



# 365 每日教言

堪千創古仁波切

上  
冊



# 堪千創古仁波切

## 365 則 開示及教言



阿闍梨 德謙彭措 編輯  
耶喜拉莫 翻譯

Copyright ©2023 Dechen Phuntsok Lama

All rights reserved. No part of this book, either text or art, may be reproduced in any form, electronic or otherwise, without written permission from Dechen Phuntsok Lama.

ISBN: 9789937-1-8504-2

第一版：2025 年 5 月，1500 冊

編輯：德謙彭措

譯者：耶喜拉莫

封面設計：噶瑪拉莫

排版：耶喜拉莫

出版商：Dechen Phuntsok Lama

英文書名：365 Daily Teachings of Khenchen Thrangu Rinpoche

中文書名：堪千創古仁波切的 365 則每日教言

書籍尺寸：110x160mm

正文字體：華文仿宋，12 點

標題字體：華文隸書，14 點

印刷商（尼泊爾）：

MARK MINDS PVT. LTD.

Tel: +977-1-4592967

Email: mmarkminds02@gmail.com

# 目錄

目錄

推薦序

編者序

譯者序

一月

二月

三月

四月

五月

六月

七月

八月

九月

十月

十一月

十二月

參考文獻

# 推薦序

尊貴的怙主堪千創古仁波切一生廣演無量妙法。這些深奧的開示，皆源自仁波切無量的慈悲與甚深證悟。然吾輩凡夫俗子，欲完整修學、思惟並融會仁波切廣大教法，實感力有未逮。

為令弟子們得以契入仁波切的智慧精髓，我們特將其最為精深且平易的教言彙編成冊，名為《仁波切的365則教言》。這本小書原是特別為英語讀者而編纂，問世以來，已成為全球無數修行者每日汲取法味的甘露之源。

今欣聞本寺佛學院弟子耶喜拉莫，以虔敬之心與精湛譯筆，將此書譯為中文。此譯本將使更多中文讀者——尤其是仁波切的華語弟子們，得以親近並受持這份永恒的智慧。

在此，謹向耶喜拉莫至誠致謝。感念她以赤誠之心與不懈努力令此譯本圓滿問世。願此法寶，能為一切有緣讀者指引道路、啟迪智慧、滋養心靈。

虔心祈願  
確戒喇嘛

# 編者序

本書旨在通過尊貴的堪千創古仁波切的教言，傳遞佛法的精髓，為現代生活提供切實可行的智慧指引。仁波切的教導既簡明扼要，又深契佛理，能夠幫助我們調伏自心，喚醒內在的平靜與安寧。

在當今快節奏的社會中，人們常被無儘的煩惱和痛苦所困擾。唯有修持佛法，方能從根本上淨化這些痛苦。而要如法修行，必須依止真實可靠的善知識。堪千創古仁波切是當今時代極少數兼具圓滿証量與廣大學問的大成就者之一。二十餘年來，仁波切的足跡遍佈全球二十多個國家，尤其以大手印禪法的教授而備受推崇。他以無量的慈悲、甚深的智慧，以及將玄妙教法化為平實語言的能力，深深利益了來自世界各地的求法者。

作為四位主要噶瑪噶舉仁波切——尊貴的夏瑪仁波切、大司徒仁波切、蔣貢康楚仁波切和嘉察仁波切的根本上師，仁波切以圓滿的佛法造詣，被第十四世達賴喇嘛尊者親自任命為第十七世大寶法王噶瑪巴的經師，並榮膺「親教師」（法王的老師的尊稱）的殊勝名號。通過這些簡潔而深邃的法語甘露，我們可以在日常生活的點滴中，體悟仁波切的智慧光明。

懷着至誠的恭敬心，現將怙主創古仁波切的365個修行竅訣供養給諸位。這些教言如同365顆明珠，願能時時啟發我們的正念與

觀修，最終通過精進修持，獲得心靈的自在與喜悅。祈願讀者能從中品嚐到佛法真實的甘味，証得生命的圓滿。同時，至心懺悔編輯過程中所有可能的疏漏與過失，懇請十方大德慈悲寬恕。

阿闍梨 德謙彭措 於 南莫佈達

2023年7月1日

# 譯者序

本書所收錄的三百六十五則教言，皆出自堪千創古仁波切的慈悲開示。仁波切以其深厚的智慧與慈悲啟迪了無數修行者，指引他們走向覺悟的道路。

如今創古仁波切的肉身雖已融入法界，然而法寶教義與慈悲事業尚留存於世間。爲了讓更多的弟子不忘仁波切的教誨，並能繼續在日常修行中汲取佛法的智慧與力量，南莫佈達創古寺的德謙彭措（Dechen Phuntsok）阿闍梨精心編輯此系列書籍的英文和藏文版。德謙阿闍梨依仁波切的開示，將其教言按主題與日期劃分，讓學人每日都能有一段值得反思與修持的法語，這正是仁波切所提倡的在生活中修行，讓法語滲透在我們的生活中。每一則教言，正是仁波切深邃法眼的開示，如甘露般滋潤衆生的心靈。

爲了讓更多漢地弟子能夠領受這些法語甘露，本書經德謙彭措阿闍梨的慈悲開許，基於英文版的內容進行翻譯，並特此出版。此譯本得到了德謙彭措阿闍梨的授權與許可，感謝他的大力支持與指導，使我們得以將仁波切的教誨傳遞給更多的華人讀者。

本書譯文乃依照英文原稿進行翻譯與校訂，並儘力忠實呈現創古仁波切的教義精神。對於已出版的中文譯本書籍中的內容，

鑒於版權問題，此次翻譯並未直接參考，而是根據英文原文重新翻譯。書末的參考文獻列表中列出本書中所引用的英文與中文對照書名，若讀者希望進一步閱讀相關中英文書籍，也可作為參考。

翻譯過程中，譯者深感個人能力有限，無法完全傳達仁波切深邃的教義。如有翻譯不當之處，還請各位大德慈悲指正。

願以此功德回向一切有情，早証菩提。

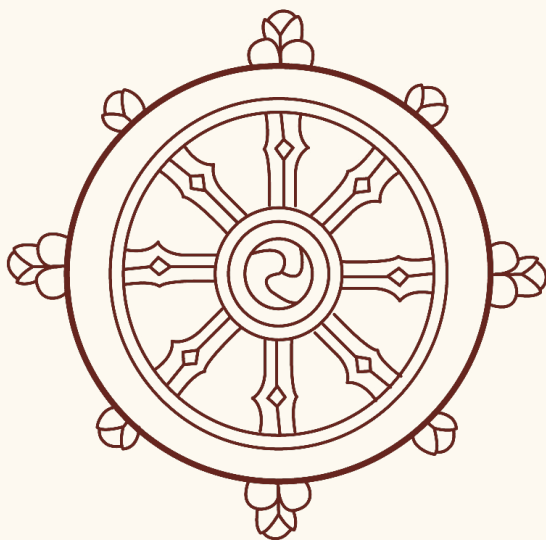
耶喜拉莫  
2025年5月

請以清淨的發心聆聽這些教導。清淨的發心不僅在聽法時非常重要，在其他任何時候也同樣不可或缺。唯有如此，我們才能使自己的心與佛法相應。

——堪千創古仁波切摘自《中觀禪修引導》

# 一月

信心、虔敬與善妙發心  
的重要性

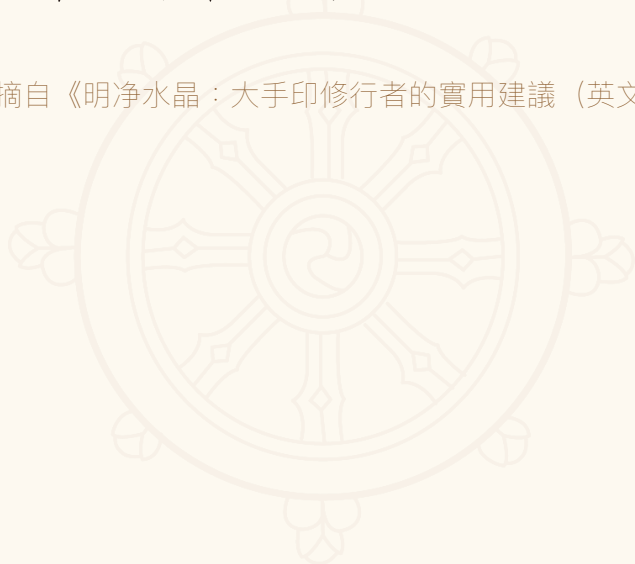


1 月 1 日

無論是學習佛法還是修法，純淨的發心都是非常重要的。

—摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第3頁



1月2日

一切禪修的共同點是要具備正確的動機，即希望利益所有人，而不僅僅是自己的發心。

——摘自《禪修指南（英文版）》第4頁

1月3日

如果我們修行只是為了自身的安樂，為了自己遠離痛苦和疾病，這樣的發心本身並無過失，卻仍顯狹隘。我們應以廣大的發心來修行，即為了利益一切有情眾生而修行。

—摘自《幸福人生：年長行者的修行指南（英文版）》第49頁

1 月 4 日

若沒有慈悲心與正確的發心，教育  
在生活中就沒有很大利益。

—摘自創古 SMDB 學校教科書封面



1 月 5 日

信心就像一個鐵環，佛陀的慈悲如同鉤子。只有當我們具有信心這個鐵環，佛陀的慈悲之鉤才能將我們從輪迴中拉出來。否則，就算佛陀的慈悲再廣大，一切也無法實現。

—摘自《禪修指南（英文版）》第 5 頁

1 月 6 日

大手印修行的基礎是虔誠。

—摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》第 30 頁



1 月 7 日

菩提心是一種非常純淨的發心，但它不僅僅是發心而已，不應僅僅停留在動機的層面，而是需要付諸行動。踐行這種純淨發心的方法就是修持六波羅蜜。

—摘自《解脫莊嚴寶論注釋（英文版）》第 198 頁

1 月 8 日

根據佛教傳統，在聞法時，發心是最重要的。因為如果我們的發心純淨，身語行為也自然會變得純淨；反之，若發心不純，行為也會隨之變得不純淨。因此，擁有純淨的發心或調整發心是非常重要的。

—摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 31 頁

7 月 9 日

我們需要什麼樣的純淨發心？這種發心應該是為一切眾生而發起希求無上覺悟的心，這種心在一切發心中最為殊勝。請大家發起這樣的願心。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 31 頁

1 月 10 日

若我們在一開始就能以佛法調整發心，行為自然會純正而正確；若未能調整發心，行為則難以純正和正確。因此，我們要保持純淨的發心。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 65 頁

1 月 11 日

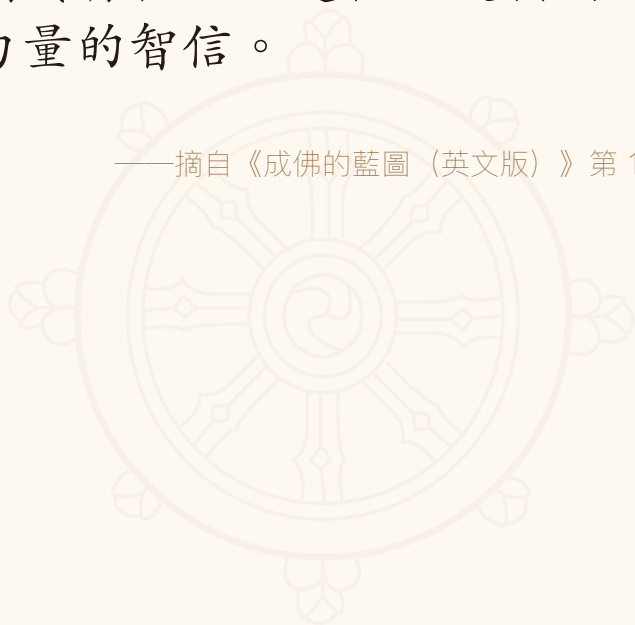
如果我們的發心是善的，那麼我們的行為就不會帶來不好的結果；如果我們的行為產生了壞的結果，就說明我們的發心中存在某種缺陷。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 113 頁

1 月 12 日

我們要有信心。這信心是指內心具足力量的智信。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 120 頁



1 月 13 日

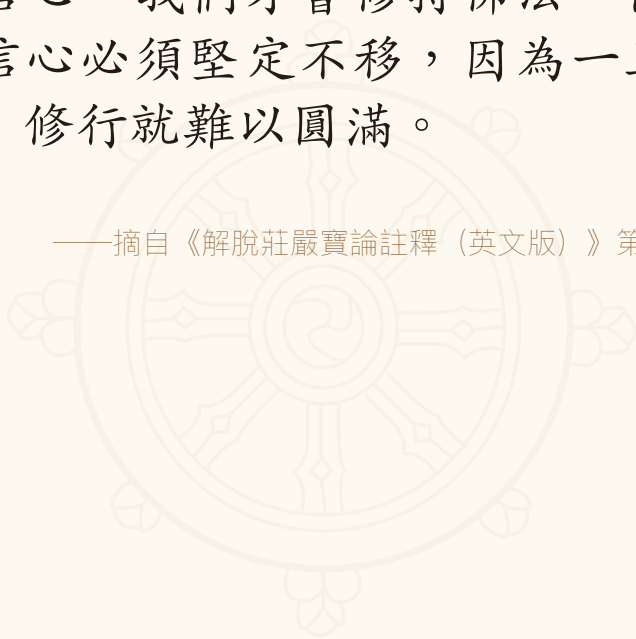
無論何時做任何行為，我們都要以慈悲心與菩提心攝持。特別是在修持佛法、請法或學習佛法時，如果我們能以求證無上菩提的發心去做，那麼我們的行為就會成為成佛的因，也會成為利益一切眾生的因。所以，我們應該保持純淨的發心。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 19 頁

1 月 14 日

有信心，我們才會修持佛法。但這份信心必須堅定不移，因為一旦動搖，修行就難以圓滿。

——摘自《解脫莊嚴寶論註釋（英文版）》第 36 頁



1 月 15 日

我們的信心可能會因為貪欲、嗔恨、恐懼或愚癡而改變、退轉甚至消失，而真正的信心應當是穩固且不動搖的，它不會被上述四種因素所改變。

——摘自《解脫莊嚴寶論註釋（英文版）》第 36–37 頁

1 月 16 日

在領受佛法教導時，發心極為重要。須知所領受的法乃是修持佛法的基礎，而佛法修行的利益廣大。這種利益不僅限於你自己或身邊少數人，最終還將惠及所有遍滿虛空的眾生。

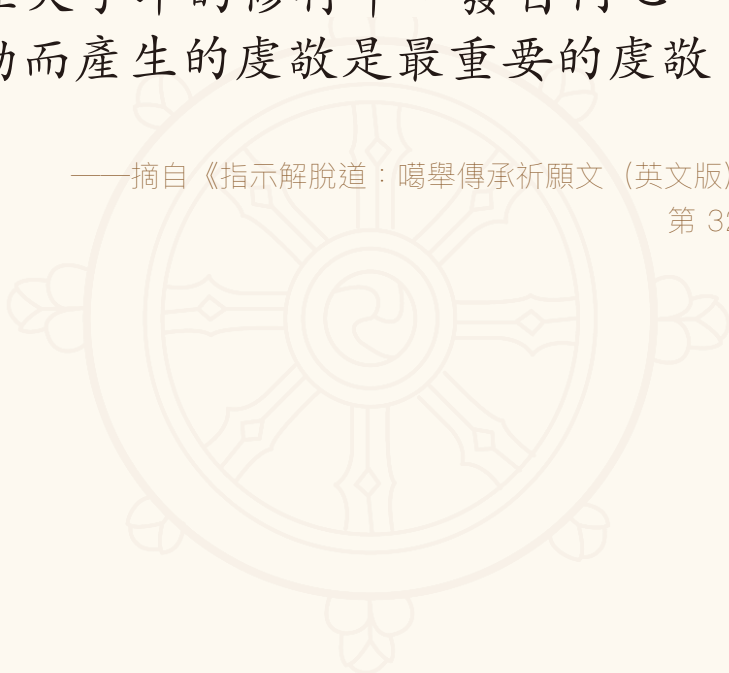
——摘自《遇見藥師佛（英文版）》第 2 頁

1 月 17 日

在大手印的修行中，發自內心、無勤而產生的虔敬是最重要的虔敬。

——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》

第 32 頁



1 月 18 日

令禪修有成效和成果的最重要因素，是你的虔敬與誓言。

——摘自《第九世大寶法王旺秋多傑之直指法身（英文版）》

第 8 頁



1 月 19 日

禪修始於虔敬。

——摘自《正理海（英文版）》第 81 頁



1 月 20 日

我個人在金剛乘的禪修方法，主要以觀想本尊為基礎。此法能增進禪修的效力。此外，金剛乘的禪修亦可基於對上師的虔敬而修持上師瑜伽，即透過行者對上師的虔信來進行禪修。

——摘自《中觀禪修引導：基於全知麥彭仁波切〈智者之門〉  
的智慧與慈悲修持（英文版）》第 50 頁

1 月 21 日

在禪修的過程中，對諸佛菩薩、佛法、傳承上師與根本上師的虔敬心是非常重要的。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 96 頁



1 月 22 日

信心與虔敬對所有的修法都非常重要，尤其禪修更是如此。「教云虔敬即為修行之首」有信心與虔敬便能開啟通往認識心性的大門。因此，禪修中必須具備信心、虔敬與加持。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 97 頁

1 月 23 日

每次開始禪修前，生起對上師的深切信心與虔敬，並祈請上師加持是非常重要的。

——摘自《修心七要（英文版）》第 13 頁



1 月 24 日

我們必須對上師、對佛法以及對修  
法生起虔敬，虔敬對禪修至關重  
要。若有虔敬，就能對佛法教義生  
起堅定信心；若無虔敬，則難以產  
生信心。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 51 頁

1 月 25 日

我們能修行佛法是非常幸運的；能以信心虔敬、精進、熱忱和興趣，無有疑惑和錯誤見解地修行，真是很難得且有益的。即使將來遇到逆境，也不要氣餒、沮喪或悲傷，因為你仍然是非常幸運的；而當順緣具足時，更不應浪費機會，應該投入到修行中。

——摘自《了義海（英文版）》第 179 頁

1 月 26 日

虔敬心非常重要。缺乏虔誠心，我們就不會趨入佛法的修行，不會堅持修行，也得不到成果。缺乏虔敬心，我們就容易犯錯，會繼續像從前那樣思考，心向外馳而看不到心的本質。

——摘自《了義海（英文版）》第 52 頁

1 月 27 日

當我們開始修學金剛乘，尤其是開始大手印的實修時，首先要培養對自己的根本上師以及傳承祖師的恭敬、虔誠與堅定的信心，這是非常重要的。

——摘自《三摩地王經（英文版）》第 15 頁

1 月 28 日

我們需要培養對根本上師與傳承祖師們的信心與虔敬，才能得到三摩地的教法。然後，應當將這些教法融入到自己的修行中。

——摘自《三摩地王經（英文版）》第 17 頁

1 月 29 日

在修行生起次第與圓滿次第時，必須具足虔敬、信心以及清淨觀（或勝觀）。其中，虔敬包括兩個方面：一是興趣與熱忱；二是敬仰，即對佛法生起興趣與熱忱后，透過體認其真實無謬及重要性，而自然生起敬仰之心。

——摘自《生圓修要注釋（英文版）》第 54 頁

1 月 30 日

禪修覺受的增長，必依虔敬與信心。《金剛總持祈請文》云：「虔敬即為修行之首」。若有「首」，則能見聞、飲食、言語等；若無「首」，則諸事難成。如是，若禪修時具足虔敬，則境界日漸增長，漸得清晰穩固。

——摘自《大手印要義：直觀心性（英文版）》第 181 頁

1 月 31 日

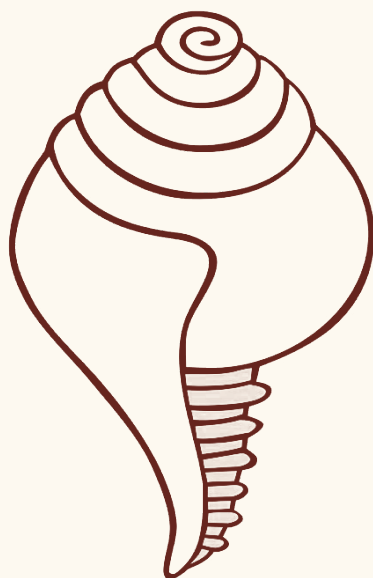
無論在何時做何事，都要注重發心；尤其聽聞佛法時，更要發起菩提心。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 43 頁



# 二月

悲心、覺知與正知正念



2 月 1 日

若有正知正念，煩惱之賊便無隙可入，既不能劫奪所積功德，亦無法損害我們的禪修境界。

——摘自《岡波巴四法（英文版）》第 18 頁



2 月 2 日

能否控制自心完全取決於我們自己。若有少分正念與正知，自然就能夠控制自心。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 17 頁



2 月 3 日

正知正念在任何時候都非常重要。  
原因很簡單：如果有正知正念，則  
不會產生過失；如果缺乏正知正  
念，則容易產生過失。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 190 頁

2 月 4 日

正念是指不忘失所修的對境。正念讓你的心能安住於禪修所思惟的義理上，並在過程中保持清明。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 191 頁



2 月 5 日

正念是正覺的根源，也是不放逸的根本。如果能持續保持正念，則禪修、三摩地及一切善法都將會增長；相反，若忘失正念，禪修和善法也會隨之衰退。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 193 頁

2月6日

我們要培養兩種品質：慈心與悲心。其中慈心的修持建立在希望他人能獲得幸福及幸福之因的願望上。悲心是希望眾生遠離苦及苦因的願望。當慈心達到圓滿之後，修持悲心便不再困難。

——摘自《解脫莊嚴實論釋（英文版）》第102頁

2月7日

一般來說，慈悲是一種基本的品質。培養慈悲非常重要。我們應當對所有眾生無一例外地培養這種慈悲。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 102—103 頁

2 月 8 日

如果我們要掌握一種能夠代表佛陀所有功德的品質，那便是慈悲。因為一旦有了慈悲，佛陀所有其他的功德就會自然顯現。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 110 頁

2 月 9 日

任何宗教的修行或任何形式的靈性道路，皆須培養慈心與悲心。即使對於非宗教人士或自認為缺乏靈性的人來說，培養愛與慈悲也同樣至關重要。

——摘自《培養真正的慈悲心：菩提心與菩薩戒（英文版）》

第 1 頁

2 月 10 日

在佛教中，慈心是指希望他人獲得幸福的願望，而悲心則是願他人脫離苦難的願望。

——摘自《培養真正的慈悲心：菩提心與菩薩戒（英文版）》  
第 4—5 頁

2 月 11 日

應當如何培養慈心與悲心？我們需要放下我執，愛人如己。可以以自身的經歷為例：當我們被病痛折磨、被憂慮困擾、疲憊無力、面對衰老或為煩惱所困時，會想解脫這些痛苦。其他人也和我們一樣，都不願受苦，都想得到快樂。這就是為什麼我們不應傷害或折磨他人，而應善待他人，幫助他們獲得幸福。

——摘自《幸運到老（英文版）》第 39 頁

2 月 12 日

中觀禪修體系的運作方式是：首先要打好基礎或根基，即修持慈心和悲心。當慈悲逐漸增長至一定程度時，便會轉化為菩提心。必須繼續培養這種菩提心到準備好開始空性禪修的程度。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 30 頁

2 月 13 日

它當悲心修持到最圓滿時，就稱為「菩提心」。這是一種爲了利益一切衆生而追求覺悟的願望，也是深刻認識到唯有衆生覺悟才能徹底止息痛苦的智慧。悲心一旦圓滿，便會自然轉化爲菩提心。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 27 頁

2 月 14 日

真正的慈悲自始至終都是純淨良善的，它的本質決定了它不會傷害任何人。正是這種無瑕的純粹性，使得慈悲能帶來真實的利益。任何真正慈悲的行爲，都不會造成他人的痛苦或帶來負面影響。我們必須培養這種正確的慈悲心。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 27 頁

2 月 15 日

因為心是禪修的主體，所以我們的心態至關重要。這就是為什麼佛陀教導我們要培養利他的心態，多為他人著想，而不僅僅是為自己考量的原因。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 69 頁

2 月 16 日

每個人都渴望同樣的東西——快樂而不受苦。因此，認為我們只需要對某些人慈悲，而對其他人則不然的想法是完全不合理的。我們必須盡量讓自己的慈悲心無差別地遍及一切眾生。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 15 頁

2 月 17 日

我們對他人有多少愛與慈悲，就會  
從他們那裡得到多少利益與幫助。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 17 頁



2 月 18 日

慈悲心不僅在當下是有益的，從長遠來看更是如此，因為它始終只會帶來正向的結果，絕不會引發任何負面或痛苦的後果。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 18 頁

2 月 19 日

中觀禪修體系的核心要點在於透過禪修了解萬法的真實本性，並產生對萬法本性空的定解。然而，必須有悲心才能獲得這種體悟，所以必須先培養慈悲心。因此慈悲是中觀禪修正行的前行修持。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 21 頁

2 月 20 日

無論修持哪種法門，培養正知正念與不放逸都至關重要。若能將這些品質內化於心，它們便會在中陰階段自然顯現。屆時，中陰的種種幻相將不再令人感到壓倒性的恐懼，因為其景象的強度會減弱，我們也能更有掌握地面對一切經歷，甚至對投生去向擁有把握。正因如此，正知正念極其重要。

——摘自《心之旅：有效踐行中陰教法（英文版）》第 14 頁

2 月 21 日

修習正知正念，即時時觀察自己的念頭與行為。由於貪、嗔、癡等煩惱往往不易覺察，我們必須依靠正知正念來檢查它們是否出現。所謂「不放逸」就是當我們察覺煩惱已生起時，提醒自己要小心應對，並努力保持良善的發心。

——摘自《幸運到老（英文版）》第 24 頁

2 月 22 日

無論處於何種境遇，無論是喜樂或憂苦，在修持與護持禪定的過程中，保持正知正念與不放逸都極為有益。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 180 頁

2 月 23 日

慈心與悲心在修行與日常生活中皆極為重要。慈心是願一切眾生得樂，悲心是願一切眾生離苦。如何培養慈心和悲心？關鍵在於放下我執，視他如己。

——摘自《幸運到老（英文版）》第 38—39 頁

2 月 24 日

衡量修行進展的主要標準，在於觀察自己的煩惱和自私自利心是否減弱，以及慈悲、虔敬與出離心是否增長。

——摘自《明淨水晶（英文版）》第 113 頁

2 月 25 日

唯有依持正念，方能契入三摩地。正念具足時，禪修中即能明晰覺照當下發生的一切；座間亦應當不失正念，將此覺性綿密運於日常。此正念需要非常穩固、清晰且極強而有力，這樣我們才能證得最殊勝的三摩地。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 15 頁

