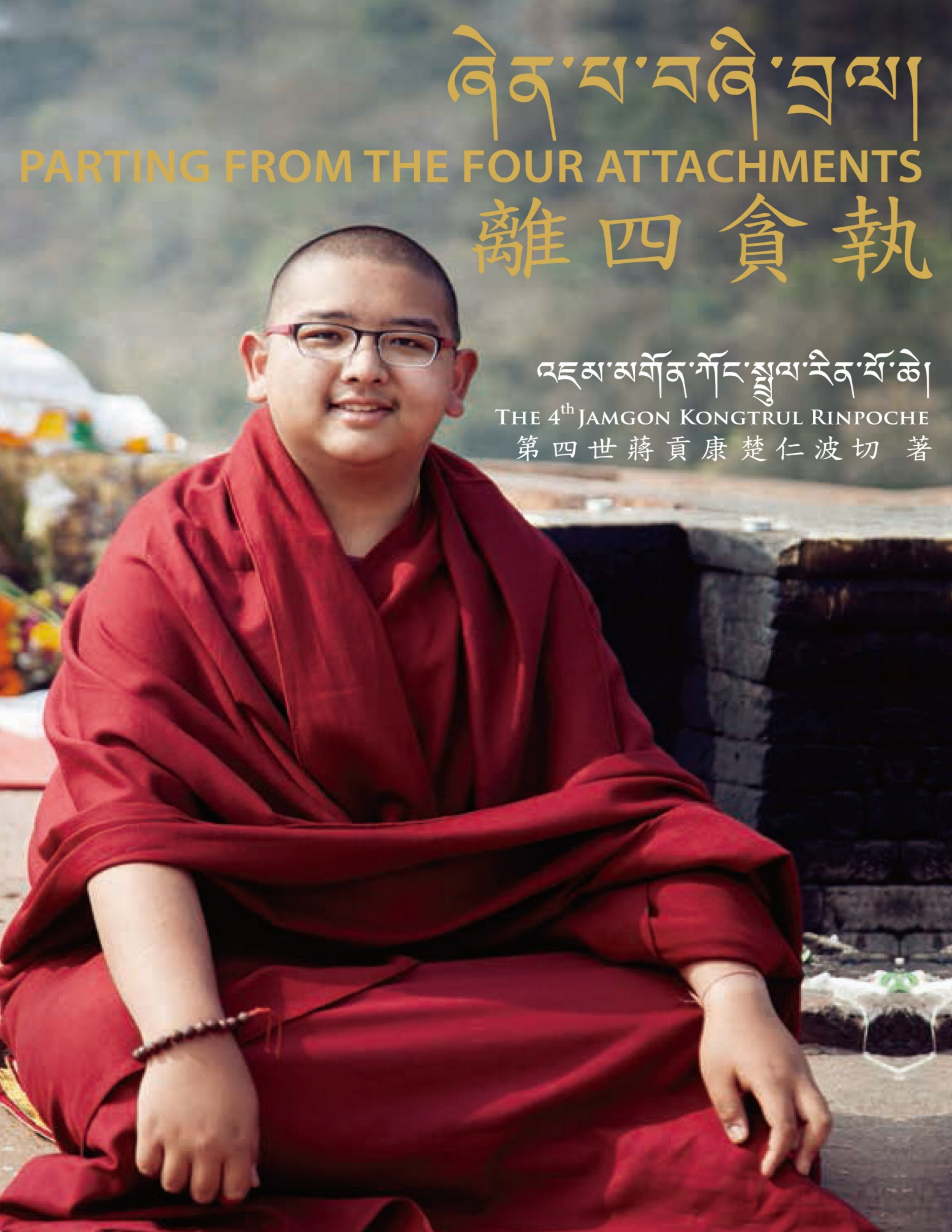
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ།

PARTING FROM THE FOUR ATTACHMENTS

離四貪執



འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ།

THE 4th JAMGON KONGTRUL RINPOCHE

第四世蔣貢康楚仁波切 著

༄༅། །བཀའ་བརྒྱུད་སྨོན་ལམ་ཐེངས་སོ་གཉིས་པའི་སྐབས་འཛམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་སྐུ་
ཕྲེང་བཞི་པ་མཆོག་གིས་སྩལ་བའི་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གསུང་ཆོས་ཕྱོགས་བསྡུས།

離四貪執
《離四貪執修心法》釋論

四根本頌：文殊菩薩 述／薩迦貢噶寧波 錄

釋論頌：札巴蔣采大師

總指導：第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

釋論：第四世蔣貢康楚仁波切

中譯：堪布羅卓丹傑

國際噶舉大祈願法會

༄སྐྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གསུང་ཆོས་མ་སྩལ་གོང་གནས་མཆོག་རྡོར་གདན་གི་བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན་གྱི་སྤྱན་སྔར་ཆིབས་སྒྱུར་བསྐྱངས་ཏེ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐུགས་སྨོན་མཚམས་སྦྱོར་མཛད།

Jamgon Kongtrul Rinpoche in front of the Mahabodhi Stupa, Bodhgaya, India. Just before teaching on *Parting from the Four Attachments*, Rinpoche paid a special visit here to make prayers.

蔣貢康楚仁波切在作「離四貪執修心法」開示前清晨，曾特別到菩提迦耶正覺大塔作祈願。

རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རིར་མཆོད་མཇལ་དུ་ཆིབས་བསྒྱུར་བསྐྱངས་སྐབས་བདུག་སྤོས་ཀྱི་མཆོད་འབུལ་དང་
འཇིག་རྟེན་ཞི་བདེའི་མཆོད་རྟེན་ལ་ཞབས་སྐོར་ལན་གསུམ་དུ་བསྐྱོན།

On a pilgrimage to Vulture Peak Mountain, Rinpoche offered incense while he circumambulated the Vishwa Shanti Stupa three times.

仁波切至靈鷲山朝聖，在多寶山和平塔持香經行三圈。

དཔལ་༡༧ རྒྱལ་དབང་ཀརྨ་པ་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེ་བྱིན་མཐུས་༼༤༽ སྐྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་བཞི་པ་མཆོག་བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་དེ་མགོན་པོ་གང་ནས་མང་ཚོགས་སུ་ལུགས་མཐུན་གྱི་གསུང་ཆོས་དང་པོ་སྩལ།

With the blessings of the 17th Gyalwang Karmapa (left), the 4th Jamgon Kongtrul Rinpoche ascended the throne and led his very first formal Dharma teaching.

在上師法王 噶瑪巴（左側法座）加持下，第四世蔣貢康楚仁波切陞法座，進行今生第一場正式的公開課程開示。

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཟླ་མཇུག་ཏུ། ༄སྐྱབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་འགྲོ་མགོན་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་སྨོན་ལམ་ཆེན་པོའི་སྐབས་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ནས་ས་ཆེན་ཀུན་དགའ་སྙིང་པོ་ལ་སྩལ་བའི་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་འདི་ཉིད་གསུང་ཆོས་སུ་བཀའ་དྲིན་བསྐྱངས།

At the end of December 2014, Rinpoche gave teachings during the Kagyu Monlam on the four-line instruction, *Parting from the Four Attachments*, originally bestowed by Manjushri to the Sakya master Kunga Nyingpo.

2014年 12月底，仁波切陞法座開示文殊菩薩親諭薩迦貢噶寧波的四句偈口訣。

གསུང་ཆོས་ཉིན་དང་པོའི་ཞོགས་པ་སྔ་པོར་༧སྐྱབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་མཆོད་རྟེན་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱན་སྔར་བསྙེན་བཀུར་དང་ཐུགས་སྨོན་མཛད་ཕེར་ཆིབས་སྐྱུར་བསྐྱངས།

Early in the morning on the first teaching day, Rinpoche visited the Mahabodhi Stupa to pay homage and make aspirations.

仁波切在開示前清晨，鄭重繞行正覺大塔祈願。

རྡོར་གདན་བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན་རིན་པོ་ཆེའི་ནང་བཞུགས་པའི་ཐུབ་པའི་སྐུ་བརྙན་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱན་སྔར་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་བསྙེན་བཀུར་ཕྱིར་སྙན་ཤལ་འདེགས་འབུལ་དང་བྱིན་རླབས་སྨོལ་བའི་གསོལ་འདེབས་ཞུས།

Rinpoche making offerings to the golden Buddha and requesting blessings in the main shrine room of the Mahabodhi Stupa.

仁波切向正覺大塔內的佛陀聖像獻供，祈請加持。

སྒྲུབ་བརྒྱུད་ཀརྨ་ཀཾ་ཚང་གི་བརྒྱུད་འཛིན་ཡབ་སྲས་རྣམ་པ་ལས། དབུས་སུ། ༸རྒྱལ་མཆོག་བཅུ་བདུན་པ་ཆེན་པོ་མཆོག གཡོན་ཕྱོགས་སུ། ༸སྐྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་སྐུ་ཕྲེང་བཞི་པ་མཆོག གཡས་ཕྱོགས་སུ། ༸སྐྱབས་རྗེ་གོ་ཤྲི་རྒྱལ་ཚབ་སྐུ་ཕྲེང་བཅུ་གཉིས་པ་མཆོག

Father and son lineage holders of the Karma Kamtsang Kagyu tradition: His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa (center), His Eminence the 4th Jamgon Kongtrul Rinpoche (left), and His Eminence the 12th Goshir Gyaltsap Rinpoche (right).

噶舉傳承持有者佛父子：法王 噶瑪巴（中）、蔣貢康楚仁波切（左）暨國師嘉察仁波切。

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྒྲོན་མེར་ཡུད་ཙམ་རིང་བགྲོད་པ། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཡུལ་གང་ཞིག་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཉེ་འདབས་སུ་ཆགས་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་སྨོན་ལམ་གྱི་ཚོགས་རར་༧སྐྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གསུང་ཆོས་སྩལ་སྐབས་སློབ་མ་ཁྲི་ཚོ་ལྷག་ཙམ་འདུས།

An historic moment of passing on the torch: in Bodhgaya, the holy place where the Buddha achieved enlightenment, more than ten thousand disciples gathered at the Monlam Pavilion to listen to Jamgon Kongtrul Rinpoche's teaching on *Parting from the Four Attachments*.

在佛陀成道的聖地「金剛座」，噶舉大祈願法會祈願會場上，上萬四眾弟子聚集，聆聽蔣貢康楚仁波切開示，這是具有傳承意義的一刻。

༄༅། །༧སྐྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་སྐུ་ཕྲེང་བཞི་པ།

尊貴的 第四世蔣貢康楚仁波切簡傳

༄༅། །འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་བློ་གྲོས་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་མཆོག་ནི། འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་མཆོག་གི་རྣམ་འཕྲུལ་སྐུའི་ཕྲེང་བ་བཞི་པ་ཡིན་ཞིང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༥ ཟླ་༡༡ ཚེས་༢༦ སྐྱེ་ཤིང་ཕག་ལོར་བོད་དབུས་ཕྱོགས་སུ་སྐུ་བལྟམས་ཤིང་། བཀའ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་གཙུག་རྒྱན་༧ རྒྱལ་དབང་ཀརྨ་པ་སྐུ་ཕྲེང་བཅུ་བདུན་པ་མཆོག་གིས་བརྟག་ཡིག་ལུང་བསྟན་དང་ཞལ་བཀོད་ཇི་ལྟར་གནང་བ་ལྟར་མཆོག་སྤྲུལ་ཡང་སྲིད་འཁྲུལ་བྲལ་ངེས་རྙེད་བྱུང་། ༧སྐྱབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནུབ་བདྒལ་མངའ་སྡེའི་ཁོངས་ལྦ་ཧྥའི་ས་གནས་སུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་གང་གི་གདན་ས་བཀའ་བརྒྱུད་ཐེག་ཆེན་གླིང་དུ་བཞུགས་ཏེ་རིག་པའི་རྡོ་རྗེ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་སྐུ་ཡོན་གསན་བསམ་མཛད་བཞིན་པ་དང་། རྒྱ་གར་རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་བཀའ་བརྒྱུད་སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི་མཛད་སྒོར་ལོ་སྟར་ཆགས་སུ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་དགེ་འདུན་འདུས་པ་རྒྱ་མཚོས་བསྐོར་བའི་༧རྒྱལ་དབང་ཀརྨ་པ་མཆོག་དང་ལྷན་བཞུགས་མཛད་དང་མཛད་བཞིན་པ་ཡིན།

第四世蔣貢康楚羅卓確吉尼瑪(Jamgon Kongtrul Lodro Chokyi Nyima)，是十九世紀大師蔣貢康楚羅卓泰耶(Jamgon Kongtrul Lodro Thaye)證悟之心的轉世。

1995年藏曆木豬年11月26日，仁波切誕生於西藏中部的曲學縣，
出生地與家庭背景，
完全符合噶舉傳承領袖第十七世大寶法王噶瑪巴的淨觀和預言。

仁波切目前駐錫在印度拉瓦(Lava)的法座噶舉德千林寺(Kagyu Tekchen Ling)，並就讀於寺內的日佩多傑佛學院(Rigpe Dorje Institute)。每年仁波切都會加入廣大噶舉僧團的行列，
前往印度聖地菩提迦耶參與法王噶瑪巴主持的噶舉大祈願法會。

༄༅། །རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཞུགས།

《離四貪執修心法》釋論頌

一、禮供

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་བླ་མ་དང་། ། ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ། །
སྙིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལགས་ཀྱི། །བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །

具恩之上師，大悲之本尊，
一心誠皈依，祈賜我加持。

二、著作誓言

ཆོས་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་དགོས་རྒྱུ་མེད། །ཆོས་བཞིན་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཆོལ། །དེ་ཉིད་ཀྱི་སྙན་དུ་གསོལ་བར་བགྱི། །

無需非法行，如理而修持，
遠離四執訣，獻君祈聽聞。

三、[文殊菩薩向薩迦貢噶寧波所說] 四句根本頌

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

若貪此生非行者，若執輪迴非出離，
若求自利非菩薩，若生執著非正見。

四、第一句「若貪此生非行者」釋論「斷離此生貪執，願心向法」之口訣

དང་པོ་ཚེ་འདིར་མ་ཞེན་པར། །ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་གསུམ། །
ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་སྒྲུབ་པ་འདི། །ཆོས་པ་མིན་པས་བཤོལ་ལ་ཞོག །

一不執此生：持戒聞思修，
若為此生利，非法應捨棄。

ཐོག་མར་ཚུལ་ཁྲིམས་བཤད་ཅ་ན། །མཐོ་རིས་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །
ཐར་པ་སྒྲུབ་པའི་ཐེམ་སྐས་ཅན། །སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །

(持戒)[1]
首先略說戒，投生善趣根，
悟入解脫梯，除苦對治法。

註1：( )內小標為編者依仁波切開示所加，方便讀者讀頌憶持。

ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་འདུག་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ། །
ཆོས་བརྒྱད་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ངན་ལ་གཤེ་བ་ཅན། །

無戒不成辦。執此生持戒，
成就八法根，責罵惡戒者，

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །རང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་ཕག་ཅན། །
ངན་འགྲོ་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །བཅོས་མའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཤོལ་ལ་ཞོག །

嫉妒具戒者，偽善持戒者，
墮落惡道因，應捨造作戒。

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ། །ཤེས་བྱ་སྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅན། །
མ་རིག་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཅན། །འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་ལམ་རྒྱུས་ཅན། །

(聞思)

聞思之行者，富有知識者，
消除無明燈，眾生之嚮導，

ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཡི་ས་བོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །
ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་དེ། །ང་རྒྱལ་བསྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅན། །

法身種子者，聞思為必須。
執此生聞思，成驕慢富人，

ཐོས་བསམ་དམན་ལ་བརྙས་པ་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །
འཁོར་དང་ཡོངས་སྤྱོད་འཚོལ་བ་ཅན། །ངན་འགྲོ་བསྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །
ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བཤོལ་ལ་ཞོག །

取笑無學者，嫉妒有學者，
貪財與眷眾，墮落惡道根，
捨八法聞思。

སྒོམ་པ་བསྒྲིད་པའི་གང་ཟག་ཀུན། །ཉོན་མོངས་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །
ཐར་ལམ་བསྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །

(修)

修持之行者，除惱對治者，
解脫道根本，成佛之種子，

སྒོམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་འདུག་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་པ་དེ། །
དབེན་པར་བསྡད་ཀྱང་འདུ་འཛི་ཅན། །ཡོང་གཏམ་སྨྲ་བའི་ཁ་ཏོན་ཅན། །

無修不成辦。貪著此生修，
靜居卻散亂，課誦成空談，

ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐུར་བ་ཅན། །སྒོམ་པ་གཞན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །
རང་གི་སྒོམ་པ་རྣམ་གཡེང་ཅན། །ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་བསམ་གཏན་བཤོལ་ལ་ཞོག །

詆毀聞思者，嫉妒修行人，
散亂自身修，應捨八法定。

五、第二句「若執輪迴非出離」釋論「斷捨輪迴貪執，願法向道」之口訣

མྱ་ངན་འདས་པ་བསྒྲུབ་པ་ལ། །ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤོང་ཡང་འཚལ། །
ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ། །འཁོར་བའི་ཉེས་པ་དྲན་པར་འཚལ། །

修持涅槃者，需斷三界執，
為斷三界執，憶念輪迴患。

དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དེ། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། །
དེ་ལེགས་པར་བསམ་ན་སྙིང་ཤ་འདར། །ཐོག་ཏུ་བབས་ན་སྲན་ཐབས་མེད། །

(苦苦)
首先思苦苦：即為惡道苦，
細思心肉顫，遭遇無能忍。

སྤོང་བའི་དགེ་བ་མི་བསྒྲུབ་པར། །ངན་སོང་གི་ས་ནམ་བྱེད་བྱེད་པོ། །
དེ་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །

未行能斷善，自種惡道因，
輪迴誠可憫。

འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཙ་ན། །མཐོ་རིས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བ་ཡོད། །
བརྒྱ་བྱིན་ས་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །ཉི་ཟླ་མུན་པར་འགྲོ་བ་ཡོད། །

(壞苦)
略思轉變苦：天人淪惡趣，
帝釋轉凡間，日月終趨闇，

སྒྱུར་རྒྱལ་བྲན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །དེ་ལུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། །
ཕལ་པས་རྟོགས་པར་མི་ནུས་པས། །རང་སྣང་མི་ཡི་འགྱུར་བ་ལྟོས། །

宙王生為奴。佛說此法教，
凡夫不能悟，故觀人間相：

མི་ཕྱུག་པོ་སྤྲང་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །ཁ་དྲག་པོ་ཞན་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །
མི་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་ཁྱབ། །

富翁變貧者，強大成弱小，
繁華轉孤獨，種種難思議。

འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཙ་ན། །བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །
མི་མང་ཡང་སྡུག་ལ་ཉུང་ཡང་སྡུག །ནོར་ཕྱུག་ཀྱང་སྡུག་ལ་ལྟོགས་ཀྱང་སྡུག །

(行苦)
略微思行苦，知行無有盡，
眾寡及貧富，皆有遷流苦，

མི་ཚེ་ཐམས་ཅད་གྲབས་ལ་ཟད། །གྲབས་བྱེད་པའི་འཕྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི། །
ཤི་ཡང་གྲབས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །ཚེ་ཕྱི་མའི་གྲབས་ཀྱི་མགོ་ལ་འཛུག །

窮畢生準備，倏忽死已至，
命終仍不止，來世又準備，

འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཕུང་པོ་ལ། །ཞེན་པར་བྱེད་རྣམས་ཐེ་ལེ་ལེ། །

世間大苦蘊，執著實可憫。

六、第三句「若求自利非菩薩」釋論「消除道上第一個迷惑：斷捨貪求自利」之口訣

ཞེན་པ་བྲལ་ན་མྱ་ངན་འདས། །མྱ་ངན་འདའ་ན་བདེ་བ་ཐོབ། །
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱངས། །

離執證涅槃，證涅得安樂，
離執覺受曲。

བདག་གཅིག་ལུ་ཐར་བས་ཕན་རྒྱུ་མེད། །ཁམས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་ཕ་མ་ཡིན། །
ཕ་མ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག །བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ། །

(世俗菩提心：1.願菩提心)
自解脫無益，有情皆父母，
棄之於苦中，求自樂可憫。

ཁམས་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བདག་ལ་སྨིན། །བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་ཁྱེར། །
བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །

(世俗菩提心：2.行菩提心)
諸苦由我受，眾福歸有情，
願此福德力，普皆證佛果。

七、第四句「若生執著非正見」釋論「消除道上第二個迷惑：斷捨執著實有」之口訣

བདག་ཇི་ལྟར་འདོད་ཀྱང་ཆོས་ཉིད་དང་། །འཛིན་དང་བཅས་ལ་གྲོལ་བ་མེད། །
དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཅ་ན། །ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་པ་མེད། །

