了義寶藏

壹

ངེས་དོན་སྒྲོན་མེ།།

了义炬

大手印四加行简要合集及正行教学次第

（简体版）

作者：第一世蒋贡康楚·罗卓泰耶

译者：妙融法师

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

了义炬
大手印四加行简要合集
及正行教学次第

作者：第一世蒋贡康楚·罗卓泰耶

译者：妙融法师

第十七世法王噶玛巴 序

央衮巴大师说：‘一般人只喜欢高深的法，不满足于初阶的法，只喜欢那些空泛、虚无、深奥的法，但是法的厉害不能代表人的证解，光是大圆满法没有用，还要有大圆满的人才行，我看到很多人在说着如同马一般有价值的法语，然而人本身却比狗还不如。’

正如大师所说，很多人一听到高深的法门，就会想要马上去学习。但是，法门之所以高深，是因为有扎实的前行基础，所以对于想要修持大手印的人们，第一世蒋贡康楚·罗卓泰耶的这部前行教言——《了义炬》甚为重要。希望想要修持噶玛噶举派四加行的行者们好好地研读此书，心跟法相应，奠定好基础之后，才进而学习大手印。这样的修行次第才是如法的，才会有利益。

《了义炬》之前有从英文翻译过来的中文版，帮助了很多人。这次在妙融法师的努力之下，直接从藏文翻译成为中文，我相信在文义上会更加完整。我自己也花了一些时间，参与了校对的工作，希望这一点点的贡献，能让这本书的翻译更加正确、贴近原文。

《了义宝藏》系列性地将噶举祖师的经典翻译成中文，让华人信徒们能够直接接触传承珍贵的教法。有时候我们会因为祖师们已经不

在，就觉得比较神秘，会有些密而不宣的东西，其实如果亲眼见得到祖师，他们讲说的也就是这些教法，没有比这更深奥的了。教言就是祖师们的体现，阅读教言，就是直接跟祖师们沟通。我相信这一系列的法教，一定能够让有缘人法喜充满。

祈愿善妙吉祥！

第十七世大宝法王噶玛巴 邬金钦列多杰
2013 年 10 月 30 日

第四世蒋贡康楚仁波切 序

现今世界各地的文化知识和物质生活，在以科学为主的引领下，达到了鼎盛繁荣，但是，却无法带来安定、和平，这个问题的根源就在于佛陀正法的匮乏。

因此，以正法丰富众生的心灵，让所有的衰败不足，像是在太阳光晕前的黑暗一样消失无形，并且成就圆满中的究竟圆满，安置众生于圆满自、他二利的果位，这就是一切诸佛菩萨最主要的心愿。

为了用最好的方法来圆满佛菩萨这样的心愿，于二种语言得自在的妙融译师，将阐明法王冈波巴所开创，汇集了噶当和大手印教法口诀两支源流传承的论著，也就是这部蒋贡罗卓泰耶所著作的《大手印了义炬》翻译为中文。

我随喜于此翻译和出版的善行，并一心祈愿：此论著成为解除众生痛苦的良药，和生起一切安乐的基础。

蒋贡罗卓确吉尼玛
书于西元 2012 年 9 月 13 日

编辑凡例

壹、《了义炬》正文

版本说明：
本书所采版本之母版，为八蚌寺印制之木刻贝叶版，本书编辑过程中已将母版中一些拼字上的错误予以修正。
原文在〈正行〉中引用第三世噶玛巴让炯多杰的〈肺腑一忠言〉。第十七世法王噶玛巴在征询大司徒仁波切和嘉察仁波切二位法子后，法子们建议，依传承的教导，这部分只有在上师教学时方可讲授。因此，为尊重教法之故，法王决定本书中不收录此内容。

编辑体例：
一、藏文版：已依文义做适当分段。
二、中译版：
1. 为清楚呈现本书架构层次以及方便读者阅读，已依文义做适当分段，并且加上‘部’、‘章’、‘标题’的编排。所有部名皆为编辑所加，但不加半型方括号 [ ]；章名和标题的部分，加上半型方括号 [ ] 处，为编辑所加，无 [ ]处为原文本有的内容。
2. 内文中圆括号 ( ) 中的文字，为原文本有内容，表示对前文的说明。
3. 内文中半型方括号 [ ] 中的文字，是译者为清楚表达或为文意流畅所需而做的添加。
4. 内文中有条列式的内容处，为方便读者阅读，加上了一、二等数字，但不另加半型方括号 [ ]。
5. 注脚名相解释为编者所加。

贰、〈四加行修诵仪轨〉

版本说明：

本书所采之母版为八蚌寺印制之木刻贝叶版。此版本被收录在第十三世法王噶玛巴教言集中，目前为止，为现有之四加行仪轨中最古老的一个版本。其中〈上师瑜伽〉的部分，第十七世法王噶玛巴已略作增补修订。

编辑体例：

一、为令架构清楚，四不共加行及金刚瑜伽母修持皆加上章名标题，但未加半型方括号 [ ]。

二、注脚说明为编者所加。

开卷语

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

百师之祖马密达波尊[1]，
传至圣杜松虔巴噶举，
如意珍宝珠鬘持有者，
顶礼贝玛宁杰[2]持金刚。
尊即最胜圆满佛，
我等无余有情众，
生生世世为摄受，
祈加持了悟实相。

注1 此处‘师’即成就者，‘马密达波尊’为马尔巴、密勒日巴、冈波巴三位大师
注2 即第九世大司徒仁波切

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

我们获得人身并且进入佛门的目的是：要让心向法。
为了一心向法，就要具备了解三宝功德后生起的胜解信心。
但是具有这样的信心，却没有忆念死亡无常的话，信心就不会稳固。
这也是为什么首先要修持无常的原因。对于无常的认识，
又必须透过了解暇满人身难得才能产生。所以，
四共加行的根本颂文如下。

前行

四共加行

༄ དང་པོའམ་ཐོག་མར་བསྒོམ་བྱ་ནི།

第一、人身难得

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

首先或一开始要修持的是：要思维没有投生在八无暇的境地，而具足了八有暇、十圆满的这个比如意宝还要珍贵的人身，为什么是稀有难得的。

[八无暇]

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

一、毫无间断地饱尝冷热痛苦的地狱。

二、唯有被饥渴痛苦折磨的饿鬼。

三、因为愚痴蒙昧，而什么都不理解的畜生。

四、佛法兴盛的地区很稀少，没有佛法的地方却非常多，生在这种偏僻的蛮夷，连法的声音都听不到。
五、因为沈溺于贪着欲乐以及禅定，而对佛法没有感觉的那些欲界、色界、无色界的长寿天。
六、外道或是天生就不喜欢佛法的邪见之人。
七、佛陀没有降临的黑暗时劫，连‘三宝’的名字都听不到的空荡世间。
八、瘖哑，康巴人称为‘连巴’，指的就是心无法趋向佛法的愚痴之徒。

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

以上这些情况，是因为无缘修持佛法，
而且因为自己的业力折磨，所以一点闲暇都没有。
如今我们没有投生本身条件不足的八种无暇[的处境]，
还具备了八种有暇。虽然获得有能力修学佛法的身体，
但是如果要正确地修学佛法，还需要不被十六种无暇
[修学正法的逆缘]所影响干扰。

[十六种无暇]

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

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

八种**无暇修学佛法的暂时因素：**

一、被非常粗重的五毒扰乱自心。

二、受到不良朋友的影响。

三、有颠倒错误的思想和行为。

四、太过懒惰。

五、过去的恶业成熟，障碍的海水泉涌而出。

六、受外力主宰，如同奴仆一般。

七、为了衣食或只是因为对死亡的恐惧而接触佛法之后，做着不如法的行为。

八、为了获得恭敬和名声，装做如法的样子。

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

与佛法无缘，在心上无暇修学佛法的八种**情况：**

一、对于色身以及财富等非常贪着。

二、为人粗鲁，行为恶劣。

三、再怎么向他解释轮回和三恶道的痛苦，也不感到惧怕。

四、再怎么向他解说解脱的利益，也生不起信心。

五、天生就喜欢做不善的事。

六、对于佛法无动于衷，就像给狗吃草一样。

七、毁犯菩提心以及根本戒律。

八、毁犯对上师以及法友的三昧耶戒。

以上这十六种无暇，也会成为心中生不起佛法和堕入三恶道的根源。所以我们要对过去自心没有被这些情况所干扰，而感到欢喜之外，也要学习避免日后发生这些情况的方法。

[十圆满]

མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལས་ལོག་པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་ཐོབ༡། ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡུལ་དབུས་ཆོས་དར་སར་སྐྱེས༢། མིག་སོགས་དབང་པོ་སྒོ་ལྔ་ཚང་བས་ཅི་བསླབ་ཤེས༣། ལྟ་བ་ལོག་པ་དང་མ་འཕྲད་ཅིང་རྒྱལ་བསྟན་གྱི་སྒོར་ཞུགས་པས་ལས་ཀྱི་མཐའ་མ་ལོག༤། གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཡིད་ཆེས་པས་དད་པ༥སྟེ་རང་འབྱོར་ལྔ་དང་།

五种**自圆满：**

一、获得与八无暇相反的人身珍宝。

二、出生在佛法兴盛的中土。

三、眼睛等五根具足，教什么都能明了。

四、不遇颠倒邪见，进入佛门而没有业际颠倒[3]。

五、因为理解三宝是真正的皈依处而生起信心。

注3 指能够找到正确的好工作，没有接触到如屠夫等行业。

འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་མ་ཆགས་ཤིང་ཞིག་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ལན་རེ་ཙམ་ཡང་འབྱོན་དཀའ་བ་ལ་ད་རེས་སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་བྱོན༡། རང་སངས་རྒྱས་སོགས་བྱོན་ཡང་ཆོས་མི་གསུང་བ་ལ་ད་རེས་རྒྱལ་བ་དེས་དམ་པའི་ཆོས་ཟབ་རྒྱས་གསུངས༢། དེ་ལྟ་བསྟན་པའང་མ་ནུབ་པར་གནས༣། བསྟན་པ་དེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའང་མང༤། སེམས་ཅན་གཞན་དག་ན་ན་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་ངེས་འབྱུང་དང་ལྡན་པས་ཆོས་བྱེད་རྣམས་ལའང་སྙིང་བརྩེ་བས༥ཟས་གོས་ཡོ་བྱད་

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

五种**他圆满：**

一、虽然[在这么长时间中]很多的世界在形成与毁灭，但是要佛陀出现一次都很难得。

二、即使辟支佛等等降临却不说法，而如今世尊开示了深广正法。

三、佛陀的教法至今没有坏灭。

四、佛法的追随者仍然众多。

五、其他众生由于见到老、病等情况，具有了出离心，能慈爱地给予修行者衣食用具，使如法的生活不虞匮乏。

加上了这五种他圆满，我们就具足了十种圆满。

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

　　一切众生，都是自然而然就倾向造作恶业，行善的人很少。在善中，要做到能够获得人身的持戒善业是很难得的，因此，投生至三恶道的众生有如大地的尘土一样多，而能够投生到人、天的众生就非常稀少了，而拥有佛法的人身，那更是少之又少，就好像一个扁扁的石头下面，有着数也数不清的虫子，但是一个国家里面，却不会有数不完的人口，这当中，

学习佛法的人只是一小部分，而其中真正如法修学的 人，
就好像是白日的星辰一般[难以见到]。

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

我们这个色身，由于不知何时会遇到火灾、水灾、毒药、武器、癫痫、雷击、悬崖等等危险的情况，以至于导致死亡的因素比较多，而生存的因素比较少，生与死的差别，只在呼吸的一进一出之间，生命其实比水泡还容易消散。

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

我们不可能再会得到这样的人身珍宝，因此，
怎么能舍得无意义地浪费它呢？就好像如果投生为畜生的话，
别说是明白证悟菩提的方法，牠连念诵一遍‘嗡玛尼贝美吽’也不会，
更是自然连带地积聚着堕入恶道的因。

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

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

借由人身，才有能力成就圆满佛果。这么一件重要的事情，
我们过去却让它毫无意义地浪费了。世间人为了长远的利益，
也能在眼前的务农等等事务上，克服了多少困难，
而我们对于究竟恒常的目标计划[——解脱]，
却一点也不能吃苦耐劳，真是麻木、糊涂，被魔欺骗了。
所以要不断地修持、思维：‘现在，从今天开始，
我只在正法的修学上努力，要让生命变得有意义。’