2 月 26 日

在座下時培養正知正念是非常重要的。這樣一來，工作時我們能夠保持正念，清楚知道自己在做什麼；寫信時專注於寫信，不讓心思飄走；與人交談時也專注於對話，不讓思緒遊離。如此一來，工作就不會成為妨礙我們培養正知正念的障礙。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 29 頁

2 月 27 日

禪修座上和座下時所體驗的正知與正念，雖以不同方法培養，然其本質皆為正知正念，並無二致。

——摘自《大手印精要（英文版）》第 30 頁

2 月 28 日

初學者欲成就殊勝寂止（奢摩他）  
實非易事，因心易散亂。正因如  
此，我們既需要正念，也需要正  
知。

——摘自《大手印精要（英文版）》第 104 頁

2 月 29 日

我們很難真正明白生病的人有多痛苦，除非自己親身經歷過，才能深刻體會病苦的滋味。正是因為自己生過病，才能更好地培養出慈心與悲心。我們應當好好利用患病的機會，生起出離心與虔敬，認真持誦修持。若能如此，必能獲得殊勝的加持。

——摘自《幸運到老（英文版）》第 65 頁

# 三月

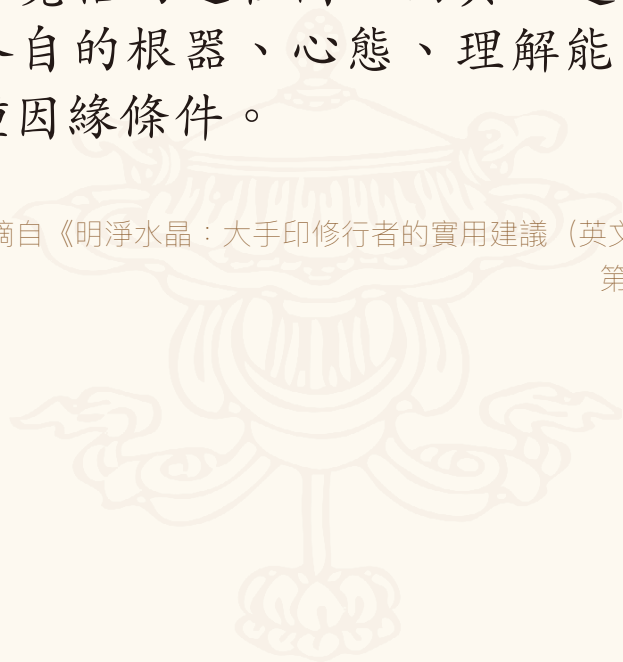
日常生活忠告



3 月 1 日

證得覺悟的過程因人而异，这取决于各自的根器、心态、理解能力等各种因缘条件。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》  
第 140 頁



3 月 2 日

嗔怒淨化時，萬法悉安寧。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 5 頁



3 月 3 日

改變行爲，要從轉變心念開始。

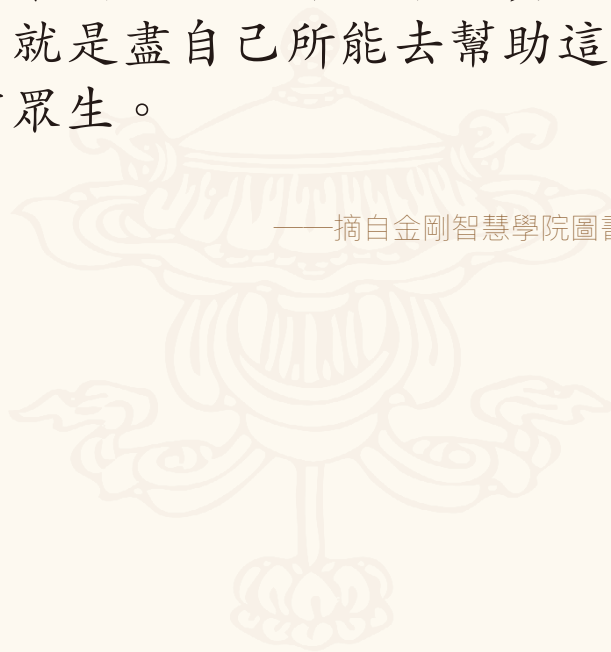
——摘自《禪修指南（英文版）》第 3 頁



3 月 4 日

我們來到這個星球的唯一真正的意義，就是盡自己所能去幫助這裡的所有眾生。

——摘自金剛智慧學院圖書館書籤



3月5日

臨終時，唯一能幫助我們的只有此生積累的善業。

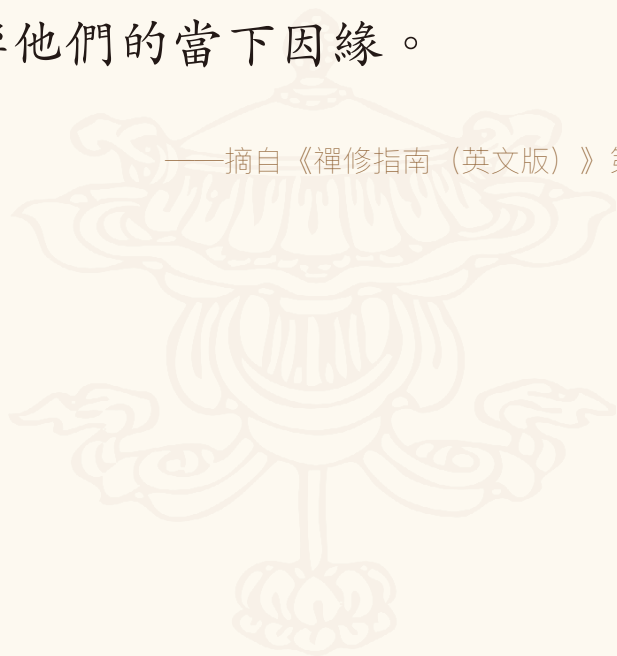
——摘自金剛智慧學院圖書館書籤



3 月 6 日

我們無法改變他人的業力，但可以  
影響他們的當下因緣。

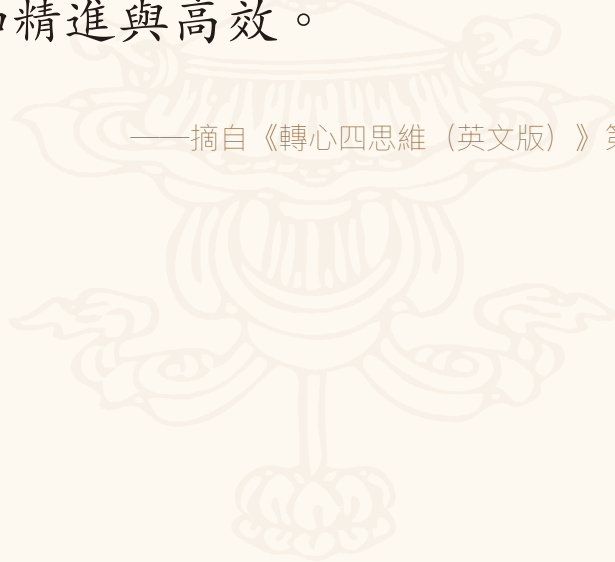
——摘自《禪修指南（英文版）》第 18 頁



3 月 7 日

觀修無常能讓我們深刻體會時光的  
流逝，進而激勵自己在所做之事上  
更加精進與高效。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第 50 頁



3 月 8 日

關愛他人，就是讓他們快樂。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第 73 頁



3 月 9 日

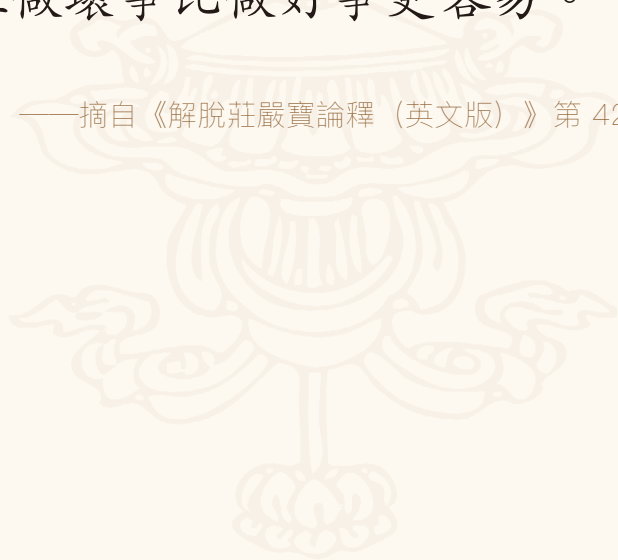
對自己造下的惡業感到懊悔很重要。雖然懊悔本身並不積極，因為它無法改變過去，但對未來卻非常關鍵——因為只有當我們真心悔悟，才能保證自己不再犯同樣的錯誤。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 16 頁

3 月 10 日

我們在輪迴中養成的壞習氣，早已在潛意識裡留下深刻的烙印，所以往往做壞事比做好事更容易。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 42-43 頁



3 月 11 日

業力永不消失。我們的一舉一動，  
終究會帶來相應的果報。別以為自  
己的所作所為會被時間沖淡，或僥  
倖逃過後果。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 89 頁

3 月 12 日

願眾生離苦得樂的心，應當平等地  
包括所有人。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋》第 106 頁



3 月 13 日

無論追求什麼目標，即便是日常生活的目標也需要精進；若不精進，終將一事無成。

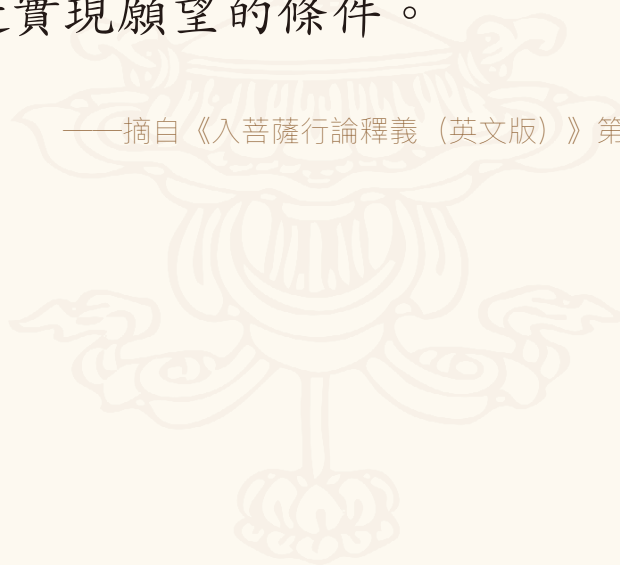
——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 240 頁



3 月 14 日

我們不應該只是祈求或期望事情自然而然地發生，而應儘己所能地去創造實現願望的條件。

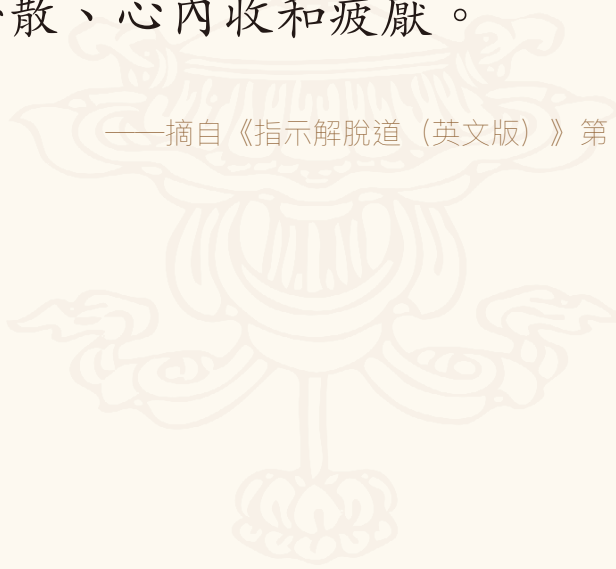
——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 160 頁



3 月 15 日

在聞法時，我們應當斷除六種垢染：傲慢、無正信、於法不希求、心外散、心內收和疲厭。

——摘自《指示解脫道（英文版）》第 5-6 頁



3月16日

最重要的事情就是盡可能地精進。如果我們能精進修行，又沒有遇到難以跨越的障礙，那真是太幸運了。在佛法修行上，從來沒有「精進過度」這回事——越是精進修行，收穫就越大。

——摘自《鮮活的覺性：堪布崗夏的心性教言（英文版）》第  
213 頁

3 月 17 日

我們現在就應當精進不懈地修持佛法，心無旁騖。這樣做的好處是，當死亡來臨時，便能毫無障礙地趣向善道。

——摘自《瑜伽士的忠告（英文版）》第 38 頁

3 月 18 日

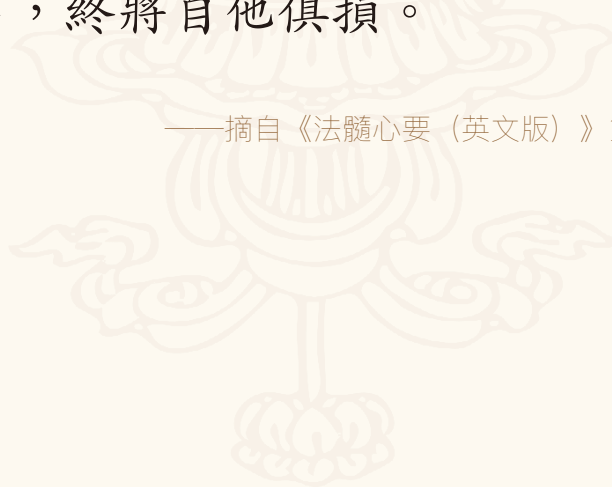
事實上，我們能獲得安樂與功德，全賴眾生的恩德。眾生並非痛苦的根源。因此，無論眾生善惡、大小、或任何差異，都應思惟其對我們的深厚恩德，唯有如此，才能真正生起珍愛他人之心。

——摘自《法髓心要（英文版）》第 49 頁

3 月 19 日

當我們學會以柔軟的心善待世間萬物時，這份善意將潤澤世間。反之，若行事粗暴、輕言捨棄或恣意傷害，終將自他俱損。

——摘自《法髓心要（英文版）》第 41 頁



3 月 20 日

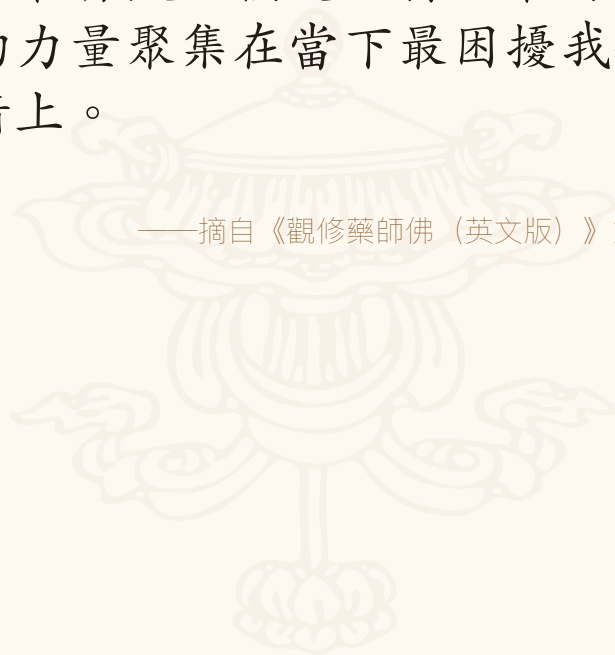
欲生菩提心，必先對治障礙與逆緣。消除此等障礙違緣，最勝之法莫過於積累福德；而積累福德的最勝方便，即是修持七支供。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 17 頁

3 月 21 日

爲了最有效地接受加持，最好將加持的力量聚集在當下最困擾我們的事情上。

——摘自《觀修藥師佛（英文版）》第 61 頁



3 月 22 日

一切行爲當以無上喜樂爲源。無論  
做何事，皆應心懷欣悅，永無  
饜足——因為此中妙樂無窮，令人  
恆常渴仰。

——摘自《入菩薩行論釋論（英文版）》第 96-97 頁

3 月 23 日

欲入佛法正道，必依聞思修三學，尤須依止能教導佛法與實修的善知識。此善知識，當為吾所敬重，能授真實法道。雖人無完人，毫無過失、圓滿具德者難覓，然應尋找善於說法、能示正道者為師。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 93 頁

3 月 24 日

若能如密勒日巴尊者般精勤修持，  
自是最上。然力有未逮者，亦無過  
失，但以至誠之心儘力修學即可。  
無論所修何法，皆種善因，終不唐  
捐。

——摘自《佛性論釋義：讓炯多傑論著的注解（英文版）》第  
12 頁

3 月 25 日

一開始就講無常和無我，是因為這  
正是萬事萬物的真實本質。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 48 頁



3 月 26 日

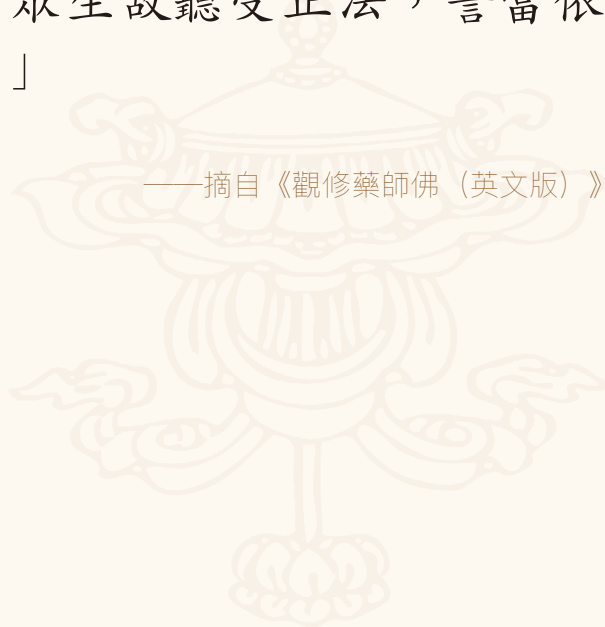
臨終之際，最佳的陪伴者應該是一位了解死亡過程、能引導你並提醒你接下來會發生什麼的人。這樣的人能幫助你辨識各種四大分解的徵兆。如果沒有這樣的人，陪伴者至少應該是內心穩定的人。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 35 頁

3 月 27 日

聞法時，當如是思維：「我今為利一切眾生故聽受正法，誓當依教奉行。」

——摘自《觀修藥師佛（英文版）》第 3 頁



3 月 28 日

若對修行佛法有信心，自然會變得精進。精進修行能破除懈怠，而懈怠正是證悟和覺受生起的主要障礙。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 48 頁

3 月 29 日

每次修法結束後，都應當將功德進行回向。我們要觀想將修持所產生的一切善業功德回向給一切眾生，從而利益一切有情。

——摘自《三摩地王經（英文版）》第 47 頁

3 月 30 日

人人都渴望快樂，這是我們共同的願望。但要知道，快樂其實是由自己創造的。我們完全有能力創造快樂，而關鍵就在於行善——這就是快樂的根源。因此，我們完全可以自由選擇去創造未來的快樂，無論是短暫的愉悅，還是長久的幸福。

—— 摘自《解脫莊嚴寶論釋義（英文版）》第 80 頁

3 月 31 日

若我們靜下心來思維死亡與無常，難免會感到一絲悲傷。大多數人認為整天想著這些讓人難過的事情並不是個好主意。但實際上，這恰恰是明智之舉，因為如果我們現在不去思考死亡與無常，將來它們終究還是會來臨。若那時我們毫無準備，在不知所措、對未來茫然無知的情況下，必將感受巨大的痛苦。

——摘自《修心七要（英文版）》第 27 頁

# 四月

基礎知識

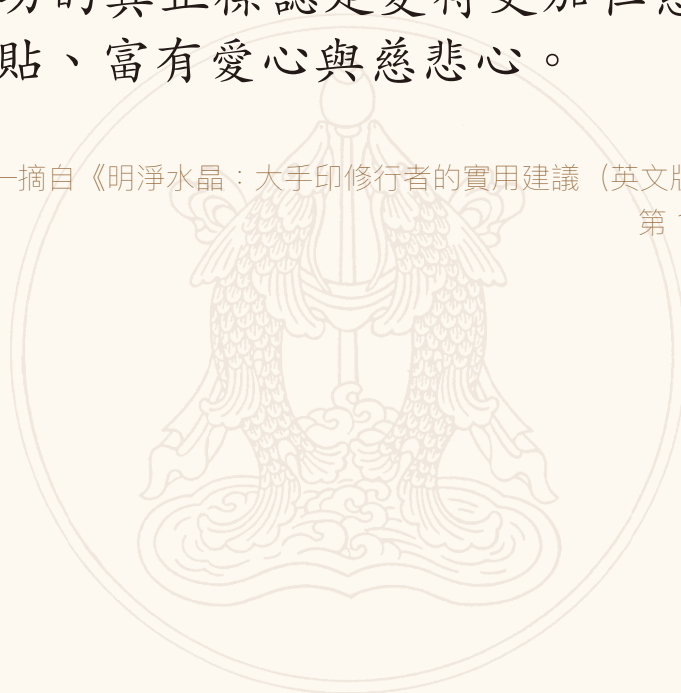


4 月 1 日

成功的真正標誌是變得更加仁慈、  
體貼、富有愛心與慈悲心。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

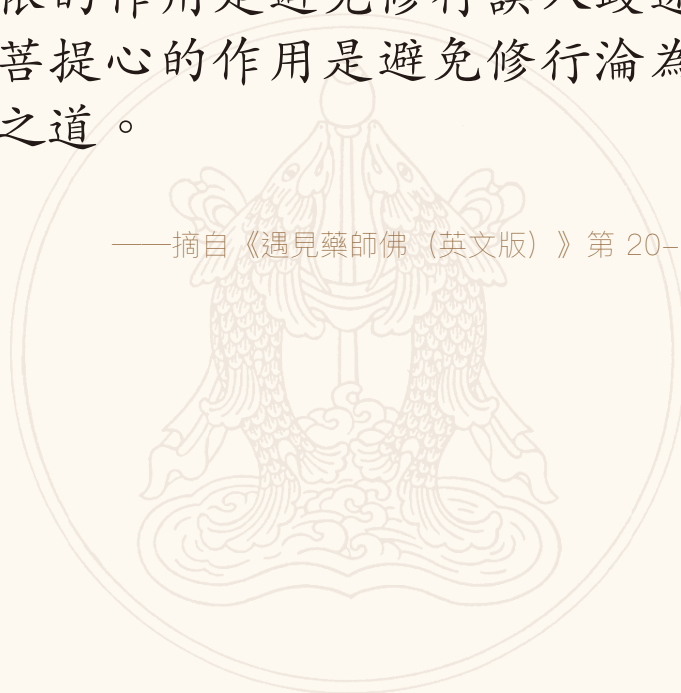
第 113 頁



4月2日

皈依的作用是避免修行誤入歧途；  
發菩提心的作用是避免修行淪為下  
士之道。

——摘自《遇見藥師佛（英文版）》第 20-23 頁



4月3日

即使你的修行覺受與證悟已經有了一些進展，但掌握如何進一步提升和更上一層樓，永遠是明智之舉。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》  
第 141 頁

4 月 4 日

只有消除我執和傲慢，才能夠敞開心胸，真正接納一切智慧與功德。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 6 頁



4月5日

許多人以為結束生命很容易，但此時更該思考：死後真能轉生到更好的地方嗎？這其實很難保證。因此，我們更應珍惜這個人身。佛教認為，業力會在死後跟隨，結果未必如意。相反地，我們該善用這難得的人身，真正修行佛法。這不僅能減輕痛苦，更能利益今生與來世。

——摘自《幸運到老（英文版）》第 68 頁

4月6日

輪迴的根源是煩惱。只要煩惱尚存，就不要期望能獲得真正持久的快樂。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 13 頁



4月7日

依修行及發心的性質，皈依可分兩類：若為自身利益、以自我為中心而皈依，屬共通皈依；若為一切過去世曾為自己父母的眾生而皈依，就是不共皈依。

——摘自《解脫莊嚴寶論註釋（英文版）》第121頁

4月8日

無論聞思還是實修佛法，最重要的是要有純淨的發心。若發心清淨，則身、語、意所做的一切皆成善果；若發心不清淨，即使外表看似善法，最終也不會有好的結果。

——摘自《鮮活的覺性：堪布崗夏的心性教言（英文版）》第2頁

4月9日

痛苦的根源不在外境，而在於自心。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 111 頁



4 月 10 日

欲望的本質就是永無饜足。

——摘自《解脫莊嚴寶論註釋（英文版）》第 200 頁



4月11日

## 證悟的延續繫於不間斷的法脈傳承。

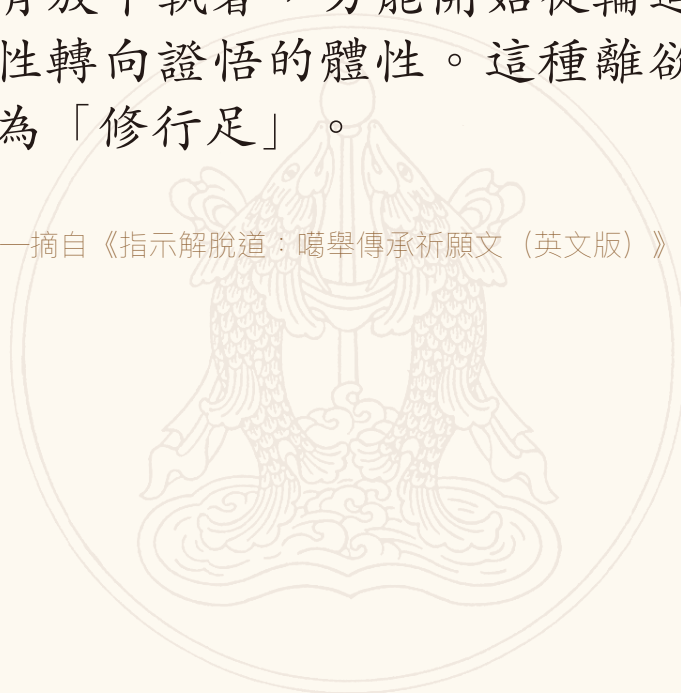
——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》第20頁



