

了義
ཡོ་ཤིང་ལྷོ་ལོ་ལོ་ལོ།
寶藏
陸

༄༅། །ལམ་མཆོག་རིན་ཆེན་ཕྱེད་བཞེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ། །
勝道寶鬘

作者：岡波巴
譯者：妙融法師

༄༅། །ལམ་མཆོག་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ། །

勝道寶鬘

作者：岡波巴

譯者：妙融法師

作者簡介 | 岡波巴

岡波巴大師(1079-1153)出生於醫生世家，通達家傳醫學，15歲時已廣學寧瑪派密法，25歲在妻兒皆亡之變故後，於噶當派寺院出家，成為精通佛法講學、辯論的學者。

依止密勒日巴後，他的覺證臻至圓滿，其強調清淨戒律的教法，聚集了無數弟子，包括帕莫竹巴與第一世大寶法王杜松虔巴等。他是噶當派與大手印傳承的持有者，瑜伽士密勒日巴的如日心子，也是噶舉傳承中四大八小派別的共同始祖。

岡波巴的教法幾乎涵蓋整個經、律、論，其中最著名的「岡波巴四法」更含攝了三乘的基本教理，其著作包括《解脫莊嚴寶論》及《勝道寶鬘》等。

本書介紹

岡波巴大師是噶當派與大手印兩種傳承教法的持有者，他從噶當派上師處受持了度母等殊勝本尊授予阿底峽尊者師徒的無垢教誡，又從密勒日巴處領受了傳自印度聖地如日月般的那洛巴、梅紀巴二位聖者，以及馬爾巴大譯師等賢哲的大手印心要，全都融攝於這本《勝道寶鬘》。

本書沒有繁複的文字堆砌，以平實而直擊要點的珠璣文句，述說了修行道上二十八個開宗明義的重要主題。岡波巴大師說：「未來景仰我的人，或是見不到我的人，可閱讀我著作的《勝道寶鬘》以及《解脫莊嚴寶論》等等，這和親自見到我是沒有差別的。」



第十七世法王噶瑪巴 序

《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

編輯凡例

編輯體例：

一、藏文版：

依文義做適當分段，並為方便讀者閱讀，於條列式內容前加上1、2等數字排序，但不另加方括號〔〕。

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，並以方括號〔〕標示編者所加之標題。
2. 為清楚表達或為文意流暢所需，譯者於文中所添加的文字，均以方括號〔〕標示。
3. 文中條列式內容，為方便讀者閱讀，均加上1、2等數字排序，但不另加方括號〔〕。
4. 文中注釋為譯者所加。

開卷語

ན་མོ་གྲུ་ཏུ།

南無咕嚕

གང་ཞིག་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་འཛིགས་སུ་རུང་ཞིང་བཀལ་དགའ་བ་ལས་སྒྲོལ་བར་མཇུག་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་རིན་པོ་
ཆའི་སྒྲིང་བ་ནམ་པར་དག་པས་བརྒྱན་ཅིང་བྱེན་རྒྱབས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་ལྷར་ཟད་མི་ཤེས་པ་སྒྲོན་
ལས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཡུན་རིང་བ་ལྷན་གྱིས་བྱུང་བའི་སྒྲུབ་བརྒྱུད་བྲི་མ་མེད་པའི་སྒྲུབ་དམ་པ་ནམས་ལ་བྲག་འཆའ་ཞིང་
སྒྲུབས་སུ་མཆིའོ། །བྱེན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་འོ། །

皈依頂禮那一切能令眾生解脫恐怖難越的輪迴大海，以噶舉珍寶清淨的行持為嚴飾，使加被的流水如大海般無窮無盡，且此宏願廣大長久。任運成就之實修傳承的無垢賢德上師們，祈請賜加持。

བཀའ་བརྒྱུད་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་གསུང་གི་རྒྱན་ཡུན་རིང་པོར་ཡིད་ལ་བརྟགས་པར་བྱས་ཏེ། དངོས་དང་བརྒྱུད་
གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་གདུང་བའི་སྐལ་ལྷན་ནམས་ལ་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་གདམས་ངག་ལས་མཚོག་ཏུ་བྱུང་བ་རིན་པོ་
ཆའི་བྲེང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡི་གེའི་རིས་སུ་བཀོད་པར་བགྱིའོ། །

དེ་ཡང་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱུས་ཐོབ་པར་འདོད་པས།

在長久思惟噶舉祖師的口傳教導後，為了我親傳與遠承的有緣弟子，我將此非常珍貴的口訣，撰寫成這本《勝道寶鬘》。

༡ | བངས་པའི་ཚོས་བཅུ་རེས་སུ་དན་པར་བ་བ་ནི།

1. རེད་པར་དཀའ་བའི་མི་ལུས་གཙང་མ་འདི་མི་དག་སིག་པའི་ལས་ལ་སྒོད་དུ་པངས།
2. ལྡན་པར་དཀའ་བའི་དལ་འཁོར་མི་ལུས་གཙང་མ་འདི་ཚོས་མེད་ཐ་མལ་གི་ལུས་སུ་ཞི་དུ་པངས།
3. སིགས་མའི་དུས་ཀི་མི་ཆེ་ཡུན་ཐུང་ཡུད་ཅམ་འདི་དོན་མེད་བ་བའི་ལས་ལ་ཟད་དུ་པངས།
4. རང་སེམས་ཚོས་སྒྲིའི་རང་བཞིན་སྒོས་མེད་འདི་འབྲུལ་བ་འཁོར་བའི་འདམ་དུ་བིང་དུ་པངས།
5. ལམ་སྒྲ་འདེན་པའི་སྒྲ་མ་དམ་པ་དེ་བང་ཚུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་འབྲལ་དུ་པངས།
6. ཐར་པའི་གྲུ་གཟིངས་སྒྲོམ་པ་དམ་ཆོག་དེ་ཉོན་མོངས་བག་མེད་རྒྱེན་དབང་གིས་བཞེག་དུ་པངས།
7. སྒྲ་མའི་ཁྲིན་གྱིས་རང་ལ་རྟེན་པའི་རྟོགས་པ་དེ་འདྲུ་བྱེད་ཆང་ཆིང་གི་གསེབ་དུ་སྒྲོར་དུ་པངས།
8. གྲུབ་ཐོབ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་ཟབ་མོ་དེ་མི་ནག་སྐལ་མེད་རྣམས་ལ་ཐོང་དུ་བཅོང་དུ་པངས།

1 | 十種可惜的事

一個人如果想尋求解脫與證得一切智佛果，首先該憶念十種可惜的事：

1. 此十分難得的清淨人身，如果成為造作罪業與惡行的工具，實在可惜。
2. 此難得的暇滿清淨人身，不用來學佛，而讓它平凡地死去，實在可惜。
3. 將身處在這個惡濁時代的短暫人生，浪費在無意義的事情上，實在可惜。
4. 自心的法身乃離戲之本體，讓它陷於迷幻的輪迴泥沼中，實在可惜。
5. 引導自己趨入佛道的賢德上師，在未證菩提之前就離開，實在可惜。
6. 解脫的大船為「戒律」與「三昧耶」，如果因為煩惱與放逸而將它摧毀，實在可惜。
7. 由上師的恩德而獲得的證悟，如果虛擲於紛擾的紅塵中，實在可惜。
8. 眾成就者的深奧口訣，把它當作商品般販售給那些無緣的俗人，實在可惜。

9. འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས་སྤང་བའི་སེམས་ཀྱིས་སྤོང་ཞིང་འདོར་བ་པངས།
10. གཞོན་པའི་ལང་ཆོ་དར་བའི་སྒོ་གསུམ་དེ་ཐ་མལ་བཏང་སྟོམས་ངང་དུ་བཞག་ཏུ་པངས།

དེ་ནི་འཕངས་པའི་ཆོས་བརྩ་ཡིན་ནོ། །

9. 六道眾生皆是有恩於我們的父母，以怨惱心將他們棄之不顧，實在可惜。
10. 青年時期成熟茁壯的身、語、意，如果不善加運用、平白地空過，實在可惜。

以上是十種可惜的事。

༢ | དགོས་པའི་ཆོས་བཙུན།

1. རང་གི་པོ་ཆོད་ཟེན་པས་གྲོས་ཀྱི་གཞི་ཅ་མ་འཆུག་པ་ཞིག་དགོས།
2. དད་པ་དང་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་སྒྲ་མ་དམ་པའི་བཀའ་བཞེན་སྤྱབ་པ་ཞིག་དགོས།
3. གང་ཟག་གི་སྦྱོན་ཡོན་ཤེས་པས་སྒྲ་མའི་འདམས་ཁ་མ་ལོར་བ་ཞིག་དགོས།
4. ཤེས་རབ་དང་དད་པ་ནན་ཏན་གྱིས་སྒྲ་མ་དམ་པའི་ཐུགས་དགོངས་ལོན་པ་ཞིག་དགོས།
5. ནུན་པ་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་དང་ལྷན་པས་སློབ་གསུམ་ཉེས་སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས་པ་ཞིག་དགོས།
6. གོ་ཆ་དང་སྦྱོང་སྦྱོབས་ཀྱིས་ཡི་དམ་བཟོན་ཅིང་ཚུགས་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས།
7. ཆགས་མེད་ཞེན་མེད་ཀྱི་སྦྱོད་པས་སྤྲ་ཐག་མི་ལ་མ་ཤོར་བ་ཞིག་དགོས།
8. སྦྱོར་དངོས་རྗེས་གསུམ་གྱི་ཟེན་པས་ཉག་ཏུ་ཆོགས་གཉིས་གསོག་པ་ལ་བརྩོན་པ་ཞིག་དགོས།
9. བྱམས་པ་དང་སྦྱོང་རྗེས་དངོས་སམ་བརྒྱད་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་སློབ་ཐོགས་པ་ཞིག་དགོས།
10. ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་དངོས་དང་མཆོན་མར་མ་ཤོར་བ་ཞིག་དགོས།

དེ་ནི་དགོས་པའི་ཆོས་བཙུན་ཡིན་ནོ། །

2 | 十項必須的事

1. 把握自身原則本分，盡己所能而不胡亂計畫。
2. 必須以信心和精進，奉行上師的教言。
3. 必須知道一個人的功過，正確地選擇上師。
4. 必需具有智慧與信心，謹慎仔細去理解賢德上師的心意。
5. 必須以正念、正知與不放逸〔守護自心〕，使身、口、意不被罪業所染污。
6. 必須以精進的甲冑和勇氣，使誓言堅固不變。
7. 必須以無貪著的行為，使自己不被別人牽著鼻子走。
8. 必須把握前行、正行、結行的次序，時常努力積聚福慧二種資糧。
9. 必須發起慈心與悲心，直接或間接地嚮往利益眾生的事業。
10. 必須具有智慧與了悟，而且對萬法不落於實體與有相〔的執著〕。

以上是十項必須的事。

༣ | བསྟན་པར་བྱ་བའི་ཚུལ་བཅུ་ནི།

1. རྟོགས་པ་དང་ཐུགས་རྗེ་ལྡན་པའི་སྒྲ་མ་དམ་བ་བསྟན།
2. དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་ལ་བྱིན་ཆགས་པའི་དགོན་པ་བསྟན།
3. ལྷ་སྤྱོད་མ་ཐུན་ཅིང་སྒོ་ཐུབ་པའི་གྲོགས་པོ་བསྟན།
4. འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་སྤྱོན་པོ་ཞིང་ཆོད་ཟིན་པ་བསྟན།
5. བྱ་བ་ཐོབ་བརྒྱད་པའི་མན་ངག་ཕྱོགས་མེད་བསྟན།
6. རང་གཞན་ལ་པན་པའི་རྣམ་སྟན་སྒྲགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཟབ་མོ་བསྟན།
7. ཁམས་དང་འཕྲོད་པའི་ཟས་དང་ཟབས་ལམ་བསྟན།
8. ཉམས་ལ་པན་པའི་ཚུལ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ལམ་བསྟན།
9. དད་བྱས་སྐལ་བ་ལྡན་པའི་སྒོ་བ་མ་བསྟན།
10. སྤྱོད་ལམ་ནམ་བཞིར་རྒྱན་དུ་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྟན།

