壽命，應觀想上師就是無量壽佛以及白度母；若要消除疾病，

應觀想上師就是藥師佛。若要消除非人的侵擾,
就要觀想上師就是那個對治的本尊。

རྒྱུད་སྡེའི་དཀྱིལ་འཁོར་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་གཙོ་བོ་དེ་དང་དབྱེར་མེད་དུ་བལྟ་དགོས་པས་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་དོན་ཡང་དེ་ཡིན། དེའི་རིགས་འགྲེས་སྦྱར་བས་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ལས་ཚོགས་ལྟ་བུ་ཡང་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །

　　要視上師與任何續部壇城之主尊沒有差別，所以[稱上師為]
「壇城怙主」，也就是這個意思。同理,
這也就是為什麼會出現上師瑜伽的各種事業[36]法門。

註36 指息、增、懷、誅的事業。

བཀའ་དྲིན་མི་དྲན་པ་དེ་ཆོས་ལ་རྩིས་མེད་པའི་རྟགས་ཡིན། དེ་མེད་པས་འབད་པ་བྱས་ཚད་དོན་མེད་དུ་འགྱུར། རང་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་མི་སྐྱེ། དེ་ལ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་སྙིང་ཁམས་ཆེ་ན་བླ་མ་དང་། ཆུང་ན་ཆོས་མཛད་གཞན་ལའང་ཡོན་ཏན་ཡོད་མི་སྲིད་སྙམ་པའི་ལོག་ལྟ་བསྐྱོམ། དེས་རྩ་ལྟུང་ཐོག་ནས་སྟར་བསགས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཐམས་ཅད་ཕྱགས་མས་བཏབ་པ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཡིན་འདུག །

　　不憶念上師的恩德，是不重視教法的表現,
因此所有的努力都是白費的，自心也不會生起功德。但也因為如此,
膽大的人會產生認為上師不可能有功德的邪見,
膽小的人會產生認為其他的修行者不可能有功德的邪見,
於是會毀犯根本墮罪，導致過去所積聚的一切福德被掃除殆盡。

བཀའ་དྲིན་དྲན་ན་བླ་མ་དང་ཆོས་ལ་གུས་པ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེ། དེས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་མ་འབད་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་།

若憶念上師恩德，自然就會生起對上師和法的恭敬，
於是一切功德會無須努力地任運而成。

མོས་གུས་གཞན་མ་སྐྱེ་དཀའ་ན་དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ། དགེ་འདུན་ལ་བསྙེན་བཀུར། ལུས་ངག་གི་དགེ་སྦྱོར་སོགས་ཚོགས་ཅི་ནུས་བསགས་ནས། བདག་གི་བསོད་ནམས་བསགས་པ་འདིས། བླ་མ་ལ་མོས་གུས་ཁྱད་པར་ཅན་སྐྱེ་བར་གྱུར་ཅིག །ཅེས་སྨོན་ལམ་བཏབ་ནས་བསྒོམ་པས་མོས་གུས་མོད་ལ་སྐྱེ་བར་གསུངས།

經典中說:「若難以生起純正的虔敬，可以透過供養三寶，
承侍僧伽，身語做善行等等，盡量去行善積德，祈願：
『透過自己所積聚的福德，能夠生起對上師的特殊虔敬。』
透過這樣的發願和修持將能立刻生起虔敬。」

མོས་གུས་རབ་ལ་དགེ་སྦྱོར་རབ། འབྲིང་ལ་འབྲིང་། ཐ་མ་ལ་དགེ་སྦྱོར་ཡང་ཐ་མར་འགྱུར། ནཱ་རོ་མཻ་ཏྲི་མི་ལ་བྱ་ཡུལ་བ་སོགས་ཀྱིས་བླ་མའི་དོན་དུ་དཀའ་བ་ཆེན་པོ་སྤྱད་པས་དེ་ཙམ་ནས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པ་དེ་འདྲ་ནི་རང་རེས་མི་ནུས། བཅོས་མིན་གྱི་མོས་གུས་ཀྱང་སྐྱེ་དཀའ་བས་གསོལ་འདེབས་ཀྱིས་སྣ་ཁྲིད་ནས་རིམ་གྱིས་སློབ་བཙུག་པ་ཡིན།

上等的虔敬能有上等的善行，中等的虔敬會有中等的善行，
普通的虔敬，善行也會是普通的。那洛巴、梅紀巴、密勒日巴、
甲域瓦等人，為了上師而修苦行，僅僅如此便獲得了成就，
我們做不到像他們一樣，也難以生起無造作的虔敬，
因此要用祈請來引導，漸進地修學。

達成虔敬之道的四個部分

མོས་གུས་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་བཞི་ཡོད་དེ། བླ་མ་ལ་སྐྱོན་གྱི་རྣམ་པར་མཐོང་ན། སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འཛམ་དཔལ་ཁྲིམ་བརྩུན་བུ་སྨད་ཅན་དུ་གཟིགས་པའི་ཚེ་མ་དད་པའི་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པས་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ལ་བར་

ངུ་གཙོད་པ་ལྟར། བདག་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་མ་དག་པས་ལེན། སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱོན་ཞིག་གར་ཡོད། གང་མཛད་མཛད་དུ་ཆུག།

一、就像是桑傑耶謝見到文殊菩薩是一個有妻子家室的人時，由於產生了沒有信心的妄念，以至於障礙到自己獲得殊勝成就的例子一樣，看到上師有過失的樣子，要反省那是因為自己的心不清淨。佛陀怎麼會有過失呢？無論上師做什麼，就讓他做吧！

མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་དང་རྫུན་མཛད་པ་སོགས་མཐོང་ན་ཡང་། འདི་ཀ་གདུལ་བྱ་འདུལ་ཐབས་བླ་ན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡོད། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་སྨིན་གྲོལ་ལ་འགོད་པ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པས་གཞན་དག་ཁྲིམས་གཙང་མ་སྲུང་བ་ལས་ཀྱང་འདི་བརྒྱ་འགྱུར་སྟོང་འགྱུར་གྱི་ངོ་མཚར་ཆེ། གཡོ་སྒྱུ་ཚུལ་འཆོས་མ་མཛད་པ་འདི་ཁོ་ནས་དམ་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ལ་འཁྲུལ་པ་མེད་སྙམ་དུ་བསྒོམ།

就算見到上師做不淨行和說謊話等等行為，要想著這些都是調伏弟子的無上方便法門。毫不懷疑上師能透過這樣的方式令很多有情眾生成熟解脫，這是比其他那些持戒清淨的人還要殊勝上百、上千倍的，這不是在做欺騙狡詐的行為，而是沒有錯誤的聖妙行為。

ཁྱད་པར་དུ་རང་ལ་བཀའ་བཀྱོན་བྱུང་ན་ལས་ངན་ཟད། ཕྱག་འདྲུག་གནང་ན་གདོན་བགེགས་འབྲོས། ལྷག་པར་བདག་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བས་འཇིག་རྟེན་ན་ཕས་བུ་ལ་བྱ་བ་བཞིན་ཐོལ་འགྲོགས་མི་མཛད་པ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་སྙམ་དུ་བསམ།

尤其，當上師責罵我們時，要想那是在消除我們的惡業，當上師責打我們的時候，要想著這是在驅趕我的魔障，特別是要想：「上師對我的慈愛有如世間的父親對孩子一樣，不是虛假的朋友，而且恩德浩大。」

མི་དགྱེས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ཐུགས་མི་གཏད་པ་ལྟར་སྣང་ན་རང་གི་ལས་སྒྲིབ་མ་དག་པས་ལན་སྣམ་དུ་སྒྲིབ་སྦྱོང་དང་། བླ་མའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་དགྱེས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དེ་མདོར་ན་བླ་མའི་སྐྱོན་མི་རྟོག་པ་དང་གཅིག །

上師表現出好像不開心的樣子或是不注意我們的樣子時，要想到那是因為我們自己業障不清淨，是在幫助我們淨除業障。侍奉上師的身、語、意等讓上師歡喜的方法，都要努力去做。總之，第一點是不去思維上師的過錯。

བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མའི་ཞལ་ནས། མཚན་ལྡན་བླ་མ་རིན་ཆེན་འདིས། །གང་མཛད་ཐམས་ཅད་ལེགས་པ་ཡིན། །ཅི་མཛད་ཐམས་ཅད་ཡོན་ཏན་ཡིན། །མི་བསད་བཤན་པ་མཛད་ན་ཡང་། །དེ་ཁས་འཚེངས་ཤིང་དེ་ཁ་ལེགས། །སེམས་ཅན་ཐུགས་རྗེས་འཛིན་པར་ངེས། །ལོག་གཡེམ་འཆལ་བའི་ཚུལ་སྟོན་ཡང་། །ཡོན་ཏན་འཕེལ་ཞིང་ཡོན་ཏན་འབྱུང་། །ཐབས་ཤེས་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་བརྡལ། །རྫུན་གྱིས་གཞན་མགོ་བསྐོར་བ་ན། །བརྡ་ཐབས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས། །འགྲོ་ཀུན་ཐར་པའི་ལམ་ལ་འདྲེན། །

二、噶舉祖師曾說：「具德上師仁千寶，所做一切皆善妙，一切作為皆功德。縱行殺人屠夫業，此皆愜意亦善妙，定是慈憫眾有情。縱示邪淫破戒相，能增功德生功德，悲智雙運之表徵。縱以妄語欺他人，乃以種種方便語，引眾生至解脫道。

རྐུ་འཕྲོག་ཆོམ་པོ་མཛད་ན་ཡང་། །གཞན་གྱི་ལོ་བྱད་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར། །སྐྱེ་བོའི་འཕོངས་པ་ཞི་བ་ཡིན། །དོན་ལ་འདི་འདྲའི་བླ་མ་ཡིས། །བཀའ་བཀྱོན་མཛད་ན་དྲག་སྔགས་ཡིན། །རྐྱེན་ངན་བར་ཆད་སེལ་བར་ངེས། །བརྡུངས་བརྡེག་མཛད་ན་བྱིན་རླབས་ཡིན། །དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་དེ་ལས་འབྱུང་། །མོས་གུས་ཅན་ཚོ་ཉམས་རེ་དགའ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཅི་མཛད་ཡོན་ཏན་ཏུ་ཤེས་པ་དང་གཉིས།

縱行劫掠偷盜事，亦使他財成資糧，息止眾人之匱乏。如此意義之上師，辱罵即是威猛咒，必除惡緣與障礙。設若責打即加持，一切成就由此生，令虔敬者心歡喜。」就像這樣，要知道上師所做的一切都是功德。

བླ་མ་ལ་མོས་གུས་སྒོམ་པ་དེས་ཚེ་འདིར་ཐུགས་དགྱེས་མི་དགྱེས་ལ་མི་ལྟོས་པ་ལྟ་ཞོག །མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཀྱི་རེ་བའང་མེད་པར་ཐུགས་རྗེས་འཛིན་ཐུང་མ་འཛིན་ཐུང་། དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཐུང་མ་ཐོབ་ཐུང་། རང་ལ་བྱ་རྒྱུ་མོས་གུས་ལས་མེད་པ་རེ་དོགས་འཁོག་པའི་ཐག་ཆོད་དང་གསུམ།

三、在修持對上師虔敬時，不去顧慮是否今生讓上師歡喜，不去期望是否能夠得殊勝成就。不管上師是否慈悲攝受，不管是否獲得成就，自己所能做的，除了虔敬沒有其他。要決心斷除期望和疑懼。

འཇིག་རྟེན་ནའང་མི་ཡ་རབས་ཞིག་གིས་རང་གིས་དཔོན་ལ་དངོས་ལྐོག་བར་གསུམ་དུ་ཞེས་ཇི་ཙམ་ཞིག་བྱེད་ནུས་པར་འདུག །དེ་ནི་ཚེ་འདི་པ་ལོ་ཟླ་ཟླ་ལས་ཀྱི་དོན་ཡིན། རང་རེའི་བླ་མ་འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་རེ་ས་ལྟོས་ས་ཚེ་འདི་ཕྱི་བར་གསུམ་དུ་བདེ་ལེགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡང་བླ་མའི་སྐུ་དྲིན་ཁོ་ན་ཡིན།

四、世間上有品德的人，是如何為自己的主管在裡裡外外和中間盡心盡力，而這樣做，還只是為了此生幾月、幾年的利益。而我們的上師，是直到我們證悟菩提以前的寄託與希望。此生、來世以及中間這些時候，無論生起什麼祥瑞的大小功德，都是上師的恩德。

རང་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཅི་འོང་བླ་མ་ཁོ་ན་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན་པས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་བླ་མའི་ཞབས་ཏོག་ཏུ་དམིགས། བླ་མ་ལ་སྐུ་ཆེ་མཛད་ཕྲིན་རྒྱས་པ་སློབ་པ་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་མཉེན་གཤིན་པའི་བསམ་པ་མི་འབྲལ་བ་དང་བཞི་སྟེ་བསམ་པ་དེ་བཞིན་གྱིས་བླ་མ་བསྟེན་ན་རང་རྒྱུད་སྨིན་གྲོལ་ཞིག་མི་འོང་ཀ་མེད་དུ་འདུག །

自己要能獲得任何法上的功德，都取決於上師。因此，一切身、語、意的作為，都要是為著侍奉上師。甚至只是祈願上師長壽且事業廣大，也要永遠不離柔順敬慕的心。

若能按照以上的四種想法去依止上師，自心不可能不成熟解脫。

[應用的方法]

སྦྱོར་བ་ལའང་བཀའ་ཅི་གསུང་སྒྲུབ་པ་དང་། ཐུགས་དགོངས་ལ་གང་ཡོད་བྱེད་པ་གཉིས་ལ་ཐམས་ཅད་འདུ་སྟེ།

在應用上有兩點：一、要做到上師的任何命令，二、要完成上師的任何心意。這兩點就包含了一切。

ལུས་ཀྱིས་ཕྱག་བསྐོར། ཡི་དྲུབ་ཀང་མགྱོགས་ཐན་ཆུ་ལེན་ཐལ་ཕྱགས་ཚུན་ཆད་བྱ། ངག་གིས་གསོལ་འདེབས་བསྟོད་བཀུར། གཞན་ལ་བླ་མའི་ཡོན་ཏན་བསྒྲག །ཐུགས་སུ་འཐད་པའི་ཞུ་ལེན་དང་། ཚིག་འཇམ་ཞིང་ཞེ་སར་བཅས་པས་དོན་གབ་སྦས་མེད་པར་བྱ།

用身體去禮拜、繞佛、書寫、縫補、跑腿，乃至提水、打掃。

དངོས་ལྐོག་གང་དུའང་སྐུར་འདེབས་ཀྱི་ཚིག་ཕྱེད་དུ་ལོངས་པའང་མི་སྨྲ། ཡིད་ཀྱིས་མོས་གུས་དག་སྣང་མ་གཏོགས་ལོག་ལྟ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཞོར་བར་བྱ། གལ་ཏེ་ལས་ངན་བསླངས་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིད་ལ་མི་འཐད་པར་བྱུང་ནའང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་དྲན་པས་ཟིན་པར་བྱ་སྟེ་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་དུ་ཡེ་མ་ཐོན་པར་བྱ།

用言語去祈請、讚頌，向他人講說上師的功德，說出合上師心意的問答，言詞謙恭，使用敬語，毫無隱瞞地實話實說。

སྡོན་ལས་ངན་པས་ཐུགས་འགལ་གྱི་རིགས་ཤོར་ན་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དང་བཅས་པས་བཤགས་པ་ཆབས་སུ་འགྲོ་བ་བྱ། ཡིག་བརྒྱ། བསྐང་བཤགས་སོགས་བཤགས་སྡོམ་ལ་འབུང་།

　　不論在人前人後，都不說半點毀謗的話語。
心意中只有虔敬和淨觀，一剎那也不讓邪見生起，
假使因為惡業的引發等原因，導致我們心裡不舒服，
立刻就要用正念覺察，讓身、語的表現在一開始就不致發生。

བླ་མ་དང་ཐུགས་འགལ་ཡོད་པའི་རིགས་དང་བློ་མཐུན་པ། ཟས་གཅིག་ཏུ་ཟ་བ། ཐ་ན་གཏམ་ལབ་ཀྱང་མཉེས་གཤིན་པའི་བསམ་པས་བྱ་མི་རུང་།

　　如果因為過去的惡業，不小心違反上師的心意，
就算捨棄身體和財富也要懺悔彌補，努力修持百字明咒、
酬懺儀式等懺悔法門。

རང་གི་བླ་མ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་སྨོད་མཁན་དེ་དང་རང་ཡང་སྙིང་ཉེ་བར་བྱས་ན་སློབ་དཔོན་ལ་རང་གི་དངོས་སུ་མ་སྨོད་ཀྱང་སློབ་དཔོན་སྨོད་པ་དང་ཁྱད་པར་མེད་པར་བཤད།

　　對於違背上師心意的人，不可以和他們心意相投，共進食物，
甚至說話時，都不能生起想與之親近的想法。
就算我們自己並沒有真的辱罵上師，如果和議毀我們上師的人親近，
也和辱罵了上師沒有差別。

ཡོ་བྱད་ཀྱི་སྒོ་ནས་རང་ལ་གང་གཅེས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་དང་། བླ་མ་ཉིད་ཐུགས་དགྱེས་པའི་རིགས་གང་དང་ཅི་ཡོད་ཕོངས་པ་མེད་པར་འབུལ། དངོས་པོ་ནམ་ཆེན་དང་སྐུས་དག །ཏ་ཐུགས་བཞེན་པ་སོགས་དོན་ལོ་བའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་རང་གིས་འཚག །རང་ལ་གང་མ་ཉན་ཚད་དེ་བླ་མ་ལ་འབུལ། མིང་ཆེན་པོ་བཏགས།

在資財方面,
應該要將自己珍愛的物品以及所有上師喜歡的任何東西,
都沒有匱乏地供養給上師。但是,
我們卻是將貴重且精緻的東西以及幼馬、
牛犢等有用的資材留著自己用,
將所有自己不適用的東西拿去供養上師, 而且還吹噓東西很好。

དབང་ཆོས་རྩ་བ་གང་ཆེ་བ་དེ་ཞུ། ཅུང་ཟད་མ་བྱུང་བ་ན་མི་དགའ་ལྷ། དྲིན་བཅེ་ཚུར་ལ་བེད། ཆོས་གདམས་ངག་
གནང་ཐུབ་པ་ལ་དྲིན་བཅེ་མེད་པར་ཞུ་རོགས་ཉན་རོགས་བྱས་པ་ལ་ཁ་དྲིན་བཅེ་རྒྱ་ཡོད་པ་སྐད།