(勝義菩提心：1.無我)
無論我為何，若執物自性，
必不得解脫。於此若略說，

མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད། །གཉིས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པ། །
གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

執有無解脫，執空無天界，
無明二俱執，安住無二性。

ཆོས་ཀུན་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན། །ལྷ་དང་དབང་ཕྱུག་ལ་སོགས་པ། །
འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་རྒྱེན་མ་འཚོལ་བར། །སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

(勝義菩提心：2.唯識)
萬法心行處，四大之作者，
天神不必尋，安住心本性。

སྣང་བ་སྒྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན། །
གནས་ལུགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་ཀྱི། །བརྗོད་བྲལ་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

(勝義菩提心：3.中觀)
萬相皆幻化，觀待而緣起，
實相無可言，安住不可說。

八、迴向釋論之善根

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི། །དགེ་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
འགྲོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ། །སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

釋離四執著，此善業功德，
願七道眾生，皆共成佛果。

ཅེས་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་རྣལ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྦྱར་བའོ། །
以上釋論頌，為札巴蔣采大師所著

མཆོད་པར་བརྗོད་པ།

禮供文

རྣམ་དག་ཚུལ་ཁྲིམས་གསེར་གྱི་ས་གཞི་བརྟན། །

淨戒黃金大地恆穩固,

ཉིང་འཛིན་དཔག་མེད་རི་གླིང་བཀོད་པས་མཛེས། །

無量禪定山州為莊嚴,

ཤེས་རབ་ཉི་ཟླའི་སྣང་བས་ཆོས་ཀུན་གསལ། །

日月智慧之光耀萬法,

ཐུབ་མཆོག་དོན་ཀུན་གྲུབ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

禮敬世尊釋迦牟尼佛。

འགྲོ་ཁམས་ཇི་སྲིད་བཟུང་བའི་དཔའ་ཆེན་བློས། །

攝受情界無盡勇猛心,

བཟང་པོ་སྤྱོད་པས་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀུན་གཏམས། །

善妙行持遍滿於法界,

རྒྱལ་བའི་ཡབ་ཏུ་གྱུར་ཀྱང་རྒྱལ་སྲས་ཚུལ། །

雖為佛父然現佛子身，

སྨྲ་བའི་སེང་གེས་དྲི་མེད་བློ་གྲོས་སྩོལ། །

語獅文殊祈賜無垢慧。

རིགས་ཁམས་ས་བོན་སྨིན་གྲོལ་གདམས་པས་གསོ། །

熟解口訣甦醒如來藏，

རིམ་གཉིས་ལམ་གྱིས་གློ་བུར་དྲི་མ་སྦྱོང་། །

生圓二法淨除客塵垢。

བདེ་ཆེན་སྐུ་བཞིའི་འབྲས་བུ་སྟེར་མཛད་པ། །

賜予大樂四身之果實，

ཡོངས་འཛིན་བླ་མ་བརྒྱུད་པར་བཅས་ལ་འདུད། །

禮敬傳承全護上師眾。

ཉན་པར་བསྐུལ་ཞིང་འཆད་པར་དམ་བཅའ་བ།

鼓勵聽聞與講說誓言

འོན་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཟུང་འཇུག་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་ལ་དགོད་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་དུ་དམ་པའི་ཆོས་ཀུན་སློང་དང་ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་པར་དག་པས་གསན་འཚལ།

請大家生起菩提心，生起「為利一切眾生都能圓滿佛果」的發心而來聽聞札巴蔣采尊者所著作的《離四貪執修心法》。

ཐོག་མར་རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་དོན་འགྲེལ་འདི་མ་ཞུས་པའི་སྔོན་ལ་ང་རང་གི་རྩ་བའི་བླ་མ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་རང་གཟུགས་དཔལ་༧རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཀརྨ་པ་ལ་གུས་ཕྱག་ཕྱོན་དུ་ཕུལ་བའི་སྒོ་ནས་བསྟན་འགྲོའི་ཆེད་དུ་སྐུ་ཚེ་བསྐལ་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་པ་ཐམས་ཅད་འབད་མེད་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྨོན་འདུན་རྩེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་༧སྐྱབས་རྗེ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེས་དབུས་པའི་བླ་སྤྲུལ་མཁན་སློབ་དགེ་འདུན་༎ གྲྭ་བཙུན་ཕྱོགས་གསུམ་རྣམས་དང་། འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ནས་དངོས་སུ་ཕེབས་པའི་ཆོས་དད་པོ་མོ་རྣམས་དང་། གཞན་ཡང་live webcast ཐད་ཀའི་གཟུགས་མཐོང་བརྙན་འཕྲིན་ཐོག་ནས་གསན་གཟིགས་གནང་མཁན་ཆོས་དད་པོ་མོ་རྣམས་ལ་ཐོག་མར་ངས་སྙིང་ཐག་པ་ནས་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་དང་འཚམས་འདྲིའི་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

首先，我要頂禮根本上師，三世諸佛事業的化現—法王噶瑪巴尊者，祈願法王為了佛教和眾生，能夠長壽住世，事業心意任運成就。也要問候國師嘉察仁波切為主的在座各位上師、祖古、堪布、善知識和僧伽大眾，還有來自世界各地的法友，以及觀看網路直播的法友們，問候大家吉祥如意。

སྤྱིར་བཏང་རང་གི་རྩ་བའི་བླ་མ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་མཆོག་སྐུ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་ཐོག་ལ་ཆོས་བཤད་ཞུ་རྒྱུ་འདི་ངོས་རང་ཧ་ཅང་འཚེར་པོ་འདུག་ཁྱད་པར་དུ་ང་རང་སྤོབས་པ་དང་ཤེས་ཚད་གང་སྤྱིའི་ཐད་ནས་དམན་པ་ཡིན་སྟབས་ཧ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞུ་ཐུབ་པ་མི་འདུག་སྟེ། ཡིན་ན་ཡང་བླ་མ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་ལ་རྩ་ཆེན་པོ་རྩིས་ གནང་གི་ཡོད་པ་ཇི་བཞིན་ངས་ཀྱང་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པའི་མཚོན་བྱེད་ཙམ་དུ་ཅི་ཐུབ་གང་ཐུབ་ཞུ་རྒྱུའི་འབད་རྩོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་ད་རེས་༸སྐྱབས་མགོན་ས་སྐྱ་གོང་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་རྡོ་རྗེ་གདན་ལ་ཆིབས་བསྒྱུར་བསྐྱངས་པའི་སྐབས་འདིར། ༸རྒྱལ་དབང་མཆོག་གིས་ཐུགས་སྐུལ་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གོང་མ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སྔ་ནས་ངས་བློ་སྦྱོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་དེ་རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་འགྲེལ་བའི་ཐོག་བཤད་ལུང་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཚན་ཁ་ཅན་ཞིག་ཞུ་རྒྱུའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་སོང་། དེ་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ཅི་ཐུབ་གང་ཐུབ་ཅིག་ཞུ་རྒྱུའི་འབད་རྩོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

在自己的根本上師，尊貴的如意寶法王噶瑪巴面前，
要給予開示，是滿令人害怕的，而且我的膽識和學問也不夠，
但一如過去祖師所說，緣起很重要，為了善妙緣起的關係，
會盡力給予開示。很難得的是，這次尊貴的薩迦法王，
來到菩提迦耶的時候，在法王噶瑪巴大悲請求之下，
讓我有因緣跟隨薩迦法王，求得札巴蔣采尊者《離四貪執修心法》
釋義的口傳和講解，這是一個極具加持力的口傳。總之，
就像之前所說，我也會盡力給予大眾這個主題的教學。

གདམས་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ།

法源：親見文殊菩薩宣說《離四貪執修心法》

དེ་ལ་ཐོག་མར་གདམས་ངག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཞུ་ན། བླ་མ་ས་སྐྱ་པ་དཀྱུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་སྐབས་སུ་
ཁོང་གི་བླ་མ་བ་རི་ལོ་ཙཱ་བས། ཁྱེད་པ་ཇོ་སྲས་ཅམ་གྱི་བུ་ཡིན་པས་སློབ་གཉེར་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་ཤེས་རབ་
དགོས་པས་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་གྱིས། ཞེས་བཀའ་གནང་ནས་འཇམ་དབྱངས་ཨ་ར་པ་ཙ་ནའི་
རྗེས་གནང་དང་ལུང་གནང་ཞིང་། བླ་མས་ཀྱང་སྒྲུབ་པའི་གྲོགས་མཛད་དེ།

首先簡單介紹[這個修心偈頌法]的源流：
薩迦初祖貢噶寧波12歲的時候，跟隨他的上師巴日譯師時，
上師授記說：「你未來會是一位大德，所以要好好聞思、修持佛法，
這是最重要的；為了要能好好聞思修，就一定要具備智慧，
而智慧的本尊就是文殊菩薩，因此你要精進修持文殊法。」
說完之後就傳授貢噶寧波文殊菩薩的灌頂和口傳，
並且指導他的修持。

བླ་བྲང་ཉིང་པར་བསྒྲུབ་པ་མཛད་པས། བར་ཆད་ཀྱི་ཆོ་འཕྲུལ་ཙུང་ཟད་བྱུང་བ་ལ། མི་གཡོ་བ་སྔོན་པོའི་སྔོམ་བཟླས་
དང་། ཆ་གསུམ་གྱི་སྔོནས་བཟློག་པ་མཛད་ནས། དེར་ཟླ་བ་དྲུག་བསྒྲུབས་པས་དུས་གཅིག་གི་ཚེ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་
པའི་དབྱངས་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲིའི་སྟེང་ན་ཆོས་འཆད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་འདུག་སྟངས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། དེའི་
གཡས་གཡོན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བློ་གྲོས་མི་ཟད་པ་དང་སྤོབས་པ་སྟུལ་གྱིས་སྐོར་བ་ཞིག་མངོན་སུམ་དུ་ཞལ་
གཟིགས། དེའི་ཚེ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་ས་སྐྱ་ཀུན་དགའ་སྙིང་པོ་ལ།

修持當中，貢噶寧波也曾遇到一些障礙，
但他藉由修持不動明王和護法而將障礙消除。
這樣精勤修持了六個月，
一天親見本尊文殊菩薩持說法印端坐在珍寶法座之上，

周圍圍繞著具備智勇的菩薩，文殊菩薩親口向薩迦貢噶寧波宣說了《離四貪執修心法》的偈頌：

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

「若貪此生非行者，若執輪迴非出離，
若求自利非菩薩，若生執著非正見。」

ཞེས་པའི་གདམས་ངག་གནང་བ་རེད། གདམས་ངག་གནང་བ་དེར་ས་སྐྱ་ཀུན་དགའ་སྙིང་པོས་ཐུགས་བསམ་མཛད་པས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་འདིའི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད་པར་མཁྱེན་ནས་ཐུགས་ཉམས་སུ་བཞེས། ཁོང་གིས་སྲས་རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་ལ་གནང་། རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་ནས་མར་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། བློ་སྦྱོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་འདི་ས་སྐྱ་པའི་ནང་ལ་ཉམས་བཞེས་གཙོ་བོར་མཛད་པ་མ་ཟད་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་གཞན་རྣམས་ལ་ཡང་། བློ་སྦྱོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་འདི་རྩོད་མེད་ཡོངས་གྲགས་ཡིན།

大師得到這個教法後，領悟到諸佛波羅蜜多教法的精華，
都包含在這《離四貪執修心法》當中，
後來他將此法傳給他的心子札巴蔣采，而將此法流傳了下來。
此法不僅是薩迦派最主要的修持，
也廣傳於藏傳佛教的各個教派當中。

གཞན་ཡང་ཀུན་མཁྱེན་དོལ་པོ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་བྱིན་རླབས་ཆེ་བ་དང་། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མདོ་སྡེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་བསྡུས་སུ་གྱུར་པ་མཁྱེན་ནས་དང་པོར་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དོན་འགྲེལ་མཛད་པ་འདི་ཉིད་རྒྱས་བསྡུས་འཚམས་པས་འདི་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་ངས་ མར་འགྲེལ་བཤད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

同樣的，遍知多波瓦大師也認為此法具大加持力，
是一切諸佛經典之精華，因此他在說法的最開始，
都會先傳授這四句偈。由於札巴蔣采尊者的釋論長短適中，
很適合用於講解，因此接下來我會以此為依據而給予講說。

前行

གདམས་ངག་འཆད་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག

一、禮供

བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཐོག་མར་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་དང་། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ་སྔོན་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་།

論典開始是「禮供」和「著作誓言」。首先是「禮供」 的部分：

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་བླ་མ་དང་། །ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ། །
སྙིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལགས་ཀྱི། །བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །

具恩之上師，大悲之本尊，
一心誠皈依，祈賜我加持。

ཞེས་པ་འདི་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་ཡིན་པ་རེད། དང་པོར་མཆོད་པར་བརྗོད་པའི་ཚིག་རྐང་བཞི་པོ་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཞུས་ན། དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་བླ་མ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་བླ་མ་ནི་ཕན་བདེ་མ་ལུས་པའི་ འབྱུང་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡང་འབྱུང་གནས་ཡིན། དེས་ན་ཡོན་ཏན་སངས་རྒྱས་དང་མཉམ་ན་ཡང་བཀའ་དྲིན་སངས་རྒྱས་ལས་ལྷག་པ་ཡིན་པས་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་བླ་མ་ཞེས་གསུངས། དེ་ནས་གཉིས་པ། ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ། །ཞེས་པ་འདི་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་པ་འདྲ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལྷ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་ཉེ་བར་བ་ཟུང་སྟེ་སྐུ་ཡི་སྣང་བ་གསལ། གསུང་གིས་གདམས་ངག་བསྟན་པ་ཡིན་པས་རེད།

禮供的對象有兩位，一位是具備恩德之上師，
一是大悲惘之本尊文殊菩薩。一切成就的泉源即是上師，
上師也是一切喜樂的泉源，甚至是一切三寶的泉源，
因此雖然上師的功德和佛相等，但對於我們的恩德卻比佛還深重，

因此禮供文的第一句說「具恩之上師」。第二句「大悲之本尊」是指文殊菩薩，由於文殊以大悲心示現其身，並且口授此法。

སྙིང་ནས་ སྐྱབས་སུ་མཆི་ལགས་ཀྱི། །ཞེས་པ་སྡུག་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་དད་པའི་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོ་ས་སྙིང་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བྱ། བླ་མ་ཡི་དམ་རྣམ་གཉིས་ནས་ཀྱང་བདག་རྒྱུད་ཉེས་ལྟུང་ལས་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབ་པར་མཛོད། མདོར་ན་བདག་ལ་བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ལམ་འཁྲུལ་བ་སེལ་བ་དང་། འཁྲུལ་བ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབ་པར་མཛོད་ཅེས་པའི་ཚིག་རྐང་དང་པོ་བཞི་འདི་མཆོད་ད་པར་བརྗོད་པ་ཡིན།

「一心誠皈依」，由於強烈深信三寶是救度一切苦難的根本，因此一心至誠皈依。皈依之後，「祈賜我加持」，加持我的心能夠從過患墮罪中解脫，自心轉向佛法；接著願法向道，意思是在正確的修持道上修持；接著願道斷惑，意思是透過修持逐漸消除疑惑煩惱；最後願惑顯智，開顯智慧。

དེ་ལྟར་མཆོད་པར་བརྗོད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་བ་དང་། རང་ཉིད་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་སྤྱོད་པ་དང་མཐུན་པ་དང་། རྗེས་འཇུག་རྣམས་ལ་གདམས་ངག་རྣམ་ཐར་གྱི་ཚུལ་དུ་འདོམས་པ་སྟེ། མཆོད་པར་བརྗོད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད་ད་པ་ཡིན། འདིས་མཆོད་པར་བརྗོད་པའི་དོན་མདོ་ཙམ་ཞུས་ཟིན་ཏོ།

為什麼要禮供呢？主要有三個原因，一是消除著作上的障礙，二是自身符合祖師大德的行儀，三是以身作則、作為弟子的示範。

གཉིས་པ་བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི།

二、著作誓言

ཆོས་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་དགོས་རྒྱུ་མེད། །ཆོས་བཞིན་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཚལ། །དེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྙན་དུ་གསོལ་བར་བགྱི། །

無需非法行，如理而修持，
遠離四執訣，獻君祈聽聞。

ཞེས་པ་འདི་རེད། ཆོས་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་ཟེར་བ་ནི་ཚོང་ལས་ཞིང་ལས་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དགྲ་འདུལ་གཉེན་སྐྱོང་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྱོད་པ་འདི་ཚོ་དགོས་པ་ཡོད་མ་རེད། བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཆོས་རེད། ཆོས་བཞིན་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཚལ། །ཞེས་པ་འདི་ཆོས་ཆོས་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འདི་ངེས་པར་དུ་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་གོ་སོང་།

「無需非法行」，我們不需要的是什麼呢？像是扶親、滅敵等等不符合佛法的世俗行為，而需要的是什麼呢？就是佛法，尤其需要如理如法地修持佛法，

དེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྙན་དུ་གསོལ་བར་བགྱི། །ཞེས་པ་འདི་བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ་རེད། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནམ་དགོས་པ་ནི་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པར་མཐར་ཕྱིན་པ་འདི་ཡིན། དམ་ཚོད་པར་བརྗོད་པ་དང་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་འགྲེལ་བཤད་འདི་ཙམ་གྱིས་འགྲིགས་པ་བྱུས།

如理修持的方法，就是「離四貪執修心法」這四句偈頌的口訣。這段著作誓言，具有幫助著作圓滿的意義。

འཆད་ཉན་གྱི་བྱ་བ་ལམ་ཡང་དག་པ་དང་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་འགྱུར་བྱེད་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།

三、皈依發心—讓講說、聽聞等修持成為殊勝正道的方法

དོན་འགྲེལ་འདིའི་ནང་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་མི་འདུག་སྟེ་ཡིན་ན་ཡང་། སྐྱབས་འགྲོ་ནི་ཆོས་འཆད་ཉན་གྱི་བྱ་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱས་ན་ཡང་། སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྔོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་དང་གོ་དོན་གཅིག་པ་བྱས་ན་ཡང་འགྲིགས་ཀྱི་རེད། དེས་ན་སྐྱབས་འགྲོ་ཞེས་པ་འདི་སྤྱིར་བཏང་ཉན་ཐོས། རང་རྒྱལ། ཐེག་ཆེན། གསང་སྔགས་སོགས་ཀྱི་སྐྱབས་འགྲོ་མང་པོ་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ན་ཡང་ང་ཚོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་འགྲོ་དེ་ནི་སྐྱབས་འགྲོ་ཁྱད་པར་བཞི་ལྡན་ཞིག་ཆགས་བསྟུད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ཡང་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡུལ། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་དུས། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་དགོས་པ། དེ་ལྟ་བུ་ཁྱད་པར་བཞི་ལྡན་རེད།

內文中雖然沒有特別提及皈依、發心,
但任何佛法的修持都應該具備皈依發心。一般談到皈依, 有聲聞、
緣覺、密乘等等不同皈依, 但這裡提到的大乘的皈依, 有四個特點,
也就是皈依的因、境、時和目的等四個特點。

དེ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་ནི། སྤྱིར་བཏང་སྐྱབས་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱུ་དད་པ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གཉིས་དགོས་རེད་དེ། ཡིན་ན་ཡང་ང་ཚོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་འགྲོའི་རྒྱུ་ལ་དེའི་སྟེང་སྙིང་རྗེ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཆ་ནས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཡིན།

一、皈依的因：一般來說, 皈依的因是信心和恐懼,
但是以大乘來說, 主要皈依的因是在這兩者基礎之上的悲心,
因此是最殊勝的皈依。

གཉིས་པ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡུལ་དེ་ནི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཡིན་པ་ལ་གཅིག་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ང་ཚོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོས་སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་སྐུ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་དུ་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པ་དང་། ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་གྱི་ཐེག་

པ་ཡིན་ན་སྐུ་གསུམ་ཞལ་གྱིས་མི་བཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་རེད། ཆོས་ཐེག་ཆེན་གྱི་འགོག་ལམ་དང་། དགེ་འདུན་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་སེམས་དཔའ་ཡིན་པ་ནི་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་རེད།

二、皈依的對境：都一樣是佛、法、僧三寶,
但是大乘中談到佛寶時, 會講到佛的三身, 而聲聞、
緣覺乘並不承認佛有三身。法寶指的是大乘的滅諦,
僧寶是指不退轉菩薩。

སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་དུས་དེ་ཇི་སྲིད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྙིང་པོ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་དགོས་པ་དུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་།

三、皈依的時間：是指未證菩提之前都要皈依。

སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་དགོས་པ་ནི་ནམ་མཁའ་ལ་མཐའ་མེད་པ་ཇི་བཞིན་སེམས་ཅན་ལ་མཐའ་མེད་ཅིང་། དེ་ལྟར་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་འདི་ནི་དགོས་པའི་ཁྱད་པར་ཡིན། དེས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་འགྲོ་ཁྱད་པར་བཞི་ལྡན་འདི་ཞུས་ཟིན།

四、皈依的目的：由於虛空無量, 眾生也無量,
我們為了利益如虛空般廣大的無量眾生成就佛的菩提果位,
為了這個目的而作皈依, 這是皈依的目的。
以上講解了大乘皈依的四個殊勝之處。

སྤྱིར་བཏང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་འདི། སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར། །ཡང་དག་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་འདུན་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་གྱུར་པའི་ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་འཇུག་སྒོར་གྱུར་པའི་གཙོ་བོ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་རིག་ལྟ་

བུ་ཞིག་ལ་བཞག་དགོས་པ་ཡིན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐོར་ཏ་ཙང་ཞུ་མ་དགོས་པར། སང་ཉིན་ཉིན་གསུམ་པ་དེར་ངས་འགྲེལ་བཤད་ཅུང་ཙམ་ཞུ་ཡི་ཡིན།

接著是發心，一般說發起菩提心，論云：「發心為利他，
志求大菩提。」菩提心指的是：
「為了利益一切眾生所以希望得到正等覺菩提」
之欲求相應的大乘道之入門意識心王。這裡先不多說，
我們第三天會再講解。

第一句開示「斷離此生貪執，願心向法」之口訣

貪著此生，
就不算是修行人

如果貪著此生，
本來是善行的持戒、聞思、禪修等等，
也都會走調，變成世間八法的溫床。

正行

རྩ་བའི་གདམས་ངག་བཀོད་པ།

在皈依發心之後，進入到「正行」。[首先，文殊菩薩向薩迦貢噶寧波所說根本頌如下：]

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

若貪此生非行者，若執輪迴非出離，
若求自利非菩薩，若生執著非正見。

ཚེ་འདིར་ཞེན་པ་ལྡོག་ནས་བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བའི་གདམས་པ།

第一句「若貪此生非行者」釋論「斷離此生貪執，願心向法」之口訣

ཞེས་པའི་གཞུང་གི་དང་པོ། ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །ཞེས་པའི་ཚིག་འདིའི་དོན་མར་ཞུ་ན།

首先[札巴蔣采大師所著針對根本頌第一句]「若貪此生非行者」的釋論偈文如下：

དང་པོ་ཚེ་འདིར་མ་ཞེན་པར། །ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་གསུམ།
ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་སྒྲུབ་པ་འདི། །ཆོས་པ་མིན་པས་བཤོལ་ལ་ཞོག །

一不執此生：持戒聞思修，
若為此生利，非法應捨棄。

ཅེས་པའི་དོན་ནི་གཞི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གནས་ནས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ལ་འབད་པ་ནི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་སྔགས་དང་བཅས་པའི་སྤྱི་སྒྲོམ་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས། ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྡན་པས།
།
སྒོམ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྦྱོར། །ཞེས་གསུངས་པའི་དགོངས་དོན་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱས་ན་ཆོས་ལྟར་སྣང་ཅམ་ལས་ཆོས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་མེད་སྐབས་བཤོལ་ལ་ཞོག་ཅེས་གསུངས།

持守戒律之後，努力於聞思修，是共通於大小乘和密乘的準則。
世親菩薩也說：「持戒具聞思，勝定悉觀修。」
但如果貪著此生而持戒或聞思修，就不算一個清淨的修行人，
因此要將這樣的非法捨棄。

一、持戒：捨棄造作、相近的持戒

ཐོག་མར་ཚུལ་ཁྲིམས་བཤད་ཅ་ན། །མཐོ་རིས་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །
ཐར་པ་སྒྲུབ་པའི་ཐེམ་སྐས་ཅན། །སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །
ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་འདུག་སྟེ།

首先略說戒，投生善趣根，
悟入解脫梯，除苦對治法。
無戒不成辦。

ཞེས་གསུངས་པ་འདི་བཤེས་སྤྲིངས་ལས། ཁྲིམས་ནི་རྒྱུ་དང་མི་རྒྱུའི་ས་བཞིན་དུ། །ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད་པའི་ཚུལ་ལ་བསྔགས་བརྗོད་མཛད་པ་དང་། གཞན་ཡང་མདོ་ལས། ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་བདེ་བའི་མཆོག །ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་

ནི་ཐར་པའི་ལམ། །ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་ཡོན་ཏན་ཞིང་། །ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་རྒྱུ། །ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་འདིའི་ཕན་ཡོན་འདི་ལྟ་བུ་གསུངས་ཡོད་ཅིང་།

這一段在說明戒律的利益，同樣在《龍樹菩薩勸誡王頌》中說：「眾德依戒住，如地長一切。」因此好好持守戒律是非常重要的，不僅如此，佛經也說：「戒為勝妙樂，戒為解脫道，戒為功德田，戒為成佛因。」以上是戒律的功德利益。

དེ་དང་མཐུན་པར་ཚིགས་བཅད་འདིས་དངོས་སུ་བསྟན་པ་ནི། མཐོ་རིས་སྐྲུན་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཐར་པ་སྐྲུན་པའི་ཐེམ་སྐས་ཅན། །སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་དོན་ནི། མཐོ་རིས་ལྷ་དང་མིའི་གོ་འཕང་འདི་གཞི་ཉེས་སྤྱོད་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་བརྟེན་ནས་བསྒྲུབ་དགོས་པ་ཡིན་པས་མཐོ་རིས་སྐྲུན་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པར་གསུངས། དེ་ནས། ཐར་པ་སྐྲུན་པའིཐེམ་སྐས་ཅན། །ཞེས་པ་ནི་ཐར་པའི་ལམ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ་སྐྱེ་བའི་ཕྲེང་བ་དུ་མར་མཐོ་རིས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་བསྒྲུབ་དགོས་པ་དང་།

接著回到正文的偈頌：「投生善趣根，悟入解脫梯，除苦對治法。」「投生善趣根」意思是，人天善趣的果位依持戒才能得到，主要是指持守「律儀戒」而得到。「悟入解脫梯」的意思是，解脫是需要依靠很多生世投身善趣之身才可能得到。

ལམ་གྱི་མངོན་རྟོགས་རིམ་པ་གོང་མ་རྣམས་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གཞི་རྟེན་བྱས་ནས་བསྒྲུབ་དགོས་སྐབས། ཐེམ་སྐས་ཀྱི་རིམ་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་ཅེས་གསུངས། ཡང་། སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཞེས་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ངན་འགྲོའི་གནས་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་སྐབས་སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་རེད་ཅེས་གསུངས། དེས་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་འདུག་སྙེ། །ཞེས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གསུངས། ཡིན་ན་ཡང་།

同時，由於想要達成現證次第最終的結果，
需要次第以戒律為基礎而向上開展，因此比喻如同階梯一般，
需要循序漸進而修。「除苦對治法」意思是，斷除惡道中各種
「苦苦」的方法，最主要的就是戒律。因此說「無戒不成辦。」
戒律非常重要。接著札巴蔣采大師說：

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ། །ཆོས་བརྒྱད་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །
ཚུལ་ཁྲིམས་ངན་ལ་གཞེ་བ་ཅན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །
རང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་ཕག་ཅན། །ངན་འགྲོ་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །
བཅོས་མའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཞོལ་ལ་ཞོག །

執此生持戒，成就八法根，
責罵惡戒者，嫉妒具戒者，
偽善持戒者，墮落惡道因，
應捨造作戒。

ཅེས་གསུངས་པ་ནི་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་བསྒྲུབ་པའི་རྩ་བ། ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་མི་ཐུབ་པ་རྣམས་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་རྒྱུ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་ཕྲག་དོག་བྱེད་རྒྱུ། རང་ལ་ཡོད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་འཁོར་མང་པོ་ཡོད་དུས་སྒྲིད་ཚུལ་གཟབ་པའི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་ལ། རང་གཅིག་པུ་ཡིན་དུས་བག་ཡངས་སུ་ཤོད་པ་ལྟ་བུ་ངོ་ལྐོག་བྱེད་པ་ནི་ཉེས་སྤྱོན་དུ་མའི་གནས་ཡིན་པས།

持戒雖然如此重要，是必備的法門，
但是如果帶著帶著貪著此生的心而持戒，
反而是養成世間八法的根本，這會讓我們責罵、輕視破戒的人，
並且還會嫉妒持戒的人。「偽善持戒者」的意思是，
還會在人前裝著戒律清淨，一個人獨處的時候卻不持戒。

ངན་འགྲོ་སླུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །ཞེས་ངན་སོང་བསླུབ་པའི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། བཅོས་མའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཞོལ་ལ་ཞོག །ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ངན་འགྲོ་བ་སླུབ་པའི་ས་བོན་ཡིན་སྐབས་ལྟར་སྣང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ་བཞོལ་ལ་ཞོག་ཅེས་གསུངས། དེས་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྟར་སྣང་གི་ཉེས་དམིགས་དང་། ངེས་འབྱུང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཞུས་ཟིན།

「墮落惡道因，應捨造作戒」像這種執著此生的持戒，就是墮落惡道的種子，因此應該捨棄如此造作、相似的持戒，真正的持戒，才是有功德、有利益的。以上說明了執著此生的相似持戒的過患，和真正出離的戒律的功德。

二、聞思：正確聞思和雜染世間八法聞思的差別

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ། ཤེས་བྱ་སྨྲ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན། །
མ་རིག་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཅན། །འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་ལམ་རྒྱུས་ཅན། །
ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཡི་ས་བོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྙེ། །

聞思之行者，富有知識者，
消除無明燈，眾生之嚮導，
法身種子者，聞思為必須。

ཞེས་གསུངས་པས་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་ཐོས་བསམ་ཡང་དག་པ་ཞེས་པ་འདི་ཤེས་བྱ་བསླུབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཡིན་པ་དང་། མ་རིག་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ། འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་ལམ་རྒྱུས་ཅན། འབྲས་བུ་ཆོས་ཀྱི་སྐུའི་ས་བོན་ཅན་ཡིན་པ་སོགས་ཕན་ཡོན་དུ་མའི་བདག་ཉིད་དུ་བསྟགས་པར་མཛད་ནས། ཐོས་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྙེ། །ཞེས་ཐར་པ་དོན་གཉེར་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པར་གསུངས།
ད་ཆུ་ཚོད་བཅུ་དང་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཟིན་པས། འགྲེལ་བཤད་ཏ་ཅང་ཞུ་མ་དགོས་པར། ངས་མར་ཀློག་གི་ཡིན་ཁོང་གིས་བསྒྱུར་གནང་གི་རེད།

這是在讚嘆正確聞思的功德利益。正確的聞思，是得到知識的財富，消除無明的明燈，引領眾生的嚮導，佛陀法身果位的種子。接著談到貪著此生的聞思，會有什麼樣的過患。由於時間關係，我就不多做解釋。

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་དེ། །ང་རྒྱལ་བསྒྲུབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན། །
ཐོས་བསམ་དམན་ལ་བརྙས་པ་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །
འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་འཚོལ་བ་ཅན། །ངན་འགྲོ་བསྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །
ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བཞོལ་ལ་ཞོག །སྒོམ་པ་བགྱིད་པའི་གང་ཟག་ཀུན། །
ཉོན་མོངས་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཐར་ལམ་བསྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །
སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །སྒོམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་འདུག་སྟེ། །
ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་པ་དེ། །དབེན་པར་བསྡད་ཀྱང་འདུ་འཛི་ཅན། །
ལོང་གཏམ་སྨྲ་བའི་ཁ་ཏོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐུར་བ་ཅན། །
སྒོམ་པ་གཞན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །རང་གི་སྒོམ་པ་རྣམ་གཡེང་ཅན། །
ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་བསམ་གཏན་བཞོལ་ལ་ཞོག །

執此生聞思，成驕慢富人，
取笑無學者，嫉妒有學者，
貪財與眷眾，墮落惡道根，
捨八法聞思。修持之行者，
除惱對治者，解脫道根本，
成佛之種子，無修不成辦。
貪著此生修，靜居卻散亂，
課誦成空談，詆毀聞思者，
嫉妒修行人，散亂自身修，
應捨八法定。

三、修：辨別真正修行人與相似修行人

མདོར་ན་གོང་གི་ཚིགས་བཅད་འདི་ཆོས་ཆོས་པ་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྣང་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་པས་ང་ཚོས་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོག་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆོས་པ་ཡིན་ཟེར་ན་ཡང་། ཆོས་པ་ལྟར་སྣང་མ་གཏོགས་ཆོས་པ་ཡང་དག་ཅིག་ཏུ་མི་འགྱུར།

總之，以上是在告訴我們，什麼是真正的修行人，什麼是相似的修行人。因此，無論做什麼修持，如果動機是貪著此生，那麼也只是空有修行人的名號而已，不是真修行人，就是偈頌所說的「若貪此生非行者」的意思。

不要裝模作樣、貌似修行者：

ང་ཚོ་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གང་རུང་གི་ཁོངས་སུ་འདུ་དགོས།ཡིན་ན་ཡང་གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པ་ཡིན་ན། སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་གྲལ་ལ་ཡང་ཚུད་ཀྱི་མེད། གང་ཡིན་ཞུས་ན། སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུ་ཡིན་ན་འཇམ་མགོན་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་མཚན་ཉིད་དེ་གང་འདྲ་གསུངས་ཡོད་ཞུས་ན། ཚེ་འདི་ལ་ཆེས་ཆེར་མི་བྱེད་པར་ཚེ་ཕྱི་མའི་མཐོ་རིས་ཀྱི་ཕུན་ཚོགས་དོན་དུ་གཉེར་ཞིང་། དེའི་རྒྱུ་རྣམས་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས།

我們身為修行者，勢必要成為上、中、下三種士夫之一，但若我們執著於此生，甚至連三種士夫的下士夫都不算，因為根據蔣貢羅卓泰耶給予「下士夫」的定義，是「不執此生，而以追尋來世的圓滿人天果報為動機，並行持修成人天果報的因」。

སྐྱེས་བུ་ཐ་མ་ཞིག་ཡིན་ན་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ང་ཚོས་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པ་བྱས། ད་དུང་ཆོས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ན། སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ཁོངས་སུ་ཡང་འདུས་ཀྱི་མེད་སྟབས། ཆོས་པ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་གྱི་མེད་པས་ཆོས་པ་ལྟར་སྣང་ཙམ་ཡིན།

一個凡夫，也應該要試著捨離對於今生的貪執，
若我們貪執此生，口說自己是修行人的話，連身為下士夫都不夠格，
也就不是一個正確的修行者，只是一個相似的修行者。

དུས་རྒྱུན་དུ་ང་རང་ཞོགས་པ་དང་དགོང་དྲོར་མཆོད་རྟེན་སྐུ་མདུན་དུ་སྐོར་བར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། མཆོད་རྟེན་གྱི་སྐོར་ལམ་གཡས་གཡོན་དུ་གྲྭ་ཆས་གྱོན་བསྡད་མཁན་གྲྭ་བ་དངོས་གནས་ཡིན་མིན་ཆ་མ་འཚལ་བ་འགའ་ཞིག་འདུག ཁོང་ཚོས་ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་ལ་སོགས་པ་སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་འདོན་བསྡད་ཀྱི་འདུག

平日早晚我都會去正覺大塔繞塔，
就會看到當地有很多披著僧服，大聲念誦六字大明咒的
「貌似僧眾者」，他們口中念念有詞，而且念得很大聲。

ངས་ཡག་པོ་བྱས་ནས་དཔྱད་པ་བཏང་དུས་ཁོང་ཚོས་གྲལ་འདྲ་ཞིག་འགྲིགས་བྱས། མི་གཞན་དངུལ་སྤྲོད་མཁན་འདུག་ན་ཁོང་ཚོས་ཀྱང་འདོན་རྒྱ་འདི་ཏོག་ཙམ་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་འདོན། དངོས་གནས་ཆོས་པ་ཡང་དག་ཡིན་པའི་བཟོ་འདྲ་བྱས། མིག་བཙུམས་ཏེ་འདོན་སྡོད་མཁན་ཏ་ཅང་མང་པོ་འདུག ཡང་སྐུ་འགྲེད་རྒྱག་མཁན་མེད་པ་ཡིན་ན་ཁོང་ཚོ་ཁ་ཤས་ཉལ་སྡོད་མཁན། ཁ་ཤས་སྐད་ཆ་བཤད། ཁ་ཤས་དངུལ་རྩིས་བརྒྱབ་བསྡད།

我好好地觀察過，他們都會坐成一排，
如果從某一頭有人做供養的話，他們就會念得很大聲，
甚至閉起眼睛高聲背誦，好像很有修行的樣子，但當四顧無人時，
他們就開始睡覺、聊天，或乾脆開始數錢了。

ད་གིན་ག་ཚོད་རག་པ་དེ་ཚོ་ཆ་ཚང་གྲངས་ཀ་བརྒྱབ་སྡེ་སྡོད་མཁན་ཏ་ཅང་མང་པོ་འདུག སྐོར་བར་འགྲོ་དུས་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོ་ཧ་ཅང་ཁྱད་མཚར་པོ་འདུག་ཅེས་ང་རང་བསམམས་སོང་སྟེ། ཡིན་ན་ཡང་དངོས་གནས་ཞིབ་ཞྲ་དཔྱད་པ་བྱས་ན། ང་ཚོའི་ཆོས་བྱེད་སྟངས་འདི་ཁོང་ཚོ་ཇི་བཞིན་ཆགས་འགྲོ་ཡི་འདུག གང་ཡིན་ཞུས་ན། མི་ཚོགས་མང་པོ་ཡོད་སས། དེ་ནས་ཡང་བསྙེན་བཀུར་དུ་སྐུ་འཁྱེད་རྒྱག་མཁན་འདྲ་ཞིག་དང་ལྟ་མཁན་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་ཆོས་པ་ཡང་དག་ཡིན་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་བྱས། མིག་འདྲ་ཞིག་བཙུམས། ཁ་ནས་མ་ཧི་ལ་སོགས་པ་གང་དྲན་ཆ་ཚང་འདོན་ཏེ་ཆོས་པ་ཡང་དག་ཡིན་པའི་ཚུལ་བྱས། མི་ལ་ཆོས་སྣ་འཆད་བྱས།

我繞塔時看到這樣的情況，覺得很奇怪，但其實想想，
我們自己也快變得跟他們一樣，人群眾多時、有人在供養的時候，
就裝得像個修行人，眼睛閉起來口中念念有詞，
念誦六字大明咒等等，假裝一個修行人的樣子。

ཆོས་མ་ཤེས་མཁན་ཞིག་གིས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་དངོས་གནས་ཆོས་པ་ཡང་དག་ཡིན་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་རེད། ཡང་འཁོར་དང་། སྐུ་འཁྱེད་རྒྱག་མཁན་མེད་པ་ཡིན་ན། ཁ་ཤས་གཉིད་ཁུག ཁ་ཤས་སྐད་ཆ་བཤད། དངུལ་གྲངས་ཀ་རྒྱག་མཁན་འདི་ཏ་གོ་མ་སོང་སྟེ་ཡིན་ན་ཡང་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་འདུག ང་ཚོས་བསམ་བློ་ལེགས་པོ་མ་བཏང་ན་བར་སྐོར་ལམ་ལ་ཡོད་པའི་གྲྭ་ཆས་གྱོན་མཁན་གྱི་མི་དང་གཅིག་མཚུངས་གྱུར་བཞིན་འདུག

一個不懂的人看了，還以為是一個真正修行人，
沒人看到或沒人供養的時候，就睡覺或聊天，
有沒有在算錢我是不知道，那也是有可能的喔，
我們跟他們相去不遠了。如果不好好反省一下，
就跟在大塔那些穿著僧服的人沒什麼不同了，因此，
真的要好好反省。不是說各位有數錢喔，只是說有可能。

སྤྱིར་བཏང་གོང་དུ་ཞུས་ཚར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། ཏ་ཅང་ཞུ་མ་དགོས་པར། མདོར་ན་ཆོས་པ་ཡིན་ཞེས། ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་སྒོ་ནས་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཆོས་པ་ཡང་དག་མ་ཡིན་པར་ཆོས་པ་ལྟར་སྣང་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཐུགས་བསམ་ བཞེས་དགོས་རྒྱུ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག

其他說過的就不重複說，總之說是行者，
但是帶著執著而修持的話，就不是真正的修行者，只是相似的行者，
希望大家將此重點放在心上。

修持「暇滿人身」和「觀死無常」：

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པ་དེ་བཟློག་པའི་ཆེད་དུ་དལ་འབྱོར་རྙེད་པར་དཀའ་བ་དང་། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་སྒོམ་རྒྱུ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བ་དང་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་འདི་ཧ་ཅང་རྒྱས་པ་ཞུ་མ་དགོས་པར། དལ་འབྱོར་ རྙེད་དཀའ་བ་ཟེར་དུས་དལ་བ་ཟེར་རྒྱུ་འདི་མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱད་དུ་མ་སྐྱེས་པ་ལ་ཟེར། མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱད་ནི། དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་དང་། ཀླ་ཀློ་ཚེ་རིང་ལྷ་དང་ནི། ། ལོག་ལྟ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོངས་པ། །ལྐུགས་པ་འདི་དག་མི་ཁོམ་བརྒྱད། །ཅེས་གསུངས་པའི་འགལ་རྐྱེན་མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱད་དང་བྲལ་བས་ན་དལ་བ་སྟེ་ཆོས་བྱེད་པར་ཁོམ་པའི་སྐབས་ཡོད་པ་ལ་ཟེར།

為了消除對於此生的貪執，我們應該要修持「暇滿人 身」和「觀死無常」，這是很重要的。
暇滿難得和觀死無常這部份我就不細說，簡略而言，「有暇」
是指遠離八種無暇的狀況，也就是遠離投生在地獄、餓鬼、傍生、
邊地、持邪見者、長壽天、佛不出世、瘖啞等，不利修行的狀況，
而成為「有暇」修行的人。

འབྱོར་བ་ཞེས་པ་འདི་ཡང་རང་འབྱོར་ལྔ་ནི། མི་ཉིད་དབུས་སྐྱེས་དབང་པོ་ཚང་། །ལས་མཐའ་མ་ལོག་གནས་ལ་དད། །ཅེས་པ་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་རང་ངོས་ནས་ཚང་དགོས་པ་ལྔ་དང་། གཞན་འབྱོར་ལྔ་ནི། སངས་རྒྱས་འབྱོན་དང་དེས་ཆོས་གསུངས། །བསྟན་པ་གནས་དང་དེའི་རྗེས་འཇུག །གཞན་ཕྱིར་སྙིང་ནས་བརྩེ་བའོ། །ཞེས་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་གཞན་ངོས་ནས་ཚང་དགོས་པ་ལྔ་བཅས་ཡིན། དེ་ལྟར་དལ་འབྱོར་བཅོ་བརྒྱད་ཚང་བའི་མི་ལུས་འདི་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་ཀྱང་འབུམ་འགྱུར་གྱིས་རྙེད་དཀའ་བ་དང་དོན་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྒོམས་པ་ནི་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་སྒོམ་པའི་གཞི་རྟེན་ལེགས་པོ་ཞིག་དང་། དེའི་སྟེང་དུ་མི་རྟག་པ་སྒོམ་ན་རྒྱུད་འཁུལ་ཚབ་ས་ཆེ་བའི་

པན་ནུས་ཡོད། དེས་ན་དེའི་རྗེས་སུ་མི་རྟག་པ་སྒོམ་དགོས། མི་རྟག་པ་ཇི་ལྟར་སྒོམ་པའི་ཚུལ་ལ་ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་པ་དང་། ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་མི་རྟག་པ་སྒོམ་པ་སོགས་རྣམ་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད།

「圓滿」是指五種「自圓滿」和五種「他圓滿」。「五自圓滿」是得到人身、生於中土、六根具足、業際無顛倒[2]、對佛法具信心,「五他圓滿」是值佛出世、佛已說法，佛法住世、自入聖教、師已攝受。一般來說，我們要想：自己得到的暇滿人身,它比如意寶還要殊勝，這麼思維是很重要的。

註2：不從事如殺生、販毒等不正當工作。

ཡིན་ན་ཡང་སྤྱིར་བཏང་གི་གོ་བ་སླ་བས་བདེ་པོ་བྱས་ནས་བཤད་ན། མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་འདི་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཇིག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ལ་བཞག་གི་ཡོད། ཚུལ་དེ་དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་བ་བཅུ་ཚང་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་རྙེད་པར་དཀའ་ཞིང་དོན་ཆེ་བ་འདི་ལ་སྦྱར་ནས་སྒོམ་དགོས། དེའི་ཚུལ་ཡང་མི་ལུས་རིན་ཆེན་འདི་མཐར་ངེས་པར་འཆི་བ། འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་བ་ཡིན་པས་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པའི་ཚུལ་བསམ་དགོས། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་སྐྱེས་ཙམ་ནས་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་བཞིན་འཆི་བའི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་བའི་ཚུལ་སྒོམ་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟ་བློ་སྦྱོང་སྨོན་ལམ་གསུང་ཚར་བའི་རྗེས་ལ། དམིགས་པ་དེའི་སྐང་ལ་སྒོམ་བསྐྱོན་རྒྱུ་ཡིན། ཆུ་ཚོད་བཅུ་དང་ཕྱེད་ཀ་ཡོལ་ནས་སྐར་མ་ལྔ་རེད་ཚར་འདུག དེས་ན་སྒོམ་དེ་སྐར་མ་ལྔ་བསྐྱོན་རྒྱུ་ཡིན།

第二觀修無常，無常有外在器世間的無常,和內在眾生的無常等。但是簡單來說，無常就是刹那的變化,所以這個難得、有意義的暇滿人身，它是無常的,不一定何時就壞滅的。這樣去想是很重要的。所以我們接下來唸完〈修心祈願文〉(點此連結至附錄)後，我們接著就禪修思維這些內容。

禪修1：人生難得，死亡無常—遠離對此生的執著

སྒྲིར་བཏང་སྒོམ་མ་བརྒྱབས་པའི་སྔ་རོལ་དུ་རིམ་པ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ད་ལྟ་ཞུ་རྒྱུ་མིན། སང་ཉིན་གནངས་ཉིན་དུས་ཚོད་རག་ན་ངས་འདི་ཞུ་ཡི་ཡིན། ད་ལྟ་མདོར་ན་རྣམ་སྣང་ཆོས་བདུན་གྱི་དང་ནས་བཞུགས། ང་ཚོས་ཚེ་འདི་ལ་དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་བ་བཅུ་ཚང་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་རྙེད་དཀའ་ཞིང་དོན་ཆེ་བ་ཞིག་ཐོབ། དེ་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ། འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་བ། གསོན་པའི་རྐྱེན་ཉུང་བ། ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཡིན་པ་བསམསམས་ནས་ ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་སྙིང་པོ་གང་ཡང་མི་འདུག་སྙམ་པའི་ཐུགས་བསམ་བཞེས་ཏེ་སྐར་མ་གཅིག་རིང་བཞུགས་རོགས་གནང་།

སྐར་མ་གཅིག་ཚར་སོང་། སྐར་མ་གཅིག་དེ་ཡུན་རིང་པོ་མ་རེད་དེ། ཡིན་ན་ཡང་རྣམ་པ་ཚོས་སྒོམ་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད།

I think one minute is not a long period but, I hope that you could meditate on what I just told you to meditate on, in the future not in the future tomorrow or day after tomorrow if I have time I would give you a bit more instructions on meditation.

在進入觀修之前，兩手平放膝蓋上，先做短暫的安住。因為現在我們有一個像猴子的心，如果直接進入觀修的話，會觀不清楚，好比是混濁的水反射不出清晰的映像。所以，首先請各位雙手平放膝蓋，稍微讓心安住，讓心中的雜念沈澱下來。

首先短暫安住：

1.雙手平放在膝蓋上

2.放鬆幾分鐘

然後進行禪修：

1.採取毗盧七支坐法

2.思維此生你已經獲得具有十八暇滿的寶貴人身

3.然而人身的本質無常

4.死亡因緣多，活命因緣少

5.死期不可知

6.執著此生無意義

7.不散亂地安住在這上面

蔣貢康楚仁波切2014年12月29日開示於噶舉大祈願法會《離四貪執修心法》課程第一天

第二句開示「斷捨輪迴貪執，願法向道」之口訣

貪執輪迴，
就不算真正出離

想要修持而得證涅槃果位，
就要斷除對三界的執著，
為求離於三界，
首先要憶念輪迴過患，深刻思維三苦。

འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པ་ལྡོག་སྟེ་ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་གདམས་པ།

第二句「若執輪迴非出離」釋論「斷捨輪迴貪執，願 法向道」之口訣

གཉིས་པ་འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན་ཞེར་བའི་གདམས་ངག་འདིའི་དོན་འགྲེལ་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

今天要解釋的是「離四貪執」的第二個：「若執輪迴非出離」的釋論。

> མྱ་ངན་འདས་པ་བསྒྲུབ་པ་ལ། །ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤོང་ཡང་འཚལ། །
> ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ། །འཁོར་བའི་ཉེས་པ་དྲན་པར་འཚལ། །
>
> **修持涅槃者，需斷三界執，**
> **為斷三界執，憶念輪迴患。**

ཞེས་པའི་དོན་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་བསྒྲུབ་པ་ལ་འཁོར་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་རྣལ་མ་ཞིག་སྐྱེ་དགོས། འཁོར་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་རྣལ་མ་ཞིག་སྐྱེ་བ་ལ་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤང་དགོས། ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ་འཁོར་བའི་ཉེས་པ་དྲན་དགོས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། འཁོར་བའི་ཉེས་པ་དེ་ཡང་།

如果想要得證涅槃果位，就要生起真實出離輪迴的心，
要生起真實的出離心，就要斷除對三界的執著；為求離於三界，
要點就是憶念輪迴的過患。

མདོ་ལས། སེམས་ཅན་དམྱལ་བ་དམྱལ་མེས་ཉམས། །ཡི་དྭགས་བཀྲེས་ཤིང་སྐོམ་པས་ཉམས། །དུད་འགྲོ་གཅིག་ལ་གཅིག་བཟས་ཉམས། །མི་དག་འཚོ་བ་ཐོངས་པས་ཉམས། །ལྷ་རྣམས་བག་མེད་པ་ཡིས་ཉམས། །འཁོར་བ་ཁབ་ཀྱི་རྩེ་

ཙམ་ལ། ། བདེ་བ་སྐྲ་ཙམ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དམྱལ་བ་མནར་མེད་པ་ནས་སྲིད་པའི་རྩེ་མོའི་བར་དུ་བདེ་བ་སྐྲ་ཙམ་ཡང་མེད་པ། ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།

佛陀在經中開示「輪迴過患」時說：「地獄眾生獄火燒,
餓鬼普受飢渴惱，畜生相互殺戮苦，人道眾生貧苦逼,
天人放逸之所苦，六道輪迴之針尖，細微喜樂亦無有。」
我們看到從無間地獄到三有之頂，一丁點快樂都不存在。
輪迴中的本質都是痛苦，痛苦主要歸類為三種：「苦苦」、「壞苦」和「行苦」。

一、苦苦：三惡道的苦，苦蘊之身所生的劇烈痛苦

དེ་ལ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཟེར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དང་པོ་འདི་སྔ་མའི་ལས་ཉོན་གྱིས་ཕུང་པོ་བླངས་པ་ཙམ་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པ་སྟེ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། གཉིས་པ་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་པ་འདི་དེའི་སྟེང་ལ་སྡུག་བསྔལ་གཞན་མངོན་པ། ཚ་གྲང་གི་སྡུག་བསྔལ་སོགས་ཚོར་སྡུག་བསྔལ་ལྟ་བུ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་ཡིན།

首先是「苦苦」，其中第一個「苦」字,
指的是由過去業力煩惱而導致的五蘊之身，而第二個「苦」字,
是指在此蘊身上產生的如冷熱、疾病等痛苦。

དེ་ཡང་དྭགས་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ཐར་རྒྱན་ནང་། གསུམ་པ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི། སྔིར་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་འདི་བླངས་པ་ཙམ་གྱིས་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པའི་སྟེང་དུ་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་གཞན་མངོན་པ་རྣམས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད།
དཔེར་འགྲེལ་ཁོ་རང་ནང་ལ་དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སྟོན་པའི་ཚིག་འདི་ཞུ་ན།

《解脫莊嚴寶論》中也提及：「苦苦」是說：
在獲取那自性即苦之五蘊身後,
自己現前所親自感受到的巨大的痛苦。
釋論中提到關於「苦苦」的偈文是：

དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དེ། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། །
དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་སྙིང་ཤ་འགྱུར། །ཐོག་ཏུ་བབས་ན་སྲན་ཐབས་མེད། །
སྤོང་བའི་དགེ་བ་མི་བསྒྲུབ་པར། །ངན་སོང་གི་སོ་ནམ་བྱེད་བྱེད་པོ། །
དེ་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །

首先思苦苦：即為惡道苦,
細思心肉顫, 遭遇無能忍。
未行能斷善, 自種惡道因,
輪迴誠可憫。

ཞེས་པ་དེ་ཡིན་པ་རེད། དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི། ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ་བཞག་དགོས། ངན་སོང་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་དམྱལ་བ་ལྟ་བུ་ལ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་སོ་སོའི་ལུས་རྟེན་འདི་ལ་མྱོང་དགོས་ན་བཟོད་ཐུབ་ཐབས་མེད།

首先苦苦即為三惡道的痛苦, 舉例來說,
地獄的苦是令人難以忍受的,
如果以我們目前的身體去經驗地獄的痛苦, 我們絕對忍受不了。

དེར་མ་ཟད་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་རི་མོ་བྲིས་པ་ཙམ་མམ་ངོ་བོ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་ཆད་དེ་མར་བཤད་ན་སྙིང་གི་རྒྱ་འདར་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་སྐྲག་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དམྱལ་བ་མཐར་མེད་པའི་ནང་ན་ལུས་དང་མེ་གཉིས་དབྱེར་མེད་པ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད།

不僅如此，若將地獄的苦繪畫出來，
對於地獄苦的本質和情況了解的話，是讓人心驚膽跳、非常恐怖的；
無間地獄當中，各種刺、燒的痛苦，更是從未間斷。

དེ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་ཡོང་བ་དང་མ་ཡོང་བ་གཉིས་བྱུས་ན། ཡོང་བ་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡོང་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་བྱ་བྱེད་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན་མི་དགེ་བའི་བྱ་བ་མ་གཏོགས་དགེ་བའི་བྱ་བ་སྒྲུབ་ཀྱི་མེད་པ་ཡིན་པས་རེད། ལས་མི་དགེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་ངེས་པ་ཡིན། ལས་འབྲས་ལ་བསླུ་བ་མི་སྲིད།

這樣的痛苦，會發生還是不會發生兩者可能性當中，
會發生的機率更高，之所以會發生的機率更高是因為，
我們現在所行所為皆是惡業，都沒有造什麼善業，
惡有惡報的因果法則是真實不虛的。

དེས་ན། སྤོང་བའི་དགེ་བ་མི་བསྒྲུབ་པ། །ངན་སོང་གི་ས་བོན་བྱེད་བྱེད་པོ། །དེ་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །ཞེས་གསུངས་པ་རེད། ཐེ་ལེ་ལེ་ཞེས་པ་འདི་pitiful ཐབས་སྐྱོ་པོ་ཡིན་ཞེས་སྨྲད་པའི་ཚིག་ཡིན་པ་རེད། འདི་བར་དུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མཚོན་པ་ཡིན།

因此這裡說：「未行能斷善，自種惡道因，輪迴誠可憫」，
「誠可憫」的意思是真可憐，到這裡是苦苦。

二、壞苦：輪迴之樂必然改變、消失的痛苦

འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཅ་ན། །མཐོ་རིས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བ་ཡོད། །
བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །ཉི་ཟླ་མུན་པར་འགྲོ་བ་ཡོད། །

སྲུར་རྒྱལ་བྲན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །དེ་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། །
ཕལ་པས་རྟོགས་པར་མི་ནུས་པས། །རང་སྣང་མི་ཡི་འགྱུར་བ་ལྟོས། །
མི་ཕྱུག་པོ་སྤྲང་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །ཁ་དྲག་པོ་ཞན་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །

略思轉變苦：天人淪惡趣,
帝釋轉凡間, 日月終趨闇,
宙王生為奴。佛說此法教,
凡夫不能悟, 故觀人間相：
富翁變貧者, 強大成弱小,
繁華轉孤獨, 種種難思議。

ཅེས་པའི་བར་དུ་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་པ་འདི་དྭགས་པོའི་ཐར་རྒྱན་ནང་། གཉིས་པ་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ནི། འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཇི་སྙེད་པ་ཐམས་ཅད་མཐར་འགྱུར་ནས་སྡུག་བསྔལ་དུ་འགྲོ་བས་ན་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་དོན་འགྲེལ་འདི་མང་ཞུས་པ་ཡིན་ན། མཐོ་རིས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བ་ཡོད། །ཅེས་གསུངས་པའི་དོན་མཐོ་རིས་ནས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་མཁན་དེ་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡིན། དེ་ཡང་མཐོ་རིས་ནས་ངན་འགྲོ་རུ་འགྲོ་བ་ནི་ས་ཆེན་པོའི་རྡུལ་ཙམ་མོ། །ངན་འགྲོ་ནས་མཐོ་རིས་སུ་འགྲོ་བ་ནི་སེན་མོའི་སྟེང་གི་རྡུལ་ཙམ་མོ། །ཞེས་གསུངས།

到這裡講的是壞苦。所謂壞苦, 《解脫莊嚴寶論》中說, 輪迴中的所有快樂最終都會成為痛苦, 因此被稱為壞苦。依照釋論來說, 首先是「天人淪惡趣」天人淪為惡趣眾生之數, 多如大地灰塵, 惡趣轉升天人者, 數量僅如指甲尖的灰塵。

བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། ཅེས་པ་ནི་ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གཟི་བརྗིད་ཆེ་བ་ཁོང་ལྷ་བུ་ཡིན་ན་ཡང་ཚེ་འཕོས་ནས་སྐྱེས་བུ་ཐ་མལ་པ་གཅིག་ལ་སྐྱེ་བ་ཡོད། ཉི་ཟླ་མུན་པར་འགྲོ་བ་ཡོད། །ཅེས་པ་ནི་ལྷའི་བུ་ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་འདི་འཛམ་བུའི་གླིང་འདིའི་ནང་གི་མུན་པ་སེལ་ནུས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན། ཚེ་འཕོས་ནས་སོ་སོའི་མཇུབ་མོའམ་ལག་པ་བརྐྱང་བསྐུམ་ཙམ་ཡང་མི་མཐོང་མཁན་དེ་འདྲར་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

「帝釋轉凡間」權勢最為廣大的天人帝釋天,
死亡後最終也會轉落凡間, 「日月終趨闇」日月是世上最為明亮的,
但終會改變, 到了夜晚甚至伸手不見五指。「宙王生為奴」
宇宙之王、轉輪聖王, 最終死亡後也會轉世成為奴隸。

སྒྱུར་རྒྱལ་བྲན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །ཅེས་པ་ནི་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་ཁོང་ལྷ་བུ་ཡང་མཐར་ཚེ་འཕོས་ནས་འཁོར་ནམས་ཀྱི་བྲན་གཡོག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། རིགས་མ་ཐུན་པའི་མིའི་གནས་སྟངས་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ཚེ་སྟོད་ལ་མི་ཕྱུག་པོ་ཡིན་ན་ཡང་ཚེ་སྨད་ལ་སྤྲང་པོར་འགྲོ་བ་ཡོད་པ་དང་། ཚེ་སྟོད་ལ་མི་འདི་སྟོབས་ཆེན་པོ་དང་། ཤུགས་ཆེན་པོ། དབང་ཐང་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་ཡང་། ཚེ་སྨད་ལ་སྟོབས་དང་། དབང་ཐང་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

「佛說此法教, 凡夫不能悟, 故觀人間, 富翁變貧者,
強大成弱小, 繁華轉孤獨, 種種難思議」再看看人類的情況：
上半生就算很富有, 下半生淪為乞丐, 上半生很強大、具有權勢,
但下半生變得一點力量都沒有。

མི་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་ཁྱབ། །

「繁華轉孤獨, 種種難思議」

ཅེས་མི་ཚང་གཅིག་གི་ནང་ལ་མི་མང་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མཐའ་མར་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་པར་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཡོད་པས། འདིས་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན།