དེ་ནི་བསྟན་པར་བྱ་བའི་ཚུལ་བཅུ་ལོ། །

3 | 應當依靠的十件事

1. 應當依靠具有慈悲與了悟的賢德上師。
2. 應當依靠清淨、愉悅、具有靈氣的蘭若。
3. 應當依靠與自己見行相合、值得信賴的法友。
4. 應當時常思惟資生財物的過患，然後適當的去依靠。
5. 應當無偏倚地去依靠成就者所傳承的口訣。
6. 應當依靠任何對自他有益的物質、藥材、明咒與甚深的緣起法。
7. 應當依靠任何適合自身體質的食物與保健方法。
8. 應當依靠任何有益於自身覺受的教法與行誼。
9. 應當依靠具有信心與恭敬的善根弟子。
10. 在行住坐臥四威儀中，應當時常依靠提起正念與正知。

以上是十件應當依靠的事。

༤ | སྤངས་བར་བྱ་བའི་ཚེས་བཅུ་ནི།

1. ཅི་བྱེད་འཛིག་རྟེན་ཚེས་བཅུ་དང་འབྲེས་པའི་སློབ་དཔོན་སྤང་།
2. སེམས་དང་ཉམས་ལ་གཞོད་པའི་འཁོར་འདབ་དང་གྲོགས་ངན་སྤང་།
3. གཡེང་བ་ཆེ་ཞིང་འཆེ་བ་མང་བའི་གནས་དང་དགོན་པ་སྤང་།
4. རྒྱ་འཕྲོག་གཡོ་སྐྱུས་བསྐྱབས་པའི་འཆོ་བ་སྤང་།
5. སེམས་དང་ཉམས་ལ་གཞོད་པའི་ལས་དང་བྱ་བ་སྤང་།
6. ཁམས་ལ་གཞོད་པའི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་སྤང་།
7. འདོད་འདུན་སེར་སྒྲིམ་བཅེངས་པའི་འཛིན་ཆགས་སྤང་།
8. བ་རོལ་མི་དད་པའི་རྒྱ་བག་མེད་པའི་སྤྱོད་ལམ་སྤང་།
9. དོན་མེད་འགོ་འདུག་གི་ལས་དང་བྱ་བ་སྤང་།
10. རང་སྤྱོད་སྤངས་ནས་གཞན་སྤྱོད་སྤོང་བ་སྤང་།

དེ་ནི་སྤང་བར་བྱ་བའི་ཚེས་བཅུ་ལོ། །

4 | 應當遠離的十件事

1. 應當遠離與世事糾纏不清，一心眷戀世間八法的上師。
2. 應當遠離擾亂自己心意的眷屬與損害修行覺受的友伴。
3. 應當遠離極度散亂與傷害重大的寺廟及處所。
4. 應當遠離以偷盜搶奪或欺騙的方式謀生。
5. 應當遠離損害自心與修行的作為。
6. 應當遠離對身體有害的物質與行為。
7. 應當遠離被欲望與慳吝所束縛的貪執。
8. 應當遠離使別人對自己失去信心的放逸行為。
9. 應當遠離沒有意義的行為舉止。
10. 應當遠離〔試圖〕隱藏自己的過失，以及宣揚他人的錯誤。

以上是十件應當遠離的事。

༥ | མི་སྤངས་བར་བྱ་བའི་ཆོས་བཅུ་ནི།

1. སྤང་བ་སེམས་ཀྱི་རང་འོད་ཡིན་པས་མི་སྤང་།
2. རྣམ་རྟོག་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པས་མི་སྤང་།
3. ཉོན་མོངས་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གསལ་འདེབས་ཡིན་པས་མི་སྤང་།
4. འདོད་ཡོན་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ཚུ་ལུད་ཡིན་པས་མི་སྤང་།
5. ར་ཆ་སྤྱུག་བསྐྱེད་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན་པས་མི་སྤང་།
6. དབྱ་བགེགས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བསྐྱེད་མ་ཡིན་པས་མི་སྤང་།
7. འུགས་ལ་བྱུང་ན་དངོས་བྱུང་ཡིན་པས་མི་སྤང་།
8. ཐབས་ལམ་གང་ཡང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལམ་སྟེགས་ཡིན་པས་མི་སྤང་།
9. འབྲུག་ཅིང་ལྷོགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆོས་སྤྱོད་མི་སྤང་།
10. རྣམ་པ་ཚུང་ཡང་གཞན་དོན་ཀྱི་བསམ་བ་མི་སྤང་།

དེ་ནི་མི་སྤང་བར་བྱ་བའི་ཆོས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །

5 | 不應捨棄的十件事

1. 「顯相」是心的本自光明，不應捨棄。
2. 「妄念」是法性的展現，不應捨棄。
3. 「煩惱」能啟發智慧，不應捨棄。
4. 「妙欲」能灌溉證悟與覺受，不應捨棄。
5. 疾病與痛苦是善知識，不應捨棄。
6. 仇敵與魔障能敦促我們趨向法性，不應捨棄。
7. 若是隨之而來的事¹便是成就，不應捨棄。
8. 任何「方便道」都是智慧的階梯，不應捨棄。
9. 只要能完成以及有空閒，就不應捨棄身體的法行。
10. 雖然能力薄弱，也不應捨棄利他的意願。

以上是十件不應捨棄的事。

註1 隨之而來的事：指不是刻意去獲得什麼，而是自然地得到或發生，這就是成就正法的因緣。

༦ | ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཆོས་བརྩ་ནི།

1. ཕྱི་ལོ་སྤང་བ་འཁྱུལ་པར་འདུག་པས་བདེན་མེད་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
2. རང་གི་སེམས་ཉིད་བདག་མེད་དུ་འདུག་པས་སྟོང་པར་ཤེས་པར་བྱ།
3. བར་གྱི་རྣམ་རྟོག་རྒྱུ་སྤྱུ་སྤྱུ་འདུག་པས་སྟོང་བྱུང་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
4. འབྱུང་བའི་ལུས་རག་འདུས་བྱས་སྤྱུ་འདུག་པས་མི་རྟག་པར་ཤེས་པར་བྱ།
5. སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་སྤྱད་ཐམས་ཅད་ལས་ལས་འབྱུང་བས་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་བར་ཤེས་པར་བྱ།
6. སྤྱད་བསྐྱུལ་ངེས་འབྱུང་གི་རྒྱ་རུ་འདུག་པས་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
7. བདེ་སྤྱད་འཁོར་བའི་རྩ་བར་འདུག་པས་ཞེན་ཆགས་བདུད་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
8. འདུ་འཇི་ཆོས་ཀྱི་འགལ་རྒྱུན་དུ་འདུག་པས་བསོད་ནམས་བར་ཆད་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
9. བར་ཆད་དགོ་སྟོར་གྱི་བསྐྱུལ་མར་འདུག་པས་དག་བགོགས་སྒྲ་མར་ཤེས་པར་བྱ།
10. རྟོན་དམ་པར་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་པར་འདུག་པས་གང་ལ་ཡང་མཉམ་བཤེད་དུ་ཤེས་པར་བྱ།

དེ་ནི་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཆོས་བརྩ་ཡིན་ནོ། །

6 | 應當知道的十件事

1. 外在的顯相是迷幻，當知無真實。
2. 內在的心性是無我，當知是空。
3. 中間的妄念是依緣而生，當知是豁然無體。
4. 四大所成的身語是有為法，當知無常。
5. 眾生的一切苦樂皆由「業」生，當知因果不爽。
6. 痛苦是出離心的「因」，當知是善知識。
7. 享樂是輪迴的「根」，當知貪欲是魔。
8. 塵囂是佛法的違緣，當知福報是障礙。
9. 障礙能激發奮鬥向善之志，當知障敵即是上師。
10. 從究竟的觀點來看，萬法無自性，當知一切皆平等。

以上是十件應當知道的事。

༧ | ཉམས་སྲུང་བའི་ཚུ་བཅུ་ནི།

1. ཚུ་སྒོར་ཞུགས་ནས་མི་ཚུ་གི་ཁྱུ་རུ་མི་འདུག་པར་ཚུ་བཞེན་ཉམས་སྲུང་།
2. བ་ཡུལ་སྤང་ནས་མི་ཡུལ་དུ་གཞི་མི་འདིང་བར་ཆགས་མེད་དུ་ཉམས་སྲུང་།
3. ལྷ་མ་དམ་པ་བསྟེན་ནས་ང་རྒྱལ་སྤངས་ཏེ་བཀའ་བཞེན་ཉམས་སྲུང་།
4. ཐོས་བསམ་ལ་སྒོ་སྤྱངས་ནས་ཁ་བཤད་མི་བྱ་བར་ཤེས་པ་དོན་ཐོག་དུ་ཉམས་སྲུང་།
5. རྟོགས་པ་རྒྱད་ལ་ཤར་ནས་ཕྱལ་བར་བཏང་སྟོམས་སྲུ་མི་བཏང་བར་ཡེངས་མེད་དུ་ཉམས་སྲུང་།
6. ཉམས་ལེན་རྒྱད་ལ་སྦྱེས་ནས་ཚོགས་སྲུ་འདུ་འཛི་ལ་མི་འདུག་པར་ཉམས་སྲུང་།
7. ཁས་སྤངས་ཤིང་དམ་བཅས་ནས་སྒོ་གསུམ་བག་མེད་ལ་མི་བཏང་བར་བསྐབ་པ་གསུམ་ཉམས་སྲུང་།
8. བྱང་ཆུབ་མཆོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་རང་དོན་མི་བྱེད་པར་ཅི་བྱེད་གཞན་དོན་དུ་ཉམས་སྲུང་།
9. སྤགས་གི་སྒོར་ཞུགས་ནས་སྒོ་གསུམ་ཐ་མལ་དུ་མི་བཞག་པར་དགྲིལ་འཁོར་གསུམ་དུ་ཉམས་སྲུང་།
10. གཞོན་པའི་དུས་སྲུ་དོན་མེད་ས་མཐའ་མི་བསྒྲོར་བར་བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་ཞབས་བྱེད་དུ་དཀའ་ཐུབ་ཉམས་སྲུང་རོ།

དེ་ནི་ཉམས་སྲུང་བའི་ཚུ་བཅུ་ཡིན་ནོ། །

7 | 應當實行的十件事

1. 進入佛法以後，就不該進入世法的群眾中，應當如法去修持。
2. 捨離家鄉之後，就不該在外地扎根，應當無有貪著地去修行。
3. 依止賢德的上師之後，應當心離驕慢，依其教言而修持。
4. 在聞思上經過一番努力後，就不該光說不練，應當對所了知的〔教法〕實際去修持。
5. 獲得證解以後，切莫放逸不理，應當不散亂地去修持。
6. 自身得到了體驗以後，莫入喧嚷紅塵，應當去修持。
7. 承諾誓言以後，就不該任由身口意放逸，應當修持三學。
8. 發菩提心以後，就不該尋求自利，應當修持所思所作皆為利他。
9. 趨入密乘後，就不該將身口意三門置於凡俗，應當修持三種曼陀羅²。
10. 年輕的時候，就不該漫無目的到處閒晃遊蕩，應當在賢德上師尊前刻苦修行。