哪個灌頂法門甚深就要哪個, 稍微有一點不如意就不高興,
上師已經傳授了教法和口訣, 卻不知感恩, 以怨報德, 還說什麼：
「我已經勉為其難地來求法, 來聽法了喔！」
這種自以為施予恩惠的話。

འབུལ་བ་ཞབས་ཏོག་བྱས་པ་དེ་རང་གི་དོན་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར་བླ་མ་ལ་ཡུས་ཆེ་དང་ངོ་སོ་འཕྱར་བ་དེ་འདྲ་ནི་ཐོག་
མ་ནས་སོ་སོར་སྡོད་ཐུབ་ན་དགའ་བར་གདའ་བས་དེས་ན་མོས་གུས་ཟིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྐྱེས་པས་རྒྱུད་ལ་བྱིན་
རླབས་ཞུགས་པའི་རྟགས་དངོས་ཉམས་ཐྱི་ལམ་གཞུང་དུ་གསལ་བ་ལྟར་དང་།

不知道其實是為了自己的利益而供養侍奉上師, 卻向上師邀功,
自滿且高調炫耀的話, 還不如一開始就自己一個人好好待著。

ཁྱད་པར་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྣང་བ་ཞུན་ཟོང་དུ་འགྲོ། ཚེ་བློས་ཐོང་ས། ཤེས་པ་གསལ་སྟོང་རྗེན་པར་ཞུད་ནས་རྟོགས་པ་ཐལ་ཐོལ་སྐྱེས་ན་མཆོག་གི་རྟགས་ཡང་དག་པ་ཡིན་འདུག །དངོས་གཞི་སྒོམ་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་འདི་ལ་རགས་ལས་པས། ཞི་ལྷག་ལ་ཧབ་རྒྱུག་གི་མཐོ་བསྙབ་མི་བྱ་བར་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་སྣ་རེ་ཐེང་བར་ཅེས་སོ། །

所以透過生起不顛倒的虔敬，令心續得到加持的徵兆，
有如經典所說，在實際覺受、夢境中都會出現。
特別會有的清淨殊勝的徵兆是：八法的展現已然消散，放下今生，
心識明空赤裸剝盡，豁然生起證悟。是否能生起正行修持，
即是取決於此。所以，不要急躁地追求高深的止觀修持，
要在自心上圓滿某些功德的基礎。

正行

༈ ཁྲིད་ཀྱི་དངོས་གཞི་ནི།

教導的正行

བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་གསང་བ་སྒྲི་དང་། ཕྱག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོ་ཉིད་ངེས་དོན་ཟབ་མོའི་མཛོད་དུ་གྱུར་པས་དེ་དག་ལ་གུས་པས་མཐུལ། ཁྱད་པར་མཚན་ལྡན་གྱི་བླ་མ་མཉེས་པ་ལྔའི་སྒོ་ནས་བསྙེན་ཏེ་ཞལ་གྱི་བདུད་རྩི་ནོད། བླ་མའི་གསུང་དེ་སེམས་ཐོག་ཏུ་ལྷན་ལྷན་འོང་།

總體而言，我們帶著虔誠，
拜讀了噶舉覺證自在祖師們的秘密教言，以及了義深妙寶藏的《了義海》。尤其，是依於五歡喜[37]，從具德上師口中獲得了甘露，上師的教言就會明明白白地充盈在我們心上。然而，
閱讀書本所能獲得的理解是很死的，就算偶有覺受生起也不可靠，
沒幾天就會消失。這兩種情況本來就不同。

註37 令上師歡喜的五種方式：身、語、意、功德、事業。

དཔེ་ལ་བལྟས་པ་དེ་གོ་བ་སྐམ་པོ་ཡིན། ཉམས་རེ་སྐྱེས་ཀྱང་བྲུལ་མི་ཐུབ་ཞག་ཤས་རེས་ཡལ་འགྲོ། དེ་གཉིས་ཡེ་མི་འདྲ། འོན་ཀྱང་བླ་མ་མཚན་ལྡན་མ་རྙེད། རྙེད་ཀྱང་བསྙེན་གྲ་མ་འགྲིགས་ན་གདམས་ངག་གི་རིགས་མི་གཅིག་པ་མང་པོ་འཚགས་ན་གཅིག་ལ་མི་གསལ་བ་གཅིག་ལ་ཡོད་པས་དགོས་དུས་ཕན་པར་འོང་།

如果無法遇到具德的上師，[或者]遇到了，
又實在沒有辦法依止的話，自己若能收集許多不同的口訣，那麼，
在一個口訣上不清楚的，可能在另一個口訣上就會清楚，
這在有需要的時候是很有用的。

ལྷག་པར་ཕྱོགས་མེད་རིས་མེད་ཀྱི་ཆོས་ཟབ་རྣམས་ལ་གུས་པས་མཐོང་ན་ལས་འཕྲོ་གང་ལ་ཡོད་མི་ཤེས་པས། ཚིག་གཅིག་གིས་དོན་དུ་མའི་འགག་གྲོལ་བ་ཡོང་། དེ་ཙ་ན་བཀའ་བསྟན་བཅོས་དཔེད་ཆེན་མཐོང་ཡང་གོ་དོན་སེམས་དང་འཕྲོད་པའི་ཐོག་ཆེན་ཡོང་།

尤其，如果能帶著虔敬心閱讀無教派分別的甚深法要，
你不知道會有什麼緣分發生，可能會因為一句話，就能通達很多
[原本]不明白的含義。因此，廣泛地閱讀教言經論，
能讓內心的領會有很大的進步。

སྒོམ་ཆེན་ཁ་ཅིག་རང་ཉིད་བླ་མ་ཡང་མི་བསྟེན། བསྟེན་ཡང་ཉམས་ལེན་ཞུན་ཐར་མི་བྱེད། གདམས་ངག་གི་དཔེ་མི་མཐོང་། མཐོང་ཡང་དོན་མི་གོ་བ་དེ་རིགས་ལས་མ་དག་པ་ཡིན། བླུན་པོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་བསྒོམ་པ། །ཕལ་ཆེར་དུད་འགྲོའི་རྒྱུ་རུ་འགྱུར། །ཞེས་པའི་ཟུར་ཟ་ཡང་འདི་འདྲ་ལ་དགོངས་པར་སྣང་།

有一些自滿的修行者不去依止上師;就算依止了上師，
也不砥礪修持，不去拜讀口訣教導的書籍；就算閱讀了，
也不明其義。這類的人都是業障深重、不清淨的人，所以有句話說：
「愚蠢的人修持大手印，多數都成為墮入畜生道的因。」
雖然這是一句嘲笑的話，但指的就是這種人。

ཡང་བླ་མ་བསྟེན། ཡོན་ཏན་བསླབ། མཚམས་སྒྲུབ་བྱས། དཔེ་ཟབ་དགུ་མཐོང་ཡང་རང་རྒྱུད་ལ་སྣེ་གཅིག་ཀྱང་མ་ཕན་པར་གཤིས་ཀ་རྡེ་གྱོང་། ང་རྒྱལ་ཇེ་ཆེར་སོང་ནས་དག་སྣང་གི་མིག་འགྲིབ། གཞན་སྐྱོན་རྟོག་པ་ཁོ་ནས་དུས་འདའ་བ་ཞིག་ཡོང་བ་དེ་བདུད་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་རླབས་པར་སྣང་།

還有一種人，他們依止上師，學習知識，也閉關修持，
並且對於甚深祕訣的書籍無一不讀，但是內心卻一點也沒有獲益，

性格越來越頑強，傲慢越來越熾盛，因而蒙蔽了淨觀之眼，
總是看到別人的過錯。像這樣過日子的人，應是受到了魔鬼的加持。

རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་སྣེ་གཅིག་མེད་པར་གོང་མའི་གསུང་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་པ་ལ་དགོས་པ་མི་འདུག་ཀྱང་མགོ་རྐང་ཚང་བའི་ཕྱིར་ཞི་ལྷག་གི་འཛོག་ཚུལ་ས་བཅད་མ་སྟོང་ཙམ་འདིར་ཡང་འབྲི་ན།

我自己沒有生起一點覺證，
也沒有必要重複說著祖師們曾經說過的教言。
但僅僅是為了有頭有尾，以及讓「止觀的修持方式」
這個部分不至於空白，因此寫下了止觀的禪修法門。

[不同的修持方法]

སྤྱིར་ལྟ་ཐོག་ནས་སྒོམ་པ་འཚོལ་བ་ཞེས་སྔོན་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་ལྟ་བ་གཏན་ལ་ཕབ། ལྟ་བ་ལ་ངེས་པ་རྙེད་ཚེ་དེའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་འཇོག་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལས་དང་པོ་ལ་ཁ་ཐག་རིང་བའི་སྒོམ་ཙང་མི་ཟབ་པ་ཡིན།

一般來說，有一種方式叫作「在見地上尋找修持」。
在進行這種方式之前，首先要透過聞、思來確立見地，
對見地獲得確信的時候，便安住在這見地之中。但是，
這樣的修持方法對初學者來說太長遠了，而且也無法深入。

རང་རེས་དྭགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ལུགས་ལ་སྒོམ་ཐོག་ནས་ལྟ་བ་ཚོལ་བ་ཞེས་ཐོས་བསམ་གྱི་དཔྱད་པ་མང་པོ་མི་བྱེད་པ་སེམས་ཐོག་ཏུ་གདར་ཤ་བཅད་པས་ལྟ་བ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་དབང་པོ་མཆོག་དམན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལག་ཏུ་ལོན་ངེས་ཟབ་པའི་སྒོམ་ཡིན།

我們達波噶舉的方式，是「在修持上尋找見地」。不需要在聞、
思上做過多的明辨慎思，而是直接在心上去確認，

如此將自然而然地了悟見地。
這絕對是所有高低不同根器的人都能夠落實，而且可以深入修持的。

དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་ལུགས་སུ་གཏུམ་མོ་དང་སྒྱུ་ལུས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་ཙ་ན་ཕྱག་ཆེན་གྱི་ངོ་བོ་རང་ཤུགས་སུ་རྟོགས་པས་ཐབས་ལམ་སྔོན་དུ་ཁྲིད་པར་མཛད།

另外，以密勒日巴的方式而言，
若能在拙火以及幻身的修持上達到穩定，
那時就能自然了悟到大手印的本質。所以他是先教導方便道。

མཉམ་མེད་དྭགས་པོས་སློབ་མ་ཐུན་མོང་བ་རྣམས་ལ་བཀའ་གདམས་ལམ་རིམ་གྱིས་བློ་སྦྱོང་དང་། ཐུན་མིན་རྣམས་ལ་ཐབས་ལམ་བསྡུས་པ་རེ་བསྟན་ནས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོག་བབས་སུ་ངོ་སྤྲོད་པར་མཛད།

但是無比達波仁波切對普通的弟子，
是用噶當派的道次第來教導修心法，對特別的弟子，
則簡略地教以一些方便道法門，然後直接給予大手印的指引。

འགྲོ་མགོན་ཕག་གྲུས་ལྔ་ལྡན་ལ་རྩལ་འདོན་མཛད་པས་ཡ་བཞི་ཉུང་བརྒྱད་ཀྱི་བཀའ་སྲོལ་རྣམས་ལྔ་ལྡན་ཁོ་ན་ཉམས་སུ་བཞེས།

有情怙主帕莫竹巴則是著重在「大手印五支」的修持，
因此四大八小的傳承多是只專修「大手印五支」。

ཆོས་རྗེ་རྒྱ་རས་དང་ལོ་རྒོད་རྣམ་གཉིས་སོགས་ཀྱིས་རོ་སྙོམས་རྩལ་འདོན་མཛད། གང་ལྟར་བབ་དོན་གནས་ལུགས་ཕྱག་ཆེན་རྟོགས་པ་ལ་ཁྱད་མེད།

至於法王嘉惹以及羅惹巴和戈倉巴兩位大師，則是著重在「一味」法門的修持。總之，在證悟實相大手印這最終目的上，這些都是沒有差別的。

སེམས་ཅན་དབང་པོའི་རིམ་པ་ཐ་དད་པ་ལ་ལྷ་གཅིག་དང་ཆོས་གཅིག་གིས་མི་ཐུལ། ལས་ཀྱི་འདྲུག་པ་ཐ་དད་པ་ལ་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་ཐ་དད་དུ་སྣང་། དེའི་དབང་གིས་གྲུབ་མཐའི་འཛིན་ལུགས་ཐ་དད་པས་མཛད་སྤྱོད་སྐྱོང་ལུགས་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་ལ།

由於眾生的根器各有不同，無法以一個本尊、一個法門就調伏所有的人。也由於業緣的不同，所以會有看起來不同的佛教教派，也因此產生了不同的宗派見解，更因此有著不同的行為模式。

གཅིག་གིས་གཅིག་ཆོས་མིན་དུ་མཐོང་ནས་ཕར་གཤེ་ཚུར་གཤེ་བྱེད་པ་རྣམས་དོན་མེད་དུ་ཆོས་སྤོང་གི་ལས་བསགས་པ་ཡིན། སོ་སོའི་ས་ན་རང་རང་ལ་བདེན་པ་ཡོད་པས་གང་ལའང་གཤེ་མི་རུང་། འོན་ཀྱང་མཐར་ཐུག་སྐྱེལ་སོ་ནི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདི་ཁོ་ན་ཡིན།

所以那些看別人都是非佛法，而且罵來罵去的人，是毫無意義地在積造捨法的業。其實，各自都有各自的真理，不能夠去罵任何人，因為究竟的終點，都是大手印。

[大手印五支]

དེ་ཡང་ཕྱག་ལྔ་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་ན། སྔོན་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དཀྱུས་ལྟར་དུ་རྒྱུད་ལ་འགྲོ་ངེས་བྱ་བ་དང་གཅིག ། རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ཡིན་པས་རང་ལུས་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་ལྟ་བུའི་ཡི་དམ་གང་རུང་བསྐྱེད་རིམ་མཚན་ཉིད་བཞི་ལྡན་དུ་བསྒོམ་པ་དང་གཉིས། རྩ་བའི་བླ་མ་སྤྱི་བོའམ་སྙིང་གར་གསལ་གདབ་ནས་མོས་གུས་དྲག་པོ་བྱ་བ་དང་གསུམ། དངོས་གཞི་ཞི་ལྷག་ཟུང་འཇུག་བསྒོམ་པ་དང་བཞི། རྗེས་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི་བསྔོ་སྨོན་གྱིས་རྒྱས་གདབ་པ་དང་ལྔ་སྟེ

如果按照「大手印五支」修持的話：

一、首先跟平時一樣，將皈依發心確實融合到心中。

二、所謂金剛乘的教法，指的是生起次第和圓滿次第這二種修持，以四種合格的生起次第[38]，來觀修自身有如金剛亥母等任何本尊。

三、清晰地觀想根本上師在自己的頭頂或心間，生起強烈的虔敬。

四、觀修正行——止觀雙運修持。

五、最後要以三輪無概念的迴向和祈願，將修持加印封存。

註38 四種合格的生起次第：觀修生起次第時，應該要清晰、穩定、生起佛慢、強而有力。

མདོ་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་རིམ་མཐའ་དག་ཕྱག་ལྔ་ཏུ་མ་འདུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆོས་ལ་འདི་ཁོ་ནས་ཆོག སྤྲས་སྤྲོས་མང་པོ་མི་དགོས། ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་མ་ལོན་ན་འཆི་ཆེ་ཐ་མལ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་འདུག །

顯密的教導次第，無一不包含在以上的「大手印五支」當中。若是真要修行的話，只有這個法門已經很足夠了，不需要更多繁雜的修持。就算知道了八萬四千法門，若不去修持，死的時候還是會庸俗地死去。

སྒྲིར་གསག་སྦྱང་གི་སྐབས་སུ་སྣ་མ་འགག་པར་ཆོས་མཐོང་ཚད་ཐོས་ཚད་ལག་ལེན་ཏུ་འདེབས་པ་ལྟོགས་པ་ཅན་གྱིས་ཟས་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། ཉམས་ལེན་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སྐབས་བྱེད་རྒྱུ་དྲན་རྒྱུ་མི་མང་བར་སྒོང་བ་གཅིག་མ་སྐྱེས་བར་དུ་ཉམས་ལེན་སྣེ་གཅིག་ལ་སྲན་བཙུགས་ནས་སྡུག་བསྲན་ནུས་དགོས་པ་ཡིན་འདུག །

一般來說，在積聚資糧、淨除罪障的階段，不要阻擋任何機會，要像飢餓的人見到食物一樣，將所有看到的、聽到的法都去實踐。
然而，當修持確定時，不要多事，也不要多想，
在一個覺受尚未生起之前，都要在一種修持上堅持下去，
要能夠堅韌不拔。

[止的修持]

དེ་ཡང་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ་བའི་ཐབས་སུ་ཐོག་མར་ཞི་གནས་བསྒོམ་དགོས། ཆུ་རྙོག་མ་ཅན་ལ་ཟླ་བའི་གཟུགས་བརྙན་མི་གསལ་བ་ལྟར། སེམས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དང་སྐད་ཅིག་ཀང་མ་བྲལ་བས་ལྷག་མཐོང་གི་ཡེ་ཤེས་ངོས་མི་ཟིན། རབ་རིབ་ཙམ་ཟིན་ཀྱང་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་མི་འོང་། ལས་དང་པོ་པ་གཡེང་བ་དང་འདྲེས་ན་སྒོམ་མི་སྐྱེ་བས་ལུས་སེམས་དབེན་དགོས།

此外，關於生起禪定的方法，首先要修持止的禪修。
就像在汙濁的水中，月亮的倒影不會清晰一樣，
如果一刹那也離不開心中的分別妄念，便不能體悟到勝觀的本智，
就算模糊體認到了，也不會穩定。初學者若染雜著散亂的話，
是無法生起禪修的，因此身心需要寂靜。

དེ་ཡང་ཚེ་བློས་བཏང་གཤའ་མ་ཞིག་སྐྱེ་མ་ཐུབ་ནའང་གནས་སྐབས་དེར་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བཞག་ཅིའང་ཡིད་ལ་མི་བཀོད། རང་གི་ལྟོ་གོས་ཀྱང་ཅི་རེད་རེད་དུ་ཆུག་བསམ་པ་མ་གཏོགས་ཞེ་འཁྲོལ་མི་འཁྲོལ་མི་བསམ།

另外，就算不能真正地放下此生，也至少要在修行的時候，暫時不將世間作為放在心上。對於自己的飲食、衣著，只想著：「有什麼都可以。」不要去想：「這樣過得了嗎？那樣過不了吧？」