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

一般而言，留下未完成的事情，就称为‘余业’。
由于过去生有修学佛法的余业，所以此生对于佛法或是上师，
会感到熟悉，也容易生起信心和向学之心，这是善业觉醒的征兆。
现在若是对造作罪恶这方面习惯的话，因为这个余业，
未来除了到三恶道之外，是不可能获得人身的。

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

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

《地藏经》中说：‘有十种众生很难在轮回中投生为人：不培养善根，不积聚福德资粮，跟随、仿效恶友，一再生起烦恼，不怕来世受苦，因烦恼而错乱自心，因为懒惰和散乱总是忘记佛法，虽然听闻佛法但是不去实践，跟随有邪见的人，执着邪见的思想[4]。’以上几点应该要注意。

注4 唐玄奘大师所译之《大乘大集地藏十轮经》〈有依行品〉中与此段相符的 内容:‘善男子！有十种补特伽罗，轮回生死，难得人身，何等为十补特伽罗？一者、不种善根。二者、未修福业。三者、杂染相续。四者、随恶友行。五者、不见不畏后世苦果。六者、猛利贪欲。七者、猛利瞋恚。八者、猛利愚痴。九者、其心迷乱。十者、守恶邪见。’

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

然而，也不能因为这个人身很有意义，就说自己最伟大、最厉害、最高贵、最优秀，因此而轻视别人。我们不仅不能这么做，就连一只小昆虫都不能欺负，因为一切众生都具有如来藏。

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

经典中说：‘欺侮别人的业果，会使我们得不到此生所有的愿求，来世还会投生至饿鬼道。就算投生为人，也会生为奴仆。’经典还说道：‘那些圣者以及菩萨们在哪里？做什么示现？用什么方式利益众生？关于这些，我们凡夫由于没有神通所以无法了解，因此千万不要去衡量别人。轻视菩萨，将会在地狱中经历数劫之苦。’所以就算只是游戏玩笑，也不可以做得太过分。

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

有些人的信心忽高忽低，在对治烦恼上时强时弱，智慧浅薄，容易被朋友影响动摇，害怕甚深文义，这是属于渐次修的人，所以应不离善巧的上师，有次第地在道上修持，需要积聚福慧兼备的二资粮，不应过早给予见地、修持的指导。

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

[有些人]智慧敏锐，悲心广大，信心意愿坚定，贪着少，一心向法，特别欢喜甚深文义，这样的人是属于顿修种性。这类的人就算不教导他方便道以及各种观想方法，也可以直接给予心性的指引。以上只是附带的说明。

༄ གཉིས་པ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་ལ།

第二、观修无常

བཀའ་གདམས་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཚིག་ལྔ་ནི།

噶当派的五根本句

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

一、先思不住皆变化

要思维：‘外在的器世间，一开始先形成，中间存在，最后因为水、火的灾害而被毁灭，连一点尘埃也不会留下。去年、今年、昨天、今天等岁月不知不觉就消逝。而情世间的一切有情众生也是无常的，就像自己幼儿时期是那个样子，然后孩童时、青年时是另一个样子，现在老年的时候，又变成这个样子，每月、每日越来越接近死亡，这该怎么办，该如何是好呢？’

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

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

二、多思维他人已亡

要想着：‘从我有记忆开始到现在，死去的人，
比现在还活着的长辈、晚辈、同辈们还多。
这里的这个人也已经死了，那里也变成了那样的废墟。
能够老死的只有零星的几个人，多数都是本来还快快乐乐、
好端端的，却想也想不到地在骤然的勾召之下，突然就死去了。
还没有死的，有些人从高位跌落至低处，又从低位爬升至高处；
从贫穷变得富有，又从富有变成了贫穷。我们的所见、
所闻都离不开这个无常，这样的无常什么时候会到我的头上呢？
现在还有一点空闲的话，怎能不在正法的修学上精进努力呢？’

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

三、一再思维死因多

努力去思维：‘悬崖滚下的石头、坍塌、闪电、中风、
肠胃绞痛等死亡的因素非常多，所以不知道哪一个会发生，
什么时候会发生。若是定业，也没有阻止的办法。我们不知道食物、
财富、衣着、朋友、亲眷等等，会如何成为我们死亡的因素。
由于不确定何时会死，真是不晓得当下又会发生什么。’

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

菩萨的典籍中提到九种突然死亡的因素：

1. 吃了不适当的食物。
2. 吃饱了还继续多吃。
3. 上一餐没消化就吃下一顿。
4. 不按时排泄。
5. 生病时，不听医生和护士的话。
6. 被凶猛的邪魔所缠。
7. 吃错催吐的药剂。
8. 冲动地使用暴力。
9. 没有节制地纵欲。

对于以上这些情况要多加警惕。

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

四、思维死时将如何

死亡，是不想要发生的事情，但却又不得不发生，
这并非我们喜欢的事。那些罪业深重以及过去恶业现前的人，
临终的时候会体验到无尽的肢截痛苦，尤其会感受到死亡的恐惧，
生起很多颠倒错乱的幻象，因为身心不受自己控制，
所以不知道心中会生起什么念头。虽然只是生起一个小小的不善心，
也会因为临终时的心识力量强大，让人必定堕入恶道。
这一切都将取决于现在的习惯，
所以现在就应该要养成熟习佛法的好习惯。不用说想要以占卜、
驱邪、医疗、佛事、食物、财富等方法去骗过死亡了，
就连佛陀的力量也不能挽救寿命的耗尽，
所以根本就没有不死的方法。但是还是要从现在开始，
就做到让临终时心中无悔。

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

五、思维死后会如何

要观想：‘死后，就算是转轮圣王，也带不走一口饭、
一件裹身的衣服、一小颗珠宝，甚至连最卑微的仆人也无法带走。
身体被尸布包裹后，用绳子捆绑起来，所有人看了都觉得噁心，
几天之后，一点痕迹也不会留下。那时，心无法自主，

就好像鸟的羽毛被风吹着走一般，走在中阴恐惧的险道上，
在陌生的阴间里生疏地游荡着，只能跟随着善业、恶业前行。’

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

‘然而，过去造下的罪业已经没有办法抛下，
那时只有正法和善行才能有所帮助，现在若不努力行善的话，
到时候是没人可以租借或赠送给你的。’

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

总之，从现在起，不修学佛法是不行的。
而佛法也不能就只是这么随便放着，还必须要将佛法结合到心中，
为了达到这个目的，我们要修行。这样的修持获得稳定之后，
能让自己临终时会感到欢喜，
别人也会称赞道：‘是个真修行人呀！’并且把你当作顶礼供奉的对象
。

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

我们常常都在说：‘哎呀呀，
某某人死了呢！’或是：‘某家发生不幸的事啦！’虽然嘴上这么说，
却不觉得这样的事情也会很快发生在自己身上，
就算知道总有一天要死去，仍然觉得自己一时是不会死的。
纵然了解‘不知何时会死’这样的道理，却没有坚定的认识。
在遇到一些违缘，心被世间的幻象所欺瞒的时候，
便会做出违背佛法的行为，这真是太没脑子了。

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

所以要想着：‘过去一大半人生都已浪费。
现在阎罗王就快要来到门前，没有时间再去想那些名闻利养了。
因此要赶紧让身、语、意进到佛法的道路上。
看到其他人还在悠悠闲闲地待着，心里盘算着过去、未来，
这些人心里在想什么呢？天啊，
这些人难道不怕死吗？’要让心不离这种紧迫的想法。

༄ གསུམ་པ་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ནི།

第三、业与因果

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

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

在佛陀宣说的无边法门中，业与因果是根本的义理，
而且极为深广，只有证悟一味的人，才能确定地明了业与因果，
一般的人无法真正了解。但是总归来说，就是善因会得乐果，
恶因会得苦果。因果中，分为轮回的因果以及解脱的因果这两种。

དེ་ལའང་འཁོར་བའི་རྒྱུ་འབྲས་དང་།
[轮回的因果]

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

首先，轮回中的痛苦根源来自造作恶业，恶业的根源来自烦恼，
烦恼的根源来自执着以自我为中心的无明。
而所谓的无明或一切烦恼根源的愚痴是什么呢？
它是对于轮回从何而来，轮回的本质是什么，
业与因果会带来什么样的利益与损害等等，完全不了解，
处在一片黑暗中。虽然上师解说了，我们也透过闻思去理解了，
但是就如同想像着没有去过的地方一样，无法明确指出‘就是这样’。
这样一个没有知觉的念头就是无明。

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

由于这样的无明，将一个不实际存在的‘我’执着为‘我’。 由此，我们对于真实的道理，生起了许多怀疑等等颠倒错误 的认识，并且依于自己的身体、财富产生了贪欲，然后又因 此生起我慢、嫉妒、悭吝等各种烦恼。因为他人而生起瞋心，接着生起怒气、仇恨等心理。如果没有三毒烦恼，是不可能造业的，没有业因，就不会有业果。因此，对于让我们游荡在轮回的这三个根本因素[5]，应该要尽力去断除。

注5 指贪、瞋、痴。

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

若归纳轮回的业，有：

一、非福德业：属于十不善业，会使人投生三恶道。

二、福德业：没有求取涅槃的想法，透过布施等善行，使人投生至人道、天道。

三、不动业：由于带有执着的禅定，而使人投生至色界、无色界。

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

　　总之，在还未灭除妄念的习气之前，就会不断地造业。因为业的力量，轮回的幻象是不可能消失的。有些愚笨虚伪观修空性的人，会说什么自己已经证悟了空性，再也不需要遵循因果的法则，这真是教法的大贼啊！

མི་དགེ་བ་བཅུ་ནི།

十不善业

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

身体上的三种不善业：

一、[杀生：] 若是有意识地杀生，则无分生命大小，包括杀害蝼蚁昆虫的性命。

二、[偷盗：] 别人没有给予，就偷偷地取走他人的财物。

三、[邪淫：] 四种不清净的行为：

　　1.非人而淫：不能跟已受戒律者以及他人的配偶行淫。

　　2.非时而淫：不能跟怀有身孕的妻子行淫。

3.非处而淫：不能在靠近上师、佛寺、佛塔等处行淫。

4.非礼而淫：不能在口腔、肛门等器官行淫。

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

言语上的四种不善业：

四、谎言：有意识地说谎话。

五、两舌：会引生怨恨嫌隙的挑拨离间。

六、恶口：说别人是小偷、瞎子，暴露别人的缺点而伤害他人的心。

七、绮语：闲聊战争、生意、女人，歌舞以及说玩笑话等等无意义的言谈。

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

心意上的三种不善业：

八、恶心：心里想着要得到别人的财富、女人和名声等等。

九、害心：看到别人幸福美满，心里感到不高兴。

十、邪见：对于前世今生、业力因果、三宝功德等等完全不相信。

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

如果造作这样加总起来形成的十不善业以及类似的不善业，果报就是投生至三恶道。就算投生为人，也会因为杀生而短命，因为不予取的偷盗而贫穷等等，产生很多痛苦。因此，这所有的不善业，我们自己都不应该去做，看到别人做不善业时要劝导，对于已经做了的不善业要心生忏悔。

十不善业的反面——十善业

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

一、不杀生且救护生命。

二、不经过同意不会拿取他人的财物，并且将自己的食物、财富布施分享。

三、表里如一地持守戒律。

四、说真实的话语。

五、调和因挑拨是非的言语而造成的不和。

六、言语温柔。

七、[不绮语而言必及义。]

八、对于他人的美满由衷随喜。

九、对别人只有怀抱着利益的心。
十、听到任何宗教与教派的功德，都不讥毁谩骂，相信佛陀的教导。

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

自己要尽量去实践这十善行，要鼓励他人去实行，
也要随喜已做的善行，这样的结果，是投生善道，而且得到长寿、
大富等等，有许多利益。

无记业

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

在行、住、坐、卧等各种没有善恶的无记业当中度过时光。
虽然这不会产生善或恶的业果，却也是虚度耗尽了此生。
因此不要任由自己耽溺与懒惰，要带着正念与正知，
将所有时间用来行善。

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

恶业再小，也要不放逸地去提防。要想起微量的毒药，
也能致人于死地的例子。善业再小，也要不轻忽地去达成，
要想起一颗颗青稞谷粒在器皿中渐渐积满的例子。

[**善趣八**种**功德**]

