

妙乘法音

第二期

ཐེག་མཆོག་ཆོས་ལྷན་

民國八十六年六月創刊



我的名字就是這個法音，希望聽到的衆生都得到快樂。

我是一個右旋法螺，所有一切法的聲音由此而出。

我是高峰上的廣播，催請不分宗派，以慈悲心、虔信心、
清淨心，服務衆生。

我是歷史上的石碑，刻下過去的成就，爲未來研究佛法的人做證明。

我是善心的老人，祈願一切衆生離苦得樂，永住安樂，同達一切平等菩薩道。



至尊 龍青巴大師



極珍貴寶上師

噶陀仁珍千寶二世

འཇིགས་མེད་གླིང་པ་ཚུན་དུ་གཟུང་དགོས།

此處次第錯誤，尊者吉美林巴在前。



取藏大師 吉美林巴

目 錄

2	祝 賀
3	編者序
4	佛學會宗旨
6	藏文序文
7	龍青巴大師的三十忠告論 - 藏文
11	龍青巴大師的三十忠告論 - 中文
14	吉美林巴大師簡單的修行次第開示
20	噶陀仁珍千寶二世給吉隆喇嘛尼多的教訓
21	噶陀仁珍千寶二世給吉隆喇嘛尼多的教訓淺釋
25	佛子行三十七頌
28	佛子行三十七頌淺釋
48	竅訣寶藏信
51	竅訣寶藏信略釋
64	調心九法
68	達賴喇嘛的 翁珠仁波切轉世祈請文
69	怙主 佑主翁珠仁波切略傳
71	幸遇上師
72	八關齋戒感言 & 水
73	普賢佛子夏令營
75	隨性感言
76	蛻變 & 花開花落間
77	緣起 & 悟
78	感恩的心
79	禪悟-漫畫
80	徵求會員啟事

妙乘法音創刊之慶

十方同聚會
個個學無為
此是佛道場
性空及第歸

丁丑年端午

高平賀



敬題

編 者 序

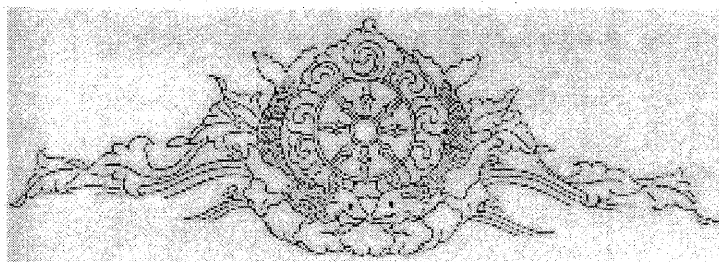
「妙乘」乃大乘佛法「金剛乘」之別名，大圓滿經典多稱「金剛乘」為「妙乘」，乃最殊勝之意。這本雜誌的內容有些是藏文翻中文，有些是佛學中心上師和弟子的佛學思想，或許有人不讚同這法音上的看法，但如釋迦牟尼佛住世時無法渡盡所有印度人般，我們無法強迫他人接受我們的看法，只希望有緣眾生能從中獲益。

我們不代表所有佛教及所有密乘，僅以一個小小修行者，發一份菩提心，發揮自己的心願，達成利益眾生事業。法門本是無量，我們無法決定何者錯、何者對。佛說種種法門有不同利益，因此，我們不討論其它教派的過失，只默默地以清淨心盡力去做。

雖然凡夫、外道、佛教均有不同的見地，而無法討論，但拋棄個人主觀及執著之見，即可以討論。如佛經亦無法以一部經決定般，佛有八萬四千法門，有各種不同的修行方法，但最後所得「佛果」是一樣的。達賴喇嘛說：「世上所有宗教均要以兄弟姊妹之心為世界和平祈求努力，各教派不可以互相攻擊及砥觸。」我們亦以同樣心情實行此目的。

這本法音有詞句不明或錯字的地方，乃凡夫智慧有限，無法一下完全校正。我們盡力改正自己的錯誤，以前第一本有許多錯字及錯誤的地方，希望這本可減少。我們的心願不是一、二個月的時間，乃是生生世世為幫助眾生之心願，我們會慢慢地、漸漸地行菩薩道，達成我們的心願。

這本雜誌大多以傳承成就者的教義或開示為主，如果有信心者，看到這本雜誌，必可了解短短文章中，具大意義。從初學至大菩提佛果，均包括完整的修行法門，希望所有的有緣眾生，看到這本法音，均可離苦得樂，一起行菩薩道，得圓滿成就，吉祥如意！



佛學會宗旨

本會依大菩提心而行光榮之事，依遠離名利之念而發廣大利益眾生之心；依正法、不去做違背正法的事，依佛的無垢語，尋求顯密經典所述之佛法義理為主。為了推動利益眾生之事業，這件事具有光榮深遠的實質意義。

壹、目的

凡諸會員們，應以一切眾生的福利為唯一散佈佛法的目的。沒落或興盛時都應不計較個人暫時的困難、個人的經濟和利益，而應為所有眾生發廣大的菩提心！

貳、行為

在中心，諸僧為具三藏所述的戒律者、諸會員為具任居士戒律者，因此依經典持守戒律。接受法門學習的任何人，在中心應不惡食：如煙、酒、肉，應禁止不當行為：如賭博、非時歌舞等，離惡行取善行。尤其需有為弘揚佛法、利益眾生、和為國家民族的福祉的廣大行為。

參、佛法

佛教或佛法屬教、証二法。

一、教法為講、辯、著作，有三：

- (一) 講法：從前行、正行諸法，循序每兩個月為一期的教學計劃。
- (二) 辯法：此地尚無正式性辯法，但安排年內定期性諸金剛兄弟的問答法會。
- (三) 著作：為發揚和介紹佛法，並提升諸位金剛師兄弟的著作能力，定期發行以佛法為內容的雜誌。

二、証法為禪、修，有二：

- (一) 禪定：生起次第、圓滿次第及大圓滿次第等依自己根本上師所開示而修。中心固定每週一次的禪定課程。
- (二) 修行：上師、本尊、空行等為中心平常修的根本護法，每星期依計劃循序輪流而修。大部份弟子都修前行五十萬，諸會員具備實際修行的功夫。為幫助功德主和有緣眾生而做消災除障法會，為利他而修渡亡法等為不定期的修法。

肆、文化

為利益在台勤奮的弟子們乃做有計劃的藏文拼音、文法等固定的教學。其後有順序的陸續安排藏醫、星算、詩學等十明及歷代傳承尊者的傳記和法教的教學。

伍、慶典

安排一年一次的大法會和灌頂活動，大法會時弟子應身依佛像、語依經典、意依法器等行供養和布施；一年三次固定的放生活動；不定期、不定點、輪留舉辦的"涅槃"(同顯教八關齋戒)修行。將佛法和歷代傳承有計劃的翻譯成中文而介紹給所有佛弟子；協助重建傳承的寺院，各派閉關修行處和修行者所需的各項輔助服務等等計劃。

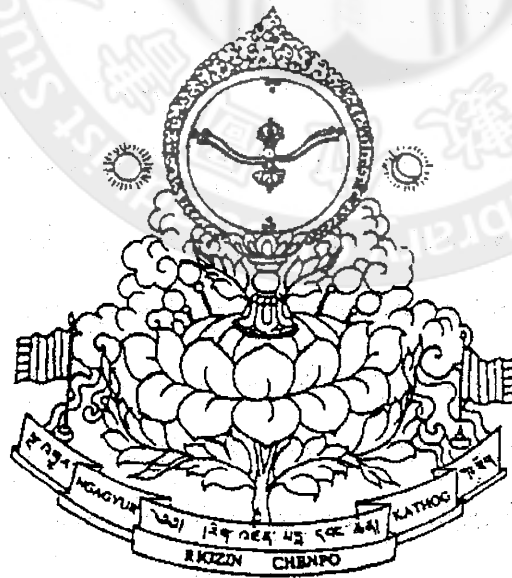
凡學會弟子應謹記佛法為依內心而非外在身的成就，所以弟子應遠離世俗名利的誘惑，時時刻刻不離發菩提心、不離對三寶佛的信心，依自己的能力隨時隨地利益、幫忙一切有情眾生，持守既得戒律無有違越，日常反觀、審視自心，對各宗派並應持守清淨心。

我們需要把上述的所有計劃銘記在心，而為成就此，應更努力及相互支援。

謹祈！內、外情趣解脫、安樂！善哉！

噶陀仁珍千寶

一九九五年十月十六日



ཐུང་བཟླ་།

རང་ཅག་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་རེ་བ་ཉག་གཅིག་ནི་ཟད་དུ་མེད་པའི་བདེ་སྲིད་ཡིན་ལ་འབྲང་པར་མི་འདོད་པ་ནི་
སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཁུར་བོ་ཡིན། ཡིད་སྦྱོར་བ་ཞིག་ལ་མ་རིག་པའི་ཐུན་ནག་རབ་ཏུ་འགྲིགས་པའི་སྦྱོར་དུ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གནས་
ངོས་མི་ཐེན་པར་བར་མེད་དུ་འབྱུངས་པ་ལས། ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལམ་ཆེན་འཆོལ་བའི་སྦྱོར་དང་བསྦྱོར་པའི་
སྐལ་བ་ལྡན་པ་རེ་གཉིས་ལས་མེད་པས་རང་ལ་གནས་པའི་ཐུན་ཆོགས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་དུས་བབ་རིམ་
བཞིན་རིང་དུ་གྱུས། རང་ཅག་ནམས་པ་མཐའ་མེད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་དལ་འབྱོར་
ཀྱི་བྱ་ཆེན་དེད་དཔོན་མེད་པར་ཕྱོགས་ཀྱན་ཏུ་བདས་ཤིང་རང་དབང་རང་ལ་མེད་པར་རྒྱན་རན་རྒྱུར་ལྷར་འཕྱོངས་པའི་
སྐབས། མགོ་བོ་སྦྱང་ནས་ཤུགས་རིང་འཐེན་པ་ནི་ཉ་ཅང་མི་རིགས་སོ། འོ་ན་ཡང་དག་པའི་ལམ་ཞིག་ཅི་ལྟར་འཆོལ་
སྟམ་ན། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རིང་མོའི་ནང་དུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆ་གདུང་སེལ་བའི་ནང་བསྟན་ཀྱི་བདུད་ཅི་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་
དེ་བཞེས་ཤིང་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་འབྲལ་དུ་སྟེར་བར་བྱེད་པའི་འོད་གསལ་ཐེག་པ་མཆོག་གི་ཆོས་སྒྲིལ་འདི་ལ་ཉན་
དགོས། རྒྱ་ཆེ་བའི་ནང་བསྟན་ཀྱི་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་ཉི་ཟླ་འོད་གསལ་ཡང་། སྒང་དོར་ཀྱི་འོད་ཟེར་
མགོ་ལ་ཤར་ཡང་བལྟ་བའི་དབང་མེད་པར་མ་རིག་པའི་རང་ལ་གཉིད་དུ་རོལ་བ་ནམས་སྒྲིལ་ཅིག་ཉིད་དུ་སད་པར་བྱེད་
པའི་ཐེག་པ་མཆོག་གི་ཆོས་སྒྲིལ་འདི་བསྒྲགས་ན་ཕན་བདེའི་དགོ་མཚན་ཕྱོགས་བཅུར་འབར་བར་སེམས། དེར་བརྟེན་གཞན་
ཕན་ལྷག་བསམ་ཕྱན་བྱ་གཟུགས་སུ་འཕྲོས་པ་ངལ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་གིས་བསྟན་པའི་ཡི་གེའི་སྤང་བ་ཐེག་པ་མཆོག་ཆོས་སྒྲིལ་
ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ན་བཞུགས་པའི་སྟོན་པ་དང་བསྟན་པ་གཅིག་པའི་ཆོས་གྲོགས་ནམས་ལ་གསལ་
འདེབས་དང་ལེགས་སྦྱོར་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ལུལ་བ་ཡིན། དེ་བའདིའི་བཟླ་བྱ་གཙོ་བོ་བསྐྱབ་བྱ་དང་བཟླ་བྱེད་པལ་སྒྲིལ་གོ་
བདེར་ཆོས་སྒྲོར་གསར་ཞུགས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་དང་མཐུན་པ་བྱས་ཡོད། དེད་ཅག་ཉམས་སྦྱོང་དང་ཤེས་རབ་དམན་པས་དེ་བ་
འདིར་ཆད་ལྷག་ནོར་གསུམ་ཀྱི་སྟོན་ནི་ལུ་བྱ་རྒྱུད་དུ་ཡོད་པར་ངས་ཀྱང་རང་སྟོན་ཤེས་པ་ཡོན་ཏན་སྟོ་འབྱེད་དུ་ངས་པའི་སྟོ་
ནས་མཁྱེན་ལྡན་ནམས་ཀྱི་སྟུན་སྲུང་བཟོད་གསོལ་ཞུ། འགྲོ་ཀྱན་ཞི་བདེའི་དཔལ་ལ་སྦྱོར་བའི་སྟོན་འདུན་བཅས།

སྤྱི་ལོ་༡༩༩༧ལོའི་ཟླ༡༡པའི་ཆོས་ལའ་

ཐེག་པ་མཆོག་ཆོས་སྒྲིལ་ཅོམ་སྤྱིག་པས།

པ་ ཀུན་མཁུན་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱུངས་ཀྱི་གསུང་
སྤྱིང་གཏམ་སུམ་ཅུ་པ་བཞུགས་སོ།

ཆོས་དབྱིངས་མཁའ་ཁྱབ་ཡེ་ཤེས་སྒྲོན་ལམ་སྤྱིན་ཆེན་ལས། བྱུང་ཆེན་ཆ་ཟེར་བདུད་ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་ལེན་པ་བས་ནས།
ཁ་དུལ་བུའི་ཞིང་དུ་སྐྱེ་གསུམ་སྐྱེ་གསུམ་སྤྱིན་མཛད་པའི། སྐྱེ་བས་གསུམ་མཆོག་གྲུར་སྐྱོབ་མཛད་སྤྱིང་མའི་ཞབས་ལ་འདུད།
སྒྲོན་ལམ་སྤྱིངས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་རྒྱུད་དམ་པའི་རྒྱུ་བཟུང་ཡང་། རང་ཉིད་མི་བཅོན་དོན་མེད་ཆོ་འདིར་གྱིབ་སོར་གཏུག་
ཁྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་བསམ་རང་ལ་ཡི་མུག་དེ་འདྲ་གཞན་ཡང་མཐོང་། དེ་ཕྱིར་རང་སྤྱོད་ལ་འབྱུང་བསྐྱེད་ཕྱིར་སྤྱིང་གཏམ་
སུམ་ཅུ་བཞད།

༡། སྤྱོད་ཆོག་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱིས་འཁོར་མང་བསྐྱེད་ནས་ནི། མཐུན་རྒྱུན་འཛིན་པའི་དགོན་གཞི་འཛིན་པ་ཡང་། །
ཚུད་པའི་གཞི་དང་བདག་སེམས་ཞེན་པའི་རྒྱ། གཅིག་ཕུར་སྤྱོད་པ་ཁོ་བོས་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
༢། སྤྱོད་ཆོག་སྤྱིང་གསོ་འདྲེ་འདུལ་ལ་སོགས་ཀྱི། ཡོན་ཏན་སྐྱེ་བའི་དབུས་སུ་བྱིན་གྲུར་ཀྱང་། །
ཟས་ཞོར་སྤེད་པས་བདག་སྤྱོད་བདུད་ཀྱིས་ཁྱེད། རང་སེམས་འདུལ་བ་ཁོ་བོས་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
༣། འདུལ་སོར་རྣམས་ལས་ཁྱེད་ཆེན་བསྐྱེད་ནས་ནི། རྟེན་ཆེན་བཞེངས་དང་ཡོ་ལང་འབྱེད་ལ་སོགས། །
དགེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་སྤྱིག་གསོག་པའི་རྒྱ། རང་སེམས་དགེ་ལ་ཁོ་བོས་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
༤། རང་ཆེ་འདོད་ཕྱིར་གཞན་ལ་ཆོས་བཞད་དང་། གཞི་མཁའ་ཆེན་སོས་མཆོག་དམན་འཁོར་སྤྱོད་བ། །
དངོས་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་ང་རྒྱལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ། སྤྱོད་བསྐྱེད་པ་ཁོ་བོས་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
༥། ཆོང་དང་བུན་སྤྱོད་གཞི་སྤྱོད་ལ་སོགས་ཀྱིས། ཁོག་འཆོ་བསགས་པའི་ནོར་རྒྱས་བརྒྱ་འབྱུང་ཡང་། །
ལོ་འདོད་དགེ་ལ་ཆོས་བརྒྱད་དག་གི་རྒྱ། ཞེན་ལོག་སྤྱོད་པ་ཁོ་བོས་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
༦། གཏུང་དང་དཔང་སོ་ཞལ་ལྷེ་ལ་སོགས་ཀྱིས། གཞན་ཚོད་བསྐྱེད་པ་འགོ་དོན་ཡིན་སྤྱིང་ཡང་། །
དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཞེ་འདོད་འབྱུང་བའི་རྒྱ། རེ་དོགས་མེད་པ་ཁོ་བོས་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
པ་མངའ་རིས་ལོངས་སྤྱོད་འཁོར་དང་བསོད་ནམས་དང་། སྤྱིང་པའི་གཏམ་གྱིས་འཛིན་སྤྱིང་གཏམ་གྲུར་ཀྱང་།

1 རང་ཉིད་འཆོཅེ་མན་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། །སྤྱུ་ལ་པ་བརྩོན་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 2 བགཉེར་བ་ཉེ་གནས་གཙོ་བོ་ལ་སོགས་པ། །ཐབས་ཀ་གྲ་སའི་སྟོག་གིང་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །
 3 གཟུང་འཛིན་སྟོ་ཡིས་སེམས་བྲལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །འདྲ་འཛིན་བསྐྱེད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 4 རྟེན་མཆོད་དཔེ་ཆ་ཐབས་ཀ་ལ་སོགས་པ། །ཅི་དགོས་བྱུང་ནས་རི་བྱོད་འགྲིམ་པ་ཡང་། །
 5 འབྲལ་ལ་འཛོམས་སྟེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཆོད་པའི་རྒྱ། །དགོས་མེད་བརྟེན་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 6 10སྟིགས་མའི་དུས་སུ་དཔྱུ་ཤོད་འཁོར་རྣམས་ལ། །བཀའ་བསྐྱོན་ལ་སོགས་པན་སེམས་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །
 7 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་སྤྱེ་བའི་རྒྱ། །ཞི་བར་སྤྱོད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 8 11ཐན་པའི་སེམས་ཀྱིས་རང་འདོད་མེད་པའི་གཏམ། །བརྟེན་པའི་མི་ལ་མཆོང་ནས་བརྟོད་པ་ཡང་། །
 9 དང་བོ་ཡིན་ཡང་སྤྱིང་སྒྲན་འཇུག་པའི་རྒྱ། །སྒྲན་པར་སྤྱོད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 10 12རང་སྟོགས་སྤྱོད་ཞིང་གཞན་སྟོགས་དགག་པའི་རྒྱ། །བསྟོ་སྤྱོད་བསྐྱེད་པའི་གཏམ་ཡིན་སྟུང་ཡང་། །
 11 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ། །སྤྱོད་བྱེད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 12 13སྤྱོད་པ་བཀའ་བརྒྱུད་བྱུ་པ་མཐའ་ལ་སོགས་པ། །སྟོགས་རིས་ཁ་འཛིན་ཞབས་ཏོགས་ཡིན་སྟུང་ཡང་། །
 13 བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་ཆགས་སྤང་དག་གི་རྒྱ། །ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 14 14ཐོས་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམས་དབྱོད་ལ་དབྱེད་ནས། །གཞན་སྟོན་རྟོགས་པ་ཤེས་རབ་ཡིན་སྟུང་ཡང་། །
 15 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་སྟིག་གསོག་པའི་རྒྱ། །དག་སྤྱང་སྤྱོད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 16 15སྤྱོད་སྤྱོད་ཉེ་པོས་རྒྱ་འབྲས་བྱེད་བསད་དེ། །བྱུར་མེད་ཆོས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ཡིན་སྟུང་ཡང་། །
 17 ཆོགས་གཉིས་སྤངས་པས་ཉམས་ལེན་སྒྲུལ་བ་ཆད། །བྱེད་འཇུག་སྤྱོད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 18 16གསུམ་པའི་དོན་དུ་ཐིག་ལེ་དབབ་པ་སོགས། །གཞན་ལུས་ལམ་གྱི་བོགས་འདོན་ཡིན་སྟུང་ཡང་། །
 19 ཐག་བཅས་ལམ་གྱིས་སྟོམ་ཆེན་བསྐྱེད་པ་མང་། །བྱོལ་ལམ་སྤྱོད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 20 17སྤྱུ་ལ་མེད་དག་ལ་དབང་སྐྱར་སྤྱིན་པ་དང་། །སྤྱོད་པའི་དབྱུས་སུ་དམ་ཇས་འགྲིམ་ལ་སོགས། །
 21 གཤེད་སྐྱར་གཞི་དང་དམ་ཆོག་ཉམས་པའི་རྒྱ། །བརྩམས་འགོ་འདོན་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 22 18སྤྱོད་པའི་དབྱུས་སུ་གཙུག་བྱེད་པ་སོགས། །ཐོ་ཅིའི་སྤྱོད་པ་བརྟེན་ལུགས་ཡིན་སྟུང་ཡང་། །

འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་མ་དང་སྤྱི་བའི་རྒྱ། །བག་ཡོད་བསྟེན་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༡༥ས་ཁྱོགས་འདི་ན་བདག་ཉིད་མཆོག་འདོད་ཕྱིར། །མཁས་དང་བཅུན་ཡིང་བཟང་བོ་བསྐྱབ་པ་ཡང་། །
 མཐོན་པོའི་རྩེ་ནས་དམའ་སར་ལྷུང་བའི་རྒྱ། །ཐང་ལྗོད་མེད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༡༦གོང་དང་དགོན་པ་དེ་ཁྱོད་ལ་སོགས་པ། །གང་དུ་སྤྲོད་ཀྱང་དགོས་མཛའ་མི་འཆོལ་ཞིང་། །
 ལུ་དང་འགོགས་ཀྱང་མི་མཛའ་མི་འཁོན་པ། །རང་ཚུགས་འཛིན་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༡༧དད་ལྡན་པོ་མོའི་འཆོལ་སྤྱར་ལ་སོགས། །བཟང་བོར་བཀུར་ནས་ཚུལ་འཆོས་སྤྲོད་པ་ཡང་། །
 གཞན་ཉིད་བསྐྱུ་ཕྱིར་རང་ཉིད་འཆིང་བའི་རྒྱ། །རོ་སྟོམས་སྤྲོད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༡༨མོ་ཅིས་སྟན་སོགས་ཡིག་སྒྲ་དཔག་མེད་ཀྱི། །རྟེན་འབྲེལ་ཐབས་ཀུན་རྣམས་མཁྱེན་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་། །
 སྒྲ་ཆོགས་ཆགས་ཕྱིར་བསམ་གཏན་གཅོག་པའི་རྒྱ། །ཤེས་བྱ་བསྐྱུངས་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༡༩ནང་དུ་སྤྲོད་ཆོ་ཁང་བའི་བཀོད་སོགས་སྤངས། །དབེན་པའི་ཁོངས་ན་སྤུན་ཆོགས་སྐྱབ་པ་ཡང་།
 དོན་ཚུང་རང་ལ་མི་ཆོ་བདེ་བའི་རྒྱ། །བྱ་བེད་འཁོལ་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༢༠མཁས་དང་བཅུན་སོགས་སྐྱབ་པ་བཙོན་བྱས་ནས། །ཁྱོགས་རིས་ཡོན་ཏན་ལུང་དུ་སྤྱིན་གྱུར་ཀྱང་། །
 གང་ཞེན་དེ་ཡིས་བདག་རྒྱུད་འཆིང་བའི་རྒྱ། །ཁྱོགས་མེད་ཁོལ་ཤེས་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༢༡ཐོག་མེར་ལ་སོགས་གཏད་སྤྱང་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས། །གདུལ་བྱ་འདུལ་བ་འཕྲིན་ལས་ཡིན་སྟམ་ཡང་། །
 གཞན་རྒྱུད་སྟེག་ཅིང་རང་ཉིད་རན་འགྲོའི་རྒྱ། །དམན་ས་འཛིན་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༢༢གཞུང་དང་ཞལ་གདམ་ཟེན་གྱིས་ལ་སོགས་པ། །ཟབ་མོའི་དཔེ་ཆ་དགོས་དགུ་འཛོམས་ན་ཡང་། །
 ཉམས་ལེན་མ་བྱས་འཆི་ཆོ་དཔེས་མི་ཤན། །སེམས་ལ་བལྟ་བ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༢༣ཅེ་གཅིག་སྐྱབ་ཆོ་ཉམས་དང་གོ་བསྐྱར་དང་། །བསྟན་བཅོས་རྩེ་དང་ཉམས་དབྱངས་ལེན་པ་སོགས།
 ཅུལ་སྤང་ཡིན་ཡང་རྣམ་རྟོག་འཕེལ་བའི་རྒྱ། །སྟོ་བལ་སྤྲོད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༢༤རྣམ་རྟོག་སྤྱིས་ཆོ་ཅེར་གྱིས་བལྟ་བ་གཅིས། །སེམས་ཐག་ཆོད་ཆོ་ཐོག་དུ་བཞག་པ་གཅིས། །
 སྟོམ་དུ་མེད་ཀྱང་གོམས་དུ་བཞག་པ་གཅིས། །ཡོངས་མེད་སྤྲོད་པ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །
 ༢༥སྤྲོད་ཉིད་རང་ནས་རྒྱ་འབྲས་སྤྲོད་བྱེད་ཅིང་། །བྱར་མེད་རྟོགས་ན་སྟོམ་གསུམ་སྤང་བ་དང་། །

དམིགས་མེད་སྙིང་རྩེས་འགོ་ལ་ཕན་བརྩོན་པ། ཚོགས་གཉིས་དབྱེར་མེད་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
༣༠མཁས་གྲུབ་སྤྲུལ་མ་མང་བཞེན་གདམས་པ་ཐབ་མོའང་ཐོས། །མདོ་རྒྱུད་ཐབ་མོ་འགའ་མཐོང་ཅུང་ཞིག་ནང་
དུ་བཏགས། ། ཡེས་བཞིན་མི་སྤྱོད་ཀྱི་ཅུད་རང་གིས་རང་བསྐྱུས་པ། །བདག་དང་བདག་འདྲའི་ཚུལ་ལ་
སྙིང་གཏམ་སུམ་ཅུ་བཤད། །ངེས་འབྱུང་ཡིད་ཀྱིས་འདི་བརྩམ་དགོ་དེས་འགོ་བ་ཀུན། །སྤིང་པའི་དགོན་པ་
ལས་བསྐྱལ་བདེ་ཆེན་ལ་བཀོད་དེ། །

དུས་གསུམ་རྒྱལ་དང་དེ་སྤྱི་བྱང་སྤོང་ཆེ་རྣམས་ཀྱི། རྩེས་སུ་སྤྱོད་པའི་སྤྱི་བྱུ་བོར་བདག་གྲུར་ཅིག །
སྙིང་གཏམ་སུམ་ཅུ་བཞེས་བྱ་བ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ཅུང་ཐད་ཀྱི་སྤྱོས་བསྐྱལ་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་སློ་བོས་ཀྱིས་
སྤྱར་བའོ། དགོའོ། ། །མ་དཔེ་དག་མོ་མ་རྟེན་པས་ནོར་འབྱུལ་ཡོད་སྤིང་བྱངས་ལྡན་ཀྱི་དཔེ་དང་བསྐྱར་ནས་ལྷ་དག་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ།

ཀྱེ་ཉོ།

འདི་ན་ལོ་དང་སྐྱབ་པའི་ཐལ་རྩལ་གྱི་ཁོད་དུ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ནོར་བུ་ཞིག་བདག་མེད་དུ་འབྱུངས།
འོན་ཀྱང་།
ནོར་བུའི་འོད་སྤྲང་མ་ཉམས་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་ལྷས་སྟོབས་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་.....
སྐབས་འདིར།
སྙིང་ཞེན་གྱི་ཐལ་རྩལ་འགོས་ཀྱིས་དོགས་ནས་གི་བ་ནག་གི་ནང་དུ་ཡིབས་ཏེ་སྟོག་ལྷ་མི་བྱེད།
ནང་དོན་མ་ངེས་ཀྱང་.....
སྤོངས་དད་ཀྱི་གོས་བཟང་གིས་གཡོགས་ཏེ་མཆོད་ཁྲིའི་སྤྱིང་དུ་བཞུགས་སུ་མི་གསོལ།
རང་སྟོན་གྱི་རྩྭ་ཀྱུ་རྩོལ་གྱིས་དོགས་ནས་སྐམ་ཆུང་དུ་སྤྱིས་ཏེ་སྟོ་ལྷགས་མི་རྒྱག།
ཨེ་མ་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ།
རང་བྱུང་གི་འོད་སྤྲང་བྲལ་བཅུ་དུ་སྤྱོས་དང་། སྤྱར་ཡང་.....
སྤྱར་སྟོན་གྱིས་ཐེ་ཡན་དུ།

《三十忠告論》

全知無垢光尊者 造

法界遍空智願大雲中，
善降大悲之光甘露水，
令熟所化田中三身芽，
敬禮勝寶救主上師足。

營商放利以及欺詐等，
雖供邪命所積百財物，
求名行善世間八法因，
修離耽著即是吾忠告。

雖由願力傳承師攝受，
自不精進無義耗此生，
思維聖行自懊他亦然，
勸心生厭說此卅忠告。

公證中者以及斷訟等，
雖思調解爭端是利他，
依彼生起欲望之因故，
無有希疑即是吾忠告。

唉呀！

種種方便攝受眾眷屬，
雖具順緣主持寺廟等，
糾紛之源自心貪執因，
獨自安居即是吾忠告。

雖具受用眷屬民福德，
悅耳之語遍于瞻部洲，
然自臨死之際無毫益，
精進修持即是吾忠告。

誦經祈福以及降魔等，
雖自功德傳揚人群中，
為貪食財自心被魔使，
調伏自心即是吾忠告。

司庫侍者以及主者等，
雖是寺院家中骨幹者，
二取心思生起掛慮因，
遠離散亂即是吾忠告。

由從貧眾取收高賦稅，
雖塑佛像發放布施等，
他人依善積惡之因故，
自心修善即是吾忠告。

佛像供物經論爐灶等，
雖攜所需行於寂靜山，
暫具用品爭紛痛苦因，
依無所需即是吾忠告。

為自得高於他傳講法，
以及方便護持賢卑眷，
心生實執我慢之因故，
減滅心思即是吾忠告。

濁時中於野蠻之眷眾，
為其面責等雖是善意，
依彼生起煩惱之因故，
言談平和即是吾忠告。

毫無私欲誠心利他語，
以憫揭發他人之過失，
雖思正意彼心結石因，
言談悅耳即是吾忠告。

護持自宗破除他宗者，
雖思辯論清除教法塵，
依彼生起煩惱之因故，
禁止自語即是吾忠告。

偏私護持師傳宗派等，
彼等縱使以為是承侍，
讚自謗他貪瞋之因故，
一切放棄即是吾忠告。

廣聞觀察諸法之類別，
了知他過雖思即智慧，
依彼自己造惡之因故，
觀修淨現即是吾忠告。

惡說皆空誹謗諸因果，
雖思無作乃為究竟法，
若捨二資斷絕修行緣，
當修雙運即是吾忠告。

為三灌義修降明點等，
雖思他身即道之助進，
有漏道欺眾多大修者，
當修解道即是吾忠告。

雖無緣份眾前施灌頂，
加持品等散發於眾人，
詆毀之根失毀密戒因，
敦肅直行即是吾忠告。

眾人之中露體奔跑等，
狂妄諸行雖思即禁行，
世間俗人不起信心因，
當依謹慎即是吾忠告。

此處為自欲得殊勝位，
雖求淨行博學及賢善，
是從高頂墮於低處因，
行無鬆緊即是吾忠告。

村落寺院以及深山等，
雖住何處不應交親友，
于誰相觸不怨亦不親，
穩重自主即是吾忠告。

雖受具信男女供衣食，
恭敬侍奉自亦詐現行，
為護他心自受束縛因，
當行平等即是吾忠告。

工巧曆算藥等無量書，
雖是方便緣起佛果因，
然此種種散亂靜慮因，
放棄所知即是吾忠告。

住家之時致力嚴飾屋，
寂靜山間尋求圓滿福，
瑣事令自人生虛耗因，
斷盡諸事即是吾忠告。

雖以精進博學淨行等，
某種功德縱然已超越，
貪執何法自心受縛故，
不墮邊執即是吾忠告。

種種伏勝令受雷電等，
雖思能調難度之事業，
焚燒他續自入惡趣因，
當居卑處即是吾忠告。

空性之中行持諸因果，
證悟無作護持三律儀，
無緣大悲精進為利眾，
二資雙運即是吾忠告。

典籍教言以及記錄等，
雖聚種種所需深義書，
若無修持臨死書無利，
當觀心性即是吾忠告。

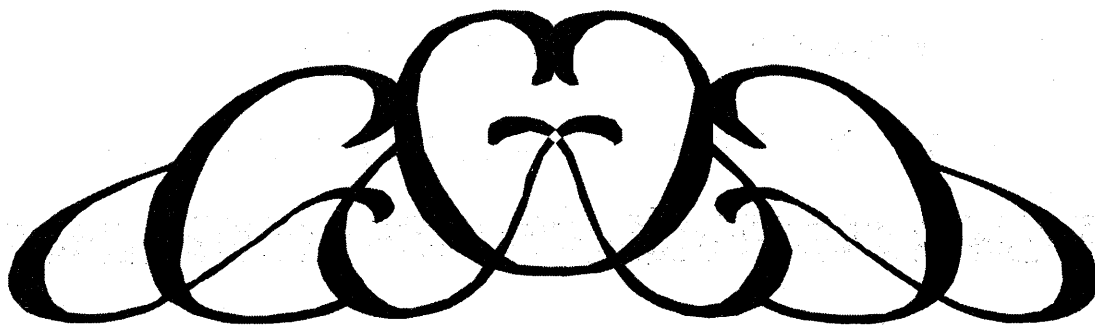
依止勝師亦聞深教授，
有閱甚深經續觀內心，
嗚呼雖知無修自欺自，
為我如我者說卅忠告。

一緣修時討論與覺受，
著作論典唱誦道歌等，
雖是力顯而增分別因，
當護離心即是吾忠告。

由厭離心造此之功德，
願諸有情解脫得大樂，
三世諸佛菩薩聖者后，
吾等隨行願成彼長子。

心生分別之時直視要，
已得定解之時安住要，
修行安住無修是為要，
修習無散即是吾忠告。

• 此三十忠告論者，由厭離心稍所促故，慈誠羅珠所造也。



吉美林巴大師簡單的修行次第開示

指導上師：噶陀仁珍千寶

金剛弟子：仁珍莉莉恭整

薩迦派上座部堪布 阿難答問 吉美林巴大師簡單的修行次第

本師佛陀我頂禮	如何因緣得何果
福德智慧二資糧	福德願行菩提心
此是妙中之妙也	智慧資糧即空性
勝見離意超絕也	觀看明亮之念知
勿讓八觸識混合	本來清淨中修行
是故本解莫觀修	勿外再加解脫補
熟諳三藏亦不足	死時信念要把握
即使戒一小惡業	亦勿離發菩提心
佈施等五波羅蜜	佛為得智慧而說
汝應明瞭此所義	法性念住平等中
若汝淨入三摩地	你我之心無離合

以上是應薩迦派上座部堪布 阿難答之要求 吉美林巴大師所寫

本師佛陀我頂禮

此為首讚或禮讚。印度、西藏等大成就者所寫文章的開頭均有此首讚，讚頌釋迦牟尼佛，也有讚頌自己上師者，如密勒日巴尊者。其意義有 1. 不忘佛恩、上師恩及根本。2. 代表文章的來源、出處及所寫法本正確。其目的有 1. 作者祈禱寫作過程中障礙消除。 2. 使以後聽聞或見到此文章者，受佛菩薩及傳承的加持。

如何因緣得何果

所有法由緣起而生，「種善得善、種惡得惡」即是因緣果報的結果。任何法都有因果，一切法均由因緣而生。無因緣即無眾生、無輪迴、無佛法 and 無涅槃。緣起的「緣」是有個理由、條件，「起」則是理由、條件俱足而生。

福德智慧二資糧

修菩薩道需俱足二資糧，即福德和智慧。

福德願行菩提心

大乘佛法修福方面就是願、行菩提心。人的福報約略有四種：

1. 聽聞正法：未發願入佛法，這一世所做惡業，會使下一世入惡道。
2. 生命長壽：生命不長久即無法長久學佛法。
3. 身體健康：身體不健康會障礙心理學佛法之心念，甚至身體苦痛使人忘掉佛法。例如眼盲的人即無法目睹佛經，但仍然可以學佛，只是因緣較不具足。初學者身體健康是十分重要的福報。
4. 生活資財充足：真正修行者是不會餓死的，此為諸佛菩薩之心願。但若人沒有出離心，心理不滿足，此人即無法俱足生活資財充裕之福報。修學人需知真正的生活福報乃是知足。

「願菩提心」即是福的資糧，希望所有眾生離苦得樂，但只想而未去做。

「行菩提心」乃是實行了心裏想做善事的念頭，不論有無成功，就是行菩提心。此兩者即是修福德資糧之基本條件。

此是妙中之妙也

「妙中」即指佛法，「之妙也」為極妙之意。願菩提心和行菩提心是大乘佛法的基礎，釋迦牟尼佛所說八萬四千法門都是極微妙之法門，但大乘佛法之不同處，

在於發**大菩提心**，願一切有情眾生均離苦得樂，同登正等正覺。所以願、行菩提心是佛法中極殊勝之法門也。

智慧資糧即空性

釋迦牟尼佛說：「所有法之本質即是空」，每個眾生均有佛性。佛即是空，空即佛。眾生與佛的佛性是平等的，佛性本來是清淨的，像秋天的晴天般，萬里無雲。但佛和眾生之區別，在於佛的佛性是沒有煩惱的雲，如清淨法身。眾生心中有煩惱的雲不停的轉而輪迴於六道眾生中。同樣的一盆水，天人稱為甘露，人稱為水，餓鬼道視之為膿和血，而魚卻視之為其住及吃的地方，六道眾生因煩惱不同而由心中生出不同的代名詞，佛法可將此分析成微粒子乃至為「空」。但這「空」並非完全沒有，它不在有、無二邊，也不在輪迴與涅槃，此「空」即菩提心，即「悲空雙運」，即中觀之「見」或大圓滿之「見」。兩者雖然沒有差別，但大圓滿有無量無邊法門，不管智慧高低都有其適合的修行方法，

勝見離意超絕也

佛教中最高之見即「中觀見」、「大圓滿見」；是釋迦牟尼佛的無上正等正覺、大菩提，所以稱為「勝見」。此中觀見、大圓滿見非三言兩語可解釋，想學的人需按次第修行，詳細接受大圓滿經、論之教導，但智慧高，前世有修行未圓滿，具慧根者，能靠二、三句解釋即解脫，歷代傳承上有許多這類成就者。「勝見」表示凡夫無法了解，無法想出也無法用文字表達，如入菩薩行所寫「勝義非心境，說心是世俗」。

觀看明亮之念知

此句是密宗修的部份。大圓滿的密意需次第而學，佛法上很少提到「明亮」二字，一般而言是正確的意思，須常反觀自心，打坐入定。未接觸「見」者，不知如何反觀。在此有一簡短方式可觀看——心即無基離根，無顏色、無形狀、無來去、不生不滅。我們的觀念和想法，都是前面所講的「緣起」而生，但仔細觀察緣在那裡呢？它不在身內，不在身外，是我們無法見到、聽到也無法摸到的「空」，這就是我們的本明。本明是無垢、清淨的，這個光明遊戲有種種力量，即大圓滿所講的「任運顯現」。我們須常觀看此本明，就是禪、三摩地。但是此本明和無記不可搞錯。無記是無明、黑暗的，比較像發呆。

無記簡略可分為：1.智慧力量沒有發現。2.心念停頓的一種空，類似頑空。

勿讓八觸識混合

此句也是密宗修的部份。在我們的觀念中，不可有執著也不可生起怕執著之念，不要在意眼、耳、鼻、舌、身、意、末那識及阿賴耶識等八識；對色、身、香、味、觸、法也不可貪，心念不鬆也不緊，中道中放下。如此放心觀空，譬如大海的浪花落下時仍回歸大海，我們的千頭萬緒放下，亦自然回歸本性。

本來清淨中修行

我們的本明是清淨、無垢，從未污染的，如琉璃在泥巴中，千萬年後取出拭去泥巴仍是琉璃，仍是無垢的。我們的心也是如此，無始以來在六道眾生中輪迴，但本明卻是從不迷失。凡夫有煩惱障及所知障，故不明白自性光明的存在。佛經提到小至一螞蟻或身體細胞，均有佛性，佛性就是我們所說的「因」，我們依靠此「因」而得到佛的「果」。

修菩薩道的人，初發心須清淨，但如何清淨呢？就是要發他利、利他，去私利之心。這去私利之心即佛經上所提「斷我執」，多培養他利的發心，即佛經上的「普渡眾生」心願，這就是學佛一開始的清淨修行心。我們修行大乘佛法，觀空入三摩地，沒有分別心也沒煩惱，無他我之分，自然呈現菩提心的遊戲不斷。雖然無他我之分別心，但悲空雙運的力量，普照六道輪迴眾生，使無量無邊有緣眾生均得光輝。這樣的定中，利益眾生的事業自然成就，這就是我們本來清淨中的修行，修清淨心及行清淨心的功德就是以後得清淨法身。

是故本解莫觀修

我們的本明本來就是解脫的，不需要觀修。但是在未明瞭、認識「見」之前是無法觀修的，不會觀修即無法回歸本明法界中，所以要觀修。若通達空性就不需要觀修，在法界中自然安修，自然解脫。所以，「莫觀修」是指修行成就高的人不需任何觀修法門。

勿外再加解脫補

我們的本明本來清淨光明、智慧圓滿，和功德圓滿，不需再重覆外求解脫。但這是修行最高成就者之「見」地，也是釋迦牟尼佛成佛之「見」地。明了自性功德圓滿，發現心性的力量，也是一種成就，但修行尚未完全圓滿，還未成佛。若心性智慧的力量完全發現、圓滿，即是無上正等正覺。這時就無法門可修，也不需再解脫。但我們初學者須依靠「緣起」，然後得到無為的智慧，因此，不可不依

靠緣起。

熟諳三藏亦不足

熟悉經、律、論等三藏，佛所說法門或成就者所寫之論文，其意義須了然於心，並且要實際修行。看三藏若如孩童看畫般，不解其義，不深記於心，心性沒有改變，智慧就不會進步。看經是為明白道理，為求開悟。因此，若無法反觀自心，行菩薩道，看再多經書仍是不夠的。

死時信念要把握

這一世未實際修行，看經文如看地圖般，又無行菩薩道的經驗，死時就不知如何克服險要，對往生淨土沒有把握，對中陰解脫也沒把握，此時心中後悔沒有好好修行，已晚矣！所以生時要好好修行，死時自己才覺安心。傳承成就者曾說：「死亡即信念，瑜珈小成就。」我們這一世須努力修行正法，死時自己才有信心中陰解脫，往生佛國淨土。

即使戒一小惡業、亦勿離發菩提心

守不殺生戒或守小小之善業，都要先發菩提心。本來佛法的特色就是發菩提心，利益眾生之心，特別是大乘佛法須發大菩提心。不論讀大小乘的經典或儀軌，若無菩提心就不是學佛。我們學佛是學習效法佛菩薩的極妙作為，就是發菩提心，渡眾生之心願及一切功德迴向所有有情眾生，使得圓滿成就之果。世上有許多佛法教派，均不離發菩提心及迴向，離開這二者就不是正法。所以我們不管做大小善業，均不可離發菩提心。