以上是十件應當實行的事。

註2 三種曼陀羅：1.觀「身」為本尊。2.觀「語」為咒語。3.觀「心」為無分別本智。

༤ | ནན་ཏན་དུ་བྱ་བའི་ཚུལ་བཅུ་ནི།

1. ལས་དང་པོ་བས་ཐོས་བསམ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
2. ཉམས་སྤྱོད་སྤྱིས་ནས་སྒོམ་སྒྲུབ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
3. བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར་དབེན་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
4. འཕྲོ་ཚློད་ཤས་ཆེན་རིག་པ་གཞུན་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
5. བྱིང་མྱུགས་ཤས་ཆེན་རིག་པ་གསེང་བ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
6. སྒོ་མ་བརྟན་བར་དུ་མཉམ་བཞག་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
7. མཉམ་བཞག་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེས་ཐོབ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
8. མི་མ་ཐུན་པའི་འགལ་རྒྱུན་མངན་བཟོད་པ་གསུམ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
9. འདོད་འདུན་ཆགས་ཞེན་ཆེན་ཞེན་པ་བཅན་ཐབས་སུ་ལོག་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
10. བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་ཤས་རྒྱུད་ན་བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་སེམས་སྤོང་བ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།

དེ་ནི་ནན་ཏན་བྱ་བའི་ཚུལ་བཅུ་ལོ། །

8 | 應當努力的十件事

1. 初學佛法的人，應當努力聞思。
2. 在生起覺受之後，應當努力修持。
3. 在沒有獲得穩定時，應當努力保持寂靜。
4. 當掉舉散亂熾盛時，應當努力調伏自心。
5. 當昏沉熾盛時，應當努力讓自己清醒。
6. 自心尚未穩固之前，應當努力禪修。
7. 心於禪定後，應當在後得位上努力。
8. 遭遇許多違緣，應當努力修持三種忍³。
9. 當欲念貪心非常旺盛時，應當努力用種種嚴厲的方法予以克服。
10. 當慈悲心微弱時，應當努力修練菩提心。

以上是十件應當努力的事。

註3 三種忍：指安受苦忍、耐怨害忍，諦察法忍。

༩ | བསྐྱལ་མ་གདབ་པའི་ཚེས་བཅུ་ནི།

1. དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་དམ་པའི་ཚེས་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
2. འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ལ་བསམས་ཏེ་དགོ་སྒྲོལ་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
3. ལས་རྒྱ་འབྲས་མི་བསྐྱ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་སྤྲིག་པ་མི་དགོ་བ་སྤང་བ་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
4. འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལ་བསམས་ཏེ་ཐར་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
5. འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་ལ་བསམས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
6. སེམས་ཅན་གྱི་སྒོ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཁྲུལ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་ཐོས་བསམ་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
7. འཁྲུལ་པའི་བག་ཆགས་སྤང་བར་དཀའ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་སྒོམ་སྒྱུ་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
8. སྤྲིགས་མའི་དུས་འདིར་ཉོན་མོངས་པ་བདོ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་གཉེན་པོ་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
9. སྤྲིགས་མའི་དུས་འདིར་འགལ་རྒྱུན་མང་བ་ལ་བསམས་ཏེ་བཟོན་པ་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།
10. ཕར་ཡངས་རྩེར་ཡངས་ཡངས་མ་ལམ་ལ་མི་ཆེ་སྟོང་ཟད་དུ་སོང་བ་ལ་བསམས་ཏེ་བཙོན་འགྲུས་ལ་བསྐྱལ་མ་གདབ།

དེ་ནི་བསྐྱལ་མ་གདབ་པའི་ཚེས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །

9 | 激勵自己的十件事

1. 思惟暇滿人身難得，激勵自己聞思佛法。
2. 思惟無常及死亡，激勵自己力行善業。
3. 思惟業果不壞的道理，激勵自己捨棄罪業、不善。
4. 思惟輪迴的過患，激勵自己證得解脫。
5. 思惟輪迴眾生的痛苦，激勵自己修練菩提心。
6. 思惟眾生的種種顛倒迷惑，激勵自己廣泛地聞思。
7. 思惟淨除迷惑習氣的艱難，激勵自己修持。
8. 思惟此惡濁時代煩惱旺盛，激勵自己對治煩惱。
9. 思惟此惡濁時代障緣熾盛，激勵自己忍辱。
10. 思惟散亂攀緣、悠悠忽忽虛度人生，激勵自己精進。

以上是十件激勵自己的事。

༡༠ | འཆོར་བ་བཅུ་ནི།

1. དད་པ་ཚུང་ལ་ཤེས་རབ་ཆེན་ཁ་བཤད་མཁན་དུ་འཆོར་བ་ཡིན།
2. དད་པ་ཆེ་ལ་ཤེས་རབ་ཚུང་ན་སྤྲུག་བཅོར་ཨ་འཐས་སུ་འཆོར་བ་ཡིན།
3. ལྷིང་རུས་ཆེ་ལ་གདམས་ངག་མེད་ན་སྒྲིན་དང་གོལ་སར་འཆོར་བ་ཡིན།
4. སྒྲིན་དུ་ཐོས་བསམ་གྱི་སྒྲོ་འདོགས་མ་བཅད་ན་སྒྲོམ་ཐུན་པའི་སྒྲེ་མཆེད་དུ་འཆོར་བ་ཡིན།
5. གོ་རྟོགས་སོ་མ་ལ་ཉམས་ལེན་མ་བྱས་ན་བྲེད་པོ་ཆོས་རྒྱས་མཁན་དུ་འཆོར་བ་ཡིན།
6. ཐབས་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ལ་སྒྲོ་མ་སྤྲངས་ན་ལམ་ཐེག་པ་དམན་པར་འཆོར་བ་ཡིན།
7. ཤེས་རབ་སྙིང་པ་ཉིད་ལ་སྒྲོ་མ་སྤྲངས་ན་ཅི་བྱས་འཁོར་བའི་ལམ་དུ་འཆོར་བ་ཡིན།
8. འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་གྱི་མགོ་མ་སྟོམས་ན་ཅི་བྲེད་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱུན་དུ་འཆོར་བ་ཡིན།
9. ཁོང་པའི་སྒྲེ་བའི་དད་འདུན་མང་ན་མི་ནག་གི་ངོ་བསྐྱེད་དུ་འཆོར་བ་ཡིན།
10. ཡོན་ཏན་དང་རྒྱས་མཐུ་ཆེ་ལ་སྒྲོ་མི་བརྟན་ན་མི་ནག་གི་གོང་ཆོག་མཁན་དུ་འཆོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་འཆོར་བ་བཅུ་ཡིན་ནོ། །

10 | 十種趨向錯誤的情況

1. 信心小而智慧大，容易淪為「空談」者。
2. 信心大而智慧小，容易淪為「逞強頑固」者。
3. 努力精進卻沒有真實口訣的人，容易走入錯誤與歧途。
4. 若之前不在聞思上下工夫，修持就會流入暗昧之境。
5. 若不在體悟和實證上下足工夫，就會成為油滑的學佛者。
6. 若不在大悲心方便法上修練，就容易成為小乘。
7. 若不在般若空性上修練，所作所為皆會流入輪迴道。
8. 若不打趴世間八法的念頭，所作所為皆會淪為世法緣。
9. 若對俗家人多有所求，就要看在家人的臉色。
10. 若功德與威力大，心性卻不定，就會淪為替庸俗凡夫做經懺的人。

以上是十種趨向錯誤的情況。

༡༡ | འདྲ་མིན་གྱི་ཁོར་ས་བཅུ་ནི།

1. དད་པ་དང་འདོད་པ་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
2. བྱམས་སྦྱང་རྗེ་དང་ཆགས་པ་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
3. ཤེས་བྱ་གཤེས་གྱི་སྟོང་པ་དང་སྒྲོས་བྱས་གྱི་སྟོང་པ་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
4. ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་ཆད་ལྟ་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
5. ཉམས་སྤྱོད་དང་རྟོགས་པ་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
6. བཅུན་པ་དང་ཚུལ་འཆོས་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
7. འཁྲལ་ཞིག་དང་བདུད་ཁྲེང་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
8. གྲུབ་ཐོབ་དང་ཐོག་པོ་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
9. གཞན་དོན་བྱེད་པ་དང་རང་དོན་བྱེད་པ་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།
10. ཐབས་མཁས་པ་དང་གཡོ་སྤྱོད་ལ་ཁོར་ས་ཡོད།

དེ་ནི་འདྲ་མིན་གྱི་ཁོར་ས་བཅུ་ཡོད། །

11 | 十項容易混淆的事

1. 信心與欲望會被混淆。
2. 慈悲與貪愛會被混淆。
3. 「所知本體的空」與「心意造作的空」會被混淆。
4. 法界與斷見會被混淆。
5. 證悟與覺受會被混淆。
6. 敦肅大德與詐現威儀會被混淆。
7. 滅惑⁴與被附魔會被混淆。
8. 成就者與騙子會被混淆。
9. 利益他人與利益自己會被混淆。
10. 善巧方便與諂誑愚迷會被混淆。

以上是十項容易混淆的事。

註4 滅惑：這裡是指一些證悟的人，見一切法如夢如幻，已經沒有善惡染淨的差別。

༡༢ | མཁོར་བའི་ཆོས་བརྩ་ནི།

1. དངོས་པོ་གང་ལ་ཡང་མ་ཆགས་པར་བྱིམ་ནས་བྱིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
2. ལྷ་མ་དམ་པ་དག་བའི་བཤེས་གཉན་མགོ་ལ་ཐོད་བཞིན་དུ་འཁུར་བ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
3. ཆོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒྲིམ་གསུམ་སྤྱགས་མར་བྱེད་པ་རྣམས་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
4. ལྟ་བ་མཐོ་ལ་སྟོད་པ་དམའ་བ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
5. ལྷོ་ཡངས་ལ་དམ་བཅའ་དོག་པ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
6. ཤེས་རབ་ཆེ་ལ་ང་རྒྱལ་རྒྱུང་བ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
7. གདམས་ངག་སྤྱག་ལ་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
8. ཉམས་རྟོགས་བཟང་ལ་ང་རྒྱལ་ལྷོ་མ་སེམས་མེད་པ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
9. གཅིག་སྤར་སྟོད་ཚུགས་ལ་ཆོགས་སུ་ཡན་ཐུབ་པ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།
10. རང་དོན་གྱི་འཕྲི་བ་མེད་པ་ལ་གཞན་དོན་གྱི་ཐབས་ལ་མཁས་པ་ནི་མཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་མཁོར་བའི་ཆོས་བརྩ་ཡིན་ནོ། །

12 | 十項無誤的事

1. 不貪著任何東西，由在家趨於出家為僧，是不會錯的。
2. 頂戴恭敬賢德上師、善知識，是不會錯的。
3. 同時聞思修佛法，是不會錯的。
4. 見解高廣而行為謹嚴，是不會錯的。
5. 心胸廣大而持戒細密，是不會錯的。
6. 智慧大而我慢小，是不會錯的。
7. 口訣豐富而修持精進，是不會錯的。
8. 覺受與證悟殊勝而沒有我慢與驕傲，是不會錯的。
9. 能獨自居住，又能與大眾同住同行而不散亂，是不會錯的。
10. 沒有自利私心，對利他具方便善巧，是不會錯的。

以上是十項無誤的事。

༡༣ | རོན་མེད་པའི་ཆོས་བཙུ་བཞི་ནི།

1. མི་ལུས་ཐོབ་ནས་དམ་པའི་ཆོས་མི་དྲན་པ་ནི་རིན་པོ་ཆའི་གླིང་དུ་བྱིན་ནས་སྟོང་ལོག་བྱས་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
2. ཆོས་སྒོར་ཞུགས་ནས་བྱིན་ཐབ་བྱེད་པ་ནི་བྱེ་མ་ལེབ་མར་མེ་ལ་མཆོང་བ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
3. དད་མེད་ཆོས་མཛད་ཀྱི་བྱང་དུ་གནས་པ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་འགམ་དུ་སྒྲོམ་བྱིར་གྱི་བ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
4. ཅ་བ་བཞི་དང་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་གཉེན་པོར་མ་སོང་བའི་ཆོས་ནི་སྟ་རེ་དང་སྟོང་པོ་སྟན་ཅིག་ཏུ་བཞག་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
5. ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་མ་སོང་བའི་མན་ངག་ནི་ནད་པས་སྤྲན་རྒྱལ་ཐོགས་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
6. རྒྱུད་ཐོག་ཏུ་མ་ཁེལ་བའི་ཐ་སྟན་ལ་སྟེ་སྤངས་པ་ནི་ནེ་ཙོའི་ཁ་ཏོན་བྱས་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
7. རྒྱ་འཕྲོག་གཡོ་སྤྱོད་མ་བྱིན་པར་སྤངས་ནས་སྤྱིན་པ་བྱེད་པ་ནི་སྟོག་པ་རྩ་བ་བཙུག་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
8. སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་པ་བསྐྱལ་ནས་དགོན་མཆོག་མཆོད་པ་ནི་བྱའི་ག་བཅད་ནས་མ་ལ་སྟེར་བ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
9. ཆེ་འདིའི་རང་འདོད་ཀྱི་བྱིར་རྒྱལ་འཆོས་དང་བཟོད་པ་དང་དུ་ལེན་པ་ནི་བྱི་ལས་བྱི་བ་ལ་འཇབ་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།