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

另外，为了在来生能够得到积集广大资粮的所依身，我们同时需要成就所谓善趣八种功德：

一、舍弃杀害其他众生，所以能够长寿。

二、供养灯烛、布施衣物等等，所以外貌端好。

三、对上师与法友不生我慢心且恭敬侍奉，所以出生高贵。

四、能满足有知识的人，以及生病、贫穷等受苦之人的所需、所愿，所以能够富足。

五、只说良善的言语，所以说话会有权威。

六、供养三宝和父母等，且心怀善愿祝福，所以能有威望。

七、喜欢大丈夫相并且解救生命免于阉割，所以能获得男子之身。

八、不是为了履行宗教的义务而乐于利益帮助别人，因为这样的力量，所以一切圆满。

以上这些因素，要尽力去学习。

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

ནས་རང་གིས་རང་མགོ་མ་གཡོགས་པར་བྱ།

因此，不愿意继续轮回的话，
今后就要学习舍弃造成轮回的不善因素，
和对于这里所提到的有助于累积福德的善行，以及戒律、
誓言等等有助于解脱的善业，都要表里如一地去实践，
不要欺骗愚弄了自己。

[解脱的因]

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

[至于]能够解脱的因素，首先，
需要具有坚定而想要出离轮回之心的清净戒律。由此，
生起专心一意的禅定，之后则能以了悟无我的智慧，了解到无常、
苦、空性等的总体概念以及各别的特性。
过去所积聚的覆障都会因此而净化，使得未来无法再发生业果，
于是轮回的痛苦将完全终止而安住在离边的明觉中，
这种境界就叫做‘解脱’。所谓的获得‘解脱’与‘涅槃’，
并不是指到了一个新的地方，或是成为一个完全不同的人。

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

总之，善行的果是喜乐，不善行只会产生痛苦的果，
这两者之间是不可能互相错乱混淆的，
就如同种下青稞和麦子的种子一般。[此外，]
有动机良善而行为不善所产生的业，比如为了供养三宝而杀生，
为了帮助恶劣的对象而予以打骂；
还有动机不善而行为良善所产生的业，
比如为了求取好的名声而建立所依[6]，为了与别人竞争比较而修学，
因为害怕丢脸而装作清高等，所有这些间接地属于不善的行为，
都应该有如看待毒药一般地去断除，更何况对于真正的不善呢！

注6 所依代表身、口、意的所依，包括佛像、佛经和佛塔等等。

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

如果炫耀或是懊悔自己的善行，
以及不能以忏悔等对治法来降伏罪恶，
那么自己造下的业只会回报到自己身上，不会报应到别人身上。
这样的业报，是经过许多劫数也不可能丧失或消尽的。

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

另外有一种情况是：在一开始的时候，只是一个很微小的业，
但因为业力具有增长和倍增的特性，
所以也许会因为强烈的瞋恨而杀生，
或者因为一念清净的利益之心而解救了将死的性命，
而造成的极大业力倍数增长是难以测度的。就像随口说说、
随手做做的善恶，一个最小的因，也会上百上千倍地发展。

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

如果自己的心和行为都不去造作的话，
他人造的业是不可能沾染到我们心上的。
所以自己如果对佛陀所教导的因果道理能够做取舍的话，
他人再怎么恶劣，也根本无法将自 己丢至三恶道中。
所以随时随地都只观察自己的过失，扩大对别人的净观，这就是因果[取舍]的关 键，因此，噶举传承祖师们都非常重视地教导这个道理。

༄ བཞི་པ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

第四、轮回过患

[地狱道]

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

若投生到炎热地狱，所有山谷都是燃烧着熊熊烈火的热铁，
所有的河流与湖泊都是铜浆熔液，所有的树木都是刀剑，
并且下着兵刃之雨，
一刻也无法停歇地被许多恐怖的猛兽和阎王杀戮残害。

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

在炎热地狱当中，还分为八种炎热地狱，
其中最终极痛苦的就是无间地狱，
这里的惨痛是连佛陀世尊也说不下去的，若是讲出来的话会有危险，
因为那些有着悲心的菩萨们会因此吐血而亡。

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

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

若投生到严寒地狱，所有山谷都是雪和冰，
由于冷风和暴风雪而极度严寒，使得身体僵冷且冻裂成块、成碎片。
直到上万、上亿年自己的寿命完结的那一天为止，都要一而再、
再而三地这样死去，然后刹那间又在严寒地狱活了起来，
马上又会遭受痛苦。近边地狱以及孤独地狱等等的痛苦，
也和此同样剧烈。

[饿鬼道]

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

若投生到饿鬼道，永远都得不到一点饮食，由于太饥饿，
连想要找痰和鼻涕都找不到，因此极为辛苦疲累。他们没有衣服，
所以夏天会晒伤，冬天会寒冷，下雨的时候，
觉得有如下火一样地感到烧灼，看到的水都是脓血，
关节扭曲且喷出火舌。他们将对方都视为敌人，总是相互打斗，
寿命等同人寿的一万五千岁。

[畜生道]

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

[大部分的畜生是]在大海中，数量有如发酵的酒糟，
而且活生生地一个吃着另外一个。牠们总是处在恐惧中，
被海浪冲击没有方向地飘荡着。少部分的畜生在陆地上，
牠们从未放心，总是怀疑着敌人会来侵犯且互相杀戮。
被人类所主宰的动物必须耕作，或是因为肉和皮毛而被残杀。
牠们痴呆又愚昧，
再加上遭受的冷热等等痛苦和地狱饿鬼的众生是差不多的。

[天道]

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

欲界的天人沈溺在暂时的快乐中而不思佛法，
寿命不知不觉就过了。[从死前的]天界七日开始五衰相现，
并且会看到自己将会投生的地狱等处，饱尝着堕落的痛苦，
有如鱼在热沙上挣扎。四禅天和无色界的众生，
在自己的善业耗尽之时，也会因为禅定的减弱而逐渐向下堕落。

[阿修罗道]

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

阿修罗天生就瞋妒天人的荣华富贵，只知道与天人争斗，
因为福德力微弱，不喜欢佛法，
所以战败而饱尝着被杀伤的极度痛苦。

[人道]

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

人道的众生首先会有出生的痛苦，有如幼鸟被老鹰抓走一般；
[然后有]衰老的痛苦，有如骆驼丢失了孩子一般；
生病的痛苦有如罪犯被关进牢房一般；死亡的痛苦，
则有如被刽子手追杀的狱中仇敌一般。

[**出生的五**种**痛苦：**]

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

以上每一类痛苦中都各有五种痛苦：
一、出生之苦：伴随着剧痛而出生。

二、生处恶劣之苦：引生增长烦恼的种子已经扎根。

三、生是苦的基础：因为有‘生’，所以随之而来的就会有老、病、死。

四、生是烦恼的基础：烦恼日渐增长且因此而造作罪业。

五、出生便无法自主地坏灭之苦：一刹那间就会发生无常。

衰老的五种**痛苦：**

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

一、容色衰退。

二、形体枯槁。

三、气力衰减。

四、五根退化。

五、受用减少。

生病的五种**痛苦：**

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

一、痛苦和心里的不舒服增加了。

二、身体自然地改变。

三、无法享受令人愉悦的事物。

四、想远离令人不悦的事物却做不到。

五、生命渐渐接近尾声。

死亡的五种**痛苦：**

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

一、离开财富受用。

二、离开权势。

三、离开亲属友伴。

四、离开自己的身体。

五、心里感到极度哀伤。

求不得苦：

གཞན་ཡང་སྡིག་སྡུག་གཏམ་ངན་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་དཀའ་ཚེགས་ཆེན་པོས་བསྒྲུབས་ཀྱང་། ཟས་ནོར་སྙན་གྲགས་སོགས་འདོད་པ་ཐོག་ཏུ་མ་འཁེལ་བ་མེད་པ་བཙལ་གྱིས་མི་རྙེད་པའི་སྡུག་བསྔལ[༦]།

虽然我们不顾罪恶、痛苦、诋毁，非常辛苦地追求饮食、财富、名声等等，却还是得不到自己想要的。

患失之苦：

དགྲ་བྱུང་དོགས། རྐུན་མ་བྱུང་དོགས། བཙན་པོས་འཕྲོག་དོགས། སྐར་མ་ལ་ཞྭ། བ་མོ་ལ་ལྷམ་བྱེད། ལས་དང་བྱ་བ་མང་པོས་ངལ་ཞིང་དུབ། མ་འཁྱོངས་དོགས། མ་ཉེན་དོགས་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་ཡོད་པ་སྐྱོང་གིས་མི་ལོངས་པའི་སྡུག་བསྔལ[༧]།

怀疑是不是有敌人、小偷来了，怀疑强盗会来抢劫；
披星戴月地工作，以霜为履地辛劳，事业过多以至辛苦疲劳；
担心无法持续保持，担心发生不好的事情。

爱别离**苦：**

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

离开了自己不能没有的父母、兄弟姐妹、眷属、弟子等等，
权势和财富终将衰败，损失庞大的财产，
担心在工作上不小心做错事或是受到嫉妒者的毁谤。

怨憎会苦：

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

疾病、敌人、官司、王法的制裁，被人杀害，谣言中伤，
帮助别人反而惹来灾害，亲眷混淆真相等等。
以上八苦主要是人类会有的痛苦。

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

总之，[众生有三苦：]
一、苦苦：三恶道以及人道、天道的众生，会经验到疾病、谣言等苦。
二、坏苦：生命、财富、禅定等，眼前看来似乎是快乐的，但是很快

就会产生无常的变化。

三、行苦：以上两种痛苦的基础和容器，即是近取[7]的五蕴。

注7 近取：即近因、亲因，能不断引生、持续维持自身者。

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

五蕴会产生所有三界的痛苦，
因为不论投生在轮回的高处或低处，都无法超越三苦的本质。
虽然眼前的住处、身体、财富、朋友、
亲眷等等看起来再怎么快乐富足，都只是长养痛苦的事物，
这就像是给呕吐的人食物，
或是前往刑场的罪犯去参加刽子手所举办的宴会一样。

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

我们应该要从内心深处感到厌离，从根断除贪恋，
摧毁欲望的基石，大力地思维与以上过患相反的解脱的利益，
并致力于修学成就菩提的方法。

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

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

其实很多教言当中都提到了这四共加行，但是这里的内容，
是无比达波拉杰[冈波巴大师]
依据阿底峡尊者传下的‘三士夫道次第’所做的补注。
由此噶当派和大手印这两个体系，有如双河汇流般地融合为一。
对于这四共加行，若不能稍稍扎实地去实践的话，
那么所有正行的修持，只会是助长了世间八法。

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

一切佛法的根本，在于放下对此生的贪着，
但是现在很多修行者，由于没有斩断对此生的贪恋，
没有对贪欲心生厌离，没有断除对于亲人、朋友、眷属、
仆从的贪着，而且一点也放不下自己对于食物、衣着、名声的欲求，
所以无法达成善妙行持的关键要点，使得佛法和自心背道而驰。

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

不去观察修行后烦恼有没有减少，
只是去计算自己修行了多少年月；不看自己的过错，

只看别人的过失；有一点功德就心生骄慢，
一下就迷失在恭敬利养和花花世界中；
很多时候都在说着无意义的闲谈；
虽然想要同时达成佛法和世俗的目标，却一个也没完成。
这是因为一开始就不思维无常的道理，使得心变得油滑狡诈了。

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

尊胜的直贡巴曾说：‘前行比正行还要甚深。’就如大师所言，
这四加行若能在心中稍稍生起的话，
也比近来很多人说自己圆满修念了四部密续，还更令人欢喜。
让自心流于庸俗的无数修持，只是在自欺欺人，浪费人生而已。

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

总之，若不生起一点出离心，
这样的修行人也只能算是在山上堆积粪便罢了。所以，
要思维轮回的痛苦以及不知何时将死，尽量去减少纷乱的心绪。

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

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

　　经典中说，在修学正法的时候，会因为魔障而退失信心。
自己着魔的征兆，就是思量上师、善知识的过患，
只是注意到大多数修行者的过失，与庸俗的人为伍，
让修持的精进变散漫，放任享受着欲乐，不再虔诚恭敬三宝。

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

　　[这个时候，]需要思维上师和三宝的功德，对修行人生起净观。
看到对方的缺失时，知道这代表自己的业不清净，
想著有如脏脸映照在镜子上的比喻。不要和凡俗的人为伍，
也不要听他们的话，还要想着欲乐的过患。