布施等五波羅蜜、佛為得智慧而說、汝應明瞭此所義

布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五波羅蜜，是修菩薩戒應做之事，這五種波羅蜜是為了明瞭智慧的意義、得智慧圓滿而說。譬如見一窮人，發慈悲心給錢，但窮人卻拿此錢買雞殺來吃。此即你的慈悲心害了窮人、害了雞，所以世間之善業需要有智慧的判斷，沒有運用智慧之人學佛、學菩薩道，會遇到自己無法消除之障礙。所以布施之前要有智慧的判斷，而且法布施比較沒有危險。

布施可分為法布施、財布施及無畏布施。

法布施可分為 1. 印經和放生 2. 弘法、講經 3. 自己修行

1. 印經布施：使人可依據經上的道理修行，功德很大。若是不看經典，供於佛桌

亦有功德。若於山林清淨山洞中放置佛經，使地方守護神、土地公供養此經，其功德也十分殊勝。

放生布施：救眾生之命，使其多些壽命，對眾生而言有短暫快樂，對做善業之人，就是使生命長壽，世界和平，此功德也十分大。

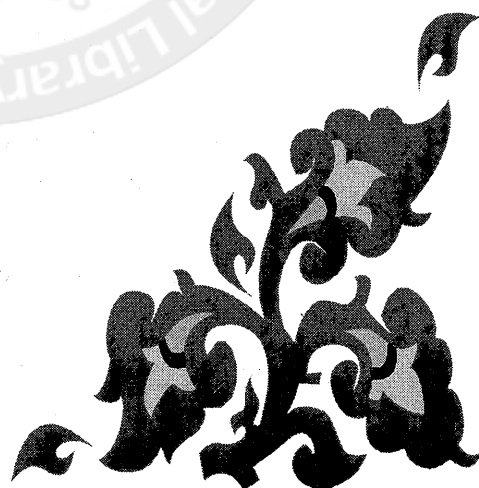
2. 弘法講經：如果有信心者問佛法道理，需向其解釋，並說諸惡莫做，眾善奉行的道理，斷惡修善之意和其他佛法三藏律論、經典，其功德亦大。

3. 自己修行：此乃最好的法布施，若自己不修行即無法成就，無法成就便很難渡無量無邊眾生，於禪定中更可渡無形眾生，所以自己修行迴向眾生乃為最殊勝之法布施，

因此，五種波羅蜜須不離智慧，以智慧為導，若知此道理，即真正行菩薩道，

法性念住平等中、若汝淨入三摩地、你我之心無離合

「法性念住」簡言之即靜坐、觀空，所有法同一體性，均是平等而沒有分別心。我們以清淨心地打坐、觀空、入三摩地，入三摩地中亦無你、我之分，無佛、眾生之分，稱為「明現法界心智」，即一般人所謂的「開悟」。佛和眾生於平等性智中會合，這時智慧的力量發現，得到大覺菩提，此時智慧遊戲不斷發現，普渡眾生，自他（自利、利他）二業圓滿。



噶陀仁珍千寶二世 給吉隆喇嘛尼多的教訓

指導上師：噶陀仁珍千寶六世

金剛弟子：仁珍元齡恭整

喻梭諦！

於我具信又敬者 明慧尼多聆聽信

無數草中暇滿之 得到白蓮這一次

莫使放盪散亂害 一心生圓修有意

重病即是前世業 即勤誠心修正法

業力之聚利害魔 若生慈悲魔或友

如執上師為凡人 不定心者無成就

如遇困難與快樂 勿捨信心上師佛

若知上師佛無離 修尊現未成大事

怒心多唸兇猛咒 暫能除障無永樂

於是思維長遠樂 觀修本尊精發心

若汝心中生信吾 觀於信相淨本明

此見本明上師相 深道實修此精要

鋪張詞繁說不盡 修行要義列此中

桑傑敦陀之孫子

吉隆商地尼多師

彼重病時發慈悲

離邊空中瑜珈士

周遊持明自在寶

發於神母山頂上

樂刻達姆

沙爾哇 孟嘎拉姆

一切吉祥

當我們生病或遇到困難的時候，確要記住祖師所給予我們這些少而意深的教訓！

噶陀仁珍千寶二世 給吉隆喇嘛尼多的教訓淺解

指導上師：噶陀仁珍千寶六世

金剛弟子：仁珍元齡恭整

- **喻梭帝**

願得吉祥，古典藏文書籍開首常寫用的梵文祝詞。

- **於我具信又敬者 明慧尼多聆聽信**

在密宗-金剛乘傳承，上師地位是特別重要而殊勝的。弟子的一切成就，均需仰賴上師的慈悲教導。弟子在向上師請任何法時，需恭敬再三的向上師祈請，此為尊師重法之故。喇嘛尼多多次的向上師祈請教訓，噶陀仁珍千寶上師說：「你要專心的聽我寫給你的這封信。」

- **無數草中暇滿之 得到白蓮這一次**

一般的人如草地上眾多的雜草般，做惡事、造惡業，不會好好珍惜這次得到的珍貴暇滿人身。這可貴的人身，用來好好學習佛法，將如雜草中的一朵白蓮花般的珍貴稀有。

暇滿人身俱足，指：八無暇、十圓滿。

八無暇：遠離地獄、餓鬼、旁生、邊鄙人、長壽天、執邪見、佛不出世、闇啞。

十圓滿：生為人、生於中國、諸根具全、未犯無間、敬信佛教、值佛出世、值佛說

法、佛法住世、入佛法和有善師。前五為自圓滿，後五為他圓滿。

- **莫使放盪散亂害 一心生圓修有意**

人生最大的障礙是散漫。人有散漫，就會浪費時間去做一些無意義的事情，一生就完了。要珍惜這如白蓮花般珍貴的人身，而散漫又如同冰霜般，隨時會害死這珍貴的白蓮花，但只要我們一心修行菩薩道及密宗特別的生起及圓滿次第，成就真實的暇滿人身，這樣人生就有意義了。

- **重病即是前世業 即勤誠心修正法**

「心」有思想上的疾病，「身」有各種的傳染病症，一生的業障病，都是我們前世的果報，沒有因就沒有果。所以，我們要了解因果的道理，要相信因果，並要懺悔前世所造的業障。當我們起心動念，想要真正修行佛法時，便會遇到許多不同的困難，這困難不是現在才來的，而是前世所造惡業，現在成熟。修習佛法時，因業障漸消，所以，身體有生病的痛苦，事業上遭受挫折、失敗等困難，許多事情發生。但這些不幸事情的發生，會幫你消除深重的業障，我們

經常說：「今天飽受頭疼的痛苦，即可消除明天下地獄的一切果。」因此，生病其實是一種很大的福報。前世惡業現在成熟，往後可免下地獄受果報。額曲圖美仁欽尊者說：「自他幻想之人身 如今發病苦亦喜 乃除前世惡業盡 奉行種種之善業 於此消除二種障。」生病時我們思考生命無常、人身難得的功德等，這生病反能鼓勵你精進修行佛法，對修行人來說，生病並不是真的壞事啊！

● **業力聚利害魔 若生慈悲魔成友**

今世傷害我們的世間魔鬼及冤親債主，是累世因緣聚合而來，他們現在怨恨、傷害我、是我的敵人，但在以前是對我們有恩的父母。所以，仇人與親友本無一定，現在的親人是過去的仇人，過去的親人就是現在的仇人。如果我們懂得眾生為父母的道理，就不會怨恨，自然而然就會生出愛心，現在所做的善業，也都會迴向給他們，為他們發菩提心，並願一切眾生離苦得樂，這就是菩薩道，也是我們凡人常說的「報恩不報仇」。密宗法門裏有「施身法」及幫助無形眾生的法門，觀想將自己身體布施給他們，他們因感激反會保護你而不害你。生病時，不瞋恨害我們的魔鬼；作事時，就是別人障礙我們，也不怨恨他，反而可憐他、對他發菩提心，因他現在所做惡業，以後將自受果報，所以其實他是很可憐。

● **如執上師為凡人 不定心者無成就**

密宗續部說：「上師為諸佛菩薩的化現」。對上師要有恭敬心，持守對上師身口意三昧耶戒律，並視上師為諸佛菩薩的總體而不以凡夫視之。阿底峽尊者說：「視上師為佛、則得佛加持，視上師為人、則得不到成就。」因此對上師本尊的信心不穩定、不堅固時，是得不到加持與成就。世界上所有的宗教也都強調，對教派及法門須有信心，其教義裏並都告誡：「我們如果半信半疑，就得不到什麼成就。」世間法不也是如此嘛！

● **如遇困難與快樂 勿捨信心上師佛**

吉美林巴上師說：「偶得心中所喜物如針與線，於上師、本尊及護法起敬心；偶失心中所喜物如筆與鞋繩，於上師、本尊及護法便生怨恨心。如此心胸狹窄之人，是得不到成就，更遭護法懲罰。」重要是，不論遇到任何困難，對上師要有不退的信心及定心，這樣困難就會離我們而去。快樂的時候，也不可忘記上師，以前成就者說：「困難的障礙比較容易度過的，而快樂的障礙很難度過。」貪心執著快樂的事情和享福，我們會慢慢離開佛道，因此「快樂」才是最難克服的障礙。在任何困難或快樂的時候，祈請上師並發菩提心，就不會走火入魔、趨入邪道。

- **若知上師佛無離 修尊現未成大事**

密宗的三根本（上師、本尊、空行母）都是一體，除了上師以外沒有本尊和空行母，上師的身是上師，上師的口是空行母，上師的意是本尊，上師的事業是護法，所以上師是我們諸佛菩薩三根本的總體。在密宗大圓滿裏說：「自性智慧處是無上師，自性明的部份是本尊，自性空的部份是空行母，明空雙運遊戲是護法。」所以都是同一體。瞭解這樣的見地，修持本尊法是自利利他，此生和來生的事業都圓滿，我們深入修習密宗的經論，及生、圓二次第法門，長期穩定精修便是重點。

- **怒心多唸兇猛咒 暫能除障無永樂**

修忿怒尊時，以慈悲心為重。走在路上，發現有魔鬼要害我，兇猛地唸誦忿怒尊懲罰他，這種離開菩提心的做法是錯誤的觀念，雖可暫時消除障礙，但對修行成佛是沒有幫忙。最大的魔其實是自己的煩惱，能克服此才是最大的勝利，也才是真實的菩薩道；自己的眼、耳、口、心中如出現世間魔鬼的影象時並不奇怪，經上也提到，我們四周隨時都有無形眾生存在，不可害他。本來鬼與神都是由自己內心造成，心存煩惱就有魔，自信清淨就有神，自性通達就是空。空中不離菩提心，有緣眾生時刻渡，此時萬法皆平等。

- **於是思維長遠樂 觀修本尊精發心**

知道魔鬼和親友都是平等，就不會忙著去做克服魔鬼的事情，而是去尋找永遠不變的快樂。經上說：「世間榮華富貴都是會變的，只有寂靜涅槃法中的快樂是永遠不變。」現在曉得什麼是永恆的快樂，便應誠心誠意的學佛。本來「佛」不在輪涅二邊，於清靜五種智慧中渡化眾生，空中有菩提心，菩提心中有空，這就是正等正覺大菩提，本不在有、無二邊。

- **若汝心中生信吾 觀於信相淨本明 此見本明上師相
深道實修此精要**

密宗經典裏說：「對上師有信心的話，會得成就。」如帝諾巴大師有天拿鞋子敲打那諾巴大師的額頭，那諾巴大師昏倒後醒來，即通達空性；祖師

吉美嘉維尼固在關房修行時，有天想到歷代祖師的功德，心中生起無比恭敬心，感動得昏過去，醒後即覺悟；巴初仁波切也說：「信心是法的根本，會接引我們成就。」若心中深信噶陀仁珍子寶上師時，便觀看心性的本質，也就是自性，見到這明明朗朗的智慧即直見智慧上師，在此上師心與己心無二無別中定下，就是禪，就是大圓滿，就是密乘甚深「上師瑜珈法」，禪宗所說的「見性成佛」。兩者都是同樣證悟道自性，非常殊勝，不是一、二句話

可盡述其深意。

● **鋪張詞繁說不盡 修行要義列此中**

法門無量，釋迦牟尼佛所說經部與續部等八萬四千法門，無法在短短時間內解釋完，但修行概要如達賴喇嘛所說：「如不能幫助別人，也不要傷害別人。」我們簡單說個實修的方法，「皈依是佛法的入門，發菩提心是佛法的根，清淨心和迴向是佛法的特點。」懂這個，就了解修行的次第，這些也都包含在三心（信心、淨心、菩提心）裏，一心專意修行此三心，就會成就。這就是簡單扼要的修行方法。

● **桑傑敦陀之孫子 吉隆商地尼多師 彼重病時發慈悲**

桑傑敦陀是西藏有地位的大仁波切，喇嘛尼多是他的子孫，很有學問，也是噶陀仁珍千寶二世的弟子；吉隆商地；吉隆是個縣名，位於後藏，商地乃指喇嘛桑傑(尼多)住的地方是個市場。喇嘛尼多生重病時，多次向噶陀仁珍千寶上師祈請給他一個教義，上師發慈悲心乃寫下此告誡信給他。

● **離邊空中瑜珈士 周遊持明自在寶 發於神母山頂上**

無拘無束、自性通達、自在無執瑜珈士，周遊列國普渡眾生成就者仁珍才旺諾布寫於喜馬拉雅山附近神母山頂上。

附註

離邊：離開所有邊界如：有無、長短、來去等。

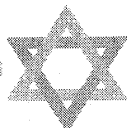
空中瑜珈士：自性通達的瑜珈士之意，自性如空中無執無煩惱。

周遊：到西藏、青康、尼泊爾等地說法渡眾，而不執處某處。四海為家，普渡一切有情。

持明：成就者之意。四種持明（異熟持明、長壽自在持明、大手印持明、任運持明）中任何一種成就者都稱之。

自在寶：長壽自在寶，是噶陀仁珍千寶二世仁珍才旺諾布（或譯音忍珍卓旺羅布）的名字。

神母山頂：後藏的一個聖地、靠近喜馬拉雅山。



佛子行三十七頌

作者：尊者額曲圖美桑波

翻譯者：堪布索達吉、慈誠羅珠

南無羅格秀日亞

誰見諸法無來去 唯一勤行利眾生
殊勝師及觀自在 恭敬三門恆頂禮

利樂之源諸圓覺 從修正法而出生
彼亦依賴知其行 是故當說佛子行

獲得暇滿大舟時 自他為渡輪迴海
晝夜恆時不懶散 聞思修是佛子行

親方貪心如沸水 怨方瞋心像烈火
取捨皆忘癡黑暗 拋棄故鄉佛子行

捨惡境故漸減惑 無懶散故善自增
心澄於法起正見 依靜處為佛子行

長伴親友各分離 勤聚財物遺留址
識客捨棄身客堂 捨此世為佛子行

交近彼使增三毒 並減聞思修事業
能轉慈悲滅盡者 離惡友為佛子行

依止何者滅罪過 功德增如上弦月
勝善知識比自身 尤其愛重佛子行

自亦束縛輪迴故 世間天力能救誰
是故依止不虛者 皈依三寶佛子行

諸極難忍惡趣苦 能仁說為惡業果
是故雖遇生命難 終不造罪佛子行

三有樂如草頭露 一瞬剎那毀滅法
恆時不變解脫果 希求其事佛子行

無始時來慈我者 諸母若苦我樂何
是故為渡諸有情 發菩提心佛子行

諸苦生於欲自樂 諸佛生於利他心
由此自樂與他苦 真當交換佛子行

誰以大欲我財物 一切奪或令人奪
乃身受用三世善 迴向於他佛子行

吾雖無有少罪過 何者若斷吾之頭
然以悲心其諸罪 自身代受佛子行

何者於吾誹謗語 若雖傳遍三千界
又復吾以仁慈心 讚他德是佛子行

何者於聚眾人處 揭發吾過說粗語
於彼還生善師想 恭敬其是佛子行

吾以如子養護人 彼若視我如怨仇
猶如母對重病兒 倍悲憫是佛子行

妙乘法音第二期

與吾同等或下士 雖以傲慢作侮辱
吾恭敬彼如上師 恆頂戴為佛子行

貧窮恆受被他欺 雖遭重病及魔障
眾生諸苦已代受 無怯弱是佛子行

諸眾恭敬遍榮譽 財物量等多聞天
然知世妙無實義 無驕傲是佛子行

若無降伏自瞋心 外敵雖伏又增盛
是故以慈悲心軍 調伏自心佛子行

一切妙欲如鹹水 如何享受越增貪
於何能生貪心物 頓時捨是佛子行

一切現象唯自心 心性本為離邊戲
領悟彼諸二取相 不作意是佛子行

會遇悅意之境時 當視猶如夏時虹
雖現美妙然無實 斷除貪欲佛子行

諸苦如同夢死子 實執幻象極勞累
是故會遇違緣時 視為幻景佛子行

欲菩提者應捨身 何況一切身外物
是故不望報異熟 布施便是佛子行

無戒自利尚不成 欲作他利豈可能
是故無有貪有心 護持戒是佛子行

欲享善物之佛子 一切損害如寶藏
是故諸罪無怨心 修忍辱是佛子行

唯求自利小乘士 見勤如救頭燃故
為利眾生功德源 發精進是佛子行

已知具寂之勝觀 能斷一切煩惱障
遠離四處無色心 修禪定是佛子行

若無智慧以五度 不得圓滿菩提果
故具方便離三輪 修智慧是佛子行

若不細察已迷惑 以法形像行非法
是故恒察已過失 斷除其是佛子行

以惑宣說佛子過 以彼減弱自功德
故入大乘士之過 不宣說是佛子行

貪欲財敬互爭執 減弱聞思修之業
故於親友施主家 斷除貪心佛子行

粗語傷害他之心 失誤佛子之行義
故於他人所不悅 斷惡言是佛子行

煩惱串羽則難治 念知士持對治劍
貪等煩惱初生時 剷除其是佛子行

總之何處行何事 當察自心何相狀
恆以正知及正念 修利他是佛子行

如是勤修所生善 為除無邊眾生苦
以淨三輪之智慧 迴向菩提佛子行

為利欲學佛子道 顯續論典所言義
跟隨聖賢之口訣 著述佛子行三七

吾淺智慧少學故 雖無智者所喜詩
然依經典教言故 佛子行頌應無誤

以此善業諸有情 依勝二諦菩提心
無住有寂之邊際 願成怙主觀世音

然諸廣闊佛子行 愚頓如我難測故
違理無關等過失 祈請諸聖賢寬恕

此文爲利自他講教理之圖美夢啓於恩曲仁欽巖洞造也。

堪布袁達吉·慈誠羅珠譯于五台山菩薩頂。



佛子行三十七頌淺釋

作者：額曲圖美桑波尊者

開示上師：噶陀仁波切仁珍千寶

金剛弟子：仁珍堪卓手記

作者簡介

尊者額曲圖美桑波(意為無著賢)，梵名達瑪巴達日，西元 1295 年藏曆六月初八早上誕生於距西藏薩迦總寺南方三個半由旬「札迦」的地方，父名棍丘巴(意即三寶)，母名布木卓。三歲時，父即過世，母亡於五歲時，由寺中老喇嘛扶養長大。五歲開始學習藏文、經典；十四歲時，於藏曆六月八日早上，在喇嘛巴叭日和堪布仁千巴桑前受沙彌戒，時名桑波巴；十五歲時，學習於伯東埃寺(為格西木札巴於公元 1049 年，在後藏地區倡建的一座寺院。此寺出了很多的學者和成就者，如伯東班禪或吉美札巴等都是出於此處。伯東班禪著有計一百四十幾卷的大法本，這些都是詞句完美、意義深刻的作品，也是藏傳佛教史上非常出色的一些作品。)，向喇嘛貢噶學習《阿毗達磨論》與《三藏經續》等。後來，到薩迦寺跟隨喇嘛雄迦學習《因明七論》，並研學了佛經和藏傳文化、大小五明，都通達圓滿。二十三歲時，到后藏各寺院作佛法的辯論，因明論上，大師是無人能比的出名，被尊稱為「辯經無比尊」，深受許多學者的佩服和讚歎。三十歲時，于江色木仁千貢前受比丘戒並一心觀修。三十九歲時，江央東又迦參和眾多喇嘛屢次誠懇的邀請他回伯東埃寺弘揚法教，大師本欲一心隱居專修，但不堪師兄們一再請求，乃回寺，三年轉法輪，培育了很多的弟子，伯東因此成為一群學者的來源。四十三歲時，往額曲秋宗(或稱額曲仁欽巖洞，意為水銀法寨)閉關靜修，為時二十多年，得至高成就。西元 1369 年藏曆十月二十日夕陽西下時，穿法、祖衣，在靜坐中入定圓寂。所留下的法本很多，大部份屬菩提心方面的引導文和教訓。大堪布江曲彩莫和法王尼瑪秀尼等眾多修行者都是他的弟子，他是吐番佛教史上的偉大高僧修行者。我們效法他的作風、隨喜他的成就，祈願一切眾生功德圓滿！

導論

佛子行三十七頌及入菩薩行為顯、密共通的法門，也是密乘四大教派共通的前行課程，主要講述初學佛法的人如何由一位世俗凡夫慢慢依照修行次第的聞、思、修而達究竟圓滿佛果。而其本質指的是——依據開始的皈依、發「四無量心」(慈、悲、喜、捨)，再本「六度波羅蜜多」而實修，最後了悟空性而達究竟佛果。

「佛子」真實的意思為菩薩，但凡皈依三寶的弟子通稱之；顯、密佛子的不同，

只在修行過程的差異，等同究竟佛果。『佛』的意義為：覺悟、正覺、智慧且了知所有法的真性者；相反的，不知所有法的真如本性者就是凡夫。「佛法」指的是可利益眾生的所有法門，凡是法教內容符合“諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意”意義皆屬之，所以不可以說只有釋迦牟尼佛所說的法才是佛法。其它，例如寂天菩薩的入菩薩行、此處尊者所講的佛子行三十七頌都是。此頌所述內容為以前修行人入菩薩道後、未成就前，身、口、意依止頌內「正行」部份的三十七守則清淨修習而得成就，後學弟子依前人的路徑，如法而行。