4 月 12 日

唯有放下執著，方能開始從輪迴的體性轉向證悟的體性。這種離欲被稱為「修行足」。

——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》第 27 頁



4 月 13 日

能令心厭離輪迴的主要思維就是思維無常。

——摘自《第九世大寶法王旺秋多傑之直指法身（英文版）》

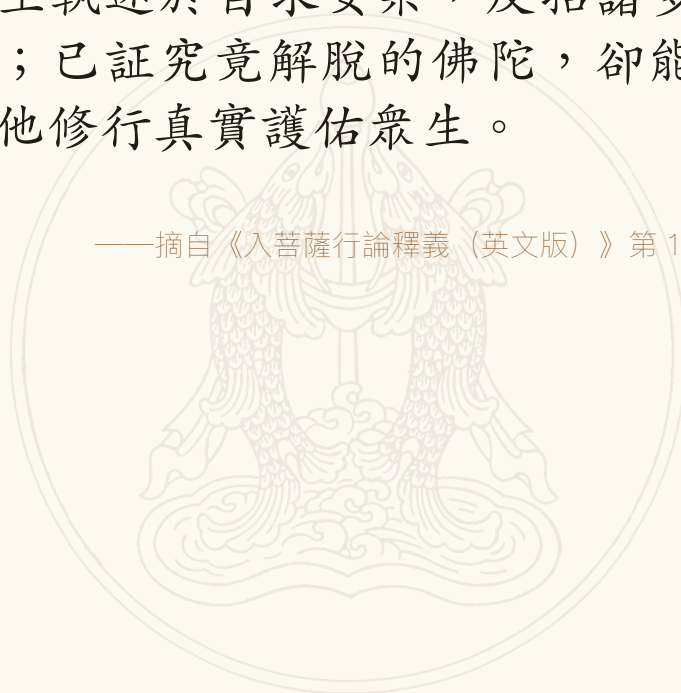
第 11 頁



4 月 14 日

衆生執迷於自求安樂，反招諸多不幸；已証究竟解脫的佛陀，卻能以利他修行真實護佑衆生。

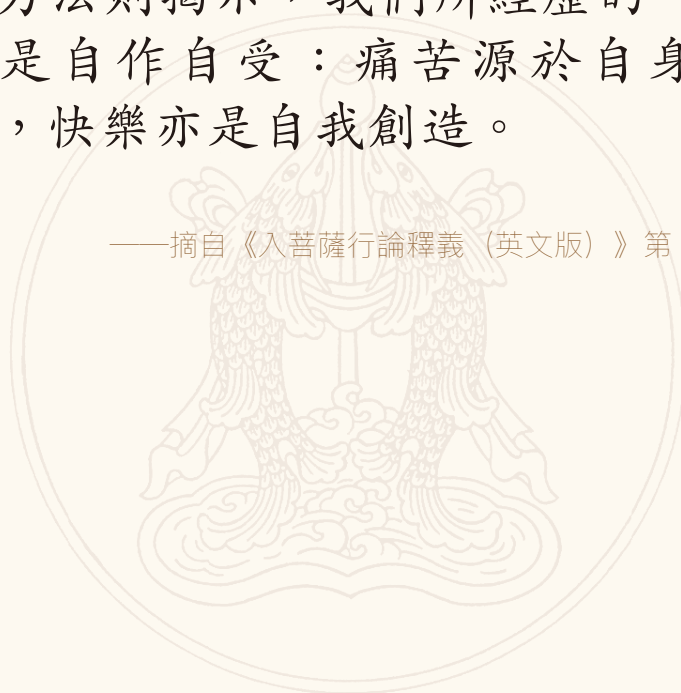
——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 120 頁



4 月 15 日

業力法則揭示，我們所經歷的一切  
皆是自作自受：痛苦源於自身造  
作，快樂亦是自我創造。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 29 頁



4 月 16 日

凡是我們結下的法緣和修過的善法  
永遠都不會虛耗，其功德亦永遠不  
磨滅。

——摘自《觀修藥師佛（英文版）》第 173 頁



4 月 17 日

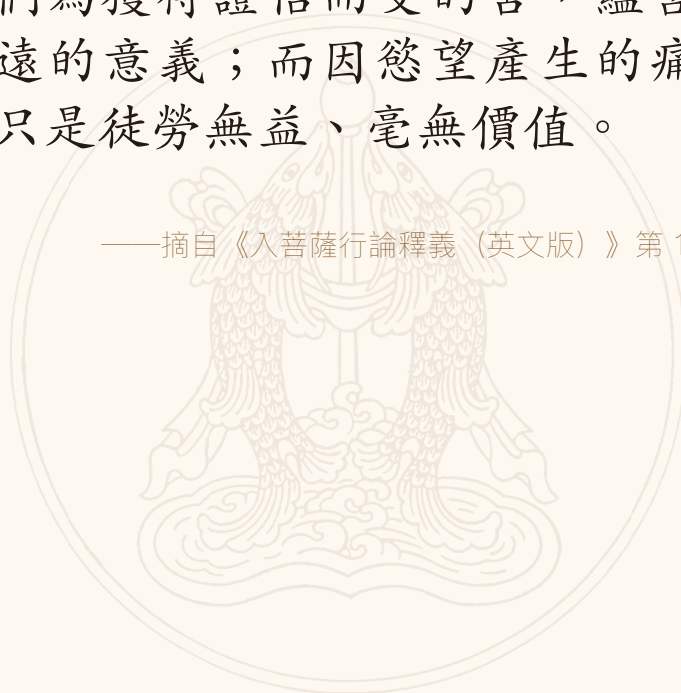
業力法則是一種自然的因果規律。  
每個人都有各自的業力，這取決於  
過去的行為。眾生必須自己承受並  
耗盡自己的業力。

——摘自《佛性論釋義（英文版）》第 126 頁

4 月 18 日

我們為獲得證悟而受的苦，蘊含著深遠的意義；而因慾望產生的痛苦則只是徒勞無益、毫無價值。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 112 頁



4 月 19 日

問：作為佛教初學者，我尚未與上師建立深厚的連結。這種情況下應如何修持？

仁波切答：其實無論是誰，只要你能對他生起信心、虔敬與尊重，他便可以成為你的皈依境，也是你應觀修的對境。

——摘自《修心七要（英文版）》第 16 頁

4 月 20 日

我們通常都有執著於自我的心，這被稱為「我執」。它讓我們覺得自己格外重要，甚至必須比別人更幸福。這樣想有錯嗎？其實這種想法本身並無大錯。然而，若為了自己的幸福而利用他人，最終只成就一己之樂，卻令他人受苦。將自己的幸福建立在他人痛苦之上，這便與修持慈悲心背道相馳了。

——摘自《幸運到老（英文版）》第 38 頁

4 月 21 日

對於修行而言，最重要的是了解長期精進比短期努力更關鍵。比起在精疲力竭的某一天強迫自己勉強修行，不如持之以恆地長期修行來得重要。

——摘自《生圓修要注釋（英文版）》第 116 頁

4 月 22 日

執著看似與愛相似，卻總暗含對回報或利益的期待。正因如此，它並非真正的良善品質。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 22 頁



4 月 23 日

一個身心缺乏滋養的孩子，將無法在成年後充分發展潛能，寶貴的人生也將因此虛擲。

——摘自喜馬拉雅兒童基金會簡介（英文版）



4 月 24 日

一切皆取決於我們自己。我們既能創造自己的幸福，也能締造自己的痛苦。

——摘自《解脫莊嚴實論釋（英文版）》第 80 頁



4 月 25 日

佛陀開示了無誤的法道，並傳授業因果的教義，旨在教導我們如何透過消除苦因來脫離痛苦，以及如何創造樂因來獲得安樂。佛陀之所以宣說這些教法，是因為祂見到一切眾生皆希求離苦得樂，而我們必須明白所有責任皆在自身。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 83 頁

4 月 26 日

當我們提到「法」時，通常是指佛陀所傳的教法，而實際上「法」有兩層含義：一方面是佛陀所傳下來的教法，另一方面是證法。

——摘自《印度佛教發展史》第 15 頁

4 月 27 日

一切顯現現象的本質是空性，是究竟的寂靜與圓滿。此空性同時具備澄澈與無盡顯現的潛能。它即是覺知心的本質，然我們常未能覺察。無明具二相：一者，不見真實存在者（空性）；二者，卻見實不存在者（二元對立）。

——摘自《國王之歌（英文版）》第 24 頁

4 月 28 日

消除迷亂顯現並現證實相本質是可能的。若根基自身存在缺陷，我們將無能為力；然因根基自身非由迷亂所成，故無明可被消除，實相本質亦得證悟。

——摘自《國王之歌（英文版）》第 29 頁

4 月 29 日

我們必須清楚禪修的原因。禪修的目的，不只是為了獲得愉悅或追求特殊體驗，也不是為了得到暫時的平靜與安寧。我們禪修是因為它能從根本上消除內心的煩惱。禪修的真正意義，在於徹底淨化內心的一切煩惱。我們之所以禪修，正是因為心本來就是平靜、無煩惱的，並且本來就具足圓滿的智慧與明辨力。

——摘自《國王之歌（英文版）》第 30–31 頁

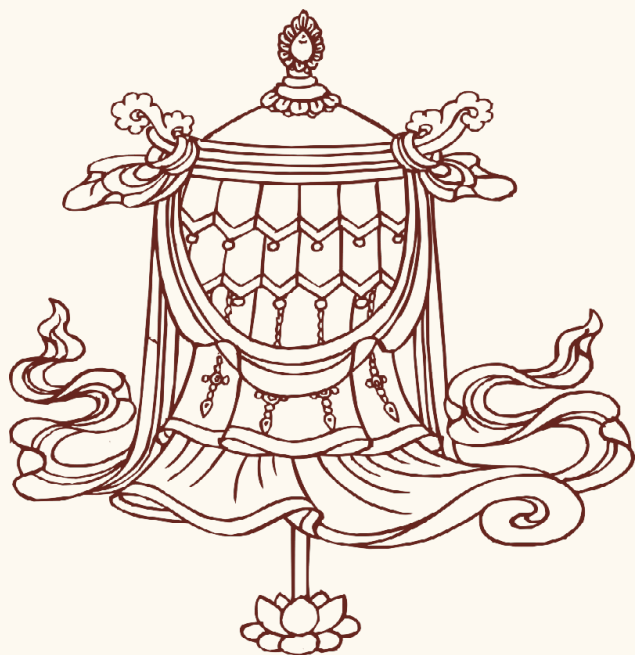
4 月 30 日

菩提心是一切眾生安樂的根源，因此我們永遠不能忘失。若能如此思維並生起堅定信解，在中陰階段，菩提心自然會現前。臨終時若能保持此心念，轉世投生之際，菩提心也將自然生起。

——摘自《法髓心要（英文版）》第 73 頁

# 五月

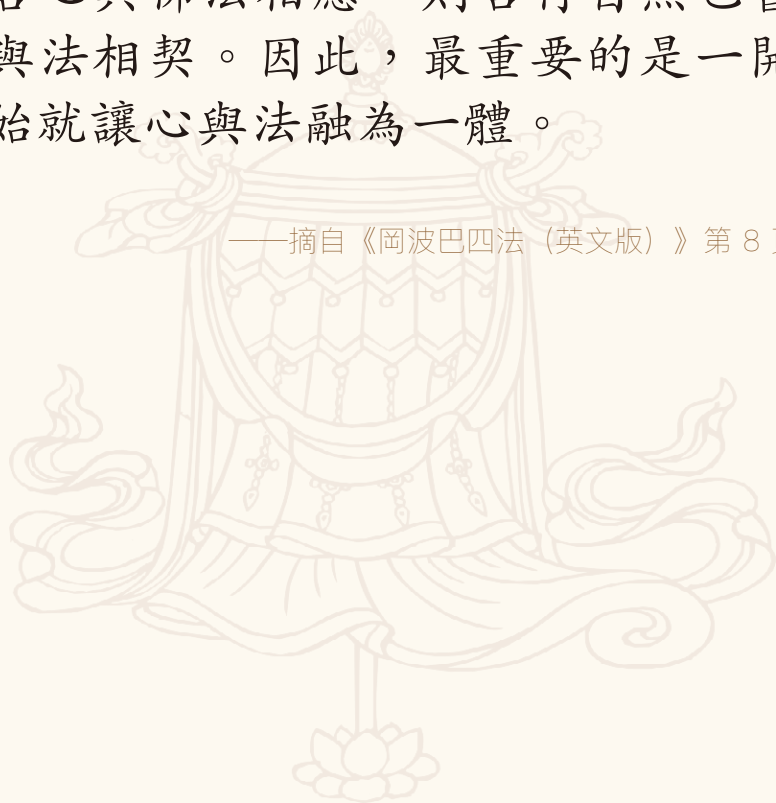
身、語、意



5 月 1 日

若心與佛法相應，則言行自然也會與法相契。因此，最重要的是一開始就讓心與法融為一體。

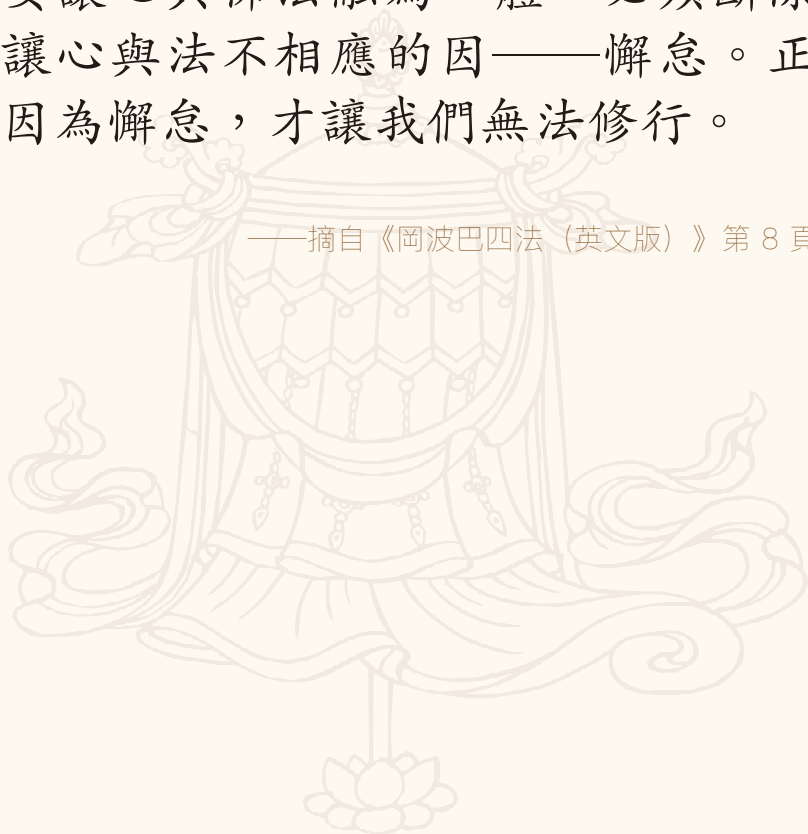
——摘自《岡波巴四法（英文版）》第 8 頁



5 月 2 日

要讓心與佛法融為一體，必須斷除讓心與法不相應的因——懈怠。正因為懈怠，才讓我們無法修行。

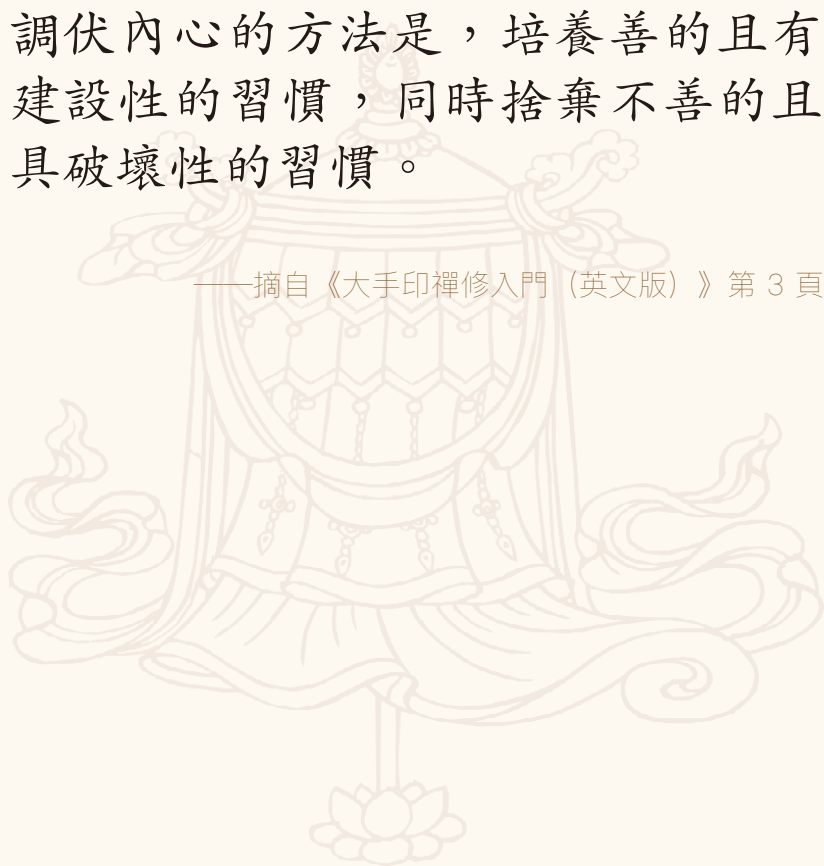
——摘自《岡波巴四法（英文版）》第 8 頁



5 月 3 日

調伏內心的方法是，培養善的且有建設性的習慣，同時捨棄不善的且具破壞性的習慣。

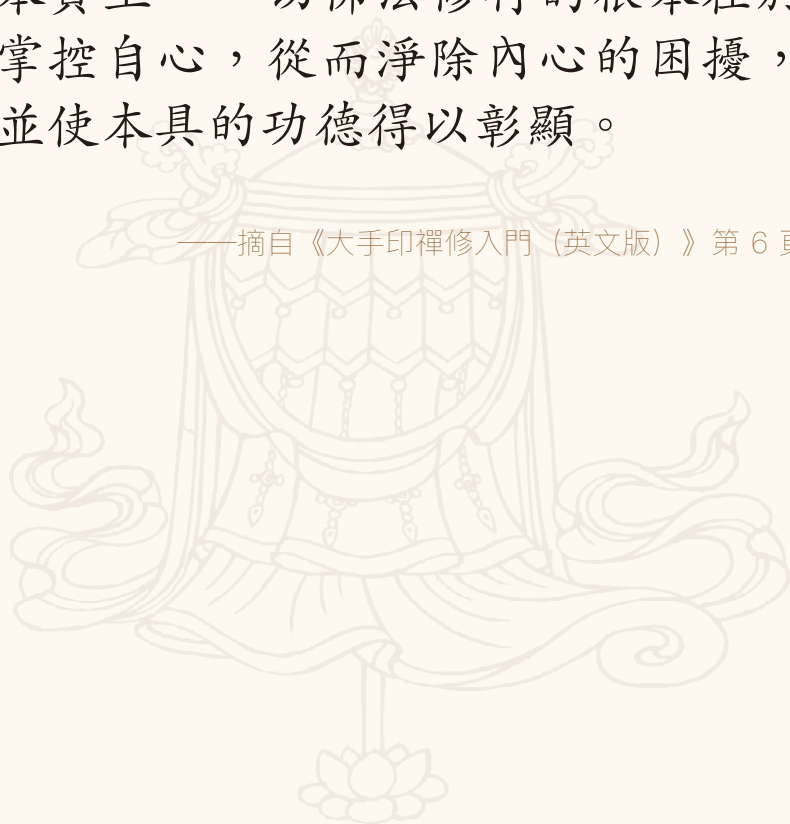
——摘自《大手印禪修入門（英文版）》第 3 頁



5 月 4 日

本質上，一切佛法修行的根本在於  
掌控自心，從而淨除內心的困擾，  
並使本具的功德得以彰顯。

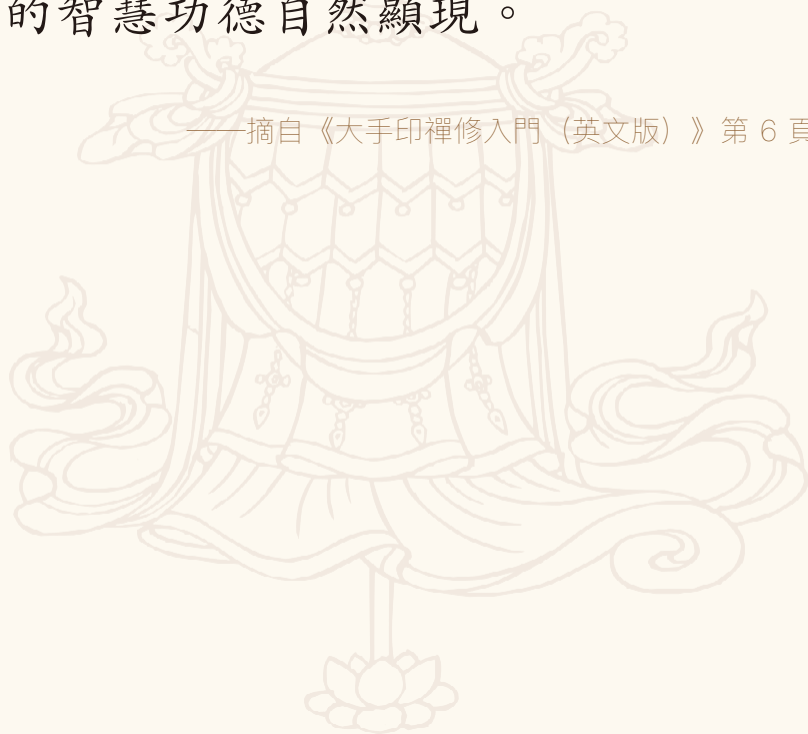
——摘自《大手印禪修入門（英文版）》第 6 頁



5 月 5 日

善待自己的最佳方式，就是把握自心、消除困擾自己的煩惱，讓本具的智慧功德自然顯現。

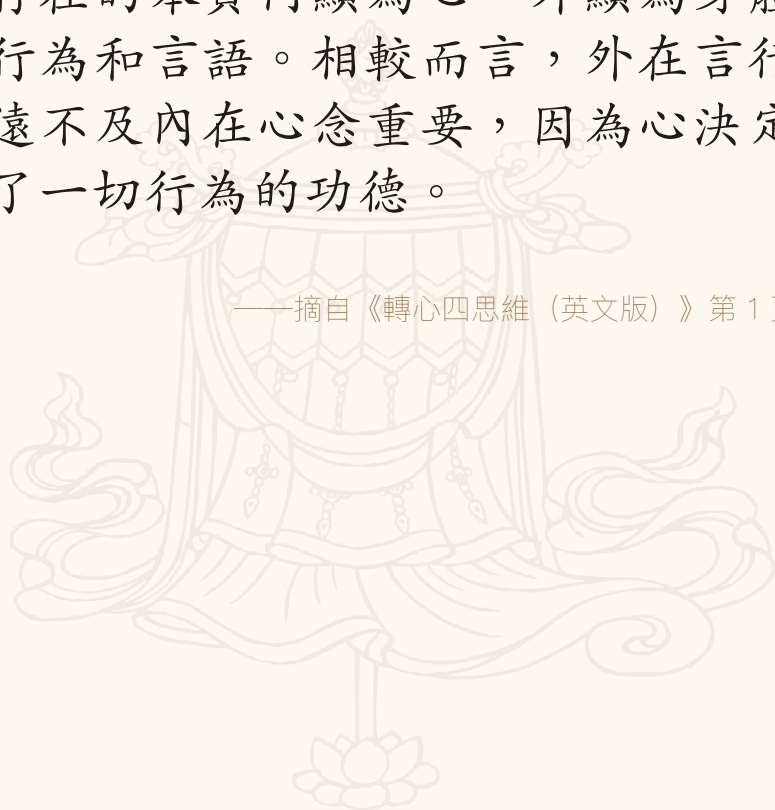
——摘自《大手印禪修入門（英文版）》第 6 頁



5月6日

存在的本質內顯為心，外顯為身體行為和言語。相較而言，外在言行遠不及內在心念重要，因為心決定了一切行為的功德。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第1頁



5 月 7 日

若能令心轉向法，則身與語也自然  
會轉向佛法。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第 3 頁



5 月 8 日

佛法修行的核心就是調伏內心，也就是令心轉向佛法。

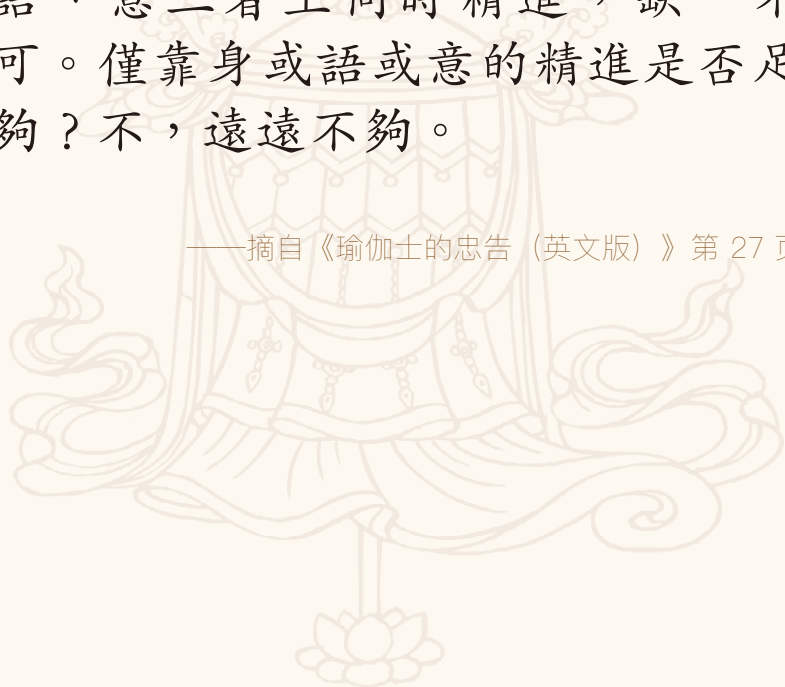
——摘自《轉心四思維（英文版）》第 2 頁



5月9日

精進於佛法意味着對佛法保持勤勉。要如何做到？必須通過身、語、意三者上同時精進，缺一不可。僅靠身或語或意的精進是否足夠？不，遠遠不夠。

——摘自《瑜伽士的忠告（英文版）》第 27 页



5月10日

興奮的心，是對某事物極度貪著和熱情迷戀的表現。對治這種貪執的根本方法，就是憶念無常。當我們思維一切事物最後將歸於終結時，這會讓我們冷靜下來，不再那麼亢奮。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第20頁