ཉལ་མལ་སོགས་ཉེར་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱང་ཅི་ལོ་གང་ཉན་མ་གཏོགས་འདི་ཡིས་མི་ཉན་འདི་འདྲ་དགོས། འདིས་མི་ཚོག་འདི་སྒྲུབ་སྙམ་པ་སོགས་སེམས་ལ་མི་དྲན། དཔེ་བལྟས་དང་ཡིག་འབྲི་སོགས་ཀྱང་མི་བྱ་ཀ་མེད་བྱུང་ན་ཙུང་ཙམ་རེ་མ་གཏོགས་མི་བྱ། རྣམ་རྟོག་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་ན་ངན་ལོང་ཤོར་ནས་རིམ་པར་རང་དབང་མི་ཐོབ་པ་འབྱུང་།

對於床和臥具等等生活用品，只想著：「隨便怎麼樣都行。」心中不要帶著：「這個不好，應該要這樣的。」或是：「這不可以，應該要那個。」等等的想法，就算是讀書或寫字等等，也是在不得不做的時候，只做一點點，除此之外就不要再做了。若跟隨著一個分別妄念的話，將會落入不好的習 慣，然後漸漸地變得無法自主。

དོན་མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདྲི་བཤད་གླེང་བསླང་མང་པོའང་གཏན་ནས་མི་བྱ། རང་ཕྱོགས་མ་ཉན་དོགས་པའི་སེམས་ཁྲལ། ཕྱུ་འགྲོ་མདའ་སྟོད་ཀྱི་བྱ་བཞག་སོགས་བརྩེ་བགྲང་མི་བྱ།

千萬不要說太多無意義的話或者問答和討論，不要擔心自己這方會發生不好的事，心裡不要去打算著東奔西跑的計劃。

མདོར་ན་གནས་དབེན་པ་ཞིག་ཏུ་ཚེ་འདིའི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་ལིངས་ཀྱིས་བོར་ནས། སྡོད་ཚུགས་པའི་རྐྱེན་འབྲེལ་དུ་མལ་སའི་འོག་ཏུ་ས་དཀར་གྱི་གཡུང་དྲུང་རིས་བྲི། མལ་བཅས་ཟིན་ནས་སྤོ་ལེན་མི་བྱ། དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་དང་མཎྜལ་སོགས་མཆོད་པ་གཙང་དག་མ་གཡེང་ཙམ་བཤམས།

總之，在一個寂靜的地方，將此生的一切事務完全捨棄之後，
為了有能夠堅持待下去的緣起，要在臥鋪下方，
以白土劃出卍字符號。已經安置好的臥處，就不要隨意搬動，
在供奉三寶的佛龕和曼達壇城等之上，要乾淨、簡潔地去陳列供品。

སྒོམ་པ་སྔེ་གཅིག་མ་སྐྱེས་བར་དུ་ཤི་ནའང་ཡིད་གཞན་ཏུ་མི་གཡོ་བའི་དམ་བཅའ་དྲག་པོ་ཡང་ཡང་བྱས་ནས་ཕྱ་ཕྱན་ལ་གཞུང་བསྲང་།

要一再地發起「只要還未生起一個覺受之前，
死也不對其他事情動心」的強烈誓願，要將「大手印五支」
作為主要修持。

[止修的要點]

ཞི་གནས་ལ་ལུས་གནད་དང་ལྟ་སྟངས་གལ་ཆེ་བས་རྐང་པ་རྡོ་རྗེ་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཅའ། ལག་པ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིར་མཉམ་བཞག་བཅིང་། སྒལ་ཚིགས་མདའ་ལྟར་བསྲང་། དཔུང་པ་རྒྱངས། མགྲིན་པ་ཨོལ་མདུད་ནོན་པར་བཀུག། མཆུ་འབྲེད་འཛུམ་མེད་པར་ལྕེ་ཡ་རྐན་ལ་སྦྱར་ནས་རང་བབ་བཞག། མིག་སྣ་རྩེའི་ཐད་སོར་བརྒྱད་ཀྱི་ནམ་མཁར་ཟིམ་མེར་བལྟ།

在止的禪修方面，身體的姿勢以及眼睛的視線很重要，
所以雙腳要採金剛跏趺坐，雙手結禪定手印，
垂放在肚臍以下四根手指距離的地方，脊椎要如箭一般拉直，
肩膀坦開，脖子朝喉結處向下微收，嘴唇非開非閉，
舌頭碰觸到上顎自然地放著，眼睛看向鼻尖前方八指距離的空間，
雙目微視。

སེམས་གནད་འདས་པའི་རྗེས་མི་བཅད་པ་སྟེ་སྔར་བྱུང་ཟིན་པ་ཅི་ལའང་བསམ་མནོ་མི་བཏང་། མ་འོངས་པའི་མདུན་མི་བསུ་བ་སྟེ་ཕྱི་ནས་འབྱུང་རྒྱུའི་ལེགས་ཉེས་བརྩི་བགྲང་ཅིའང་མི་བྱ། ད་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་བཟོ་མ་བཅོས་པར་རང་བབས་སུ་བཞག་པ་སྟེ་བསྒོམ་ཨེ་འོང་གི་རེ་བ་དང་།

心的要點是：「不思過去」，也就是對於過去已經發生過的事,
一件也不去想；「不迎未來」，
一點也不去推算之後將要發生的是好、是壞；「現在的心識,
無修整地讓它自然地安放著」。

མི་འོང་དོགས་པ་འདི་ཡིན་ནམ་མིན་ནམ་བསམ་པའི་རེ་དོགས་ཅིའང་མི་བྱ་བར་ད་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་ཧད་དེ་བ་དེ་ལ་ངོས་བཟུང་བཅས་བཅོས་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་རང་བཞིན་དང་དུ་བསྐྱུར་བ་སྟེ།

不要有絲毫「會做到禪修嗎？」的期望，以及
「做不到禪修嗎？」的疑慮，也不要有絲毫「是這樣嗎？
不是這樣嗎？」的希求和疑懼等想法。
就直接留在這愣然的當下心識的本然狀態之中，不去辨別、
修改或破立。

དེའང་མ་ཡེངས་མི་བསྒོམ། བཟོ་མེད་ཅེས་པ་གསུམ་ལ་བཞག་ཐབས་ཀྱི་གནད་ཐམས་ཅད་ཚང་ཞིང་རྣམ་པར་ཐར་པའི་སྒོ་གསུམ་ཡང་དེ་ཀ་ཡིན་པར་གདའ།

無散、無修、無作這三點，包含了一切安住法的關鍵,
這也就是三解脫門。

ལས་དང་པོ་པས་ཡུན་ཐུང་ལ་གྲངས་མང་བར་བསྒོམ། མཉམ་བཞག་གི་ཚེ་རིག་པ་འཇུར་ལ་བཏབ་ནས་གཞན་ཏུ་མ་ཡེངས་པར་བཞག། རྣམ་རྟོག་ཞིག་ཐོལ་གྱིས་སྐྱེས་ན་དེའི་རང་ངོ་ཧྲིག་གེར་ལྟ་བ་ལས། རྣམ་རྟོག་དེ་བཀག་ཀྱང་མི་

དགོས།

　　初學者要短時間、多次數地去修練。在座上修的時候,
要圈束心念，令心不散亂，突然有個妄念生起的話,
便直接去看著那妄念的本質，不需要抑制那個妄念,
也不需要跟隨那個妄念。

དེའི་རྗེས་སུ་འཐང་མི་འབྲང་། རྗེས་ཐོབ་ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་རང་ངོ་ཤེས་ཙམ་གྱི་དྲན་ཐེ་བསྟེན་ནས་མ་ཡེངས་པར་བསྐྱང་། ཡང་གཏམ་དང་གཡོ་བསྐོལ་དཔེ་བལྟས་སོགས་ཀྱི་ཚེ་ནའང་དྲན་ཐེ་བསྟེན་ཏེ་མདོར་ན་མ་ཡེངས་པར་བྱ།

　　在出定下座的時候，只要微微覺知著本質，保持心不散亂,
連閒談、下廚、讀書等時候，都要有正念覺知。
總之要做到心不散亂。

མཉམ་རྗེས་གང་གི་སྐབས་སུའང་ཕྱིའི་སྣང་གྲགས། ནང་ལུས་སེམས་གང་ལའང་ཡེངས་སུ་མི་འཇུག ཧ་ཅང་བསྒྲིམས་དྲག་ནའང་དེ་གས་འཕྲོ་རྐྱེན་བྱེད་པས་རང་བབས་ལ་ངོ་ཤེས་ཡོད་ཙམ་མ་གཏོགས་རང་གིས་རང་མི་བཅིངས་པར་བཞག་པས།

　　無論是在座中與下座的任何時候,
心不要散亂於任何外在的形象與聲音或是內在的身體與心理上。
但是如果太過緊繃的話，又會成為導致渙散的因素,
所以只要自然地覺知本性就好，不要自己捆綁住自己。

རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་འདུ་སྤྱར་ལས་མང་བས་ཁམས་འཁྲུགས་ཏེ་སེམས་ལ་བལྟ་སྙིང་མི་འདོད་པ་དང་། ཡང་འཕྲོ་རྒོད་མེད་པར་ཆི་ལེར་གནས་པས་སེམས་རྩ་དགའ་བ་དང་། རེས་དེ་ལྟར་གནས་དུས་གཉིད་བློ་བའམ། སྐབས་རེར་དབུགས་འཚང་བ་དང་། སྙི་ལམ་ཡང་ལན་གྲངས་མང་པོ་རང་བཞིན་ཟིན།

在妄念的收放上，可能會比過去更多，
以至於身體不調而不想去觀照。另外，
會因為專心一意住於寂靜而心裡感到舒服，有的時候，
這樣安住會想睡覺，有時候會覺得呼吸阻塞不通，
在夢中能多次認識出正在做夢。

ཡང་གནས་པའི་འགྲོ་ལ་རྣམ་རྟོག་ཅིག་ཤར། ཤར་མ་ཐག་ཏུ་ལྷན་གྱིས་གནས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་ཤར་བ་དེ་ཚུར་བཀུག་
ནས་བཞག་རྒྱུ་ཡོད་པ་འདྲ་བ་སོགས་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་སྣ་ཚོགས་པ་འབྱུང་བ་ནི་སྒོམ་ཤེས་པའི་སྔ་ལྟས་ཡིན་འདུག་
པས་མ་བསྐྱུར་བར་སྐྱོང་ན་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་གནས་པ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་གང་རུང་ཞིག་སྐྱེ།

還有，在安住的過程中，安住得好好的時候，
會突然生起一個妄念，但是妄念一生起，馬上就能安定下來。會生起
「好像能夠將妄念召集回來，放在那裡一樣」等等各種各樣的覺受。
這是懂得修持的初期徵兆，如果不放棄地繼續保持的話，
就會生起經典中所提到的上等、中等、一般這三種之中任何一種安住
[的成果]。

ཡང་ཞི་གནས་རྟེན་ཅན་ལ་བསླབ་ན། བསླབ་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་མང་ཡང་། མདུན་དུ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་བསྒོམ་ནས་སེམས་གཏད་
པ་དང་། དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་བརྩི་བགྲང་བྱེད་པ་དེ་ལྷག་པར་ཕན་ཡོན་ཀྱང་ཆེ།

再講到有所緣的止禪，這部分的教學方法非常多，
但是透過觀修前方有釋迦牟尼佛而讓心專注的方式，
以及計數出入息的練習，這兩種利益最大。

ཞི་གནས་མཐར་ཐུག་པ་སྐྱེས་ན་ཟག་བཅས་ཀྱི་མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་གསུངས་ཀྱང་རྩ་རིགས་བཟང་ངན་དང་དབང་པོའི་ཁྱད་པར་ཡང་ཡོད། དེང་སང་དེ་ཙམ་བསྒོམ་ནུས་མཁན་མེད། ནུས་ཀྱང་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་དཀའ་བའི་དུས་ཡིན། འགྲུབ་ཏུ་རུང་ཡང་ཞར་ལ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་འདོད་པ་མི་རུང་།

雖然經典說止禪的究竟結果，能產生一切有漏的神通、神變，
但是這仍然要取決於氣脈的優劣以及根器的不同。
近來已經沒有人能達到這樣的修持了；就算有，
現在也是難以修成共通成就的時代；就算是成就了，
也只能讓它順其自然地發生，不能刻意去希求。

མངོན་ཤེས་སོགས་ཐལ་ཐོལ་བྱུང་ན་ལྷོས་མེད་དུ་བསྐྱུར་བ་མ་གཏོགས་ཆེད་གཉེར་བྱས་ན་བདུད་ཀྱི་བར་གཅོད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྙན་གྲགས་དང་ནུས་པ། ཟང་ཟིང་གི་བསོད་ནམས་སོགས་ཀྱང་ཐལ་ཆེར་ལ་འདི་ཙམ་ནས་སྐྱེ་བར་གསུངས་ཏེ། དེས་ཀྱང་དགེ་སྦྱོར་འགྲིབ་ན་བདུད་ཀྱི་བྱིན་རླབས་ཡིན་པར་གདའ།

若有一點神通生起，也要置之不理。如果專程去追求那些[神通]
的話，則會成為生起魔障的因。同樣地，經典中也說，
名聲和力量以及物質的福報等等，都會在這個時候出現。
但若這些福報減損了善行的話，那就是魔鬼的加持了。

འདི་སྐབས་སེམས་ཀྱི་ལེར་གནས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་རྒོད་ཀྱི་འགྱུ་བ་དེ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་བཟུང་སྟེ་གནས་འདུག །
འགྱུ་འདུག་བསམ་ནས་ངོ་བལྟ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་རང་ངོ་ལྟ་བ་ངོ་མ་ནི་མི་ཤེས་པས་གནས་འགྱུར་ཤེས་ཟེར་བ་ཡིན།

此時，要分別去把握住心是「平穩地安住」或是「散逸地馳動」
這兩種情況，在「是住」、「是動」的想法之後，
除了去看著心的本質之外，其實並不算真的認識到自性。然而，
這就是所謂「知道心的住與動」了。

དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་དང་རིག་པ་གཉིས་ཡ་བྲལ་ཟ་དད་དུ་མི་འཛིན་པར་ཆུ་རླབས་ཆུ་དང་རོ་གཅིག་པ་བཞིན་རང་རིག་རང་གསལ་གྱི་ངང་དུ་བཞག །

然後，不要將妄念和心這兩者區分為不同，
就好像水的波浪和水是一味的一樣，要安住在自覺、自明的體性中。

དེའང་མི་ཤེས་ན་གནས་འདུག །འགྱུ་འདུག་བསམ་མཁན་པོ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་ཧྲིག་གེར་བཞག་པ་མ་གཏོགས་དྲན་པའི་རྗེ་ཞུལ་བརྟག་དཔྱད་ཅིའང་མི་བྱ་བར་གནས་པའི་ཐོག་ཏུ་ལྷན་ནེར་བཞག་པས། ཡེངས་མེད་འཁོར་ཡུག་ལྟ་བུའི་བློ་ཁ་ཚིམས་པ། གསལ་སྟོང་ཧྲིག་གེ་བ།

如果不明白這個道理的話，就只要直直安住在那想著「是住」、
「是動」的起念者本身的心的本質中，不要隨著念頭漂泊，
也不要做任何分析，坦然地處在安住上。

རྣམ་རྟོག་གང་ཤར་རྡོ་ཚན་ལ་ཁ་བ་བབ་པ་ལྟར་ཤར་ཤར་དུ་ཟིན་པ། མི་འདི་རྣམས་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུ་མི་བསྒོམ་པ་ཅི་ཡིན་ན་སྙམ་པའི་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གཞན་ལ་ཡི་མུག་ལྡང་བ།

這樣做會感到持續的不散亂，內心感到滿足，明空清亮，
任何妄念生起都有如雪花落在暖熱的石頭上一樣，來多少，
認識多少，能立即敏捷地認出妄念。

རི་ལ་གཅིག་བུར་བསྡད་ཀྱང་གཅིག་རྐྱ་ཟིན་སྙམ་པ། ཆོས་བརྒྱད་ལ་ལྟོས་པ་མེད་མེད་འདྲ་བ། སྐབས་རེར་ཚབ་ཚུབ་བན་བུན་མང་པོ་ལངས་ནས་བལྟ་རྒྱུ་བཞག་རྒྱུ་མི་རྙེད་པ། སྐབས་རེར་འདི་ཡིན་མེད་པའི་མོག་གེ་བ་སོགས་འབྱུང་བར་སྣང་སྟེ་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་འདུག །

有這種感受的人這時會想：
「為什麼這些人不去修這樣的法呢？」會對自己生起自信，

為別人感到懊惱。也會想著：「我好像能獨自山居了。」
看世間八法也覺得沒什麼,
有時候也會發生很多慌亂急躁或模糊恍惚的狀況,
覺得找不到什麼可觀看的，也找不到什麼可安住的[覺得不知所措],
有時候會覺得灰濛模糊，什麼都無法判斷確認,
這所有的感受都屬於覺受的一種。

[觀的修持]

དེ་ནས་སེམས་ཀྱི་དང་པོ་བྱུང་ས། ཐ་མ་འགྲོ་ས། བར་དུ་གནས་ས། དབྱིབས་ཁ་དོག། གཅིག་དང་དུ་མ་སོགས་རྩད་གདར་ཞིབ་ཆ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཅད་པས། གང་ནས་སྐྱེས་མེད། འདི་ན་འགག་ཟེར་བ་མེད། ད་ལྟ་འདིར་གནས་ཀྱི་ཡུལ་མེད།

然後，從根本上一再地去細密分析：最初心從哪裡來？
最後心往何處去？中間心安住在哪裡？心的顏色、形狀？
心是單一還是多數？然後會發現心不從任何地方生起,
因此沒有滅去可言，沒有「現在住在這裡」的地方,
也無法確實找到心的形狀、顏色。

དབྱིབས་ཁ་དོག་སོགས་ངེས་བཟུང་བྱར་མེད། སྤྲོས་པ་ཐམས་ཅད་བྲལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡུལ་མེད་རང་གསལ་དེ་ རྗེན་ལྷག་གེར་མཐོང་བ་ལ་ལྷག་མཐོང་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ཀྱང་། ཉམས་ཀྱི་སྣོང་བ་ཙམ་ལས་རྟོགས་པའི་རང་ངོ་མཐོང་བ་ དངོས་ནི་མིན་འདུག། འདི་སྐབས་བལྟ་བྱ་ལྟ་བྱེད་གཉིས་སུ་མེད་པར་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་ནས་མ་བཅོས་པར་ཞོག་ གསུངས་པ་དེ་འདི་ཡིན་པར་འདུག་སྙམ་པའང་འབྱུང་།