13 | 十四種無意義的行為

1. 已得人身卻不思正法，如至寶山空手而歸，毫無意義。
2. 已入法門卻心繫家累，如飛蛾撲火，毫無意義。
3. 在持法大德前卻沒有信心，如在海邊乾渴而死，毫無意義。
4. 不能對治四根本煩惱與我執的法門，就像斧頭和樹幹捆在一起，毫無意義。
5. 不能對治煩惱的口訣，就像病人拿著藥物而不服用一樣，毫無意義。
6. 心中未能確信〔法義〕，卻口若懸河地宣說法本，就像鸚鵡在念誦一樣，毫無意義。
7. 用偷竊強奪或欺騙所得到的財物去布施，就像皮襖入水一樣，毫無意義。
8. 用傷害眾生所獲得的財物供奉三寶，就像切割兒子的肉給母親一樣，毫無意義。
9. 為了滿足此生私欲而裝模作樣與忍辱，就像貓躲老鼠一樣，毫無意義。

10. ཆེ་འདི་ལེ་སྟན་གྲགས་དང་རྟེན་བཀྱར་འདོད་པས་དགེ་བ་རྒྱབས་ཆེན་བྱེད་པ་ནི་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་
བེལ་བ་རྟོག་པོ་གཅིག་གསུམ་ཟུང་ཟན་རྟོག་པོ་གཅིག་དང་བརྗེ་བ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
11. མང་དུ་སོས་ཀྱང་རང་རྒྱད་ཐ་མལ་དུ་ལུས་པ་ནི་སྟན་པ་གཙོང་ནད་གྱིས་ཟེན་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
12. གདམས་ངག་མཁས་ལ་ཉམས་སྦྱང་མེད་པ་ནི་ཕྱག་པོ་ལེ་བར་མཛོད་གྱི་ལྷེ་མིག་མེད་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
13. རང་གིས་ཆོས་གྱི་དོན་མ་རྟོགས་པར་གཞན་ལ་བཤད་པ་ནི་ལོང་བས་ལོང་བ་འབྲིད་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
14. ཐབས་ལས་བྱུང་བའི་ཉམས་སྦྱང་ལ་མཆོག་ཏུ་བརྩེད་ནས་གནས་ལུགས་གྱི་དོན་མི་འཆོལ་བ་ནི་ར་གན་ལ་
གསེར་དུ་འཛིན་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།

དེ་ནི་དོན་མེད་པའི་ཆོས་བཅུ་བཞི་ཡིན་ནོ། །

10. 為了現世的名聞與供養而廣行善業，就像用一個葫蘆與一袋酒糟，來交換無價的如意寶珠一樣，毫無意義。
11. 見聞雖廣，身心卻流於凡俗，就像醫生自染惡疾，毫無意義。
12. 口訣豐富，卻沒有實修體驗，就像富翁弄丟了倉庫的鑰匙，毫無意義。
13. 自己未證法義，卻對別人說法，就像以盲導盲，毫無意義。
14. 認為由方便所生起的覺受是最殊勝的，卻不追求究竟的意義，就像把黃銅當作金子，毫無意義。

以上是十四種無意義的行為。

༡༥ | ཆོས་པའི་མཆང་བཅོ་བརྒྱད་ནི།

1. དབེན་པར་བསྐྱད་ནས་ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་སྐྱབ་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
2. ཆོགས་དཔོན་བྱས་ནས་རང་འདོད་སྐྱབ་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
3. ཆོས་མཁས་ལ་སྤྲིག་ལ་མི་འདྲེས་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
4. གདམས་ངག་ཆེ་ལ་རང་རྒྱད་ཐ་མལ་དུ་ལྟས་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
5. ཚུལ་ཁྲིམས་བཙུན་ལ་འདོད་པ་ཆེ་བ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
6. ཉམས་རྟོགས་བཟང་ལ་རང་རྒྱད་མ་ཐུལ་བ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
7. ཆོས་སྒྲོར་ཞུགས་ནས་མི་ཆོས་ཀྱི་ཆགས་སྒྲུང་མ་སྒྲངས་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
8. མི་ཆོས་བཞོལ་ཏེ་ལྷ་ཆོས་བྱས་ནས་སོ་ནམ་གྱི་བྱ་བ་སྒྲོས་མ་ཐེངས་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
9. དོན་གོ་བ་རྟེན་ནས་ཉམས་སུ་མི་ལེན་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
10. ཉམས་ལེན་གྱི་དམ་བཅའ་བྱས་ནས་སྔོན་མི་ཚུགས་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
11. བྱ་རྒྱ་ཆོས་ལས་མེད་ཀྱང་སྔོན་པ་སོ་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
12. ལྟོ་རྒྱབ་བྱགས་ལས་འབྱུང་ཡང་སེམས་འཆོལ་འཕྲོལ་ཞུགས་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
13. དགེ་སྦྱོར་གྱི་རྒྱས་པ་ནད་པ་དང་སྤུའི་ལ་སྐྱགས་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
14. གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ཟས་ལོར་གྱི་བྱིར་སྟོན་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།
15. བདག་ལ་ཐབས་ཀྱིས་བསྟོད་ཅིང་གཞན་ལ་ཐབས་ཀྱིས་སྟོད་པ་ནི་ཆོས་པའི་མཆང་།

14 | 十八項學佛人的過失

1. 住寂靜處，卻為此生而修，是學佛人的過失。
2. 身為領袖卻作自利的事，是學佛人的過失。
3. 佛學廣博卻不避忌罪惡，是學佛人的過失。
4. 口訣豐富但身心卻流於凡俗，是學佛人的過失。
5. 持戒謹嚴卻貪念極大，是學佛人的過失。
6. 覺受與證悟雖好，卻不能調伏自心，是學佛人的過失。
7. 已入法門，卻不能斷除俗世的愛憎，是學佛人的過失。
8. 捨棄世俗修學佛法，心卻困於生計，是學佛人的過失。
9. 雖解義理而不修持，是學佛人的過失。
10. 雖然立誓修持卻不能貫徹，是學佛人的過失。
11. 所作都是佛法，行為卻不能自立，是學佛人的過失。
12. 雖然食物是自然而來，心卻仍要東謀西求，是學佛人的過失。
13. 將修行的力量完全用來救助疾病與小孩，是學佛人的過失。
14. 為了財食而教人口訣，是學佛人的過失。
15. 以心機自讚毀他，是學佛人的過失。

16. གདམས་ངག་གཞན་ལ་བཤད་ཅིང་རང་རྒྱུད་ཚོས་དང་མི་མ་ཐུན་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཆང་།
17. གཅིག་ཤུར་སྟོད་མི་ཚུགས་པར་མི་དང་འགྲོགས་མི་ཤེས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཆང་།
18. སྒྱིད་མི་ཐུབ་ཅིང་སྤྲུག་མི་ཐེག་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཆང་།

དེ་ནི་ཚོས་པའི་མཆང་བཙོ་བརྒྱད་དོ། །

16. 傳授口訣給他人，自己卻與法不合，是學佛人的過失。
17. 自己不能獨住，又不知隨順處眾，是學佛人的過失。
18. 受不住樂，又忍不了苦，是學佛人的過失。

以上是十八項學佛人的過失。

༡༥ | མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཆོས་བརྩ་གཉིས་ནི།

1. སྤྱི་འཆིས་གཏིང་ནས་འཛིགས་པའི་དད་པ་བརྟན་པོ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
2. ཐར་པའི་ལམ་སྣ་འདྲེན་པའི་སྒྲ་མ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
3. རྒྱུད་ལ་གོ་བ་མེན་པའི་ཤེས་རབ་ཅིག་མེད་ཐབས་མེད།
4. གོ་ཆ་དང་སྤྱིང་སྤྱོད་ས་སུ་ལྟན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཤིག་མེད་ཐབས་མེད།
5. བསྐྱབ་གསུམ་དང་ཆོགས་གཉིས་ཀྱིས་ཆོག་པ་མེད་པའི་བསགས་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
6. ཤེས་བྱའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
7. སེམས་ཉིད་གར་བཞག་ཏུ་གནས་པའི་སྒྲོམ་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
8. བྱེད་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ལམ་དུ་འབྱེད་པའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
9. རྒྱུན་བགོགས་བདུད་དང་གོལ་ས་སྤྱོད་པའི་གདམས་ངག་ཅིག་མེད་ཐབས་མེད།
10. གདམས་ངག་ཆོག་ཏུ་མ་ལུས་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
11. ལུས་སེམས་འབྲལ་བའི་ཆོན་སྒོ་བདེའི་ཞེ་གདངས་ཆོན་པོ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
12. སྤྱི་གསུམ་རང་ལ་ལྟན་གྱིས་བྱུང་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད་དོ། །

དེ་ནི་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཆོས་བརྩ་གཉིས་ཡིན་ནོ། །

15 | 不可缺少的十二件事

1. 從心底深處懼畏生死〔輪迴〕的堅固信心，是不可缺少的。
2. 引導解脫道的上師，是不可缺少的。
3. 心中具有能理解的一份智慧，是不可缺少的。
4. 具有鎧甲與勇氣的精進，是不可缺少的。
5. 心無厭足的修習三學與積聚二資糧，是不可缺少的。
6. 了悟諸法實相的見地，是不可缺少的。
7. 將心性放在任何地方都能安住的修持，是不可缺少的。
8. 將一切行作轉為道用的行持，是不可缺少的。
9. 能遣除一切違緣、魔障與錯誤的口訣，是不可缺少的。
10. 不落於文字的實修，是不可缺少的。
11. 身心分離時，令心安適的強烈把握，是不可缺少的。
12. 自身有任運成就三身之果，是不可缺少的。

以上是十二件不可缺少的事。

༡༦ | སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས་བརྩ་གཅིག་ནི།

1. ཕྱག་དོག་དང་ར་རྒྱལ་ཆུང་བ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
2. འདོད་པ་ཆུང་ཞིང་དངོས་པོ་ངན་ངོན་ཅམ་གྱིས་ཆོག་ཤེས་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
3. དཔའ་ཚུལ་དང་ཆེ་བ་བྱིང་དང་ར་རྒྱལ་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
4. ཆུལ་འཆོས་དང་ངོ་སློག་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
5. བྱ་བ་གང་ཡང་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་ནས་ཤེས་བཞིན་དུ་བློ་བས་ཟེན་པར་བྱེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
6. ལས་རྒྱ་འབྲས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་སྤང་བ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
7. སྒྲོམ་པ་དང་དམ་ཆོག་ལ་ངོ་མོག་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
8. སེམས་ཅན་ལ་ཉེ་རིང་གསར་འགྲོགས་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
9. གཞན་གྱིས་སྤྲིག་གསོག་པ་ལ་ཁོང་མི་ཁྱོ་ཞིང་བཟོད་པར་བྱེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
10. རྒྱལ་ཁ་ཐམས་ཅད་གཞན་ལ་སྤྲོར་ཞིང་པམ་ཁ་རང་ལ་ལེན་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
11. བསམ་སྤྱོད་གང་ལ་ཡང་འཇིག་རྟེན་པ་གཞན་དང་མི་མ་ཐུན་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།