內文導引

此頌依次第為：

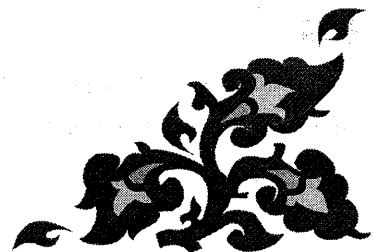
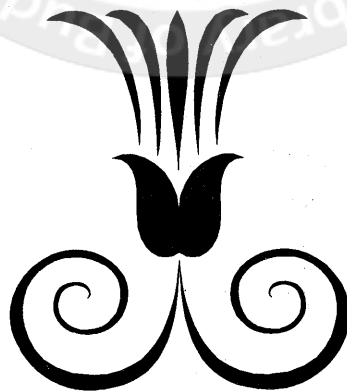
前行：分二段落（首讚、誓願）

正行：分三十七段落（含正行的前行計六、正行的正行、正行的結行）

結行：分四段落

總計：四十三個段落

依序淺釋如后頁……



南無羅格秀日亞

頂禮觀自在菩薩 或 南無大慈大悲觀世音菩薩

真實意中，觀想自己上師與觀世音菩薩無二無別，外表雖有不同，但體性同一，恭敬頂禮之。（此為梵文禮讚詞。南無—頂禮；羅格—世界；秀日—自在；亞—語尾助詞，無實意。）

【前行，計二】

首讚、禮讚

往昔大成就者，每於文章前以「首讚」開頭，具甚深意義和目的。甚深意義，為使閱覽者對世尊佛及此篇文章，生起無限信心和恭敬心。目的則在：1.使聽聞或見聞此文章者，都蒙諸佛菩薩加持。2.作者祈禱在寫作過程中障礙都能消除。

誰見諸法無來去 唯一勤行利眾生 殊勝師及觀自在 恭敬三門恆頂禮

觀世音菩薩已見諸法實相，通達空性，無有來去、不生不滅，具大慈大悲體性，象徵眾生本性清淨，外表雖有不同，但體性本同一。為使眾生了然實相，精進不懈行利他。自己殊勝根本上師的體性與觀自在菩薩本無二無別，以身口意合一虔誠恭敬頂禮。

- 殊勝師：指給予特別殊勝法門而使我們覺悟成就、得見自性的上師。
- 三恩上師：指給予口訣、灌頂及佛法解釋的上師。
- 一般上師：指僅給予佛法解釋者。
- 三根本意指：

加持根本為「上師」，為自性本明處。

成就根本為「本尊」，又云智慧「明」部份。

事業根本為「空行母」，又云智慧「空」處。

誓願

（誓：三昧耶戒，願：菩提心。印度、西藏的修行人，在寫作前會先寫下誓願，用意祈願自己寫作的時候，1. 不會因任何障礙而中斷退轉；2. 如果在此世不能完成它，來世會繼續完成。）

利樂之源諸圓覺 從修正法而出生 彼亦依賴知其行 是故當說佛子行

永久利益及快樂的來源，本出自通達覺悟的大圓滿真如體性，只有依從正法修習，才能真實發生。聞正法，也知道正確修行方式，精勤不懈。在此，向諸佛子訴說這些正確「知行合一」修習的方法。

【正行前行篇，計六】

恆時聞思修

獲得暇滿大舟時 自他為渡輪迴海 晝夜恆時不懶散 聞思修是佛子行

人身難得已得，就好像已擁有了一條船，好好修行，可用以幫助自己及他人渡過輪迴的大海……。因此佛弟子不管在白天、晚上一點也不該懶惰懈怠，應精進的聽聞佛法、思維佛陀教義、並依法實踐不墜。

● 暇為「八無暇」：

指能遠離——地獄道——畜牲道——惡鬼道(以上為三惡道)——盲聾瘡啞——長壽天天人(只有快樂而不知修聞佛法)——邪見(外道)——黑暗時代(正法滅盡時佛不出世，則無佛法可聽聞)——蠻地(指沒有佛法的蠻荒野地)。

● 滿為「十大圓滿」，分二為五自圓滿、五他圓滿：

1. 五自圓滿指一生為人——諸根具全(手、足無缺)——生於中地(有佛法的地方)——業際無倒(無有業障得以聽聞佛法)——正法生信心(誠心禮敬佛法)。
2. 五他圓滿指——值諸佛出世——值諸佛說法——值佛法住世(才有佛法、佛經可閱讀、聽聞)——有入佛法(有機緣入佛門)——遇善知識(善師乃指功德圓滿上師，為懂佛法、修習佛法且已通達體性者謂。)

「善知識」應具備十種條件：

- 無有分別心，具平等性者。
- 三慧(聞、思、修)俱足無缺者。
- 於顯密法教事理通達者。
- 通達密教種種陀羅尼、修行助道等且一一具足實修之智慧者。
- 性情沉毅、堅忍、重承諾、不悔諾者。
- 具足大菩提、為利益眾生者。

—具足戒律無有違越者。

—善於法教，能依材、因材施教者。

—不依表相，內德充實，慈威而德純，話少但必然恰到其處、具忍力者。由於功德諸根具備，因修行方便而具甚深神通且秘藏不漏者。

(註：聞——聽聞佛法；思——思維所聞之法，如何依自身狀況而去修習；修——真實意為修改自己累世所積的習性。)

離故鄉

**親方貪心如沸水 怨方瞋心像烈火
取捨皆忘痴黑暗 拋棄故鄉佛子行**

貪戀自己或家人而生出「貪」心，貪心就好像洪水一樣，沖走自己累世所積善業；怨恨敵人而生出「瞋恨」心，瞋恨心就像大火一樣，把自己累世所積的功德完全燒掉。應本「諸惡莫作、眾善奉行」為取捨的原則，斷去「我執」(自我的執著)，無明晦暗、迷失的心自然消失。佛弟子因此儘可能遠離家鄉，尋找適當的地方去修行。

(然依成就者龍欽巴大士告誡我們說：修行菩提道，最重要的是內心要能遠離貪、瞋、痴。如果不能的話，就是遠離家鄉，也是沒有用的。)

依靜處

**捨惡境故漸減惑 無懶散故善自增
心澄於法起正見 依靜處為佛子行**

遠離親人、敵人這些環境，所有的貪戀、瞋恨等的無明煩惱都會減滅；隨時觀察自心，精進修習菩提道，善的果實自見增長。內心清淨時，自性光明也自然增長，所以佛弟子應儘可能居於安靜的地方。

(依龍欽巴大師開示：入山閉關，目的為「安」心，心安靜下來，自能得永久快樂；「入世」的目的，則為對治自己有毒的心。)

捨此世

長伴親友各分離 勤聚財物遺留址 識客捨棄身客堂 捨此世為佛子行

人生本來無常(註 1)——仇人會變成朋友、朋友也會變成仇人；父母、親友、自身也都將面臨死亡而離開，沒有長住的。自己辛辛苦苦賺錢、用心裝飾的房子，也都是無常的，在我們死後也都不與我們同行。應體悟我們的身體，就好像我們靈魂所住的飯店一樣，時間到時，我們的靈魂都將離開；因此，身體雖很重要，但也不可執著，執著是生起惡業的因(註 2)。佛弟子應遠離所有世間法入山專心修行(註 3)。

(註 1):此部份為密乘共通四加行前的「思無常」之一。蓮師云:「修學之人，每於修學打坐前，應思考人生無常。」最重要的應常思:世間無常、思想無常、生命無常。歷代傳承上師渣巴智仁波切的四加行開示法本中記載的很詳細清楚。

(註 2):龍樹菩薩也曾提醒我們:「身體有感覺時，就有我執，有我執就有貪心，有貪心因而造惡業。平常修習中觀之道，我執就此斷，菩薩果位自然成就。」

(註 3):此點，一般在家修行人，無法做到如龍欽巴大士、密勒日巴尊者等，離開世間法、入山安心修行打坐。因此，平時只要有時間，不論走路、站立、坐著、躺著，應如法多做修行。渣巴智仁波切曾說:「佛法就如我們的手和腳，不會離開自己，隨時需要，隨時可用。」龍欽巴大士也說:「口持佛號，無妄想、無分別心時，即是禪定。」入睡時，即修睡眠瑜珈——口持本尊咒、心輪月輪上觀想本尊、(觀世音或阿彌陀佛等亦可)——如此可夢境吉祥、免於惡夢，且如寂天菩薩所說:「即自彼時起，縱眠或放逸，福德相續生，量多等虛空。」密乘的薈供，也是日常修行的一種善巧方便法門，如一般授比丘或比丘尼眾應持守過午不食的戒律，然在修持薈供法(經諸佛菩薩加持)後即能享用。走路時，觀想頂上本尊與上師無二無別，口誦本尊咒三遍、加持路上可能被我們踐踏而死的生物，並迴向給他們。原本多睡(貪睡)、過午進食、走路、飲水等都可能造的惡業，都可因我們殊勝的善巧方便法門而轉化為累功進德的修行了。

離惡友

交近彼使增三毒 並減聞思修事業 能轉慈悲滅盡者 離惡友為佛子行

貢塘仁波切二世曾說:「惡友如火一樣，與其交往，我們往昔所積功德會被燒燬；惡友也如毒藥一樣，吃後即會死亡；惡友頭上不長角、也無怪相，甚至可能長相溫文儒雅、看起來溫柔可親，但長久與其相處，耳濡目染，也被其污染。」

如被其引誘沉迷於世俗中賺錢發財，想以後再來修行而枉視目前學佛的最好時機，不只貪、瞋、癡三毒增長，也使自己對佛法的聞、思、修日益減退....，並使自己的慈悲心退轉殆盡。涅槃經云：「穿白衣者，掉入煤炭中，會被污染成黑色，惡友就如同此煤炭。」所以初學者，應與益友同住，相互幫助則進步快速；與惡友同住時，則佛法不聽聞、多忘且心存懷疑而退轉——龍欽巴大師的教導裏亦如此說。（成就後，則居住自由。）

依止善知識

**依止何者減罪過 功德增如上弦月
勝善知識比自身 尤其愛重佛子行**

末法時期功德圓滿的上師已難找，那麼應選擇跟隨一位「傳承」乾淨的上師修習，自己的功德事業將如上弦月一樣的日益增長（註1）。明白上師是如此的殊勝重要，佛弟子對上師更應比看重自己的生命還尊重（註2）。

（註1）：基本上師條件有二：

- 心裏有寶藏（所有佛法、大菩提心）的上師。
- 傳承乾淨的上師（如無傳承，擅自修學密宗內三部法要者，不只將無所成，反為歷代傳承上師、護法所懲罰和障礙，嚴重時亦將危及生命，故修學密乘應依止傳承上師授與。）

（註2）：薩迦班智達云：「修學佛法時，上師很重要。不懂生起、圓滿次第修行時，觀想自身頂上上師與本尊無二無別，是自己解脫的根本。」

【正行之正行篇】

皈依

**自亦束縛輪迴故 世間天力能救誰
是故依止不虛者 皈依三寶佛子行**

世間神、魔等本自輪迴於三界的束縛中而無法自救、自渡，更無法幫我們解脫。因此唯有皈依三寶，是不會騙你的、是可信任的。皈依之後，自己對三寶深具信心、淨心、不退轉心即可得解脫（註1）。

釋尊有云：「我給你們正確的方法，但學習、修行與否？完全看你們。」正所謂：師父領進門，修行看個人。

（註1）：大小乘的差別在於皈依三寶後、發菩提心的大小不同：

小乘行者，修行目的在自渡；大乘行者，修行目的在渡他；金剛乘（密乘）行者，能即身成佛。

- 皈依時，應具備三種基本條件：
 - 信心(信心佛法、佛經、佛像。見、聞之間即起法喜)
 - 淨心(聽聞佛法即如法修習)
 - 不退轉心(皈依後，縱聞他人毀謗佛非佛、法非法時，心亦不退轉)
- 皈依三寶(佛、法、僧)之後，即為佛子，並應遵守「皈依誡律」：
 - 1.因皈依「佛」，故不可再皈依世間神。(佛為「大覺」，即明白所有法的真性、體性者，菩薩為「小覺」。一般世間神尚需依賴諸佛菩薩超渡，無法渡脫眾生，故不可皈依，唯因一時的需要對其祈求幫忙，是可以的。)
 - 2.因皈依「法」，故不可與外道為伍，不可傷害有情。(凡夫本具五毒，故易昏昏欲睡(昏沉)、心念不專(掉舉)，佛是覺醒者，通達體性、知空者，真正的法是『空性』即『正法』，平常所唸的經是法的代表。)
 - 3.因皈依「僧」，真實意為菩薩，八大菩薩為代表。應尊重為其代表的比丘、比丘尼眾等修學佛法之人。
 - 4.佛紀念日需有慶典，一般用餐前的供養亦同。
 - 5.每日出門前，應就所行方向的佛、菩薩禮拜三次或持其佛號。

下士道發心

**諸極難忍惡趣苦 能仁說為惡業果
是故雖遇生命難 終不造罪佛子行**

現在痛苦的果是前世種的因，現在為善，以後即得善的果報；所以縱然別人要殺你或生命有危險時，我們也不可造惡業。成就者吉美林巴告誡我們：「無意中所種小小的惡業，就如『阿修達』樹小小的種子，當種子成熟時，會結成很大的業果，因此不可造惡業。」需知業果的種類很多、很細，就如同法律條文一樣，如：殺人得殺人罪，即得「殺人的因果」；欲圖殺人得欲圖殺人罪，即得「欲圖殺人因果」。依此，眾生應慎思、慎行！

本來大乘佛法的皈依和發心，沒有很大的差異。皈依的目的不同，發心也就不同。因其發心大小的差異，粗分為三士：即下士道、中士道、上士道。

下士道的修習者，發心很小，修行的目的，只因怕自己往生後下三惡道，只為利益自己、為得自己的人身及天人果位的結果，死後將成就天人果位。阿底峽尊者所著「菩提道燈論」中云：「若以何方便 唯於生死樂 但求自利益 知為下士夫」。

中士道發心

**三有樂如草頭露 一瞬剎那毀滅法
恆時不變解脫果 希求其事佛子行**

三世界的快樂是無常的，就像草頭上的露水，當太陽出來時，一剎那即消失無蹤。執著今天世俗的快樂、痛苦，到了明天都會生變化，所以快樂、痛苦本身就是無常，只有成就「佛」的果位，才是永遠的「解脫果」，得永不變的快樂！佛子應依此發心修行。

中士道的修行者，發願修行只為出離六道輪迴的痛苦，只想出「三世界」（欲界、色界、無色界）不再輪迴而不思他人苦。其發心願力的結果，將得阿羅漢果位。阿底峽尊者於「菩提道燈論」云：「背棄三有樂 遮止諸惡業 但求自寂滅 彼名為中士」

上士道發心

**無始時來慈我者 諸母若苦我樂何
是故為渡諸有情 發菩提心佛子行**

自無始以來，六道輪迴眾生都可能是自己的父母，我們又何忍他們陷於痛苦中呢？我們應幫助、救渡他們。現在縱無能力，也要趕快發菩提心，在這輩子解脫，成就佛果來渡化他們。

上士道的發心，不忍見六道有情眾生苦，而發心精進修行成就佛果，以救渡眾生出離六道輪迴。阿底峽尊者的「菩提道燈論」云：「若以自身苦 化他一切苦 欲求永盡者 彼是上士夫」。

世俗菩提心

**諸苦生於欲自樂 諸佛生於利他心
由此自樂與他苦 真當交換佛子行**

為了自己的快樂而造成別人的痛苦，惡業因此而生。現在的痛苦，是前世惡業的果報；而佛菩薩的成就，來自為所有眾生的廣大菩提心；是故佛弟子為成就未來佛果、得究竟快樂，平日應常思維、祈願自己的快樂和別人的痛苦相互交換，並依此修行！

皈依大乘佛法的弟子，應發廣大利他菩提心，分二：世俗菩提心、勝義菩提心。

1. 世俗菩提心，又分二：願菩提心、行菩提心。

- 願菩提心：即指慈、悲、喜、捨四無量心。其學處，應於日常觀修「自利利他菩提心」、「自他平等菩提心」、「利他交換平等菩提心」。
- 行菩提心：指依六度波羅蜜實踐行。真實離苦得樂的獲得，唯依六度波羅蜜精勤行！

入菩薩行內文對發心以最簡單的譬喻：「想去而未上路的稱『願菩提心』；想去而已上路的稱『行菩薩心』」又內文：「從今天開始，我的身體交給眾生，眾生如何運用，我都無有執著！」此為欲成就佛果者所應行。未達佛果者一應依「願菩提心」，平時修習自他交換法：例如日常靜坐中觀想一個貧窮的人於我們對面，呼吸時，對方的惡業果報吸入己身，己之功德、福報給對方。

2.勝義菩提心，請參考續頁。

(不願四法轉道用：不得轉道用、痛苦轉道用、誹謗轉道用、粗語轉道用)

不得轉道用

**誰以大欲我財物 一切奪或令人奪
乃身受用三世善 迴向於他佛子行**

他人因無明業障熾盛而想搶奪或因別人指使而想搶奪我們所有財物時，乃至我們過去、現在或未來的善業等都應迴向給他們。修習菩薩道者，就算不願意也不可與其計較，並應在修行時儘量將一切功德迴向給他們。這個道理世尊有云：「現在的痛苦是前世的因，故不可再造新業。昔日搶他人物，今日因果成熟，而別人搶我物。」寂天菩薩亦云：「想解脫而習菩薩道者，應無所求而只為成就佛果。」這才是佛子的行徑。(註：轉道用的「轉」轉化為自然而行之意，「道用」菩薩所能用稱之。)

痛苦轉道用

**吾雖無有少罪過 何者若斷吾之頭
然以悲心其諸罪 自身代受佛子行**

自己縱覺無過錯，但別人仍一心要置自己於死地，在自己未成就前無法如大菩薩般做到無畏的布施時，可用密續中善巧方便的實修法門「捨身法」，觀想布施並為加害者祈願。阿底峽尊者告誡我們：「己身出問題（如病痛等）時，無需難過，都因前世因果熟。」寂天菩薩也曾說：「我身如別人的玩具，別人欲食也可以，既已布施給眾生，就不再執著。」需知，他人縱然現在傷害自己，以後因果成熟時，他將自食其果，我們發大悲菩提心（願眾生永離苦及苦境），以己身代他受罪，這是佛弟子所應明白的道理，也是往昔成就者修習的方式和善業，慎記！

誹謗轉道用

**何者於吾誹謗語 若雖傳遍三千界
又復吾以仁慈心 讚他德是佛子行**

別人無故批評、毀謗我們時，縱然惡語傳遍每個角落，我們應以慈悲的心，明白憐憫這是他正造新業因，也是自己往昔所造的因果，故反而更讚頌他的功德，這是佛子的行為。阿底峽尊者曾說：「找我們錯誤的人是我們最好的上師。」又說：「毀謗是最好的教訓，記住自己的錯。」「別人批評我們時，評語只是一個聲音、一個空。當我們執著時，它傷害自己。」吉美林巴大師也說：「別人批評、欺侮我們時，乃是一個最大的加持。」，所以別人說我們的錯誤時，應反觀己身並承認自己的錯誤，需知，不承認錯誤也是一種執著。

粗語轉道用

**何者於聚眾人處 揭發吾過說粗語
於彼還生善師想 恭敬其是佛子行**

在眾人聚會的地方，縱然別人揭發我們的過失或責罵我們時，菩薩道的修行者，認識它但不應執著，也瞭解因果循環的道理，所以更視他為自己的上師而予恭敬之！釋尊曾說：「希望這些業障深重的人，在我成就時，皆為我的弟子。」佛弟子也應具備如此慈悲廣大的襟懷。

(難忍二法轉道用：恩將仇報轉道用、欺侮轉道用)

恩將仇報轉道用

**吾以如子養護人 彼若視我如怨仇
猶如母對重病兒 倍悲憫是佛子行**

收養或視如己出的孩子，長大後卻視自己如仇人，菩薩道的佛子應視他如同生重病的孩子，並發廣大菩提心幫忙他。彌勒菩薩曾說：「業障重者，幫忙他時，會對抗我們且恩將仇報。」仁吞巴仁波切也說：「曾幫助過的人恩將仇報，是末法時期的現象，應發菩薩心。」有智慧者，因此不需難過，他不明白已過罷了，我們反發菩提心讓他們做，這才是真正的菩薩道者，修行及功德也將日增。

欺侮轉道用

**與吾同等或下士 雖以傲慢作侮辱
吾恭敬彼如上師 恆頂戴為佛子行**

地位、經濟和我們同等或較差的人，因傲慢心而欺侮我們時，要忍。菩薩道的佛子則明白，這是他幫我們壓下傲慢心，所以反而更視他如我們的上師且尊敬之！如龍樹菩薩所說：「反面而言，學菩薩道者都明白，所有眾生對我們的成就都有幫忙。」噶當派夏惹巴大師也說：「別人欺侮我們時，不要難過，欺侮也是空。」若無別人欺侮我們，則我們不知欺侮的難過和過失，而欺侮本身就是空！明白空性的道理，如仍覺被欺侮的痛苦，那是我們自己業障太重；要反思，是因往昔自己所造業而今日臨此境，所以對欺侮我們的人要恭敬且忍讓。

（盛衰二法轉道用：衰落轉道用、富裕轉道用）

衰落轉道用

**貧窮恆受被他欺 雖遭重病及魔障
眾生諸苦已代受 無怯弱是佛子行**

當無吃、穿，也無居所又百病纏身，路上的人更惡言相向，菩薩道的佛子面臨此時也不必難過，當知此身僅如我們靈魂所居住的旅館，有、無福報、財富等，與我們的靈魂都沒有關係，己身本是自性光明，永不貧窮，因此也勇於為眾生承受各種痛苦無有退怯。龍樹菩薩在其「中觀論」內提及：「就算如惡鬼一樣的貧窮，也是空。」法界中本無窮人與富人，反觀自心，不求外相，便明白心內本無心，也無痛苦，痛苦是因自己的執著而存在。

富裕轉道用

**諸眾恭敬遍榮譽 財物量等多聞天
然知世妙無實義 無驕傲是佛子行**

每個人都很恭敬、讚頌自己，名聲遍滿天下，財物也多得仿如財寶天王般，縱然如此，菩薩道的佛子也一定不可驕傲，應明白世間的一切都是無常，反觀自身，即知一切都無意義的，死時靈魂獨往他處，其餘一切不相隨。薩迦班智達曾告誡我們說：「驕傲如同汽球，倒水其上，不停其間。」所以，誰有驕傲誰就得不到功德，縱聞佛法亦無所得，佛子誠慎呀！