能夠赤裸了然地照見，這遠離一切戲論的「心之本質」
不在任何地方，本自清明，這就是所謂的勝觀。雖然說是勝觀,

這也只是覺受上的體會，並非證悟的[那種]真正見到自性。
這時也會想：「經典中說的對於『能觀所觀無二無別』
生起確信之後無造作的安住，指的就是這個吧！」

ཕར་ནམ་ཡེངས་མི་ཚོར་བ་སྐབས་ཤིག་དྲན་རིག་ཡེ་རེ་འོང་དུས་གསལ་ལྷང་ངེ་སོང་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། འདི་སྒོམ་གྱི་གཏད་སོ་མེད་པར་ཐ་མལ་དུ་རང་གར་བསྡད་པ་འདྲ་བའང་འབྱུང་བས་སྒོམ་སྔར་ལས་ཞན་ཏུ་སོང་བ་མིན་ནམ་བསམ་པའང་འབྱུང་།

也有一種情況是沒有感覺到自己散亂了。然而一旦正念生起，
又能立刻清楚明朗，這種禪修沒有特別的焦點，
好像平常的時候那樣平凡地待著，這時會生起「修行比以前還差了」
的想法。

རྣམ་རྟོག་ཤར་ཡང་སྔར་བཞིན་དཀའ་ཚེགས་མི་དགོས་པར་རང་གར་བཞག་པས་ཆོག་པ་ལྟར་སྣང་བ་སོགས་འཆར་སྒོ་མི་འདྲ་བ་དང་། མཐོ་དམན་ཡུན་རིང་ཐུང་དུ་མ་འབྱུང་ཞིང་རེ་ཞིག་སྐྱིད་ཐོན་རྒྱུ་ཅིའང་མེད་པས་སྐབས་རེར་ཡི་མུག་ཀྱང་ལྡང་།

即便妄念生起，也不像過去那麼困難，
平常自然地放著就可以了。境相等等各種感受會生起，
會有許多感覺到修持是高、是低、長時、短時的感受發生；

སྐབས་རེར་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ལྟ་སྒོམ་མེད་འདྲ་བསམ། གཞན་ལ་རྟོགས་པ་མཐོ་མཐོའི་སྐད་ཆ་བཤད་སྙིང་འདོད། རྨི་ལམ་དུའང་སྔར་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་དང་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ། སྐབས་རེར་མི་མཚམས་པ་མ་རུངས་པའང་རྨིས་ནས་རེ་དོགས་ཁྲུ་འཁྲིག་འབྱུང་།

有時覺得一點也沒有進步，因而感到沮喪，
有時又會覺得沒有比這更殊勝的見解和修持了；
會想要跟別人說了悟高深的話，
做夢也是夢到過去的成就者以及本尊聖眾；
也有時會夢到不適合與不好的事，因為做夢而產生希懼與懷疑；
有時會混淆了懈怠和修持，以為：「我不會受懈怠所影響了。」

སྐབས་རེར་རྣམ་གཡེངས་དང་ཉམས་ལེན་ཀྱང་འདྲེས་ནས་ང་རྣམ་གཡེངས་ཀྱིས་མི་གནོད་པར་འདུག་སྙམ་སྙེ་ཡུན་རིང་གཡེང་ན་དུག་ལྔ་ཆོས་བརྒྱད་སྔར་ལས་ཀྱང་ཐུ་བ་ལྡང་ནས་རེ་ཞིག་དྲན་པས་རྗེས་སླེབ་མི་ཐུབ། སླེབ་ཀྱང་མགོ་ནོན་དཀའ་བར་འོང་བས་བརྟན་པ་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་ན་མ་གཏོགས་རྣམ་གཡེངས་སྤང་ནས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒོམ་ནུས་པ་ཞིག་གལ་ཆེ་ནས་ཆེ་བར་གདའ།

但是如果這樣長時間散亂下去的話，五毒煩惱、
世間八法將會比過去更猛烈地生起，一時之間正念無法跟上。
除非修證非常穩固，否則就算正念跟上了，也難以制伏煩惱。
因此能夠捨棄懈怠，專心一意地禪修是非常重要的。

དེ་ནས་མོས་གུས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་སམ། སྔོན་གྱི་ལས་འཕྲོ་སད་པ་ལྟ་བུས་རིག་པ་རྗེན་ལ་བུད་དེ། རྣམ་རྟོག་ཤར་ཤར་དུ་ཞེན་པ་སོགས་མི་དགོས་པར། རང་ངོ་བལྟ་རྒྱུ་དང་ལྟ་མི་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འདྲེས། ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་རྣམས་ལའང་བརྟག་དཔྱད་མི་དགོས་པ་རང་ངོ་རིག་ཙམ་ཆད་དེ་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ཟད་ནས་ཟ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་ཁྲེས་སེ་བསྒྱུར་བ་མ་གཏོགས་བློས་དཔྱད་པའི་གསལ་རིག་སྟོང་གསུམ་གང་དུའང་བརྗོད་མི་ཤེས།

此外，由於虔敬的加持以及過去業緣的甦醒，
使得心性赤裸剝盡，不再需要去觀照任何生起的妄念。這時，
自性即所觀境與能觀的人這二者合而為一，
不需要去分析六識的感知，便能覺悟到自性，且不再有修整作為。

除了平常心識是怎麼樣，就這麼隨它去之外，
無法用言語去表達心所觀察到的任何明、覺、空。

ཐ་མལ་རང་གར་བསྡད་པ་དང་ཡང་ཙུང་མི་འདྲ་བ་རིག་སྟོང་ལྷོད་དུ་བྱུང། དང་པོའི་དུས་ནས་འདི་མི་ཤེས་རྒྱུ་ཅི་འདང་མེད་འདུག་པ་ལ་ད་རེས་བར་མ་ཤེས་པ་ཡ་མཚན། དེ་སྔ་སེམས་ངོ་བལྟས་ཁུལ་བྱས་པ་རྣམས་དོན་མེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་རེད་སྙམ་པ་འབྱུང་། ཆོས་དང་བླ་མ་ལ་འང་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། རང་ལ་དགའ་སྤྲོ་འབྱུང་།

這和平常、平凡地這麼待著有些不同。這時覺空得以鬆顯，
會想：「在一開始的時候，覺得沒什麼不懂的，
怎麼到現在才知道呢，好奇怪呀！過去佯裝著看心性，
真是沒有意義的妄念啊！」於是對上師和法生起確信，
對自己感到歡喜。

ཡེངས་གྲངས་མང་བས་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྣང་བ་སོགས་ཀྱང་འབྱུང་ཡང་དྲན་པས་སླེབ་ཙམ་ཉིད་ནས་བཅས་བཅོས་མང་པོ་མི་དགོས་པ་རང་བབ་དེ་ཀས་ཆོག་པ་ཞིག་བྱུང་ན་རང་ངོ་ཕོགས་ཙམ་རྟོགས་པའི་རྟེས་བཞེད་དགོས་པར་སྣང་སྟེ་ད་དུང་དེ་ཙམ་གྱིས་ནི་གར་ཡང་མི་ཕྱིན་པར་འདུག་པས།

可能有多次散亂而產生八法的顯現等等，
但是只要一點點的覺知，也能讓正念跟上，
不需太多修整也能自然變好。如果能這樣的話，
可以說是見到心性的一部分了。

བསྒོམ་ཡུན་ཤི་དང་མཉམ། གྲོང་ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ལ་བསྐྱུར། མོས་གུས་ལ་སྙིང་ཕུར་བཙུགས། ཚེ་འདིའི་བྱ་བཞག་ལ་ལྟོས་པ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན་རིམ་པར་ཆོས་འགོ་ཐོན་པ་ཡིན་འདུག །

但是這仍然是不夠的，應該要一生修行至死，衣、食、
名聲如何虧損都可以。讓虔敬深住內心，
若能對於此生諸事連絲毫的興趣也沒有的話，就能漸漸圓滿修行。

རྗེ་སྒོད་ཚང་པས། ངས་བླ་མ་ལ་མོས་གུས་དྲག་པོ་བྱས་ཤིང་བརྩོན་འགྲུས་མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བ་ལྟ་བུ་བྱས་པས་སེམས་ངོ་ལེགས་པར་མཐོང་བ་གཅིག་ཞག་ཉི་ཤུ་ན་བྱུང་། ཉིན་མོ་རྐྱེན་གྱིས་མི་གནོད་པ་ཟླ་བ་གསུམ་ན་བྱུང་། ཉིན་མཚན་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་བ་ལོ་གཉིས་ནས་བྱུང་གསུངས་པས་མོས་གུས་དང་བརྩོན་འགྲུས་ཡོད་ན་ཧ་ཅང་ཤེས་རྒྱུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན་འདུག །

戈倉巴大師說：「我對上師有著強烈的虔敬，
而且透過有如頭上著火一般的精進努力，於是在二十天後，
能夠很好地看到了心性，三個月之後，能夠不受白日負面的干擾，
兩年之後達到了修持日夜不間斷。」只要有虔敬和精進，
不會不知道、看不到心性的。

[顛倒與歧途]

བློ་སྦྱོང་གི་གཞུང་ལས། ད་རེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་ལོངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ད་རེས་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་སྐབས་འདིར་ཚེ་འདི་ལས་ཕྱི་མའི་དོན་གཙོ་ཆེ། དེ་ཡང་བཤད་པ་ལས་སྒྲུབ་པ་གཙོ་ཆེ། དེ་ཡང་བླ་མའི་མན་ངག་ཕྱུར་ཚུགས་སུ་བསྒོམ་པ་གཙོ་ཆེ།

就如修心的典籍中說：「今當修主要。」
如今在獲得了人身的時候，要知道來世的意義比此生還更重要，
修行比嘴上說的還重要，專注地修持上師的口訣最重要。

ཆོས་སྒྲུབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟོད་པར་ཚེ་འདིའི་འདུན་མ་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་སྤྱད་སྙིང་རུས་ཉུས་པ་བཟོད་པ་གོ་ལོག །ཆོས་ལ་འདུན་པ་མི་བྱེད་པར་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ལ་འདུན་པ་བྱེད་པ་འདུན་པ་གོ་ལོག །ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱིས་ཆོས་ཀྱི་རོ་མི་མྱོང་བར་ཟང་ཟིང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་རོ་མྱོང་བ་རོ་མྱོང་གོ་ལོག །རང་གཞན་སྡིག་པའི་ལས་ལ་སྙིང་རྗེ་མི་བྱེད་པར་ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་ཐུབ་བྱེད་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ་སྙིང་རྗེ་གོ་ལོག །རང་ལ་ལྟོས་པའི་མི་ཆོས་ལ་མི་བཀོད་པར་ཚེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་ལ་སྦྱོར་བ་གཉེར་སེམས་གོ་ལོག །དགེ་བ་བྱེད་པ་ལ་དགའ་བ་མི་བསྒོམ་པར་དགྲ་ལ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ན་དགའ་བ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་གོ་ལོག་སྟེ་དྲུག་པོ་དེ་སྤང་།

要斷除這六個顛倒：

一、不能忍受修行佛法的苦，卻能吃苦耐勞地去達成此生的願望，這是顛倒的忍辱。

二、不嚮往佛法卻嚮往世間八法，這是顛倒的嚮往。

三、不以聞、思、修去品嘗法味，卻品嘗著物質財富，這是顛倒的嘗味。

四、不去悲憫自他造作罪業，卻悲憫為了法而作的苦行，這是顛倒的悲心。

五、不令仰賴自己的人進入佛法，卻去指導讓此生如何過得更好的道理，這是顛倒的管理。

六、不對善行修持歡喜，卻對敵人受苦感到歡喜，這是顛倒的隨喜。

ཁྱད་པར་ཀླུ་སྒྲུབ་ཞབས་ཀྱིས། འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྙེད་དང་མ་རྙེད་དང་། །བདེ་དང་མི་བདེ་སྙན་དང་མི་སྙན་དང་། །བསྟོད་སྨད་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ། །

尤其，就如龍樹菩薩所說:「利無利苦樂，稱無稱毀譏，了俗世八法，齊心離斯境。」對於這世間八法，不用說別人了，就算那些自以為是具格行者的人，他們的心也會不知不覺地被染污，所以務必要去制伏。

བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྐོམས་མཛོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་འདི་ནི་གཞན་ལྟ་ཅི་སྨོས། ཆོས་པ་ཚད་ལྡན་རྣམས་པ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལའང་མ་ཚོར་བར་གོས་པ་ཞིག་སྣང་བས་མགོ་མནན་རེ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ།

任何時候都要捨棄阿諛奉承、欲得作讚、詐現威儀、大言求利、贈微博厚這五種邪命[39]。

註39 邪命：因貪欲而產生的身、語二業。

ཁ་བསགས། གཞོག་སློང་། ཚུལ་འཆོས། རྙེད་ཀྱིས་འཇལ་བ། རྙེད་པས་རྙེད་པ་འཚོལ་བ་སྟེ་ལོག་འཚོ་ལྔ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྤང་། རང་རེ་ལ་ཡོན་ཏན་ལྡན་ཅིང་རྟོགས་པ་མཐོ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་དགའ་སྟེ་དེ་དཀའ། རང་མ་ཁྲེལ་གཞན་མི་བསླུ་བ་ཁ་བ་ཤད་ལག་ལེན་མ་ཐུན་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ངོ་མཚར་ཆེ།

要是我們具備功德，而且有較高的證悟，這當然很好，
但這也是很困難的。不要愧對自己，也不要欺騙別人，
若能言行合一的話，這已經很稀有難得了。

གོལ་ས་ཤོར་ས་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོ་འདོགས་ནང་ནས་ཆོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ནི་གོལ་ཤོར་ཡིན་མིན་དོན་གྱིས་འབྱེད་ནས་འོང་བས་སྨོས་མ་དགོས།

雖然經典中說明了很多歧路、迷途，
如果能夠由內解除對實相的增益虛構，那麼就是明辨了是否為歧路、迷途，不需要再去談論是否會誤入歧途了。

ད་ལྟ་ནི་གནས་འགྱུའི་གདར་ཤའང་ལེགས་པར་མ་ཆོད་པར་རྟོག་མེད་དུམ་རེའམ། རྣམ་རྟོག་གི་རང་ངོ་རྫིག་ཙམ་རིག་པ་ལ་སེམས་ངོ་ཡོད་པར་རློམས་པ་རྣམས་ལ་ནི་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་གོལ་ཤོར་འབྱུང་དོགས་མི་དགོས་འདུག །

現在連心的住、動是什麼都無法好好判斷,
只體會到一點沒有妄念，只是短暫看到妄念的本質,
就自以為看到了心性的這種人，不需要擔心經典中所提到的「歧途」
[，因為現在連歧途都還談不上]。

ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་ལ་འཛིན་པ་མེད་ན་གོལ་ས་མི་འབྱུང་། དེའང་མཆོག་འཛིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ན་མ་གཏོགས་ཅུང་ཟད་
རེས་མི་གོལ་ཏེ་རྩ་བ་འཛིན་ཞེན་ལ་ཐུག །

對一切修持沒有執著的話，也不會有什麼歧途,
除非是極度的優越感，否則有一點執取是不會步入歧途的。
有沒有步入歧途，根本上是取決於貪執。

གོལ་ས་ཆེ་ཤོས་ནི། བླ་མ་ལ་མཉམ་འགྲོགས་བྱེད། མཆེད་གྲོགས་ལ་དག་སྣང་ཆུང་། གྲུབ་མཐའ་གཞན་ལ་གཤེ་
བཀུར་འདེབས། རང་ལ་ང་རྒྱལ་ཆེ། ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་ལྐོག་བྱེད། དུག་ལྔ་ཁ་ཡན་དུ་བཏང་། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་མི་བརྩི།
ཁ་ལྟ་དང་སྟོང་སྐད་ཆེ། ཉམས་སྒྲོང་ཁྲོམ་དུ་སྒྲོག །མི་ཆོས་བླ་མའི་རྫུན་གྱིས་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་བྱེད་པ་འདི་རྣམས་
ཡིན་འདུག་ཀྱང་།

最大的歧途是：與上師平起平坐，對法友淨觀少,
辱罵毀謗其他宗派，我慢強烈，表裡不一地持戒，縱放五毒,
不顧業力、因、果，愛說空理、空話，在人群中揚言覺受，以
「妄說上人法」[40]作為主要的修行。

註40 妄說上人法：四他勝罪之一，指雖然自己沒有神通等優於世間法的功德，為欺騙他人而妄說自己證得了，最後終究為人識破。

རང་རང་ནི་བདུད་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་རླབས། གདུལ་བྱ་རྣམས་ནི་སྙིགས་དུས་ཀྱི་སྐལ་དམན་འབའ་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་
སྟབས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་མི་ཤེས་པར་ཅལ་སྒྲོགས་ཁོ་ནའི་རྗེས་སུ་རྒྱུག་པ་མང་བས་གོལ་ཤོར་གྱི་ལམ་ཤ་ཀྱི་

ཐུབ་པས་བཀག་ཀྱང་མི་ཁོག་པ་འདྲ།

我們各自都被魔鬼加持了，
所謂的徒眾們皆是濁世沒有福緣的人，不知道法的重點，
只是跟著無稽之談後頭跑。因此，
似乎連釋迦牟尼佛親自來也無法阻擋他們誤入歧途。

མདོར་ན་ཆོས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེ་རང་སེམས་ཐུལ་བ་ཞིག་དགོས་འདུག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འཐབ་མོ། བསྟན་པ་ལ་བསྙད་ནས་འཁྲུག་རྩོད། གཞན་དོན་ཁག་བཞག་གི་བྱུན་སྐྱིད་སོགས་ཆོས་ནས་མི་རུང་གསུངས་པ་རྣམས་ཆོས་པ་ཀུན་གྱི་ལག་ལེན་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་ཞིག་གདའ།

總之，修行的結果應該是調柔自心，但是為了佛法而起衝突，
以教法為藉口而起紛爭，嘴上說是利他，[實際上]
卻在牟取自己的利益等等，這種在佛法中不被允許做的事情，
卻是現在的修行人主要在做的事情。

[面對煩惱與違緣]

མཉམ་མེད་དྭགས་པོས། ལས་དང་པོ་པ་ཉོན་མོངས་དང་འཐབ་པའི་དུས་མིན། སྲོས་པའི་དུས་ཡིན་གསུངས། རང་རེ་ཚོ་ཉོན་མོངས་པ་ལམ་དུ་ཁྱེར་ནུས་པའི་ས་མཚམས་དེ་ན་སླེབ་མ་འདྲ་བས་ཆང་དང་བུད་མེད། ཁོང་ཁྲོ། ཕྲག་དོག།
བག་མེད་རོ་ཉལ་སོགས་ལ་ཞེ་སྲོན་དགོས་འདུག།