དེ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས་བརྩ་གཅིག་ཡིན་ནོ། །དེ་དག་ལས་ཕྱོག་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་མིན་པའི་རྟགས་
ཡིན་ནོ། །

16 | 十一種聖賢的特徵

1. 嫉妒與驕傲微小，是聖賢的特徵。
2. 貪心微小、安貧知足，是聖賢的特徵。
3. 不炫耀氣派、不擺架子、沒有我慢，是聖賢的特徵。
4. 不裝模作樣、不表裡不一，是聖賢的特徵。
5. 觀察自己的一切行為，保持正念與正知，是聖賢的特徵。
6. 對待因果如護眼中珠，是聖賢的特徵。
7. 對於戒律與三昧耶的持守，沒有人前人後的隱藏，是聖賢的特徵。
8. 對眾生不分親疏遠近，是聖賢的特徵。
9. 對造惡的人不瞋怒、能容忍，是聖賢的特徵。
10. 占便宜的事讓給別人，吃虧的事自己承擔，是聖賢的象徵。
11. 所作所思不同於世間凡俗，是聖賢的特徵。

以上是十一種聖賢的特徵，與此相反的即是「非聖賢」的特徵。

༡༧ | བན་པ་མེད་པའི་ཆོས་བཅུ་ནི།

1. སྐྱ་མའི་ལུས་ལ་བསྟེན་བཀྱར་དང་རིམ་གྲོ་ཇི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་མི་ཉག་འཛིག་པར་ངེས་པས་པན་པ་མེད།
2. ཟང་ཟེང་ཁོར་ལ་སེར་སྒྲ་དང་བན་པ་སེམས་ཅི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་རང་འཆི་བའི་ནང་པར་སྟེན་མོ་ལག་སྟོང་དུ་འགོ་བས་པན་པ་མེད།
3. མཁར་ཤེའུ་དང་ཁང་བཟང་ལ་དཀའ་བ་ཇི་སྟེན་ཅིག་སྤྱད་ནས་བཅིགས་ཀྱང་འཆི་བའི་ནངས་པར་གཅིག་ཤུར་འགོ་ཞིང་རོ་ཡང་སྒོར་འདོན་པས་པན་པ་མེད།
4. བྱ་དང་ཆ་མོ་ལ་བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཁོར་ཇུས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཇི་ཙམ་ཅིག་ཤོག་ཀྱང་འཆི་བའི་དུས་སུ་པན་སྟོབས་སྤྱད་ཅིག་ཀྱང་མེད་པས་པན་པ་མེད།
5. གཉེན་དང་གྲོགས་པོ་ལ་བཅེ་གཏུང་གི་སེམས་འཛིན་དང་རོ་སྤྱང་ཇི་སྟེན་ཅིག་བྱས་ཀྱང་རང་ཤི་བའི་ནངས་པར་གཅིག་ཤུར་གྲོགས་མེད་དུ་འགོ་བས་པན་པ་མེད།
6. བྱ་དང་ཆ་མོ་མང་ཡང་མི་ཉག་པས་བདག་གི་སྦྱིན་པའི་དངོས་པོ་བདོག་ཀྱང་འདོར་བར་ངེས་པས་པན་པ་མེད།
7. ཆེ་འདིའི་དོན་དུ་ས་སྤྱོད་མངའ་ངེས་དང་ལས་ཐབས་ལ་འབད་ཚོལ་ཇི་སྟེན་ཅིག་བྱས་ཀྱང་རང་འཆི་བའི་ནངས་པར་གནས་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་མེད་དུ་འགོ་བས་པན་པ་མེད།
8. དད་པས་ཆོས་སྒོར་ཁྱེད་ཀྱང་ཆོས་བཞིན་མ་སྤྱད་ན་ཆོས་ཀྱིས་སྤར་རན་སོང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་བྱེད་པས་པན་པ་མེད།

17 | 十項無益的事

1. 對如幻的肉體，無論如何侍奉服事，仍會無常毀滅，實在無益。
2. 對於物質資財，無論如何貪心吝嗇，臨終之時仍然空手而去，實在無益。
3. 無論如何辛苦建造雕樓王宮，臨終時仍要獨自離去，屍首亦被送出門外，實在無益。
4. 對於子女甥姪，無論如何關愛，死時連一剎那的忙也幫不上，實在無益。
5. 對於親人朋友，無論如何喜愛、眷戀、照顧，臨終時仍然無人相伴獨自離去，實在無益。
6. 雖然子孫滿堂，但因無常，自己所有的財物仍會散盡，實在無益。
7. 為了此生而用盡方法努力去維護土地與百姓，臨終時仍會無依無靠地離去，實在無益。
8. 雖因信心進入佛法之門，若不如法而行，仍是種下墮入惡道的因，實在無益。

9. མོས་བསམ་ལ་སྒོ་སྤྲངས་ནས་ཚོས་ཇི་སྟེད་ཅིག་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་མ་སྒྲངས་ན་འཆི་ཁར་ལམ་དུ་འབྱེད་རྒྱ་
མེད་བས་པན་བ་མེད།
10. དག་བའི་བཤེས་གཉན་དམ་བའི་བྱང་དུ་ཡུན་རིང་བསྐྱད་ཀྱང་རང་ལ་དད་གྲུས་མེད་ན་གོང་མའི་ཡོན་ཏན་དང་
བྱིན་རྒྱབས་མི་འགོ་བས་པན་བ་མེད།

དེ་ནི་པན་བ་མེད་བའི་ཚོས་བརྩ་ཡིན། །

9. 無論在聞思上多麼努力且知識廣博，若不能實修，臨終時難以入道，實在無益。
10. 雖然在賢德善知識尊前學習多年，若自己沒有虔敬與信心，也感染不到功德與加被，實在無益。

以上是十項無益的事。

༡༥ | རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པའི་ཆོས་བཅུ་ནི།

1. བཟའ་མེད་པའི་བྱིས་ཐབ་བྱེད་པ་དེ་སློན་པས་བཅན་དུག་ཐོས་པ་དང་འབྲས་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་ཉོས་པ་ཡིན།
2. ཆོས་མེད་སྤྲིག་པ་བྱེད་པ་དེ་སློན་པ་གཡང་ལ་མཆོང་བ་དང་འབྲས་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
3. གཞན་ལ་ཐོས་ཐོག་བྱེད་པ་དེ་དུག་ཅན་གྱི་ཁ་ཐས་འདྲན་པ་དང་འབྲས་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
4. ལྷན་ཚུང་མི་དཔོན་བྱེད་པ་དེ་ཀན་མོས་སྤྱགས་ལུག་སློང་བ་དང་འབྲས་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
5. ལྷག་བསམ་གྱིས་གཞན་དོན་ལ་མི་བཙོན་པར་ཆོས་བརྒྱད་གྱིས་རང་དོན་ལ་བཙོན་པ་ནི་ལོང་བ་བྱང་ཐང་ལ་
འཁོར་བ་དང་འབྲས་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
6. མི་འགྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཆན་པོ་ཆེ་ལ་འཇུག་པ་ནི་ཉམ་ཚུང་ཁུར་ཆེན་པོ་འཁུར་བ་དང་འབྲས་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་
བྱས་པ་ཡིན།
7. ར་རྒྱལ་གྱིས་སྒྲ་མ་དམ་པ་དང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་བྱད་དུ་གསོད་པ་དེ་དབང་པོ་ཆེའི་འདུན་མ་སྟོར་བ་དང་འབྲས་སྟེ་
རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
8. ཉམས་ལེན་བཞུགས་ནས་མི་ནག་གི་གྲོང་ལ་འགྲིམ་པ་དེ་རི་དྲགས་སྤྱང་དུ་བབ་པ་དང་འབྲས་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་
བྱས་པ་ཡིན།

18 | 自討苦吃的十件事

1. 單身的人去成家，就像愚人服毒一樣，是自討苦吃。
2. 無佛法又造罪，就像瘋子跳崖一樣，是自討苦吃。
3. 狡詐欺騙他人，就像把有毒的食物呈獻給人一樣，是自討苦吃。
4. 糊塗的人卻當領導，就像老太婆上山放牧一樣，是自討苦吃。
5. 不以殷誠之心勤於利他，卻以世間八法勤於自利，就像瞎子徘徊在藏北高原一樣，是自討苦吃。
6. 承擔辦不到的大事，就像力量小的人卻肩負重擔一樣，是自討苦吃。
7. 因我慢而藐視上師與佛陀的教言，就像大王自毀前程一樣，是自討苦吃。
8. 捨棄修行，遊蕩在凡夫俗子的聚落，就像高山野獸跑到平川，是自討苦吃。

9. གཉུག་མའི་ཡེ་ཤེས་མི་སྦྱོང་བར་འདུ་འཛིའི་སྦྱོས་བས་གཡེང་བར་བྱེད་པ་དེ་མཁའ་ལྗིང་ག་ཤོག་པ་ཆག་པ་དང་
འབྲ་སྟེ་རང་སྤྱག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
10. ལྷ་མ་དགོན་མཆོག་གི་དགོར་ལ་བག་མེད་དུ་སྦྱོད་པ་དེ་བྱ་ཆུང་མེ་མདག་འགམ་པ་དང་འབྲ་སྟེ་རང་སྤྱག་རང་
གིས་བྱས་པ་ཡིན།

དེ་ནི་རང་སྤྱག་རང་གིས་བྱས་པའི་ཆོས་བརྩ་ཡིན་ནོ། །

9. 不守護本有的智慧，卻在塵囂戲論中放逸散亂，就像鵬鷹斷了翅膀一樣，是自討苦吃。
10. 上師三寶的信施，放逸地享用，就像幼童乾吞熱灰一樣，是自討苦吃。

以上是十件自討苦吃的事。

༡༩ | རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བའི་ཆོས་བརྩུན།

1. མི་ཆོས་ཀྱི་ཆགས་སྤངས་སྤངས་ནས་དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
2. བྱིས་ཐབ་དང་གཉེན་གྲོགས་སྤངས་ནས་སྦྱིས་བྱ་དམ་པར་བསྟེན་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
3. འདྲུ་འཇིའི་བྱ་བ་བཏང་ནས་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་བྱེད་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
4. གྲོང་པ་དང་འདྲིས་བཞེས་སྤངས་ནས་དཔེན་པར་གཅིག་བྱར་སྟོད་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
5. ལ།དོད་ཡོན་གྱི་འཁྲི་བ་བཅད་ནས་ཆགས་མེད་ལ་ཚུགས་སྐྱབ་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
6. རན་ཐོན་ཅམ་གྱིས་ཆོག་ཤེས་ཤིང་བཟང་པོ་ལ་འདོད་འདུན་མེད་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
7. ར་དབང་གཞན་ལ་མི་བསྐྱར་བར་ཡི་དམ་ལ་བརྟན་པར་བྱེད་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
8. ཆེ་འདི་ཡི་འཕྲུལ་བདེ་ལ་མི་བཏྲ་བར་གཏན་དུ་བདེ་བའི་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
9. དངོས་པོའི་མཐོན་ཞེན་སྤངས་ནས་སྟོང་པ་ཉིད་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
10. སྒོ་གསུམ་ཐ་མལ་དུ་མི་སྟོད་པར་ཆོགས་གཉིས་བྱང་དུ་འཇུག་པ་ལ་འབད་པ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།