(貪瞋二法轉道用：瞋念轉道用、貪念轉道用)

瞋念轉道用

**若無降服自瞋心 外敵雖伏又增盛
是故以慈悲心軍 調伏自心佛子行**

若無法對治自己的瞋恨心，就永遠無法對治外在的敵人，所以菩薩道佛子應發廣大慈悲心。如軍隊一樣的來調伏自己的瞋恨心。阿底峽尊者告誡說：「內心對治得法，外敵不能傷己；反之，外敵日益增。」噶當派大成就者曾說：「對治內心得當，是最偉大的成就，修習任何法門也都能成就。」入菩薩行內也提醒佛子：「地球上荊棘遍佈，無法用一塊布將其包起來，但小小一雙鞋即可對治它，此鞋即是忍。」佛子當自勵呀！

貪念轉道用

**一切妙欲如鹹水 如何享受越增貪
於何能生貪心物 頓時捨是佛子行**

自己喜歡的習性如吃肉等，無法自制時，貪念將日益增加，菩薩道弟子應警醒，瞬即放下一切貪愛物，此凡夫難為，如龍樹菩薩告誡我們的：「一切妙欲損善業。一切世間法如“耕巴”（有毒的樹）的種子，誰吃到即受傷害或死亡，故應減少貪心。」以往的成就者也說：「有財即有仇，故應即捨離。」密勒日巴大師也曾告誡弟子：「住一個地方習慣後即離開，因習慣後易起貪念。」佛弟子切記慎行！

勝義菩提心

**一切現象唯自心 心性本為離邊戲
領悟彼諸二取相 不作意是佛子行**

凡夫所看和聽到的一切，都因自己的貪心和執著心而起，此現象即為萬法自心造；自心作成之處，自己信任它而產生迷惑，無明意境中的色、聲、香、味、觸就是實証，凡夫執著此種幻象便落入輪迴。萬法本無虛實，心的本質無有來去、不生不滅、不執不取，這是萬法皆空的道理，於此中，菩提心自然生起。因此對自己的執著處（情趣世界）和執著心（是一種內心的感覺和習性）應頓然捨下，此是菩薩道佛子應行。

歷代成就者為讓佛弟子了然，並能回歸心的本質（心的本質是空、無形無色、無父母、無種子、無緣故無生、無生故無滅；無即是空。），多有告誡語，如：渣巴智仁波切說：「學而不懂，觀而不見，修而不成，即因業障。」身體對酸、甜、苦、辣的感覺，空觀時不能定心或不見真性的原因就是業障，欲能了知真性，應依止善知識修學菩薩道，並於行住坐臥中不忘「空」、「佛」，日久行之，心不散亂並積造功德，且能成就果位。

(應斷執著貪瞋癡有二：應斷執著貪之處、應斷執著瞋之處)

應斷執著貪之處

**會遇悅意之境時 當視猶如夏時虹
雖現美妙然無實 斷除貪欲佛子行**

自己的貪心執著而造成對美妙外境的貪戀，佛子應反觀自心，明白所有一切外相如彩虹、如夢幻泡影，無有真實，於此觀中，貪心執著自然消失。就如金剛經上云：「一切有為法 如夢幻泡影 如露亦如電 應作如是觀」慎記！

應斷執著瞋之處

**諸苦如同夢死子 實執幻象極勞累
是故會遇違緣時 視為幻景佛子行**

所有痛苦也是假的，由自心所造成。如：夢中生子早夭，夢中有苦但夢醒實無。所以，執著痛苦，是很勞累也是不必要的，佛子明白這些道理，於任何挫折、考驗中，都知道一切本是虛空，無需執著呀！密乘修行引導上亦云：「修行者出定之後，五根對於五境，見聞學之境象，如觀幻術。」即告誡佛子在日常生活中，如何以三摩地對治一切外相，如：眼所見的一切，皆如諸佛菩薩、無有分別，此即「色三摩地」。耳所聽的一切聲音、話語，都是諸佛菩薩的心咒，此即「聞三摩地」。心中所想，如三寶佛的恩和十善的功德，並時刻不忘也不離發菩提心；而具經驗的修行者，則時刻無不持於定中，無有散亂；以上是「意三摩地」。小乘修行者，以觀無常來對治痛苦；大乘修行者，則往往以觀幻術、觀智慧的遊戲來對治痛苦。這是佛子所應知！

(六度波羅蜜)

布施波羅蜜(檀那波羅蜜)

**欲菩提者應捨身 何況一切身外物
是故不望報異熟 布施便是佛子行**

菩薩道修行者要成就佛果，需如實圓滿六度波羅蜜。而首要的乃為行「布施」，我們本著三輪體空的精神去做，以清淨心做任何善業，無所求，也沒有布施這樣的念頭。布施功德的本身，便是我們的財富，但也不能有希望得報答的念頭，更不希望果報很快成熟，所行善業只因自己認為是份內該做的罷了。

布施又分三：財施、法施、無畏施。

財施，又分為捨施、大施、極施。捨施者，如錢財、食物、衣服等，一般下至斟茶、上至滿碗米飯等布施，以在家居士為主而言；諸出家眾，唯事修學、少欲知足，依止僻靜處，精進修持正道以增上三學，若有斷自善行，依於經商、務農而積聚資財，並欲以此財上供下施者，是不依法而修正法，「法」反為惡趣之

因。大施，以自己貴重或稀有財物等的布施謂之。極施者，以自身生命或肢體布施給饑惡眾生稱之；如，在十地菩薩經、大般若經內都有記載，釋尊於修行時曾遇虎魔，毫無退怯的以色身布施給他們，但這種作法只有七地以上的菩薩成就者才可做，未成就前，則以修善巧方便的「捨身法」行之，並當發願，所有一切身命受用，都不貪戀，為利益有情普皆迴向，成就後便能真實捨。

法施，如，為人講經說法、灌頂等，印或助印經書、咒輪或護輪等結緣品，修行、唸經或參與法會後的功德迴向等等....。但如自己貪欲未能捨下，所行任何布施只為自己的功德或貪圖供養及貨財，那麼就算經年累月講經說法等，也無成就可言。

無畏施，於諸有情無所依皈而為其依皈、無所護佑為其護佑、無有幫助而給予幫助；世尊也曾讚歎，所有有為法中，以能救渡有情生命最難能可貴，因此有權勢的人能禁止山阱河網等，救贖待宰的牛羊等，都是以種種善巧方便饒益有情眾。另為地獄、惡鬼道眾生超度也是無畏施的一種。

一般說來，打坐、閉關修行等功德迴向，可幫忙無形眾生，唸經、講經、法會則多渡有形眾生。但不管布施大或小，最重要的是心中無有貪執、並常具「菩提心」。

持戒波羅蜜(尸羅波羅蜜)

**無戒自利尚不成 欲作他利豈可能
是故無有貪有心 護持戒是佛子行**

若無持戒，縱有功德也不圓滿，便無法渡脫眾生，自身也難成就。守戒依清淨心、菩提心、出離心，那麼持戒的本身即是功德，而安樂、莊嚴等都是其中功德的顯象，因此，持守戒律不應有貪圖功德的心。以往諸佛菩薩都以保護戒律作為自己的日常行為，佛子應如此效法呀！

戒律一般分三：禁止惡行戒、攝善法戒、饒益有情戒。

- 禁止惡行戒，重要是身口意三門「眾惡莫作」，以斷所有惡業。
- 攝善法戒，戒文內最重要為「眾善奉行」即以正念正知、不分善大善小，只要是善業，都全力而為。
- 饒益有情戒，自身貪欲斷盡，盡力實修，凡所修持的利益都為十方有情而作迴向。

忍辱波羅蜜(羼提波羅蜜)

**欲享善物之佛子 一切損害如寶藏
是故諸眾無怨心 修忍辱是佛子行**

佛菩薩最大的享福便是救渡眾生；別人傷害自己時能忍辱，就如得到一個寶藏般，會增長自己的福德。所以菩薩道的弟子，在別人欺侮我們時，不但沒有怨恨的心，反而更視之為增上緣，因此「忍辱」是佛子必修的課程呀！

忍辱一般分三種：忍他毀犯忍(生忍)、忍法苦行忍(法忍)、深義不驚忍(無生法忍)

忍他毀犯忍，別人對我恩將仇報、忘恩負義時，要忍；對我惡言相向、密說毀謗時，要忍！非但瞋恨心不生，反生慈悲心，並饒益他們因無明而造業。阿底峽尊者告誡我們說：「於為害者勿瞋恨，若於為害瞋恨者，尚何謂為修忍辱？」又經

上有云：「若無生瞋境，於說修忍辱。」又說：「千劫積資一瞋壞」，佛子切記！

忍法苦行忍，當忍一切苦、痛、寒、熱、更苦行勤勇，無有退怯，密續中有云：「火聚刃海亦當越，乃至究竟求正法。」歷代成就者如世尊的六年苦修、密勒日巴尊者的多年寒洞苦修終得成就等，皆為良例。

深義不驚忍(法忍)，在甚深空性實相修行中，尤以聽聞自性大圓滿的實相，即悲空雙運，並勤修無有顛倒，阿底峽尊者有云：「空性中若無有慈悲心，慈悲心中沒有空性，都不能成佛。」大乘修行的佛子，須了然本性本無善惡，修行時以善惡為基，但最終仍須超絕善惡、因果等；且縱聞空性實義時，亦無有驕慢不馴，否則徒增邪見或毀謗，多造「斷法之業」佛子應慎行呀！

精進波羅蜜(毗梨耶波羅蜜)

**唯求自利小乘士 見勤如救頭燃故
為利眾生功德源 發精進是佛子行**

小乘修行者為自身的功德利益，精進修行如同頭髮著火燃燒會馬上滅火般的迫切；大乘修行者，因不忍見眾生苦，精進修行為能成就佛果，以救渡廣大眾生離苦得樂等。

精進者，寂天菩薩將其分五，但一般僅分三：披甲精進、加行精進、不滿或無厭足精進。

披甲精進者，指心中明白己身有修行佛法的希望且蓄勢待發，如人身已具足，逢具善知識，逢法住世等。

加行精進者，能心動馬上行動的去聽聞、參學佛法，但聞後即放下或沒有日日精進的修習。

不滿或無厭足精進者，積極的聽聞、參學佛法，並能不間斷、不停歇日日精進勤修不綴仍覺不足。持明無畏洲有云：「縱為死逼，而於善行勤勇轉增者，為修法之人不可轉移之相。」何況，未證等覺的佛子，所修仍有習氣與業障，所得之上還有更上的功德，所以更應無有行閒反應勵行不懈。

需知，縱為上根利器者，但疏於精進，此仍為劣等修行人；雖非上根利器，但能精進修行，那麼就是勝位修法之人；若無精進，雖有其他的功德，也沒有任何利益的！佛子應謹記謹行！

靜慮波羅蜜(禪那波羅蜜)

**已知具寂之勝觀 能斷一切煩惱障
遠離四處無色心 修禪定是佛子行**

已經明白「具寂」即「止」、就能斷所有煩惱。也明白「勝觀」就是空性、智慧的道理，明白且能善用此「止觀雙運」的道理，如此可剷除所有煩惱處。佛子如法實修，便能明白唯有超越無色界的「四空定」，才是真實的「禪定」修行，也才能成就佛果。

無色界的四空定為：

空無邊處定：修行人一心想出離患難重重的色蘊物質牢籠，於是捨色想而緣

無邊的虛空，做到心與空無邊相應。

識無邊處定：修行人又厭棄外在的虛空，捨虛空而緣內在的識，做到心與識無相應。

無所有處定：修行人又厭棄其識，而觀心識無所有，做到心與無所有相應。

非想非非想處定：是無麤想(非想)又非無細想(非非想)，做到如癡如醉無所愛樂清淨無為的境界。

「禪」，梵文音「三摩地」，寓意無執智慧定。密乘中的三摩地，分三：幻化三摩地，為明空雙運修法，如金剛薩埵報身清淨觀想法，所有法的真性本為空，無有執著；智慧菩提三摩地，指悲空雙運；緣三摩地，修法如種子字的觀想等。

佛子依次第修行時，身應安於毗盧遮那佛七支座法，皈依發心後，端正我們自己的身口意，安於無有貪執(若與貪相應，則生愛，著於自地之定或耽著於自身的覺受，是為位等至，亦為鈍根貪行之定或稱愚夫近行靜慮。)、無有取捨(若與無貪等淨法相應，是為淨等至，然仍耽於「對治空執」而修，乃中根行人的定或稱實義分別靜慮)中而住等引(即既不與貪、愛相應，也不執著於淨，捨離空對治的心，安住於法性無分別三摩地中，則入無漏等至，謂為如來三品靜慮)，即禪定波羅蜜多的正體。

智慧波羅蜜(般若波羅蜜)

**若無智慧以五度 不得圓滿菩提果
故具方便離三輪 修智慧是佛子行**

如果沒有智慧資糧，以上五種方便行品波羅蜜都無法圓滿成就而得佛果位；所以本三輪體空(即無我、無他、也無所修的法)行方便(如手印、儀軌、打坐時的坐姿等)、智慧(分三：聞、思、修)雙運的善巧方法修行，於了悟境界、自性本空中，定住於法性空明，是為般若或稱智慧波羅蜜。

智慧，分三：聞慧、思慧、修慧。

1.聞慧，一切法的句義，經由上師的宣說、聽聞成智慧。2.思慧，聞法後，以觀察心去思考佛法義理而生出智慧。3.修慧，聞法、思法後仍覺不足，擇寂靜處，精進修持而悟得法性無分別三摩地本明智慧。

如是了知六度一體、相容並續，無有別出。以講經說法為例：能說者為「上師」。所說的是「法」，聽法的是「弟子」，合為「三輪」，這弘法就是「布施波羅蜜」；不求利養恭敬等就是「持戒波羅蜜」；所說法不畏其煩，一而再、再而三反覆解說就是「忍辱波羅蜜」；不因疲憊懈怠所擾而仍說法不息，就是「精進波羅蜜」；講說法要句義時，心無顛倒迷惑，法無錯亂，就是「禪定波羅蜜」；說法時，三輪取重、無分別慧，就是「般若波羅蜜」。

此六度波羅蜜，若總略而言，則可收於大悲空性中(即悲空不二)，空性中不離菩提心，如龍樹菩薩云：「空性大悲藏，唯一菩提行。」即為不住涅槃等覺之位。

(佛子應行四要：恆察己誤恆斷之、不宣佛子過、斷貪施主財、斷惡語)

恆察己誤恆斷之

**若不細察己迷惑 以法形像行非法
是故恆察己過失 斷除其是佛子行**

佛子依以上所述，作為每天觀察自己行為舉止標準。早上做，下午即觀察有無過失？有錯即做懺悔，否則外表是個修行人，但所言所行卻是不如法。在此末

法時期，更應隨時的觀察自心、懺悔、改過，無有懈怠。這是佛子所應為。

不宣佛子過

**以惑宣說佛子過 以彼減弱自功德
故入大乘士之過 不宣說是佛子行**

佛子有任何過失，應沉默而不到處宣說，否則，反而迷惑顛倒眾生對修行人的看法，不只自身的功德日益減失，宣說他人過失而起的煩惱心念，也讓自己在不知不覺中對修行都懈怠退轉了。因此，菩薩道的修行者，不只不宣說他人的過失，反而常反省、觀察自己的過失。渣巴智仁波切告誡我們說：「宣說別人的錯便是自己的錯誤，知道自己的錯乃是自己的功德。」明白告訴佛子何者應為。

斷貪施主財

**貪欲財敬互爭執 減弱聞思修之業
故於親友施主家 斷除貪心佛子行**

為了八風(利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂)的貪欲心作祟，而互相爭執不休，慢慢的自己聞思修事業也荒蕪、退轉而不見了！所以，應捨離親朋暱友、遠離對施主家的貪戀執著，這才是菩薩道佛子所應為。

斷惡語

**粗語傷害他之心 失誤佛子之行義
故於他人所不悅 斷惡言是佛子行**

以惡言惡語相向，不只傷害、擾亂他人和自己的心，也損壞了修行人應有的清淨和戒律，所以菩薩道的弟子，如需糾正別人的錯誤時，除非對方可接受，否則絕對不多說，更何況惡言相向本是違犯居士戒律，絕不可行的啊！

斷煩惱法

**煩惱串羽則難治 念知士持對治劍
貪等煩惱初生時 鎗除其是佛子行**

當貪、瞋、癡等煩惱初起時，應如戰場上的軍士臨陣對敵，馬上拿起對治的劍砍掉它，否則日久成習，那是砍也砍不斷、理也理不清，菩薩道佛子應日常自我省思，一有煩惱的蛛絲馬跡，即刻消除啊！

居念知、行利他

**總之何處行何事 當察自心何相狀
恆以正知與正念 修利他是佛子行**

總之，不管在那裏、做任何的事情，應隨時觀察自己的心，是不是都以正知、正念、專注不散亂的走在利他的菩薩道上，無有偏頗和懈怠！這是佛子所應謹慎日察的啊！

功德迴向

**如是勤修所生善 為除無邊眾生苦
以淨三輪之智慧 迴向菩提佛子行**

以此努力精進寫作及修行所有的功德，為利益所有眾生能離苦得樂，以作者、讀者和書寫的智慧善業，虔以三輪體空清淨慧，普皆迴向十方有情眾，速得無離、無得清淨菩提心，這樣的示現，是佛子所應為！

【結行，計四段落】

著述緣起

**為利欲學佛子道 顯續論典所言義
跟隨聖賢之口訣 著述佛子行三七**

為了利益有心修習菩薩道的佛子，乃依據顯密經、律、論的教法義理和歷代成就者所傳的重要口訣，而寫出這篇佛子行三十七頌，做為佛子們參學實修的法本。

所頌無誤

**吾淺智慧少學故 雖無智者所喜詩
然依經典教言故 佛子行頌應無誤**

我雖無大智慧，佛法也聽聞不多，更沒有優美的詩詞底子，但此篇所述的法教都是依經典和大成就者修行時的重要口訣取出而成，佛子依此實修學習應不會有錯誤。

謙懷與懺罪

**然諸廣闊佛子行 愚鈍如我難測故
違理無關等過失 祈請諸聖賢寬恕**

但是菩薩道佛子的行止與學處是如此的偉大浩瀚，以我有限的智慧也難探測，內文中如有不合理、不相關等等的過失，那是我的罪業與不對，祈請諸佛菩薩、歷代聖賢眾原諒！

結行迴向

**以此善業諸有情 依勝二諦菩提心
無住有寂之邊際 願成怙主觀世音**

以此所寫作的善業，及以前、現在等一切功德，願一切眾生因世俗、勝義二菩提心恆住自性，證悟諸佛菩薩圓滿勝慧而不住輪迴、證悟諸佛菩薩圓滿菩提心而不住涅槃，以此悲空雙運顯現觀世音菩薩的果位。

此文為利自他講教理之圖美善者於恩曲仁欽巖洞造也。堪布索達吉、慈誠羅珠譯于五台山菩薩頂。

西藏及印度的文章結尾時，都有謙虛文和四圓滿文。謙虛文是在告誡自己和眾生不可有傲慢心，四圓滿則是明確的寫下告訴讀者：

- 1.此篇的題材：為佛子行。
- 2.作者：為圖美尊者。
- 3.所為對象：是「所有眾生」寫下這個法本。
- 4.寫作的地方：是恩曲仁欽巖洞的水銀法寨。



竅訣寶藏信

作者：渣巴智仁波切

指導上師：噶陀仁波切仁珍千寶

金剛弟子：仁珍秀霞恭整

吉祥子謹記！

(一) 勿忘有三種
恩重吾上師
大慈大悲佛
正念與正知

(二) 切記有三種
授學方丈恩
傳授法學間
戒律與誓願

(三) 必要有三種
身體必有心
床眠必有身
淨心於從容

(四) 切忘有三種
瞋恨處為敵
一切貪心處
癡如屍臥也

(五) 謹持有三種
眾聚不倆舌
獨處持手嚴
平常執持心

(六) 守密有三種
自身之功德
他人之過失
未來之願行

(七) 不誇有三種
短暫出離心
招搖與撞騙
即時之善業

(八) 禁處有三種
群怨處勿往
喧鬧處勿往
玩樂處勿往

(九) 不言有三種
非信不言法
陌客不述史
言不過實語

(十) 不需有三種
悲喜莫對友
言語莫輕為
諸事表裏一

吉祥子謹記！

(十一) 不為有三種
自大輕慢相
莫為背後語
欺他人不為

(十六) 不祈有三種
非份世間財
如夢名位間
如幻華妙相

(十二) 不失有三種
財富不失心
如法不失行
心語不失防

(十七) 不謗有三種
鄉村禮敬者
他人買賣物
予我慈善師

(十三) 不察有三種
佳女身不察
友之事不察
己功德不察

(十八) 不讚有三種
眾所毀謗者
自大愚昧者
無明幼稚者

(十四) 應合有三種
言語應合和
衣帽應合宜
心性應如法

(十九) 不讚毀有三
自身之親人
未熟識上師
未熟識之眾

(十五) 不聞有三種
他人讚誦語
迎新奉承語
愚昧無明語

巴智仁波切簡介：

生於東藏果洛地區，小時即被認證為巴智仁波切第三世的轉世並行坐床典禮。在大持明吉美嘉維尼固處修行大圓滿前行，完成25遍十萬次四加行，顯、密佛法、西藏傳統文化，大、小五明都修行圓滿通達。傳法於果洛、德格等地；一生當中未曾蓋過廟宇也不收任何弟子的

供養，只同密勒日巴大師般的苦修。一次，朵欽則仁波切喝醉，打了他一巴掌，昏倒在地，醒後，兩位同樣證悟大圓滿。巴智仁波切曾說：「朵欽則依希多傑和吉美嘉維尼固同為我的兩位根本上師。」

於果洛地區除講經說法，並勸導此區以殺牛、羊或其它野生動物為生的人不再殺生。四大教派的「入菩薩行」大部份也都沿襲他的傳承，因而廣受四大教派尊重。仁波切熟背整部大藏經，東藏地區所有仁波切、格西、堪布等對他的成就非常恭敬和景仰，大部份都皈依其門下，旗下學習通達成就如巨擘仁波切者很多。圓寂於釋迦牟尼佛成道日。