5 月 11 日

改變行為，始於轉變思維方式。

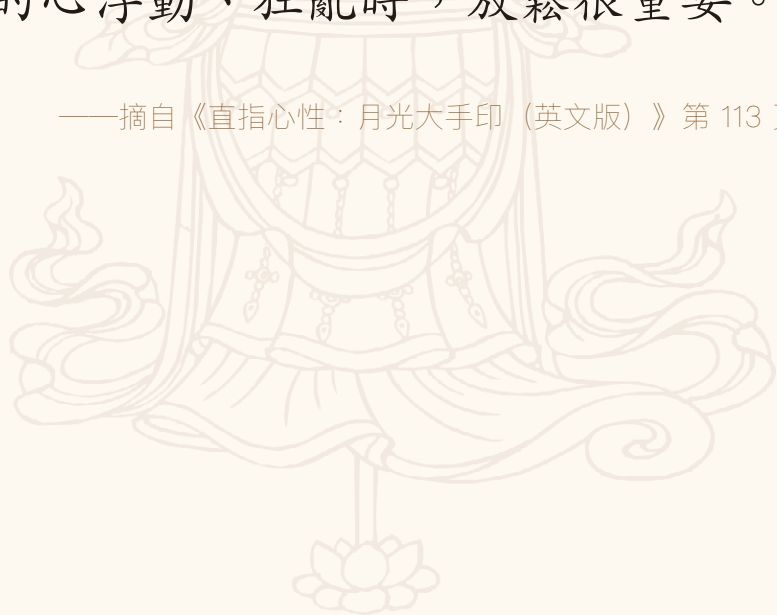
——摘自《禪修指南（英文版）》第 3 頁



5 月 12 日

禪修中最重要的就是要學會如何專注和如何放鬆。當我們的心沉重、昏沉、晦暗時，專注很重要；當我們的心浮動、狂亂時，放鬆很重要。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 113 頁



5 月 13 日

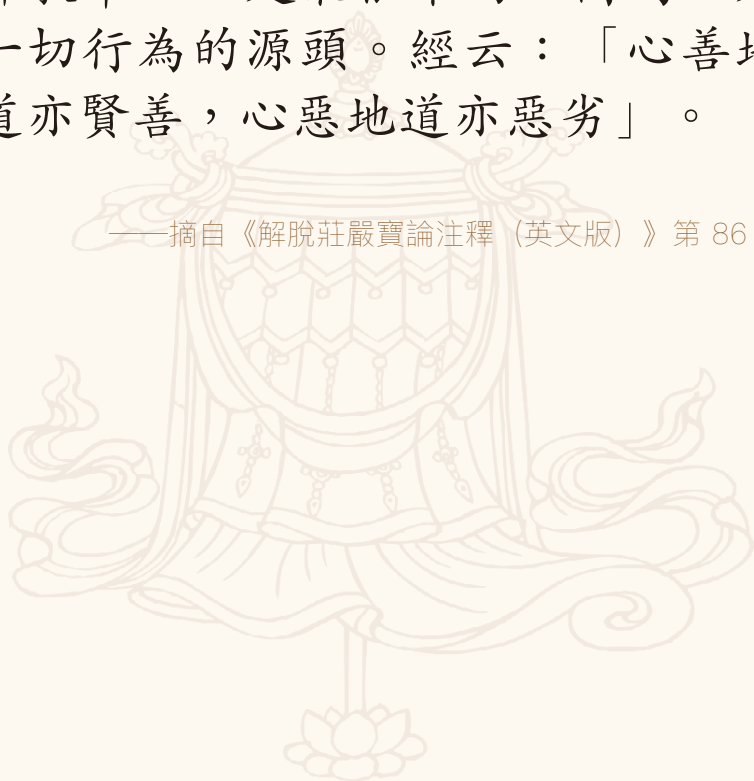
佛說調伏自心至為重要，是佛法核心。調心之道，在於斷惡行善：須斷除貪、嗔、癡、慢、嫉等煩惱，並培養智慧，方能成就修行功德與殊勝品質。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 261 頁

5 月 14 日

佛教中，心是最根本的，因為心是一切行為的源頭。經云：「心善地道亦賢善，心惡地道亦惡劣」。

——摘自《解脫莊嚴寶論注釋（英文版）》第 86 頁



5 月 15 日

為證悟實相，我們必須審視自心的  
本質。

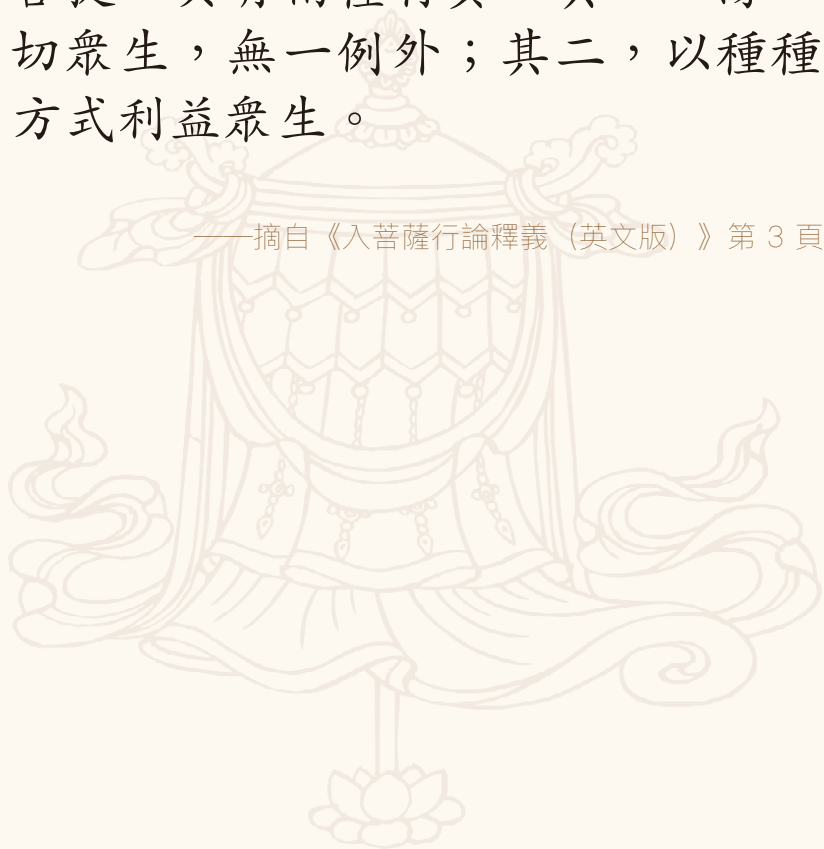
——摘自《解指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》第  
42 頁



5 月 16 日

菩提心具有兩種特質：其一，緣一切衆生，無一例外；其二，以種種方式利益衆生。

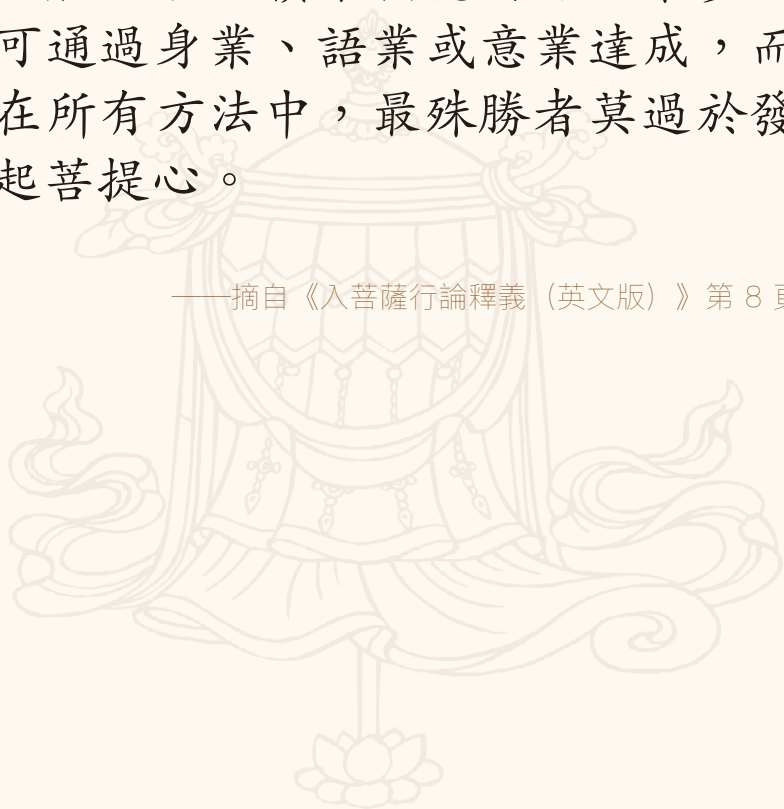
——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 3 頁



5 月 17 日

一般而言，積集福德的方法衆多，  
可通過身業、語業或意業達成，而  
在所有方法中，最殊勝者莫過於發  
起菩提心。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 8 頁



5 月 18 日

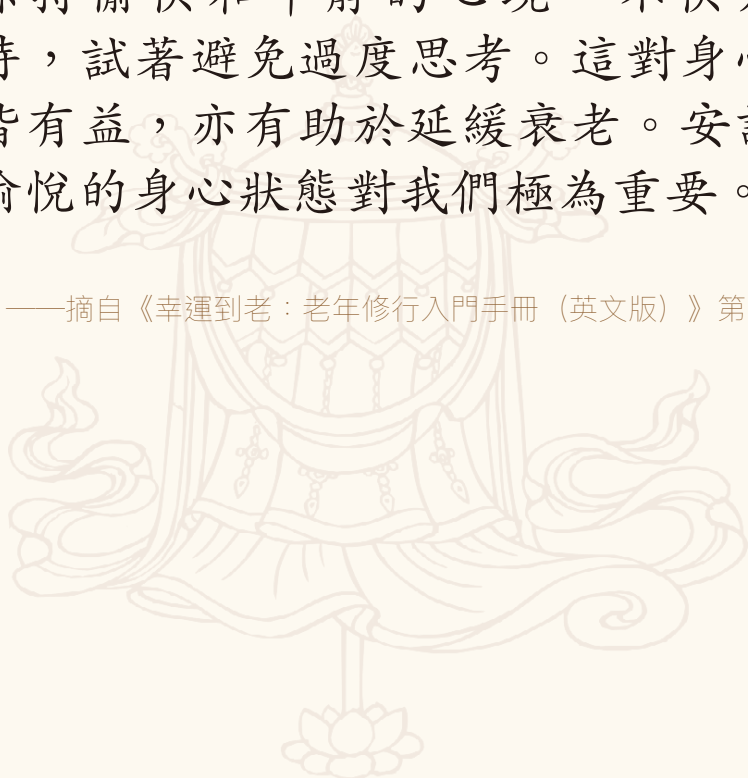
我們的心是一切快樂與痛苦的根源。若能調伏自心，成為心的主人，便掌握了快樂的源泉，無需依賴外境來獲得快樂。反之，若無法駕馭自心，便會淪為念頭與負面情緒的奴隸，縱有萬般外境享樂，亦永無真正安樂之時。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 69 頁

5 月 19 日

保持愉快和平靜的心境。不快樂時，試著避免過度思考。這對身心皆有益，亦有助於延緩衰老。安詳愉悅的身心狀態對我們極為重要。

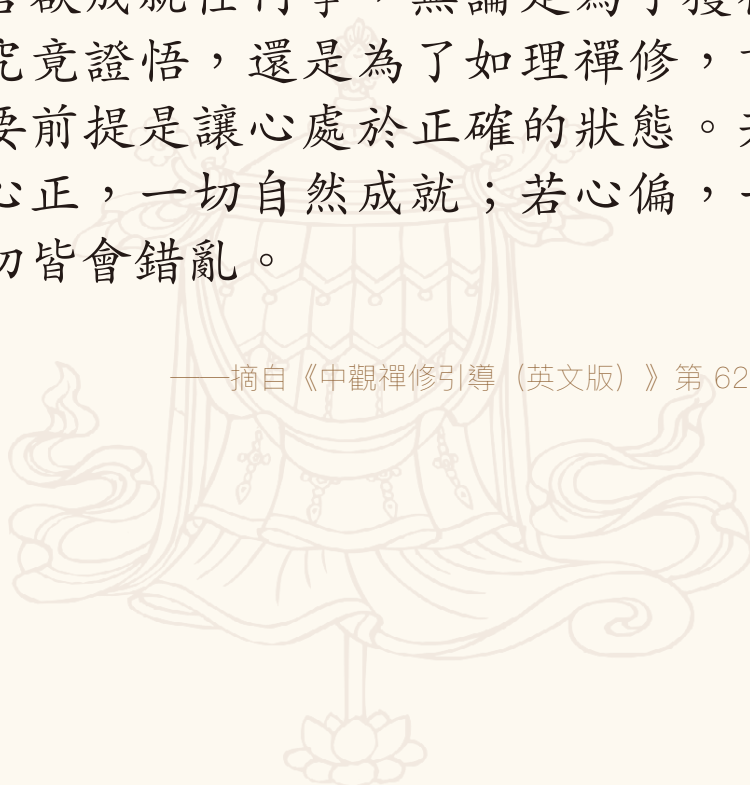
——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第 21 頁



5 月 20 日

若欲成就任何事，無論是為了獲得究竟證悟，還是為了如理禪修，首要前提是讓心處於正確的狀態。若心正，一切自然成就；若心偏，一切皆會錯亂。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 62 頁



5 月 21 日

佛法修持的真實利益，完全取決於我們自己的心念與發心，而非依賴任何外在的人事物。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 61 頁



5 月 22 日

若要擁有穩定且深度的修持，我們需要保持身心健康與舒適。因為當身心安適時，便能遠離精進修行的障礙以及禪定修習的阻礙。

——摘自《遇見藥師佛（英文版）》第 2 頁



5 月 23 日

禪修的暫時利益不僅僅是心靈的平靜，還因為我們的身體健康在很大程度上取決於心理狀態。因此，若能培養知足與安寧的心境，就不容易生病；即使生病，也較易痊癒。這是因為導致疾病的主要條件之一正是心理的躁動，它會引發體內氣脈與能量的紊亂。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 3 頁

5 月 24 日

積聚福德，並非僅是口頭上談論修持佛法，或停留在意願與想法層面，而是要實際運用身、語、意去踐行。我們應盡可能以正向的方式運用身、語、意，這便是所謂的「積累福德資糧」。

——摘自《解脫莊嚴寶論注釋（英文版）》第 169 頁

5 月 25 日

我們需要了解內心的世界。若內心快樂，無論身處何處，環境對我們而言都宛如佛國淨土；若內心不快樂，即便身處金銀宮殿，也感受不到絲毫喜悅。當心靈平和且無所畏懼時，我們所感知的世界便是和平、無威脅的。一切苦樂，皆源自自心。因此，認識自心至關重要。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 21 頁

5 月 26 日

日常生活中的痛苦與不適，源於我們無法掌控自心。若能成就「止」（奢摩他）與「觀」（毘婆舍那），內心便得自在，不再受迷惑與煩惱情緒所縛。如此，我們便有能力為自己創造安樂的人生。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 26 頁



5 月 27 日

若對禪修充滿喜悅與熱忱，且毫無疑惑地想要修行，身體的沉重感便不會構成障礙。反之，若心生懈怠、缺乏強烈的禪修意願，身體便會感到沉重或躁動不安。看似身心分離，實則心識為主導，足以超越身體的局限。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 27 頁

5 月 28 日

教法的效力，不在於上師的外表、  
行為或言談舉止。

——摘自《明淨水晶（英文版）》第 27 頁



5 月 29 日

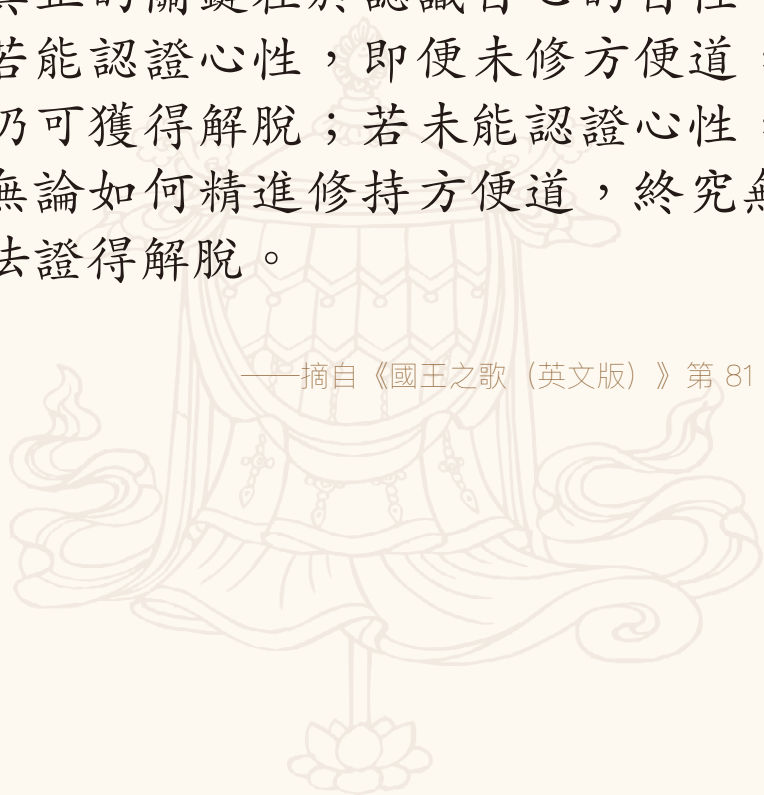
每個人的心都有兩個面向：清淨與不淨。不清淨的面向稱為「煩惱」或「染污」。若能捨棄煩惱，那麼你的一切身語的行為自然會變得如法且清淨。只要煩惱未除，無論身語行為看似多麼良善，你依然無法獲得真正的快樂。

——摘自《生圓修要注釋（英文版）》第 51 頁

5 月 30 日

真正的關鍵在於認識自心的自性。  
若能認證心性，即便未修方便道，  
仍可獲得解脫；若未能認證心性，  
無論如何精進修持方便道，終究無  
法證得解脫。

——摘自《國王之歌（英文版）》第 81 頁



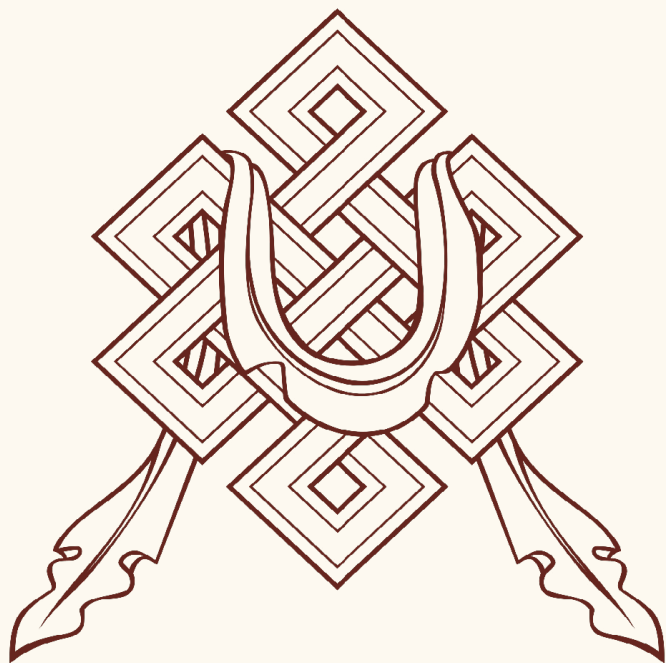
5 月 31 日

為積聚廣大福德，我們觀想上師的身體極為光明赫奕，並思惟上師對一切眾生懷有無量慈心與悲心，希望眾生皆能離苦得樂。此悲心並非僅限於特定對象，而是遍及一切有情。如是，上師的心自然安住於法界實相之中。

——摘自《修心七要（英文版）》第 23 頁

# 六月

佛法教導



6 月 7 日

我們需要明白，佛陀說法時並不是以一位偉大學者的身份來展示某種哲學觀點，也不是為了自身利益而說法。他的願望是揭示佛教深廣教法的精髓。因此，他根據弟子們的根器給予相應的教導。無論是長篇開示或簡短教誨，他所傳授的一切法義，都是直接且適切地回應前來聽法弟子的修行程度。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 1 頁

6 月 2 日

切斷對輪迴執著的關鍵修持是觀修輪迴的無常本質。透過觀修無常，我們將逐漸減弱投入世俗活動的傾向。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 25 頁

6 月 3 日

修持佛法時，切莫僅流於外表形式或像演戲一樣，就像演員裝扮成國王大臣，實非真正的國王大臣。我們必須全心全意、如理如法地以身、語、意三門來實修佛法。當我們用身體行善時，心也應同時投入佛法；當我們說話時，心也需真誠相應。全心全意地修持佛法至關重要。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 58 頁

6月4日

據說，基礎修持比正行修持更為深奧，而正行修持所能產生的利益與進展，完全取決於基礎修持所做的準備是否完備。基礎修持有兩種：四共加行（轉心四法）與四不共加行（四加行）。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 78-79 頁

6月5日

將痛苦與疾病轉化為道用，對我們而言很重要。但一開始就將重病轉為道用是很難的。我的上師在教導如何將病苦轉為道用時，曾讓我們用力掐自己並問：「痛嗎？」「是的，會痛。直視它，直視那種疼痛的感覺。感覺如何？哦，其實也沒那麼糟。痛感會減弱，你完全可以直視它。」關鍵在於從小事開始練習，而非一開始就面對極端的痛苦。

——摘自《直指心性（英文版）》第 244 頁

6 月 6 日

要生起智慧，我們需要做什麼？在佛教傳統中，我們說有三種智慧：聞所成慧、思所成慧與修所成慧。我們必須培養這三種智慧。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 23 頁

6月7日

一般而言，安住體性與顯現方式是不同的。究竟實相就是安住的體性，而輪迴則是它的顯現方式。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 72 頁



6月8日

佛陀最初的教導就是學習如何控制、調伏和訓練我們的心。這是因為佛陀以深刻的洞察與慈悲，看見未經調伏的心是一切眾生痛苦與快樂的主要根源。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 69 頁

6 月 9 日

幸福與喜悅有什麼區別？當我們對他人懷著慈心時，會希望他們獲得幸福；當他人幸福時，我們便感到喜悅。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 112 頁

6 月 10 日

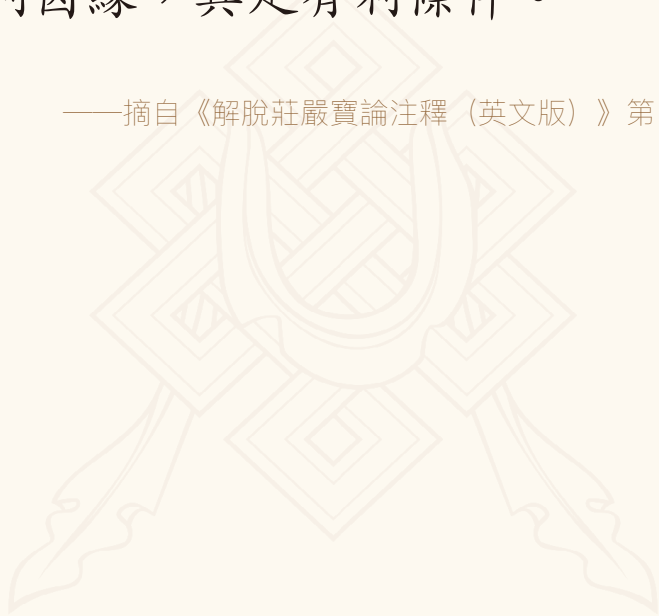
一般而言，禪定的種類繁多，彼此各異，但皆可歸攝於「止」（奢摩他）與「觀」（毘婆舍那）二者中。我們必須同時修習止與觀，因為二者各有其作用：「止」能壓伏煩惱，而若要從根斷除煩惱，則需依靠「觀」。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 119 頁

6 月 11 日

做任何事情都需要兩個條件：遠離不利因緣，具足有利條件。

——摘自《解脫莊嚴寶論注釋（英文版）》第 30 頁



6 月 12 日

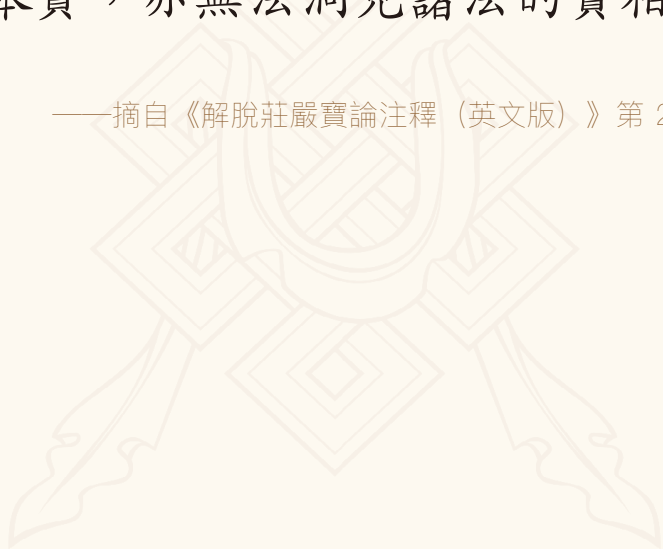
一般而言，多數人在遭遇痛苦或困難時，往往會將其視為個人問題，認為只有自己才會經歷這些困境，因此可能會哭泣、感到沮喪、自憐，甚至萌生輕生的念頭。然而，他們不明白，這些遭遇並非個人獨有的苦難，而是每個人在輪迴中都會經歷的事情。

——摘自《解脫莊嚴寶論注釋（英文版）》第 70 頁

6 月 13 日

貪欲與瞋恚的根源都是無明。無明即「無知」，既未能如實認識事物的本質，亦無法洞見諸法的實相。

——摘自《解脫莊嚴寶論注釋（英文版）》第 241 頁



6 月 14 日

當你開始修持基本的寂止禪修時，可能會發現自己的心連一刻也靜不下來。但這並非永久不變的，隨著修持的深入，它會逐漸改變，最終你將能讓心安住。此時，你便已成功減輕了這些煩惱或妄念的粗大擾動。

——摘自《禪修講義（英文版）》第 4 頁

6 月 15 日

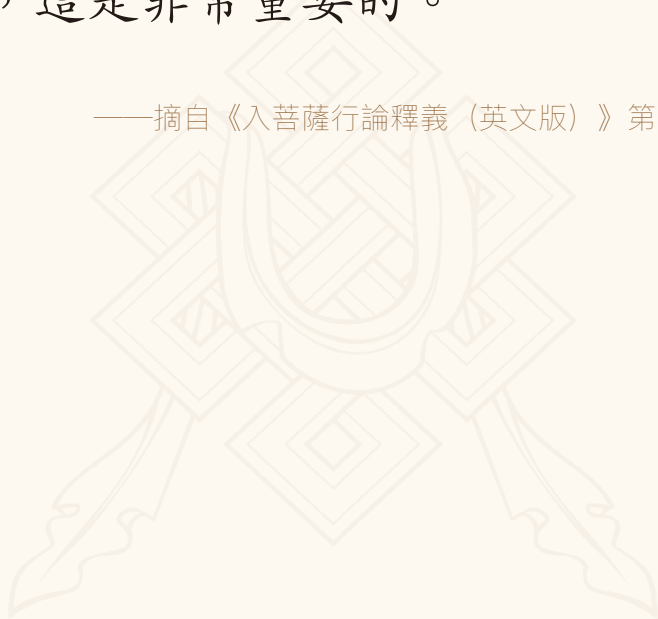
我們需要增長善心。當善心增長且充沛時，我們自然會想幫助他人。雖然有時能幫到受苦的眾生，有時不能，但只要心懷善念，機會來臨時就能伸出援手。