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

　　一般而言，若没有信心，善功德是一点也不会生起的。
在修学一切法之前，要先有信心。信心有很多种分类，
由于理解而相信和由衷地恭敬，含摄了一切。遭遇生死变迁、疾病、

非人的违缘时，听闻祖师传记和佛陀本生故事，都会让人生起信心，
所以应该借由每天反复在心中思维以上的内容，让信心生起。

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

有些人与上师在一起的时候信心满满，一旦与上师分开，
就什么都忘了。或者，在面临违缘的时候有信心，
之后又没有信心了。得到想要的法教和东西，或是遭遇生病、
魔障等违缘的时候就信心充满，过了之后就没什么信心。

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

对一位根本上师、一门甚深教法没有由衷地建立起坚定的信心，
总是放下一个又喜欢上另外一个地弃此就彼，
这样的行为是应该要断除的。如果能够以不变的坚固信心，
不去向外追求，时时向内修持。有朝一日，
在心中能够稍微感受到佛法的功德时，
就能了解到这些教导的深奥了。

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

这样的了解，会让自己生起对法的确信，到了那个时候，会想起上师的恩德而自然地生起虔敬之心。这样的虔敬之心，将能无需刻意努力地任运成就一 切修道上的功德。

四不共加行

第一、皈依与发心

[皈依]

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

四不共加行的一开始，是修持皈依的观修次第：

在步步绵软，踩踏后立即松弹回来的辽阔清净广大平原上，长满了青青翠绿的草，花朵繁茂盛开。在草坪中间有一池充满八功德水的湖泊，处处是天鸟悦耳的鸣叫，在湖的中央有一株由珍宝所形成的如意宝树，树叶茂密、果实累累、花团锦簇。这株如意宝树有如伞一般分成五个部分，有主要的枝干以及四个分枝。

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

在主要树干的正中央，有八只狮子抬着的宝座，
宝座上覆盖着无价的天人绸缎，绸缎上面有一朵千瓣莲花，

莲花上有满月座垫。在月垫上坐着根本上师，
虽然本质是自己的根本上师，但是外相上示现为金刚总持。

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

上师全身湛蓝有如秋日的天空，一面二臂，
右手拿着黄金的金刚杵，左手握着银质的摇铃，两手交叉放在胸口，
眼神平静祥和，佩戴着头冠、耳饰等寂静本尊的十三种装饰，
穿着各种绫罗绸缎缝制而成的上衣以及红色的下裙，双足结跏趺坐。
这相好庄严之身，风采照人、光辉灿烂，上师心意欢喜且垂顾。

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

在上师的头顶由下而上垂直排列着噶举传承祖师，分别是：
[第九世大司徒仁波切]贝玛宁杰旺波、[第十世夏玛仁波切]
米滂确竹嘉措、[第十三世噶玛巴]堆督多杰、[第八世大司徒仁波切]
确吉炯内、[第十二世噶玛巴]蒋秋多杰、[第八世夏玛仁波切]
确吉敦珠、[第十一世噶玛巴]耶谢多杰、[第七世夏玛仁波切]
耶谢宁波、

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

[第十世噶玛巴]确映多杰、[第六世夏玛仁波切]确吉旺秋、[第九世噶玛巴]旺秋多杰、[第五世夏玛仁波切]衮秋衍拉、[第八世噶玛巴]米觉多杰、[第一世]桑杰年巴、[第七世噶玛巴]确札嘉措、[第一世嘉察仁波切]巴究敦珠、蒋贝桑波、[第六世噶玛巴]通瓦敦殿、日佩若吉、[第五世噶玛巴]德新谢巴、[第二世夏玛仁波切]卡觉旺波、

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

[第四世噶玛巴]若佩多杰、雍敦多杰贝、[第三世噶玛巴]让炯多杰、邬金巴仁千贝、[第二世噶玛巴]大成就者巴希、彭札苏南多杰、有情怙主大布衣桑杰嘉、[第一世噶玛巴]杜松虔巴、无等达波[冈波巴]、尊者密勒日巴、大译师马尔巴、梅纪巴、夏瓦日、圣者龙树、萨惹哈、罗卓仁千，以及金刚总持在最顶上。

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

在上师周围的天空中，围绕有世间的六庄严以及帝洛巴、
那洛巴、直贡、竹巴、采巴、达龙等印、藏所有学修兼备的上师们，
有如密布的云朵一般安坐在周围。

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

在[前面]东方的树枝中，莲花、日垫、尸体上，
有金刚亥母以及胜乐金刚、喜金刚、密集金刚等三尊，大幻化网、
佛顶金刚、四金刚座等三尊，黑敌作怖金刚、六面作怖金刚、
大威德金刚等三尊，
以及时轮金刚等等四部和六部密续的本尊圣众等，
有无量本尊圣众围绕在主尊周围。

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

右边的树枝中，狮子宝座莲花月垫上，
有我等教主世尊释迦牟尼佛，
周围有贤劫千佛等等十方一切诸佛围绕。

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

后方的树枝中，有正法十二部经[8]，尤其有着大乘密续的经典，
以贝叶经书的形象展现。朝向前方的是经书前端灿烂的金色书标，

且经典自己嗡嗡地发出‘阿利、噶利[9]’的声音。

注8 十二部经：又称十二分教，佛经依体裁及含义归纳为十二类，包括：契经、重颂、授记，讽诵、自说、因缘、譬喻、本事、本生、方广、论议。
注9 阿利、噶利：藏文元音字母组和辅音字母组，象征智慧与方便。

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

左边的树枝中，有三部怙主[10]等等八大菩萨、贤劫的菩萨、二胜[11]、阿难陀、十六罗汉等等无量大小乘的僧伽、菩萨与声闻圣众。

注10 三部怙主：文殊菩萨、金刚手菩萨、观世音菩萨。
注11 二胜：舍利佛和目犍连。

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

宝树下面的空间中，有着以金刚黑袍护法、自生王母、四臂玛哈嘎拉、六臂玛哈嘎拉为主的不可思议无量智慧护法、勇父、空行。

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

在圣众前方的大地上是我们自己，和以自己右方的父亲、
左方的母亲为首的遍虚空际的众生，尤其是[自己]瞋恨的仇敌，迫害
[我们]的非人，以及无始以来等着向我们报仇讨债的一切鬼、非人、
魍魉等，有如赶市集一般聚会一处的这一切众生。
由自己带领这些众生，他们全部都跟着一起身体恭敬地双手合十，
意念恭敬地虔诚信仰，言语恭敬隆隆震耳地念诵着〈皈依文〉。

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

在信受且专注一心地思维着〈皈依文〉含义的同时，上百遍、
上千遍地念诵〈皈依文〉。之后念诵〈发菩提心文〉，
想着从座垫到宝座等等整个皈依境都化光融入自身，圣众的身、语、
意和我们的身、口、意合而为一，
然后自然地让心处在它本来的状态中。之后回向。

略述皈依的意义

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

在这世间上，我们因为担心可能发生有权势者的伤害等等，
于是会去寻求保护和投靠的地方。

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

此生之后，在中阴的所有阶段中，
由于被无量的各种恐惧所伤害，
以至于沦陷在轮回的苦海中无有出期，父母、亲友、天人、龙族、
有威势者等，谁都救不了，依靠自己的力量也无法转圜，
我们不得不去找一个救怙的依靠。

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

能够引导我们出离轮回的，除了三宝之外没有其他。
为了要救助他人，自己必须先获得自在，于是才有能力去救助别人。

[三宝]

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

所谓的三宝，就是佛陀、正法、僧伽。在密乘的传统中，
还要加上三根本，也就是加持的根本——上师，成就的根本 ——
本尊，事业的根本——空行、护法。密乘中说，

这三根本也包含在三宝当中，而三宝、三根本这一切，
又都包含在一位根本上师身上。

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

佛陀：是如其所有与尽其所有地晓悟[一切]的法身，
是具有五种决定[12]的报身，以及事业化身、受生化身、
殊胜化身等三种化身，佛陀包含了这三身。

注12 五决定：报身具有的五种特性，‘处决定’为永住色究竟大密严净土，‘身决定’为化现相好庄严圆满，‘眷属决定’为只有菩萨圣众围绕，‘法决定’为只宣说大乘法，‘时决定’为轮回空尽前都将住世。

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

正法：经典、名相、文句、文字以及言语都是属于‘教法’。
基础的法界真如，结果的灭谛，菩提心等方面的道谛，
这些属于‘证法’。‘法’就包含在教法和证法两者当中。

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

僧伽：真正的僧伽是指获得不退转位的菩萨，
以及暂时的声闻圣众。

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

指引我们知道如何取舍的是‘佛’，所以要将佛陀看作是导师；
佛陀教导我们需要去实践的道理是‘法’，所以要将法作为道路；
就像走在陌生的道路需要指路人一样，
我们需要圣者们留下的诀窍与修行事迹，
所以要将‘僧伽’看作是亲近的友伴。

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

当完全圆满了这道途之后，就不再需要正法与僧伽了，
由于已经与诸佛的意趣融成一味，于是最究竟的皈依对象，
就只有佛陀。

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

各种哲学宗派在皈依这个部分，对于如何认定皈依境，
以及是不是皈依的对象等等方面有很多说法，
但是对实际修行的人以及为了建立良善习气的人来说，
只要带着虔诚信解的心就可以了。

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

[至于]现阶段能帮助我们生起信心的所缘缘[13],
就是佛经中所说的：‘前方供奉的佛陀。’也就是将佛像、
佛塔等看成是佛，这句话也附带[包含了]
正法的显密经书典籍以及具有戒律的凡夫僧伽,
透过将这一切想像为真正的三宝，而去皈依与信解。

注13 所缘缘：四缘之一，能使心与心所生起的所缘境。

[真正的皈依]

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

此外，若作的是小乘以及世间的皈依，就无法成为真正的皈依,
因此要想着：‘如同无边虚空的一切有情众生,
从今时起直到证悟菩提之前都要皈依。’带着这种思想是非常重要的,
这也就是大乘的皈依。就像《随念三宝经》中所说的道理,
若具备了四个特别的条件，就是真正的皈依：

དཀོན་མཆོག་རྗེས་དྲན་གྱི་མདོ་དོན་ལྟ་བུ་གོ་བས་དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ཤེས་པ[༡]། ཕྱི་རོལ་གྱི་སྟོན་པ་དང་ལམ་ལོག་པ་དང་མུ་སྟེགས་བྱེད་སོགས་ལས་སངས་རྒྱས་ཆོས་དགེ་འདུན་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཤེས་པ[༢]། དེ་ཤེས་པའི་

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

一、透过了解去认识三宝的功德。
二、认识到佛、法、僧比起外师、邪道、外道还要殊胜。
三、因为知道以上种种原因，于是发自内心地承诺永远皈依三宝。
四、面临危及性命的关头也不会皈依三宝以外的对象。

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

皈依不能只是跟着念诵或是流于文字而已，
应该要发自内心地信任三宝。只要相信三宝，
没有什么是三宝的慈悲救护不了的，
在面临此生必定要成熟的恶业时，
虽然会觉得三宝的大悲似乎也无能为力，但是若能保持着信心，
三宝定能在所有未来世中救护我们。

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

[有些人]在遇到一点不顺心时就会抱怨三宝不慈悲，
然后把希望放在占卜、驱邪、医疗上面，这真是愚昧的表现。

如果眼前没有出现三宝的慈悲，那要怪自己没有好好去祈请，
三宝是不可能没有加持的。

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

所以任何时候，都要透过想着三宝的功德而修持信心，
并且努力祈请三宝，
不要再去造作说废话以及毁谤别人等等的恶业了。
看到所有代表佛陀身、语、意的圣物以及穿着黄袍的僧人，
都要将其视为真正的三宝而去敬奉和信仰。

རྟེན་གསུམ་སྙིང་པ་གསོ། གསར་པ་བཞེངས། ས་རྗེན་དང་འོ་བརྒྱལ་བའི་གནས་སུ་མི་འཇོག །བཙོང་ནས་སྐྱ་སློད་ཟ་བ་དང་། གཏའ་མར་འཇོག་པ་སོགས་དྲན་ཡང་མི་རུང་། ཐན་སྣ་ཚྭའི་ཆག་དུམ་དང་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་འགོམ་ཡུག་མི་བཏང་།