竅訣寶藏信略釋

作者：渣巴智仁波切

指導上師：噶陀仁波切仁珍千寶

金剛弟子：仁珍秀霞恭整

前言

竅訣寶藏信 吉祥子謹記

此為渣巴智仁波切在平常生活修行時，鼓勵自己的守律教義。用特別的方法將此世間及出世間法記錄下來，作為後代修行者應銘記在心及實踐的根本教義。

(註：竅訣——特別、殊勝的方式。寶藏——如同珍寶的收藏。信——寄的書信。吉祥子——渣巴智仁波切之名。)

教義

(一)

勿忘有三種 恩重吾上師 大慈大悲佛 正念與正知

恩重吾上師

意指授予世間法和佛法教義的三恩上師。在顯乘中指授戒、傳經和講經的上師；密乘中指灌頂、講密和傳授秘訣的上師。密續中曾說：「上師為替代諸佛菩薩為弟子加持的根本。」佛子行三十七誦也說：「依止何者滅罪過 功德增如上弦月 勝善知識比自身 尤其愛重佛子行」所以上師傳授吾等之恩，重呀！

大慈大悲佛

同正等正覺，通達輪迴涅槃真性的稱為「佛」；佛不離開慈悲心及空性兩邊，在悲空雙運的境界中普渡利益一切有情眾生。世俗的看法是指指導我們解脫方法的上師，而世尊釋迦牟尼佛即為創始佛教的根本上師。實際上，「佛」是我們的本性，經上也說：「如來藏性、本性、體性、自性，都是我們本來存在的清淨智慧。」如此，打坐是紀念自身的本性，供佛、拜佛等善業是為紀念佛陀和奉行佛陀的教誨。

寧瑪巴大圓滿法裏提到眾生為「自性圓滿佛，何需求外相。」成佛破我執，在打坐中不可有分別心，應知自性就是法界，法界中本無佛和眾生的分別、也沒有善和惡的分別，而到

此一境界，所作所行都是智慧的遊戲且利益眾生。

初學者要依佛法的道、果、善、惡教誨，不忘佛陀的恩慧，且明白所有法都是緣起的現象。如佛陀所說：「諸惡莫作 眾善奉行 自淨其意 是諸佛法」靠自己的能行善，更不可忘記大慈大悲佛陀的教誨，如實去做。

正念與正知

「正念」是能真實了解善、惡的分別，並時刻囑咐什麼是可行、不可行的事情的心。歷代成就者說：『「正念」就像是「監視者」，用來觀察自己所犯的錯誤。』如有「正念」，可反觀自心，認出自己的錯誤；平常處事、打坐、修行都要依「正念」，這是非常必需的。修學密乘者需能「定心」，才可得成就，而定心的首要條件也就是「正念」；如無「正念」，即無「定心」，慎之！

「正知」如守護、保衛我們身、口、意和正念的善、惡分的恆心。入菩薩行說：「心無正知者 聞思修所得 如漏瓶中水 不復住正念」阿底峽尊者也說：「誰沒有正念與正知，誰就沒有佛法與成就。」如無正念與正知，就算有機緣得殊勝法門，修行也得不到成就。這就如同貪心的人，夢想把月亮摘下，擺在自己的家裏來排除黑暗般的不可能。所以，我們應銘記正念、正知的實質意義和功德。

(二)

切記有三種
授學方丈恩
傳授法學問
戒律與誓願

授學方丈恩

傳授經、律、論等佛法，接受皈依、沙彌、沙彌尼，比丘、比丘尼、菩薩戒、密法灌頂、口傳等的恩師，不可忘呀！日三時，夜三時，都應以虔誠、堅定的心祈禱上師。

傳授法學問

佛經八萬四千法門是教授我們解脫的路，三藏中的律藏是我們的是非之辨，佛經正法是我們的導師。歷代大成就者曾說：「經論是我們無聲無怒的上師，時刻伴隨我們左右解惑。」我們應謹記在心，聽聞佛經、思考其意、如法修行。

戒律與誓願

律部有比丘律儀、比丘尼律儀、正學律儀、沙彌律儀、沙彌尼律儀、勤策律儀、近事律儀、近事女律儀等八種別解脫戒律。

在菩薩戒裏簡述有「願菩提心」的戒律是發四無量心，「行菩提心」的戒律是行六度波羅蜜。

誓願是密乘三昧耶戒。密宗於事部、行部、瑜珈部、無上瑜珈部內，都各有不同的戒律，雖然戒律甚多，但簡述之，最重要的是「上師身、口、意的戒律」及「十四根本墮」。學密者需嚴守戒律，破戒則傷害自身及來世，應即時懺悔。

(三)

必要有三種
身體必有心
床眠必有身
淨心於從容

身體必有心

既然人身難得，得到暇滿人身是一件歡悅的事，也是前世所修的福報，但「人身」本身並不具足學佛的所有條件。首先，當修正自己的心，心若未能轉惡為善，所得人身福報，也會化為烏有。入菩薩行說：「惑賊不正知 尾隨念失後 盜昔所聚福 會墮諸惡趣」因此，反觀自心，常修正德，才是真實的人身珍貴難得，也才真實明瞭「身體必有心」的真實意義。

床眠必有身

就是說，睡眠的時候，身體也不可放縱呀！要呈釋迦牟尼佛涅槃般的坐姿，臥如獅子，向右側躺，左腿疊於右腿上，心中觀想一朵蓮花，蓮花上有自身上師與阿彌陀佛無二無別，心不放逸，這也就是簡單的「睡眠瑜珈」法。平時，睡眠就是不做惡夢，也成善業，所以身體在睡床上有其意義和功德，不可輕忽之。

淨心於從容

修行時所持的心，應不鬆不緊，將心中的一切掛礙放下，也就是「定心」。當凡人心中的貪、瞋、癡生起，便執著在色、聲、香、味、觸五境混合中而造成心的不自在，如能了悟空性，就沒有這些煩惱。眾生外相雖雷同，但不同之處，在內心裡，從前的成就者說：「內奸在家中，佛陀在凡中，若無智慧眼，不可言是非。」因此，沒有通達空性前，不作是非語，應依清淨心，從容觀修矣！

(四)

切忘有三種
瞋恨處為敵
一切貪心處
癡如屍臥也

瞋恨處為敵

忘卻敵人的存在，是偉大的成就。如有敵人存在，心中的瞋恨就會生起，如何去克服對敵人的瞋恨心？佛說：「六度波羅密的忍辱。」意思是說：別人對我們的傷害不要記在心裡。眾生無明太重、智慧不足而作出傷害的事情，實在可憐呀！所作的善業，也因此而消失。入菩薩行說：「一瞋能摧毀 千劫所積聚 施供善逝業 一切諸福善」所以，勿讓瞋恨存在呀！敵人勿記取呀！並應將一切善業功德迴向敵人及有情眾生。

一切貪心處

不可貪色、聲、香、味、觸等五慾，貪此五慾造成十不善業（殺、盜、邪淫、妄語、離間語或兩舌、惡語、綺語、貪欲、瞋和癡），而行菩薩道就是轉惡為善，去除無明煩惱習性，維持正念，如佛子行三十七誦說：「煩惱串羽則難治 念知士持對治劍 貪等煩惱初生時 剷除其是佛子行」而行之，是為正途。

癡如屍臥也

睡眠要分段，夜分三段，只取一段。睡眠逾時，只徒增無明。龍欽巴大師曾告誡我們：「過多的睡眠，增長了愚痴，造成各種疾病，人生虛度，智慧減弱。」減少睡眠，精進修行，是我們應謹記的呀！

(五)

謹持有三種
眾聚不兩舌
獨處持手嚴
平常執持心

眾聚不兩舌

蓮花生大士傳云：「口是惡業的倉庫，念知是把鎖，鎖是扣住倉庫的門，如影相隨不可離。」就如：口裏無刀，但惡口、粗語能像一把刀，尖銳的去刺傷別人的心。佛子行三十七誦云：「粗語傷害他之心 失誤佛子之行義 故於他人所不悅 斷惡言是佛子行」是故於人多嘴雜處，應慎言以勿造種種口業，切記！

獨處持手嚴

閉關或學習時，身體不可浮動，身動心亦動，心動煩惱生。如身體平和輕鬆，心自然而定，「定心」為修行的根本。如蓋房子，根基紮穩後，其他部分隨時都可蓋，因此，心定下來，生起次第、圓滿次第都很容易修習。

平常執持心

歷代成就者說：「聖人的心，自在沒煩惱；凡夫的心，複雜多煩惱。」身和口是心的佣人，心持善，身與口是為善；心持惡，身與口是為惡。「心」是所有善、惡的「主」，佛學、修行一切以「心」為主，心性覺悟就是成就。因此，隨時反觀自心、修正心念就是能「執持心」，這才是最重要的。

(六)

守密有三種
自身之功德
他人之過失
未來之願行

自身之功德

平常不說自己的功德，也不宜觀察自己的功德，應隨時省察自己的錯誤。如果執持在自己的功德裏，會產生驕傲的心；如有傲慢心，就見不到他人的德相功夫，也就得不到殊勝的功德。歷代成就者說：「驕者的心是不會增加功德的，如同氣球上是留不住甘露水。」俗話也說：「驕者必敗！」切記！

他人之過失

學佛人的身、口、意要清淨，不議論他人的錯誤。佛子行三十七誦有說：「以惑宣說佛子過 以彼減弱自功德 故入大乘士之過 不宣說是佛子行」，所以要以清淨心尊敬他人，對金剛師兄弟與其它上師不可任意批評、談論是非。佛法是「自淨其意」的功夫，並不是找他人錯誤的，應謹記！

未來的願行

自己對佛法和世間法未來的理想，不可宣說。大乘佛法的修行是不勉強其結果，如法修行者，雖有結果，但不必眷戀果位；對修習密乘者而言，未來修密的理想是不可宣說的，否則修行上會產生障礙，謹記之！

(七)

不誇有三種
短暫出離心
招搖與撞騙
即時之善業

短暫出離心

了知世間輪迴過失，所以我們移向究竟涅槃的方向而修，這是一件何等的善心。但如無恆心，兩三天就改變自己的心意，這會產生內心的障礙，就如：有一天生起出家的心，告知大家，因為世間無意義，所以要出家，但過一段時間又改變心意...，這對自己的戒願就消失了，他人對自己的言行不一，也會產生無禮而懷疑的態度。

招搖與撞騙

平常是有誠信的人，但如用小事騙人，以後所說，就無法取信於人。因此，平常小事要謹慎，大事要嚴肅，做一個有誠信的人。

即時之善業

離開菩提心的即時善業，誇大告訴周遭的人，一次的善報會成熟，以後善業的功德會因此消失，入菩薩行內有云：「其餘善行如芭蕉(或曰水樹)果實生已終枯槁 菩提心數恆生果 非僅不盡反增茂」。善業功德消失的原因有四種：

1. 沒有迴向的善業
2. 即時的善業，誇大予人知
3. 邪願的迴向
4. 後悔所行的善業

這四點要非常注意，時刻提醒自己。

(八)

禁處有三種
群怨處勿往
喧鬧處勿往
玩樂處勿往

群怨處勿往

有怨恨的地方不可去，滋事打架的地方不親近，否則會像他們一樣的造惡業。怨恨自己的地方也不去，因為他人瞋恨而自己又不忍辱時，只會造成兩方的傷害並徒增惡業。在這些情況下，如想幫助他人，那麼應以善巧方便的法門行之。

喧鬧處勿往

自身如無成就，不可到喧鬧的地方，因心容易散漫，且易看到別人的錯誤而作批評，多增惡業。自己如常有「比較心」，同樣也會遭到他人相等的對待。吾等修習菩薩道的人，對他人的辱罵是要忍耐的，如佛子行三十七誦說：「何者於聚眾人處 揭發吾過說粗語 於彼還生益友想 恭敬其是佛子行」，這樣才是內外合一，真實的菩薩道修行者。

玩樂處勿往

授持沙彌戒與比丘戒的僧侶到玩樂的地方，即是破戒，且善念和正念也會破滅。寂天菩薩曾慈悲的告訴我們：「合掌誠勸請，欲護自心者，致力恆守護，正念與正知。」初學者應聆聽寂天菩薩給我們的教義，玩樂處不去。需知，如他一樣的大成就者到任何地方，眼見之處都是淨土，不會產生玩樂的心，所以也不會有過失的產生。反之，我們應謹慎選擇停留處呀！

(九)

不言有三種
非信不言法
陌客不述史
言不過實語

非信不言法

十四根本墮云：「於未成熟諸有情宣說密法，說為第七墮。」所以不任意向對佛法 and 上師不具信心的人談論佛法和傳述密法與灌頂，否則就是破了上師與弟子間的三昧耶戒，如未能及時懺悔補救，是會下金剛地獄。因此，注意上師與弟子間的戒律是非常重要的，慎記！

陌客不述史

對不熟悉的人，如他沒有主動詢問，不可解說自身修行的過程、見地和密法的傳承，否則，如其不以為然，只是徒增彼此的惡業。

言不過實語

不可思議的話不可說，如：大地變黃金，天上種田等誇大的話，正如說謊，別人也不會相信。

(十)

不需有三種
悲喜莫對友
言語莫輕為
諸事表裡一

悲喜莫對友

興緻來時，也不需將自己的秘密及以往的事情告訴他人，避免來日如有爭端而落人口實，古人曾告誡我們說：「應觀察朋友九年，或觀察朋友身受危及時的態度。」平常就是自己有不快樂或不高興的事情，對朋友也不以粗語或不好的態度相向。應知，口舌是非、悲喜都是無常，自我叮嚀及省思是必要的，以避免後悔莫及。

言語莫輕為

言而有信，話既說出則不可輕易變動。如無誠信，朋友亦無法以誠相待。

諸事表裏一

事物的表相和內心的想法是要一致的。對守誠律和三昧耶戒尤需言行如一。

(十一)

不為有三種
自大輕漫相
莫為背後語
欺他人不為

自大輕漫相

學佛的人，不因有財力、權勢、學歷、祖望、名位等而有執著，如是，就會產生傲慢心。佛陀說：「學佛的心，要像狗一樣的謙卑、忠誠，要像橋一樣的堅忍負重，要像大地一樣的包容萬象無有分別。」此譬喻不可有傲慢心，要能有容乃大！

莫為背後語

對周遭的人，如朋友、同事、金剛師兄弟等不說諛中語，應以方便法門轉述。背後語對實質並無幫助也無利益，反易讓雙方產生疑慮之心。也不可執著言之有理的驕傲，而對他人作背後的評斷。閉語修行，自我檢視，才是斷捨我執、友愛他人。

欺他人不為

欺負他人罪惡極大，不知人皆有佛心，眾生皆是平等，這就是無明；因自大而欺負他人，就是貪。對他人的言行有異議，而生起怨恨心，就是瞋。與他人有衝突，為他敗我勝而害人且落井下石，就是癡。故知，欺負他人，煩惱無量，惡報無數將成熟。

(十二)

不失有三種
財富不失心
如法不失行
心語不失防

財富不失心

如有財富不需給予有錢的人，這就如同錦上添花，應幫助窮困的人。學佛的人，以印經、放生、供養苦行僧、蓋廟宇、閉關修行的中心、舍利塔及幫助學院、醫療布施或老弱婦孺的協助上，這才是有意義的以財富變成道德，如此生者有功德，逝者得善報。生是為眾生，事事為佛行，是為學佛者的襟懷。

如法不失行

不如法的人，不可信耶！如其人所言是佛法，行為上卻是充滿政治或經濟利益的世間法，此種人只是在藉佛法之名來鞏固自己名利之實而已，從外觀是有權望的人，但他的作為是不如法的，不可信仰他。本質上，結法緣之前，上師與弟子應相互觀察三年，師徒雙方都應相互確定沒有認錯，否則都犯了戒律，事師法五十誦告誡我們說：「彼師及弟子 當互審其器 若不先觀察 同得越法罪」。授法後是不可再觀察上師而應依持「清淨心」學習。

心語不失防

眾生皆有其私密，是不可告人知的，否則，將來會對自己產生傷害，就像拿石頭砸自己的腳一樣。因此，要時時謹慎！

(十三)

不察有三種
佳女身不察
友之事不察
己功德不察

佳女身不察

男、女眾不可察看異性的身體，因易起貪慾。如過於察看自己喜歡的人和事物，會有執

著而生起貪心，衍生出煩惱心念，以致錯事或錯誤的行為百出，應謹慎呀！

友之事不察

凡夫皆有過失，所以不看、不探討他人的錯誤，而只檢視自身的缺失，應做一個有道德的人，修正自身不當的習氣，凝聚功德。如只觀察、批評別人的過失，不見其功德，這是無知的盲者，憐矣！也會產生不必要的誤會，造成心的不清淨而煩惱不息，所以應謹慎勿為之！

己功德不察

因有功德而產生自滿和傲慢，這是愚笨且不如法的，應及時修正並在修持上多加努力。

(十四)

應合有三種
言語應合和
衣帽應合宜
心性應如法

言語應合和

團體之行，言語不獨斷，需尊重多數人的意見。生活中，若非事情出於急迫，應多尊重、迎合他人的意見。

衣帽應合宜

衣服要符合身分及地方的風俗習慣，不當的穿著和搭配，是違反佛陀的教義。因此平常的服裝要如法。

心性應如法

吾等都是佛陀的後代，要尊重佛陀的教義。佛法是求實理、依實理的，並不迷信，按照佛法的實理來修正自己的心，自心清淨無垢、覺悟本性就是「佛」。所以修行時，要反觀自心並對照佛陀的教義，行入正道。

(十五)

不聞有三種
他人讚誦語
迎新奉承語
愚昧無明語

他人讚誦語

修行的眾生，不可有八風(利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂)的念頭，此八風常為世人所愛憎，又能煽動人心，佛子行三十七誦有云：「諸眾恭敬遍榮譽 財物量等多聞天 然知世妙無實義 無驕傲是佛子行」，我們需如此恆心努力的練習，使不為其所動而壞了修行。

迎新奉承語

對待新、舊朋友不要有分別心，要用平常心；對舊朋友的態度應恆常如一，以如剛相識時的心相待且誠信不疑；對初識新朋友所說的話，也不可在未經深刻觀察即盲目相信。

愚昧無明語

人本有「利」和「害」兩種思想，因「害」的念頭而起瞋恨和利害心，深具此特性之人講的話是不可聽的，因其為無明無智的人，他所做的事情也會傷害別人。所以，用智慧來辨別他人所說的道理和用意何在，三思而後行，才是正確的。

(十六)

不祈有三種
非份世間財
如夢名位間
如幻華妙相

非份世間財

世界上有財富的人很多，但這是他們前世所修來的福報，不是從我們手裏強奪來的。因此，不希冀他人的財富，不貪望世間的財富，常具知足心才是修行人最重要的。

如夢名位間

財富、名聲、地位都是無常，沒有一樣是世間常住的。佛說：「萬法入夢，亦無真實。」所以，不可希冀高位、財富，而是在自然所得的地位上，弘揚佛法，利益眾生，效法佛菩薩的風範。

如幻華妙相

行菩薩道的人，不可在意華麗的外相，應求內心力量的發現。佛子行三十七誦云：「一切妙慾如鹹水 如何享受越增貪 於何能生貪心物 頓時捨是佛子行」，依此意運用在生活上就不會誤入歧途。

(十七)

不謗有三種
鄉村禮敬者
他人買賣物
予我慈善師

鄉村禮敬者

地方的長者、寺廟的住持或團體的領導者，是受眾人愛戴及尊敬的，如果單向的批評他們，會引起眾人的不滿和反對，也會造成自身事業和修行上的障礙。因此，我們不可任意批評這些人，慎記！

他人買賣物

他人作買賣時，不可在旁任意批評好惡，而影響雙方的交易。世間法本多不正當、不平等和不如法，我們無法完全克服它。印度月稱菩薩曾說：「邪道是無邊，因此吾不談。」所以，不論他人的是非，不斷他人的虛實，是我們日常應謹守的呀！

予我慈善師

在歷史上有道「尊師重道」，佛法律藏裏也說：「律師，是何等重要！」事師法五十誦告誡我們：「若彼求法者 於師生輕毀 則謗諸如來 常得諸苦惱」，因此毀謗上師，如破三昧耶戒(誓願)，會下金剛地獄，修習密乘者尤應謹誡之！

(十八)

不讚有三種
眾所毀謗者
自大愚昧者
無明幼稚者

眾所毀謗者

對於作奸犯科、破壞社會秩序的人，不可讚美，否則，社會大眾會懷疑我們的動機及人格是否如同此人般，這只會徒增煩惱。因此，要謹言才是！

自大愚昧者

自大傲慢者，如有小成就，就對其加以讚歎，則只會讓他的傲慢心更炙甚而產生污辱他人的心。因些微的功勞和讚歎，就可造成他人人生道上的障礙而產生傷口，所以應謹慎，不可隨意讚歎呀！

無明幼稚者

對於無知者，不可任意批評和讚美，應給予不同於讚美的「柔性教育」；對待幼稚者，一般的柔性教育可克服他的不良習性，但實質上仍應「因材施教、剛柔並濟」，從中擇其適者為之。

(十九)

不讚毀有三
自身之親人
未熟識上師
未熟識之眾

自身之親人

對親戚和家人，不應過於讚美，否則易引起他人不信任而懷疑我們的動機；也不加以毀謗造口業而引起家族的不和善、多糾紛。此，徒然害人害己，雙方不幸而已！

未熟識上師

傳統上，密乘修習者尋找善知識為上師時，上師和弟子要相互觀察對方三年，確認後才能互為師徒；未熟識上師前，對上師的對與錯不可出口讚美或毀謗。釋迦牟尼佛說：「無大神通者，莫測他人心。」眾生無明太重，智慧有限，通常未視他人的功德，只聞他人的錯誤和缺點，這都只是執著自己的看法和分別心罷了！

未熟識之眾

世間之眾，不論凡夫、聖人、所有宗派等，如我們對其不了解，都不可以隨便讚美或毀謗。每一個眾生都有自己的想法和信仰宗派的自由，依自己的宗派修行或弘揚是正當的，也絕不因此而破壞他人的信仰傳承、上師和法門。應自信清淨修行，平等對待有情眾生。