དེ་ནི་རང་བློན་རང་ལ་ཆེ་བའི་ཆོས་བརྩུན་ཡིན་ནོ། །

19 | 對自己有大恩的十件事

1. 斷除人世的憎愛後，修行正法，是自恩自惠的事。
2. 捨棄家庭親友後，依止賢德上師，是自恩自惠的事。
3. 拋棄俗世作為後，努力聞思修，是自恩自惠的事。
4. 捨棄〔族群〕聚落與密友後，在寂靜處獨住，是自恩自惠的事。
5. 斬斷對欲樂的貪戀，無貪守分，是自恩自惠的事。
6. 安貧知足、不貪欲樂，是自恩自惠的事。
7. 自主自立、誓願堅定，是自恩自惠的事。
8. 無視此生的短暫歡樂，修習究竟安樂的菩提，是自恩自惠的事。
9. 捨棄對物質的貪求後，修持空性，是自恩自惠的事。
10. 不使身口意三門平庸，在福慧雙運上努力，是自恩自惠的事。

以上是十件對自己有大恩的事。

༢༠ | ཡང་དག་པའི་ཆོས་བཅུ་ནི།

1. ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ནི་དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན།
2. བྱིན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་བ་དང་སྟོང་བ། གསལ་བ་དང་སྟོང་བ། བདེ་བ་དང་སྟོང་བ། རིག་པ་དང་སྟོང་བ་
ཟུང་འཇུག་བཞིར་རྟོགས་པ་ནི་དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན།
3. བཏྲ་བྱ་ལྟ་བུའི་རྟོགས་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ནི་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན།
4. དམིགས་པར་ཅེ་གཅིག་ལ་གནས་པ་ནི་དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་སྒྲོམ་པ་ཡིན།
5. ཟུང་འཇུག་བཞིའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་གནས་པ་ནི་དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་སྒྲོམ་པ་ཡིན།
6. བསྒྲོམ་བྱ་སྒྲོམ་བྱེད་ཉམས་ལེན་གསུམ་དབྱེར་མེད་ཅིང་མི་དམིགས་པའི་ངང་ལ་གནས་པ་ནི་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་
ཡང་དག་པའི་སྒྲོམ་པ་ཡིན།
7. ལས་རྒྱ་འབྲས་མིག་གི་འབྲས་བྱ་བཞིན་སྤང་བ་ནི་དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་སྦྱོད་པ་ཡིན།
8. ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་ལམ་སྐྱུ་མའི་ཚུལ་དུ་སྦྱོད་པ་ནི་དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་སྦྱོད་པ་ཡིན།
9. གང་དང་ཅི་ལ་ཡང་མི་སྦྱོད་པ་ནི་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་སྦྱོད་པ་ཡིན།
10. བདག་འཛིན་དང་ཉོན་མོངས་པ་མཐའ་དག་རྗེ་རྒྱུང་རྗེ་ཞི་ལ་སོང་བ་ནི་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་འབྲིང་ཐ་མ་གསུམ་ཀའི་
ཡང་དག་པའི་ཐོད་རྟགས་ཡིན་ནོ། །

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཆོས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །

20 | 十項清淨的法

1. 深信因果業報，是下根者的正見。
2. 了悟內外一切法是顯空、明空、樂空、覺空四種雙運，是中根者的正見。
3. 了悟能見、所見與了悟三者無有分別，是上根者的正見。
4. 專注一處(心無散亂)，是下根者的正修。
5. 安住於四種雙運的禪定，是中根者的正修。
6. 能修、所修與修持本身三者無有分別，在無所緣中安住，是上根者的正修。
7. 守護因果，如保護自己的眼睛，是下根者的正行。
8. 一切法如夢如幻的去行止，是中根者的正行。
9. 沒有任何行作，是上根者的正行。
10. 一切的我執與煩惱漸輕漸減，是上、中、下三種根器都該具有的正暖相。

以上是十項清淨的法。

༢༡ | ཚེས་པའི་འཁྲུལ་བ་བཅུ་ནི།

1. དམ་པའི་ཚེས་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་སྒྲ་མ་ལ་མི་བསྟེན་པར་ཐོག་པོ་ཁ་བཤད་མཁན་གྱི་ཇེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་
ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ།
2. གྲུབ་ཐོབ་སྟེན་བརྒྱད་གྱི་གདམས་ངག་མི་འཚོལ་བར་དོན་མེད་ཀྱི་རིག་པའི་ཚེས་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་
འཁྲུལ།
3. ལྷང་བ་འབྲུལ་ཤར་ལ་མི་ཆེ་ཅི་བྱིད་མི་བྱེད་པར་གཏན་དུ་སྟོད་ཅིས་ཀྱི་ཤོམ་ར་རྒྱ་འོ་ཆེ་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་
འཁྲུལ།
4. རང་གཅིག་ཤུར་ཚེས་ཀྱི་དོན་ལ་མི་སེམས་པར་འཁོར་མང་གི་ནང་ན་ཚེས་བཤད་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ།
5. མོངས་སྟོད་ཁ་ལྷག་མཆོད་སྦྱིན་དུ་མི་གཏོང་བར་སེར་སྒྲ་གཡོ་སྦྱས་ནོར་ཇེས་གསོག་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ།
6. དམ་ཆོག་སྟོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་མི་སྤང་བར་སྒོ་གསུམ་བག་མེད་འཆལ་པར་གཏོང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ།
7. གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་དོན་ལ་གོམས་འདྲིས་མི་བྱེད་པར་མི་ཆེ་དོན་ཚུང་གི་བྱ་བྱེད་པར་རེ་ཚུར་རེ་ལ་ཟད་
པར་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ།
8. འཁྲུལ་བ་ལངས་ཤོར་ཅན་གྱི་རང་རྒྱུད་མི་སྤུལ་བར་དུ་སྟོན་གྱིས་པའི་གཞན་རྒྱུད་འདུལ་བ་ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ།

21 | 行者迷亂的十件事

1. 不如法依止賢德上師，卻跟隨空談偽詐者，實在迷亂。
2. 不尋求成就者的密傳口訣，卻致力於無意義的學問，實在迷亂。
3. 不能面對隨遇的緣境度過此生，卻作鋪張永久的計劃，實在迷亂。
4. 不獨自思惟法義，卻到人群中說法，實在迷亂。
5. 不將財富作供養及布施，卻吝嗇狡詐地積聚錢財，實在迷亂。
6. 不如理守護三昧耶與戒律，卻因放逸三門而毀犯，實在迷亂。
7. 不去嫻熟修習證悟實相的意義，卻把生命消耗在寄望彼此的無意義行為上，實在迷亂。
8. 不去調伏製造混亂的自心，卻要去調伏那些野蠻愚昧者的心，實在迷亂。

9. རྒྱལ་ལ་སྤྲེས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་བར་ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་སྤྱོད་བ་ཤིན་ཏུ་འཁྱུལ།
10. ད་རེས་ཉེན་འབྲེལ་འཛོམས་པའི་ཐོག་ལ་བརྩོན་འགྲུས་མི་ཚོས་པར་ལེ་ལོ་སྤྲོམས་ལས་ལ་དགའ་བ་ཤིན་ཏུ་
འཁྱུལ།

དེ་ནི་ཆོས་པའི་འཁྱུལ་ས་བརྩུ་ཡིན་ནོ། །

9. 不去守護心中生起的覺受，卻費力於此生的榮華，實在迷亂。
10. 在因緣具足的當下，不發憤精進卻樂於懶散懈怠，實在迷亂。

以上是行者迷亂的十件事。

༢༢ | དགོས་པའི་ཆོས་བཙུན།

1. དང་པོ་སྐྱེ་འཆིས་འཇིགས་པའི་དད་པ་གཤམ་མ་ཤ་བ་བཙོན་དོང་ནས་འབྲོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
2. བར་དུ་ཤེ་ཡང་མི་འགྱོད་པའི་བཙོན་འགྲུས་ཞིང་པ་སོ་ནམ་རེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
3. ཐ་མར་འཆི་རྒྱ་མེད་པའི་སློབ་དེ་བ་བྱ་བ་རྒྱ་བས་ཅན་ཟིན་པའི་སྐྱེས་བུ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
4. དང་པོ་ལོང་མེད་དུ་ཤེས་པ་སྐྱེས་བུའི་གནད་ལ་མདའ་ཕོག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
5. བར་དུ་ཡིངས་མེད་དུ་སློམ་པ་བྱ་གཅིག་བྱ་ཤེ་བའི་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
6. ཐ་མར་བྱར་མེད་དུ་ཤེས་པ་སྤྲུགས་མ་དགས་དེད་པའི་ཤེ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
7. དང་པོ་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་སྟོགས་པ་ཁ་ཟས་བཟང་པོ་དང་འཕྲད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
8. བར་དུ་རང་སེམས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་བྱུང་གི་ཞོར་བྱ་རྟེན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
9. ཐ་མ་གཉིས་མེད་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་ཟོག་པོ་རྩུན་སྤྲུག་དེབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
10. དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ཁོ་ཐག་ཆོད་པ་གཟིངས་ནས་འཕྱར་བའི་བྱ་རོག་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།

དེ་ནི་དགོས་པའི་ཆོས་བཙུན་ཡིན་ནོ། །

22 | 十項需要的事

- 1.最初，需要「畏懼生死」的真實信心，就像麋鹿逃脫地牢一樣。
- 2.中間，需要「死而無悔」的精進，就像農夫認真專注於農作上一樣。
- 3.最後，需要「無死」的安樂心，就像完成偉大事業的人一樣。
- 4.最初，需要知道時日無多，就像銳箭射中要害一樣。
- 5.中間，需要心無旁騖地修行，就像死了獨子的母親一樣。
- 6.最後，需要知道無事可作，就像牲畜被強徒趨走的牧民一樣。
- 7.最初，需要對「佛法」生起確信，就像飢餓的人遇到美食一樣。
- 8.中間，需要對「自心」生起確信，就像得到大力士的寶貝一樣。
- 9.最後，需要對「不二」生起確信，就像揭穿騙子的謊言一樣。
- 10.確認唯有真實性，就像從船上飛起的烏鴉一樣。

以上是十項需要的事。

༢༩ | མི་དགོས་པའི་ཆོས་བཅུ་ནི།

1. སེམས་ཉིད་སྟོང་པར་རྟོགས་ན་ཐོས་བསམ་བྱ་མི་དགོས།
2. རིག་པ་བྱི་མེད་དུ་ཤེས་ན་སྒྲིག་པ་སྦྱང་མི་དགོས།
3. རྣལ་མའི་ལམ་ལ་གནས་ན་ཆོགས་བསམ་ག་མི་དགོས།
4. གཉུག་མའི་ངང་ལ་སྦྱོང་ན་ཐབས་ལམ་སྒྲོམ་མི་དགོས།
5. རྣམ་རྟོག་ཆོས་ཉིད་དུ་ཤེས་ན་མི་རྟོག་པ་སྒྲོམ་མི་དགོས།
6. ཉོན་མོངས་རྩ་བལ་དུ་ཤེས་ན་གཉེན་པོ་བསྐྱེད་མི་དགོས།
7. སྒྲང་ཐུགས་སྦྱུ་མར་ཤེས་ན་དགག་སྦྱབ་བ་མི་དགོས།
8. སྒྱག་བསྐྱལ་དངོས་བྱུང་ཉུ་ཤེས་ན་བདེ་བ་བཙལ་མི་དགོས།
9. རང་སེམས་སྦྱི་མེད་དུ་རྟོགས་ན་འཕྲོ་བ་བྱ་མི་དགོས།
10. གང་ཡང་གཞན་དོན་དུ་བྱས་ན་རང་དོན་སྦྱབ་མི་དགོས།

དེ་ནི་མི་དགོས་པའི་ཆོས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །

23 | 十項不需要的事

1. 若能了悟心性本空，就不需要聞思。
2. 若能證知心本無垢，就不需要淨除罪業。
3. 若能住於真實道，就不需要積聚資糧。
4. 若能守護安住於本然中，就不需要修持方便道。
5. 若能了知妄念即是法性，就不需要修無念。
6. 若能了知煩惱無根，就不需要依靠對治法。
7. 若能了知見聞如幻，就不需要破立。
8. 若能了知痛苦是成就，就不需要另尋快樂。
9. 若能證悟自心無生，就不需要作頗瓦遷識。
10. 若一切作為皆是利他，就不需要自利。