一個家庭本來人丁興旺, 最後僅剩孤苦伶仃一人,
世間具有以上種種難以思議的情 況, 以上談完「壞苦」。

三、行苦：聖者難忍的輪迴過患之苦

འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སྟོན་པའི་དོན་འགྲེལ་འདི་མར་སྒྲོགས་སྦྱང་བྱས་པ་ཡིན་ན།

接下來依照釋論解釋「行苦」：

འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཙ་ན། །བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །
མི་མང་ཡང་སྡུག་ལ་ཉུང་ཡང་སྡུག །ནོར་ཕྱུག་ཀྱང་སྡུག་ལ་ཕོངས་ཀྱང་སྡུག །
མི་ཚེ་ཐམས་ཅད་གྲབས་ལ་ཟད། །གྲབས་བྱེད་པའི་འཕྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི། །
ཤི་ཡང་གྲབས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །ཚེ་ཕྱི་མའི་གྲབས་ཀྱི་མགོ་ལ་འཇུག །
འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཕུང་པོ་ལ། །ཞེན་པར་བྱེད་རྣམས་ཐེ་ལེ་ལེ། །

略微思行苦，知行無有盡，
眾寡及貧富，皆有遷流苦，
窮畢生準備，倏忽死已至，
命終仍不止，來世又準備，
世間大苦蘊，執著實可憫。

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་པ་འདི་དྭགས་པོ་ཐར་རྒྱན་ནང་། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་འདི་བླངས་པ་ཙམ་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་བདེན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་ཡིན་སྐབས་མདོར་ན་མ་གི་དམྱལ་བ་མནར་མེད་པ་ཡན་ཆད་ནས་ཡ་གི་སྲིད་པའི་རྩེ་མོ་མན་ཆད་དུ་བདེ་བ་སྐྱུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས། འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པ་ཡིན་ན་ཕན་པ་མེད་ལ་ཉེས་དམིགས་མང་ཐག་ཆོད་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན།

所謂「行苦」在《解脫莊嚴寶論》提到，只要得到了蘊身，就已具備「行苦」。因此總而言之，從無間地獄到三界之頂，

沒有一丁點的快樂，全部都只是痛苦，因此對此輪迴的貪執，
毫無利益且充滿過患。

དེས་ན་འཁོར་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་རྣལ་མ་ཞིག་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་ལ་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་འདི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་མ་གཏོགས་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ཡིས་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དང་ཚོར་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ཡིན། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་འདི་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་ཡོད་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་དུ་མི་ཚོར། འཕགས་པ་རྣམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་དུ་ཆེའོ་ཞེས་པ་འདི་དྭགས་པོ་ཐར་རྒྱན་ནང་ལ་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན།

如果想要真正出離輪迴，一定要知道行苦，
但是凡夫很難體會什麼是行苦，僅有聖人可以覺察到這種行苦，因此《解脫莊嚴寶論》說：雖然凡夫都具備行苦卻不知，
但對於聖者而言，行苦是很強烈的苦。

མཛོད་ལས་ཀྱང་། ལག་མཐིལ་སྤུ་ཉག་གཅིག་འདུག་པ། །དེ་ཉིད་མིག་ཏུ་སོང་བ་ན། །མི་བདེ་བ་སྐྱེ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེ། ། བྱིས་པ་ལག་མཐིལ་འདྲ་བ་ཡིས། །འདུ་བྱེད་སྡུག་བསྔལ་སྤུ་མི་རྟོགས། །འཕགས་པ་མིག་དང་འདྲ་བ་ཡིས། །འདུ་བྱེད་ལ་ནི་སྡུག་བསྔལ་གཟིགས། །ཞེས་གསུངས་པས་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ལག་པའི་མཐིལ་སྣང་ལ་སྤུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཡོད་པ་ཚོར་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་བཞིན་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད་ཀྱང་ཚོར་མི་ཐུབ། འཕགས་པ་རྣམས་ང་ཚོའི་མིག་ལྟ་བུ་ཡིན་པས།

《俱舍論》說：「掌中所置毛，若置於眼中，能生大劇痛，
眾生難覺察，行苦之存在，聖者覺行苦，如毛置眼中，
正亦復如是。」對於凡夫而言，行苦僅如放在手上的毛髮毫無感覺，
聖者對行苦的感受，猶如毛髮掉入眼睛一般，這會讓眼睛很不舒服、
發癢，

དེ་ཡང་སྤྱ་དེ་མིག་ནང་འཛུལ་བ་ཡིན་ན། ང་ཚོར་མི་བདེ་བ་དང་མ་སྐྱིད་པ་དང་། མིག་ཟ་འཕྲུག་ལངས་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོར་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན། མདོར་ན་ང་ཚོར་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་ཡོང་དགོས་པ་འདི་ལས་འབྲས་བླང་དོར་ཚུལ་བཞིན་མི་ཤེས་པའམ་མ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།

但一般凡夫雖然有行苦，卻不太能感覺得到，
聖者卻覺得是很劇烈的痛苦。總之，我們之所以遭遇這麼多痛苦，
都是由於我們對於因果沒有正確做取捨。

ལས་ལ་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་ཡོད། ལས་དགེ་བ་ཞེས་པ་འདི་ཉོན་མོངས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་དགེ་བ་བཅུ་ལྟ་བུར་བཞག་དགོས་པ་ཡིན། མི་དགེ་བའི་ལས་ཞེས་པ་འདི་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་གསུམ་གྱིས་ཀུན་ནས་སློང་བའི་ལས་མི་དགེ་བ་བཅུ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བཞག་དགོས་པ་ཡིན།

業分為善業、惡業和無記業。「善業」指的是不夾雜煩惱的業，
例如十善業；「惡業」是因貪嗔癡而造作的業，例如十惡業；

གསུམ་པ་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ལས་འདི་དགེ་བའང་མ་ཡིན་པ་མི་དགེ་བའང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྟེ། དེས་ན་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ལས་འདི་ཐབས་ཤེས་ཅི་སྲུབ་གང་སྲུབ་བྱས་ནས་དགེ་བའི་ལས་ལ་ཁ་བསྒྱུར་དགོས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པ་བཟློག་པའི་ཆེད་དུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དྲན་དགོས་པ་འདི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ། དེ་རིང་གི་ཆོས་བཤད་བྱ་རྒྱུ་འདི་དེ་ཙམ་ཞིག་ཡིན།

第三個「無記業」不善不惡的業，重要的是盡力將這些無記業，
都引導成善業。總之為了斷除對於輪迴的執著，
要憶念輪迴的痛苦是很重要的。今天早上要講解的課程到此，
接著念誦〈修心祈願文〉(點此連結至附錄) 之後會進行禪修，
內容等一下講解。

禪修2：輪迴痛苦—遠離對輪迴的執著

བློ་སྦྱོང་སྔོན་ལམ་གསུང་ཚར་བའི་མཇུག་དེར་སྒོམ་ཁྲིད་དེ་ངས་ཞུ་ཡི་ཡིན། སྒོམ་ཉམས་ལེན་སྐར་མ་ལྔ་གནང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་ཁྲིད་རང་ཚོས་དམིགས་པ་གཏད་ས་འདི་དམྱལ་བ་མནར་མེད་པ་ནས་སྲིད་པའི་རྩེ་མོའི་བར་དུ་བདེ་བ་སྐྱ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་རང་ལ་འབྱུང་སྲིད་པ། འབྱུང་དུ་རུང་མི་རུང་ནི་སོ་སོས་ལས་འབྲས་ལ་བླང་དོར་ཚུལ་བཞིན་བྱས་མ་བྱས་ལ་རག་ལས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཐུགས་བསམ་བཞེས་ནས་སྒོམ་ཉམས་ལེན་གནང་རོགས་གནང་། དེ་མ་གནང་གོང་ལ་ད་ལྟ་སེམས་འདི་ཟང་ངེ་ཟིང་ངེ་ཡིན་དུས་སྐར་མ་གཅིག་གི་ཆེད་དུ་ལག་གཉིས་པུས་སྟེང་དུ་བཞག་ནས་ཅུང་ཟད་ལྷོད་ནས་རྣམ་སྣང་ཆོས་བདུན་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་བཞུགས། དེའི་རྗེས་ལ་སྐར་མ་བཞིའི་རིང་ལ་དམིགས་པ་དེ་ལ་དངོས་སུ་ཐུགས་གཏད་དེ་སྒོམ་ཉམས་ལེན་གནང་རྒྱུ་རེད། དེ་ལྟར་གནང་ན་ཡག་པོ་འདུག ལག་གཉིས་པུས་སྟེང་དུ་བཞག་ནས་ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་གཞག་པར་ཞུ། གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་དངོས་སུ་དམིགས་པ་གནང་བའི་རྗེས་སུ་སྐར་མ་བཞི་བཞུགས་རོགས་གནང་།

接下來五分鐘做觀修，大家禪修的所緣內容是：
從無間地獄一直到天界頂巔，都毫無快樂可言，都是苦的自性，
這種痛苦，我們都會經驗得到，而是否會嘗受領受到，
都取決於自己是否正確取捨因果。

首先短暫安住：
1.雙手平放在膝蓋上
2.放鬆幾分鐘

然後進行禪修：
1.採取毗盧七支坐法
2.思維從無間地獄到三有之頂，沒有一丁點的快樂

3.輪迴的本質便是痛苦

4.痛苦有可能發生在你身上

5.會不會遭遇痛苦，取決於你有沒有正確的取捨

6.不散亂地安住在這上面

蔣貢康楚仁波切2014年12月30日開示於噶舉大祈願法會《離四貪執修心法》課程第二天

第三句開示「消除道上第一個迷惑：斷捨貪求自利」之口訣

只想自己解脫，
就不是菩薩

〈佛讚觀音頌〉說：

「若人具一法，即具一切法，此法即大悲。」

能隨時自然、不造作地具足慈心及悲心，

就是生起菩提心。

ལམ་གྱི་འབྲུལ་པ་དང་པོ་བདག་དོན་ལ་ཞེན་པ་ལྡོག་པའི་གདམས་པ།

第三句「若求自利非菩薩」釋論「消除道上第一個迷惑：斷捨貪求自利」之口訣

一、因為大悲心，不忍有情苦，而行持六度四攝法

གསུམ་པ་བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན་ཞེས་པའི་རྩ་བ་དེའི་དོན་འགྲེལ་དེ་མར་ཞུ་ན།

今天要講解的是《離四貪執修心法》的第三偈：
「若貪自利非菩薩」。
釋論的主頌是：

ཞེན་པ་བྲལ་ན་མྱ་ངན་འདས། །མྱ་ངན་འདའ་ན་བདེ་བ་ཐོབ། །
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱངས། །

離執證涅槃，證涅得安樂，
離執覺受曲。

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཞེན་པ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་ན་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་བསྒྲུབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་དངོས་སུ་བསྒྲུབས་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་པས་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱངས་ཏེ་ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་འདི་ཚོས་ཞེན་པ་གསུམ་ཙམ་ལས་མ་སྤངས་ཤིང་འབྲས་བུ་མྱང་འདས་ལྷར་སྣང་བ་ཞི་བ་ཕྱོགས་གཅིག་པའི་མྱང་འདས་ཙམ་དོན་གཉེར་གྱི་ཡོད། ང་རང་ཚོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་ཡིན།

當我們離開一切執著，就可以證得涅槃，證得真實的涅槃，就可以得到究竟的快樂，因此《離四貪執法》，即是「離執覺受曲」。聲聞緣覺的二乘行者，得到的只是落入寂靜邊的涅槃，現在我們是大乘行者，要修持的是大乘的道路。

སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་འདི། བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒྲོན་ལས། རང་རྒྱུད་གཏོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས། །གང་ཞིག་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཀུན། །ཡང་དག་ཟད་པར་ཀུན་ནས་འདོད། །སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན།

什麼是大乘之道呢？《菩提道燈論》提到：「若以自身苦，比他一切苦，欲求永盡者，彼是上士夫」

འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲུལ་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་མཚན་ཉིད་གང་ཞིག་གསུངས་འདུག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཟད་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་དོན་དུ་གཉེར་ཞིང་དེའི་རྒྱུ་ཕྱིན་དྲུག་དང་རིམ་གཉིས་སོགས་ལ་སློབ་པ། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུངས་ཡོད།

以及蔣貢康楚羅卓泰耶曾說：「大乘行者，即是懷有希望除滅眾生痛苦的大悲心，而行持六度、二次第的行者」

དེ་ཡིན་སྐབས་ང་རང་ཚོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་འདི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་ཞི་བ་ཕྱོགས་གཅིག་པའི་མྱང་འདས་དངོས་དོན་དུ་གཉེར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་མིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་འདོད་པ་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནས་མར་ཞུ་བ་ཡིན་ན།

因此，身為大乘行者而修持上士夫道，這是很重要的。二乘行者只想得到自己的寂靜涅槃，身為大乘行者，

因為具有獲得解脫以利益一切眾生的心願,
因此得到的是真正的涅槃。

二、拋棄如母有情，只追求自己解脫，真是可悲！

བདག་གཅིག་པུ་ཐར་བས་ཕན་རྒྱུ་མེད། །ཁམས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་ཕ་མ་ཡིན། །
ཕ་མ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག །བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ། །
自解脫無益，有情皆父母，
棄之於苦中，求自樂可憫

ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ང་ཚོས་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་དང་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་པས་ང་ཚོས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་མར་མ་གྱུར་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ཡིན་པ་ཡང་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། ཕ་མ་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་ཚེ་འདི་ཡི་ཕ་མ་བཞིན་དུ་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོས་བསྐྱངས། དེ་ཡང་།

「三界一切有情」由於我們承認輪迴，因此三界一切有情,
都曾做過我們的父母，當他們做為我們的父母時,
對我們有很大恩德。

འཕགས་པ་བརྒྱད་སྟོང་པ་ལས། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཕ་མ་འདིས་བདག་ཅག་སྐྱེས་པ་དང་། དེ་ནི་དཀའ་བ་སྤྱད་པ་དང་། བདག་ཅག་གི་སྲོག་སྦྱིན་པ། འཇིག་རྟེན་ཀུན་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ཇི་བཞིན་རེད།

《般若八千頌》中說：「何以故，母生我故，為我苦行苦,
予我以命故，示我世間諸相故。」

མདོར་ན། ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕ་མར་མ་གྱུར་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཕ་མ་ཡིན་པའི་ཚེ་ཕན་པ་ཚད་མེད་པ་བཏགས་པ་དང་། གནོད་པ་ཚད་མེད་པ་ལས་སྐྱོབ་པའི་འབད་རྩོལ་ཅི་ནུས་གང་ནུས་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན་པས་ཤིན་ཏུ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན། ཕ་མ་ཤིན་ཏུ་དྲིན་ཆེ་བ་འདི་དག་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག་ནས་བདག་གཅིག་པུར་བདེ་བ་འདོད་པ་ཡིན་ན་ཐེ་ལེ་ལེ་སྙེ། ཐབས་སྐྱོ་བ་སྙེ། ཤིན་ཏུ་ཐབས་སྡུག་ཡིན་གསུངས།

總而言之，盡虛空一切眾生都曾是我們的父母，
在當我們的父母時，他們盡力給予極大恩德，
保護我們免於無量的傷害，因此，如果將對我們恩德很大的父母親，
棄之於苦中，而只求自己的解脫的話，這種情況真是可悲憫呀。

ང་ཚོ་འཇིག་རྟེན་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་། གང་ཟག་གཅིག་གིས་རང་གི་ཕ་མ་དེ་ས་ཆ་སྡུག་པོ་གཅིག་ལ་གཡུགས་ཏེ། ཁོ་རང་གཅིག་པུ་ས་ཆ་ཤིན་ཏུ་སྐྱིད་པོ་ཞིག་ལ་འགྲོ་བ་ཡིན་ན། གང་ཟག་དེ་ལ་ཚང་མས་ངོ་ཚ་དང་ཁྲེལ་མེད་པའི་མི་ཐ་ཆད་ཅིག་ཏུ་རྩི་འཇོག་བྱེད་ལ། དེའི་འབྲས་བུར་ཁོ་རང་ཡང་སྐྱིད་པོ་མེད་པ། སྡུག་བསྔལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་མྱོང་དགོས་པ་ཡིན།

就算是一個普通人，如果無慚無愧地棄父母於不顧，
自顧追求自己的快樂，最終他也會像是被遺棄的父母一樣，
不會得到任何快樂，只會遭致無量的痛苦。

མདོར་ན། ནམ་མཁའ་ཇི་བཞིན་སེམས་ཅན་མཐའ་མེད་པ་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཕ་མར་གྱུར་ནས་ལན་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཀའ་དྲིན་ཚད་མེད་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་དྲིན་ཅན་ཡིན་ན་ཡང་ད་ལྟ་སྐྱེ་འཆི་འཕོས་པས་ཁ་ཤས་དགྲ་དང་། ཁ་ཤས་གཉེན་དུ་གྱུར་ནས་ངོ་མ་ཤེས་པ་ཡིན།

總之就像虛空無邊無際，眾生也無量無數，
而這量如虛空的眾生，都曾當過我們的父母，多生世當中，
對於我們的恩德是很大的，只是轉世投胎後，有些成了敵人、
有些成了親人，但無論如何他們都當過我們父母，

དེ་འདྲ་ཡིན་སྐབས་དྲིན་ཅན་ཕ་མ་འདི་ཚོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག་ནས་བདག་གཅིག་པུར་བདེ་བ་འདོད་པ་དེ་ཐབས་སྡུག་པོ་རེད། དེས་ན་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སྔོན་བྱོན་དམ་པ་དང་མཐུན་པར་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་བསམ་པ་ལ་བློ་སྦྱོང་དགོས་པས།

因此讓量等虛空、曾為我們父母的眾生，棄於痛苦當中不顧，只求自己的解脫，真是可悲憫的事。因此應該效法過去的祖師們，勤修自他相換的修心法門。

三、實踐菩提心，就是修持「自他交換法」

ཁམས་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བདག་ལ་སྨིན། །
བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་ཁྱེར། །
བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །

諸苦由我受，眾福歸有情，
願此福德力，普皆證佛果。

ཅེས་གསུངས་ཏེ། ཁམས་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མདོར་ན་བྱད་ཀ་རྡོད་གཏོང་ལ་སོགས་པ་མི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་རང་ལ་སྨིན་པ་དང་། བདག་གིས་ཚེ་རབས་འདི་དང་ཚེ་རབས་ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་བསོད་ནམས་དགེ་བའམ་ལེགས་པའི་ཆ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་གྱིས་ཁྱེར་ཅེས་བློས་ལེན་གྱིས་གཏོང་བ་ཡིན་པས། དེ་འདྲའི་བསམ་པ་ནི་བློ་འཆར་བ་ཙམ་གྱིས་བསོད་ནམས་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །ཅེས་པས་མཐའ་ཡས་པའི་བསོད་ནམས་དེ་དག་ཀྱང་བདག་དོན་དུ་ཞེན་པ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་མ་རྒན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྒྱུར་བློས་ལེན་གྱིས་གཏོང་དགོས་པར་གསུངས།

三界眾生的痛苦都由我領受。總之詛咒、惡咒等等，
不如意都由我來領受，眾福歸有情。
自己今生和無始以來所積聚的福善，全部都歸於一切有情，
僅僅是這樣思維，都能積聚廣大福德，願以此福德之力，
眾生普皆得證佛果。

མདོར་ན་གཞུང་དེ་དག་གིས་རྒྱུ་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་པ་ཤུགས་ལ་བསྟན་ནས་འབྲས་བུ་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་
དངོས་སུ་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་ཡིན། བྱམས་པ་ཞེས་པ་འདི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་བདེ་བ་དང་འཕྲད་
པར་འདོད་པའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་བློ་ཞིག་ལ་བཞག་དགོས་པ་ཡིན།

總之，種種經論都在告訴我們，藉由觀修慈心和悲心的因，
將能達成自他交換的結果。「慈心」就是希望眾生得到快樂的心。

དེ་འདྲའི་བྱམས་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས། ལྷ་མིས་བྱམས་པར་འགྱུར་བ་དང་། །དེ་དག་གིས་ཀྱང་སྲུང་བ་
དང་། །ཡིད་བདེ་བ་དང་བདེ་མང་དང་། །དུག་དང་མཚོན་གྱིས་གནོད་མེད་དང་། །འབད་པ་མེད་པར་དོན་ཐོབ་དང་། །
ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་འགྱུར་ཏེ། །གལ་ཏེ་གྲོལ་བར་མ་གྱུར་ཀྱང་། །བྱམས་ཆོས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ཐོབ་འོག །ཅེས་
གསུངས་ཡོད་པ་དེ་དག་རེད།