以上教義，簡要敘述乃在：「觀看自心，檢視自我」切記勿忘！佛法和世間法都涵蓋在此「竅訣寶藏信 吉祥子謹記」確切深意中——瑜珈士智美勞珠教誨如心之子希日，盼迅即依實而行。

調心九法

(除雜草才能耕得良田，除心田雜草的九種方法。)

指 導：龍德喇嘛

金剛弟子：仁珍麗玲恭整

「頂禮無上師三寶佛！虔心皈依祈加持！
願快樂的資糧，普皆迴向一切有情眾！
願利益遍滿虛空有情眾！
願苦難之海悉乾涸！」。

調心一法

成就者如是教導我們，「才識精湛、德行嚴謹、心地善良」這三種德行，是修行者應隨時隨地審視、觀察自己是否已經具備了，如不具備此三種德行，那麼就只是一個沒有煩惱的修行者罷了！

想想自己，看起來是一個修行者...，進入佛門有多久了呢？受戒後，這段修行時間中，持戒或守戒力是如何呢？若沒有按照「佛法」來取捨我們的行為，會有什麼結果呢？戒律是清淨無污的，還是怎樣的一個戒律呢？

高等修行者，是天天進步；中等修行者，是月月進步；而下等修行者，則是年年進步。這樣的進步，須依如法的聞、思、修而行，如此，「聽聞」的結果使我們心地善良，「禪修」的結果會使我們的煩惱消除！

成就者也如此指導我們：要時常省思，自己的修行是否進步了？能否聞而生慧？智慧有無增長？禪定證悟進步了嗎？世間法中，已知道如何正確取捨了嗎？相信因果輪迴，已具出離心否？慈悲與菩提心、本性的正見、二次第的覺悟（生、圓二次第）又如何了呢？是否也該如去除田中雜草般，將心田的雜草除一除了！

(註：煩惱如雜草，故去除雜草即去煩惱之意。)

調心二法

特別是以「修行的結果」作應證，好的修行者，面對死亡時，無所畏懼，心中甚且充滿歡喜心，那是依靠著「幻身光明」的修聞，你是否也如此呢？中等修行者，面對死亡時，不害怕，就像是知道要搬到另一個固定的地方去而已，因而內心的感覺是安定的，你也能這樣安定的去面對死亡嗎？普通的修行者，死時無所悔，一生雖無造深的罪業，但修行上也沒有達到更高的境界。應該捨棄現世名利，精進於修習來生，你也是這樣嗎？如只因貪戀與現世有關的外相或利益而入山修習大手印等，都是不正確的修行者。成就者是如此提示我們：「不虛偽、不欺瞞，才是真正的修行。」修行者應該自我反省，除去心中的虛偽與欺瞞如去除田中雜草般，清理一下自己的心。

調心三法

特別對三寶的供物、信財、喪財、公物等，我們要嚴守戒律，千萬不可因懈怠而隨意受用，受用就有如借貸，終究是要償還。因此，要控制懈怠的心，不管是自己或親友受用，都要受果報，佛陀如此告訴我們：「那果報就如一炙熱的鐵球置於口中般的痛苦。」你是否有其它的根據或來源，可反辯佛陀所說的話呢？如果沒有可辯駁的話，想想看，自己受用三寶財物等多久了呢？應合乎顯乘或密乘的教法規矩啊！閻曼羅剎前，你會欺瞞說：曾受用的信財很微薄嗎？好好反省，並將心中的雜草好好拔一拔吧！

調心四法

衣食無缺時，看起來像個修行者；遇到困難時，看起來卻像個潦倒低下的人；你的固執可以穿過山脈、貪妄可以牽動大海，有沒有這樣呢？應該反省一下，是不是要拔一拔心中的雜草了！

調心五法

初入佛門時，非常的虔誠、用功，現在退步了且變成一個煩惱的容器、罪惡的包袱、墮落的行囊、信財的浮囊、世間八風的奴隸；作善業時，像隻疲累的驢子爬山般的困難；作惡業時，卻像由陡峭的山壁上，直瀉而下的流水般的容易。執著很強烈、至死不放，外在的言行表現也是非常惡劣、忿怒等等，一生就如此而過。偶而，只在心中較穩定時為善，也無法讓自己走向正途，而偏往沉、掉、迷的方向去了；身、口、意因此沉溺在貪、瞋、癡、慢、疑五毒中過一生！

你是個修行者，卻有著驕傲心，人生的起伏也很普通，你的心中有什麼顯現呢？沒有做好自己該做的事，佛菩薩也為我們感到羞愧。心中也不能有壞的想法呀！以為沒有人看見、都不知道，就偷偷做壞事，那就如在明眼人面前做壞事的瞎子般，自己沒看見就以為別人也看不見了，應知佛菩薩智慧之眼，隨時在觀看、明白呀！因此，不要背著他人做壞事，並祈求諸佛菩薩原諒、加持，好好反省自心，拔一拔心中的雜草吧！

調心六法

你心中有決心，腦中也有思考，如果你愛自己，對以前所作所為就要反省、懺悔，並從現在開始用功、求進步。看看自然界中草木的生與滅、物的分與和、有與無等，都是無常，沒有永恆不變的；無出離心和菩提心、無正見、無迴向的布施和戒律等，即使是偉大的善根，也無法得到解脫的因。生活中，煩惱常動搖我們的心，如心中嚮往著衣、食、名譽，因偏執心而勞累不堪，為高位之人顧面子、平等之位者相互交結、幫助下位之人培養利益等等，如果把以上這些稱為「佛法」事業，那就好比把毒品當藥吃下去般....，該好好的反省自己，將心中的

雜草拔一拔吧！

調心七法

知道不可欺騙別人，就不要欺騙別人，有心修行的人，也不要欺騙自己，如憐惜自己，那麼修行時「心依於法、法依於貧、貧依於死、死依於干涸之壑」（註：此為歷代成就者修行時重要的“四依處”，亦為噶當派前輩十種修行精髓至寶中的重要四種。），這樣修行的目的，最重要是追求佛陀的佛果。而修得佛果之道，需要空性、慈悲兼具，若想要深入瞭解，就要恭敬依靠善知識，皈依三寶，明白因果、出離心、菩提心等，缺一不可。特別重要是在聽聞後，要有堅定的信心，結合勇氣，加上努力修行，多聽上師開示，反覆閱讀經典，並且依靠我們的智慧去瞭解，如同面對敵人時，唯有具備勇氣和技巧才能克敵致勝。無始以來，在輪迴的監獄中受到無數的痛苦，這是煩惱引領你走向痛苦的路；而痛苦的路，又讓你想要離開這煩惱苦，好好反思一下，該如何去除一除心中的雜草！

調心八法

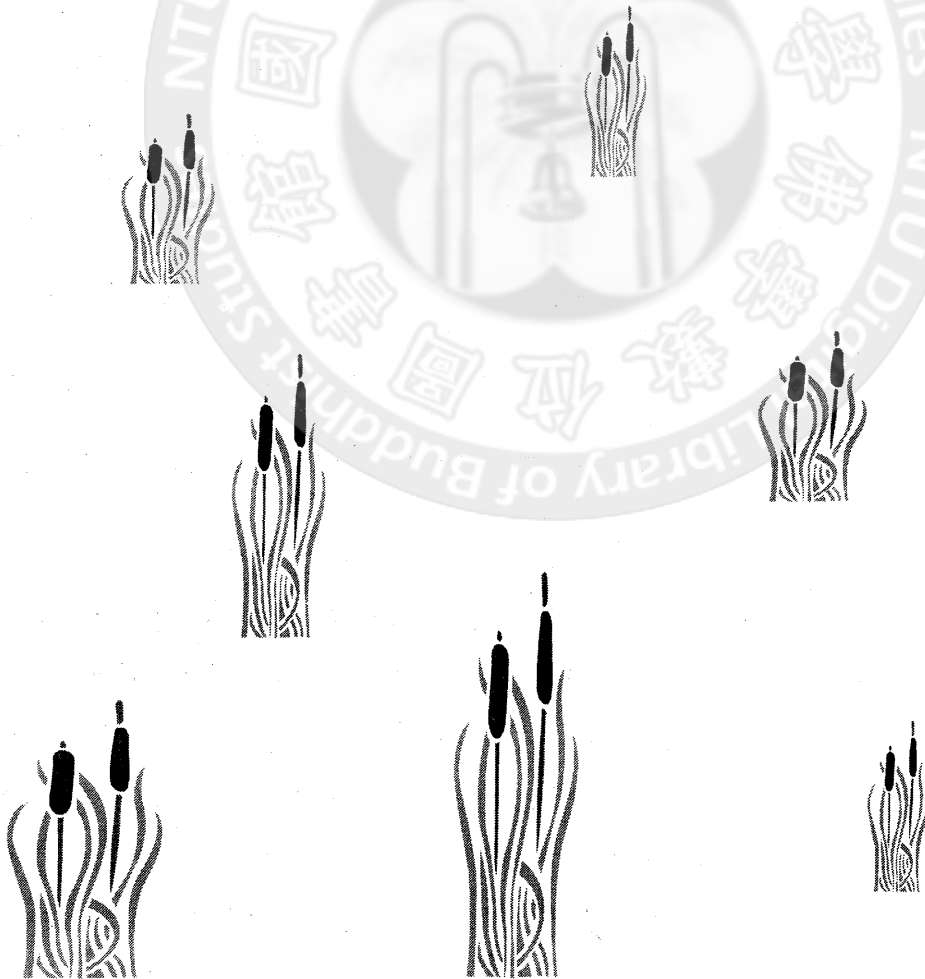
珍寶般的佛法，特別是大乘的因果法，是比得到一千個如意寶還要可貴的，因此不要像畜牲般愚昧，沒有信心的人，是得不到善業的；沒有信心做根源，佛種就如被火燒過的種子，不會發芽，因此要想辦法利用自力和他力，讓自己對佛法生出信心；再者，如果對上師的信心變成了迷惑心，或只是口中說因果，實際並不真正相信因果，這樣的錯誤會導致不如法的修行，如此起頭就錯了，那麼到後面也一樣跟著錯；另外，我們應該特別注意經上的告誡：「煩惱的根本就是懶惰，誰有懶惰誰就沒有法。」所以離開懶惰，也是非常重要。這上面說的，你能不能真正瞭解和接受呢？還只是聽到了，仍不相信也不接受？如果這樣，是因為你心中有魔鬼，暫時誰也沒辦法渡；你又已經離開俗世，也不可和修行人一起，以免破壞佛教，應該去和外道一起。如，還是不能接受的話，那和畜牲在一起合不合適呢？你是個修行人，看起來不像個修行人，也不像個普通人，在人群中，應該覺得慚愧；在看別人和自己的作為時，認為自己都是對的，如此錯誤的觀念，又是一個不祥的徵兆，應年年月月、日日夜夜冷靜思考，好好的想一想，如除去田中的雜草般，將心中的雜草拔一拔吧！

調心九法

得到無上的法門，並按照所說的舉止法和戒律等，如法修行，就可以即身成佛；所說的教法和戒律，即使無法完全做到，仍可以在中陰時期成佛。如自己只是有些機緣修過一些法，戒律清淨、沒有違犯根本墮罪，那麼在七至十六世間也會得成就；但如違犯根本墮罪，諸佛菩薩是不會接受他的供養，死時也都處於不

幸中，甚且下金剛地獄，所到之處充滿晦氣。所以，無有違越的遵守十四根本墮是最重要，可因此獲得清淨自在瑜珈士和三身道用等。另，弟子跟隨金剛總持所說去做即是正確，如心中想著“此學無需”，那麼，就是不相信金剛總持，或者你心中有魔鬼，還是你能超越金剛總持呢？應該好好的反省一下，並將心中的雜草好好拔一拔吧！

我自心沈浸在煩惱中，沒有生出功德的芽，卻長出了煩惱的草，因而寫出了此調心九法……………涅祖江措（意為悉地大海）作于吉唐舍巴。



達賴喇嘛的 翁珠仁波切轉世祈請文



THE DALAI LAMA

༥ ལྷ་རྩུ་ཕྱོན་གསོལ་འདིབས་ཐུགས་ཤི་ཉི་ར་བསྐྱལ།

༥༡། རྣམ་འདྲིན་སྟོབས་བཅུའི་དཔལ་མངའ་གྲུའི་སྤྲུལ། འཕགས་མཆོག་མིག་མི་འཇུ་མ་དང་
འཇུ་དཔལ་དབྱངས། རྒྱལ་ཀྱན་གྱི་གཟུགས་པསྟ་ཀ་ར་ཡིས། བདེན་ཆོག་གདུང་བའི་དབྱངས་འདི་
ཉི་བར་དགོངས། རྒྱལ་བུའི་མཛོ་རྒྱུ་ལྷུ་དང་རྟོགས་པའི་ཆོས། ཟབ་ཡངས་རྒྱ་མཚུ་འཛིན་ཅིང་
ཤིལ་བ་ལ། ཁྱེ་མེད་རིན་ཅན་ཤི་བཅུན་སྤྲུལ་མཆོག་ ཁྱེ་བྱ་རྩེ་བར་མནལ་འདི་ཀྱི་མ་རྩུ། འཁྱོད་
ཉིད་ཐུགས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཆེན་སྟོན་ལམ་གྱིས། བཞུན་དང་འགྲོ་ལ་ཕན་བདེ་ཤིལ་བ་ཡི། བྱིད་པོར་བཞོད་
པའི་བདེན་པ་དམ་པའི་མཐུས། སྤྲུལ་ཡང་སྤྱལ་སྤྱི་གཟུགས་མཆོག་ལྷ་རྩུ་ཕྱོན་གསོལ། འཁྱོད་ཀྱི་སྤྱི་
གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས། དཔེ་གསུང་མོས་པའི་ཡིད་ལ་དྲན་པ་ཡིས། རྩི་གཅིག་གདུང་གྲགས་
དག་པོས་གསོལ་འདིབས་ན། མཆོག་སྤྱལ་ཞལ་བཟང་ལྷ་རྩུ་ཕྱོན་པར་གསོལ། བསྐྱེད་མཆོག་
གསུམ་བདེན་པའི་བྱིན་མཐུ་དང་། བདག་ཅག་དཔེ་དམ་འཕྱར་མེད་བདེན་པའི་སྟོབས། ལྷུང་སྟོང་རྒྱ་
འབྲས་བསྐྱེད་པའི་མཐུས། སྟོན་པའི་དོན་འདི་བདེ་སྤྲུལ་ཉིད་འབྲུབ་ཤོག ཅེས་པ་འདི་བཞིན། བཞི་
ཆེན་དགོན་སྤྱལ་ཤི་བཅུན་སྤྲུལ་བཞུན་ལྷུང་རྟོགས་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་ཞི་བར་གཤེགས་པའི་ཡང་སྤྱི་ལྷ་རྩུ་ཕྱོན་གསོལ་འདིབས་ཤིག་གི་
དགོས་ཞེས་འབྲུག་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་འཛིན་མེད་པསྟ་དབང་ཆེན་མཆོག་དང་། རྩི་ཐོག་མཁན་པོ་ཤི་བཅུན་འཛིན་མེད་པསྟ་ཆོགས་
ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས། ཀུ་ཐོག་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་ཆེ་དབང་ནོར་བུའི་མཆོག་སྤྱལ་བཤད་སྤྱུབ་ཉི་མ། བེ་རོ་རིན་པོ་ཆེ། ཉི་རྟོང་
འཁོར་སྤྱལ་སྤྱི། འབྲུག་དགེ་སྤྱལ་སྤྱི་བཞུན་འཛིན་ཉི་མ། བཞི་ཆེན་དགོན་མ་ལག་ཉི་ར་གཅིག ལྷ་རྩུ་དགོན་བསམ་གཏན་ཆོས་འཁོར་
སྤྱི། ཐུག་མཛོད་དགེ་སྟོང་དམ་ཆོས་ཡར་འཕེལ། ལྷ་རྩུ་དང་བྱེ་གཞོད། བསམ་ན། ཨ་བཟོད། ཁང་གསར་སོགས་སེར་སྤྱི་གྱི་ནས་ཤི་
ལྷ་རྩུ་ཕྱོན་གསོལ། གྲུའི་དགེ་སྟོང་ལའི་སྤྲུལ་བཞུན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས། བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་མེ་སྟངས་ ༥ ཆོས་ ༡
ཤི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོ་ ༥ ཆོས་ ༥ ལ་ལྷ་རྩུ་ཕྱོན་གསོལ་འདིབས།

佑主《佑主 翁珠仁波切》略傳

金剛弟子：仁珍堪卓整理

大悲觀世音菩薩之化身，知名成就者唐東加波為普渡眾生而轉世，是為佑主席千翁珠仁波切、仁珍噶喇多傑、吐但龍德加措、加喜阿拉仁波切，生於東藏果洛地區木拉村之少主家，父名噶貢為地方官，下有三百多戶牧民，母名卡卓措吉，是西合雄村村官之女。佑主出生前的寒冬，他家附近的草地上開滿了各種顏色的花，村人覺不可思議，都說那麼冷、下雪的天氣裏，地上開花實在是非常奇妙的事，尤其是一些從前都沒見過的花，這是非常吉利的象徵；又一天，佑主的母親和四位姑娘去看湖時，湖裏有一隊白色青蛙出來，圍繞佑主的母親，並行頂禮的樣子，他們嚇了一跳，就大聲祈求諸佛菩薩護佑，此時那些青蛙突然變成一道光，空氣中並充滿香味及一陣悅耳的音樂，佑主的母親後來想：「這種現象是否為凶兆？」便去問亥札巴仁波切，他說：「愚群！是密宗的護法和天龍八部保護啊！別當凶象。」並覺他腹裏小孩定是大成就者唐東加波的轉世，但暫時不可宣說讓民眾知道。

佑主出生時，村民都看到各種奇異的景象，空中瀰漫著白光，天際遍滿各色彩虹，並傳來一陣陣美妙的天樂。

出生三天後，就靜坐唸咒。

兩歲時，爬上岩石並在其上留下腳印。

三歲時，席千寺的喇嘛尋找翁珠仁波切的轉世，轉世的認定是根據卓千法王的預言寶函上記載：「從此東方具富家，父名貢母名吉，稱名仁珍，生肖屬狗兒之眾生無量度。」這四句，到處去尋找。有一天，知道木拉寺有奇童，席千寺的高僧大師們立刻出發。到木拉寺的第一夜，他們都夢見一美女對他們說：「我是密宗護法一髻佛母，你們辛辛苦苦要找的轉世在這裏。」說著便示現佑主的家給他們看，同行的仁波切也都有同樣的夢，並都已自覺信任佑主的轉世，便一齊出發前往木拉村村官家。到時，忽然出來一小兒，席千寺的高僧一眼便認出，這小孩也同時一一叫出每一高僧、喇嘛的名字，並對他們說：「你們馬上帶我回席千寺，不然就立刻回去保護我的法本。」當時喇嘛們不知道這是什麼意思，後來認定佑主完後，回寺，才發現寺中很多法本和財產都已被人偷走，這才明白佑主初見時所說的意思，並訝異他能預知此事，因此僧民對他都特別敬仰。

四歲時，在席千總寺和二十一個分寺的聚合法會中，於歷代黃金寶座上舉行坐床典禮，從此，也開始依噶桑加措為師，學習藏族文化和佛經儀軌。

十三歲時，拜于噶陀總寺知名成就者噶陀堪千阿嘎座下，接受噶陀傳承與龍欽心髓近傳等許多密宗法門。

後到喜筵寺去拜見上師次智木桑實學習慈氏五論〔彌勒菩薩為無著尊者所說《現觀莊嚴論》、《莊嚴經論》、《寶性論》、《辯法辯性論》、《辯中邊論》〕、《集學論》、《入菩薩行論》、《菩提道次第論》、《蓮師密乘道次第論》、《大圓滿龍欽七寶藏論》、《幻化秘密藏經》等許多法門，並經為時長久的精進學習修行，特別更深入於《幻化秘密藏經》的學習，其金剛持上師次智木桑實讚許他在此秘密藏經方面的成就無人能比，各教派學者長老們先後也讚美翁珠仁波切的聰明才智，在僧眾和藏民的心中他無疑是真正的菩薩化身，豐富的才能與銳利的辯法令人稱羨，以光明利他慈悲心行廣大的事業續流發揮、源源不斷。

在其上師圓寂後，前往拜見恩達江珠仁波切並接受般若、中觀、釋量論、戒律和俱舍論、修辭學和星象學等十科十明學，學習均得成就。

後到印度進入哲蚌寺繼續修學，他人認為其於佛法已圓滿成就，卻仍勤學不倦，甚感好奇而問，他回答說：「法門無量誓願學，智者聞思修合一，人生學佛圓滿富，此外吾無他利事。」如此，二十幾年勤修顯密經論。

一九八〇年冬天，繞西藏三大寺講經、辯論、著作，西藏法王達賴喇嘛和三大寺的學者們非常稱讚翁珠仁波切的才學，並都授予他「大格西」之位（即淵博博士學位），各國佛教團體邀請弘法的信函不斷而來，但是佑主因弟子竹千法王的學習不可中斷，因此都予拒絕，無有他往。

後於尼泊爾蓮師修行聖地禪修時，開悟成就。

從印度回東藏果洛地區後，在席千總寺、二十一個分寺和喇榮五明佛學院等很多地方傳授顯密大圓滿法門，培養許多弟子、利益無數眾生。

於今年一九九七年，一生佛行事業圓滿後，安祥入涅槃。

西藏法王達賴喇嘛以慈悲利他故，親自寫了「佑主迅速轉世祈請文」，並廣宣於具信眾生處。我們跟隨佑主慈悲善業，祈願佑主為利益眾生，迅速依行菩薩誓願，為渡有情祈迅轉世行。佑主呀！佑主慈悲加持！





幸遇上師

大約三年前，我家老二（二子）有一天興奮的來電話說：他在台北的一間素食館中，碰到一位他所嚮往、夢寐以求，從尼泊爾來的密宗法王。他說：菩薩保佑，皇天不負苦心人，總算有好的善緣，能有幸遇到一位真正密宗佛法的修持者，這一下可以學學密宗了。聽了這個消息，我也很高興，雖然從小我週圍所接觸到的，都是淨土宗的佛教信徒與書籍，但奇怪的是，雖然我對密宗一無所知，然而無形中，內心對密宗卻有一股很深的喜愛，也很想去了解它、學習它，所以我就特別交待老二，幫我找機會去拜見法王。等到有幸有此良機拜見法王時，剎那間，彷彿見到了活佛，像極了密宗裏佛像莊嚴、慈悲的阿彌陀佛，頓時心中好高興。看到了法王和藹慈祥的言行，以及高深的修持，就想到了我家老二所說的：感謝佛菩薩，能有此機緣遇到了一位極尊貴的上師，來指導我們修持密宗佛法。