——摘自《法髓心要（英文版）》第 30 頁

6 月 16 日

我們必須認清不善行的危害與過患，這是非常重要的。

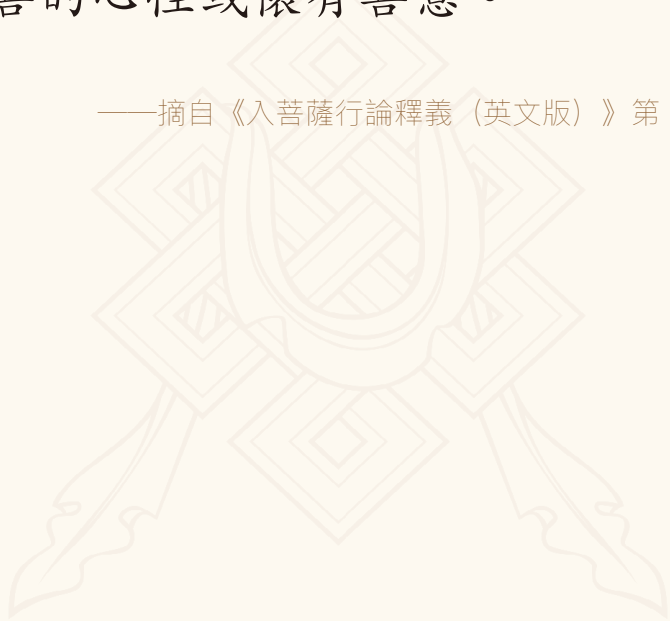
——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 25 頁



6 月 17 日

菩提心通常意味著一個人已培養出  
良善的心性或懷有善意。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 30 頁



6 月 18 日

修習無常能迅速讓我們的心轉向法。一旦知道了萬法變遷的本質，我們便會意識到自己根本沒有時間可以浪費。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第 37 頁

6 月 19 日

必須通過檢驗而生起確信，唯有如此方能獲得無謬、無疑的認知。有時看似理解某事，但若認知未達清晰確定，疑惑仍會浮現，甚至動搖最初的信心與理解。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 38 頁

6 月 20 日

我想強調的是，這些教導不該只是「我在說、你們在聽」的內容。關鍵在於，法意要真正對你們產生幫助——而這份幫助的力量，根本來自傳承的加持。因此，如同前兩晚的慣例，我將先領誦傳承祈請文。請大家懷著信心與虔敬，與我一同持誦。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 42-43 頁

6 月 21 日

在佛陀的教法中，一切現象的產生皆依賴兩種因素：主因與助緣。主因是現象產生的根本原因，而助緣則是輔助特定現象產生的條件。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文）》第 35 頁

6 月 22 日

學佛並非易事，你可能會遇到經濟或其他方面的各種困難。但學佛與實修，對你及未來的世代都將帶來極大的利益。

——摘自《鮮活的覺性：堪布崗夏的心性教言（英文版）》

第 2 頁

6 月 23 日

有時你會發現，似乎有許多障礙阻礙或干擾你的修行，比如時間不夠等等，甚至可能會讓你覺得完全沒有機會修行，至少不如你所希望的那樣多。在這種情況下，請不要氣餒。不要因為修行的暫時受阻而讓自己陷入沮喪，並且永遠記住：僅僅是能夠接觸到佛法，甚至只是聽聞到，本身就是一件極其幸運、極其有益的事情。

——摘自《觀修藥師佛（英文版）》第 173 頁

6 月 24 日

並非一切都是業力。需要考慮兩個方面：你過去的業力與當下的境遇。例如，身體上的痛苦或貧富狀況，這些是由過去的業力所決定的。而其他事情，比如我們的心境，則更多地取決於當前的境遇，而非業力。

——摘自《修心七要（英文版）》第 7-8 頁

6 月 25 日

一般而言，菩提心有兩種：勝義菩提心和世俗菩提心。通常說，勝義菩提心比世俗菩提心更重要。然而，對修心的初學者而言，應當以講解世俗菩提心為重，而勝義菩提心僅是簡要說明。

——摘自《修心七要（英文版）》第 19 頁

6 月 26 日

通常先證寂止（奢摩他），此時心不隨妄念流轉，奢摩他需達穩固。勝觀（毘婆舍那）即觀照所安住之境——「止」專注於穩定境界本身，「觀」則辨識此境中的本質。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 79 頁

6 月 27 日

《入菩薩行論》提出了三種修持菩提心的方法：一、尚未生起菩提心的要如何生起；二、如何增上已經生起的菩提心；三、如何反復增上菩提心、令其不退轉。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 131 頁

6 月 28 日

佛陀的教法帶來寂靜，這寂靜是遠離貪欲、執著與一切煩惱的自由。佛陀的修行之道不僅能為自身帶來安寧，更能把這份寂靜帶給一切眾生。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第 1 頁

6 月 29 日

若徹底了知菩提心的殊勝利益，自然會生起修持菩提心的願心，無需刻意強求。因為一旦明白生起菩提心所帶來的功德利益，不假造作，自然會油然而生起嚮往之心。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文）》第 8 頁

6 月 30 日

欲斷惡行善，首須明辨善惡，進而勤修實踐；同理，欲離苦者，亦須徹知苦因——不善與惡行，進而徹底捨離。

——摘自《鮮活的覺性：堪布崗夏的心性教言（英文版）》第  
52-53 頁

# 七月

給老年修行者的建議及  
中陰教法



7 月 1 日

在當今 21 世紀，許多國家都進入了老齡化社會，老年人數量日益增加。雖然老年人的想法可能與年輕人不一樣，但若因此就認定自己沒用而自怨自艾是毫無意義的。爲什麼這麼說呢？仔細想一想，能活至老年實在是難得的福報；如果英年早逝，根本都沒有機會變老。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第 9 頁

7月2日

年輕時，我們或許因忙於生計、養家糊口，沒有太多時間學佛修行。然而，這段勞碌的歲月已然過去。如今步入晚年，退休後反而擁有更多機會親近佛法，既能利益今生，又能造福來世。因此更應把握當下，全力以赴，多唸經、多行善、精進修持！只要肯下功夫，肯定會有所收穫！

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第  
9—10 頁

7月3日

若你已年長，想必歷經無數起起落落，積累了豐富的人生閱歷可與年輕人分享。你可以告訴他們自己的成功與失敗以及面對順境和逆境時的態度：提醒他們在成功時莫要嫉妒與傲慢，遭遇挫折時也不要一蹶不振。鼓勵年輕人要獨立思考。作為長者，分享寶貴經驗是你的責任。無論他們是否聽取，都應以善意去分享，將提供忠告視為自己的使命。

——摘自《幸運到老（英文版）》第10頁

7月4日

當今生的世俗責任即將終結之際，更應感恩這個變老的寶貴機會。我們應該將此視為美妙的事情而感到歡喜和快樂：世間眾人都會老去，而我們能活到高齡，豈不值得慶幸？如此思維，不僅有益於身體健康，更能讓心靈舒泰，對身心都有莫大的裨益。我們要時常提醒自己：既得珍貴人身，又得聞思佛法，實是難得的福報。

——摘自《幸運到老（英文版）》第 11 頁

7月5日

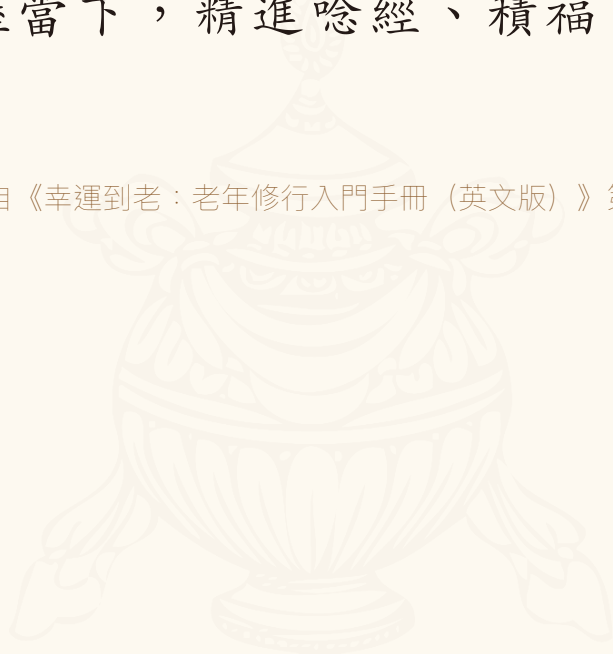
能活到老，真是莫大的福氣！我家鄉有句俗諺說：「人生五十正青春。」以我自身的經歷來看，這句話頗有道理。六十歲時，才初覺歲月痕跡；七十之際，衰老之感愈發明顯。如今八十高齡，更覺身體狀況月月有變。

—摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第12頁

7月6日

即便生命僅剩一個月的光陰，也要  
把握當下，精進唸經、積福、修  
法！

—摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第 15 頁



7月7日

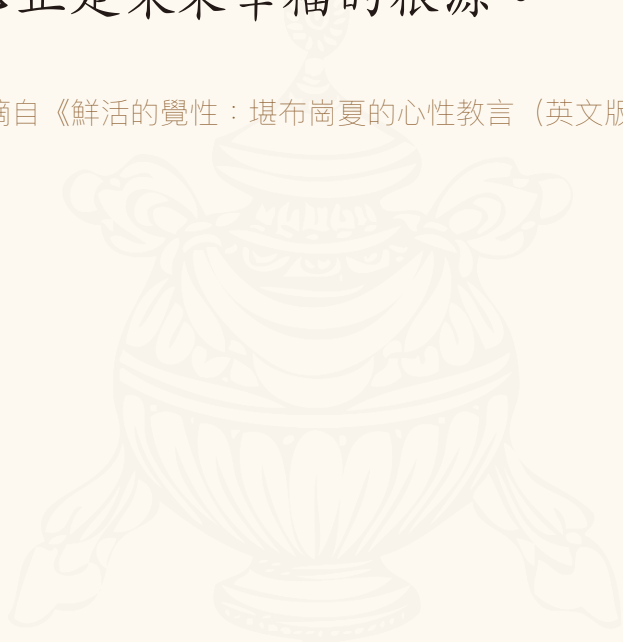
我們應當善用珍貴的時光勤修佛法。保持樂觀與歡喜，並提醒自己：並非人人都能這麼長壽。這份福報來之不易，故更要珍惜老去的過程，從心底生起真正的喜悅。

—摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第20頁

7 月 8 日

深信因果業報至關重要，因為這份  
信心正是未來幸福的根源。

—摘自《鮮活的覺性：堪布崗夏的心性教言（英文版）》第  
45 頁



7月9日

我們應當精進修行佛法。在六道眾生之中，唯有人身能修行，因此更要把握此殊勝機緣，全力以赴。如此，不僅能利益自身，更能利益其他所有眾生。切莫虛度此生，否則便是糟蹋這極其難得的珍貴人身。這個機會絕非輕易可得，務必萬分珍惜！

—摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第 31 頁

7月10日

當我們無法精進聞思佛法時，觀修無常能使我們意識到修行刻不容緩。即便已開始修持佛法，若因懈怠而散亂放逸，此時觀修無常也能激勵我們生起勇猛精進。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 32 頁

7月11日

無常可分為兩種：外器世間的無常和內情眾生的無常。外器世間的無常可以通過觀察四季更迭等外部現象的變化來修習；而內情眾生的無常則可以從親友離世的經驗中體會。例如，有人幼年夭折或英年早逝，或是我們自身從幼年到老年的衰老過程，這些都是生活中鮮活的無常示現。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》  
第 33-34 頁

7月12日

每當身體不適時，若某處感到疼痛，可觀想那裡有一尊小藥師佛，佛身中流出甘露，消除所有病痛和不適。若心理痛苦，也可觀想藥師佛安住我們心間降下甘露，令我們找到內心的平靜與安寧。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 55 頁

7 月 13 日

當我們年老或生病時，往往會遭遇許多疼痛與不便。此時我們應該思維來之不易的寶貴人身，這樣能使餘生變得更有意義，即使生命僅剩數月或數年光陰。唯有作為人，才能修學佛法、認識心性與煩惱，並進而調伏煩惱。

—摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第 67 頁

7 月 14 日

越早為死亡做準備，對我們越有益處。我們應該利用時間多聽聞佛法、多修行。無論是唸一句觀音心咒、思維一句竅訣教言，或生起些許慈心和悲心，都要珍視這每一分修行的機緣。須知：生老病死，無人能免。唯有以正確的方式直面這些苦難，方能將其轉為修行的助緣。

—摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第 71 頁

7 月 15 日

當今許多子女對年邁父母漠不關心，平日疏於問候，直到父母病重或出事才匆忙現身。更甚者，有些人只惦記著遺產分配。子女應當該以愛與關懷時刻陪伴父母。

—摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第 72 頁

7月16日

老年人往往思維較為固執，性情也可能變得急躁，甚至愛嘮叨。這些特質容易讓子女或照顧者失去耐心，但這正是我們修持忍辱、培養慈悲心的最佳時機。如此一來，老年人會感到快樂，我們也能藉此積累福德。

—摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》第73頁

7月17日

生病的人往往情緒不穩定，易怒。此時我們不應頂撞或動怒，而要以耐心相待，盡力滿足他們的需求，使其心生歡喜。更可為他祈福、誦經、迴向功德，這些都是對病人最好的關懷。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》  
第 73 頁

7月18日

人生難免遭遇困境與逆境，然不可屈服於絕望。縱使至親離世，亦莫要喪失希望、消極悲觀，當奮力堅韌前行。或許，正因如此，我們得以與佛法相遇，從此生命煥然一新。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 75 頁

7月19日

自殺是極其可怕的行為，不僅對自己毫無益處，更會對他人造成傷害。只要還活著，就有機會創造美好的人生。我們不應目光短淺，而應放眼未來。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 76 頁

7 月 20 日

臨終一念，至關重要。我們不應生起瞋怒、傲慢或嫉妒等負面情緒，而應培養慈心、悲心與菩提心。這對中陰階段與來世都有大利益。無論是否佛教徒，臨終之際都應保持心念清淨，充滿善念。

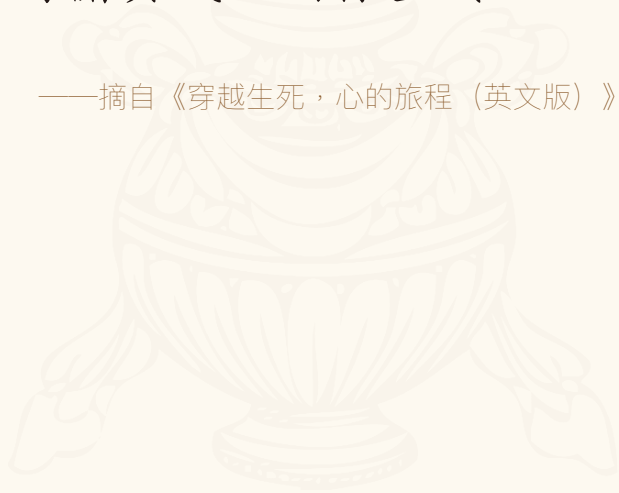
——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 69 頁

7 月 21 日

接受並實修「中陰」（中有）的教法極為重要。尤其我們已得此珍貴人身，不僅接受這些教導很重要，將此付諸實踐也同樣重要。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 1 頁



7 月 22 日

有些人覺得中陰階段不重要，認為不需要去思考或擔心，這是一種錯誤的態度。中陰是我們過去已經經歷過、未來也一定會再經歷的狀態。如果隨便忽視它，不僅不切實際，更是浪費了此生難得的機會。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 1-2 頁

7月23日

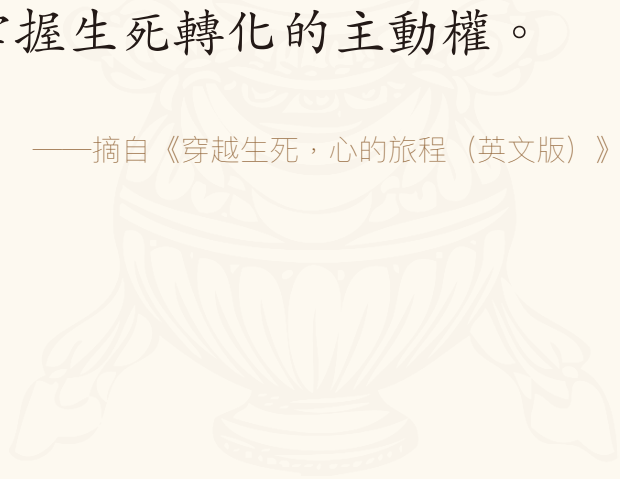
中陰未必是糟糕可怕的經歷，它可能是困境，也可能是轉機。與其逃避，不如把握當下做好準備。這樣不僅能避免中陰成為惡境，更能將其轉化為良機。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第2頁

7 月 24 日

面對中陰最好的態度，就是下定決心，盡一切努力讓它成為正向而非負面的經歷。這才是最恰當的態度。因為只要付諸實踐，你就能真正掌握生死轉化的主動權。

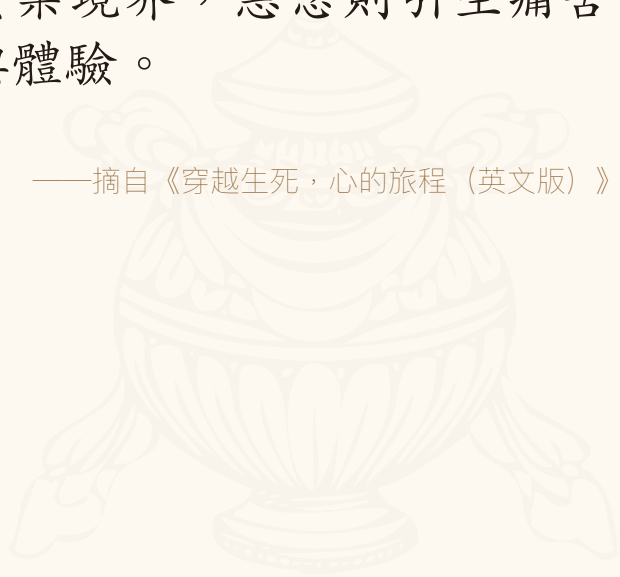
——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 2 頁



7 月 25 日

正如今生的一切現象由心所造，中陰與來世的顯現同樣如此。善心招感安樂境界，惡念則引生痛苦的顯現與體驗。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 3 頁



7 月 26 日

若能在今生持續培養善心，不僅此生受益，來世與中陰的顯現也將漸趨圓滿。或許你覺得中陰難以掌握，但事實上，只要建立穩固的善心基礎，就能獲得相當程度的自主權。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 3 頁

7 月 27 日

臨終之際保持善念至關重要。如果一生中大部分時間都處於煩惱之中，臨終時煩惱必將重現，並決定你的去向。相反，若平日勤修正念，對治煩惱，那麼你所培養的這種習氣也會在臨終時顯現，為你提供助力。因此，活著的時候，培養正念的習慣是非常必要的。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 34 頁

7 月 28 日

要為中陰階段做好準備，關鍵在於培養特定的禪定功夫（三摩地）。根據歷代大成就者的教導，主要有兩種核心修持方法：「以比量為道」和「以現量為道」。這兩種方法不僅是中陰階段的應對之道，更代表了佛法修持中兩種不同的重要途徑。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 56 頁

7 月 29 日

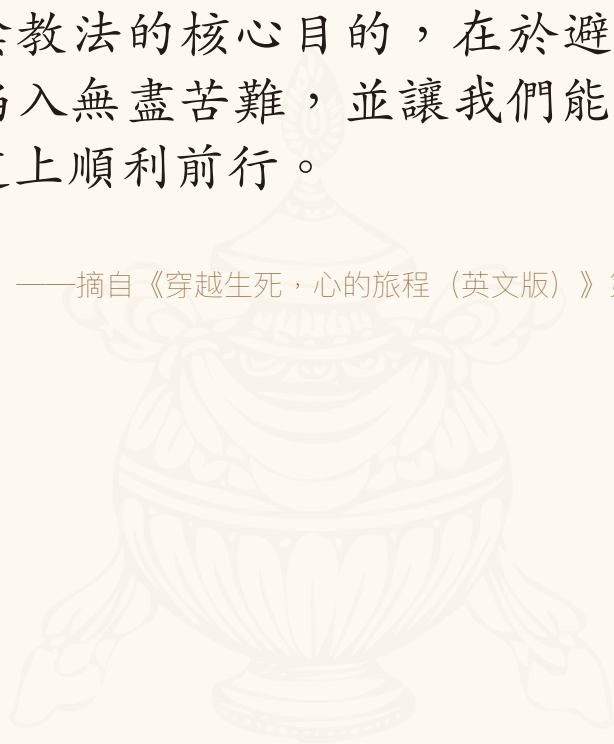
聽聞中陰教法的殊勝利益，在於能大幅減輕未來輪迴中的苦痛，增長安樂。即便僅是聽聞，其功德亦非微不足道，而是不可思議。正因這些教法如實開示中陰實相，故能在你最危急、最恐懼無助的時刻，也恰是你最需要的時刻給予最有力的指引。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 107 頁

7 月 30 日

中陰教法的核心目的，在於避免未來陷入無盡苦難，並讓我們能在修行道上順利前行。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 72 頁



7 月 31 日

若我們趁尚有餘裕時，及早思維無常，並善巧修持對治之道，未來便不會措手不及。雖然短期內，觀修死亡與無常可能會令人不安，但從長遠來看，此修持實能救度我們免於更大的苦難。

——摘自《修心七要（英文版）》第 27 頁

# 八月

修心教法



8 月 1 日

禪修時，應該短時間多次進行，重複再重複。關鍵在於養成持續禪修的習慣。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 9 頁

8 月 2 日

在修心教法中，「自他交換法」是臨終修持的關鍵法門。此法以呼吸為禪修所緣：呼氣時，觀想將自身安樂施予一切眾生；吸氣時，觀想一切眾生的痛苦融入己身而消融。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 74 頁

8月3日

人生難免遭遇困境與逆境，然不可屈服於絕望。縱使至親離世，亦莫要喪失希望、消極悲觀，當奮力堅韌前行。或許，正因如此，我們得以與佛法相遇，從此生命煥然一新。往昔已逝，我們必須持續前行，莫讓喪親之痛擊垮自己，更不可輕生。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》  
第 75—76 頁

8 月 4 日

若能以短暫的不適換取永離苦難也是值得的。因此，儘管思維無常並非世間最愉快的事，但卻是非常有價值的。

——摘自《解脫莊嚴寶論注釋（中文）》第 60 頁

8 月 5 日

修持正念時，關鍵在於鬆緊得宜，既不可過度緊繃，亦不可太鬆。若太緊，則心無法安住，頻頻外馳，每當拉回，又會再次外馳；若太鬆，則會忘失所修，心游離無返。因此，應當以不鬆不緊的方式修持，這是非常重要的。

——摘自《大手印精要（英文版）》第 37 頁

8 月 6 日

修行佛法，除了自己以外不倚賴他人，甚至無需佛陀親臨。我們是否實修，以及能否生起信心、恭敬、勇氣、精進和智慧等功德，全然取決於自己。

——摘自《解脫莊嚴寶論註釋（英文版）》第 122 頁

8 月 7 日

每個人都渴望快樂，這是我們的共同目標。然而，我們必須認識到，快樂是由自己創造的，我們擁有這樣的能力。只要我們努力去製造快樂的因——善行，我們就能自由選擇創造未來的快樂，無論是暫時的快樂還是持久的快樂。

——摘自《解脫莊嚴寶論注釋（英文版）》第 80 頁

8 月 8 日

唯有放下對世間的執著，方能真正  
開始禪修。

——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》  
第 27 頁

8 月 9 日

為了斷除對世俗輪迴的執著，特別是對今生的執著，佛法修持的初階便會教授「四轉心法」。

——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》

第 28 頁

8 月 10 日

欲成就真實禪修，必先具足正確的證悟。為達到此證悟，須淨除一切惡業、染污與障蔽。淨除之後，更需著手於禪修證悟的直接因——積累廣大功德與善業，方能證得完全的了悟。

——摘自《第九世大寶法王旺秋多傑之直指法身（英文版）》  
第 24—25 頁

8 月 11 日

欲修得不為煩惱所擾的平靜心境，  
首先需少欲知足、斷除貪求。因今  
生諸苦，多由貪欲而生，是故當精  
勤斷欲。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 108 頁

8 月 12 日

培養善德其實並非難事，因為它能帶來真實利益；捨棄惡習亦非難事，因我們深知其害，必招苦果。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 77 頁

8 月 13 日

若無法掌控自心，則難以圓滿所願，因內心缺乏真正的滿足之因，終將再度陷入痛苦。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 69 頁

8 月 14 日

禪修時，不必強行鉗制自心。禪修並不是為心靈套上枷鎖，而是要盡量放鬆地安住於當下的念頭之中。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 66 頁

8 月 15 日

世間充滿痛苦，但試圖消滅所有外在的困難和阻礙，並不能止息痛苦。真正能做的只有守護好自己的心，這能讓你斷除對「我」的執著。

——摘自《修心七要（英文版）》第 32 頁

8 月 16 日

無論修持何種法門、採用何法修心，其根本目的都是為了減弱乃至斷除對「我」的執取。若我執著絲毫未減少，即代表修持沒有實效；若發現自我重要感日漸淡薄，便是修心見效的徵兆之一。

——摘自《修心七要（英文版）》第 51 頁

8 月 17 日

我們不應只對某一個眾生修心和修慈悲，卻漠視其他眾生，而應該平等無別地對待一切人與非人眾生。

——摘自《修心七要（英文版）》第 68 頁

8 月 18 日

必須調伏自心，否則心會被煩惱與妄念所控制；若能馴服此心，便不為其所制，進而能趨善避惡。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 25 頁