無比達波拉傑說：「以初學者來說，不是和煩惱對抗的時候，
而是避開的時候。」我們還沒到有能力將煩惱轉為道用的階段，
因此要對酒、女人、瞋恨、嫉妒、放蕩、[久臥不起如]
躺屍等等謹慎小心。

ཉོན་མོངས་ལམ་དུ་ཁྱེར་ནུས་ཟེར་བ་དེའང་ཏཻ་ལོ་ནཱ་རོ་ལྟ་བུ་ནང་ན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྩལ་རྫོགས་པའི་རང་རྟགས་ཕྱི་རོལ་དུ་རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་ཆོ་འཕྲུལ་སྟོན་ནུས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས། རང་སེམས་རང་དབང་མ་ཐོབ་པའི་རང་རྟགས་ཉོན་མོངས་འཛོལ་ཉོག་ཏུ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་གསུངས་པ་མིན།

所謂「有能力轉煩惱成為道用」，是要像帝洛巴、那洛巴一樣，能夠將內在本智能量圓滿的真正徵兆，於外展示出神通、神變。除此之外，這並不是為了那些自心無法作主，呈現於外的徵兆是煩惱、混濁行為的人而說的[法教]。

རང་རྒྱུད་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཅིའང་མེད་པའི་གང་ཟག་གིས་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་བཏགས་ཀྱང་མི་ཐོགས་པའི་ཁར་རང་ལ་གནོད་པས་སྨན་ཆེན་པོའི་སྨྱུ་གུ་ཆུང་དུ་མི་བཅད་པར་བསྲུང་བའི་དཔེས་རང་ཉིད་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པ་ཕོན་ཁེབ་ཆེ།

自心沒有生起一點覺證的人，就算去利益眾生，也無法真正利益到他們，甚至反而會傷害到自己。就像「不應剪斷靈藥的幼苗，應予以守護」的比喻一樣，唯有自己在修持上精進，才是利益比較大的。

དྲོད་ཐོབ་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་ཀྱང་རང་ལ་གནོད། ས་ཐོབ་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་འབད་མེད་དུ་འབྱུང་བར་གསུངས།

佛經說：「得到了暖相，但是尚未獲得穩定的人，就算是利益他人，也會傷害了自己。登地之後，才能不費力地利益自他。」

ན་ཚ་རྐྱེན་ངན་གདོན་བགེགས་སོགས་གནོད་པ་བྱུང་ནའང་། ང་ན་འོ། །ང་ལ་གདོན་གྱིས་གནོད་དོ་སོགས་བསམ་མཁན་པོ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་པས་ཉམས་དམའ་བའི་སྐབས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཕན་གནོད་མེད་ཀྱང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྲན་བཙུགས་པས་རིམ་གྱིས་སྟོང་ཡལ་རྗེས་མེད་དུ་འགྲོ།

當疾病、違緣、非人等危害發生時，對於覺得「我病了」、「我被魔鬼傷害了」等等想法，要去看著起念者的本質。這對修證比較小的人，雖然不會立刻有用，但若能一再忍耐，堅持下去，就會漸漸讓障難煙消雲散。

ཡང་དེའི་དུག་རོ་ལྡོངས་བྱུང་ཚེ་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་པས་ན་འཛིན་དང་འདྲེ་རྟོག་སོགས་ཀྱི་ངར་ཟེ་ཆུང་དུ་འགྲོ། སྡུག་བསྔལ་སོགས་ལའང་དེ་དང་མཚུངས།

當那些隱藏的毒性又再發作的時候，如果看著其本質，那執著有病、認為有鬼等等的力量將會減少，痛苦等情況也是相同的。

དེ་ལས་ཅུང་དྲག་པ་ན་ནད་སོགས་འཆར་སྒོ་མ་འགག་པ་ལ་ངོ་བོ་སྟོང་རྗེན་ལྷང་ལྷང་འགྲོ། དྲན་པས་མ་ཟིན་ཚེ་ཐ་མལ་པ་དང་ཁྱད་མེད།

證悟力比較好的人，不需要去阻止疾病等現象，也能進入明朗赤裸空性的本質中，若不能以正念去把握，和凡夫就沒有差別了。

སྣང་བ་རང་སེམས་ཅམ་དུ་གོ་ཡང་རྟོགས་པ་གདིང་ནས་མ་ཐོབ་ན་ཡུལ་སེམས་འཕྲད་ཚེ་གཞི་མེད་རྫ་བྲལ་དུ་གྲོལ་བར་མི་འགྱུར་བས་རེ་ཞིག་ཚོགས་དྲུག་གི་འཆར་སྒོ་ཇི་ལྟར་ཤར་ཡང་ཞེན་འཛིན་མེད་པ་ལ་བསླབ།

就算瞭解顯相也不過是自己的心，但是還沒由衷獲得證悟的話，當境與心會遇的時候，則無法解脫於無基離根的境地。

དེའང་རབ་སྐད་ཅིག་དང་པོ། འབྲིང་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ལས་ཐན་རྗེས་འབྲུད་མི་བྱ་བར་ངོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་བསྐྱེན།

所以，暫時要學習不論生起任何六識的感受，也沒有貪執。
最好是在第一剎那能認識出，中等的是在第二剎那時認識出，
除此之外，不要讓妄念一個接著一個地繼續下去，
要持續地仰賴認識到本質的正念。

ཏཻ་ལོ་པས། སྣང་བས་མི་འཆིང་ཞེན་པས་འཆིང་། །ཞེན་པ་ཆོད་ཅིག་ནཱ་རོ་པ། །ཞེས་གསུངས།

帝洛巴說：「現象不縛耽執縛，斷除耽執那洛巴。」

མདོར་ན་རྣམ་རྟོག་སེམས་ཀྱི་རང་རྩལ་ཆུ་དང་ཆུ་རླབས་ལྟ་བུ་ཡིན་འདུག་པས་རྣམ་རྟོག་མེད་འགྲོ་བ་མི་སྲིད། རྣམ་རྟོག་ལ་གཟུགས་སོགས་ཡུལ་གྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ཤེལ་དྭངས་པ་ལ་འཇའ་ཚོན་ཤར་བ་དང་འདྲ་བས་རྟོགས་པ་མཐོ་ཡང་སྣང་བ་མ་ཤར་མི་སྲིད་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ལ་ཞེན་འཛིན་གྱིས་ངོ་ལེན་བྱེད་མི་བྱེད་ལ་ཐུག །

總而言之，妄念是心的本自能量，就像水和水波一樣，
所以不可能沒有妄念。妄念中顯現出色等各種境的現象，
就像是清澈的水晶中出現彩虹的光芒。證悟再高，
也不可能不顯現出對境的現象。妄念和現象的分別，
關鍵就在於是否用貪執去對待。

མ་ཡེངས་ཙམ་གྱིས་རང་ངོ་ཤེས་པ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་ན་རྣམ་རྟོག་ཡུལ་སྣང་ཇི་ཙམ་མང་ཡང་ཡེ་ཤེས་ཡིན་པར་གསུངས། རང་ངོ་མ་ཤེས་ན་མི་རྟོག་པའང་ལུང་མ་བསྟན་ཁོ་ན་ཡིན་འདུག །

經典說：「僅僅不散亂地持續覺知著自性,
就算妄念的境相再多，那也是智慧。」若不覺知自性,
就算是無概念，也只是無記的狀態而已。

རྣམ་རྟོག་ཏུ་སྣང་བའང་སྟོང་པའི་རང་མདངས་སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་དུ་ཤེས་ནས། རྣམ་རྟོག་འགགས་མ་དགོས་པར་ངོ་བོ་སྟོང་པ་ལ་གདངས་མ་འགགས་པར་ལམ་ལམ་དུ་འཆར་བ་ཉིད་རང་གིས་རང་རིག་ན་བསྐྱེད་རྫོགས་དབྱེར་མེད་ཟེར་བའང་དེས་ཆོག །

在了知妄念的顯相是空的本自光澤，是顯空不二之後,
就不需要阻斷妄念，本質空而任其光澤無礙、
閃亮地生起且自覺自證的話，就可算是所謂的「生圓無二」。

ཉམས་ལེན་ལ་རྗེ་རྡུས་འཕྲོད་པའི་ཚེ་སྔོན་གྱི་ལས་ངན་བསླངས་ནས་ལུས་ལ་ན་ཚ། སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་སོགས་མི་འདོད་པ་འབྱུང་ཡང་སྣོད་བཀྲུས་ན་དྲི་མ་ལྡངས་པ་བཞིན་རྒྱུད་དག་པའི་སྔ་ལྟས་སུ་གསུངས་པས་ཉམས་ལེན་རྐྱེན་ངན་གྱིས་མི་འཕྲོག་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཆེར་བཏང་།

當修持徹底的時候，由於過去的惡業現起，會出現身體的病痛、
心理的痛苦等等不希望發生的事情,
這就像清洗容器時污垢浮現一樣。經典說,
這是自心清淨的初期徵兆，不要讓修持受到違緣所影響,
要更加努力地精進。

ལམ་རྟགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བྱུང་ན་དངོས་སམ་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་ཅི་ཡིན་མི་འབྱེད། དངོས་ཡིན་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་མཆོག་འཛིན་སྐྱེས་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་དུ་འགྲོ་བས་བཟང་པོ་ལ་མི་ཞེན། ངན་པ་ལ་མི་སྐྲག་པར་རེ་དོགས་ཐམས་ཅད་སྤང་།

當生起修道徵兆的功德時，不要去分辨這是真的功德呢？還是魔鬼的障礙呢？如果生起覺得自己很殊勝的執著時，就算真的有徵兆功德，也會立刻變成魔鬼的障礙。所以，不要貪執善妙的徵兆，也不要懼怕惡劣的徵兆，要放下一切希求、疑懼。

[應有的作為]

གྲལ་མཐོ་སར་མི་སྡོད། གོས་བཟང་པོ་མི་གྱོན། བཅའ་ལག་བཟང་པོ་མི་འཚག །གཞན་གྱིས་བསྟོད་བཀུར་ལ་མི་དགའ། དེ་རྣམས་ཀྱིས་ང་རྒྱལ་སྐྱེ་བའི་རྐྱེན་བྱེད་པར་འདུག །དུས་རྟག་ཏུ་དམན་ས་བཟུང་ནུས་ན་ང་རྒྱལ་དང་ཕྲག་དོག་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་མེད།

不要坐在上位，不要穿好衣服，不要保存好東西，不要喜歡上別人的讚美和尊敬，這些都是助長我慢的因素。若是任何時候都能謙虛的話，就不會有生起我慢與嫉妒的因素了。

ང་རྒྱལ་མ་སྐྱེས་བར་དུ་གེགས་མི་འབྱུང་། བླ་མ་ལའང་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་བསམ་པ་དང་། སེར་མོ་བ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཙམ་མི་ཤེས་སྙམ་པ་སོགས་ནམ་ང་རྒྱལ་བྱུང་ཙ་ན་གེགས་འབྱུང་བ་ཡིན་འདུག་པས་མོས་གུས་དང་དག་སྣང་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བྱ།

只要不生我慢就不會有障礙，如果生起「上師也沒有比我厲害」以及「其他出家人連這些也不知道」等我慢想法，就會產生魔障，所以要不斷保持虔敬與淨觀。

ཁ་ཟས་ཀྱང་བཟང་ཆེས་ན་ཆགས་ཞེན་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱེད་བྱེད་ཡིན་འདུག་པས་མ་ལྟོགས་ཙམ་རེ་བཟའ། ཟས་གོས་གང་ཡང་འབྱོར་ན་མི་དགོས་ཁུལ་ཡང་མི་བྱེད། མ་འབྱོར་ན་ཆེད་དུ་ཡང་མི་འཚོལ། གང་བྱུང་གང་ཉན་བྱ། མ་ལྟོགས་མ་འཁྱགས་ཙམ་གྱིས་འཁྱོས་རྒྱུ་རྫས་ཅི་ཡོད་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ཞིང་དུ་བཏང་།

如果吃得太好，會促使貪執和煩惱生起，
所以吃東西時只要不餓著就行。獲得任何衣食的時候，
不用裝作不需要的樣子，沒有獲得衣食的話，也不要刻意去追尋，
應該有什麼就是什麼。只要不餓著、不凍著，
應將所有多餘的財富資產獻給上師、三寶等福田。

དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་པ་ལྟ་བུའི་བསམ་པས་སྦྱོང་བ་ལ་ཞིང་བཟང་ངན་ཁྱད་མེད་ཀྱང་སྦྱོར་བ་ལག་ལེན་གྱི་སྐབས་ལས་དང་པོ་པས་མཆོད་པའི་ཞིང་བཟང་པོ་གདམས་དགོས།

此外，在修持菩提心的時候，雖然在此動機的行持上，
福田境沒有好壞的差別，但是在實際的行動上，
初學者仍要選對好的福田而作供養。

འདོད་པ་ལ་ཚོག་ཤེས་མེད་ན་མིང་ཆོས་པར་བཏགས་ཀྱང་དོན་ཐོབ་སྟོང་རང་ཡིན་འདུག་པས་ཅི་ལའང་ཚོག་ཤེས་ཞིག་འཚལ། བློ་སྣ་རིང་བ་དེས་ཆོས་རྒྱུད་ལ་མི་འབྱོར་བའི་རྒྱུ་བྱེད་འདུག་པས་བློ་སྣ་ཡང་ཡང་བསྡུངས་དགོས་པར་སྣང་།

若是欲求不滿，就算冠上「修行人」的稱號，也是空有虛名，
應該對任何事情都要知足。心思多計，會成為佛法不入心的因素，
所以要一再減少心思。

སེམས་གནས་འགྱུ་དགའ་སྡུག་སོགས་གང་ལྟར་སྣང་ཡང་རང་བབས་གཉུག་མའི་རང་འགྲོས་སྐྱོང་བ་ལས་དགག་སྒྲུབ་བཅོས་བསྒྱུར་གང་ཡང་མེད་པའི་ངོས་ཁ་ཧྲོན་བཞུས་བརྗོད། འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སོགས་བྱེད་པ་ལ་སྦྱོད་པ་ཤུགས་

འབྱུང་ཞེས་གྲགས།

心的住、動、喜、悲等等，不論如何呈現，
都要保持著自然真實的本有方式。沒有任何破立修造地進行課誦、
持咒以及行、住、坐、臥等，這就叫做自然的行為。

འོན་ཀྱང་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་མིག་འབྲས་ལྟར་བསྲུང་། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ནས་བརྩི་སྲུང་བྱ་
བ་མ་གཏོགས་ངོ་བོ་ལ་ཅིས་ཀྱང་ཕན་གནོད་མི་འདུག་སྙམ་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་སྐམ་པོ་ལ་གཏིང་བཅས།

然而在還未穩固之前，要如守護眼珠一般的持守戒律。
不只要守護和重視微細的業力、因、果，更要從深處斬斷認為
「本質上沒有一點利益或危害的影響」的這種對空性的乾枯理解。

ཉམས་ལེན་ཁ་ཕྱིར་དུ་བྱས་ནས་རྩིང་ཚོས་དང་སྨྱོ་སྤྱོད་དུ་སོང་ན་ལས་མ་དག་པ་ཁ་ཅིག་གིས་གྲུབ་ཐོབ་ཏུ་མཐོང་སྲིད་
ཀྱང་རང་གཞན་གཉིས་ཕུང་གི་གཞི་ཆེན་པོ་ཡིན་འདུག་པས་གཟབ་པ་གལ་ཆེ།

若假借修行的名義，變成粗暴的人，或是行為瘋癲，
雖然有一些業力不清淨的人可能會把這種人看作是成就者，
但這會成為令自己和他人都遭殃的基礎，要謹慎小心，
這是非常重要的。

མདོར་ན་བཀའ་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་དང་ལག་ལེན་བྱེད་ནུས་པའི་སྐལ་པ་མེད་དུ་ཟིན་ཀྱང་།
བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མའི་གསུང་སྒྲོས་དཔང་པོར་བཀོད་དེ་སྙིད་ལུག་ཞུམ་པ་མེད་པར་དེ་དག་གི་རྣམ་ཐར་སྣ་རེའི་རྗེས་
སུ་འང་ཅི་ནུས་ཀྱིས་འཇུག་པར་བྱས་ཆེ་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཐེ་ཚོམ་མེད།

總之，就算沒有聽聞、思維、修持佛經和論典的福氣，
但是因為有噶舉祖師們的話語為證明，那些不懶散畏縮的人，

若能盡力去追隨和學習一些祖師們的行誼事蹟,
那麼毫無疑問地絕對能二利任運成就。

དེས་ན་གཞི་སྡོམ་པ་དང་དམ་ཚིག་གི་རྩ་བ་རྣམས་མ་ཉམས་པར་བསྲུང་། ཚོགས་གསག་དང་སྒྲིབ་སྦྱོང་ལ་ཕྱོགས་རེས་ཚོག་པར་མི་འཛིན་པར་ཅི་ནུས་ཀྱིས་འབུངས།

因此要守護基本戒律以及三昧耶的根本，不令毀犯,
不只是單方面的，而是全面性地盡全力去積聚資糧、淨除罪障。

འདོད་ཆུང་ཚོག་ཤེས་དམན་ས་བཟུང་བ་གཙོར་བཏོན། མོས་གུས་དག་སྣང་ལ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་མཐིལ་བྱ། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཟུང་འབྲེལ་ལ་ནམ་འཆིའི་བར་དུ་རེས་འཇོག་མེད་པར་བསླབ།

最主要的作為是少欲知足和甘於低下,
最核心的善行是虔敬與淨觀,
到死為止都沒有間歇地學習空性和慈悲雙運。

དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་བག་ཡོད་དྲན་ཤེས་རྟག་ཏུ་བསྟེན་པས། ནམ་ཞིག་གི་ཚེ་ལྟ་བསྒོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་། ས་ལམ་གྱི་བཤད་པ་མང་པོ་མི་དགོས་པར་གནས་ལུགས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ནང་ནས་འཆར། སྤྲོས་པ་བྲལ། ཐེ་ཚོམ་ཆོད། རེ་དོགས་ཟད་སར་འཁྱོལ་བ་ཞིག་བྱུང་ཚེ་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཅེས་པའི་མིང་བཏགས་པ་ཡིན་འདུག་གོ། །།

與這修持要一起進行的，是恆常依靠不散逸、正念、正知。
到了某個時候，你將不再需要見、修的指引以及許多地與道的解說,
實相大手印將會由內展現，到達離戲、斷疑、滅希懼的境地。那時,
就可稱之為「證果」了。