《寶鬘論》中提到：「天人多以慈心向，時時並為作佑護，
心常安逸快樂多，毒藥武器難加害，無須勤苦諸事成，
能生梵天之世界，縱然未能得解脫，慈心能護此八利。」

སྙིང་རྗེ་ཞེས་པ་འདི་ཡང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བཅས་པ་
ལས་བྲལ་བར་འདོད་པའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་བློ་འདི་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་སྙིང་རྗེ་དེ་སྒོམ་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་དཔག་ཏུ་
མེད་པ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་ལས། ཆོས་གཅིག་ཡོད་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་

ཐམས་ཅད་ལག་མཐིལ་དུ་བཞག་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར་ཏེ། གཅིག་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའོ། ། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

「悲心」就是想著眾生能遠離，痛苦和痛苦的因，
觀修悲心具備了無量功德，《說觀世音證境經》云：「若具此法，
則一切佛法皆如置掌中，何者此法，大悲心是也。」

དེ་འདྲའི་ཕན་ཡོན་ཅན་གྱི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བཅོས་མིན་གྱི་སྐྱོང་བ་འཐོན་པ་འདྲ་བ་ཞིག་སྒོམ་པ་ཡིན་ན། རང་བཞིན་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་ཡི་ཡོད། སྨོན་པ་དང་འཇུག་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་བསླབ་བྱའི་ཉམས་ལེན་གལ་ཆེ་ཤོས་ལྟ་བུ་ནི་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་སྒོམ་པ་འདི་ཡིན།

如果我們能夠大力觀修這樣的慈心、悲心，
直到能夠自然不造作地具足慈悲心時，自然就具足了菩提心。
菩提心又分願菩提心和行菩提心，兩者最重要的實修方法，就是
「自他交換法」。

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་འདི་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས། སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར། །ཡང་དག་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད། །ཅེས་གསུངས་པ་དེས་བསྟན་པའི་མཚན་ཉིད་དེ་ཞུ་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་འདུན་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་གྱུར་པའི་ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་འཇུག་སྒོར་གྱུར་པའི་གཙོ་བོ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་རིག་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བཞག་གི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ལ་དབྱེ་སྒོ་གསུམ་ཡོད། དཔེ་ཡི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ། ས་མཚམས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ། མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་བཅས་ཡིན།

「菩提心」是什麼意思呢？《現觀莊嚴論》提到：
「發心為利他，志取大菩提」。菩提心的定義是：和
「為了利益一切眾生所以希望得到正等覺菩提」之欲求，
相應的大乘道之入門意識心王。
菩提心可以分成三個方面來看其差別：

དེ་ལ་དཔེ་ཡི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་ཡོད། དེ་ཡང་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས། དེ་ཡང་ས་གསེར་ཟླ་བ་མེ། །གཏེར་དང་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་མཚོ། །རྡོ་རྗེ་རི་སྨན་བཤེས་གཉེན་དང་། །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཉི་མ་གླུ། །རྒྱལ་པོ་མཛོད་དང་ལམ་པོ་ཆེ། །བཞོན་པ་བཀོད་མའི་ཆུ་དང་ནི། །སྒྲ་བསྙན་ཆུ་བོ་སྤྲིན་རྣམས་ཀྱི། །རྣམ་པ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།

(一)比喻：差別有二十二種。《現觀莊嚴論》
中提到菩提心的二十二種比喻：「地金月與火，庫海及寶藏，
金剛山藥師，日歌如意寶，王庫與大道，車乘及噴泉，谷響江河雲，
喻凡二十二。」

ས་མཚམས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན། མོས་པ་དང་ལྡན་པའི་སེམས་བསྐྱེད། ལྷག་བསམ་དག་པའི་སེམས་བསྐྱེད། རྣམ་པར་སྨིན་པའི་སེམས་བསྐྱེད། སྒྲིབ་པ་སྤངས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་བཅས་བཞི་ཡོད།

(二)分際：分為四種，意樂的發心、熱誠的發心、異熟的發心、
除覆障的發心。

མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན། དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་དང་། ཀུན་རྫོབ་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་ཡོད། དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་པ་འདི་ནི། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་སྙིང་པོ་ཅན་གསལ་ལ་མི་གཡོ་བ་སྤྲོས་པ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མདོ་ལས། དེ་ལ་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ། སྤྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ་བ། ཤིན་ཏུ་གསལ་བ། དོན་དམ་པའི་ཡུལ་ཅན། དྲི་མ་མེད་པ། མི་གཡོ་བ། རླུང་མེད་པའི་མར་མེའི་རྒྱུན་ལྟར་ཤིན་ཏུ་གསལ་བའོ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད།

(三)定義：
差別有兩個，勝義菩提心和世俗菩提心；

1.勝義菩提心： 是空性和悲心的結晶， 是空朗、不動、離一切邊際和戲論的， 經典形容：勝義菩提心是超越世間的，是離戲論邊際的， 是非常明朗的， 是屬於究竟義的範圍， 無垢、不動， 像一個無風的明燈， 極為光明燦爛。

ད་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་དོན་ནི་གོང་དུ་ཞུས་པ་དེ་བཞིན་དུ། སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར། །ཡང་དག་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད། །ཅེས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་འདུན་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་གྱུར་པའི་ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་འཇུག་སྒོར་གྱུར་པའི་གཙོ་བོ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་རིག་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གོ་ཡི་ཡོད།

而世俗菩提心， 就是前面所提的， 發心為利他， 志取大菩提，也就是和「為了利益一切眾生， 所以希望得到正等覺菩提」之欲求，相應的大乘道之入門意識心王。

དེ་ཡང་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་འདི་ལ་སྨོན་སེམས་དང་འཇུག་སེམས་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དེ་མདོར་བསྡུས་ན། །རྣམ་པ་གཉིས་སུ་ཤེས་བྱ་སྟེ། །བྱང་ཆུབ་སྨོན་པའི་སེམས་དང་ནི། །བྱང་ཆུབ་འཇུག་པ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་སྨོན་སེམས་དང་འཇུག་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི་ཡང་བཞེད་པ་ཐ་དད་པ་དུ་མ་ཡོད་པ་ཡིན། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ལས་སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ནས་མར་བརྒྱུད་པའི་སློབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷའི་ལུགས་དང་། རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པ་ལས་སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ནས་མར་བརྒྱུད་པའི་ཇོ་བོ་གསེར་གླིང་པའི་ལུགས་གཉིས་ཡོད།

2.世俗菩提心： 分為願菩提心和行菩提心兩種。《入菩薩行論》說：「簡說菩提心， 應知有二種， 一願菩提心， 二行菩提心」，這兩種菩提心的差別， 有很多種說法， 主要有兩種傳承：
一個是文殊菩薩傳給龍樹菩薩， 再傳給寂天菩薩的寂天傳承；
另一個傳承是彌勒菩薩傳給無著菩薩， 再傳給金洲大師的金洲傳承：

འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ལས་སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ནས་མར་བརྒྱུད་པའི་སློབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷའི་ལུགས་འདི་ཡིས། སྨོན་པ་ནི་འགྲོ་བར་འདོད་པ་དང་འདྲ་སྟེ། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་པ་ཡིན་ལ། འཇུག་པ་ནི་འགྲོ་བ་དངོས་དང་འདྲ་སྟེ། སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིན་པར་བཞེད་དོ། །

(1)文殊到龍樹到寂天菩薩的傳承： 願菩提心就好像是
「很想出發去某地」一般， 對圓滿佛位生起了「意欲獲得」的願求，
行菩提心則像是「真正出發上路了」， 對成佛的修持，
已經實地的在踐行了。

རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པ་ལས་སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ནས་མར་བརྒྱུད་པའི་ཇོ་བོ་གསེར་གླིང་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྨོན་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བདག་གིས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་འབྲས་བུ་ལ་དམ་བཅའ་བ་ཡིན་ལ། འཇུག་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུ་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དྲུག་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་རྒྱུ་ལ་དམ་བཅའ་བར་བཤད་པའོ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྐོར་མདོར་བསྡུས་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན།

(2)彌勒到無著到金洲大師的傳承： 願菩提心是「為利眾生願成佛」
的發心， 這是指對於結果的承諾， 而行菩提心是承諾行持成佛的因—
六度等菩薩行持， 這是因上的承諾。以上說法出自
《解脫莊嚴寶論》， 以上是大略講說菩提心。

མདོར་ན་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཕ་མར་གྱུར་པ་དེ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག་ནས་བདག་གཅིག་པུར་བདེ་བ་འདོད་པ་ཡིན་ན་ཐབས་སྡུག་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད།

總的來說，我們要知道等同虛空的一切有情，都當過我們父母，
如果我們把他們棄之於痛苦不顧，只求自己的解脫，是不行的，
是很糟糕的行為，

ཕྱི་པ་ནང་པ་སྐྱབས་འགྲོའི་ཁྱད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་སེམས་བསྐྱེད་ཁྱད། །ཅེས་ཀྱང་གསུང་སྲོལ་ཡོད་པས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་འཇུག་སྒོར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་སྟབས་ང་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

因此生起為了利益一切眾生，而發心志求佛果的菩提心，
是非常重要的，就像外道與佛教的差別在於皈依，
而菩提心更是大乘法道的入門處，因此我覺得菩提心非常的重要。

དེ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བཞི་ཚང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ས་ལས། དེ་ལ་རྒྱུ་བཞི་གང་ཞེ་ན། རིགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སེམས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་དང་པོའོ། །

菩提心既然這麼重要，就非生起不可，
而生起菩提心需要具備四種因，《菩薩地論》中，
亦說有發菩提心之四因：

སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་ཡོངས་སུ་ཟིན་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སེམས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་གཉིས་པའོ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་བ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སེམས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་གསུམ་པའོ། །འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དང་དཀའ་བ་སྤྱད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཡུན་རིང་བ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པ་དྲག་པ་བར་ཆད་མེད་པས་ཀྱང་མི་འཇིགས་པ་འདི་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སེམས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བཞི་པའོ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡིན། དེས་ན་རྒྱུ་བཞི་སྔོན་དུ་སོང་བའི་སྒོ་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་ཐབས་ལ་ཅི་ཐུབ་གང་ཐུབ་འབད་རྩོལ་བྱེད་

དགོས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། བློ་སྦྱོང་སྨོན་ལམ་འདི་གསུངས་ཚར་བའི་མཇུག་དེར་ངས་སྒྲོམ་ཁྲིད་ཞུ་ཡི་ཡིན།

一、因為具足圓滿菩薩種性的緣故發起菩提心。
二、因為佛陀、菩薩及善知識之攝受而發起菩提心。
三、因為看見眾生的苦痛而生大悲因而發菩提心。
四、於遠劫之輪迴苦痛及菩薩之種種無間難行苦行，心無怯弱，勇志無畏，因而發菩提心。
因此，盡力具備這四因，而生起菩提心是很重要的。

禪修3：菩提心—遠離自利

ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་རང་གི་ཕ་མར་གྱུར་པ་དྲིན་ཆེན་འདི་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག་ནས་བདག་ཉིད་གཅིག་པུར་བདེ་བ་འདོད་པའི་བསམ་ངན་ཐབས་སྡུག་པོ་ཡིན་པར་ཤེས་ནས་དུག་ལྟར་སྤངས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ཅིང་དེའི་བསླབ་བྱ་རྣམས་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསླབ་པར་བྱ་སྙམ་དུ་མོས་པ་ཤུགས་དྲག་བསྐྱེད་ཅིང་དེ་ལ་སེམས་བཟུང་ནས་མཉམ་གཞག་གནང་བར་ཞུ། གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་མོས་པ་ལ་མཉམ་གཞག་མ་བྱས་པའི་སྔ་རོལ་དུ་ལག་གཉིས་པུས་སྟེང་དུ་བཞག་སྟེ། ཙུང་ཟད་སེམས་ལྷོད་དེ་མཉམ་པར་བཞག་པར་ཞུ། དེ་ནས་གོང་དུ་ཞུས་པའི་དོན་ལ་རྣམ་སྣང་ཆོས་བདུན་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་མ་གཡེངས་པ་དང་བཅས་ཏེ་མཉམ་པར་གཞག་རོགས་གནང་།

首先短暫安住：

1.雙手平放在膝蓋上

2.放鬆幾分鐘

然後進行禪修：

1.採取毗盧七支坐法

2.思維盡虛空的每一位眾生都曾當過你的父母

3.他們對你具有很大的恩德

4.只追求自己的安樂而棄他們於不顧，這多麼糟糕

5.然後發菩提心：為了一切眾生，我一定要獲得圓滿的證悟

6.接著帶著熱切的渴望：我要如理如法地持戒修學

7.不散亂地安住在這上面。

蔣貢康楚仁波切2014年12月31日開示於噶舉大祈願法會《離四貪執修心法》課程第三天

第四句開示「消除道上第二個迷惑：斷捨執著實有」之口訣

如果有執著,
就不算正見

首先確立「各種境相唯心所造」,
接著了知「心的本質為幻化而無自性,
是緣起而難以言喻的」,
因此觀修離戲的空性之法。

དེ་ཡན་ཆད་ཉི་མ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་ནང་ནས་དང་པོ་གསུམ་ཞུས་ཚར་བ་ཡིན། དེ་རིང་མཐའ་མ་ལ། འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །ཞེས་པ་འདིའི་དོན་འགྲེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

前面三天已經講完前三句，今天要講解最後一句
「若生執著非正見」。

འདི་མ་ཞུས་པའི་སྔ་རོལ་དུ་ཐོག་མར་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། དེ་རིང་ཕྱི་ལོའི་གསར་ཚེས་ཡིན་པ་ས་ཐོག་མར་རྣམ་པ་ཚང་མ་ལ་ངས་ལོ་གསར་པའི་འཚམས་འདྲིའི་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག ལོ་གསར་པའི་ནང་མ་གྱུར་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་བསྐྱེད་ཅིང་གནོད་འཚེའི་བསམ་སྦྱོར་དང་བྲལ་ནས་ཕན་ཚུན་བྱམས་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པས། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དཔལ་ལ་རོལ་བའི་སྨོན་ལམ་གང་མང་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

在講解正文前，想先講幾句話，由於是新年，
要問候大家新年快樂。在新的一年裡，我的新年心願，
是希望如母眾生都生起珍寶菩提心，不再有任何傷害念和暴戾之氣，
眾生能互相照顧關懷，共享世界和平與祥瑞。

ལམ་གྱི་འཁྲུལ་པ་གཉིས་པ་བདེན་འཛིན་ལྡོག་པའི་གདམས་པ།

第四句「若生執著非正見」釋論「消除道上第二個迷惑：斷捨執著實有」之口訣

དེ་ལྟར་མཚམས་སྦྱོར་སྔོན་དུ་བཏང་ནས། འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །ཞེས་པའི་དོན་འགྲེལ་འདི་མར་ཞུ་ན། བློ་སྦྱོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་ནང་ནས་ཐོག་མ་གསུམ་འདི་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཡིན། ད་ལྟ་བཞི་པ་འདི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་རེད། ཤེས་རབ་ལྟ་བའི་ཆ་འདི་མེད་དུ་མི་རུང་བར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་།

接著我會盡力講解「若生執著非正見」。在正式講解前,
「離四貪執」當中的前三句是方便法，這一句則是智慧法,
智慧正見的部份，更是我們不可或缺的。

一、無我：不執有無，安住無二

བདག་ཇི་ལྟར་འདོད་ཀྱང་ཆོས་ཉིད་དང་། །འཛིན་དང་བཅས་ལ་གྲོལ་བ་མེད། །

無論我為何，若執物自性，必不得解脫。

ཅེས་གསུངས་ཏེ་ཆོས་དང་གང་ཟག་གི་བདག་ཇི་ལྟར་འདོད་ཅིང་ཁས་ལེན་ཀྱང་གནས་ལུགས་ཆོས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ངང་དུ་གནས་པ་ལས་འདའ་མི་ནུས་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་སྐབས་འཛིན་པ་དང་བཅས་པ་ཡིན་ན་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་མི་ནུས་པ་དང་། འཁྲུལ་པ་མཐའ་དག་ལས་གྲོལ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

無論對於所謂的「法」和「我」有什麼看法,
只要對於事物自性有所執著的話，就不可能了悟所聞法義的意趣,
也就不可能從一切錯亂中得到解脫,

དེ་ཡང་། ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ལས། སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པ་དང་། །སྟོང་པ་ཁས་ལེན་འདྲ་བའི་གོ་བ་གཉིས། །ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། འཛིན་པ་ནི།

如同《三主要道》說：「顯相緣起無欺惑，空性離一切承許，何時分別各執取，爾時未證佛密意。」那麼所謂的執著是什麼意思呢?

དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཙ་ན། །
ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་པ་མེད། །མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད། །
གཉིས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པ། །གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

於此若略說，
執有無解脫，執空無天界，
無明二俱執，安住無二性。

ཅེས་གསུངས་ཏེ། དངོས་པོ་ལ་ཡོད་པར་མཐའ་གཅིག་ཏུའམ་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི་ཀུན་རྫོབ་དང་རྗེས་མཐུན་པས་མངོན་མཐོ་ཐོབ་ཀྱང་། དོན་དམ་པའི་གནས་ལུགས་དག་ལ་འགལ་བས་རང་བཞིན་གྱིས་རེ་དོགས་དང་རྣམ་རྟོག་གི་དྲྭ་བར་ཚུད་པས་ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་པ་མེད་ཅེང་།

所謂「執有無解脫」，意思是如果執著事物的實有性，雖然符合世俗，並且因此得到人天果位，但卻和勝義有所相違，因此自然就會落入得失之心和各種分別念中，因此說執有無解脫。

མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད། །ཅེས་པ་སྟེ། དངོས་པོ་གང་ཡང་མེད་པར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འཛིན་པའམ་བདེན་པར་འཛིན་པ་ཡིན་ན་དེ་ནི་ཀུན་རྫོབ་སྣང་ཚུལ་ཙམ་དང་ཡང་འགལ་བ་ཡིན་པས། ཆད་ལྟ་ལ་སྟོང་ཉིད་དུ་འཚོལ་བ་རེད། དེ་འདྲའི་ལས་འབྲས་མེད་པར་ལྟ་བའི་ལོག་ལྟ་དེས་དགེ་རྩ་བཅད་པས་མཐོ་རིས་མེད་པ་ཡིན།

所謂「執空無天界」意思是執著什麼都沒有的空,
這就違背了世俗的僅是顯現的緣起法則,
這也就是錯把斷見當成空性的過失,
由於具備了這樣撥無因果的邪見，因此善根盡除,
所以無法投生到人天善道。

དེ་ནས། གཉིས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པ། །གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །ཅེས་གསུངས་ཏེ། ཡོད་མེད་གཉིས་ཕན་ཚུན་སྤྲངས་པའི་འགལ་བ་ཡིན་པས་གཉིས་ཡིན་དང་གཉིས་མིན་གྱི་ཕུང་གསུམ་པ་ཞིག་ཡོད་མི་སྲིད། འགལ་བའི་གནད་དེ་རིག་ན་གཉིས་ཡིན་དང་གཉིས་མིན་གྱི་ཕུང་གསུམ་དུ་འཛིན་པ་ཡང་སྐྱེ་མི་སྲིད་པ་ཡིན།

「無明二俱執，安住無二性」，由於有、無相互違背,
因此不可能兩者共存，也不可能兩者俱無，了解了這般道理,
執著有、無，或執著兩者共存、兩者俱無的妄執也就不會生起,
因此我們就能安住在無二的自性當中。

དེས་ན། གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །ཅེས་པ་ནི། ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀ་མེད་པའམ། ཡང་ན་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་དང་བྲལ་བ་སྟེ། སྤྲོས་པ་ཀུན་དང་བྲལ་བ་ཡིན་པ་རེད། གནས་ལུགས་དེ་ཡི་ངང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་བློ་ཡང་གང་དགར་ཞོག་གསུངས།

安住於無二性：從對境的實相上來說，是遠離一切戲論的,
意思是沒有所謂的有無，也超越了常斷二邊,
就將自心安住於這樣的實相當中。

དེ་ཡང་གསལ་པོ་བཤད་ན་ཡུལ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་སྤྲོས་བྲལ་དུ་ཞོག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད་འདུག དཔེར་ན་ཆུ་ལ་ཆུ་བཞག་པ་ཇི་བཞིན་བཞག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡན་ཚོད་ཀྱིས་ལྟ་བ་སྤྲངས་ནས་ཟུང་འཇུག་གཉིས་མེད་ལ་བློ་འཇོག་ཚུལ་སྤྱི་ཙམ་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་ནས་དེ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པ་བསྟན་པའི་ཕྱིར་དུ།