要修缮坏旧的佛像等三所依[14]，修塑新的所依。
不要把这些圣物直接放在地上，
借由贩卖和抵押佛像圣物等等行为来换取食物，这是想都不能想的。
即使是擦擦[15]的一小块碎片，或是佛经的一个字母虚词，
都不能践踏或跨过。

注14 三所依：佛像为身所依，佛经为语所依，佛塔为意所依。
注15 擦擦：以模型塑造的小泥像或小泥塔。

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

想着三宝的恩德，用身、语、意去做到敬奉、赞美等虔诚的行为。带着慈悲的心鼓励他人都皈依，并且宣说三宝伟大的功德。想着皈依的利益，昼夜六时都修持皈依。

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

想着轮回的过患，就算遇到性命交关的时候也不舍弃皈依的对象。想着胜解的信心，不论发生痛苦、快乐、显赫或是卑微等任何情况，仍然只坚信三宝，绝不灰心。

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

总之，皈依佛陀之后，就不再去依靠其他世间的神祇；皈依正法之后，就要舍弃伤害众生的思想与行为；皈依僧伽之后，不与外道以及和外道同类的人为伍。若能达到以上这些标准，这样的皈依，大概就算是包括一切显密的道次第了。

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

自己若没有一点皈依的修持，就算能把‘空’讲得头头是道，
也只是步入歧途的险处。因此，若能永远不离皈依的修持，
才算得上是佛教徒。

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

由此，微小的罪业能够净化，大的罪业会减轻削弱，
不会受到人与非人的障碍侵扰，一切持戒和念诵等善根，
都将不断增长。对三宝带着纯正的心怀，
纵使受到三恶道的催逼也不会堕落。

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

《妙法莲华经》说：‘信仰我教义的居士，
或是装作像是僧伽的人，
都会无一遗漏地在此贤劫无余界中毕竟涅槃。’此处佛陀的意旨是指所有皈依的人。以上略示皈依的广大利益。

[发心]

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

皈依之后是发起菩提心：

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

一般而言，即便心能向法，但法是否能入道，
就要取决于心中是否生起菩提心。再者，做任何的大、小善业，
若是能成为成佛的方法，可以说就是法入道了，如果怀着菩提心，
不用说是善行了，连日常生活的普通作为，都会成为成佛的方法。

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

佛经中说：‘想要圆满成就正等觉，不需要学习很多法门，
只要学一个法就好。那一个法是什么呢？就是菩提心。’

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

菩提心分为世俗菩提心以及胜义菩提心两种。
这两种菩提心是八万四千法门的根本，想要扼要地讲说是很困难的，

在安住修的这个阶段也不需要说太多，若想要深入了解，可以去学习《噶当六书》[16]等书籍。

注16 噶当六书：噶当派的主要实修典籍，包括《本生经》、《集法句经》、《菩萨地》、《大乘庄严经论》、《入菩萨行论》、《集菩萨学论》。

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

总归来说，世俗菩提心的本质是悲心，
胜义菩提心的本质是了悟实相的智慧，
这两种菩提心也是相辅相成的。

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

就像帕当巴大师所说：‘鱼会到有水的地方，不会到干枯的地方。没有生起悲心就不会生起证悟。’依于世俗菩提心，
才能不颠倒地了悟胜义实相，那时将会对没有了悟实相的众生，
自然地生起无造作的悲心，并会尽力运用身、语、
意三门去利益他人。

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

首先，所谓有没有带着菩提心，指的就是世俗菩提心。所以，一开始要有能够生起世俗菩提心的方法。在世俗菩提心中，又分为愿菩提心与行菩提心，这两种菩提心都要借由仪轨而生起。

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

有些上根器的人，在佛像圣物前，由衷地念诵三遍受持菩提心戒的文句，就能生起菩提心。一般的人，则要从戒律传承没有中断的善知识尊前领受菩萨戒。

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

总归而言，最好的情况，是昼夜六时都能忏戒，中等的是在四座修法的前后忏戒，最差的也必须要日夜修两次忏戒。

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

此外，愿菩提心的修持是一再观修‘为了利益一切众生，而志求遍知一切的佛果’，这就好像是想要前往某地一样。

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

[要想着：]‘为了成就遍知的佛果,
我要修持具生大手印的教导。’然后真正去实践奉行承诺过要做的善行，这就是行菩提心，就好像是已经走在路途上一样。

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

这里，在还没有收摄皈依境之前，要念三遍〈菩提愿文〉[17],
在殊胜的皈依境面前想着：‘过去的诸佛菩萨发起了愿菩提心后,
修学行菩提心的学处。我要向他们效仿看齐，为了利益如父、
如母的一切有情众生，要发起菩提心,
并且次第学习六度波罗蜜的学处。’

注17 即‘直至菩提藏，皈命诸佛前……复于诸学处，次第勤修学。’

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

对自己能这样的去发心感到欢喜，他人也会赞叹。由衷地祈愿,
最后观想皈依境化为光芒融入自身。

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

平时在重新受菩提心戒的时候，可观想在自己前方天空，
莲花月垫狮子宝座上，有本师释迦牟尼佛，
旁边围绕着八大菩萨以及十六罗汉等菩萨圣众和声闻僧伽众。
在圣众前领受菩萨戒，之后处在无所缘的禅修中。

[愿菩提心的学处]

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

一切法的行为与修持都是发心的学处，因此它是非常广泛的。
归纳起来，
以愿菩提心的学处来说，‘舍弃众生’以及‘生起不合乎菩提心的想法’这两种心态会完全毁犯菩萨戒，所以在领受菩萨戒之后，
最重要的是断除这两种想法。

[舍弃众生]

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

不论众生的数量多寡，好像都跟自己有仇一样，
心里想着：‘就算有机会能帮助你，
我也不干！’这些想法多是带着瞋恨与嫉妒的心态，
这样心胸狭隘和瞋怒他人，就是犯下了舍弃众生的堕罪。

[生起不合乎菩提心的想法]

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

同样地，认为当个世间凡夫还比较好，
所以不做任何自利或利他的事；认为成佛很困难，
所以觉得发不发心都一样；认为自己没有能力去利益众生，
所以着意在自利上，当个自了汉，只有声闻的发心；
认为菩提心没有那么大的利益，所以轻忽菩萨戒等等，
这些都是不合乎菩提心的想法。

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

若不能完全对治以上两种错误思想，就会毁犯菩萨戒。
为了一开始就不要发生这种情况，所以要持续地保持正念。
一旦做不了主，失控了，就要赶紧去忏戒。

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

总之，无论任何时候，即便是对伤害我们的仇人、非人，
都不要失去想要对方成佛的热忱意愿。
即使毁犯了声闻四根本重戒这样大的罪行，也无法摧毁菩提心，
现在趁着菩提心能够直接利益我们的时候，要尽力去修持，
就算做不到，也要保持着‘菩提心是有长远利益’的思想。

[不忘记菩提心的因]

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

要舍弃生生世世会遗忘菩提心的因素——四个黑法，
并且要学习不忘记菩提心的因素——四个白法。

[四个黑法与相对应的白法]

དེ་ཡང་བླ་མ་དང་མཆོད་འོས་བསླུ་བའི་ཕྱིར་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྫུན་སྨྲ་བ་༡སྟེ། མགོ་འཁོར་མ་འཁོར་དང་། ཚིག་མང་ཉུང་ལ་ཁྱད་མེད་པས། རྩེད་མོའི་ཕྱིར་རྫུན་ཚིག་ཕྲ་མོའང་སྨྲ་མི་རུང་།

一、为了欺骗上师和值得敬奉的对象而故意说谎，不论是否骗到了，
不论说多少谎言，都是一样的，就算是开玩笑也不能说一点微细的谎言。

སྡིག་པ་བྱས་པ་ལ་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་དགོས་༢ཀྱང་། འགྱོད་པའི་གནས་མ་ཡིན་པ་དགེ་བ་བྱེད་པ་ལ་འགྱོད་པ་ཕྲ་མོ་ཙམ་ཞིག་བསྐྱེད་ན། གཞན་འགྱོད་རུང་མ་འགྱོད་རུང་འདྲ་སྙམ་ཉེས་པ་སྐྱེད་པས། རང་གིས་ཅི་ནུས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་

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

二、虽然必须让别人对于他自己做错的事感到后悔，但是让别人对于不该后悔的善行生起后悔之心的话，不论对方是否真的感到丝毫后悔，我们都已经产生了过失。所以我们要尽力让一切众生去做与三乘，尤其是与大乘有关的善行，让一切众生都祈愿证得殊胜菩提。

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

三、任何一个众生，就算只是曾经念过发菩提心的文句，不论是谁，他都算是菩萨。对于这样的众生，不论当面或背后，连说一点有如发梢[大小]的坏话都不行，更不用说不能辱骂普通的众生，应该要去赞叹众生才是。

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

四、经典说：‘一切众生都有佛性，和佛陀一样是积聚功德、 净除罪障的对象。不论在身、语、意哪一方面，都不能为了自利而对他人狡诈、谄诳、欺瞒，甚至拿秤子去欺骗他人[18]。我们要承担起让一切众

生此生来世获得利乐幸福的利他之行，或者至少在言语上，要像父子一般地说正直的话语。

注18 指古代的商人故意调整秤子，以骗取多余的钱。

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

总之，‘所有利益和胜利都归于他人，
所有吃亏和损失都自己承担’这一句包含了一切。菩提心戒，
主要都是看心态思想，不论身、语上的行为如何，
任何时候都要守护自心。让菩提心越来越增长的因素，
就是学习广为积聚二资粮。

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

在《大方等大集经》中说：‘菩萨有十事：一、
以信心为根本来依止善知识。二、勇猛、精进、无偏颇地寻求正法。
三、带着强烈的意乐努力行善，绝不放弃。四、谨慎做事，
避免浪费的行为与事务。五、成熟众生道业，且不贪着此善业。六、

不惜身体性命持守正法。七、在积聚福德资粮上，总是都觉得不够。八、努力培养智慧资粮。九、永远不离真实义。十、善巧地寻求任何可行的办法。’对以上十项要尽量努力。

行菩提心的学处

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

光是播种就期待丰收是不够的，还要努力耕耘。同样地，光是有要成佛的想法也是不行的，还要竭尽所能地去实践各种大小的菩提行，好好学习布施、持戒、忍辱、精进、禅定以及智慧等六度波罗蜜。总之，就像‘没有什么是菩萨不学的’所说的，要修持所有的善根，随喜别人的成就。

[四无量心]

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུར་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་གསར་པ་དང་འཕྲད་ཅིང་དེའི་རྒྱུ་དགེ་བ་ལ་འགོད་པར་འདོད་པའི་བྱམས་པ[༡]དང་། ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་ཞིང་ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་དེའི་རྒྱུ་མི་དགེ་བ་འགོག་པར་འདོད་པའི་སྙིང་རྗེ[༢]དང་། ད་ལྟ་གཞན་ལུས་སེམས་བདེ་བ་ལ་ཡི་རངས་པའི་དགའ་བ[༣]དང་། རང་དང་མ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་གལ་ཆེ་ཆུང་ཁྱད་མེད་པར་མཉམ། དེ་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཉེ་རིང་མེད་པར་གཅིག་ལ་མ་ཆགས། གཅིག་ལ་མི་སྡང་བར་ཐམས་ཅད་རོ་མཉམ་པ་ནི་བཏང་སྙོམས[༤]ཏེ།

[慈心：]想让一切众生遇到前所未有的快乐，并且令众生做到获得快乐的良善因素，这是慈心。

[悲心：]想让众生远离眼前的痛苦，并且断除造成未来痛苦的不善因素，这是悲心。

[喜心：]对于他人身心的喜乐心生随喜，这是喜心。

[舍心：]我和如母的任何一个众生，没有谁重要或谁不重要的差别，都是平等的，而这个众生和一切众生也没有亲疏的分别，所以不去贪着一人，也不去瞋恨一人，一切都是一味的，这就是平等舍。

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

　　若能没有冤亲以及介于此二者之间的人的分别，
对遍满尽虚空际的无量众生都可以这样去观修，
这就是四无量心的修持。进入大乘瑜伽之后，
需要修持的重心就是这四无量心，也是法的精华。

[七重因果教授]