後來，法王在台北成立了中華民國噶陀仁珍千寶佛學會，成立時我們也去參加及修法。好羨慕台北的師兄們很有福報，能就近學習，所以我們就和對密宗有興趣研修的張師兄，一同懇求法王慈悲，能來高雄設一個仁珍千寶佛學會之分會，請法王有時也來南部弘法利生，讓南部有緣的弟子也能得到法雨的滋潤。現今處於末法時期，天災人禍頻繁，詐騙、搶劫等，社會風氣敗壞的今天，尤其需要像我們上師這樣盡心盡力普渡眾生，上師願力恢宏的來教導佛法，淨化人心，這真是我們佛學中心師兄們的福報，也是在台灣信眾的福報。

感謝佛菩薩賜給我們一位好上師，指導我們勤修四加行，行六波羅蜜，引導我們走向光明的大道，盼在台灣の有緣信眾及金剛師兄，都能同心協力，在法王的慈悲教導下，能互勉互勵，勤修「密法」，祈能離苦得樂，同登彼岸。

祈求十方諸佛菩薩，加持我們的上師，能身體健康，萬事如意，常駐在世恆轉法輪，普渡眾生，同歸極樂邦。

阿 彌 陀 佛

金剛弟子 仁珍曲措 三頂禮



八關齋戒感言

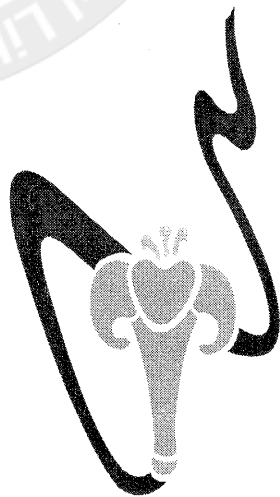
禮敬至尊殊勝師
三世諸佛蓮花生
慈悲幻化成就者
恭敬三門恆頂禮
悉有殊勝八關齋
不飲不食且禁語
口乾唇裂腹饑餓
身心俱疲語無音
雖遭如是諸魔障
莫令自心生煩惱
一切善惡等境界
皆由心魔所導致
攝受六根及六識
反觀自心細審思
心似寂靜深廣湖
所有幻像皆浮現
此事非善亦非惡
無須執著擾修行
圓滿二天八關齋
反將五毒作甘露
無始劫來諸罪障
今且令其悉消除
虛空暇滿虹光現
法界眾生得歡喜
吾淺智慧少學故
祈請諸聖賢寬恕
無上法王祈加持
十方眾生得解脫

一位罪障深重的弟子

水

BY：光影

黃河之水，天上來，
故鄉，在那遙遠的星空裡。
於修行成長的路途，
有波濤洶湧的大浪，
也有低盪迴旋的暗流。
如是大浪，亦是暗流，
勿忘了我們原本是『水』
順著水流，淌佯其中，
靜靜地～
沐浴在此浩瀚的大海，
是種歷鍊，亦是享受。



「普賢佛子夏令營」

金剛弟子:仁珍麗玲

「觀自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空」佛堂中傳來孩子們唱頌著心經的歌聲，有如天籟之音，即使在廚房中做膳的我，心中也感受到無限的法喜。

召集的第一天，孩子們的心情顯得還有些浮躁，因為他們有的是第一次離家，而多數的孩子們也沒有參加過類似的佛子營，但在法王和多位師姐們的引領下，見他們漸漸的穩定下來，慢慢的沉浸在佛法的教義中，看著他們原本無邪的臉龐，添上了些許慈悲的光芒，那光芒隨之讓人感動起來。

五天的課程，內容相當豐實，除了上師的帶領外，還有多位師姐們義務的幫忙。紀師姐為孩子們解說六道輪迴並輔以現實社會中的實例，使得孩子們如實感受到佛的教義。秀霞師姐透過坐禪、走禪等各種不同的方式，讓孩子們在“定”的境界，更往上提昇了。張師姐帶孩子們作美勞，藉著摺紙蓮花去體會蓮的清淨。戶外教學的部份，安排至「故宮」參觀藏傳佛教的文物，讓孩子們認識一些法器，也從中領略了佛教文物之美。

活蹦亂跳，天真無邪是孩子們的天性，難得的是看到他們定與靜的那一面，經由佛子營，孩子們習得了如何定與靜，是難能可貴的。這次活動能圓滿成功，除了要感謝多位師姐們的鼎力相助外，特別是要感謝紀師姐，如母親般地照料著這群小菩薩們，更要感謝上師的諄諄教導，將這善的種子播在每一個孩子的心中。

「佛子營」後敘.....來自工作小組的心聲

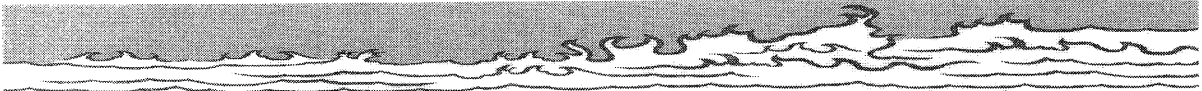
金剛弟子:仁珍堪卓筆

八月，在孩子們自性因緣具足的情況下，因師兄弟向上師多次的請求、並在上師應允後，於最短時間中開辦了「普賢佛子夏令營」，對象為國小以下，六足歲以上，具學習能力者。時間以五天為一期，並擬定於暑假期間辦理。內容是給孩子們心中一把自律、善惡與對錯的尺，這把最好的尺，就是「佛法」。以「佛法」為依皈而安排的課內及課外教材，如早、晚課的靜座，法器的認識，經文唱頌，初級佛法的認識等等.....讓小小佛子認識如何將佛法與生活相容並續，無有分別。

此次，共計十位小小佛子參與活動，依其表現分別給予不同的獎項，如：禪座優良獎，背誦優良獎，普賢優良佛子獎 等等以資獎勵。由於決定開辦時間短促，活動能圓滿，除仰賴多位義工師姐的抽空幫忙，而我感觸最深的是「佛法無邊，諸佛菩薩的加持無處不在，無處在。」它無疑的是修行中的一場考試，應考人員包含所有義工師兄弟，考題是「發心」！每天雖面臨不同的考驗，唯秉持上師開示的願菩提心(發四無量心:慈、悲、喜、捨)，故能以感恩的心面對這群小菩薩而無有不耐；以行菩提心(六度波羅蜜)的襟懷，縱然面臨多次考驗，仍能圓滿這次的活動，如師兄弟能不為己私的當義工媽媽，是「布施波羅蜜」；師兄弟同心協力、無有分別心的合作，是「持戒波羅蜜」；對所發生的挫折，能不退縮，是「忍辱波羅蜜」；能克服困難、持續完成此次活動，並持續未來的活動，是「精進波羅蜜」；期間心不為困難所擾，心無二念、依次第井然有序、不紊亂的完成各項生活、教學活動，是「禪定波羅蜜」；最重要的是，對活動只是儘力而為，無有功名利益、是非對錯、心無掛礙、無有執著的在清淨心中，完成活動，便是「智慧波羅蜜」。

師兄弟們，你知道嗎？我們所學的「佛法」，它就是如實的在生活中不斷的示現；應證自己是否進步的考題，個別的是「我們生活裏發生的每一件事」，而師兄弟共同的考題是「學會所辦的每一個活動」。對佛法的殊勝.....除了法喜、讚嘆，實窮於文字去表達。謹祈願諸師兄弟記得自己皈依後的誓願:「眾生無邊誓願渡 煩惱無邊誓願斷 法門無量誓願學 佛道無上誓願成」，不要忘了幫助自己的階梯，生活中俯拾皆是呀！共勉之！





隨性感言

又來了！前些日 上師南下與高雄金剛師兄會面共修後，慇懃交待於月底前，每位師兄們一定要交出一篇文章參加法訊刊出。此後多日，在內心一直只為這一件事，不斷反覆思維，要寫什麼？說什麼呢？欲寫的自然早有了，要說的平常生活中也常發生，思至此，才恍然大悟上師的用心與期望。

上師希望每一位金剛師兄均能於教化中、自然法界中，開啟智慧之眼，觀宇宙自然法則，以境練心，修正自己，滅除累生、累世，因惡因、惡果所造成的罪業魔障，進而以正知覺、正信念，堅定護持佛事業之心，俱足一切、成就一切，進而影響一切，普渡眾生。

言至於此，回想到，有一次在靜坐中，靜思諸佛、菩薩大慈大悲，為了渡化法界一切眾生，不斷的乘願再來娑婆世界，無間斷的講經、說法，每一言，每一句均是眾生於苦海中的明燈；且一再的示現教化，每一事的發生，每一故事的深入，均是導引眾生回歸的啟示！無限期盼三千大千世界的迷途羔羊，未來眾佛弟子均能清醒，早日聽聞佛法、修持佛法，速證菩提，成就佛道，往生佛淨土與諸佛、菩薩共聚一堂，永續法緣。

可是觀看娑婆世界的眾生中，能明了的又有多少？可覺悟的又有幾人？只為了貪、瞋、癡三個字，而寧願不斷輪迴受苦！想到這裡，淚水不斷湧出，心境剎那間似掉入萬丈深淵，一時內心沸騰而無法平靜。反顧自己亦是眾生的一員，能再墮落、懈怠嗎？能不聽聞佛法、修持佛法、成就佛道嗎？上師的苦心亦同諸佛菩薩，因此希望我同門師兄共同激勵，追隨上師的弘法、教誨，精進修持，成就自己，渡化眾生吧！以上是不成氣候的細訴，亦是我部份感言，以後待續。哈！哈！（因知曉上師還會再來一回！）

阿 彌 陀 佛

佛弟子

無心居士 合十



蛻變 ●●●●●●●●●●

我生長在一個不健全的家庭，童年時父母分離，長大後結婚生子，到先生因病往生，留下一筆不算少的債務與三個還在學校唸書的兒女。這一路走來，真是坎苛，真是苦、苦、苦！為什麼我會遇到這麼多的不幸與痛苦，生離死別……，我內心一直抱怨上天真是不公平。直到有一天，遇到了一位善知識的解惑，才茅塞頓開，從此對佛教有所認識，並且皈依、受戒，深信佛法而不再抱怨歹命。一切都是因果：「種什麼因，就要受什麼果。」，這是很公平的。不信因果就是與自己過不去，我的人生觀也因此而改變。

佛法就是那麼的奇妙，那麼的自然與自在，而我們在日常生活中卻是那麼的迷惑而不自覺，於是很自然的就掉進深淵，當發現時，要回頭已需要費一番力氣與功夫。我真是幸運，今生能聽聞到佛法，進而學佛，我這人生之旅，總算沒有白走一趟了。

阿 彌 陀 佛

佛弟子 仁珍樹綿 合十



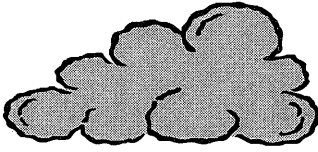
花開花落間 ●●●●●●●●●●

朝看花開滿樹紅，暮看花落樹還空，這兩句話提醒我們，無常急切，緣生緣滅，我時常以此來鞭策自己，生命苦短，到底在執著什麼，放不下的是什麼，終日尋尋覓覓忙碌不休，有多少歲月是在無奈伴隨著感嘆中渡過，惟有當心靈依止佛法時，才感受到生命的本質，原本清淨無染著，只因迷惑而不自覺，因迷妄而著境煩惱生。

對前世我們一無所知，未來世亦茫然不可測，只有於現世即刻把握當下，用懇切的信心和願承力，遵循佛陀教法因緣次第修，斷惡修善，善根增長，經由布施及功德法緣，以長養慧命，乃至福德圓滿具足，再乘願利益一切友情。

善知識是迷途中的導航者，何其慶幸，現今具德上師就在你我身旁，引導我們導向解脫之道，無上善法因緣難遇難求，而今已得，當即時把握，以免稍縱即逝，錯失良機，而終身後悔莫及。

佛弟子 仁珍秀月 合十

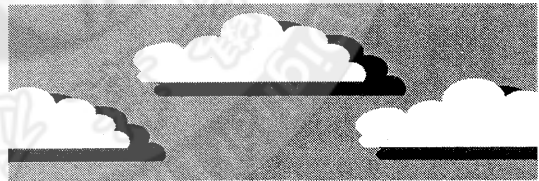


緣起

起初，對佛教也不瞭解，常與神教混而為一，認為只是三柱香拜拜後，插在香爐上以求平安而已，但我自幼，就曾想過我未出生時在那裡，直到大哥、大嫂的引進才皈依佛門，聽過師父開示才瞭解一點點，後來隨師父去過斯里蘭卡，參訪當地佛教聖地及供僧，瀏覽民俗風情就覺得好像回到從前，一點也不陌生，就在當地，此時的我產生強烈出離心，但是回台灣後，因外緣及本身定力不夠而作罷。師父也常說因緣次第修，但總是聽不懂，去年也是透過大哥的引進入密乘，經過共修及上師開示後才皈依，在上師慈悲、耐心的教導下，現在懂得何謂菩提心及因緣次第修，也法喜充滿！

阿彌陀佛

佛弟子 仁珍麗琴 合十



悟

我是個離鄉背井，在外生活的人，從未信仰任何宗教。當我認識麗琴師姐後，才把我帶進佛教，到埔里皈依一位顯密雙修的師父，也瞭解什麼是佛教，什麼是神教，師父用詳細的開示方法，教導我們把所學用在日常生活中，但面對生死卻無法瞭解如何解脫。很幸運的，能透過張師兄的引見，得入密乘，共修兩堂課便很快的皈依上師，經上師慈悲及耐心的教導，才瞭解生是何其幸可修行，死也得靠修行自度而得度，不瞭解前，只認為生死本就是很平常的事，每天都迷迷糊糊過日子，而今才懂得生命有限、慧命無限，生死無常的道理。

佛弟子 仁珍麗淑 合十

感恩的心

人生的成就並非在於遭遇如何，而在於面對遭遇時的心態。就以我此次開刀而言，親友們都說這麼年輕就捱這麼一刀，好可憐！也有人問我，躺在床上二、三個星期一定很無聊；甚至有些友人說你這麼虔誠禮佛、茹素、唸經，菩薩應該保佑你才對，怎麼讓你受這種苦呢？對於這些親友們的關懷好意我心領也很感謝。

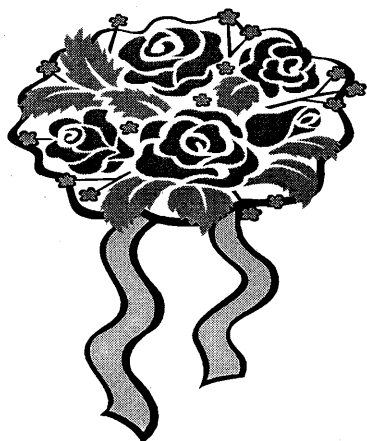
其實，當我在決定要開刀時，我的心情是很感謝佛菩薩的保佑，讓我能早期發現，早期治療，而不覺得自己很可憐；也感恩在忙碌的社會裡，能真正享受靜心修養的日子，這其間我也潛心詳讀數本佛書，開啟自己更深更廣的智慧。所以，其實我的心並不無聊，相反地，我得到更多的成就，這樣的成就，宛如蓮花朵朵盛開般的喜悅。

人總在忙碌的日子裡，無暇了解客觀的因緣環境，留戀過往的快樂，追求未來的享受，活在別人的價值觀中，執著貪愛，不斷向外追求攀緣，遺忘無常法空的真理，因而有煩惱輪迴，真是太可怕了！靜心觀照自己的心田，妄念、貪婪、我慢、煩惱不斷浮現，這些習性一直啃噬著我這有限的肉體生命。瞬間一句『照顧當下這一念，一心不亂就是禪』打醒了我的雜念，原來一切本空，一切現成，當下即是，萬緣放下吧！阿彌陀佛！

末了，我要致上無盡的感謝，給所有在我住院開刀期間關懷我的人，以及我公公、婆婆、先生全心的照顧，我得以毫無掛慮的用功詳讀佛書。真的，無限銘謝，將此功德迴向法界，願人民康寧、眾生互相提攜，同證菩提，同登彼岸。

阿 彌 陀 佛

朱嘉慧 合十

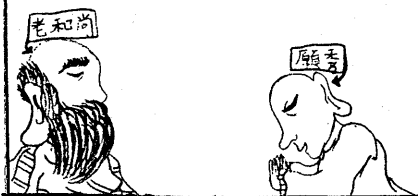


禪悟

妙乘法音第二期

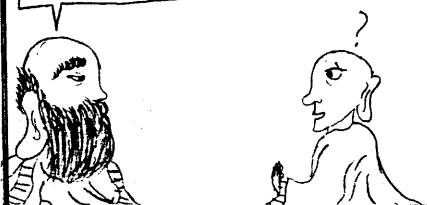
見曆師

有一位法名叫「願秀」的法師，有一天，他請問老和尚是如何開悟的！



和尚說……

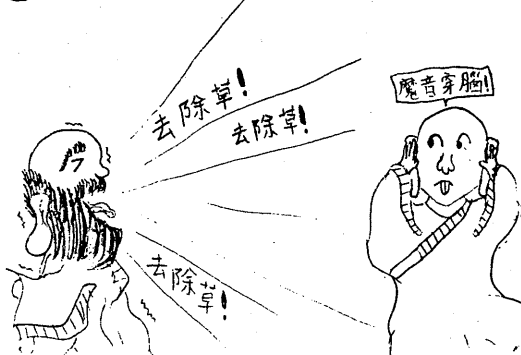
「明心見性，見性成佛」



願秀不懂意思！



老和尚大叫！



他一直拔草，忽然他拔起一堆草時，他大吃一驚！



他看到拔起雜草裡，有幾個青綠的青芽，他一看到青芽，當下就開悟了。

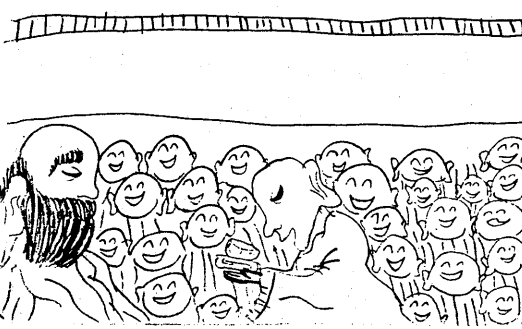


他開悟的原因是……

「明心見性，見性成佛」



後來老和尚就將衣鉢傳給願秀。



徵求會員啟事：

佛學會成立緣起：

感念末法時期，人心陷溺，意念紛飛，世濁污染，心緒雜亂，想要根本解決眾生痛苦，急需最殊勝的法教來平息種種煩惱心念，為使平等眾生皆能離苦得樂，見性成佛，亟思以佛法教義來拯世救渡乃當務之急。

為弘揚佛陀所傳之顯密三乘佛法，讓法寶能長留世間，必需透過聞法、實修與薪傳。調心的方法最重要是聞、思、修，特別是以金剛乘教法中龍欽心要的大圓滿教法來協助眾生聽聞佛法，思維法義，實修心要，進而清淨地證得本性，即身解脫成佛，共創人間淨土，達成娑婆世界的和平，積聚福德資糧，功德圓滿，迴向利益眾生。

名稱字義解釋：

「噶陀」— 此乃西藏密宗祖師蓮花生大士傳承下來的一個派系；噶陀派的開山祖師是噶當巴德夏，此派歷史優久達八百多年，因當時石頭上出現一個藏文字母“噶”(ྱ)字，此字具吉祥之意，故而命名「噶陀」。

「仁珍千寶」— 此乃藏文音譯，其真正的意譯是**大持明**，乃指一教派的大成就者，也具教派領袖之意。故名思意有如七珍八寶之吉祥、如意，具有如「仁」慈、「珍」貴，三千大「千」世界至「寶」。

宗旨：

弘揚佛法義理，平息煩惱心念，發心啟迪心性，運用精神法教，實踐佛化生活，証悟完滿人身，圓滿人間淨土，究竟同證菩提。

入會資格：

個人會員：贊同本會宗旨，年滿二十歲，具願積極投入修行、推廣佛法義理者，有行為能力，無不良嗜好，對研究佛法有興趣者。原則上由會員二人以上介紹填具入會申請書，經理事會通過，並繳交會員入會費及年費者，成為個人會員。

入會費：新台幣五百元整，常年會費：新台幣五百元整。

團體會員：贊同本會宗旨，凡經政府機關登記有案之全國公、立機關團體，填具入會申請書，經理事會同意，並繳納入會費及年費後，為團體會員，得派一人行使會員權利。本會分級組織應加入本會為團體會員之團體。入會費：新台幣壹千元整，常年會費：新台幣二千元整。

入會申請，請洽：汐止鎮東勢街 201 巷 307 號

傳真：(02)26913063 電話：(02)26913004

入會費及年費請以劃撥單匯入學會帳戶。

中華民國噶陀仁珍千寶佛學會 帳號：18856281



至尊佑主 翁珠仁波切



噶陀仁珍千寶佛學會叢書

妙乘法音(二) 本期八十六年十二月出版

結 緣 品

導師—噶陀仁珍千寶 昂瑪旺晴

中華民國八十六年六月創刊

發行人—紀靜宜

編輯小組—林秀霞、張莉莉、段元齡、陳秀珍、顏麗玲

出版—中華民國噶陀仁珍千寶佛學會(社會團體法人)

社址—台北市松德路161號15樓

各區聯絡處 北區:汐止鎮東勢街201巷307號

電話:(02)26913004

南區:高雄市中正二路139號10樓之1

電話:(07)2223576

中區:台中縣神岡鄉莊前村神林路12巷3-3號

電話:(04)5621578

郵政劃撥—18856281/中華民國噶陀仁珍千寶佛學會

印刷—福峰彩色印刷公司

地址—台北縣三重市光明路117號1樓

行政院新聞局版北市誌字第1570號

中華郵政北台字第6067號執照登記為雜誌交寄 季刊