8 月 19 日

是否可能遠離乃至斷除痛苦？是否能夠斷除痛苦之源——煩惱？答案是肯定的。為何我們能夠斷除煩惱情緒及其引發的苦？這是因為煩惱與苦受在本質上皆非真實存在。

——摘自《三摩地王經（英文版）》第 51—52 頁

8 月 20 日

若能徹見煩惱與痛苦本質皆空、非實有，便能究竟斷除。若謂煩惱實有，則解脫無門；正以其本質無有自行，方得自在解脫。

——摘自《三摩地王經（英文版）》第 52 頁

8 月 21 日

歸根到底，萬法唯心，因此我們能證得究竟的果位。之所以能捨棄整個輪迴，正因為輪迴僅是心所造；之所以能成就涅槃，亦因為涅槃不外乎心。貪與瞋等煩惱看似堅固難摧，但若觀其究竟本質，便會發現它們是可以被消除的。既然我們已具足教法的指引，就應當有信心能斷除貪瞋等煩惱。

——摘自《瑜伽士的忠告（英文版）》第 85 頁

8 月 22 日

我們要踏上修行之道，並在此過程中貫徹始終、證得果位。單單入道是不夠的；若想達到究竟的果位，必須確保自己走在正道上，並避免誤入歧途。

——摘自《國王之歌（英文版）》第 79 頁

8 月 23 日

我們最常見的修持是寂止（奢摩他）。修習奢摩他的必要性在於，我們的心常被妄念擾動，而修持奢摩他能使心安住。

——摘自《生圓修要注釋（英文版）》第 90 頁

8 月 24 日

在修學時，保持一顆遠離煩惱的發心至關重要。在所有清淨的發心中，最重要的便是「自利利他」的願心。或許你已對佛法具足信心、虔敬與熱忱，並發起了菩提心的清淨發心。即便如此，仍應時時憶念和鞏固這份初心。它能让你的心趨入法，讓法入於道。

——摘自《瑜伽士的忠告（英文版）》第 257 頁

8 月 25 日

欲斷煩惱，必先破除「我執」的錯誤觀念，這是一切煩惱的根源。若不摧毀此根本的我執，就無法斷除煩惱。

——摘自《成佛藍圖（英文版）》第 144—145 頁

8月26日

有時，我們確實需要精進與努力。  
在後得位（座下）修持及工作中修持，都是非常好的選擇。培養對禪修的精進，並將禪修融入生活和職場，這將會帶來極大的益處。

——摘自《佛性論釋義：讓炯多傑論著的注解（英文版）》第  
145 頁

8 月 27 日

領受上師的加持，並生起堅定的信心與虔敬後，我們端身正坐，單純地覺察氣息的進出。無需刻意調息，僅需自然呼吸，保持對呼氣與吸氣的覺知。將每一次的呼吸計為一次，默數而不出聲，專注於此，使用念珠默數二十一次。我們應該極其謹慎地修持，因為這被視為修習奢摩他的基礎。

——摘自《修心七要（英文版）》第 25 頁

8 月 28 日

要轉化自心，主要有兩種方法：一是以世俗的方便轉心，二是以勝義的法門轉心。若想運用世俗的方法，首先必須摒棄惡心、培養善心。為此，我們應常修世俗菩提心，尤其是「修心」的教法。這些教法能幫助我們對眾生起善心與慈心，消除對他人的惡心，而其中最主要的修持方法是「自他交換法」。

——摘自《鮮活的覺性（英文版）》第 64 頁

8 月 29 日

一般而言，修寂止是將心安住一處令其休息。然修奢摩他時，尚需以正念觀察禪修狀態：「修持得當否？有無障礙生起？當用何種對治？」此種修持中的自我覺照，屬於「觀」的範疇。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 64 頁

8 月 30 日

禪修最重要的，就是掌握「鬆」和「緊」之間的平衡。該緊時緊，該鬆時鬆，這樣才能讓心安住在舒適、平穩的寂止狀態。過程中要保持正念不失，正念穩固了，心才能既放鬆又不散亂，保持清明與專注。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 110 頁

8 月 31 日

在開始禪修前，先思維修持的動機和功德利益十分重要。這樣做能讓禪修時心生歡喜，自然獲得輕安；反之，修持就容易變得艱難困頓。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 112 頁

# 九月

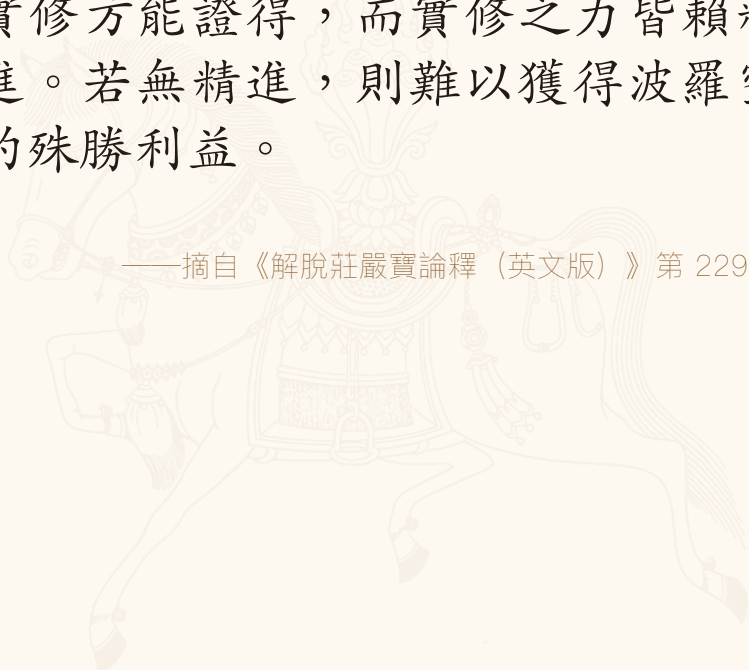
六度與五毒



9 月 1 日

一切波羅蜜皆具殊勝利益，然唯有實修方能證得，而實修之力皆賴精進。若無精進，則難以獲得波羅蜜的殊勝利益。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 229 頁



9 月 2 日

布施的功德不在於所施之物的大小與品質，而在於是否具備清淨的發心，是否真心希望利益他人，並且無所執著。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 189 頁

9 月 3 日

布施不在於外在事物，而在於內心。這是一種心境，是一種真心希望透過給予來利益他人的心境，是一種無論如何都願意盡己所能、隨需布施的感覺。因此，是否有實際布施的機會並非關鍵，真正重要的是我們純淨的發心。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 197 頁

9 月 4 日

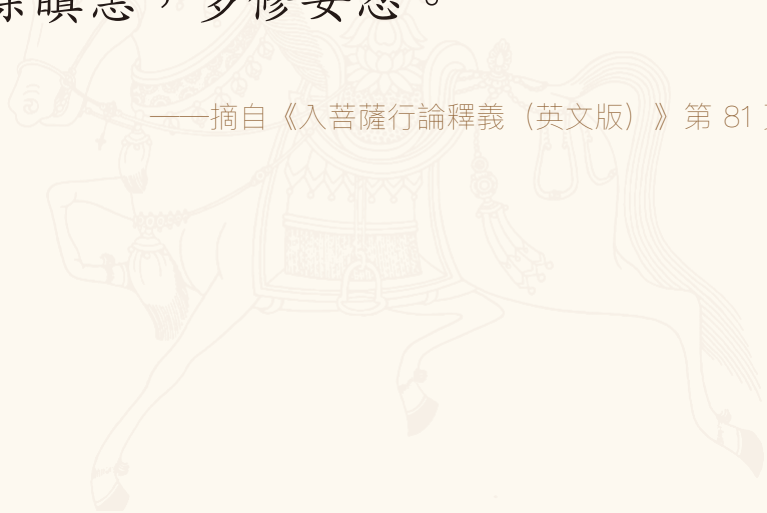
戒律有三種：攝律儀戒、攝善法戒與饒益有情戒。菩薩戒的第一種功能是斷除行為中的不善；第二種功能是增長自身及行為中的善法。這兩者主要著眼於修行者自身。而戒律的第三種面向則以利益眾生為核心。畢竟，利他才是菩薩戒的根本宗旨。

——摘自《培養真正的慈悲心（英文版）》第 34 頁

9 月 5 日

修持忍辱是對諸佛菩薩最殊勝的供養，亦是實現生命意義之道。修忍辱也能利益他人，因此應當盡力斷除瞋恚，多修安忍。

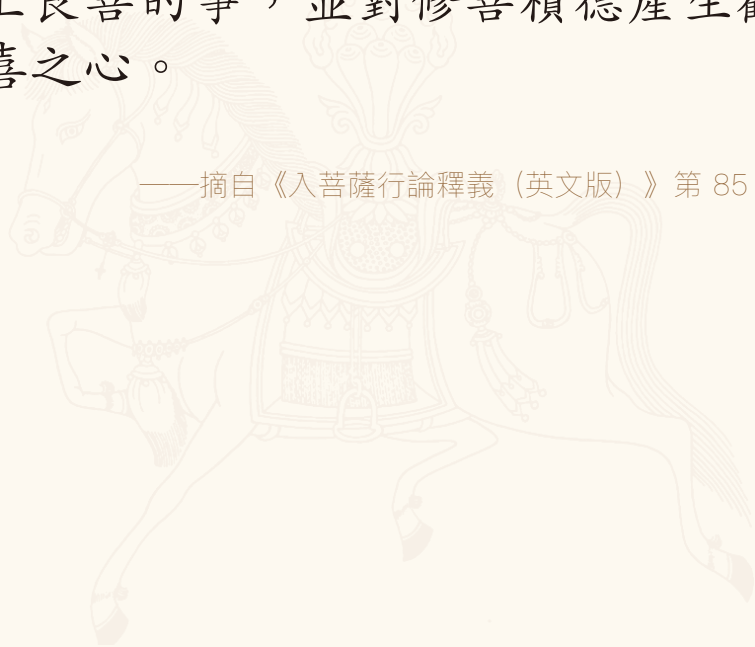
——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 81 頁



9 月 6 日

歡喜心或精進是指，樂於行持本質上良善的事，並對修善積德產生歡喜之心。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 85 頁



9 月 7 日

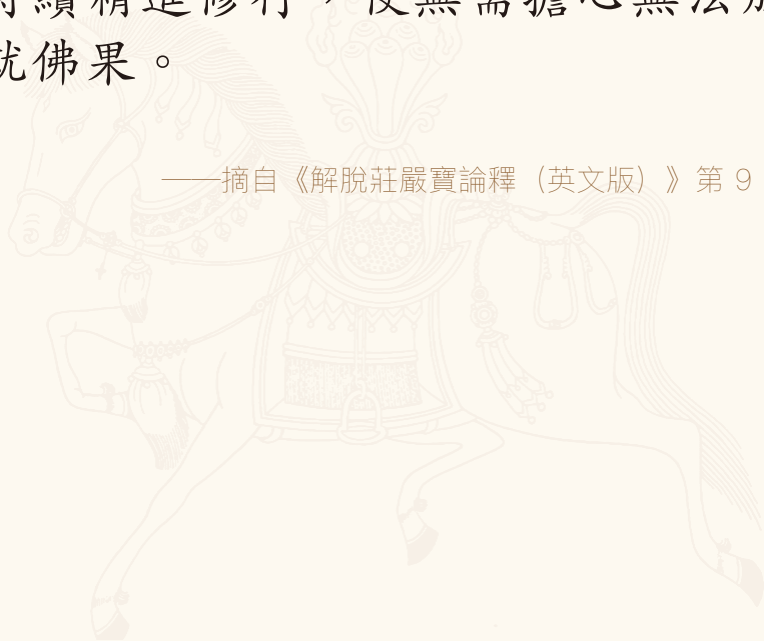
有時我們在世俗事務上表現出極大的精進與忍耐，在佛法修行中卻缺乏同樣的心力。若如此，便是所謂「顛倒忍辱」和「顛倒精進」。換言之，我們不應將好的品質用在錯誤的事情上。

——摘自《修心七要（英文版）》第 69 頁

9 月 8 日

修法需要極大的努力與精進。若能持續精進修行，便無需擔心無法成就佛果。

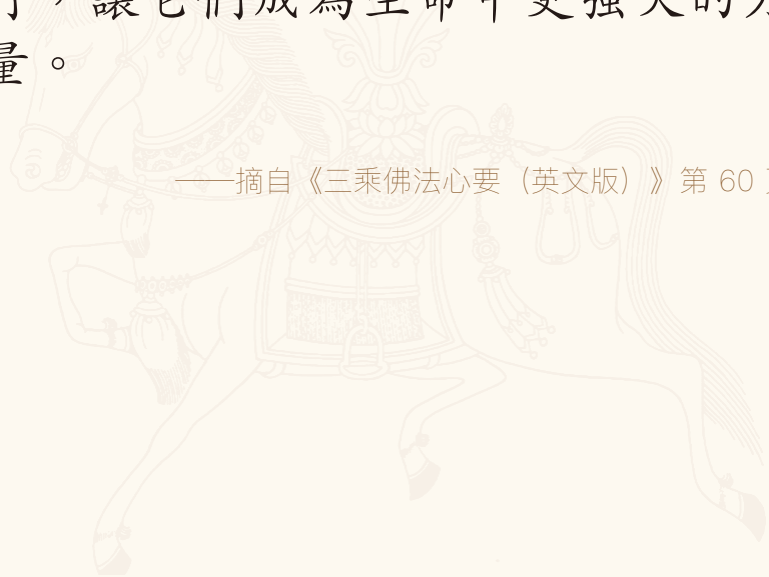
——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 9 頁



9 月 9 日

要修持布施、持戒與忍辱，必須依靠第四度——精進度來增長這些善行，讓它們成為生命中更強大的力量。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 60 頁



9 月 10 日

禪修的目的，是讓心趨於穩定，擺脫妄念的干擾。當心變得平靜且易於調伏時，我們就能更直接、迅速地觸及實相，更快地生起智慧。這正是修所生慧如此重要的原因。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 63 頁

9 月 11 日

安住寂止能令心穩定，但僅有寂止並不能產生智慧。唯有智慧能破除無明，而智慧僅在內觀時產生。因此，修習內觀至關重要。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 143 頁

9 月 12 日

令心安住的修持是寂止（奢摩他），而令心清晰明澈的修持是勝觀（毘婆舍那）。寂止的重要性在於，只要心未能安住，便不會有清晰與明澈。因此，在修習勝觀之前，似乎有必要先修持寂止。

——摘自《生圓修要注釋（英文版）》第 117 頁

9 月 13 日

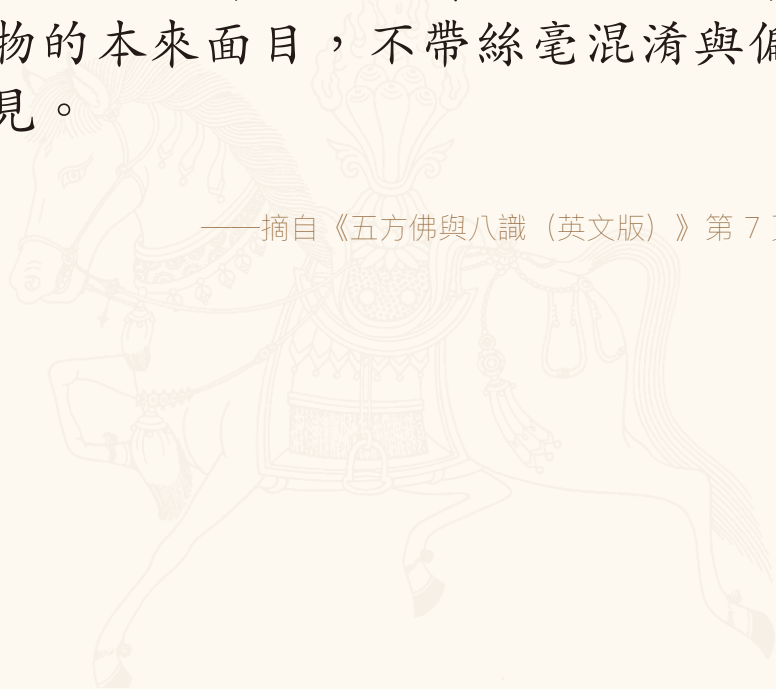
第六度是智慧度，梵語稱「般若」(prajñā)。我們從世俗中獲得的快樂，取決於自身的了知與智慧。可以說，智慧是幸福喜樂的根本，更決定了前其他萬物的價值。究其根本，我們能獲得多少利益，很大程度上取決於自身智慧的深淺。不僅如此，幫助他人的能力，同樣取決於我們智慧的深淺。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 62 頁

9 月 14 日

藉由分別智，我們得以如實認知事物的本來面目，不帶絲毫混淆與偏見。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 7 頁



9 月 15 日

如何生起般若或智慧？並非僅靠祈願就能達成。你無法單憑想著：「我希望能變得非常聰明」或「我渴望擁有卓越的智慧」就能實現，而必須透過系統性的修持，經由三個階段來培養智慧，也被稱為「三慧」。這三個階段分別是聞、思和修。

——摘自《培養真正的慈悲心（英文版）》第 36 頁

9 月 16 日

般若的作用並非在於激發我們做事的靈感或動力，而是讓我們如實了解事物的本質，從而從虛妄的認知與覺受中解脫。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 288 頁



9 月 17 日

徹知染污意的真實本質至關重要。正因其體性是中性的，即便執著於「我」，從究竟義上仍能暫時積聚所謂的「有漏善」。然而，染污識終須斷除，因為「我執」實為一切煩惱根源，而這些煩惱必然也須斷盡。斷煩惱，即是斷我執。

——摘自《三乘佛法日常入門心要（英文版）》第 34 頁

9 月 18 日

染污意雖被界定為「具煩惱的心」，然其範疇並非涵蓋一切煩惱。此處特指與「我執」（即人我執與法我執二種）相應的煩惱，而不包括貪欲、瞋恚、愚癡等煩惱。

——摘自《三乘佛法日常入門心要（英文版）》第 32 頁

9 月 19 日

無明是負面情緒的根源。舉例而言，正因無明，人們才會生起嗔恨；而由於未能覺察憤怒只會為自己與他人帶來痛苦與憂傷，人們才會選擇攻擊他人。同樣地，傲慢、貪欲與嫉妒等負面情緒，也皆源自無明。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 4 頁

9 月 20 日

貪、瞋、癡、慢、嫉是主要的煩惱，佛陀稱之為「五毒」。當這些煩惱生起時，不僅令我們的心靈飽受煎熬，更會在身體上引發苦痛。它們驅使我們造作傷害自己與他人的行為，最終招致惡果。一旦被煩惱主宰，我們便失去自主的能力，必然為自他帶來無盡的困難與痛苦。

——摘自《鮮活的覺性：堪布崗夏的心性教言（英文版）》

第 182 頁

9 月 21 日

當我們無法如實洞見事物的本質時，「無明」的煩惱便會生起。由此，人將以扭曲的觀點來判斷一切。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 9 頁

9 月 22 日

當人執著於外境時，內心便永無饜足，總在追逐更多、更好的事物。這樣的渴求驅使人不斷追逐並佔有所欲，卻終究徒留失落與空虛。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 3 頁

9 月 23 日

愛憎皆因未能洞見事物的本質而生。由於無明，我們對所愛者生起貪執，對所憎者心生排斥。貪欲與瞋恚的根源，正是未能如實覺知事物的本質和表象。無明遮蔽了心，使其對貪瞋所緣之境，產生接納或抗拒。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 7 頁

9 月 24 日

享受快樂與愉悅本無過，體驗幸福亦非過失。真正的問題在於對這些感受的執著與貪戀，因為這份執著必將帶來痛苦。我們所需斷除的，正是這種執取之心，而這可通過如實了知輪迴本質為苦而達成。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 75 頁

9 月 25 日

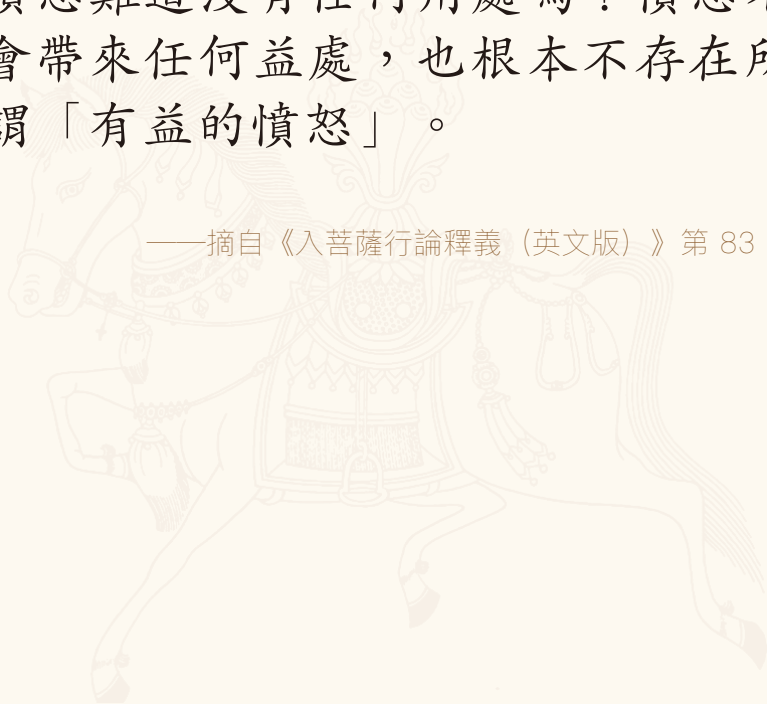
憤怒無法成為抵禦恐懼的屏障，也不能保護我們免於恐懼；相反，它只會引發更強烈的恐懼、痛苦與挫敗。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 20 頁

9 月 26 日

憤怒難道沒有任何用處嗎？憤怒不會帶來任何益處，也根本不存在所謂「有益的憤怒」。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 83 頁



9 月 27 日

精進的障礙是懈怠。懈怠可分為三種：第一種是沉溺於造作惡業；第二種是對修行缺乏意樂；第三種則是自認「像我這樣的人，根本不可能成就如解脫這般偉大的目標」，因此放棄一切努力。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 86 頁

9 月 28 日

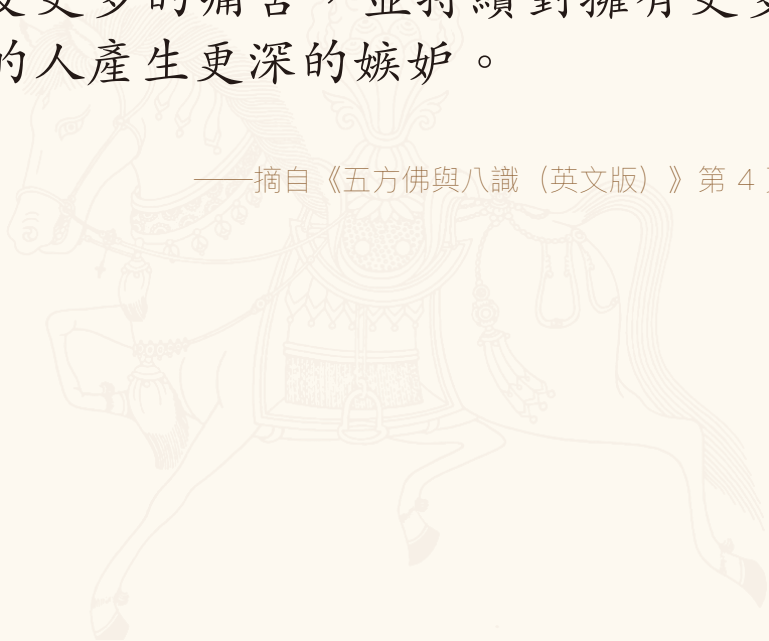
懈怠正是阻礙我們產生修持意願的原因，甚至使我們無法開始修持。事實上，懈怠正是達成一切目標的障礙。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 54 頁

9 月 29 日

嫉妒讓人無法實現幸福，反而會承受更多的痛苦，並持續對擁有更多的人產生更深的嫉妒。

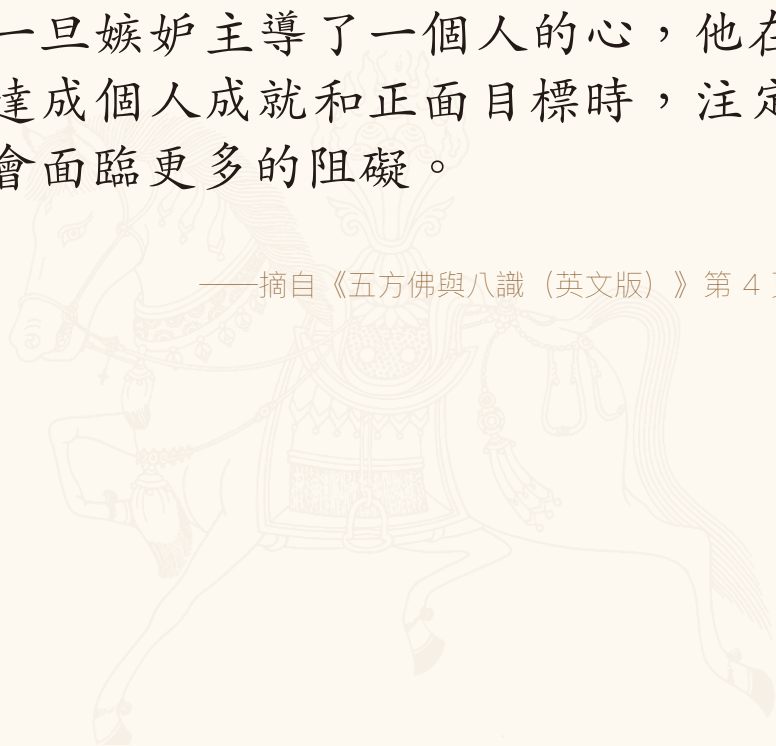
——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 4 頁



9 月 30 日

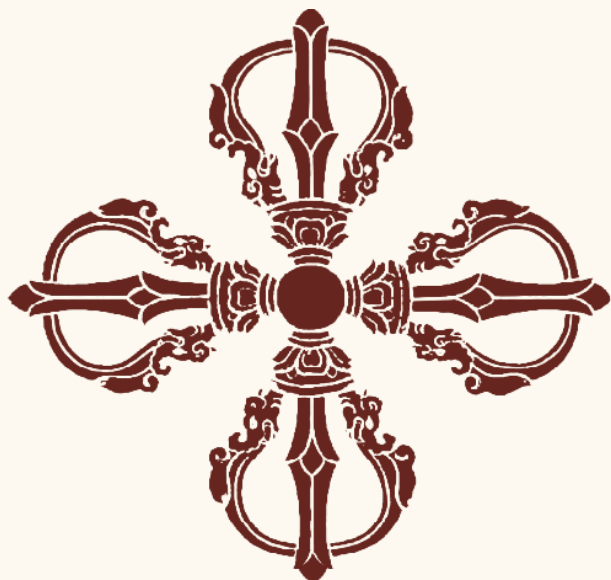
一旦嫉妒主導了一個人的心，他在達成個人成就和正面目標時，注定會面臨更多的阻礙。

——摘自《五方佛與八識（英文版）》第 4 頁



# 十月

修行的重要性



10月1日

修行能為心靈帶來真正的平靜與安寧。我們常深陷煩惱的洪流，愚癡、瞋恨、嫉妒與貪欲不僅令心靈飽受煎熬，更會損害身體的健康。唯有依止佛法修行，方能從根本解脫這些痛苦。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 23 頁