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

　　此处，噶当派的口诀是透过思维因果的关系之后，
让慈悲等四无量心在心中生起：

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

一、我第一要务是成就佛道。

二、生起成就佛道的因素——菩提心。

三、生起菩提心的因素——悲心。

四、生起悲心的因素——慈心。

五、慈心的因素是知恩而报恩。

六、知恩的心来自认识到一切众生如父、如母。

七、知道众生如父母后，首先思维今生母亲的恩德。

如此思维而观修慈心。同样地，也扩大至有生命的所有众生做观修。

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

　　为了希望被别人视为好修行人，希望得到衣食、名声等等，
希望自己比别人好而假装有菩提心；装模作样，
给自己冠上了证悟者、成就者的名称，以上是毁坏自他的根本，
这时就要用思维人身难得以及无常的道理来对治。

[自他交换法]

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

虽然有一点善行和法行，但之后只是回向得到人、天的快乐，就是违背了菩提心。所以，这时应该要思维轮回过患以及业、因、果。

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

如果只有自利的想法而没有利他之心，就会毁坏一切的根本，因此要作自他交换的修持。这点是尤其重要的。

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

自己和一切众生想要获得快乐的心是一样的，
不喜欢痛苦的心是一样的，法性本无自性的状态也是一样的。
由于我们自己只有一个人，众生却有很多，
所以我和众生不只是平等一样的，而是众生比我们还更重要。

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

因此，不要只有知识上的了解，
要在心上把握且坚定地想着：‘自己成佛之后，
必定要让一切众生都成佛。’为了更能发挥修持的效力，
要做到不要太过珍爱自己，
要把任何一个众生看作远比自己还要珍贵，为了让他人获得快乐，
就算自己承受着剧烈的痛苦也欢喜愿意，
让自己的心意或行为都只为了利益他人而付出。

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

我们现在所做的一点点善行，都是对自己有好处才去做，
就算嘱托别人做的事，也是对嘱托者自己本身有好处。所以，
再也不要这样了，这怎么算是佛法的行为呢？应该在行、住、坐、
卧一切时候，只带着利益他人的心。

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

当自己遇到被疾病、非人迫害，被流言蜚语中伤，
烦恼越来越强等等的时候，要想着将众生不希望遇到的一切状况，
都收集堆积到自己身上。在苦难的时候，要知道这是过去的业力，
心里不要悲苦，反而要将他人的痛苦也承担起来。

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

当自己快乐的时候，要将寿命、财富、
权势等等往善的方面去使用，不要懈怠懒惰，要让自己的身、
语尽力行善并且祈愿一切众生获得福乐。

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

总之，不论做什么都不要自私自利，要以对治我执的程度，
来衡量自己的佛法修持。

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

在向内吸气的同时，想着一切众生的痛苦、一切罪障，
都聚拢成黑色，从鼻孔处吸入进到心间，
将自己从无始以来所积聚的善业以及一切快乐，从鼻孔以白色
[的样貌]呼出去，分享给每一位众生，想着所有众生都成佛，
并因此感到欢喜。

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

嘴上要时常念诵：‘喜乐的时候，愿善业回向众生，
愿利乐遍满整个虚空。痛苦的时候，愿我代替众生苦，
愿痛苦的海水竭尽干枯。’

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

临死的时候，就算已经做不了其他的修持，
也要能够配合著呼吸，修持一座施受法。

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

身体的病痛、心里的苦楚、争吵诉讼、吃亏损失，
任何不喜欢的事情发生，都不要去怨恨他人。
要想着：‘都怪自己太珍爱自己。’将所有过错都归咎于自己。
所有仇人、亲人以及介于这两者间的人，都是修心的对象，
是净除罪障的友伴，要想到：‘一切众生都对我有着大恩。’

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

不要为了让别人以为自己没有我执，而说些什么或是做些什么，
所有一言一行都要遵照戒律而干干净净。不要说别人的坏话，

就算见到别人的过错，也要知道那是自己不清净的投射，
不要揭发别人，以粗言恶语或用凶恶的咒术来对付非人，
该自己去做的困难工作不推卸给别人，
不把自己的罪责诬赖到别人身上。

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

与自己这方不合的若是失败了就很高兴，
仇人死了心里就想着:‘真好！’别人生病时，
还想着要对方来服侍我们，这是想都不能想的。

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

我们应该不论身体是好、是坏，或者别人是否唾骂中伤，
就只是修持菩提心，并且对仇人和障碍等难以生起悲心的对象，
更专注地去观修慈悲。

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

不要对法没有确信，时而修持、时而不修，
修持佛法是自己的事，不要吃一点苦，就夸大地卖弄炫耀。
别人对我们作出揭发、羞辱、殴打、瞋恨等行为时，不要去回应，

只要继续修持悲心,
对微不足道的小事不要表现出高兴或不高兴的样子。

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

如果不能忍受一点对自己的微小伤害,
也一点都不能利益到他人，那就表示忘失了菩提心的道理。
自他交换是非常善巧、了不起的方法，要扎实彻底地去修持。

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

仅只是发起菩提心，就能净除无量的罪障，让善业无尽增长。
仅只是一刹那生起菩提心的福德,
也比用铺满有如恒河沙数珍宝的国土,
一一供养一切诸佛的功德还要更大。
发菩提心的利益当然是无量无边，因为它是万法的精华。

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

六度波罗蜜等一切菩萨的行持，完全是从悲心而生起的，所以不要说：‘我已经修了几个月、几天了。’或者只是说着：‘某一个受苦的众生好可怜呀！’应该要无分别地对所有的有情众生，去练习生起永恒普遍的大悲之心。

[**需做到的**两种**戒律**]

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

一、为了成熟自心，自己要修学一切善的方面，这是积聚善法的戒律。
二、为了成熟众生，要对众生做适合对方的善行，这是利益众生的戒律。
以上这两个戒律，包含了所有菩萨戒。

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

佛经说：‘对于这两条戒律，明明能够依其所宜地去做到，但是却不做的话，就是毁犯了菩萨戒。’所以无论对任何的善根、善行，遇到了就该去完成，并且鼓励别人也去行善。

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

　　有些人认为善法只要修一种就可以,
执着无法忍受逆境的模糊体验,
这种过失是因为缺乏听闻和阅读佛经以及圣贤的传记而发生的。

༄ གཉིས་པ་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བྱེད་ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་ཁྲིད་ལ།

第二、净除罪障的百字明咒教导

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

一般而言，百字明咒有两种，第一种是《三三摩耶庄严续》中提到的‘如来百字明’，以及许多续典中所提到的‘金刚萨埵百字明’。

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

金刚萨埵百字明又有两种，第一种是‘总集寂静部百字明’，
这个咒语可以代替所有出世间本尊部族的咒语。第二种是
《真言无上续》当中提到的‘愤怒黑汝嘎百字明’。
若去计算咒语的字数，并不一定都有一百个字，
但因为都是同一种类的咒语，所以通称为百字明。

[观修次第]

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

这次教导的是金刚萨埵寂静尊百字明的观修次第。
观修方面也有两个部分，第一个部分，
是观修在瑜伽密续中示现转轮圣王形象的单身本尊；
第二部分是观修无上瑜伽续中的双运具生本尊。此处
[修持四加行时]，传统上会观修属于瑜伽系统的的金刚萨埵。

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

首先观想身为凡夫的自己，头顶上有种子字‘邦’(པཾ)化成莲花，
莲花上有种子字‘阿’(ཨ)化为月垫。月垫之上有种子字‘吽’(ཧཱུྃ)
化为白色五股金刚杵。在金刚杵的中央有种子字‘吽’放射出光芒，
供养诸佛菩萨且利益众生。

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

而后光芒收摄回来，
整个金刚杵完全化为与根本上师没有差别的金刚萨埵。
金刚萨埵全身白色，一面二臂，右手拿着五股金刚杵对在胸前，
左手拿着银白色的摇铃放在髋骨上[左大腿近身处]。

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

双足右腿伸出，左腿弯曲以菩萨坐姿安坐着。
穿着各种绢绸编织成的上衣和下裙，
戴着珍宝铸成的宝冠等等所有寂静尊的装饰。

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

金刚萨埵的头发盘系在头顶，
发髻之上有代表同族的上师不动佛。
金刚萨埵相好庄严的身体放射出无量光芒，虽然显现却没有实质，
有如水中映射的月亮一般。

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

身体三处[19]有三个种子字[20]，心间的莲花月垫上，
有白色的种子字‘吽’，周边围绕着白色的百字明咒咒鬘，
咒语的字面朝向外，从前方开始如蛇盘绕一般地向右旋绕。

注19 身体三处：指额头、喉间、心间。
注20 三个种子字：嗡、阿、吽。

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

由此放射出光芒，迎请十方三世一切诸佛菩萨。
诸佛菩萨融入种子字，将其转化为十方三世佛菩萨总集的本体，
如此想着而作净除罪障的祈请。

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

祈请后，由于祈请，
而从心间的咒轮和种子字流出般若甘露且盈满全身。
甘露盈满后漫溢出来，从金刚萨埵的右脚大拇趾白亮亮地流出，
从我们自身头顶灌注。

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

[我们]
无始以来生生世世所造作的毁犯誓戒等一切罪障有如黑烟炭汁，
一切病痛有如脓血，一切非人的障碍像是污秽的昆虫
(是有血有肉的样子)，好像刚刚喷出的水，前头冲带着虫子一般。
这一切从五根门以及毛孔被驱赶出来，
然后进入到广阔金质的大地中。我们自身充满清净的般若甘露，
多出的甘露从头顶冒出，并碰触到金刚萨埵的尊足。

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

以上的观想，要非常清晰地一再观修，
正如偈言所说：‘若心散乱于他境，持咒历劫不得果。’因此，
一刹那也不要散乱，要不疾不徐、干干净净、
声声清朗地持诵百字明咒和六字短咒。

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

最后双手合十，念诵‘怙主：
因我无知与蒙昧……’等祈请及忏悔的文句后，
观想上师金刚萨埵欢喜并带着微笑说道：‘善男子，
你的一切罪障堕犯，从今天起都清净了。’在金刚萨埵劝慰我们之后，
要想金刚萨埵化为光芒融入我们自身，金刚萨埵的身、语、
意和我们的身、口、意合而为一，没有分别，
之后安住在无所缘之中。如果要下座的话，就回向善业功德。

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

在经典中清楚说明了净除罪障的征兆，[其中]特殊的征兆有：身体会感到轻盈，睡眠会减少，精神好，心智清明而且会生起一些些觉证。

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

以上所说的道理，主要就是‘诸恶莫作，众善奉行’。然而，只有圆满的佛陀知道什么该做，什么不该做，应如何教导别人。我们若能信解佛陀的教言并且去实践，生命就有意义了。

[罪业的过失]

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

不论善业、恶业，在成因的阶段虽然微小，但是在结果的阶段却会增大。罪业的果报是[投生]恶道，善业的果报会前往善趣。因果丝毫不爽，自己造作的业不会空过，没有造的业不会遭逢。

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

以由贪、瞋、痴引生的业来说，
如果在身体和语言上还没有形成动作的话，就是意业；
若已经在身体和语言上形成动作，就是身业和口业。
由此可知一切业的前导是心意，这就是所谓的：‘世间成黑暗，
意毒是根源。’

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

罪业又分为：五无间罪、五轻罪、十恶业、四重罪、
八舍正法等等，还包括违犯三乘戒律的堕罪，
自己犯戒或是叫他人犯戒，见人犯戒心生随喜并且赞叹。

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

总之，我们已经背负着无始以来造作的如山一般、
无法了知的罪恶。而如今身、口、意所体现的思想与行为，
大多是受到三毒的驱使，只是[在原有的罪业上]又再增添了罪障。

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

这样的过失，让我们今生受到人类与天人的讥毁辱骂，
发生许多灾难，护法舍离，非人伺机，沦为下等阶层，

所有相关的一切都受到罪业阴影遮蔽。

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

什么事都不吉祥顺遂，就连做梦都是恶梦，心里不安，
发生致命的恶缘与疾病，死时经历可怕的割截恐惧和痛苦，
中阴时极度错乱，死后随着罪业的大、中、小前往三恶道，
长时间强烈地受苦。

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

纵然有朝一日投生善趣，也是寿命短暂而且多病，
没有做错也会仇人多、官司多，所在的地方发生灾荒、瘟疫、战争，
由于同类因的果报，自己也会喜欢造恶，
以至于痛苦没有间断地增加。