結語

རྡོ་རྗེ་འཆང་ནས་རྩ་བའི་བླ་མའི་བར། །
བཀའ་བརྒྱུད་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་གཤེགས་པའི་ལུལ། །
ཟབ་ཆོས་འདི་ལ་བྱིན་རླབས་དྲོད་མཆིས་པས། །
བརྩོན་པས་ཉམས་སུ་བླངས་ན་དོན་ཆེན་འགྲུབ། །
གནས་ལུགས་གཞི་ཡི་ཕྱག་ཆེན་སྙིང་ནས་སད། །
ཟུང་འཇུག་ལམ་གྱི་ཕྱག་ཆེན་བརྟན་པ་ཐོབ། །
འབྲས་བུའི་ཕྱག་ཆེན་རང་ཞལ་མངོན་གྱུར་ཏེ། །
རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་ཚེ་འདིར་ཐོབ་པར་ཤོག །
མཁས་དང་གྲགས་འདོད་མ་ཡིན་བླ་མ་ཡི། །
བཀའ་བཞིན་བྲིས་ལས་དགེ་བ་གང་ཐོབ་པས། །
སྒྲུབ་བརྒྱུད་བསྟན་པ་ཕྱོགས་མཐར་རྒྱས་པ་དང་། །
འབྲེལ་ཚད་གཅིག་མའི་གཏན་སྲིད་ཟིན་པར་ཤོག །

由金剛持至根本上師，
噶舉寶鬘行過之道路，
此深法具加持之溫熱，
若以精進而修成大利。
實相基大手印覺於心，
雙運道大手印得堅定，
果大手印自性得現前，
願此生得證金剛持力。
非為成為賢哲或名聲，
乃依上師諭令而書寫，
祈願以此所得諸福善，

實修傳承教法弘四方，
願有緣登本然恆常剎。

ཅེས་ཕྱག་ཆེན་སྔོན་འགྲོ་བཞི་རིམ་སོགས་ཀྱི་དམིགས་རིམ་གོ་དོན་བཅས་བལྟ་བདེ་འདུས་གསལ་ཞིག་བྲི་དགོས་ཞེས་རྗེ་བཙུན་བླ་མ་ཀརྨ་འོད་གསལ་འགྱུར་མེད་ཞབས་ཀྱི་བཀའ་བསྐུལ་སྤྱི་བོར་ནོད་དེ། རྗེ་དགུ་པའི་ཕྱག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཟིན་བྲིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ། རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་མ་མཆིས་ཀྱང་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་དཔང་པོར་བཀོད་ནས་རང་བཟོའི་གཟུ་ལུམ་མེད་པར་སྒྲོང་བ་པའི་ཟོལ་ཅན་ཀརྨ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་རང་ལོ་སོ་གཅིག་པར་དཔལ་སྤུངས་ཡང་ཁྲོད་ཀུན་བཟང་བདེ་ཆེན་གླིང་དུ་བྲིས་པ་བསྟན་འགྲོ་ལ་ཕན་པར་གྱུར་ཅིག ༎དགེའོ༎

至尊上師噶瑪偉瑟久美親口諭令，要以簡明易讀的方式寫下大手印四前行的觀修次第與涵義，故頂戴奉行而寫下此筆記，作為第九世法王的著作《大手印：了義海》的補充。我雖然沒有覺證，但引證了祖師們的教言，並沒有自己捏造杜撰。虛偽的修行者噶瑪阿旺雲滇嘉措，時年三十一，書於八蚌寂靜處普賢大樂苑，願能利益佛教與眾生。善哉！

附錄：四加行修誦儀軌

四共加行

དཔལ་ལྡན་ཁྱབ་བདག་རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་རིགས་ཀུན་གཙོ་བོ་བླ་མ་ཀརྨ་པ། །
དཀྱིལ་འཁོར་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་སྲིད་ཞིའི་དཔལ་གྱུར་ཡི་དམ་རྣལ་འབྱོར་མ། །
ཕྲིན་ལས་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྒྱུར་ཆོས་སྐྱོང་བེར་ཅན་ལྷམ་དྲལ་ལ། །
རྣལ་འབྱོར་རྩེ་གཅིག་གུས་པས་འདུད་དོ་འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྗེས་སྐྱོང་བར་མཛོད། །
具德遍主持金剛諸部之主上師噶瑪巴，
一切壇城生源處有寂成瑞本尊瑜伽女，
統御一切事業者黑袍伴侶護法諸聖眾，
行者專一虔敬禮祈請大悲護祐莫捨離。

སྒྲུབ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་ལམ་སྲོལ་ལས། །བྱུང་བའི་བྱིན་རླབས་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་ཆེན་པོ། །
བདག་གིས་བཤེས་གཉེན་མང་ལ་བསྟེན་བྱས་ཏེ། །ཉམས་སུ་བླངས་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཕྱིར། །
རྡོ་རྗེའི་གསུང་རྣམས་གསལ་བཀོད་པ། །འཕགས་ལམ་བགྲོད་པའི་ཤིང་རྟ་མཆོག །
ལམ་འདིར་ཞུགས་པའི་སྐལ་ལྡན་རྣམས། །མ་ཡེངས་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་པར་མཛོད། །
實修傳承珍寶之道統，所生源源加持大川流，
我因依止眾多善知識，實行修持而發菩提心，
是故明晰書寫金剛語，此為行於聖道勝車乘，
於此道中具福有緣眾，切應精勤努力勿散漫。

དེ་ཡང་སྔོན་འགྲོའི་ཆོས་འདི་རྣམས་རྒྱུན་ཁྱེར་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཐུན་གྱི་ཛ་སྒྲས་བསྐུལ་བའི་ཚེ་ནའང་ཕྱི་འདུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགེ་སློང་དགེ་ཚུལ་དགེ་བསྙེན་གང་ཡིན་པའི་བསླབ་པ་དང་མཐུན་པས་ལྡང་བ། ནང་སྨོན་འཇུག་གི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དང་ལྡན་པས་འཚོགས་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ། །

為了能將這些前行法作為持續性的日課，因此當入座的鼓聲響起時，或晨起時，外在就要有與具戒比丘、沙彌、居士任何一者的學處相應的行為，共聚修持時，內在要懷著願、行菩提發心，來向三寶的所依虔敬地頂禮。

གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་དང་དམ་ཚིག་ལ་གནས་པས་བཞུགས་ཁྲལ་དུ་ལུས་བསམ་གཏན་གྱི་ཆོས་ལྔ་དང་ལྡན་པས་འཁོད། འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་འཆི་ཆོས་ཡང་དག་པར་བྱེད་དོ་སྙམ་པས་ཞལ་འདོན་གྱི་དུས་སུ་འང་རིག་པ་མ་ཡེངས་པར་སྒྲ་དོན་དབྱེར་མེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ནས། །
遵守密咒金剛阿闍黎的教誡與三昧耶，身體以禪定五法安坐於座位上，心想著：「不要為世間八法所動，這是我今生要修持的最重要的正法。」念誦的時候，心要不散漫地安住於聲音與詞義無分別之中。

༄ མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྙེད་པར་དཀའ་བའི་ཁྲིད་ཀྱི་ངག་འདོན་ནི།
而後，念誦「暇滿人身難得」的教導：

དང་པོ་བསྒོམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། །ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སླ་ད་རེས་དོན་ཡོད་བྱ། །
倘波 拱洽 達就 仁千笛 透嘎 己拉 達惹 敦約洽
先觀所修暇滿此珍寶，難得易壞今應令具義。

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ནི།
「死亡無常」

གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་། །སྒོས་སུ་འགྲོ་བའི་ཚེ་སྲོག་ཆུ་བུར་འདྲ། །
尼巴 紐聚 湯界 米達京 軌素 卓威 策蒐 丘布札
次觀一切情器悉無常，尤以有情性命如泡沫，

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་ཚེ་རོ་རུ་འགྱུར། །དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཕན་ཕྱིར་བརྩོན་པས་བསྒྲུབ། །
南企 洽美 企策 若汝就 得喇 卻吉 片企 尊貝竹
何時命終難料死成屍，於彼法能利故應精勤。

ལས་རྒྱུ་འབྲས་ནི།
「業、因、果」

གསུམ་པ་ཤི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་ཕྱིར་སྡིག་པ་སྤང་། །
松巴 系策 壤望 米督瓦 雷尼 達吉 洽企 底巴邦
三觀死亡之時難自主，業乃自造作故應斷惡，

དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ། །ཞེས་བསམས་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག །
給威 洽威 大篤 達瓦洽 協桑 寧惹 壤菊 尼喇大
以做善行恆常越諸惡，思此日日省察自心續。

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།
「輪迴過患」

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གྲོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས། །
息巴 闊威 內卓 得就蒐
四觀輪迴處、眷、樂、財等，

སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མནར་བའི་ཕྱིར། །
篤阿 松吉 大篤 拿瓦企
恆時為彼三苦逼惱故，

གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར། །
雖薩 赤貝 謝每 噶敦搭
猶如誘入刑場屠夫宴，

ཞེན་འཁྲིས་བཅད་ནས་བརྩོན་པས་བྱང་ཆུབ་བསྒྲུབ། །
顯赤 界內 尊貝 強丘竹
應斷貪著精勤修菩提。

ཞེས་པས་ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ་བཞི་དང་།།
此即四共加行。

四不共加行

皈依發心教授念誦

༄ དེ་ནས་རྒྱུད་སྦྱོང་དུ་རུང་ཞིང་ཅི་བྱས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཁྲིད་ཀྱི་འདོན་བྱ་ནི།
之後，是教授讓自心成為具格法器，一切所行所為皆成為解脫之道的「皈依發心」念誦：

མདུན་དུ་མཚོ་དབུས་དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་གི །སྡོང་པོ་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཡལ་ག་ལྔ། །
敦篤 措烏 巴桑 卷行吉 董波 紮瓦 記喇 亞卡阿
前方湖中如意之寶樹，由一主幹分生五枝椏，

གྲེས་པའི་དབུས་མར་སེང་ཁྲི་པདྨ་དང་། །ཉི་ཟླའི་སྟེང་དུ་རྩ་བའི་བླ་མ་ནི། །
介貝 烏瑪 森赤 貝瑪倘 尼達 滇篤 紮威 喇嘛尼
中央枝椏獅座與蓮花，日月墊上根本上師尊，

རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་བླ་མས་བསྐོར། །
多傑 羌拉 噶舉 喇美夠
噶舉上師圍繞持金剛，

མདུན་དུ་ཡི་དམ་གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་། །
敦篤 以當 耶素 桑傑倘
前為本尊右方為諸佛，

རྒྱབ་ཏུ་དམ་ཆོས་གཡོན་དུ་དགེ་འདུན་དང་། །
甲篤 檔卻 淵篤 給敦倘
後為正法左方為僧伽，

གདན་ཁྲིའི་འོག་ཏུ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མ་རྣམས། །
瀇赤 偶篤 卻炯 松瑪南
寶座下方護法御衛眾，

སོ་སོའི་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཚོགས་རྒྱ་མཚོས་བསྐོར། །
蒐蒐 日吞 闊措 甲措夠
各各部會眷眾海圍繞，

མཚོ་མཐའི་ཉེའུ་སིང་སྟེང་དུ་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི། །
措踏 紐森 瀇篤 康洽記
湖畔草坪之上遍虛空，

མ་རྒན་ཐམས་ཅད་འཁོད་པར་གྱུར་པ་ལས། །
瑪間 湯界 卻巴 就巴雷
安置一切如母有情眾，

རྩེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །
則記 宜記 加卓 森皆就
一心一意皈依與發心。

བདག་དང་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
達倘 南客 踏倘 釀貝 森間湯界
我及等虛空際一切眾生，

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
丘聚 杜松吉 得心謝巴 湯界記
皈依十方三世一切如來之

སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་ཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ།
固松突 元滇 欽列 湯界 記篤獨貝 哦沃就巴
所有身、語、意、功德、事業總集之體性，

ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་རྩ་བཞིའི་འབྱུང་གནས་
卻記 朋波 東剎 解聚 紮息 炯內
八萬四千法門之生源處，

འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག །
帕貝 給敦 湯界記 阿達
一切聖者僧伽之君主——

དྲིན་ཅན་རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
枕間 紮瓦倘 舉巴 界貝 巴滇 喇嘛南拉 加蘇企喔
具恩之根本及傳承具德上師眾，

ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
以當 京闊吉 拉措南拉 加蘇企喔
皈依本尊壇城諸聖眾，

སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
桑傑 炯滇得 南拉 加蘇企喔
皈依諸佛薄伽梵，

དམ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
檔貝卻 南拉 加蘇企喔
皈依諸正法，

འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
帕貝 給敦 南拉 加蘇企喔
皈依諸聖眾僧伽,

དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས་
巴沃 康卓 卻炯 松每措
皈依具智眼諸勇父、

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
耶謝記 間倘 滇巴 南拉 加蘇企喔
空行、護法、御衛眾。

བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་གམ་ཅི་ནུས་བཟློད།
以上念誦七遍或二十一遍，或盡力持誦。

༄ བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
強丘 寧波 企記琶　桑傑 南喇 加蘇企
直至菩提藏，皈命諸佛前，

ཆོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
卻倘 強丘 森巴宜　措朗 得心 加蘇企
法及菩薩眾，如是亦皈依。

ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །
吉搭 溫吉 得謝記　強丘 突尼 皆巴倘
如昔諸善逝，先發菩提心，

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསླབ་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །
強丘 森貝 臘巴拉 得大 仁心 內巴搭
復次循序住，菩薩諸學處。

དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང་། །
得心 卓拉 片敦篤 強丘 森尼 皆吉行
如是為利生，我發菩提心，

དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསླབ་པ་ལའང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསླབ་པར་བགྱི། །
得心 篤尼 臘巴朗 忍巴 心篤 臘巴吉
復於諸學處，次第勤修學。

ཞེས་ལན་གསུམ།
以上念誦三次。

དེང་དུས་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད། །མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ། །
登獨 達策 哲蒲約 米以 絲巴 雷巴透
今世吾生獲此果，幸得善妙此人身，

དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས། །སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་བདག་དེང་གྱུར། །
得仁 桑傑 日蘇介 桑傑 瑟蘇 達登就
今日得生佛家族，我今已成諸佛子。

ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་། །རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ། །
達尼 達吉 記內將 日倘 吞貝 雷藏得
從此之後我必定，所行皆宜佛家族，

སྐྱོན་མེད་བཙུན་པའི་རིགས་འདི་ལ། །རྙོག་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ། །
涓沒 尊貝 日笛拉 紐巴 米就 得搭洽
於此無過尊貴種，慎莫使之受染污。

བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སྤྱན་སྔར་འགྲོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི།།
達吉 得仁 就巴 湯界記 間阿 卓瓦 得謝 尼倘尼
我今於諸怙主前，直至眾生證菩提，

བར་དུ་བདེ་ལ་མགྲོན་དུ་བོས་ཟིན་གྱིས། །ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས། །
琶篤 得拉 諄篤 朋僧吉 拉倘 拉明 拉蒐 噶瓦吉
請彼樂中為賓客，天人非天皆歡喜。

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག །
強丘 森尼 仁波切 瑪皆 巴南 皆就記
願勝菩提心妙寶，尚未生者令生起，

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །
皆巴 釀巴 沒巴倘 孔內 孔篤 沛瓦修
已生勿令其退失，日益進升得增長。

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ལ་གཞོལ་བ་དང་། །
強丘 森倘 米哲行 強丘 聚拉 秀瓦倘
願能不離菩提心，勤奮致力菩提行，

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ཞིང་། །བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤོང་བར་ཤོག །
桑傑 南記 永松行 獨記 雷南 崩瓦修
祈願諸佛盡護攝，斷捨種種魔障業。

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །འགྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག །

強丘 森巴 南記尼 卓敦 突拉 拱竹修

願諸菩薩皆如意， 利眾生願悉成辦，

མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་དེ་འབྱོར་ཤོག །

衰波 宜尼 扛拱巴 森間 南拉 得就秀

怙主心意任所思， 有情如是皆獲益。

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །

森間 湯界 得倘 滇就記

祈願一切有情具安樂，

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོངས་པར་ཤོག །

恩卓 湯界 大篤 東巴修

祈願一切惡道恆空寂，

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་བཞུགས་པ། །

強丘 森巴 扛達 薩修巴

聖眾菩薩任住何淨地，

དེ་དག་ཀུན་གྱི་སྨོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

得達 衰吉 門朗 竹巴修

祈願彼等祈願皆成就。

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སོགས་ལན་གསུམ།

森間 湯界……

「願一切有情……」 **……等[四無量心][1]，念誦三次。**

註1：〈四無量心〉：願一切有情具樂及樂因，願一切有情離苦及苦因，願一切有情不離無苦之妙樂，願一切有情遠離怨親愛憎，常住大平等捨。

ཐ་མར་སྐྱབས་ཡུལ་འོད་ཞུ་བདག་དང་འདྲེས། །

塔瑪 加於 唯修 達倘哲

最後，皈依境化光與自身融合為一。

淨除罪障之金剛薩埵修誦

༈ སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་བྱེད་པ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྒོམ་བཟླས་ནི།

淨除罪障之金剛薩埵修誦：

རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་ཟླའི་གདན་གྱི་སྟེང་། །

壤吉 季渦 貝達 滇吉滇

自身頂處蓮月座墊上，

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་རྒྱན་ལྡན་དཀར། །

喇嘛 多傑 森巴 間滇嘎

上師金剛薩埵白端嚴，

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་རྡོ་རྗེ་དང་། །

俠記 洽尼 耶貝 多傑倘

一面二臂右持金剛杵，

གཡོན་པས་དྲིལ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཞུགས། །
淵貝 只菩 增竟 基中修
左手持鈴雙足跏趺坐。

ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཡེ་ཤེས་པའི་ཚོགས་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་བསྟིམ་པས་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྒོམ་ལ། ངག་ཏུ།
觀想其心間放光，迎請智慧尊眾融入，金剛薩埵即是一切聖尊總集的自性。口誦：

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་རང་གཞན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་
喇嘛 多傑森巴 壤賢 南客踏倘 釀貝
上師金剛薩埵,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་གི་
森間湯界記 底質 涅東吉
祈求您淨除自他等虛空一切有情

ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།
措 湯界 將行 達巴則篤梭
所累積的罪業、覆障和墮罪。

གསོལ་བ་བཏབ་པས་རྡོར་སེམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ཟླ་བའི་སྟེང་དུ་ཧཱུྃ་གི་མཐར་
梭瓦 達貝 埵森記 突嘎 達威 滇篤 吽吉他
以如是祈請，從金剛薩埵心間月輪上吽字周圍的百字明咒