再解釋清楚一點的話，就是將自心安住在境的本來狀態—離戲當中的意思。這就像是水融入於水一樣。
到這裡是說明了斷除見，將心安住於無二性中。接著提到的是「安住的次第。」

二、唯識：一切萬法，唯心所現

ཆོས་ཀུན་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན། །ཕྱི་དང་དབང་ཕྱུག་ལ་སོགས་པ། །
འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་རྒྱེན་མ་འཚོལ་བར། །སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

萬法心行處，四大之作者，
天神不必尋，安住心本性。

ཅེས་གསུངས་པའི་དོན་ནི། ཕྱི་ཡི་དངོས་པོ་འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་པ་པོའམ་ཡང་ན་རྒྱུ་རྐྱེན་ཕྱི་རོལ་པ་ཇི་བཞིན་ཕྱི་དང་དབང་ཕྱུག་སོགས་ལ་མ་འཚོལ། དེ་བཞིན་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ལ་གྲུབ་མཐའ་སྨྲ་བ་བྱེ་བྲག་སྨྲ་བ་དང་མདོ་སྡེ་པ་བཞིན་རྡུལ་ཕྲན་ཆ་མེད་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཞིག་ཀྱང་འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་རྐྱེན་དུ་མ་འཚོལ་ཟེར་ན་ཁས་ལེན་དགོས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

意思是，不需要向外去找尋地水火風四大的創造者，例如大自在天等等天神，同樣以佛教來說，一般分為有部、經部、唯識、中觀四部，有部認為細微的無方分微塵是實有存在的，這也不究竟，不是我們要去追尋的。

རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། ཆོས་ཐམས་ཅད་བག་ཆགས་སད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སེམས་ཉིད་ལས་དེའི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་ཤར་བ། དཔེར་ན་རྨི་ལམ་གྱི་ཡུལ་སྣང་ཇི་བཞིན་རེད། དེ་བཞིན་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་སུ་བསྒྲུབས་པའམ། སེམས་ཀྱི་

བདག་ཉིད་དུ་བསྒྲུབས་དགོས། རིགས་པས་གཏན་ལ་ཕབ་དགོས། དེ་ལྟར་ཡུལ་སྣང་ཐམས་ཅད་སེམས་ལས་རྫས་གཞན་དུ་མ་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་བཞག་དགོས་པར་གསུངས།

其實僅僅是因為習氣現行之力，萬法得以從心所現，
成為心行之處。就像是夢中的景象一般，一切都僅僅是心所現，
都不離於心的本質。這一切境相離心之外毫無實質可言，
因此就安住在此空性之中。

ཇི་ལྟར་བཞག་པའི་ཚུལ་ཡང་གང་དགར་ཞོག་གསུངས། དེ་ཡང་གསལ་པོ་བཤད་ན། ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་གཟུང་འཛིན་རྫས་གཞན་གྱིས་སྟོང་པ་ཉིད་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་གཟུང་འཛིན་རྫས་གཞན་དུ་འཛིན་པ་དང་བྲལ་བར་ཞོག་ཅིག་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་སེམས་ཙམ་པ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་རིམ་བསྟན་པ་ཡིན།

安住於離能所：就是自然安住。再解釋清楚一點的話，
意思就是安住在境的實相—離能所二執、
離心之外無有他法實存的離二執性中。這一段是唯識宗的觀點。

三、中觀：緣起如幻，相依而生

སྣང་བ་སྒྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན། །
གནས་ལུགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་པས། །བརྗོད་བྲལ་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

萬相皆幻化，觀待而緣起，
實相無可言，安住不可說。

ཅེས་པ་འདི་ཡིས་ཐེག་ཆེན་དབུ་མ་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཅི་འདྲ་རེད་ཅེ་ན། ང་ཚོས་མཐོང་བའི་ཆོས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྣང་བ་ཙམ་ཡིན་པ་དཔེར་ན་སྒྱུ་མའི་ཏྲ་གླང་གི་སྣང་

བ་ཇི་བཞིན་དང་། གཞན་ཡང་བག་ཆགས་སད་སྟོབས་ཀྱིས་སེམས་ལས་སྣང་བ་རྨི་ལམ་ལྟ་བུར་སྣང་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་ཡིན།

這一偈闡釋大乘中觀的不共道，萬相皆幻化，觀待而緣起，
我們所經驗的萬法，都如夢如幻而不真實存在，

དེ་ཡང་། མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། སྒྱུ་མ་བྱེད་པ་བདག་གིས་གཟུགས་སྤྲུལ་ཞིང་། །རྟ་དང་གླང་པོ་ཤིང་རྟ་སྣ་ཚོགས་བྱས། །དེ་ལ་ཅི་ཞིག་སྣང་བ་གང་ཡང་མེད། །ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་འདྲར་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ལྟར།

就像是《三摩地王經》所說：「如幻作多身，謂男女象馬，
是相非真實，諸法亦復然，觀待而緣起。」
意思是一切萬象是因緣和合而生，因緣和合時，現象就會展現，
因緣不具備時，現象就不會展現。

མདོར་ན་འདི་ལྟར་སྣང་ཞིང་གྲགས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་བདེན་པར་མེད་པ་སྒྱུ་མ་དང་རྨི་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་གསུངས། རྟེན་འབྱུང་ཡིན་ན་སྟོང་ཉིད་ཡིན་པས་ཁྱབ་པ་དེ་ཡང་། ཇི་སྐད་དུ། གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པ། །ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཕྱིར་སྟོང་ཉིད་མ་ཡིན་པའི། །ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་རེད།

總而言之，這一切得以顯現、
被稱名的萬法都是因緣和合而展現，因此並非真實，如夢如幻。
因此緣起就是空性，論典說：「若非緣起，無一法得現；若非空性，
無一法得現。」

དེས་ན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཆོས་མཐའ་དག་གནས་ལུགས་དོན་དམ་པར་མེད་པའམ་བདེན་པས་སྟོང་པ་རེད། གདུལ་བྱ་རིམ་གྱིས་བཀྲི་བའི་ཆེད་དུ་བདེན་པ་བཀག་ཙམ་གྱི་སྟོང་པ་དེ་ལ་དོན་དམ་དང་འདྲ་བའི་ཆ་ནས་དོན་

དམ་པའི་སྒྲས་བརྗོད་པ་ལ་རྣམ་གྲངས་པའི་དོན་དམ་དུ་བཞག་པར་མཛད།

因此，一切緣起法的實相，於勝義上而言，也並非實有存在。然而為了次第引導弟子而權宜闡述的否定真實的勝義，由於和勝義相似，因此被稱為名言勝義，但這還不究竟。

དེ་འདྲའི་མེད་པ་དེ་ཡང་དགག་བྱ་བཀག་པ་ལ་བལྟོས་ནས་བཞག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ཅིང་། དེ་འདྲ་ཡིན་པས་ཀུན་རྫོབ་ཙམ་ལས་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་ཏུ་མ་གྲུབ་པ་རེད། དེས་ན་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་ཏུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྤྲོས་མཐའ་ཀུན་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། དེ་ནི་རྣམ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་དོན་དམ་དངོས་གནས་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡིན་པས་གཞུང་ལས། གནས་ལུགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་ཀྱིས། །ཞེས་གསུངས།

所謂的緣起，其實也只是從為了否定其實性而被說為世俗，除此之外，究竟上來說，緣起也並非真實。因此所謂的究竟實相，是指遠離一切有、無的戲論，這即是究竟的真實勝義。這就是「實相無可言」的意思。

དེ་བཞིན་དཔྱད་པ་བྱས་ནས་གནས་ལུགས་སྤྲོས་བྲལ་དུ་ཐག་ཆོད་པའི་ལྟ་བ་རྒྱུད་ལ་ནམ་སྐྱེས་པ་ན། གཞུང་རྩ་བ་ལས། གནས་ལུགས་ཀྱི་ངང་དུ་གང་དགར་ཞོག །ཅེས་ཡུལ་དང་མཐུན་པར་ཡུལ་ཅན་ཡང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་བཞག་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་དུས་ཡུན་རིང་ཐུང་ཅི་ཙམ་ནུས་པ་དེ་ཙམ་དུ་བཞག་དགོས་པར་གསུངས།

安住於離戲論：透過這樣的分析與觀察，直到生起確信實相離戲的見解，就可以「安住不可說」。此時心也和境一般，遠離戲論。這裡提到看自己能安住多久，就盡力安住於此實相當中。

མདོར་ན། འདི་ཡན་ཆོད་ཀྱིས་ཞི་གནས་སྒོམ་ཚུལ་ཤུགས་ལ་བསྟན་ནས་ལྷག་མཐོང་སྒོམ་ཚུལ་དངོས་སུ་བསྟན་གྱི་ཡོད། འདི་བར་དུ་བློ་སྦྱོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་དོན་

འགྲེལ་ཆ་ཚང་ཞུས་གྲུབ་པ་ཡིན།

　　總而言之，以上偈文附帶提出「止」的禪修方式，並直接闡述「觀」的修持法。以上就是札巴蔣采尊者對於《離四貪執》的全部解釋。

བསྔོ་བ་བཅོས་ཀྱི་དགེ་རྩ་བསྔོ་བ།

迴向釋論之善根—七道眾生，共成佛果

ཁ་རྩང་ཉི་མ་དང་པོ་དེར་ཞུས་པ་བཞིན། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོས་ཆོས་འཆད་ཉན་གྱི་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡང་། ཐོག་མར་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་འགྲོ་དགོས་པ་དང་། མཐའ་མར་བསྔོ་བས་རྗེས་ཟིན་དགོས་པ་འདི་གལ་ཆེ། བསྔོ་བ་དེ་གང་རེད་ཞུ་ན། ཚིགས་བཅད་ནང་།

如同第一天和大家所提，無論做任何聞思修持，首先都要具備「皈依發心」，最後都要具備「迴向」，這是非常重要的，因此這裡的迴向是以下偈文：

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི། །དགེ་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
འགྲོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ། །སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

釋離四執著，此善業功德，
願七道眾生，皆共成佛果。

ཅེས་གསུངས་པ་འདིས་བསྔོ་བ་བསྟན་གྱི་ཡོད། དེའི་དོན་ཡང་སྤྱིར་བཏང་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཡོད་པའི་སྟེང་ལ་བར་དོའི་འགྲོ་བ་སྣར་ནས་འགྲོ་བ་བདུན་དུ་རྩིས་གནང་བ་རེད། དེ་དག་མ་ལུས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་པ་ཉིད་གཙོ་བོར་བཟུང་བ་ལས་རང་ཉིད་ཡལ་བར་བོར་བའི་བསམ་པས། གོང་དུ་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་ཇི་སྙེད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་། རང་དོན་དུ་ཞེན་འཛིན་གཏན་ནས་མེད་པར་བློ་ཡིས་བཏང་ནས། མར་གྱུར་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྒྱུ་རུ་འགྱུར་བར་ཤོག་ཅེས་སྙིང་ནས་སྨོན་པ་དེ་བསྔོ་བ་ཡིན།

這裡的迴向提到，將講說《離四貪執》的一切善功德，迴向七道眾生，皆共成佛果。一般我們會說六道眾生，此處將中陰眾生也加入，因此說七道眾生皆共成佛果。

དེས་ན། སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །ཅེས་པའི་གཞུང་ཚིག་དེས་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་སྟོན་གྱི་ཡོད། མཐའ་མ་མཛད་བྱང་ནི། ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་རྣལ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྦྱར་བའོ །ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན།

如前所述，這就是迴向的部份，最後作者功德迴向，
一切有情同證究竟佛果。接著說：此《離四貪執》法要，
乃瑜伽士札巴蔣采書於吉祥之薩迦寺。

གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ཆོས་འཆད་ཉན་གྱི་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་ན་ཡང་བསྔོ་བས་རྒྱས་བཏབ་དགོས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག གང་ཡིན་ཞུ་ན། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཇི་སྙེད་པ་ཐམས་ཅད་མ་བསྔོས་པ་ཡིན་ན་ཆུད་ཟོས་སུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེ་ཡིན་སྟབས་ཆོས་འཆད་ཉན་གྱི་བྱ་བ་སོགས་དགེ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་ན་ཡང་དགེ་རྩ་དེ་མི་ཟད་པ་དང་འཕེལ་བའི་ཐབས་སུ་མཐའ་མར་བསྔོ་བས་རྒྱས་ཟིན་དགོས་པ་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

如同之前所說，不論做任何聞思修持時，迴向都非常重要，
為什麼這麼說呢，如果未做迴向，之前所有善根都會浪費掉，
因此無論做任何修持，最後一定要迴向。

མཐའ་མ་འདིར་ང་ཚོ་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ། ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ། ལམ་འཁྲུལ་བ་སེལ་བ། འཁྲུལ་བ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བ་ནི་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་དང་བསྒྲུབ་བྱ་གཙོ་བོ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་སྟབས་དེ་བཞིན་འགྲུབ་པའི་སློན་འདུན་དྲག་པོ་བཅས་བློ་སྦྱོང་སློན་ལམ་འདི་གསུང་རྒྱས་གནང་། འདི་གསུང་གྲུབ་པའི་མཇུག་ཏུ་སློབ་ཉམས་ལེན་གནང་རྒྱུ་ཡིན། སློབ་ཉམས་ལེན་མ་གནང་བའི་སྔོན་དུ་ལག་གཉིས་ཕུས་སྙིང་དུ་བཞག་སྟེ་ཉུང་ཟད་མཉམ་པར་གཞག་རོགས་གནང་། །

我們身為修行者，很重要的是要努力讓自心向法，
進而法能向道，道能斷惑，惑能顯智，這是很重要的。

禪修4：緣起性空—遠離執著

འདི་ཞུ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་སེམས་འདི་ཟང་ངེ་ཟིང་ངེ་ཡོད་དུས་ཕར་རྒྱུག་སྒོམ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན་ཆུ་རྙོག་ལ་གཟུགས་བརྙན་འཆར་མི་ཐུབ་པ་བཞིན་ཁ་གསལ་པོ་མི་འབྱུང་བས། དང་པོ་སེམས་ཀྱི་དྭངས་སྙིགས་འབྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ལག་གཉིས་པུས་སྟེང་དུ་བཞག་སྟེ་སེམས་ཙུང་ཟད་མཉམ་པར་གཞག་པར་ཞུ། ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། །

Right now we have a monkey mind, so I think before you do the real meditation, Karma Chophel said place your palm on your knees and, rest for a while. And, then after that we will do the main meditation.

སེམས་ལྷོད་ཀྱིས་གློད་དེ། སྒོམ་དོན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གནས་ལུགས་དོན་དམ་པའི་ངོ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ། རྟེན་འབྲེལ་བརྗོད་བྲལ་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་ནས། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་སྤྲོས་བྲལ་ཟུང་འཇུག་ཏུའམ་ཆུ་ལ་ཆུ་བཞག་པ་བཞིན་རོ་གཅིག་ཏུ་སྒོམ་རྒྱུ་རེད། སྒོམ་དོན་དེ་ལ་རྣམ་སྣང་ཆོས་བདུན་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་ཙུང་ཟད་མཉམ་པར་གཞག་པར་ཞུ།

首先短暫安住：

1.雙手平放在膝蓋上

2.放鬆幾分鐘

然後進行禪修：

1.採取毗盧七支坐法

2.心放輕鬆

3.思維一切緣起法都沒有真正的本質

4.思維萬相都是緣起，而實相不可言說

5.安住在遠離能所(主體、客體)之別的融合中，如水注入水
6.不散亂地安住在這上面

結語

མཐའ་དོན་དུ་བསམ་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུར། སྔིར་བཏང་ང་རང་ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་གྱི་ཤེས་ཚད་དང་། སྙོམ་པའི་ཉམས་མྱོང་། བློ་སྤོབས་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་དམན་པ་ཡིན་ཅང་ཆོས་ཟབ་མོ་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞུ་ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་རེད། རྩ་བའི་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེ་བྱིན་རླབས་དང་། མ་ཟད་མཁན་པོ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་ས་བཅད་མ་སྟོངས་ཙམ་ཞིག་བཤད་པ་ཡིན།

如同我在課程第一天提及，由於自己有限的學問和膽識，
因此沒辦法給予太多的開示，但是，由於根本上師的大悲恩德，
還有傳承上師大悲加持之下，不僅如此，還有堪布、
善知識等等的大悲恩德，我才能夠給予這次教學。

གང་བཤད་པ་དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ན་སྙམ་པའི་ཀུན་སློང་བཟང་པོ་གཅིག་དང་། རྩ་བའི་བླ་མ་ཐུགས་དགྱེས་པའི་མཆོད་སྤྲིན་དུ་འགྱུར་ན་སྙམ་པའི་རེ་བ་ཡོད་ལ་བཅངས་ནས་ཅི་ཐུབ་གང་ཐུབ་ཅིག་བཤད་པའི་འབད་རྩོལ་བྱས་པ་ཡིན། མ་ཟད་༧སྐྱབས་མགོན་གོང་མ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་མདུན་ནས་བཤད་ལུང་གི་བཀའ་དྲིན་ཐོབ་པ་ཡིན་སྟབས། བརྒྱུད་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱང་ཁྱེད་རང་ཚོའི་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་ཞུགས་པའི་སྨོན་འདུན་རྩེ་གཅིག་ཏུ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

我將自己清淨的動機和這次的教學，
都當作是對於根本上師的供養，而盡力給予了這幾天的教學。
不僅如此，也希望透過這幾天的課程，
將我從尊貴的薩迦法王得到的口傳加持力，分享給大家。

དེ་བཞིན་ང་ཚོས་ཚོས་འཆད་ཉན་བགྱིས་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིའི་མཐུས་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ། ཡང་སྒོས་སུ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་ཀརྨ་ཀཾ་ཚང་གི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ། ལྷར་བཅས་སྲིད་ཞིའི་རྣམ་འདྲེན་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་སྐྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་། བཀའ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་དཔལ་༧རྒྱལ་

བའི་དབང་པོ་ཀརྨ་པ་དང་། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་གང་ན་སུ་བཞུགས་ཐམས་ཅད་སྐུ་ཚེ་བསྐལ་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་པ་ཐམས་ཅད་འབད་མེད་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྨོན་ལམ་ཡང་ཞུ་ཡི་ཡིན།

最後我將講說和聽聞佛法的功德，迴向整體佛教，
尤其是實修噶瑪岡倉教派的興盛，迴向給尊貴的達賴喇嘛尊者，
和迴向噶舉派的教主法王噶瑪巴，以及住世的一切持教大師們，
願他們都能長壽健康，一切心意任運成就。

སྨོན་ལམ་བཏབ་པ་བཞིན་དུ་གྲུབ་པ་ལ་གལ་ཆེ་ශོས་འདི་ཁོང་རྣམ་པའི་མཛད་ཕྲིན་རྨད་དུ་བྱུང་བ་འདི་དག་ལ་ང་ཚོ་ལྟ་བུ་སོ་སྐྱེ་ཐ་མལ་པ་ཞིག་གིས་ཐེ་ཚོམ་དང་ལོག་ལྟས་མ་བསྒྲིབས་པ་གཅིག་དང་། དག་སྣང་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད་དགོས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད།

尤其我覺得最重要一點，對於以上大師們不可思議的佛行事業，
像我們這樣的凡夫弟子，不要有懷疑，也不要生起邪見，
也不要喪失淨觀，這是非常重要的。

མདོར་ན། དད་པ་དམ་ཚིག་ཉམས་མེད་པའི་སྒོ་ནས་མོས་གུས་འགྲིབ་མེད་དུ་འཕེལ་བར་སྨོན་ལམ་ཞུ་བཞིན་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ཚོས་ཀྱང་དད་པ་དམ་ཚིག་ཉམས་མེད་པའི་སྒོ་ནས་རྩ་བའི་བླ་མས་བཀའ་གང་གནང་བ་ཐམས་ཅད་དང་དུ་ལེན་ནས་ཉམས་སུ་བླང་དགོས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག དེ་བཞིན་དུ་ངེས་པར་མཛད་རོགས་གནང་ཞེས་རེ་སྐུལ་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་མ་གཏོགས་དམིགས་བསལ་གཞན་གང་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་མེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

總之，我一直祈願大家不要喪失信心和誓言，
虔信之心能夠毫無障礙地增長，希望大家也能保持虔誠和誓言，
奉行上師的教誨而修持，這是非常重要的。其他沒有要多說的了，
謝謝大家，吉祥如意。