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

如果[面临的]情况是不得不造作恶行，
而且这一定会有利益的话，就必须去做，然而情况并非如此，
因为造恶的原因，不是为了降伏敌人、保护亲友，

要不就是为了得到财富名声，要不就是为了衣食[而造恶]。
但是这一切再怎么具足，在自己死亡的时候，
这些东西连一粒芝麻大小的利益都没有。

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

别说是名声财富、妻妾子女了，到时候连一口饭、
一件衣服也无法带走。当自己一个人游荡在恶道的时候，
所有造罪的痛苦之果，没有人能分担，唯有自己独自承受。

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

‘仇人很容易变成朋友，朋友也很容易变成仇人，
所以还大胆费力去造作恶业是受到恶魔驱使，是厉鬼让我疯狂，
真是极其愚昧无知。对于过去所做的罪恶一点也不觉得不对，
也没有人告诉自己作了不对的事情。

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

如今不知生命何时死去，还有时间净除罪业吗？
如果一点也没有净除罪恶就死去的话，
自己会遭受何等恶道的苦难呀！’必须要带着惭愧之心询问自己，
以致感到坐立难安，内心焦虑。如此去观修。

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

此外，若是隐藏过失，会使得过患越来越大，
这是因为罪恶的种子遇到了欺诳的水和肥料。若能不隐藏错误，
自己知道是错误，并且向别人说出自己的过错，
那么罪恶就不会增长并且力量会减小。
这就是所谓的‘真理能为错误划下句点’。

[净除罪业的方法]

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

在此之上，若能猛烈地发露忏悔，在净除罪障的方法上去努力，
必定能够毫不困难地将堕罪根除净化。运用善巧的方法，
便能以一个善业消灭巨大的恶业。

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

‘我造作了如此这般的恶业。’当这么说时，就是发露。
对此强烈地感到后悔，心怀恳切，这就是忏悔。

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

由于感受到没有犯下同样这种过错的人的殊胜尊贵，
因而带着恭敬之心，虽然为自己所犯下的过错感到羞耻、惭愧，
但还是用清亮的声音说道：‘请您们悲悯眷顾，
净化我这些业力吧！’从内心深处这么说出来，这就是忏悔的意义。

忏悔需具备四力

དེ་ལའང་སྔར་བྱས་ཀྱི་སྡིག་པ་ལ་ཁོང་དུ་དུག་འཐུང་བ་ལྟ་བུའི་འགྱོད་སེམས་དྲག་པོ་རྣམ་པར་སུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས་༡། ཕྱིན་ཆད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་བྱེད་རེ་སྐམ་པའི་སྡོམ་སེམས་དྲག་པོ་ཉེས་པ་ལས་སླར་ལྡོག་པའི་སྟོབས་༢། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་སེམས་བསྐྱེད་པ་རྟེན་གྱི་སྟོབས་༣། གཉེན་པོ་སྒོ་དྲུག་ཏུ་གྲགས་པ་སོགས་སྡིག་སྦྱོང་ལ་དམིགས་ནས་དགེ་བ་ཅི་འགྲུབ་བསྒྲུབ་པ་གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྟོབས་༤་ཏེ་སྟོབས་བཞི་ཚང་དགོས།

一、破除力：对于过去所犯下的罪恶，有如喝下毒药一般，心里生起强烈的悔意。
二、不再造恶力：往后即便是在生死关头也不会再造恶，生起强烈的约束之心。
三、依止力：皈依和发菩提心。
四、对治力：致力于‘六对治门’等净罪的各种方法，然后尽己所能地从事善行。

དེའང་སྔར་བྱས་ལ་འགྱོད་སེམས་མེད་ན་བཤགས་པའི་རྣམ་པ་ཙམ་བྱས་ཀྱང་སྡིག་པ་མི་དག །ཕྱིན་ཆད་སྡོམ་སེམས་མེད་ན་བཤགས་པ་དང་དགེ་བ་བྱས་ཚད་དོན་མེད་དུ་འགྲོ། སྐྱབས་འགྲོ་དང་སེམས་བསྐྱེད་མ་བྱས་པར་བཤགས་པ་ལན་འབུམ་ཐག་བྱས་པ་ལས་ཀྱང་སྐྱབས་སེམས་ཚད་ལྡན་ཡོད་པ་གཅིག་གིས་བཤགས་པ་ལན་གཅིག་བྱས་པས་སྡིག་པ་དག་སྟོབས་ཆེ།

对于过去所犯下的罪恶，若没有生起后悔之心，
就算做出忏悔的样子也无法真正净除罪障。
若没有对于未来的约束之心，所做的一切忏悔和行善都没有意义。
带着达到标准的皈依发心而忏悔一次，
比没有皈依和发菩提心的忏悔十万遍，其净除罪业的力量更大。

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

得到灌顶的人只用一天的时间忏悔，远比只有皈依发心的人，
用很多年的时间忏悔罪业，其净化罪业的力量更大，
这是因为依止力越来越增进的缘故。以恶行与善行的增长而言，
也是同样的道理。

六对治门

གཉེན་པོ་སྟོབས་དྲུག་ནི། འོད་དཔག་མེད། སྣན་ཐླ། མི་འཁྲུགས་པ་སོགས་ལས་སྒྲིབ་སྦྱོང་བ་ལ་ཆེད་དུ་བསྔགས་པའི་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་མཚན་བཟུང་ཞིང་གཞན་ལ་བསྒྲགས་པ་དང་གཅིག །སྐུ་གཟུགས། གླེགས་བམ། མཆོད་རྟེན་བཞེངས་པ་དང་གཉིས། རྟེན་གསུམ་ལ་མཆོད་པ། དགེ་འདུན་ལ་བསྙེན་བསྐུར། མཎྜལ་མཆོད་པ། གསང་སྔགས་ལ་ཞུགས་པས་དཀྱིལ་འཁོར་དང་འཁོར་ལོའི་མཆོད་པ། ཁྱད་པར་དུ་བླ་མ་ལ་མཉེས་པ་རྣམ་པ་ལྔས་མཆོད་པ

དང་གསུམ། ཞིར་ཕྱིན་དང་ཐར་མདོ་སོགས་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་རྒྱུད་ཁ་ཏོན་དུ་བྱེད་པ་དང་བཞི། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡིག་བརྒྱ་དང་། ཀུན་རིག །མི་འཁྲུགས་པ་སོགས་ཀྱི་གཟུངས་སྔགས་ཟབ་མོ་བཟླ་བ་དང་ལྔ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྙིང་པོ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་བདག་མེད་པའི་དོན་བསྒོམ་སྟེ། སྦྱང་བྱའི་སྡིག་སྒྲིབ། སྦྱོང་བྱེད་ལྷ་སྔགས། སྦྱོང་མཁན་རང་བཅས་འཁོར་གསུམ་དམིགས་མེད་དང་དུ་ལ་བཟླ་ཞིང་སྟོང་ཉིད་ཟབ་མོའི་རྣལ་འབྱོར་དངོས་སམ། རྗེས་མཐུན་བདེན་མེད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་འདུན་པ་བསྒོམ་པ་དང་དྲུག་སྟེ།

一、受到佛陀赞叹的阿弥陀佛、药师佛、不动佛等等善能净除业障的佛菩萨，我们可以自己受持其名号，并且为他人朗诵。

二、塑立[印制]佛像、经书、佛塔。

三、要供奉以上所说的三所依，敬侍僧伽，供养曼达，密乘行者则可以供养坛城、修荟供，尤其是要对上师献上五悦供。

四、课诵《般若经》以及《大解脱经》等等佛陀所说的经续教言。

五、持诵如来百字明咒以及大日如来咒、不动佛咒等等甚深陀罗尼咒语。

六、相信如来藏，修持无我的义理。在三轮体空(要被净除的罪障，能够净除罪障的本尊咒语，以及去实践净除罪障的自己)之中持诵咒语，直接观修甚深空性的瑜伽，或者想像相似于空性的‘无实如幻’。

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

　　若能把握住要点去做到以上任何一门,
绝对能够彻底净除罪业的因果。但是在这里,
为了要快速净化在生起正行大手印的觉证上,
会遇到的粗重中断罪障，所以教示金刚萨埵修诵法门。

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

此生所积聚的各种罪障，因为时间较近，
所以非常障碍我们生起觉受。尤其是毁犯三乘戒律，
特别是违犯了上师的身、语、意的三昧耶，这是非常大的罪堕，
以及毁犯了真言乘的其他誓戒，或是享用信施和上师的财物等等，
这些行为会阻碍过去生起的修持体验，障碍新体验的生起。
为了净除这类的罪业，金刚萨埵百字明是最值得推崇的。

[修诵百字明咒的利益]

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

阿底峡尊者说：‘就真言乘的戒律而言，
许多微细的堕罪是一直都在发生的，正如将刚刚擦拭好的曼达盘，
放在一个满是灰尘的地方，立刻又会蒙上了尘埃。’

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

有人问道：‘如果是这样的话，
证道的这一天是否就不会来临呢？’尊者说：‘虽然如此，

〔不用担心，〕因为密乘有很多的善巧方便，
用一种方法就能在刹那间净化很多微细的堕罪。’所以尊者给予了长版的百字明咒修诵法门。

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

　　此外，印度论典中简略地提到：新旧密续都一致认为，
修持百字明咒有长远和暂时的无量利益。例如经云：

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

遍主五本智体性，陀罗尼咒与手印，
佛塔坛城纵修造，等同一句百字明，
无有胜彼之福德，善说持诵百字明，
福德资粮得累积，犹如庄严数等同，
微尘沙数一切佛。

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

若持百字明，不遇非时死，
无病及忧苦。

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

若持百字明，无贫诸苦痛，
诸敌亦灭尽，圆满一切愿。

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

若持百字明，求子得生子，
求财得财富，求地得土地。

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

欲此生长寿，当持百字明，
临终亦安乐，复得三百岁，
此生皆喜乐，命终生极乐。

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

若持百字明，空行魔殭尸，
魔障忘失鬼，不能作损害，
犯大堕罪者，定能得正觉。

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

若能尽持诵，密咒百字明，
愚者增聪慧，无福得福德，
灾苦尽灭却，纵具五无间，
诵百字得净。

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

愿生生世世，成转轮王族，
最后得解脱，得成正觉佛。

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

经典说：‘若能精进努力修持金刚萨埵百字明咒，
必能根除微细与中等的堕罪，能够制伏大的罪过令其不再增长，
而后渐渐净化。’

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

一般而言，若对因果生起信解，就无法不对罪业感到后悔，
到了那个时候就会做到真正的忏悔。由此净除了心续的罪业后，
觉证不生起都不行。但是目前最关键的，
是我们只是按照寺院的传统，口头上跟着念诵，
却没有真正生起信解和悔意，这样要想获得觉证，
那就有如想要拔到乌龟的毛一样，是不可能的。

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

第三、圆满二资粮的献曼达教导

[曼达盘]

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

曼达盘如果是以珍宝等上好的材料制成，小一点也没有关系，
如果像是陶土这样的下等材质，那么曼达盘就需要大一 点。
若没有物质条件的话，用木板、石板等也可以。如果这样还做不到，
只用意念去想像出曼达盘也是可以的。最主要的还是在观想。

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

在修持献曼达时需要有两个曼达盘，材质较好、
较大的曼达盘用来作为‘修持曼达’，另一个则用来作为‘献供曼达’。
在供品方面，最上等的是用金、银等宝物，
中等的是用海螺或是海贝，
最普通的则是用藏红花水浸泡过的米粒等干净的谷物。

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

若是物质条件足够的话，每次献供时都要更换新的谷物，
如果无法这么做的话，也可以先准备好一些新的谷物，
在每次献供时加一点在旧的谷物中。之后，这些谷物不能自己享用，
应该要用来供养三宝。

[修持曼达]

སྒྲུབ་པའི་མཎྜལ་དམིགས་པ་བཅས་ལན་གསུམ་ཕྱིས་ལ་ཨ་སྲི་ཏ་དང་། སྭ་བྷ་ཞས་བསངས་སྦྱངས།

一边观想，一边用手擦拭曼达盘三次，
同时念诵‘嗡班杂阿密日达吽呸’以及‘嗡梭巴瓦修达萨尔瓦达尔玛梭巴瓦修埵杭’，以咒语来涤净。

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

观想从空性之中，曼达化为珍宝所建成的完美无瑕越量宫殿。
在宫殿坛城的中央观想如同皈依时的五部皈依境，
不需要观想湖水和如意宝树，
将护法圣众观想在皈依境之间的空间中。