ཡི་གེ་བརྒྱ་པས་བསྐོར་བ་ལས་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བྱུང་བ་དང་། སྐུ་ལས་བདུད་རྩི་བབས།
以給 甲貝 夠瓦雷 獨自 均炯瓦倘 固雷獨自琶
流出甘露之流，並從尊身降注甘露,

བདག་གི་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས་ལུས་གང་བས་
達吉 倉撲內修呂扛威
從己身梵穴流入，充滿全身，

སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་ཐམས་ཅད་དག་པར་གྱུར།
底質 涅東 湯界 達巴就
令一切罪業、覆障和墮罪都得到清淨。

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་སམཡམནུཔཱལཡ། བཛྲ་སཏྭཏྭེནོཔཏིཥྛ།
嗡邊紮薩埵薩瑪呀 瑪奴巴拉呀 邊紮薩埵 喋諾巴地叉

དྲི་ཌྷོ་མེ་བྷཝ། སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷཝ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷཝ།
則卓美巴瓦 速埵卡唷美巴瓦　速波卡唷美巴瓦

ཨ་ནུ་རཀྟོ་མེ་བྷཝ། སརྦ་སིདྡྷིམྨེ་པྲཡཙྪ།
阿奴惹埵 美巴瓦　薩爾瓦悉地 美札呀擦

སརྦ་ཀརྨསུ་ཙ་མེ་ཙིཏྟཾ་ཤྲིཡཿཀུརུ་ཧཱུྃ།
薩爾瓦 噶爾瑪 速紮美　積當希瑞呀　咕如　吽

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿ བྷགབན་སརྦ་ཏཐཱགཏ།
哈哈哈哈霍　巴嘎問 薩爾瓦 達他嘎達

བཛྲ་མཱ་མེ་མུཉྩ། བཛྲ་བྷཝ། མ་ཧཱ་སམཡ་སཏྭ་ཨཱཿ
邊紮瑪美木紮　邊知巴瓦　瑪哈薩瑪呀 薩埵阿

༄ ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ།
嗡 班紥薩埵 吽

ཞེས་ཡིག་བརྒྱ་དང་ཡི་གེ་དྲུག་པ་ཅི་ནུས་བཟླས།
盡力持誦百字明咒及六字咒。

མཐར་ཐལ་མོ་སྙིང་གར་སྦྱར་ཏེ།
最後於心間合掌：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས། །དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །
袞波 達尼 米謝 矇巴宜 當次 雷尼 噶行釀
怙主：因我無知與蒙昧，悖逆誓戒且違犯，

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ། །
喇嘛 袞波 加最記 奏沃 多傑 增巴碟
上師怙主祈救護。首要主尊持金剛，

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །
突界 千波 達尼間 卓威 奏拉 達加企
大悲憫心自性者，眾生尊主我皈依。

སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་
固松突 紥瓦倘 演拉吉
對於違犯尊者身、口、意之根本和支分誓戒的一切衰墮

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། །
當次 釀洽 湯界 透樓夏蒐
我皆發露懺悔。

སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་
底質 涅東吉措 湯界
於所累積的一切罪業、覆障、墮罪，

བྱང་ཞིང་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།
江行 達巴 錦吉 臘篤梭
祈求加持皆得消除清淨。

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔས་བདག་ལ་དབུགས་ཕྱུང་ནས། །
多傑 森貝 達拉 烏瓊行
金剛薩埵鼓勵勸慰我，

འོད་ཞུ་བདག་ལ་ཐིམ་པས་གཉིས་མེད་གྱུར། །
唯修 達拉 聽巴 尼沒就
化光融入己身成無二。

圓滿二資糧之曼達

༈ ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་མཎྜལ་ནི།
為圓滿二資糧而獻曼達：

སྒྲུབ་པའི་མཎྜལ་ཡོད་ན་དེ་ཉིད་ནི། ཧཱུྃ་ལས་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་ཚོམ་བུ་ལྔ་དཀོན་མཆོག་ལྔར་བསྐྱེད།
若已備好修持的曼達，觀想其從「仲」字化為越量宮，五供堆化為五寶。

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་དབུས་སུ་བླ་མ་དང་། །
敦吉 南客 烏素 喇嘛倘
面前虛空中央為上師，

མདུན་གཡས་རྒྱབ་དང་གཡོན་དུ་རིམ་པ་བཞིན། །
敦耶 甲倘 淵篤 仁巴心
前右後與左方依次為：

ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་། །
以當 桑傑 卻倘 給敦倘
本尊佛陀正法與僧伽，

རང་རིགས་འཁོར་བཅས་གཞན་ཡང་གདན་མཚམས་སུ། །
壤日 闊介 賢揚 滇倉素
自部眷繞復於各座隅，

ཆོས་སྐྱོང་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་དཀོན་མཆོག་རྣམས། །
卻炯 甲措 拉梭 袞丘南
海會護法等等勝珍寶，

ཚོགས་ཀྱི་ཞིང་མཆོག་དམ་པ་བཞུགས་པའི་དྲུང་། །
措記 行丘 倘巴 修貝中
正善最勝福田聖眾前，

མཆོད་པའི་མཎྜལ་ལག་ཏུ་བླངས་ནས་རྡུལ་གཙང་ཞིང་དག་པར་བྱེ་བའི་ཚེ། གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྡུས་པའི་བདག་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་བསམ། ཚིག་འདོན་ཞིང་དོན་གསལ་འདེབས་པ་དང་། ཚོམ་བུ་བཀོད་ནས་འབུལ་བ་རྣམས་ཕྱོགས་མཐུན་བྱ་སྟེ།
手持獻供曼達後，在淨拭灰塵時，要想：由能所二執攝集的自他心續當中的罪障，得到了清淨。一邊念誦時，一邊清晰思維其義。安放供堆，供品分類放置。

ཨོཾ་བཛྲ་བྷཱུ་མི་ཨཱཿཧཱུྃ།
嗡 班紮 布米 阿吽

གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།
息 南巴 達巴 汪千 色吉 薩息
基為清淨大威黃金之大地，

ཨོཾ་བཛྲ་རེ་ཁེ་ཨཱཿཧཱུྃ།
嗡 班雜 惹客 阿吽

ཕྱི་ལྕགས་རིའི་འཁོར་ཡུག་གི་ར་བས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་
企 架日闊優吉惹威 永素夠威
外部為鐵圍山所環繞，

དབུས་སུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་བོ་མཆོག་རབ།
烏素 日以甲波 日沃秋惹
中央是勝須彌山王，

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་། ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད། བྱང་སྒྲ་མི་སྙན།
夏 呂帕波 洛 贊布令 努 琶朗倔 江 札米捻
東勝身洲、南瞻部洲、西牛貨洲、北俱盧洲、

ལུས་དང་ལུས་འཕགས། རྔ་ཡབ་དང་རྔ་ཡབ་གཞན།
呂倘 呂帕 阿亞倘 阿亞賢
身洲、勝身洲、拂洲、別拂洲、

གཡོ་ལྡན་དང་ལམ་མཆོག་འགྲོ། སྒྲ་མི་སྙན་དང་སྒྲ་མི་སྙན་གྱི་ཟླ།
又滇倘朗秋卓 札米捻倘 札米捻吉達
小行洲、勝道行洲、惡音洲、惡音對洲、

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་། འདོད་འཇོའི་བ། མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག །
仁波切以日沃 巴桑吉星 對就以琶 瑪莫貝以樓豆
寶山王、如意樹、滿願寶牛、自生稻、

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ། ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།
闊樓仁波切 諾布仁波切
輪寶、如意寶、

བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ། བློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ། གླང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།
尊莫仁波切 倫波仁波切 朗波仁波切
后妃寶、臣寶、象寶、

རྟ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ།
大秋仁波切 瑪奔仁波切 得千波以崩巴
馬寶、將軍寶、鉅藏瓶、

སྒེག་མོ་མ། ཕྲེང་བ་མ། གླུ་མ། གར་མ།
給莫瑪 稱瓦瑪 路瑪 卡瑪
嬉女、鬘女、歌女、舞女、

མེ་ཏོག་མ། བདུག་སྤོས་མ། སྣང་གསལ་མ། དྲི་ཆབ་མ།
美荳瑪 篤貝瑪 囊薩瑪 尺洽瑪
花女、燃香女、燈女、塗香女、

ཉི་མ། ཟླ་བ། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས། ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།
尼瑪 達瓦 仁波切以篤 秋雷南巴甲威 蔣參
太陽、月亮、寶傘、十方尊勝幢,

དབུས་སུ་ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ།
烏素拉倘 米以 巴就 朋松措巴 瑪倉瓦沒巴
中央充滿天人與人的豐饒富足，無一不具，

རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་རྡུལ་གྱི་གྲངས་ལས་འདས་པ་མངོན་པར་བཀོད་དེ།
惹江 甲措 獨吉 長雷 得巴溫巴 桂得
其數多於廣博如海的微塵，一一莊嚴羅列，

བླ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དཔའ་བོ་
喇嘛 以當 桑傑 強秋森巴 巴沃
悉皆供養上師、本尊、佛陀、菩薩、勇父、

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ། །
康卓 卻炯 松每 措倘介巴南拉 普瓦吉喔
空行、護法、御衛等眾。

ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ། །བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།
突介 卓威 敦篤 協素梭 協內 晴吉 喇篤梭
大悲利眾祈納受，受已祈請賜加持。

ཞེས་དང་།
上述，以及… …

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། །
秋具 獨松 修巴宜 桑傑 強秋 森巴倘
安住十方與三世，諸佛以及菩薩眾，

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དང་། །ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་འཁོར་དང་བཅས། །
喇嘛 多傑 洛奔倘　以當 拉措 闊倘介
上師金剛阿闍黎，本尊聖眾與眷屬，

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་མ་ལུས་ལ། །གླིང་བཞི་རི་རབ་བཅས་པ་དང་། །
獨松 得謝 瑪呂拉　令息 日惹 介巴倘
三時一切諸善逝，四大洲與須彌山，

གླིང་བཞི་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱ་དང་། །བྱེ་བ་འབུམ་དང་དུང་ཕྱུར་ཏེ། །
令息 且瓦 剎加倘　且瓦 崩倘 董秋得
百俱胝之四大洲，十萬俱胝億俱胝，

མཎྜལ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ནས་ནི། །མོས་སློས་གོང་མ་རྣམས་ལ་འབུལ། །
曼札 記篤 獨內尼　莫洛 孔瑪 南拉菩
匯集於一曼達已，虔誠供養諸聖眾。

ཐུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་བཞེས་སུ་གསོལ། །བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།།
突介 則恭 協素梭　協內 晴吉 喇篤梭
慈悲怙念祈納受，受已祈請賜加持。

ༀ་མཎྜལ་པཱུ་ཛ་མེ་གྷ་ས་མུ་དྲ་སྥ་ར་ཎ་ས་མ་ཡེ་ཨཱཿ ཧཱུྃ།
嗡 曼札布紮 每嘎薩木札 薩帕惹那 薩瑪耶 阿吽

མཉེས་བྱེད་མཎྜལ་བཟང་པོ་འདི་ཕུལ་བས། །
涅且 曼札 桑波 笛菩威
供此善妙曼達令歡喜，

བྱང་ཆུབ་ལམ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་། །
強秋 朗拉 琶切 米炯行
菩提道上障礙不得生，

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་དང་། །
獨松 得謝 拱巴 豆巴倘
證悟三時善逝之密意，

སྲིད་པར་མི་འཁྲུལ་ཞི་བར་མི་གནས་ཤིང་། །
思巴 米處 喜瓦 米內行
不迷輪迴不住於涅槃，

ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཤོག །
南卡 釀貝 卓瓦 卓瓦秀
祈能解脫等虛空有情。

མཎྜལ་གྲངས་གསོག་པ་ཡིན་ན།
若要計數曼達：

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། །
薩息 波秋 就行 美荳長 日惹 令息 尼得 間巴笛
大地塗香敷妙花， 須彌四洲日月嚴，

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག
桑傑 行篤 密得 菩瓦宜 卓袞 南達 行拉 倔巴秀
觀為佛國作獻供， 有情咸受清淨剎。

ཅེས་རྒྱས་བསྡུས་སྐབས་དང་སྦྱར་ཏེ།
以上廣略，依各自情況而修。

སྐུ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་བླ་མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ། །
固松 永奏 喇每 措南拉
三身完全圓滿上師眾，

ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་མཆོད། །
企囊 桑松 得心 尼記卻
誠獻外內密秘真實供，

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སྣང་སྲིད་ཡོངས་བཞེས་ལ། །
達呂 隆倔 囊思 永協喇
納受我身受用與萬有，

བླ་མེད་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ། །
拉沒 秋吉 溫住 紮篤棱
祈賜無上殊勝之成就。

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ། །
洽加 千波 溫住 紮篤棱
祈請賜予大手印成就。

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །
洽擦 瓦倘 卻竟 夏巴倘
稽首禮拜供養與懺悔,

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །
傑素 宜壤 固行 梭瓦宜
隨喜請轉法輪祈住世,

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །
給瓦 炯色 達吉 記薩巴
一切我所積聚些微善,

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྔོའོ། །
湯介 達吉 強秋 契哦喔
悉皆為菩提故而迴向。

བདག་གཞན་མཁའ་མཉམ་བདོག་པ་ཀུན་ཕུལ་ནས། །
達賢 卡釀 斗巴 袞菩內
獻供等空自他一切物,

འགྲོ་ཀུན་ཚོགས་གཉིས་རབ་ཏུ་གང་གྱུར་ཏེ། །
卓袞 措尼 惹篤 扛就得
有情福慧資糧皆圓滿,

ཚོགས་ཞིང་འོད་ཞུ་བདག་དང་རོ་མཉམ་གྱུར།
措行 唯秀 達倘 若釀久
福田化光融己成一味。

令速獲加持之上師瑜伽

༄ བྱིན་རླབས་མྱུར་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།
令速獲加持之上師瑜伽：

ཁྱད་པར་དྭགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་མོས་གུས་ཀྱི་བཀའ་བབ་ཡིན་པས་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ཀྱང་བྱིན་རླབས་འདི་ཆེ་བས་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་སེམས་རྩེ་གཅིག་པས།
達波噶舉之特殊之處，即在其為敬信感戴而奉受者，故諸隨學者亦具此極大加持，故應無有疑慮，專心一意而修持……

སྤྱི་བོར་པདྨ་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །
記渦 貝瑪 尼達 殿滇篤
頭頂蓮花日月座墊上,

རྩ་བའི་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་པོ། །
紮威 喇嘛 多傑 羌汪波
根本上師持金剛聖王,

རྒྱན་ལྡན་རྡོར་དྲིལ་འཛིན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བསྣོལ། །
間滇 埵尺 僅貝 洽加耨
具嚴交執鈴杵手印持。

རྡོ་རྗེ་གདན་བཞུགས་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་དང་། །
多傑 殿修 舉貝 喇嘛倘
金剛座上傳承諸上師,

དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོ་ བརྩེགས་ཁྲིམ་དུ་ཚོགས། །
袞丘 甲措 透則 充篤措
三寶勝海層疊而匯聚。

ཨོཾ་ཁྱབ་བདག་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། །
嗡 洽達 溫波 袞幾 讓行間
遍主一切事法自性者，

གནས་མེད་འགྲོ་འོང་བྲལ་བ་ནམ་མཁའ་བཞིན། །
內梅 肘翁 者哇 曩咖行
無住遠離來去如虛空，

གཤེགས་དང་འབྱོན་པའི་མཚན་མ་མི་མངའ་ཡང་། །
謝倘 群悲 參嗎 米啊揚
雖無駕臨遠去之性相，

ཆུ་ཟླ་བཞིན་དུ་གར་དམིགས་དེར་སྣང་བ། །
丘達 行篤 卡咪 疊囊哇
然如水月隨緣而顯現。

བདུད་དཔུང་འཇོམས་མཛད་དཔལ་ལྡན་ཧེ་རུ་ཀ །
底崩 忠則 吧滇 嘿嚕嘎
摧滅魔軍吉祥黑嚕嘎，

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་འཁོར་དང་བཅས། །
啦嗎 以當 康卓 闊倘界
上師本尊空行眷屬眾，

བདག་གི་དད་པས་དེང་འདིར་གསོལ་འདེབས་ན། །
達幾 得悲 滇笛 梭疊那
現今我以虔信誠祈請，

དམིགས་མེད་སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་འདིར་གསལ་མཛོད། །
咪梅 寧界 汪幾 底撒作
無緣悲力於此令明現[2]。

註2：以上自「遍主一切事法自性者」起之八句母本中無，經第十七世法王指示後增補

འོག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ནས། །
偶明 卻記 英記 波張內
緣自奧明法界之宮殿,

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད། །
篤松 桑傑 袞吉 哦沃尼
三世一切諸佛之體性,

རང་སེམས་ཆོས་སྐུར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པ། །
壤森 卻固 溫松 敦則巴
直接教示自心即法身,

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ། །
巴滇 喇嘛 檔巴 拉洽擦
頂禮具德真善上師尊；

དངོས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུལ་པ་ཡི། །
恩倘 隆倔 宜記 珠巴宜
物品受用心意所化現,

མཆོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཆོད་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱི། །
卻巴 袞吉 卻竟 對巴吉
一切供品獻供並禮讚；

སྔར་བྱས་སྡིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ། །
阿且 底巴 瑪呂 夏巴夾
往昔所造諸惡悉懺悔,

སྡིག་པ་གཞན་ཡང་སླན་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །
底巴 賢揚 練切 米吉斗
其餘諸罪今後亦不造；

འགྲོ་ཀུན་དགེ་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས། །
卓袞 給瓦 袞喇 傑宜壤
隨喜一切眾生諸善德,

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་རྒྱུར་ནི་བསྔོ་བར་བགྱི། །
強秋 秋吉 久尼 哦瓦吉
普皆迴向殊勝菩提因,

མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །
釀恩 米達 修巴 梭瓦得
祈請不入涅槃常住世,

ཐེག་མཆོག་བླ་མེད་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ། །
特秋 拉沒 卻闊 勾瓦固
請轉勝乘無上妙法輪。

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོངས་པ་དང་། །
蔣倘 寧潔 秋沒 炯巴倘
嫻熟慈心悲心無偏私,

དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །
敦堂 練記 皆貝 也謝得
復於勝義俱生之本智,

རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །
甲瓦 瑟界 南記 豆巴搭
猶如諸佛菩薩之所悟,

བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
達吉 溫松 豆巴 錦吉洛
加持弟子現前亦了悟,

སྒྱུ་ལུས་སྤྲུལ་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
固呂 珠固 豆巴 錦吉洛
加持了悟幻身即化身,