10 月 2 日

我們不應將「聞」與「修」視為截然不同的兩個階段。無論學習什麼，都應努力將其付諸實踐。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 76 頁

10 月 3 日

修行，首當明瞭實際的修持方法、修行的次第，以及修行所成就的果。因此，必須深入經藏實。然而，若僅止於學習是不夠的，還要學與修結合。學習不應僅為一時所需，否則將無法獲得真正利益，必須解行並重。

——摘自《佛性論釋義（英文版）》第 141-142 頁

10 月 4 日

若能全心投入、專注堅持地修行，很快就會見到成果；若僅是淺嘗輒止，所獲進步將相應減少。然縱使僅修少分，仍然會有所收穫。

——摘自《明淨水晶（英文版）》第 139 頁

10 月 5 日

修持善法的簡單方法是，認清惡行的危害，在遠離惡行的同時，努力培養善行。

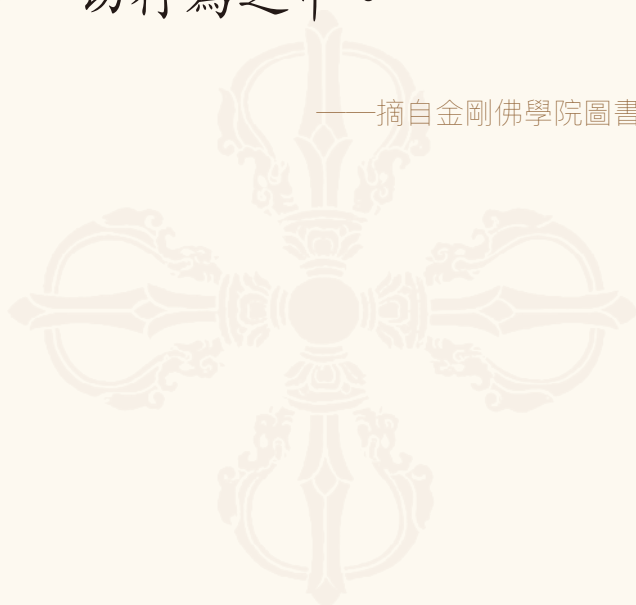
——摘自《十善業行（英文版）》第 2 頁



10月6日

佛法的修持應當融入一切時、一切處、一切行為之中。

——摘自金剛佛學院圖書館書籤



10 月 7 日

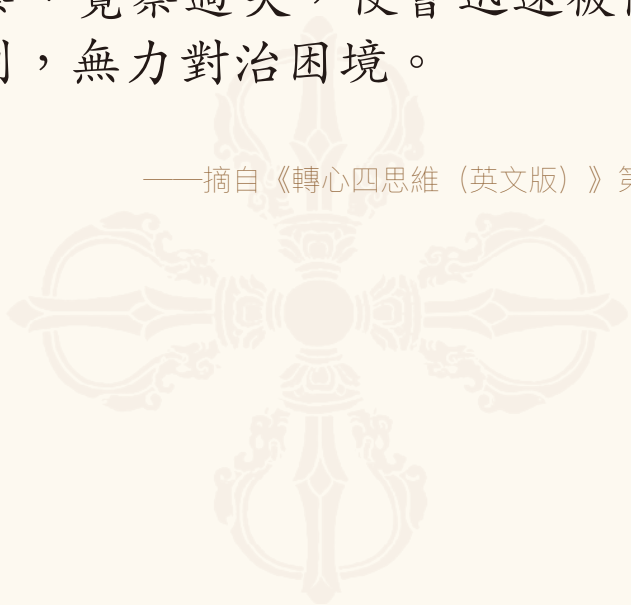
我們或許起初無法事事皆依佛法而行，但只要保持正確的心態，循序漸進，最終將能日益提升，未來的一切行為都能圓滿契合法教。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第 3 頁

10 月 8 日

修行的主要障礙是懈怠。若不自我省察、覺察過失，便會迅速被懈怠所制，無力對治困境。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第 19 頁



10月9日

雖廣聞佛法卻不實修，則利益甚微。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第7頁



10 月 10 日

僅有發心是不夠的，必須實際修行。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 19 頁



10 月 11 日

發心與堅定的實修意願至關重要。  
二者具足，困境自消。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 53 頁



10 月 12 日

當我們不再談論或執著自身安樂，  
而全然關注他人福祉時，慈心方得  
圓滿。我們應當精進修持，直至達  
到此境。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 101 頁

10 月 13 日

修行莫要明日复明日，当下就要行动。

——摘自《瑜伽士的忠告（英文版）》第 57 頁



10 月 14 日

上師的一切竅訣都至關重要，因此  
唯有依照上師的竅訣修行，才是極  
為重要的。

——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》  
第 50–51 頁



10 月 15 日

即使不能研讀大部頭的佛學論典，也不代表無法學習禪修方法。還有許多精要的開示直接闡明禪修要點，可以通過閱讀來領會實修的方法。

——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》

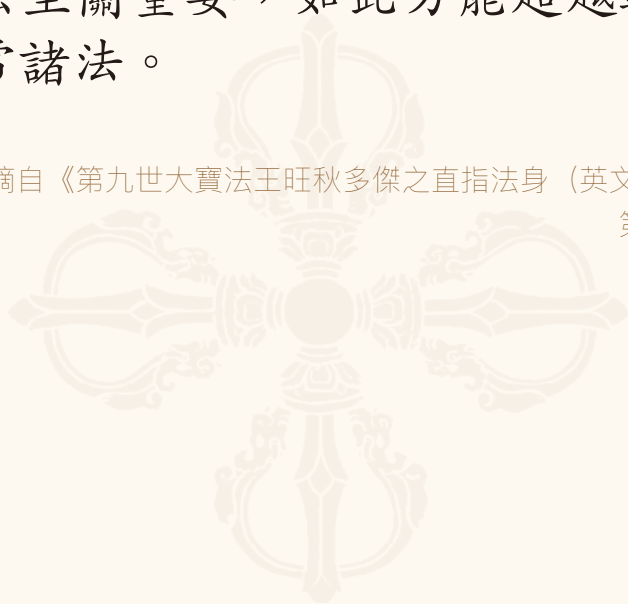
第 51 頁

10 月 16 日

人生短暫，於此短暫一生中，修持佛法至關重要，如此方能超越輪迴無常諸法。

——摘自《第九世大寶法王旺秋多傑之直指法身（英文版）》

第 12 頁



10 月 17 日

欲免煩惱束縛，當精進修習禪定。

——摘自《入菩薩行論釋義（英文版）》第 101 頁



10 月 18 日

修持佛法，旨在徹悟諸法實相；欲圓滿通達實相真諦，必當修習禪定。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 5 頁



10 月 19 日

若僅為自利而修，所得果報微劣；  
若發純淨菩提心，則能成就廣大功德。故菩提心之見地，方稱如是廣大。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 28 頁

10 月 20 日

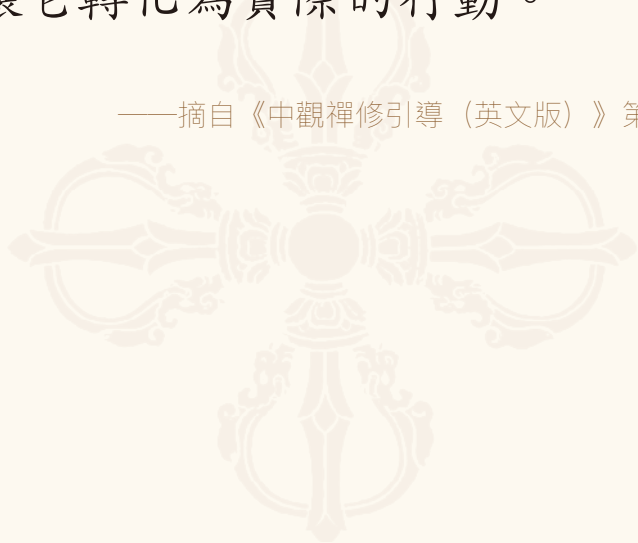
通常接受教法時，反覆思考、多次聽聞，直到深入理解，這確實很有幫助。但說到禪修，關鍵不在於聽得多或想得多，而在於實際去練習、親身體會。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 73 頁

10 月 21 日

我們應該真正努力將教法付諸實踐，不要讓它僅停留在言語上，而要讓它轉化為實際的行動。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 77 頁



10 月 22 日

無論何時，我們的行為都應當利益自他。若不努力付諸實修，內心便難有進展；唯有身體力行，方能真正提升。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 75 頁

10 月 23 日

為了斷除輪迴之苦，有時必須在修法的過程中忍受艱難困苦。但這樣修行的目的不是為了受苦，而是為了從痛苦中解脫。

——摘自《佛性論釋義（英文版）》第 12 頁

10 月 24 日

在金剛乘的本尊修持中，我們觀想自身顯現為本尊的形相；而在心性修持時，則安住於凡夫狀態，同時在頭頂上方觀想根本上師，作為一切加持的來源。

——摘自《修心七要（英文版）》第 11 頁

10 月 25 日

我們已獲得暇滿人身，並已值遇佛法，具足修行的一切因緣。在人生所有可能的選擇中，唯有實修佛法，才能帶來長遠的利益，這才是最為重要的事。

——摘自《修心七要（英文版）》第 69 頁

10 月 26 日

佛法並非僅僅屬於出家人。為了讓在家眾也能與佛法結緣，學校是非常必要的。我認為佛法和教育並不矛盾：可以好好讀書的同時好好修行；也能好好修持時完成學業，二者並非互相排斥。很多人以為求學就不能修行，若修行就要放棄學業，但事實並非如此。我曾想若能將兩者結合，在家男女眾既能與佛法結上善緣，也能獲得良好的教育。

——摘自《堪千創古仁波切訪談錄》《毗盧遮那雜誌》第 2 卷  
第 8 期（英文版）第 39 頁

10 月 27 日

世界廣大無邊，我們或許無法幫助所有人，但我相信，佛法必會利益那些如法實修的人。

——摘自《堪千創古仁波切訪談錄》《毗盧遮那雜誌》第 2 卷  
第 8 期（英文版）第 39 頁



10 月 28 日

我認為，研討佛法極為重要。唯有深入學習，未來才能廣傳正法。修行能帶來內心的平靜與安寧。我們常被煩惱的洪流淹沒，愚癡、瞋恨、嫉妒與貪欲不僅帶來精神上的煎熬，更直接損害身心健康。而對治這一切的根本之道，正是如實修持佛法。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 23 頁

10 月 29 日

唯有佛法能利益此生。若能於今生精進修持，不僅能轉生善趣再遇佛法，甚至能往生淨土。這一切皆取決於我們是否精進修行。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 36 頁

10 月 30 日

即便通曉諸多法義，若不實修，終究無益。我們之所以需修習禪定，是因為內心煩惱熾盛。若不實修，這些煩惱便會持續生起、盤踞不去。僅有知識是不夠的。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 7 頁

10 月 31 日

我們應當如何修行？佛陀曾開示了一則精要的教言：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」

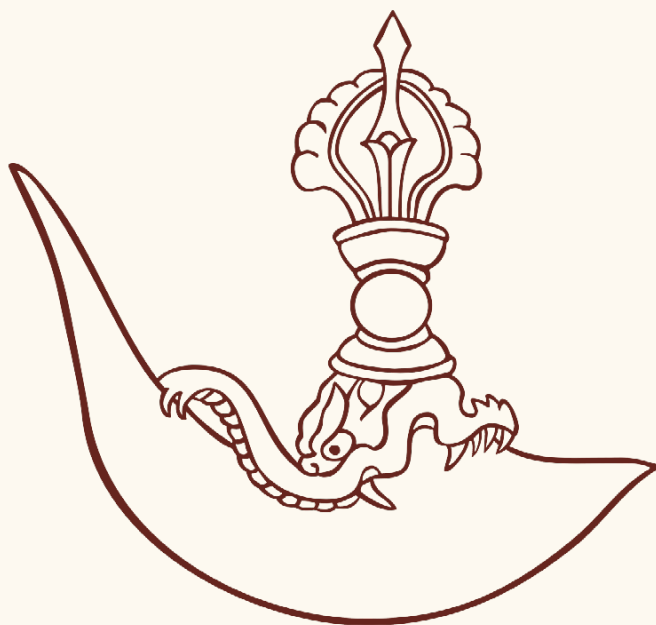
此偈言提及三個要點：一、斷除一切惡業；二、儘力積聚善業；三、調伏自心，不被煩惱擾亂。佛法的要義即是斷除十種不善，行持十種善業，而這一切的根本即在於調伏自心。因此，我們必須時刻檢視內心是否有嗔怒、嫉妒、傲慢等煩惱生起。為此，我們應具足正知、正念與不放逸。

——摘自《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》

第 23-24 頁

# 十一月

禪修



11 月 1 日

生命的根本，在於善待自己。而真正徹底的善待，唯有修習禪修。

——摘自《大手印禪修入門（英文版）》第 7 頁



11 月 2 日

我們必須從「寂止」（奢摩他）開始修行，因為通常我們的心並不安寧，總被悔恨、痛苦、焦慮以及各種妄念所擾。因此，首要之務是讓心平靜下來，使其達到健康穩定的狀態。

——摘自《大手印禪修入門（英文版）》第 11 頁

11 月 3 日

「寂止」（奢摩他）的作用是培養心的穩定與寂靜，而「勝觀」（毘婆舍那）或「內觀」，則是觀照心的本性，藉此徹見諸法的實相。

——摘自《大手印禪修入門（英文版）》第 28 頁

11 月 4 日

修習奢摩他（寂止）這種保持內心平靜的禪修法，雖常被視為初學者的基礎訓練，而非高階禪修，但其重要性卻不容忽視。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第 45 頁

11 月 5 日

我們在禪修時必須避免追逐念頭，  
因為禪修就是讓一切安住於其本然  
的狀態，不要太鬆，也不要太緊。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 10 頁

11 月 6 日

禪修時，心應保持適度的正念：不宜過緊，也不宜過鬆。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 11 頁



11 月 7 日

透過禪修，我們首先會獲得內心的平靜，這將使我們的妄念減少。隨著妄念的減少，負面念頭也會相應減少，煩惱亦會隨之減少。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 13 頁

11 月 8 日

若想修習強有力的勝觀，必須先修成穩固的寂止。沒有寂止禪修，心會到處亂跑，難以駕馭。一旦止禪修持穩固，就能以可控的方式運用此心。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 13 頁

11 月 9 日

禪修還會帶來極大的喜悅感，因為我們將能逐步掌控自己的念頭與情緒。

——摘自《禪修指南（英文版）》第 16 頁

11 月 10 日

儘管我們偶爾也能做出正能量、善良的行為，但若未能真正將心轉向佛法，這樣的行為便難以持久。而要將心轉向法，我們就必須修持令心厭離輪迴的「轉心四思維」。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第 53 頁

11 月 11 日

在修行的任何階段，觀修無常都很  
有用：初入佛法修持時，它能迅速  
將心轉向佛法；而當修行者已開始  
實修卻受到懈怠的影響時，它亦能  
重新激發修行的意願。

——摘自《轉心四思維（英文版）》第 39 頁

11 月 12 日

自然安住即是禪修的真正修持。

——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》

第 12 頁



11 月 13 日

禪修的兩大障礙是「昏沉」和「掉舉」。昏沉是指在禪修過程中，心變得沉重、模糊、遲鈍，陷入昏昧的狀態。此時，心缺乏明晰感，這是第一個障礙。第二個障礙是掉舉，即心過度亢奮，持續湧現關於過去或當下的雜念，這些念頭強烈擾動，使心無法安住。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 95 頁

11 月 14 日

當我們透過正念的修習，將禪修延續至後得位時，那麼工作與禪修就不再是對立的。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 9 頁

11 月 15 日

我們或許以為寂止與勝觀只是一般的禪修法門，因為上師們經常談及它們。然而，寂止和勝觀實際上是極其重要、珍貴且非凡的修持法門。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 11 頁

11 月 16 日

當我們修習禪定時，起初可能有明晰的正念，但隨後可能會發現正念減弱，甚至無法安住所緣境。此時，內心會陷入一種強烈的沉重感或昏昧狀態，禪修也不再明晰。有些人或許誤以為這是好的「止」（奢摩他）修持，但事實並非如此。若未能清除這種昏沉，真正的善妙禪定便無法生起。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 113 頁

11 月 17 日

禪修是斷除應斷、證得應證的根本方法，而正念與正知則是修證的標誌。禪修可分為「座上修」與「座下修」。若能於座上、座下皆保持正知正念，二者便能相互增上、彼此助益。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 261 頁

11 月 18 日

學會觀修恆常流動的呼吸能有助於調伏念頭。觀呼吸有多種法門，如數息、隨息等，這些技巧皆旨在幫助我們學會掌控自心。當我們能夠掌握自心時，它就不會隨妄念遷轉。

——摘自《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》第 259 頁

11 月 19 日

「止」與「觀」的差異並非迥然，僅是微細的轉換。修「止」時，心自然安住，遠離概念分別，雖能暫時伏煩惱，卻未能斷其根；修「觀」時，明的特質顯發，我們能徹見心性本空。藉此明空雙運的證悟，我們便能從根本上斷除迷惑。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 119 頁

11 月 20 日

覺悟的兩個面向——斷惑與顯德，  
其根本皆依於禪修。

——摘自《大手印禪修入門（英文版）》第 4 頁



11 月 21 日

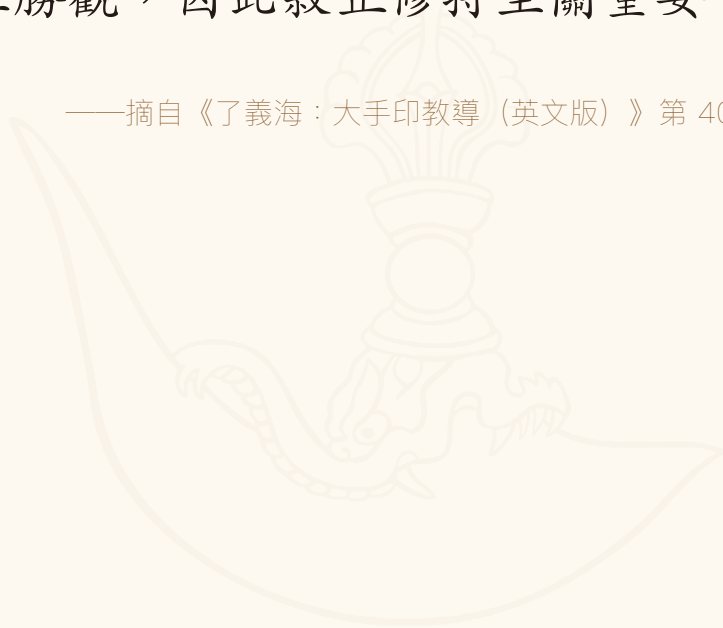
禪修中，我們要運用五十一個心所中的正念與正知這兩種善心所。修持時恆持正念正知：不忘失所緣，亦明了知當下所現。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 24 頁

11 月 22 日

修習寂止，既能穩固心念，亦可增上勝觀，因此寂止修持至關重要。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 40 頁



11 月 23 日

禪修時，有時狀態好，有時則不然。當妄念、煩惱或負面思緒湧現，讓心無法安住時，這正是在提醒我們需要觀修無常。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 48 頁

11 月 24 日

正是無常，最初激勵我們進入佛法，隨後鼓勵我們持續修持，最終幫助我們證得究竟果位。思惟無常或許令人感到不適，但長遠來看，它能喚起我們的精進心。因此，修習無常觀極為有益。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 48 頁

11 月 25 日

我們還應修持令心厭離輪迴的「轉心四思維」，即思惟死亡無常、暇滿人身難得、業果因果，以及輪迴的過患。這些觀修能激勵我們持續修持。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 48 頁

11 月 26 日

修習寂止與勝觀時，有時會覺得二者似乎差異不大，甚至難以分辨。然而，寂止僅能暫時壓伏煩惱，卻無法徹底斷除；而且在寂止禪定中，無法生起殊勝覺受——唯有透過勝觀修持，於寂止中審視自心，方能獲得此洞見。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 80 頁

11 月 27 日

初學禪修時，應以多次短時練習為主，而非少次長時間靜坐。可以短暫而專注地修持片刻，稍作休息後再繼續下一座。每次時間雖短，卻能保持清明與專注，並產生愉悅的體驗。若勉強久坐，反而容易疲倦困頓，這種將疲憊感與禪修相連結的狀態並無益處。這正是初學者應短時間修持的原因之一。

——摘自《三乘佛法心要（英文版）》第 98 頁

11 月 28 日

歷劫聽聞教法、思惟義理，不如一日如實禪修，功德尤為殊勝；經年累月廣行善業，不如一時精勤禪修，意義更為深邃。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 8 頁

11 月 29 日

若沒有將座上和座下的修行結合起來，禪修是禪修，工作是工作，兩者互相干擾。你會發現，禪修時無法工作，工作時無法禪修。然而，若能將正念與專注的練習融入到每個行為中，工作和禪修其實可以相輔相成。事實上，我們會發現，座上和座下的修持開始相互促進：日常用功愈密，座上功夫愈純。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 9 頁

11 月 30 日

我們的主要問題是妄念過多。此時，最適合修習觀呼吸。這種方法並不是針對某一特定的煩惱，而是針對所有煩惱和無盡的妄念。透過觀呼吸，妄念會減少。這是最廣為人知的修法，也是多數人常用的方式。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 33 頁

# 十二月

大手印

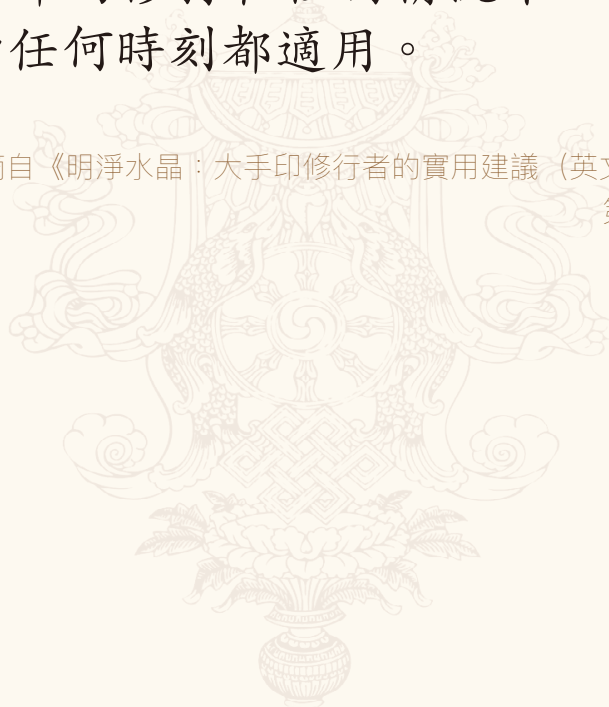


12 月 1 日

大手印的修持在任何情況下、生命中的任何時刻都適用。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第 22 頁

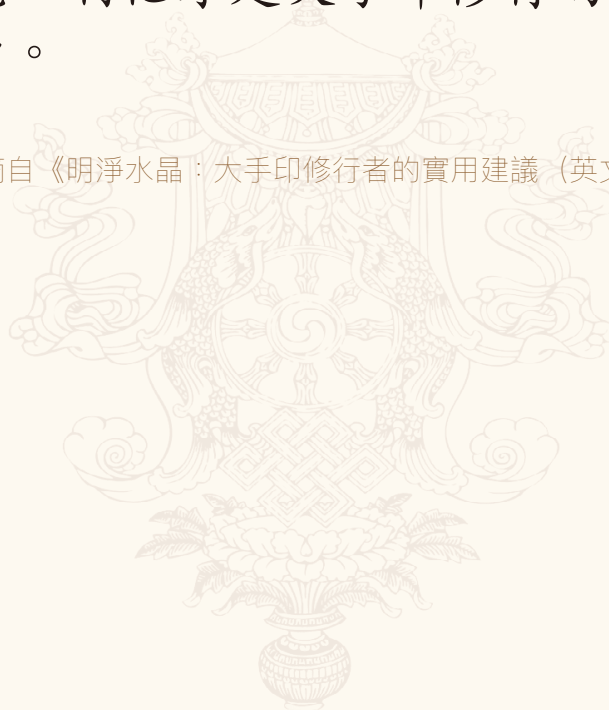


12 月 2 日

畢竟，利他才是大手印修行的究竟目的。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第 13 頁

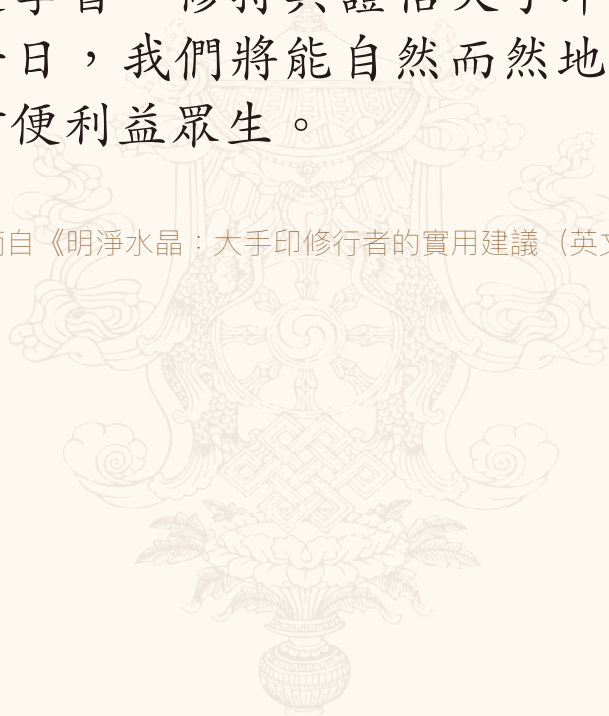


12 月 3 日

透過學習、修持與證悟大手印，終  
有一日，我們將能自然而然地以無  
量方便利益眾生。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第 13 頁