蔣貢康楚仁波切2015年1月1日開示於噶舉大祈願法會《離四貪執修心法》課程第四天圓滿日

༄༅། །བློ་སྦྱོང་སྨོན་ལམ་བྱང་སེམས་རྒྱ་མཚོའི་འཇུག་ངོགས།

附錄：修心祈願文

第一世蔣貢康楚仁波切/著

༄༅། །འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་དང་། །
སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས། །
ཐུགས་བསྐྱེད་མཐར་ཕྱིན་བདེན་པ་ཡིས། །བདག་གཞན་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་ཀུན་ལ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་སྐྱེ་བར་ཤོག །

透過無上觀世音和一切諸佛菩薩
生起之究竟證悟心之真諦,
願無上菩提心誕生在
虛空下的我及一切眾生的心中。

སེམས་ཅན་ཞེ་སྡང་ལ་ཞུགས་དང་། །ཚ་གྲང་དམྱལ་བ་སྨྱོང་བ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願痛苦之因，一切眾生之嗔恨,
以及嗔恨之果—地獄道之炎熱與酷寒,
都降臨於我！融攝於我！

བདག་གི་བྱམས་པའི་སེམས་དང་ནི། །ཞེ་སྡང་མེད་པའི་དགེ་རྩ་རྣམས། །
ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །ཞེ་སྡང་དམྱལ་བའི་གནས་སྟོངས་ནས། །
རྡོ་རྗེ་རིགས་ཀྱི་སྤྱན་རས་གཟིགས། །མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །

我把我慈愛的一切功德，
以及離於嗔恨的閒暇，
都布施給虛空下的一切眾生。
因此，願嗔恨之界—地獄道，都被淨空。
願地獄道的一切眾生，
都成為金剛部的觀世音，
了悟無上之「大圓鏡智」。

སེར་སྣ་འདོད་ཆགས་ལ་ཞུགས་དང་། །ཡི་དྭགས་བཀྲེས་སྐོམ་སྨྱོང་བ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願痛苦之因，一切眾生之貪執，
以及貪執之果—餓鬼道之飢渴，
都降臨於我！融攝於我！

བདག་གི་སྟོང་བའི་སེམས་དང་ནི། །འདོད་ཆགས་མེད་པའི་དགེ་རྩ་རྣམས། །
ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །སེར་སྣ་ཡི་དྭགས་གནས་སྟོངས་ནས། །
པདྨ་རིགས་ཀྱི་སྤྱན་རས་གཟིགས། །སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །

我把我慷慨布施的一切功德，
以及離於執著的閒暇，
都布施給虛空下的一切眾生。
因此，願餓鬼道都被淨空。
願餓鬼道的一切眾生，
都成為蓮花部的觀世音，
了悟無上之「妙觀察智」。

གཏི་མུག་སྤྱོད་ལ་ཞུགས་རྣམས་དང་། །དུད་འགྲོ་གླེན་ཞིང་ལྐུགས་པ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願痛苦之因，一切眾生之愚癡，
以及愚癡之果—野獸之呆笨遲鈍，
都降臨於我！融攝於我！

བདག་གི་སྐྱེས་སྒྲུབས་ཤེས་རབ་དང་། །གཏི་མུག་མེད་པའི་དགེ་རྩ་རྣམས། །
ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །གཏི་མུག་དུད་འགྲོའི་གནས་སྟོངས་ནས། །
བདེ་གཤེགས་རིགས་ཀྱི་སྤྱན་རས་གཟིགས། །ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །

我把我生起內觀的一切功德，
以及離於無明的閒暇，
都布施給虛空下的一切眾生。
因此，願畜生道都被淨空。
願所有畜生，
都成為佛部的觀世音，
了悟無上之「法界體性智」。

ཕྲག་དོག་ཁོང་ནས་འཁྲུགས་རྣམས་དང་། །འཐབ་རྩོད་རྩོད་པའི་ལྷ་མིན་གྱི། །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願痛苦之因，侵蝕一切眾生之心的妒忌，
以及忌妒之果—阿修羅的交戰，
都降臨於我！融攝於我！

བདག་གི་སྒོ་གསུམ་བཟོད་པ་དང་། །ཕྲག་དོག་མེད་པའི་དགེ་ཚ་རྣམས། །
ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །འཐབ་རྩོད་ལྷ་མིན་གནས་སྟོངས་ནས། །
ལས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་སྤྱན་རས་གཟིགས། །བྱ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །

我把我展現於身、語、意之忍辱的一切功德，
以及離於忌妒的閒暇，
都布施給虛空下的一切眾生。
因此，願阿修羅道都被淨空。
願阿修羅道的一切眾生，
都成為事業部的觀世音，
了悟無上之「成所作智」。

ང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱིས་ནོན་རྣམས་དང་། །ཕམ་ལྟུང་སྤྱོད་པའི་ལྷ་རྣམས་ཀྱི། །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願痛苦之因，眾生之驕慢，
以及驕慢之果—天道眾生最後墮入惡趣，
都降臨於我！融攝於我！

བདག་གིས་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པ་དང་། །ང་རྒྱལ་མེད་པའི་དགེ་རྩ་རྣམས། །
ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །ཕམ་ལྷུང་ལྷ་ཡི་གནས་སྟོངས་ནས། །
རིན་ཆེན་རིགས་ཀྱི་སྤྱན་རས་གཟིགས། །མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །

我把我精進的一切功德，
以及離於驕慢的閒暇，
都布施給虛空下的一切眾生。
因此，願天道都被淨空。
願天道的一切眾生，
都成為寶部的觀世音，
了悟無上之「平等性智」。

ཐོག་མེད་ལས་སྒྲིབ་ཇི་སྙེད་དང་། །སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་འཁོར་བ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་འབྲས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願眾生的痛苦之因，自無始以來的惡業與障蔽，
以及惡業與障蔽之果—生、老、病、死之痛苦，
都降臨於我！融攝於我！

བདག་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་དགེ་ཚ་རྣམས། །
ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །བྲེལ་ཐོངས་མི་ཡི་གནས་སྟོངས་ནས། །
ཆོས་སྐུ་དྲི་མེད་སྤྱན་རས་གཟིགས། །རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །

我把我自無始以來,
用身、語、意積聚的一切功德,
都布施給虛空下的一切眾生。
因此，願人道都被淨空。
願一切眾生
都成為無染法身之觀世音,
了悟無上之自生智慧。

སོ་ཐར་བྱང་སེམས་གསང་སྔགས་ཀྱི། །ཉམས་ཆག་ཉེས་ལྟུང་བདག་ལ་ཐིམ། །

願一切眾生所犯下違逆別解脫戒、
菩薩戒和秘密密咒乘之誓戒的過失,
都降臨於我！融攝於我！

བདག་གིས་སྡོམ་གསུམ་བསྲུངས་པའི་དགེ །ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །
སྡོམ་གསུམ་རྣམ་པར་དག་གྱུར་ནས། །ཉམས་པའི་དྲི་ཙམ་མི་འབྱུང་བར། །
རིགས་འདུས་རྡོ་རྗེ་སེམས་ཐོབ་ཤོག །

我把我持守三種誓戒的功德
布施給虛空下的一切眾生。
願眾生的誓戒變得全然清淨,
不受到絲毫墮落的染污。
願一切眾生都證得金剛薩埵—
所有佛部之化現的果位。

སྲོག་བཅད་རྟེན་གསུམ་གཞིག་གཞོམ་སོགས། །ཚེ་ཐུང་ལས་སྒྲིབ་བདག་ལ་ཐིམ། །

願惡業、障蔽，以及殺生、毀壞法器等行為
所造成的短命，
都降臨於我！融攝於我！

རྟེན་གསུམ་བཞེངས་དང་སྲོག་བསྐྱབས་དགེ །ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །
དུས་མིན་འཆི་བའི་མིང་མི་གྲགས། །རྡོ་རྗེ་ཚེ་དཔག་མེད་ཐོབ་ཤོག །

我把我護生和製作法器的功德
布施給虛空下的一切眾生。
願早逝成為一個從未聽聞的辭彙，
願一切眾生達成金剛長壽佛的果位。

རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་པ་སོགས། །འགྲོ་བའི་ནད་ཀུན་བདག་ལ་ཐིམ། །

願一切眾生因為風息、膽汁、黏液，
及其他元素失衡所引起的疾病，
都降臨於我！融攝於我！

རྡོག་རྡུང་སྤངས་དང་སྨན་སྦྱིན་སོགས། །ནད་མེད་བདེ་སྐྱིད་དགེ་ཚ་རྣམས། །
ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སྨན་གྱི་བླ། །
བཻ་ཌཱུརྻ་འོད་སྐུ་ཐོབ་ཤོག །

我把我棄絕任何一種暴力、
提供醫藥及其他有益事物的功德，
布施給虛空下的一切眾生。
我把我自己的健康安泰布施給一切眾生。
願一切眾生達到藥師佛的果位，
其琉璃光身驅除三毒之苦惱禍害。

རྐུ་འཕྲོག་མ་བྱིན་བླངས་པ་ཡིས། །བཀྲེས་སྐོམ་དབུལ་ཕོངས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願偷盜、用武力奪取他人之物,
所引起的飢渴貧困,
都降臨於我！融攝於我！

ཆོས་ནོར་སྦྱིན་འབྲས་ཇི་སྙེད་པ། །ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །
འདོད་དགུ་འབད་མེད་ལྷུན་གྲུབ་པ། །ནམ་མཁའ་མཛོད་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཤོག །

我把佛法、財富和布施之果,
布施給虛空下的一切眾生。
願一切眾生享用這虛空藏：
毫不費力、自然而然地實現一切需求。

མི་དགེ་འབའ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིས། །མ་དག་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བ་ཡི། །
ལས་སྒྲིབ་ཇི་སྙེད་བདག་ལ་ཐིམ། །

願由於不斷從事有害的行為,
而投生不淨地域的惡業和障蔽,
都降臨於我！融攝於我！

སེམས་བསྐྱེད་འགྱུར་བ་བཅུ་ལ་སོགས། །ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །
ཀུན་ཀྱང་མངོན་དགའ་བདེ་ལྡན་སོགས། །དག་ཞིང་པོ་ནར་སྐྱེ་བར་ཤོག །

我把我生起之菩提心和十種轉化,
迴向給虛空下的一切眾生。
願他們投生現喜、極樂等清淨佛土。

ལོག་ལྟ་འབའ་ཞིག་བསྒོམས་པ་ཡིས། །དཀོན་མཆོག་མཉེས་པར་མི་བགྱིད་པའི། །
ལས་སྒྲིབ་ཇི་སྙེད་བདག་ལ་སྨིན། །དད་པ་རྣམ་གསུམ་དགེ་རྩ་སོགས། །

願由於不斷懷有觸怒三寶之邪見，
所引起之惡業與障蔽，
都降臨於我！融攝於我！

ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྨིན། །བསླུ་མེད་ལས་དང་འབྲས་བུ་ལ། །
ཡིད་ཆེས་ཁོང་ནས་བརྗོལ་བ་ཡིས། །དགེ་སྒྲུབ་སྡིག་སྤོང་བྱེད་པར་ཤོག །

我把生起三種信心之功德，
布施給虛空下的一切眾生。
願他們對因果業報之無謬法則，
生起全然的信心，用善行來取代惡行。

བདག་འཛིན་འབའ་ཞིག་གོམས་པ་ཡིས། །རང་སྣང་དགྲ་རུ་ལྟ་བ་ཡི། །
ཆགས་སྡང་མ་ལུས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願不斷專注於自我所生起的執著嗔恨—
這種執著嗔恨把每一件事物視為威脅，
都降臨於我！融攝於我！

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་དགེ་རྩ་རྣམས། །ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྨིན། །
ཀུན་ཀྱང་བྱམས་པ་སྙིང་རྗེ་དང་། །དགའ་བ་བཏང་སྙོམས་སེམས་ལྡན་ཤོག །

我把懷有四無量心的所有功德，
布施給虛空下的一切眾生。
願他們的心充滿慈、悲、喜、捨。

འཁྲུལ་སྣང་བདེན་པར་འཛིན་པའི་སེམས། །སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་ཁུངས་བདག་ལ་ཐིམ། །

願所有痛苦之根源—
把虛幻視為真實的迷妄心，
都降臨於我！融攝於我！

སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་རྟོགས་པ་ནི། །ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །
སྟོང་ཉིད་ཟབ་མོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས། །རྫོགས་སངས་གོ་འཕང་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །

我把對無我空性的了悟，
布施給虛空下的一切眾生。
願甚深之空性在他們心中生起，
願他們圓滿成佛。

མདོར་ན་འཇིགས་པ་བཅུ་དྲུག་སོགས། །མི་འདོད་པ་དང་འཕྲད་པ་དང་། །
ཉེ་དུ་ཟས་ནོར་གནས་གྲོགས་སོགས། །འདོད་པ་རྣམས་དང་བྲལ་བ་དང་། །

簡而言之，
我承擔所有變動無常所帶來的痛苦：
事與願違所帶來的痛苦—
恐懼的十六種來源等等；
與所愛之人事物分別所帶來的痛苦—
與親人、朋友、處所、食物和財富分別；

དགྲ་འདུལ་གཉེན་སྐྱོང་སོ་ནམ་སོགས། །ཡོད་པ་བསྐྱང་གིས་མི་ལོང་དང་། །
མངའ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་སྙན་གྲགས་སོགས། །མེད་པ་བཙལ་གྱིས་མི་རྙེད་དང་། །
བར་ཆད་གློ་བུར་ཡེ་འདྲོགས་སོགས། །འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་པ། །

無法保有所擁有之事物所帶來的痛苦—

諸如保護親屬、擊敗對手、辛勤從事農務和貿易，

所得到的事物；

無法得到所希冀的事物所帶來的痛苦—

關於權勢、財產和名聲；

受到突如其來的災禍和邪惡勢力的打擊所帶來的痛苦。

བདག་གི་བདག་འཛིན་སྟེང་དུ་ལེན། །དུས་གསུམ་དགེ་བའི་དངོས་ཀུན་དང་། །
ཁ་རྗེ་དབང་ཐང་ལུས་སྲོག་བཅས། །ཞེན་པ་མེད་པར་འགྲོ་ལ་སྦྱིན། །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་སྐྱིད་ལྡན། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པར་ཤོག །

我承擔我自己的我執和所有這些痛苦，

同時，我毫不保留地把過去、現在、未來

三世的所有功德布施給一切眾生；

我把我的影響力、權勢、

我的身體、我的生命，

布施給一切眾生。

願一切眾生享受安樂，從事菩薩的行為。

བདག་གིས་ཆོས་བཤད་དགེ་བསྐུལ་དང་། །ཤ་ཟོས་ཞོ་འཐུང་བཞོན་པ་ཞོན། །
བདག་ལ་དད་གུས་ཟས་ནོར་སྦྱིན། །མ་དད་ལོག་ལྟ་སྐུར་འདེབས་དང་། །
འཕྲོག་བཅོམ་རྡེག་རྡུང་ངན་སེམས་འཆང་། །བཟང་ངན་ལས་ཀྱིས་ འབྲེལ་བ་སོགས། །

願與我結下善緣或惡緣的一切眾生—
透過我教導他們佛法，鼓勵他們行善所結下之緣；
或透過我吃他們的肉、飲他們的乳汁，
或騎乘在他們身上所結下之緣；
或透過信賴、敬重我，
供養我食物和財富所結下之緣；
或透過批評我、懷疑我、厭惡我、劫掠我、
毆打我、傷害我所結下之緣。

མདོར་ན་བདག་ལུས་མཐོང་བ་དང་། །བདག་གི་མིང་ཐོས་སྐྱོན་ཡོན་དྲན། །
རླུང་རྫེས་རེག་པའི་འགྲོ་ཀུན་ཀྱང་། །ཐོག་མེད་སྡིག་སྒྲིབ་ཟད་ནས་ནི། །
འཕགས་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡིས། །བདེ་བ་ཅན་དུ་འདྲེན་པར་ཤོག །

簡而言之，任何曾經見過我、
聽過我的名號、想到我善或不善的特質，
甚或曾經被從我這個方向吹過的風碰觸到的一切眾生。
願他們自無始以來所累積的惡業和障蔽悉皆終止。

བདག་གི་སྒོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད་དང་། །ལུས་ཀྱི་དྲི་མ་ཙམ་ཚད་ཀྱིས། །
འགྲོ་ཕན་ཁོ་ན་བྱེད་ནུས་ཤོག །

願他們前往大慈大悲無上千手觀音的極樂淨土。
願我能夠透過身、語、意來利益眾生，
甚至能夠透過我的影子來利益眾生。

བདག་གི་ལུས་སྲོག་ལ་འཚེ་བའི། །མི་དང་མི་མིན་གནོད་སེམས་ཅན། །
ཐོག་མ་ཁོ་ནར་འཚང་རྒྱ་ཤོག །

願所有心懷惡意、想要傷害我的身體
和我的生命的一切眾生—
包括人和非人的一切眾生，
成為首批獲致證悟的眾生。

བདག་ལ་བརྟེན་ནས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་། །སྡིག་པའི་འབྲས་བུར་མ་གྱུར་ཅིག །
རྨི་ལམ་ཆུ་ཟླ་སྨིག་རྒྱུ་ལྟར། །བརྟག་ན་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ། །
བདག་འཛིན་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་བསླུས། །

願即使是最微小的傷害，
也不要因為我的緣故而降臨。
當我們檢視現象，
我們發現沒有什麼現象具有任何真實的存在。
一切事物如夢，如海市蜃樓，如倒影，如水中之月，
然而，每個人卻愚蠢地把事物視為真實。

བདག་དང་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་ཀུན་དང་། །གདོན་བགེགས་མི་མ་ཡིན་ལ་སོགས། །
དོན་དམ་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་མཉམ། །སྟོང་ལ་བདེན་ཞེན་བྱེད་པ་འཁྲུལ། །

在勝義諦之中，
我和所有其他在虛空底下的眾生，
即使是非人、邪靈和障礙製造者，
在空性的領域中，都是平等的。
然而，把虛空視為真實，
我們全都陷入迷妄。

ཀུན་རྫོབ་པ་མར་མ་གྱུར་མེད། །འཇིག་རྟེན་དག་ན་ཕ་མ་ལས། །
དྲིན་ཆེ་བ་ནི་གང་ཞིག་ཡོད། །མ་བུར་གནོད་སེམས་འཆང་བ་འཁྲུལ། །

在世俗諦之中,
沒有一個眾生不曾是每一個其他眾生的父母。
在整個世界之中,
有誰比一個父親或一個母親更加慈愛?
一個母親希望去傷害自己的孩子,
這是什麼樣的迷妄!

དེ་བས་ཕ་མ་སེམས་ཅན་ནི། །ཕྱོགས་རིས་མེད་པའི་དྲིན་དྲན་པས། །
ཁེ་དང་རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་སྦྱིན། །གྱོང་དང་བུབ་ཁ་རང་ལ་ལེན། །

這是為什麼,我們要沒有偏袒地
憶念所有這些如母眾生的仁慈,
我應該把得與利獻給他們,
把失與衰由自己承擔。

བདག་གི་ལྷག་བསམ་འདི་ཡི་མཐུས། །ཐམས་ཅད་སྒྲིབ་སྦྱང་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན། །
ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་རྒྱལ་བའི་ལམ། །བདེ་བླག་ཉིད་དུ་སྐྱེས་ནས་ཀྱང་། །
རྣམ་མཁྱེན་སངས་རྒྱས་མྱུར་ཐོབ་ཤོག །

透過我清淨發心的力量,
願一切眾生清淨他們的惡業,圓滿地積聚資糧,
毫不造作地生起無上菩提心,此乃充滿慈悲之空性,
勝者之無謬道路,並且迅速證得遍知成佛。

ཅེས་པའང་བློ་སྦྱོང་ལ་མོས་པ་ལམ་དུ་བྱེད་པའི་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་དབེན་པའི་རི་ངོགས་སུ་སྙིང་ནས་སྨོན་པ་དགེ། །སརྦ་མངྒ་ལཾ།། །།
為了生起修心之願，蔣貢康楚羅卓泰耶在僻靜山間的隱居所，造了此一真誠的祈願文。願它充滿利益，願一切吉祥。
(本文為引用自網路之翻譯，略加修訂而成)

（點此繼續禪修1）

（點此繼續禪修2）

官方連結

噶舉大祈願法會

大寶法王官方網站

正法電子書

正法電子書為第十七世 大寶法王鄔金欽列多傑所指導之正法寶藏股份有限公司所屬計劃之產出，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。

正 法 寶 藏
Dharma Treasure

本著作係採用創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際 授權條款授權.
檔案由正法電子書網站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-87687-5-8《離四貪執》

噶舉大祈願法會發行

電話：＋886-2-8967-1019
傳真：＋886-2-8967-1069
地址：220061 新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓
信箱：booksoders_chinese@kagyumonlam.org