སྲོག་རྩོལ་ལོངས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
梭奏 攏固 豆巴 錦吉洛
加持了悟命勤即報身,

རང་སེམས་ཆོས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
壤森 卻固 豆巴 錦吉洛
加持了悟自心即法身,

སྐུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
固松 耶沒 洽瓦 錦吉洛
加持生起三身無分別。

དེ་ནས་ཕྱག་ཆེན་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ལ་གསོལ་འདེབས་ནི།
之後，祈請大手印傳承上師：

དངོས་ཀུན་ཁྱབ་བདག་དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །
溫袞 洽達 巴滇 多傑羌
諸事遍主具德持金剛，

ས་བཅུའི་དབང་ཕྱུག་བློ་གྲོས་རིན་ཆེན་ཞབས། །
薩俱 汪丘 洛卓 仁千俠
十地自在羅卓仁千尊，

འཕགས་ཡུལ་གྲུབ་པའི་གཙོ་བོ་ས་ར་ཧ། །
帕於 主北 奏沃 薩惹哈
聖境成就之首薩惹哈，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練皆 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

ཆོས་ཉིད་དོན་གཟིགས་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་དང་། །
卻尼 敦息 帕巴 路竹倘
照見法性實義聖龍樹，

ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་བརྙེས་དཔལ་ལྡན་ཤ་བ་རི། །
洽加 切涅 巴滇 夏瓦日
得證大印具德夏瓦日，

སྙིང་པོའི་དོན་གཟིགས་རྗེ་བོ་མཻ་ཏྲི་པ། །
寧波 敦息 久沃 梅記巴
見心髓義尊者梅紀巴，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練皆 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

མར་པ་མི་ལ་རྗེ་བཙུན་སྒམ་པོ་པ། །
瑪巴 密勒 傑尊 岡波巴
馬爾巴密勒尊者岡波巴，

དུས་གསུམ་མཁྱེན་པ་རས་ཆེན་སྤོམ་བྲག་པ། །
杜松 虔巴 惹千 朋札巴
杜松虔巴惹千朋札巴，

ཀརྨ་པ་དང་མཁས་གྲུབ་ཨོ་རྒྱན་པ། །
噶瑪巴 倘 克竹 鄔金拉
噶瑪巴與賢哲鄔金巴，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練介 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཡུང་སྟོན་པ། །
讓炯 多傑 甲瓦 雍敦巴
讓炯多傑聖王雍敦巴,

རོལ་པའི་རྡོ་རྗེ་རྟོགས་ལྡན་མཁའ་སྤྱོད་དབང་། །
若佩 多傑 兜滇 卡覺旺
若佩多傑具證卡覺旺,

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རཏྣ་བྷ་དྲ་ལ། །
德新 謝巴 惹那 巴札拉
德新謝巴惹那巴札尊,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練介 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

མཐོང་བ་དོན་ལྡན་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དཔལ་བཟང་། །
通瓦 敦殿 袞千 蔣巴桑
通瓦敦殿遍知蔣巴桑,

དཔལ་འབྱོར་དོན་གྲུབ་ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ་དང་། །
巴究 敦珠 確札 嘉措倘
巴究敦珠及確札嘉措,

བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབྱོར་མི་བསྐྱོད་རྡོ་རྗེ་ལ། །
札西 巴究 米覺 多傑拉
札西巴究米覺多傑尊,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練介 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

དཀོན་མཆོག་ཡན་ལག་དབང་ཕྱུག་རྡོ་རྗེ་འཛིན། །
袞秋 衍拉 旺秋 多傑津
袞秋衍拉旺秋多傑持，

ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་ཆོས་དབྱིངས་རྡོ་རྗེ་མཆོག །
確吉 旺秋 確映 多傑秋
確吉旺秋確映多傑尊，

ཡེ་ཤེས་སྙིང་པོ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་ལ། །
耶謝 寧波 耶謝 多傑拉
耶謝寧波耶謝多傑尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練介 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

ཆོས་ཀྱི་དོན་གྲུབ་བྱང་ཆུབ་རྡོ་རྗེ་དང་། །
確吉 敦珠 蔣秋 多傑拉
確吉敦珠蔣秋多傑尊，

བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་བདུད་ཚོགས་འདུལ་རྡོ་རྗེ། །
滇貝 寧傑 堆措 督多傑
滇貝寧傑堆督多傑尊，

ཆོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་པདྨ་ཉིན་བྱེད་ལ། །
確竹 嘉措 貝瑪 寧杰拉
確竹嘉措貝瑪寧杰尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練介 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

ཐེག་མཆོག་རྡོ་རྗེ་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་དང་། །
特秋 多傑 羅卓 泰耶倘
特秋多傑羅卓泰耶尊，

མཁའ་ཁྱབ་རྡོ་རྗེ་པདྨ་དབང་མཆོག་ཞབས། །
卡恰 多傑 貝瑪 旺秋俠
卡恰多傑貝瑪旺秋尊，

མཁྱེན་བརྩེ་འོད་ཟེར་རིག་པའི་རྡོ་རྗེ་ལ། །
欽哲 偉瑟 日佩 多傑拉
欽哲偉瑟日佩多傑尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練介 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

འདིའི་མ་དཔེར་དྲུང་བཞི་པ་མ་ཚང་བས་ཁ་སྐོང་དང་། ཆོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་མན་ཆད་ཀྱི་ཞལ་སྐོང་རྒྱལ་དབང་ བཅུ་བདུན་པས་མཛད།
以上因母本中缺第四世法王而做之補遺，以及「確竹嘉措」以下之增補為第十七世法王所作。

གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་གནས་ལུགས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། །
喜朗 哲菩 內路 洽加切
根道果之實相大手印,

གཉུག་མའི་རང་ངོ་སྟོན་མཛད་བཀའ་དྲིན་ཅན། །
紐梅 壤哦 追則 嘎真間
指引本來面目具恩者,

སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ། །
桑傑 昆督 紮威 喇嘛拉
諸佛總集根本上師尊,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練皆 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智。

དངོས་གྲུབ་གཉིས་སྩོལ་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དང་། །
溫珠 尼奏 以當 拉措倘
賜二成就本尊諸聖眾,

ཕྲིན་ལས་ཀུན་བདག་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས། །
欽列 袞達 卻炯 松梅措
事業遍主護法御衛眾,

བཀའ་སྡོད་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་བཅས་ལ། །
嘎對 檔間 甲措 措界拉
護法具誓海會雲集尊,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 練皆 耶謝奏
祈請賜予俱生之本智[3]**。**

註3：以上自「根道果之實相大手印」起之八句母本中無，經第十七世法王指示後增補

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །
得搭 梭瓦 大貝 錦臘吉
願以如是祈請之加持，

འཁོར་འདས་དངོས་ཀུན་བསལ་བཞག་སྤང་བླང་དང་། །
闊得 溫袞 薩夏 邦浪倘
輪涅有法破立與取捨，

ཡོད་མེད་ལ་སོགས་ཀུན་བྲལ་ཀུན་གྱི་གཞི། །
宇沒 拉梭 袞札 袞吉息
有無諸相盡離為遍基，

གནས་ལུགས་གཞི་ཡི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་རྟོགས་ཤོག །
內路 息以 洽加 切豆秀
願證實相基位大手印。

རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་རྟོགས་པ་མ་དམིགས་ཤིང་། །
豆洽 豆且 豆巴 瑪密星
不緣能證所證與證悟，

བསྒྲིབ་བྱ་སྒྲིབ་བྱེད་སྒྲིབ་པ་སྤང་མེད་པར། །
只洽 只且 只巴 邦沒巴
不棄能障所障及障礙，

བགྲོད་བྱ་བགྲོད་བྱེད་ལམ་ལས་རབ་འདས་པའི། །
追洽 追且 朗雷 惹得貝
超越能行所行與行道，

ལམ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག །
朗吉 洽加 千波 溫久秀
願能現證道位大手印。

ཐོབ་བྱ་ཐོབ་བྱེད་ཐོབ་པ་མ་དམིགས་ཤིང་། །
透洽 透且 透巴 瑪密星
不緣能得所得與證得，

སྤང་ཐོབ་གཉིས་མེད་གཞི་འབྲས་དབྱེར་མེད་པ། །
邦透 尼沒 喜哲 夜沒巴
斷證不二根果無差別，

དངོས་བྲལ་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། །
溫札 溫波 袞吉 壤心間
離實乃諸實有法自性，

འབྲས་བུའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག །
哲菩 洽加 千波 溫久秀
願能現證果位大手印。

སྐབས་འདིར།
此時：

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
瑪 南卡倘 釀貝 森間 湯界
等虛空如母之一切眾生

བླ་མ་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
喇嘛 桑傑 仁波切拉 加蘇企喔
皈依上師佛寶,

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
瑪 南卡倘 釀貝 森間 湯界
等虛空如母之一切眾生

བླ་མ་ཀུན་ཁྱབ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
喇嘛 袞洽 卻記固拉 加蘇企喔
皈依上師滿遍法身,

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
瑪 南卡倘 釀貝 森間 湯界
等虛空如母之一切眾生

བླ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
喇嘛 得千 隆倔奏貝固拉 加蘇企喔
皈依上師大樂圓滿報身,

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
瑪 南卡倘 釀貝 森間 湯界
等虛空如母之一切眾生

བླ་མ་ཐུགས་རྗེ་སྤྲུལ་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
喇嘛 突介 珠貝固拉 加蘇企喔
皈依上師大悲應化身。

ཞེས་མ་ནམ་བཞི་སྐོར་གྱི་བསྔོན་པའམ།
念誦以上〈四身祈請文〉， 或者：

ཀརྨ་པ་མཁྱེན། །
噶瑪巴千
噶瑪巴鑒知我

སོགས་བྱའོ། །ཡང་ན།
等等誦畢， 而後：

བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
喇嘛 仁波切 拉 梭瓦得
至誠祈請上師仁波切，

བདག་འཛིན་བློ་ཡིས་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
達僅 洛以 通瓦 錦吉洛
加持心能斷捨我執念，

དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
軌沒 局拉 皆瓦 錦吉洛
加持心續生起無欲求，

རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
壤森 皆沒 豆巴 錦吉洛
加持了悟自心乃無生，

འཁྲུལ་པ་རང་སར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
處巴 壤薩 喜瓦 錦吉洛
加持惑亂原處得平息，

སྣང་སྲིད་ཆོས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
囊系 卻固 豆巴 錦吉洛
加持了悟萬法即法身。

མཐར་བླ་མ་རྒྱང་འབོད་དར་དྲག་ལ་ཡུན་རིང་དུ་སྣང་བ་འགྱུར་ངེས་སུ་བྱ།
最後，長時間努力而深切地念誦祈請上師的文句，直至心和感受有所轉變。

བླ་མ་དམ་པ་བདག་ལ་དབང་བཞི་རྫོགས་པར་བསྐུར་དུ་གསོལ། །
喇嘛 檔巴 達拉 汪昔 走巴 估篤梭
祈請真善上師賜我圓滿之四灌，

རྩེ་གཅིག་གུས་པའི་དད་པ་ཕུལ་བ་ལས། །
則季 古貝 得巴 菩瓦雷
專一虔誠敬信供養已，

འཁོར་རྣམས་འོད་དུ་ཞུ་ནས་བླ་མར་ཐིམ། །
闊南 唯篤 休內 喇嘛聽
眷眾化光融入於上師，

དེ་ཡང་འོད་ཞུ་བདག་ལ་ཐིམ་པ་ལས། །
得洋 唯休 達拉 聽巴雷
上師亦化光芒融入我，

སྐུ་དང་བདག་ལུས་འདྲེས་པས་བུམ་དབང་ཐོབ། །
固倘 達呂 哲貝 崩汪透
師身我身合一得瓶灌，

དེ་བཞིན་གསུང་དང་ཐུགས་དང་ཡེ་ཤེས་ནི། །
得心 松倘 突倘 耶謝尼
同此師語師心與本智，

བདག་གི་ངག་ཡིད་ཡེ་ཤེས་དང་འདྲེས་པས། །
達吉 阿宜 耶謝 倘哲貝
我語我心本智合為一，

གསང་བ་ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་བཞི་པའི་དབང་། །
桑瓦 些惹 耶謝 昔貝汪
秘密智慧本智等四灌，

ཐོབ་ཅིང་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་དག་པར་སྦྱངས། །
透京 苟松 尺瑪 達巴江
得已三門垢染皆清淨，

སྐུ་བཞིའི་ས་བོན་རྒྱུད་ལ་བཞག་པར་མཛོད། །
固昔 薩奔 舉拉 夏巴最
四身種子植於心續中。

ཅེས་ཐུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་མཉམ་གཞག་དང་དགེ་བ་བསྔོ་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་བཞིའོ། ། ཤུབྷཔུཥྚཾ། བྷ་ཝ་ཏུ།། །།
在修座的最後都應將禪定和善根作迴向。此即四不共加行。修巴 布西潭 巴宛度。

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས། །
吧滇 啦嗎 倘吧 切嚷幾
具德正善上師諸尊眾,

བདག་ལ་སྨིན་བྱེད་དབང་བཞི་བསྐུར་དུ་གསོལ། །
達喇 明伽 汪息 咕篤梭
祈賜令我成熟四灌頂,

རྒྱུད་བཞི་སྨྱུར་དུ་སྨིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
局息 扭篤 明吧 晴幾洛
加持四續旋即能成熟,

ཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞིའི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ། །
青列 嚷息 溫珠 紮篤梭
祈請賜予四事業成就。

ཞེས་པའི་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མོད་ཉིད་ལ། །
諧貝 梭哇 大悲 姆呢喇
如是懇切祈請之當下,

འཁོར་རྣམས་འོད་ཞུ་གཙོ་བོའི་སྐུ་ལ་ཐིམ། །
闊囔 偉修 鄒沃 咕喇聽
眷眾化光融入主尊身，

གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བདག་ཉིད་ལ། །
鄒沃 袞丘 袞帝 打呢喇
主尊總集三寶之體性，

རྣམ་པ་བླ་མ་དངོས་སུ་གསལ་གྱུར་པའི། །
囔吧 啦嗎 溫蘇 撒就悲
外相明晰立現為上師。

མཛོད་སྤུའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས། །
左布 內餒 偉瑟 嘎波綽
由其眉間放射白色光，

རང་གི་དཔྲལ་བར་ཐིམ་པས་ལུས་སྒྲིབ་དག །
攘幾 札哇 聽悲 呂直達
入已前額清淨身業障，

བུམ་པའི་དབང་ཐོབ་བསྐྱེད་རིམ་བསྒོམ་ལ་དབང་། །
崩悲 汪透 皆仁 鞏喇汪
獲瓶灌頂允修生起分，

འབྲས་བུ་སྤྲུལ་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །
者蒲 珠咕 竹北 嘎滇就
得證化身果位之福緣。

མགྲིན་པའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་འཕྲོས། །
縝悲 內餒 偉瑟 嗎波綽
由其喉間放射紅色光,

རང་གི་མགྲིན་པར་ཐིམ་པས་ངག་སྒྲིབ་དག །
攘幾 縝吧 聽悲 啊直達
入己喉間清淨語業障,

གསང་བའི་དབང་ཐོབ་རྩ་རླུང་བསྒོམ་ལ་དབང་། །
桑威 汪透 紥龍 鞏喇汪
獲密灌頂允能修氣脈,

ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །
攏俱 左咕 竹北 嘎滇就
得證圓滿報身之福緣。

ཐུགས་ཀའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་སྔོན་པོ་འཕྲོས། །
兔嘎 內餒 偉瑟 溫波綽
由其心間放射藍色光,

རང་གི་སྙིང་གར་ཐིམ་པས་ཡིད་སྒྲིབ་དག །
攘幾 寧咖 聽悲 宜直達
入己心間清淨意業障,

ཤེར་དབང་ཐོབ་ཅིང་སྙོམས་འཇུག་བསྒོམ་ལ་དབང་། །
些汪 透今 扭就 鞏喇汪
獲智慧灌允修等至定,

འབྲས་བུ་ཆོས་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །
者蒲 卻咕 竹北 嘎滇就
得證法身果位之福緣。

གནས་གསུམ་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། །
內松 偉瑟 嘎嗎 聽松綽
三處齊放白紅藍三光，

གནས་གསུམ་ལ་ཐིམ་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་དག །
內松 喇聽 苟松 只嗎達
入已三處清淨三門垢，

བཞི་པའི་དབང་ཐོབ་ཕྱག་ཆེན་བསྒོམ་ལ་དབང་། །
喜威 汪透 洽千 鞏喇汪
獲第四灌允修大手印，

ངོ་བོ་ཉིད་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །
喔沃 呢咕 竹北 嘎滇就
得具成就體性身福緣。

དེ་ནས་བླ་མ་འོད་ཞུ་རང་ལ་ཐིམ། །
笛餒 啦嗎 偉修 攘喇聽
而後上師化光入己身，

རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བླ་མ་ཡི། །
攘幾 呂啊 宜松 啦嗎宜
我身語意三門同上師，

རྡོ་རྗེ་གསུམ་པོ་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཅིང༌། །
埵界 松波 耶梅 柔記今
三金剛門無別成一味，

ཁྱེར་སོ་གསུམ་ལྡན་ལྷུན་གྲུབ་རང་གྲོལ་ལོ། །
切搜 松滇 倫珠 嚷卓摟
具足三想任運自解脫。

ཅེས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་བཞིའི་རིམ་པའོ།
以上即四不共加行之次第[4]。

註4：母本中無以上自「具德正善上師諸尊眾」起之段落，經第十七世法王指示後增補

官方連結

大寶法王官方網站

正法電子書

正法電子書為第十七世 大寶法王鄔金欽列多傑所指導之正法寶藏股份有限公司所屬計劃之產出，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。

正 法 寶 藏
Dharma Treasure

了 義 寶 藏

BY NC ND

本著作係採用創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際 授權條款授權.
檔案由正法電子書網站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-90068-4
了義寶藏1《了義炬：大手印四加行簡要合集及正行教學次第》

更多系列相關訊息請洽上方了義寶藏網站

Table of Contents

- 第十七世法王噶瑪巴 序
- 第四世蔣貢康楚仁波切 序
- 編輯凡例
- 開卷語
- 前行
  - 四共加行
    - 第一、人身難得
    - 第二、觀修無常
    - 第三、業與因果
    - 第四、輪迴過患
  - 四不共加行
    - 第一、皈依與發心
    - 第二、淨除罪障的百字明咒教導
    - 第三、圓滿二資糧的獻曼達教導
    - 第四、令速獲加持之上師瑜伽
- 正行
  - 教導的正行
- 結語
- 附錄：四加行修誦儀軌
- 官方連結