以上為十項不需要的事。

༢༥ | བྱེད་པར་འཕགས་པའི་ཚུལ་བཅུ་ནི།

1. དེགས་རྒྱག་གི་སེམས་ཅན་དེ་སྟོད་པའི་ནང་ནས་དལ་འབྱོར་དང་ལྡན་པའི་མི་ལུས་གཅིག་བྱེད་པར་དུ་
འཕགས།
2. མི་ནག་ཚུལ་མེད་དེ་སྟོད་པའི་ནང་ནས་ཚུལ་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་གཅིག་བྱེད་པར་དུ་འཕགས།
3. ལམ་གྱི་ཐེག་པ་དེ་སྟོད་པའི་ནང་ནས་སྟོང་པོའི་དོན་གྱི་ཐེག་པ་འདི་བྱེད་པར་དུ་འཕགས།
4. རྩོམ་བསམ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ་དེ་སྟོད་པ་བས་སྒྲོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་བྱེད་པར་
འཕགས།
5. འདུས་བྱས་གྱི་དགོ་བ་དེ་སྟོད་ཅིག་སྐྱད་པ་བས་འདུས་མ་བྱས་གྱི་དགོ་བ་སྐྱད་ཅིག་མ་གཅིག་བྱེད་པར་དུ་
འཕགས།
6. དམིགས་བཅས་གྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་དེ་སྟོད་ཅིག་བསྒྲོམས་པ་བས་དམིགས་མེད་གྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་སྐྱད་ཅིག་མ་
གཅིག་བྱེད་པར་དུ་འཕགས།
7. ཟག་བཅས་གྱི་དགོ་བ་དེ་སྟོད་ཅིག་སྐྱད་པ་བས་ཟག་མེད་གྱི་དགོ་བ་སྐྱད་ཅིག་མ་གཅིག་བྱེད་པར་དུ་འཕགས།
8. རྒྱུད་ལ་ཉམས་ཐོང་དེ་སྟོད་ཅིག་སྐྱེས་པ་བས་རྟོགས་པ་སྐྱད་ཅིག་མ་གཅིག་ཤར་བ་བྱེད་པར་དུ་འཕགས།

24 | 十項殊勝的事

1. 在所有六道眾生中，一個擁有「暇滿的人身」是殊勝的。
2. 在一切沒有佛法的凡俗中，一個「具有佛法的人」是殊勝的。
3. 在所有的道乘中，「心要義之乘」⁵是殊勝的。
4. 由修證所生起的一剎那智慧，比聞思所生起的所有智慧殊勝。
5. 行持一剎那的無為善業，比造作一切有為善業殊勝。
6. 修持一剎那的無所緣三摩地，比修持一切有所緣三摩地殊勝。
7. 行持一剎那的無漏善業，比造作一切有漏善業殊勝。
8. 生起一剎那的證悟，比自心生起所有覺受殊勝。

註5 心要義之乘：指噶舉派的法門，主要是修持自心本質即是如來藏，這個修持是最重要、最殊勝的。

9. ཆེད་དུ་བྱས་པའི་ལེགས་སྤྱད་ཇི་སྟེད་ཅིག་སྤྱད་པ་བས་ཆེད་དུ་བྱ་བ་མེད་པའི་སྤྱོད་པ་སྤྲད་ཅིག་མ་གཅིག་ཁྱད་
བར་དུ་འཕགས།
10. ཟང་ཟེང་གི་གཏོང་འབྱེད་ཇི་སྟེད་ཅིག་བྱས་པ་བས་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མ་བ་བྱུང་བ་ཁྱད་བར་དུ་འཕགས།

དེ་ནི་ཁྱད་བར་དུ་འཕགས་པའི་ཆོས་བརྩ་ཡིན་ནོ། །

9. 行持一剎那不刻意的善行，比造作一切刻意的善行殊勝。
10. 不執著一物，比供施所有財物殊勝。

以上為十項殊勝的事。

1. གློ་སེམས་ཆོས་སུ་སོང་བའི་གང་ཟག་གིས་བྱ་བ་བཏང་ཡང་ལེགས་ལ་མ་བཏང་ཡང་ལེགས།
2. གློ་འདོགས་སེམས་ལ་ཆོད་པའི་གང་ཟག་གིས་བསྐྱོམས་ཡང་ལེགས་ལ་མ་བསྐྱོམ་ཡང་ལེགས།
3. འདོད་ཡོན་ལ་འཁྲི་བ་ཆོད་པའི་གང་ཟག་གིས་ཆགས་མེད་བྱས་ཀྱང་ལེགས་ལ་མ་བྱས་ཀྱང་ལེགས།
4. ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་གིས་ཕྱག་སྟོང་དུ་ཉལ་ཡང་ལེགས་ལ་མང་པོའི་ཆོགས་དཔོན་བྱས་ཀྱང་ལེགས།
5. ལྡང་བ་སྦྱ་མར་ཤེས་པའི་གང་ཟག་གིས་གཅིག་བྱར་རི་ཁོད་དུ་བསྐྱད་ཀྱང་ལེགས་ལ་རྒྱལ་ཁམས་ཕྱོགས་མེད་བསྐྱོར་ཡང་ལེགས།
6. སེམས་ལ་དབང་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་གིས་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་སྤངས་ཀྱང་ལེགས་ལ་བསྟེན་ཀྱང་ལེགས།
7. བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གིས་དཔེན་པར་སྦྱབ་པ་བྱས་ཀྱང་ལེགས་ལ་ཆོགས་སུ་གཞན་དོན་བྱས་ཀྱང་ལེགས།
8. མོས་གྲུས་ཐང་སྟོད་མེད་པའི་གང་ཟག་གིས་སྒྲ་མའི་ཞབས་བྱར་དུ་བསྐྱད་ཀྱང་ལེགས་ལ་མ་བསྐྱད་ཀྱང་ལེགས།

25 | 十項怎麼做都好的事

1. 心已入法的人，捨棄事務也好，不捨棄事務也好。
2. 心中斷除虛構的人，修行也好，不修行也好。
3. 已斷貪執欲樂的人，行持無貪也好，不行持無貪也好。
4. 現證法性的人，獨自在山洞中睡覺也好，在群眾中當領袖也好。
5. 證知現象是幻的人，獨自山居也好，到處遊方也好。
6. 心得自在的人，捨棄欲樂也好，依伴欲樂也好。
7. 具足菩提心的人，在寂靜處修行也好，在群眾中行利他也好。
8. 虔敬穩定的人，和上師在一起也好，不在一起也好。

9. མང་དུ་ཐོས་ཤིང་དོན་གོ་བར་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ལ་དངོས་གྲུབ་བྱང་ཡང་ལེགས་ལ་བར་ཆད་བྱང་ཡང་ལེགས།
10. ཉོགས་པ་མཆོག་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་ལ་སྤྱན་མོང་གི་གྲུབ་ཉོགས་ཡོད་ཀྱང་ལེགས་ལ་མེད་ཀྱང་ལེགས།

དེ་ནི་དེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ལེགས་པའི་ཆོས་བརྩུ་ཡིན་ནོ། །

- 9. 見聞廣博理解義理的人，得到成就也好，遇到障礙也好。
- 10. 已得最勝證悟的人，具有共同的成就徵兆也好，沒有也好。

以上是十項怎麼做都好的事。

༢༦ | དམ་པའི་ཚས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བཅུ་ནི།

1. ཚས་དགེ་བ་བཅུ་དང་། བ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་བ་དུག་པོ་དང་། སྟོང་བ་ཉིད་ཐམས་ཅད་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་
ཚས་རྣམས་དང་། འཕགས་པའི་བདེན་བ་བཞི་དང་། བསམ་གཏན་བཞི་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་སྟོམས་པར་
འཇུག་པ་བཞི་དང་། སྤྲུགས་ཀྱི་སྤྲིན་གྲོལ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་འཇིག་རྟེན་དུ་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚས་ཀྱི་ཡོན་
ཏན་ནོ། །
2. མའི་ནང་ནས་རྒྱལ་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་དང་། བུམ་ཟེའི་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་དང་། ཁྲིམ་བདག་གི་རིགས་
ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་དང་། རྒྱལ་ཆེན་བཞི་ལ་སོགས་པ་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་རིགས་དུག་དང་། གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་
རིགས་བཅུ་བདུན་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་ལྷ་རིགས་བཞི་འཇིག་རྟེན་ན་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚས་ཀྱི་ཡོན་
ཏན་ཡིན་ནོ། །
3. རྒྱན་དུ་ཞུགས་པ་དང་། ལན་གཅིག་ཕྱིར་འོང་བ་དང་། ཕྱིར་མི་འོང་བ་དང་། དག་བཙམ་པ་དང་། རང་སངས་
རྒྱས་དང་། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་དུ་ཕྱོན་ཞིང་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚས་ཀྱི་
ཡོན་ཏན་ནོ། །
4. སེམས་བསྐྱེད་དང་སྟོན་ལམ་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྲུགས་ཇེ་རང་ཤར་གྱི་གཟུགས་སྤྱུ་གཉིས་ཀྱིས་ངེ་སྤྱིད་འཁོར་བ་
མ་སྟོང་གི་བར་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལྟོན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
5. སེམས་ཅན་ཉི་ལྔ་ར་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་གང་ལ་གང་འོས་པ་སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས་པ་ཐམས་ཅད་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་ལམ་ཀྱི་སྟོབས་ལས་བྱུང་བས་ན་དམ་པའི་ཚས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །

26 | 十種正法的功德

1. 十善、六波羅蜜多、一切空性、諸菩提分法、四聖諦、四靜慮、四無色定、諸密乘的成熟解脫等發生於世間，這是正法的功德。
2. 在人趣中，高貴優越的刹帝利種姓、婆羅門種姓、長者族、四天王等欲界六天、色界十七天、無色界四天等發生於世間，這是正法的功德。
3. 預流、一來、不還、阿羅漢、辟支佛、佛果，乃至一切智佛降臨世間，這是正法的功德。
4. 以發起菩提心與宏願的威力，由大悲自然變現的二種色身，直至輪迴未空時，任運成就利益眾生的事業發生於世間，這是正法的功德。
5. 眾生的種種生活資具，以及隨其所需一切圓滿的物質，皆由諸菩薩的願力而獲得，這是正法的功德。

6. ངན་སོང་དང་མི་ཁོམས་པའི་གནས་ན་ཡང་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་
དཀར་པོ་དགེ་བའི་བསོད་ནམས་ལས་བྱུང་བས་ན་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
7. སྒྲིམ་བྱ་ངན་པ་དག་ཀྱང་དམ་པའི་ཆོས་སྤྱོད་འགྱུར་ནས་སྒྲིམ་བྱ་དམ་པའི་རིགས་སྤྱུང་ཤིང་། མི་ཀྱན་གྱི་
གཙུག་ཏུ་འཁྱུར་བའི་གནས་སྤྱུར་པ་ནི་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
8. སྒར་སྤྲིག་པ་མི་དགེ་བ་ལ་བག་མེད་དུ་སྦྱད་ཅིང་དཔྱལ་བའི་བྱད་ཤིང་གི་རྒྱ་གསོག་པ་དེ་ཡང་། དམ་པའི་ཆོས་
ཀྱི་ཕྱོགས་སྤྱོད་ལྟར་འགྱུར་ནས་མཐོ་རིས་དང་ཐར་བའི་བདེ་བ་ལ་རེག་པར་གྱུར་པ་ནི་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་
ཏན་ཡིན་ནོ། །
9. དམ་པའི་ཆོས་ལ་དད་པ་ཙམ་མམ། མོས་པ་ཙམ་མམ། དགའ་བ་ཙམ་མམ། ཆ་ལུགས་འཛིན་པ་ཙམ་ཡང་
ཀྱན་གྱི་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་། བསྟེན་བཀྱར་གྱི་གནས་སྤྱུར་པ་ནི་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
10. བདོག་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་བྱིམ་ནས་བྱིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། རི་ཁྲོད་དགོན་པ་དག་
ཏུ་ཡིབ་ནས་བསྐྱད་ཀྱང་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ལུན་སུམ་ཆོགས་པར་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ།
།