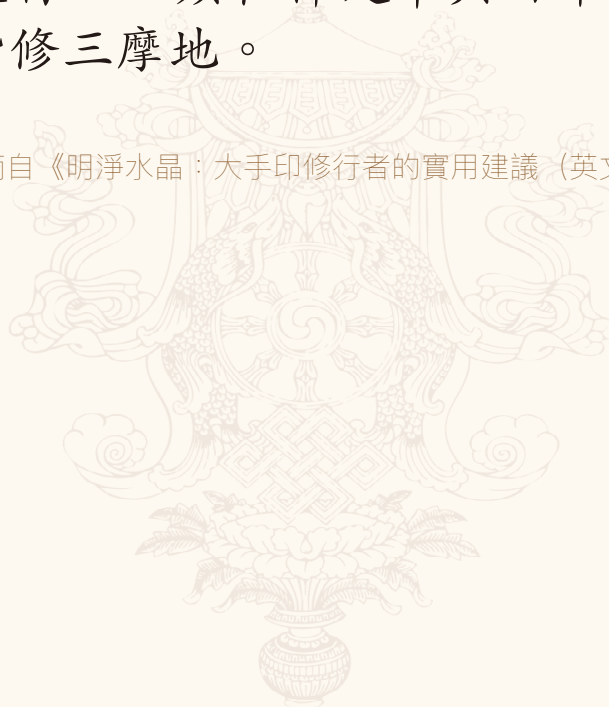


12 月 4 日

調伏自心，須在禪定中與日常生活中皆修三摩地。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第 13 頁

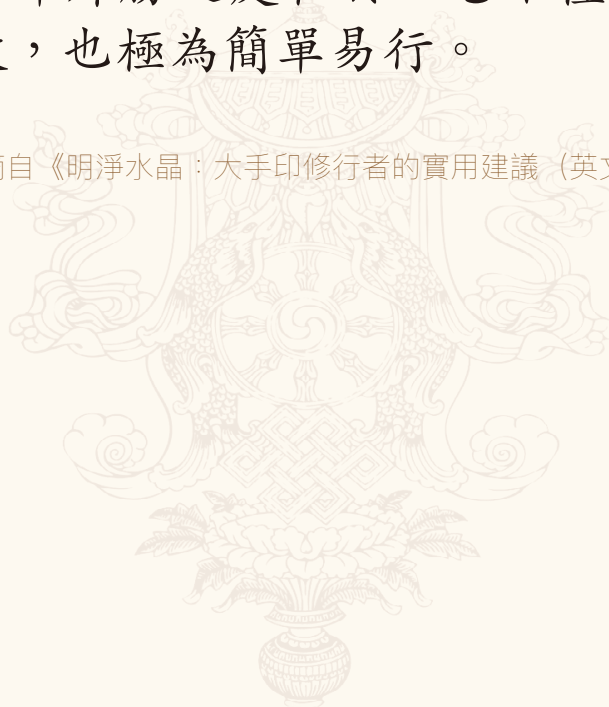


12 月 5 日

大手印殊勝之處在於，它不僅極為有效，也極為簡單易行。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第 19 頁



12 月 6 日

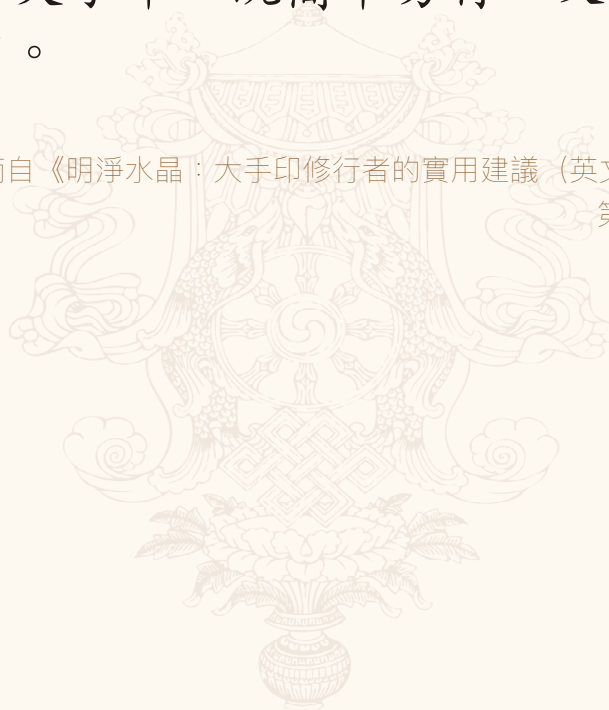
無論是經乘還是大手印，當我們談到「如實證悟自心」時，本質上並無二致。二者所證悟的無非是法爾如是的實相法界。唯一差別僅在證悟速度的快慢。

——摘自《大手印精要（英文版）》第 47 頁

12 月 7 日

修持大手印，既簡單易行，又利益  
無窮。

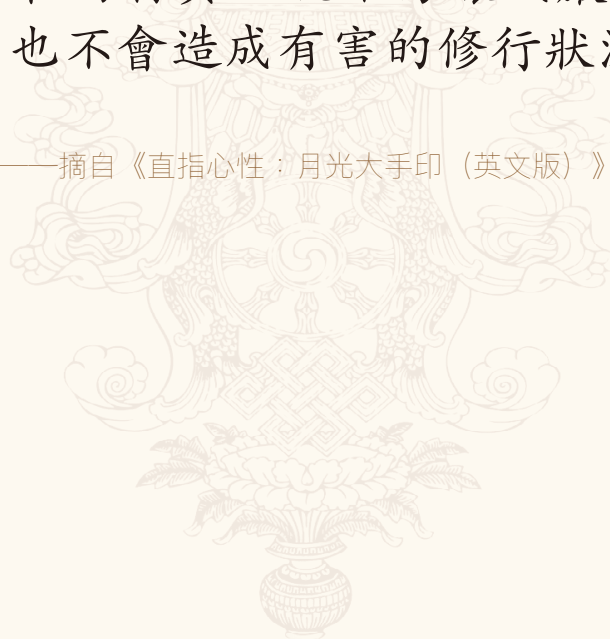
——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》  
第 116 頁



12 月 8 日

修持大手印最殊勝之處，在於其平靜柔和的特質，既不易釀成嚴重過失，也不會造成有害的修行狀況。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 2 頁



12 月 9 日

大手印的修行之所以能避免這些危險與複雜，是因為它純粹只是觀照自心、認識其本性並安住於此。大手印的教導直指要點。若依教奉行，身心皆無有任何風險。

——摘自《直指心性：月光大手印（英文版）》第 2 頁



12 月 10 日

總體而言，大手印對所有修行人都極為重要；但依我的經驗與判斷，大手印尤其適合現代社會的西方人和其他人群。

——摘自《第九世大寶法王旺秋多傑之直指法身（英文版）》

第 4 頁

12 月 11 日

空性的教法中提到「五蘊皆空」時，是指現象雖然顯現，但無真實的體性，並不是說沒有任何顯現。

——摘自《佛性論釋義（英文版）》第 42 頁



12 月 12 日

一切顯現皆為能所二取，此二者並無真實體性，故自性本空。雖無實質，然顯現非虛妄，以其確然現起故。

——摘自《佛性論釋義（英文版）》第 46 頁

12 月 13 日

輪迴與涅槃從本來就同時存在嗎？

是的，它們皆無始以來就存在。涅槃是真實分，輪迴是虛謬分。二者的差別只在於一個真實、一個虛妄，而不是出現的時間不同。

——摘自《成佛的藍圖（英文版）》第 73 頁

12 月 14 日

「空性」一詞往往讓人聯想到「空無一物」，似乎是種令人畏懼的狀態。但實際上，空性並不是指什麼都沒有，而是指我們所執著的一切現象在本質上皆無實體存在。

——摘自《大手印禪修入門（英文版）》第 31 頁



12 月 15 日

此生我們雖未能親見轉法輪的佛陀，但透過已親見的上師的恩德，仍能證悟實相。從這個角度看，上師比我們未曾謀面的賢劫千佛更為慈悲。

——摘自《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》

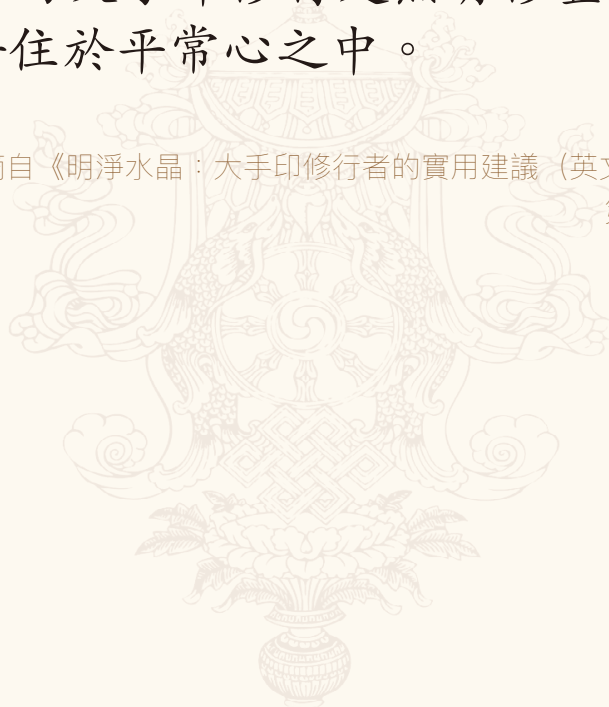
第 50 頁

12 月 16 日

正確的大手印修行是無有修整地持續安住於平常心之中。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第 97 頁



12 月 17 日

在禪修中，有兩種將修行融入法道的方法：一是結合邏輯推理，另一是結合直接證悟。其實，最好的禪修是兩者的結合。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 59—60 頁

12 月 18 日

若缺乏足夠的智慧去觀察，便無法堅守自己所認知的真理。無法堅守的原因在於缺乏辨別的洞察力，無法確定最初的理解是否正確。因此，必須以正確的方式觀察事物，才能獲得不會動搖的定解，堅信自己所知即是真理。

——摘自《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

第 116 頁

12 月 19 日

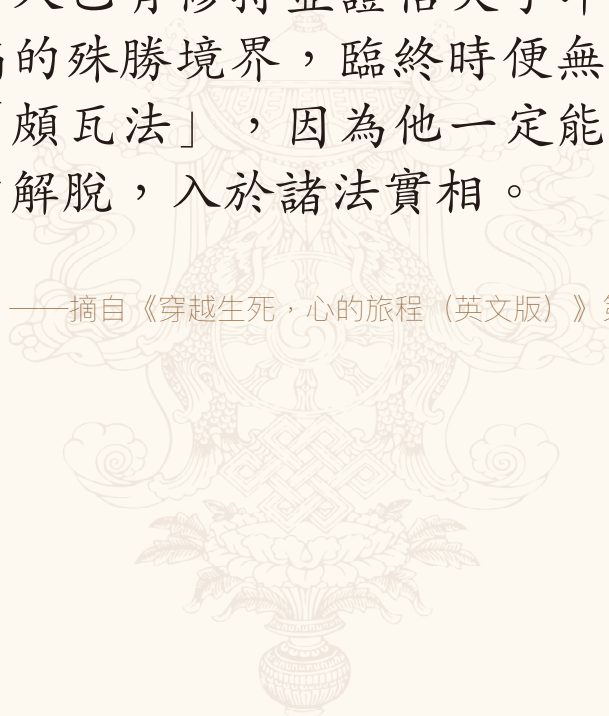
中觀禪修的核心，在於透過觀修空性證悟諸法實相。然而在實修空性前，須先培養悲心與菩提心。唯有具足此等正確發心並使其圓熟，空性禪修方能自然顯發。

——摘自《中觀禪修引導（英文版）》第 29 頁

12 月 20 日

若有人已有修持並證悟大手印或大圓滿的殊勝境界，臨終時便無需修持「頗瓦法」，因為他一定能於法性中解脫，入於諸法實相。

——摘自《穿越生死，心的旅程（英文版）》第 44 頁



12 月 21 日

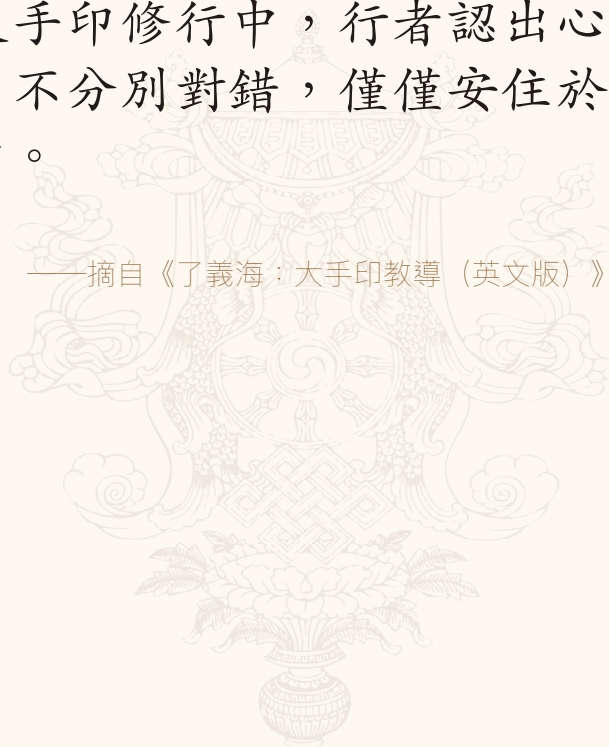
金剛乘教法中明確指出：證得究竟解脫者並非化為虛無。透過淨垢的修持，最終會顯現出一種持續的智慧，其本質即是無緣大悲，而此智慧將永住不滅。

——摘自《遇見藥師佛（英文版）》第 9 頁

12 月 22 日

在大手印修行中，行者認出心的本性。不分別對錯，僅僅安住於禪修之中。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 9 頁



12 月 23 日

禪修的核心由奢摩他（寂止）與毘婆捨那（勝觀）構成。樂與不樂的念頭不斷湧現，稍加觀察便能發現不樂的念頭居多，減少這些念頭是有益處的。透過寂止的修持，可以使心靈更加安寧與穩定。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 13 頁

12 月 24 日

大手印是一個極其殊勝的法門，能為眾生帶來廣大利益。因此，我祈請各位未來能盡力修持大手印。

——摘自《了義海：大手印教導（英文版）》第 180 頁



12 月 25 日

大手印體系教導：對根本上師的虔敬與信任，結合積聚資糧與淨除業障，才能使大手印獨特的見地——三摩地在心中顯現。如果缺乏對根本上師的信任與信心，則無法證悟大手印的三摩地。這就是大手印的特殊原則。

——摘自《三摩地王經（英文版）》第 16 頁

12 月 26 日

在大手印的教導中，最關鍵的是「心性教授」。這些教導告訴我們如何觀察自心，看清它的本質與所在。大圓滿的教法同樣給予心性指引，教導我們如何觀照自心、認清心的實相。無論是大手印或大圓滿，兩者最核心的修持都是「觀修心性」，並且也都闡明了為何要修心，以及這樣修持的利益。

——摘自《鮮活的覺性（英文版）》第 93 頁

12 月 27 日

佛教擁有眾多殊勝傳承，而其中大手印的教法，對現代人而言尤為有益。我認為大手印教導之所以特別契合當代需求，正是因為我們當今所面臨的處境與數百年前修持大手印的大成就者們所經歷的境況有著驚人的相似。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 1 頁

12 月 28 日

修持大手印時，若已依止具德根本上師，最關鍵的是要發自內心至誠祈請，並觀想上師安住於心間。為何要以全然的信心與虔誠祈請根本上師？正是爲了領受加持。透過領受加持，我們能夠生起証悟。

——摘自《三摩地王經（英文版）》第 140 頁

12 月 29 日

最能描述「心顯而本空」的例證，莫過於夢境。當夢見大象時，心中是否現起大象？確實，而且非常清晰。但是否真有一隻大象？沒有。夢中大象的顯現正是「現空雙運」，大象雖顯現而非實有，非實有卻又顯現。一切外境顯現莫不如此。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 29 頁

12 月 30 日

問：能否請您解釋大圓滿與大手印的主要差異？

答：這兩者在傳承體系與方便法上確實存在不同。然而，在本質上，二者毫無差別，皆是引導行者認識心性實相的修持。

——摘自《大手印精要：直觀心性（英文版）》第 9 頁

12 月 31 日

無論我們的無明有多深，無論迷亂現象如何紛雜，只要證悟了萬法的真實本性，一切迷惑皆可破除，因為究竟上迷惑皆是虛妄。換言之，實相的證悟能摧毀一切對實相的錯誤認知。

——摘自《國王之歌（英文版）》第 33 頁

## 參考文獻

堪千創古仁波切著作

《明淨水晶：大手印修行者的實用建議（英文版）》

*Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators.*

Rangjung Yeshe Publications, 2003.

1月1日；2月24日；3月1日；4月1日、3日；5月28日；10月4日；11月4日；12月1日、2日、3日、4日、5日、7日、16日

《了義海：大手印教導（英文版）》 *An Ocean of the*

*Ultimate Meaning: Teachings on Mahamudra: A Commentary on*

*Wangchuk Dorje's Ngedon Gyamtso.* Boulder Colorado:

Shambhala Publications, 2004.

1月24日、25日、26日；2月22日；3月28日；6月26日；8月18日；11月21日、22日、23日、24日、25日、26日；12月22日、23日、24日

《大手印精要：直觀心性（英文版）》 *Essentials of*

*Mahamudra: Looking Directly at the Mind.* Somerville, MA

USA: Wisdom Publications, 2004.

1月30日；2月26日、27日、28日；3月23日；5月25日、26日、27日；8月5日、29日、30日、31日；10月30日；11月19日、28日、29日、30日；12月6日、27日、29日、30日

《成佛的藍圖（英文版）》 *Essential Practice: Lectures on*

*Kamalashila's Stages of Meditation in Middle Way School.* Ithaca

New York: Snow Lion Publications, 2002.

中譯本：《成佛的藍圖》橡樹林文化出版，2007年

1月8日、9日、10日、11日、12日、13日、31日；4月9日；6月6日、7日、9日、10日；8月25日；9月11日；10月10日、11日；12月13日

《中觀禪修引導：基於全知麥彭仁波切〈智者之門〉的智  
慧與慈悲修持（英文版）》 *The Middle-way Meditation  
Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on  
Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge*. Printed in USA:  
Namo Buddha Seminar, 2000.

1月20日、21日、22日；2月12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日；4月22日；5月18日、20日、21日；6月8日、19日；8月12日、13日、14日；9月28日；10月2日、18日、19日、20日、21日、22日；12月17日、18日、19日

《解脫莊嚴寶論釋（英文版）》 *Commentary on the Jewel  
Ornament of Liberation*. New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal  
Trust Publications, 2003.

1月7日、14日、15日；2月6日、7日、8日；3月9日、10日、11日、12日、13日、30日；4月7日、10日、24日、25日；5月14日、24日；6月11日、12日、13日；8月4日、6日、7日；9月1日、2日、3日、8日、16日、24日；10月12日；11月18日

《幸運到老：老年修行入門手冊（英文版）》 *A Life of  
Happiness: A Practice Guide for Older Practitioners*. Dharma  
Ebooks: Thrangu Dharmakara Publications, 2022.

中譯本：《幸運到老：老年修行入門手冊》，創古文化出版，2017年

1月3日；2月11日、21日、23日、29日；3月8日；4月5日、20日；5月19日；7月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、9日、10日、11日、12日、13

日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日；8月2日、3日；10月1日、28日、29日、31日

《指示解脫道：噶舉傳承祈願文（英文版）》 *Showing the Path of Liberation: The Kagyu Lineage Prayer*. Delhi: Sri Satguru Publications, 2002.

1月6日、17日；3月15日；4月11日、12日；5月15日；8月8日、9日；10月14日、15日；11月12日；12月15日

《直指心性：月光大手印（英文版）》 *Looking Directly to Mind: The Moonlight of Mahamudra*. Delhi: Sri Satguru Publications, 2001.

2月3日、4日、5日；5月10日、12日、13日；6月5日；10月9日；11月14日、15日、16日、17日；12月8日、9日

《三摩地王經（英文版）》 *The King of Samadhi: Commentaries on the Samadhi Raja Sutra and the song of Lorde Thaye*. Rangjung Yeshe Publications, 2004.

中譯本：《月燈—三摩地王經釋》，眾生文化出版，1997年

1月27日、28日；3月29日；8月19日、20日；12月25日、28日

《國王之歌（英文版）》 *A Song for the King, Wisdom Publications, Saraha on Mahamudra Meditation*. Somerville, MA USA: Wisdom Publications, 2006.

中譯本：《國王之歌：薩惹哈尊者談大手印禪修》，眾生文化出版，2022年

4月27日、28日、29日；5月30日；8月22日；12月31日

《穿越生死，心的旅程（英文版）》 *Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice*. Karma

Thekchen Choling, 2007.

中譯本：《穿越生死，心的旅程：創古仁波切中陰救度法教授》，創古文化出版，2018年

2月20日；3月26日；6月20日；7月21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日；12月20日

《鮮活的覺性：堪布崗夏的心性教言（英文版）》 *Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar*. Boston: Shambhala Publications, 2011.

中譯本：《鮮活的覺性：堪布崗夏的心性教言》，創古文化出版，2018年

3月16日；4月8日；6月22日、30日；7月8日；8月28日；9月20日；12月26日

《佛性論釋義：讓炯多傑論著的注解（英文版）》 *On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's Treatise*. Boulder Colorado: Shambhala Publications, 2006.

3月24日；4月17日；8月26日；10月3日、23日；12月11日、12日

《觀修藥師佛（英文版）》 *Medicine Buddha Teachings*. Ithaca New York: Snow Lion Publications, 2004.

中譯本：《觀修藥師佛：祈請藥師佛，能解決你的困頓不安，感受身心療癒的奇蹟》，橡樹林文化出版，2017年

3月21日、27日；4月16日；6月23日

《遇見藥師佛（英文版）》 *Medicine Buddha Teachings*. New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal.

中譯本：《遇見藥師佛》，橡樹林文化出版，2005年

1月16日，2月2日，5月22日，12月21日

《生圓修要注釋（英文版）》 *A Commentary on the Essence of Creation and Completion*. New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal, 2002.

中譯本：《生起與圓滿 -- 十九世紀第一世蔣貢·康楚仁波切對生起次第與圓滿次第的精要指引》，橡實文化出版，2008年

1月29日；4月21日；5月29日；8月23日；9月12日

《轉心四思維（英文版）》 *The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice*. Delhi: Sri Satguru Publications, 1994.

中譯本：《轉心：決定一生幸運的四種關鍵思惟》，創古文化出版，2019年

3月7日；5月6日、7日、8日；6月18日、28日；10月7日、8日；11月10日、11日

《第九世大寶法王旺秋多傑之直指法身（英文版）》 *Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje*. Delhi: Sri Satguru, 2001.

1月18日；3月25日；4月13日；8月10日；10月16日；12月10日

《入菩薩行論釋義（英文版）》 *A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life*. Delhi: Sri Satguru, 2002.

3月14日、20日、22日；4月14日、15日、18日；5月16日、17日；6月16日、17日、21日、27日、29日；8月11日；9月5日、6日、26日、27日；10月17日

《修心七要（英文版）》 *The Seven Points of Mind Training*. Delhi: Sri Satguru, 2002.

中譯本：《修心七要：突破自我預設，活化慈悲利他的藏傳煉心要訣》，創古文化出版，2023年

1月23日；3月31日；4月19日；5月31日；6月24日、25日；7月31日；8月15日、16日、17日、27日；9月7日；10月24日、25日

《培養真正的慈悲心：菩提心與菩薩戒（英文版）》  
*Cultivating True Compassion: Bodhichitta and the Bodhisattva Vow, Based on Atisha's Lamp for the Path of Enlightenment.*  
Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publication, 2014. (Originally Namo Buddha Publications, Boulder, Colorado, USA)  
2月9日、10日；9月4日、15日

《三乘佛法日常入門心要（英文版）》 *Everyday Consciousness and Buddha-Awakening.* Ithaca: Snow Lion Publications, 2002.  
中譯本：《正念減壓，有壓力，不煩惱：三乘佛法日常入門心要》，創古文化出版，2017年  
9月17日、18日

《法髓心要（英文版）》 *The Heart of the Dharma.* New York: KTD Publications, 2010.  
3月18日、19日；4月30日；6月15日

《瑜伽士的忠告：一部藏傳經典的要義解釋（英文版）》  
*Advice from a Yogi: An Explanation of a Tibetan Classic on What is Most Important, Padampa Sangaye's One Hundred Verses.*  
Boulder Colorado: Shambhala Publications, 2015.  
3月17日；5月9日；8月21日、24日；10月13日

《印度佛教發展史（英文版）》 *The Development of Buddhism in India*. Delhi: Sri Satguru Publications, 1999.

4月16日

《三乘佛法心要（英文版）》 *The Three Vehicles of Buddhist Practice*. Delhi: Sri Satguru Publications, 1995, 1st ed.

中譯本：《三乘佛法心要》，眾生文化出版，1996年  
2月25日；6月1日、2日、3日、4日；9月9日、10日、13日；11月13日、27日

《禪修講義（英文版）》 *Teachings on the Practice of Meditation*. New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, 2001.

5月23日；6月14日

《禪修指南（英文版）》 *A Guide to Meditation*. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications. (Originally published by Namo Buddha Publication, 2001)

1月2日、5日；2月2日；3月3日、6日；4月6日；5月11日；8月1日；11月5日、6日、7日、8日、9日

《岡波巴四法（英文版）》 *The Four Dharmas of Gompopa*. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications, 2008.  
(Originally published by Namo Buddha Publication, 1993)

中譯本：《岡波巴四法：心趣法，法入道，道斷惑，惑顯智》，創古文化出版，2021年

2月1日；5月1日、2日

《五方佛與八識（英文版）》 *The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses*. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications (originally published by Namo Buddha Publication, 1992)

3月2日；4月4日；9月14日、19日、21日、22日、23日、25日、29日、30日

《大手印禪修入門（英文版）》 *An Introduction to Mahamudra Meditation*. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications, 2012. (Originally published by Namo Buddha Publication, 2001)

5月3日、4日、5日；11月1日、2日、3日、20日；12月14日

《堪千創古仁波切訪談錄》 〈毘盧遮那雜誌〉 第2卷第8期（英文版） *An interview with Vêry Vênerable Khenchen Thrangu Rinpoche*. Vairochana Magazine Vol 2 Issue 8, 2013.

10月26日、27日

《正理海（英文版）》 *Ocean of Philosophy: long life prayer Book of Thrangu Rinpoche*. Published under the Editorial Guidance of the 17th Gyalwang Karmapa Urgen Trinley Dorje, The International Kagyu Monlam Organization, 2010.

1月19日

《十善業行（英文版）》 *The Ten Virtuous Actions*. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications, Nepal (originally published by Namo Buddha Publication)