དེ་ནི་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མདོར་བསྟུས་པའི་ཆོས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །

6. 三惡道及無暇的處所，偶爾有短暫微小的安樂，這一切是因善業福德所成，這是正法的功德。
7. 劣根之人也能轉心向法，成為眾人所頂戴恭敬的聖者，這是正法的功德。
8. 縱然過去放逸造作罪業、不善，以及積聚了投生地獄的柴薪因緣，但若能將心思轉向正法，則能獲得善趣與解脫的安樂，這是正法的功德。
9. 若對正法稍具信心，懷有些許敬意，略有歡喜，微尊法儀，便能令人歡喜，被人服侍，這是正法的功德。
10. 捨棄一切財物，出家為僧，隱居於山林、洞穴、寺廟等處，生活的資糧仍圓滿具足，這是正法的功德。

以上是十種正法的功德。

༢༧ | མིང་ཙམ་གྱི་ཆོས་བཅུ་ནི།

1. གཞིའི་གནས་ལུགས་བསྟན་བྱ་མེད་པས་གཞི་མིང་ཙམ་ཡིན།
2. ལམ་ལ་བཟོད་བྱ་བཟོད་བྱེད་མེད་པས་ལམ་མིང་ཙམ་ཡིན།
3. གནས་ལུགས་ལ་བཏུ་བྱ་ཏུ་བྱེད་མེད་པས་རྟོགས་པ་མིང་ཙམ་ཡིན།
4. གཉུག་མ་ལ་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་མེད་པས་ཉམས་སྲོང་མིང་ཙམ་ཡིན།
5. གཤེས་ལ་སྦྱད་བྱ་སྦྱོར་བྱེད་མེད་པས་སྦྱོར་པ་མིང་ཙམ་ཡིན།
6. རྟོན་ལ་བསྐྱང་བྱ་སྐྱང་བྱེད་མེད་པས་དམ་ཆོག་མིང་ཙམ་ཡིན།
7. རྟོན་ལ་བསག་བྱ་གསོག་བྱེད་མེད་པས་ཆོགས་གཉིས་མིང་ཙམ་ཡིན།
8. རྟོན་ལ་སྦྱང་བྱ་སྦྱོང་བྱེད་མེད་པས་སྦྱིབ་གཉིས་མིང་ཙམ་ཡིན།
9. རྟོན་ལ་སྦྱང་བྱ་སྦྱོང་བྱེད་མེད་པས་འཁོར་བ་མིང་ཙམ་ཡིན།
10. རྟོན་ལ་འཛོབ་བྱ་ཛོབ་བྱེད་མེད་པས་འབྲས་བྱ་མིང་ཙམ་ཡིན།

དེ་ནི་མིང་ཙམ་གྱི་ཆོས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །

27 | 僅只是名稱的十件事

1. 「基」的本性無法描述，基只是名稱而已。
2. 「道」沒有能行與所行，道只是名稱而已。
3. 實相沒有能見與所見，「證悟」只是名稱而已。
4. 本然沒有能修與所修，「覺受」只是名稱而已。
5. 本質體性沒有能行與所行，「行持」只是名稱而已。
6. 就勝義而言，沒有能守與所守，「三昧耶戒」只是名稱而已。
7. 就勝義而言，沒有能積與所積，「二種資糧」只是名稱而已。
8. 就勝義而言，沒有能淨與所淨，「二障」只是名稱而已。
9. 就勝義而言，沒有能斷與所斷，「輪迴」只是名稱而已。
10. 就勝義而言，沒有能證與所證，「果位」只是名稱而已。

以上是僅只是名稱的十件事。

༢༤ | བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ་པའི་ཆོས་བཅུ་ནི།

1. སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆོས་སྐྱར་གནས་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ།
2. གཞི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་མཆན་མའི་སྒྲོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ།
3. མཐའ་བལ་སྒོ་འདས་ཀྱི་རྟོགས་པ་ལ་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་སྒྲོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ།
4. ཡིད་ལ་བྱ་བ་མེད་པའི་ཉམས་སྤོང་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ།
5. བྱ་བལ་ཚལ་མེད་ཀྱི་སྒྲོད་པ་ལ་སྒྲང་དོར་ཀྱི་སྒྲོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ།
6. དབྱིངས་དང་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་པའི་ཆོས་སྐྱེ་ལ་གཟུང་འཛིན་ཀྱི་སྒྲོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ།
7. ཐུགས་རྗེ་རང་བྱུང་གི་ལོངས་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་འཆི་འཕོ་འགྱུར་ཀྱི་སྒྲོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ།
8. ཐུགས་རྗེ་རང་ཤར་གྱི་སྒྲུལ་སྐྱེ་ལ་གཉིས་སྒྲུང་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷན་གྱིས་བྱ་བ།

28 | 大樂任運而成的十件事

1. 一切眾生心的自性常住法身，因此大樂任運成就。
2. 根本法性界，遠離有相的戲論，因此大樂任運成就。
3. 離邊越意的證悟，沒有偏頗的戲論，因此大樂任運成就。
4. 沒有作意的覺受，遠離有所緣的戲論，因此大樂任運成就。
5. 無為無作的行持，沒有取捨的戲論，因此大樂任運成就。
6. 與法界及智慧沒有分別的法身，沒有能所的戲論，因此大樂任運成就。
7. 悲心自生的報身，沒有生死變動的戲論，因此大樂任運成就。
8. 悲心自現的化身，沒有「二相行蘊」⁶的戲論，因此大樂任運成就。

註6 心二相行蘊：這裡是指「外在所執境」與「內在能執心」。

9. བསྟན་པ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ་བདག་ལྷ་མཆན་མའི་སྒྲོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྟོན་གྱིས་བྱུང།
10. ཆད་མེད་ཐུགས་རྗེའི་ཐོན་ལས་ལ་རྒྱ་ཆད་ཕྱོགས་སྟངས་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྟོན་གྱིས་བྱུང་བ་སྟེ།

དེ་ནི་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྟོན་གྱིས་བྱུང་བའི་ཆོས་བརྒྱུ་ཡིན་ནོ། །

- 9. 聖教法論，沒有我見相的戲論，因此大樂任運成就。
- 10. 無量悲心的事業，沒有不均與偏私，因此大樂任運成就。

以上是大樂任運而成的十件事。

〔結語〕

ཐག་མེད་མཁྱེན་པ་དང་ལྷན་པའི་སྒྲ་མ་དང་། རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ལ་སོགས་ལྷག་པའི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་སྤྱོད་ཁ་བ་
ཅན་གྱི་བསྟན་པའི་གསལ་བྱེད་དུ་མངའ་གསོལ་བའི་དཔལ་ལྷན་མར་མེ་མཛད་ཡབ་སྲས་ཀྱི་གསུང་རྒྱན་དེ་མ་མེད་པ་
རྣམས་བཀའ་གདམས་པའི་སྒྲ་མ་སྦྱ་བྱིན་ཅན་རྣམས་ལས་ཐོས་པ་དང་། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་ཉི་ཁྲ་ལྟར་
གྲགས་པའི་སྤྱིས་མཆོག་རྒྱ་རོ་མི་ཉི་གཉིས་ དང་། མར་པ་ལྷོ་བྲག་པ་ལ་སོགས་པའི་མཁས་བླ་རྣམས་ཀྱི་བྲགས་ཀྱི་
བཙུད་འཛིན་པ་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་མི་ལ་རས་བས་རྗེས་སུ་བརྒྱུད་པའི་གསུང་དེ་མ་མེད་པ་རྣམས་སྤྱོད་གཅིག་དུ་
བསྐྱས་པའི་ལམ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེའི་ཐེང་བ་ཞེས་བྱ་བ།

現證無漏的上師，以及至尊聖救度母等殊勝本尊，為了北方雪域的弘法，而授予具德燃燈阿底峽尊者師徒種種無垢教誡，我從噶當派諸位恩德上師處聽聞，並將印度聖地如日月般著名的那洛巴及梅紀巴二位聖者、洛札馬爾巴等等，以及持有眾賢哲心要的至尊密勒日巴，其所攝持的諸無垢教誡，全都融攝匯集於此《勝道寶鬘》。

བཀའ་བྲག་གཉིས་ཀྱི་གདམས་པའི་མཛོད་འཆང་བ་ཤར་དུགས་པོ་སྟེ་སྒྲོལ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་གྱིས་བྲིས་པ་
རྫོགས་སོ། །

噶當與大手印二傳承教法寶藏的持有者，東方的達波尼貢索南仁千著。

〔後記〕

ཇི་སྐྱུམ་པོ་པའི་ཞལ་ནས། མ་འོངས་པའི་གང་ཟག་བདག་ལ་མོས་ཤིང་། བདག་དང་མ་འཕྲད་སྐྱུམ་པ་ཀུན་ཀྱང་། ཁོ་
བོས་བརྩམས་པའི་ལམ་མཆོག་རིན་པོ་ཆའི་སྤང་བ་དང་། ཐར་པ་རིན་པོ་ཆའི་རྒྱན་ལ་སོགས་པའི་བསྐྱན་བཙུག་རྣམས་
གཟིགས་པར་བྱ། ང་དང་མཛོན་སུམ་དུ་འཕྲད་པ་དང་བྱད་པར་མེད་པར་ཡོད་ཀྱི་གསུངས་འདུག་པས།

岡波巴大師說：「未來景仰我的人，或是見不到我的人，可閱讀
我著作的《勝道寶鬘》以及《解脫莊嚴寶論》等著作，這和親自見到
我是沒有差別的。」

ཇི་སྐྱུམ་པོ་པ་ལ་མོས་པའི་སྐལ་ལྷན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་དག་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ། །

信受岡波巴的善緣者，請盡力修持這些論著。

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。



了義寶藏



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。

此電子書出自：
了義寶藏儀軌系列6
《勝道寶鬘》

更多系列相關訊息請洽上方「了義寶藏」網站

目次

1. [作者簡介 | 岡波巴](#)
2. [本書介紹](#)
3. [第十七世法王噶瑪巴 序](#)
4. [編輯凡例](#)
5. [開卷語](#)
6. [正文](#)
 1. [1 | 十種可惜的事](#)
 2. [2 | 十項必須的事](#)
 3. [3 | 應當依靠的十件事](#)
 4. [4 | 應當遠離的十件事](#)
 5. [5 | 不應捨棄的十件事](#)
 6. [6 | 應當知道的十件事](#)
 7. [7 | 應當實行的十件事](#)
 8. [8 | 應當努力的十件事](#)
 9. [9 | 激勵自己的十件事](#)
 10. [10 | 十種趨向錯誤的情況](#)
 11. [11 | 十項容易混淆的事](#)
 12. [12 | 十項無誤的事](#)
 13. [13 | 十四種無意義的行為](#)
 14. [14 | 十八項學佛人的過失](#)
 15. [15 | 不可缺少的十二件事](#)
 16. [16 | 十一種聖賢的特徵](#)

- 17. [17 | 十項無益的事](#)
- 18. [18 | 自討苦吃的十件事](#)
- 19. [19 | 對自己有大恩的十件事](#)
- 20. [20 | 十項清淨的法](#)
- 21. [21 | 行者迷亂的十件事](#)
- 22. [22 | 十項需要的事](#)
- 23. [23 | 十項不需要的事](#)
- 24. [24 | 十項殊勝的事](#)
- 25. [25 | 十項怎麼做都好的事](#)
- 26. [26 | 十種正法的功德](#)
- 27. [27 | 僅只是名稱的十件事](#)
- 28. [28 | 大樂任運而成的十件事](#)
- 7. [〔結語〕](#)
- 8. [〔後記〕](#)
- 9. [官方連結](#)