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

从这一切圣众三处的三种子字,
放射出光芒照射至智慧尊本来的居处，并迎请无量的智慧尊降临。
想着智慧尊降临，与曼达中的圣众二者合一无别,
然后将曼达盘放在前方铺着垫布的高台。若条件允许,
可以在曼达盘的周围放上五供养[21]，若没有修持曼达,
或者是平日经常修持献曼达的人,
可以观想要供养的对象在自己的前方虚空中就可以了。

注21 五供养：花、香、灯、香水、食物。

[献供曼达]

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

左手拿着献供曼达，右手拿着花瓣并且握拳,
在念诵着百字明咒的同时，右手以顺时针方向擦拭曼达盘三圈,
并观想：‘能所二执所包含的自他一切有情众生,
与外在器世间的疾病、魔障、罪业、污秽都净除得干干净净了。’

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

为了表示心的本质无染、无垢，曼达盘也不能有丝毫污点尘垢,
所以要好好地擦拭曼达盘。

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

由于曼达代表着极重要的缘起,
在材质上要以能力所及的最佳材质去铸造,
在修持时要尽量保持干净清洁，不要乱七八糟。

[观想方法]

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

在正式观想上，一般而言，关于整个宇宙世界的构造，有来自《时轮金刚》与《阿毗达摩具舍论》的两种不同说法。
由于大手印是一切密续的终极精华,
因此以修持大手印的四加行来说，无论观修哪一种说法都是可以的。
然而在传统上，还是会采用比较为人所知的《阿毗达摩具舍论》
中所说的结构来观想。

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

在念诵‘嗡班杂布米阿吽’的时候，为了代表菩提心露的滋润,
有条件的话，可以涂一些香水在曼达盘上。

想像曼达盘是辽阔的黄金大地，在有如手掌一般平坦的地面上，
汇聚着满是八功德水的香水海。若没有香水的话，就撒一些花瓣。
不一定要观想大地之下有风坛城、火坛城、水坛城。

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

在念诵‘嗡班杂惹喀阿吽’的时候，右手从反时针方向，
将谷物像围栏一样，沿着曼达盘的边缘撒下。
观想周围有马口喷出的火焰[22]所形成的金刚围栏。

注22 南方大海中一烈马口中喷出的火焰。

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

在念诵到‘吽’的时候，有些传统是要放一滴香水，
或是放一把花瓣在曼达盘的中央，但是自宗没有这样的传统。
同样地，还有一些观想法认为，
要观想须弥山等等分别从各个种子字所形成，在这里则是一观想，
一切刹那间同时就呈现了。

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

要依序不错乱地结合念诵〈献曼达文〉与观想文义。
在大海中央有一座四方形的须弥山，下面有四层并且越往上越宽广。
东面是水晶材质，南面是琉璃材质，西面是红宝石材质，
北面是绿宝石材质。四周有湖泊、天空以及陆地，
反映着每一面的色泽。

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

围绕在须弥山四周的是七重金山，有持双山、持轴山、担木山、
善见山、马耳山、障碍山以及持地山。
从最靠近须弥山的那一重山开始算起，每一重的高度都递次减半。
七重金山以四方形的形态围绕着须弥山，其间散布着湖泊，
湖泊当中充满着八功德水，遍满如意宝等等龙族的各种财宝。

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

在七重金山与湖泊之外，东边是白色半圆形的东胜身洲，
南边是蓝色梯形的南瞻部洲，西边是红色圆形的西牛货洲，
北边是绿色四方形的北具卢洲。以上每一大洲的左右各有着两小洲，
每一个小洲的颜色和形状都和主要的大洲一模一样。

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

这些大洲、小洲里面和须弥山上以及虚空中，有由钻石、琉璃、蓝宝石、绿宝石、珍珠、黄金、银和水晶等所聚成的宝山。

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

有如意宝树森林，所有想要的东西，
都会从树上像下雨一样地落下来。有满愿宝牛，所有想到的东西，
都会从宝牛的每一个毛孔中涌现出来。有自生稻，
能消除饥饿且生生不息。

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

有千辐轮宝，由瞻部河的金子所铸成。有八角如意宝，
有如日光一般光芒万丈，经好几由旬，降下满足所有愿望的雨。

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

有悦意的后妃宝，具备女性的三十二种功德。有大臣宝，身形、智慧过人，能看见埋在地下的宝藏。有大象宝，
是七只强健且佩戴着网状金饰的纯白大象，能无碍地走在天上。

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

有马宝，一个上午就能环绕四大洲一圈，毛色有如孔雀颈。
有将军宝，精通六十四种技能。以上是七政宝。

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

还有钜藏瓶，会无尽地涌出蓝宝石等七种珍宝。有白色的嬉女，
双手握金刚拳置于髂部二侧。有黄色的鬘女，
手上拿着花朵以及珍宝的珠鬘。有白红色的歌女，手上拿着琵琶。

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

有绿色的舞女，正在跳着舞蹈。有黄色的花女，手捧着花束。
有蓝色的香女，手捧着香炉。有粉红色的灯女，拿着油灯。
有绿色的涂香女，拿着充满香水的法螺。

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

东北方的天上有太阳的火晶坛城，光芒万丈。
西南方的天上有月亮的水晶坛城，清新凉爽。还有许多星星的宫殿，
放射着自己的光芒。

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

在须弥山顶的中央有全胜宫[23]、帝释天的善见城,
四边则有各种车辆汇聚的众车苑等等四个林苑,
还有大香树等等宝树[24]、神石[25]、善法堂[26],
在这之上的天空有珍宝云彩,
云彩上面是没有征战且歌舞升平的天人住处,
那儿遍满着无量的资财。

注23 全胜宫：帝释的宫殿。
注24 大香树：三十三天善见城外的东北方，诸天汇聚的如意树。
注25 神石：三十三天的神石，约藏制容量单位一合大小的黑色天然六方石子。
注26 善法堂：帝释的住处。

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

在这上上下下的天界之间，有八吉祥宝：宝伞、金鱼、宝瓶、莲花、右旋的海螺、宝结、宝幢、法轮；八吉祥物：宝镜、黄丹[27]、白海螺、结石宝[28]、百节草、频罗果[29]、酸乳酪、 芥子；七宝寝具：宝床、宝垫、宝剑、宝鞋、蛇皮、宝衣这七种安寝的宝物。

注27 黄丹：朱红色的颜料。
注28 结石宝：内脏的结石，是一味药材，在人体中叫做人黄，象体中是象黄，马体中是马

宝，由土石变化的是石中黄。
注29 频罗果：葫芦之类的植物，壳可以做器皿。

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

还有六善妙等许多消除病痛的各种药材、精华物、成就物、
甘露精髓、善妙宝瓶等等延年益寿的物品，以及宝剑、经书、琵琶、
乐器等生起智慧以及名声的物品。

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

也有彩虹光芒的花雨、香水盈满的池子、莲花园、
幻化的神鸟和动物等等稀有珍贵的供品，以及色、声、香、味、
触等等的五妙欲，还有众多天人与天女侍从。

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

总之,
一应具全地将天人所有的富贵以及十方没有主人的一切供品,
用意念去供养。

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

十亿个四大洲与须弥山所组成的世界,
才构成一个三千大千世界。
像这样无数的一切国土都遍满着普贤供养云,
将自他一切众生的身体、财富、父母、亲友、善业等一切,
毫无保留地献给上师和三宝,

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

并且为了能证悟菩提没有障碍,
以及此生获得大手印最殊胜的成就而祈愿。
就这样供堆不离手地观想供养，并且心中不间断地一再祈愿。

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

如此一再重复时，如果因为观想得太多而觉得力不从心的话,
只要去想像自己想得清楚的大地、须弥山、铁围山、四大洲、日、
月，并且观想所有供品遍满虚空而作供养。

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

献曼达从五供堆到三十七供，有各种广略的不同方式，
这里的三十七供实行方法，需要真正看到实际传统的作法，
才会知道如何实行。而计算次数时，只要作七供就可以了。

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

最后，要观想在坛城曼达上的供养境，
放射出光芒照射至我等一切众生，使我和一切众生圆满二资粮，
想像所有本尊圣众化光融入自身，然后作回向。

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

二资粮圆满的征兆，会在实际、觉受或梦境中出现，
这在经典中都有详细的说明。尤其，心会自然地趋向佛法，
而且如法的行持将自然不费力地生起，这就是资粮圆满的真实征兆。

༈ འཕྲོས་དོན་ཅུང་ཟད་བཤད་ན།

一些引伸的说明

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

如果生起合格的大手印修持，一切的积福、
净障都已经包含在其中。如果不曾积聚二资粮，
就不可能产生合乎标准的大手印修持。然而，
能够具足二资粮或是有大善根的人是少之又少。

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

已经进入佛门而且对佛法获得一些信心的人，
虽然心中是有一些善的习气，但这就像小小的火花，
在没有助力之下难以成为火焰一样，微小的善根无法在一瞬间甦醒。

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

在善根还未醒觉之前，觉证是无法生起的，就算生起了一点点，
也不会增长。因此殊胜的善根之所以显发，
主要是因为过去习气的甦醒，
所以才能够在突然之间成熟而生起强烈的觉受。

必须积聚的资粮

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

在《菩萨十地论》中说：‘资粮有三种。’布施、方便、
祈愿是福德资粮，持戒、忍辱、精进是戒德资粮，禅定、智慧、力、
本智是智德资粮。

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

经典中则说：‘有二资粮。’布施、持戒是福德资粮，
般若是智慧资粮，而忍辱、精进、
禅定三者都包含在这二种资粮当中。

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

从事以上的一切善行时，如果没有带着菩提心，
就是属于福德同分业，只能投生善趣，不会成为解脱的因素。
若带着菩提心，则是属于解脱同分业，会成为成佛的因素。
若能再加上三轮清净的见地，则是积聚了无漏资粮，
这才是真正证悟菩提的方法。

དེ་ཡང་སྦྱིན་པ་ལ་གསུམ་སྟེ།

布施有三种：

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

ཅད་སྦྱིན་སྟམ་པར་བྱ།

一、财施：尽己所能地布施食物、衣服、用具、写字的墨水和纸张，至少也不要让乞丐空手而回，并且要想着：‘将来我成为转轮圣王之后，要布施出自己的身体和一切财富。’

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

二、无畏施：尽量做到直接给予生病的人医药，给遭遇非人〔侵扰〕的人保护，为身处险处的人指引道路，护送身处恐怖之地的人，为人消除修行和持戒的障碍，保护别人免于法律的刑罚、敌人、强盗、野兽以及四大灾害，之后要祈愿甚至能够救离所有恶道的痛苦。

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

三、法施：自己若有说法的能力，就不要冀求敬奉承侍，要没有我慢心地尽量去讲说确定在暂时和长远上能利益别人的法。若没有说法的能力，也要怀着乐意为人与非人说法的心意，口中放声念诵佛陀说的经典和咒语。

ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གསུམ།

持戒有三种：

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

一、摄律仪戒：对于十不善业等自性罪以及毁犯三乘戒律的遮罪等这一切罪过，要如保护性命一样地去守护，不至违犯。

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

二、摄善法戒：不要只局限于某一种善行，要能够全面去实践那些可以做到的善行，对于没有做到的善行，也要祈愿有朝一日能够达成。

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

三、饶益有情戒：在发起菩提心之后，如果能够做到，就要尽可能地去利益他人，对于无法做到的，也要发起将来能做到的广大宏愿。光只是做到自己不犯堕罪，这是不够的。

བཟོད་པ་ལའང་གསུམ།

忍辱有三种：

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

一、耐怨害忍：能够忍受他人的辱骂、鞭打、掠夺等等伤害。

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

二、安受苦忍：在修行的时候，能够不顾条件不足、生病、饥饿、口渴、疲劳等痛苦。

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

三、谛察法忍：对于咒语的甚深善巧、佛陀的广大事业、空性离戏的道理等等，能够没有恐惧并且能够接受。
要去修持以上的忍辱。

བརྩོན་འགྲུས་ལ་གསུམ།

精进有三种：

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

一、披甲精进：不轻视微小的善事，认为不做也行，也不对大善事心怀胆怯，认为自己做不到。带着欢喜心以及勇敢的心行善。

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

二、摄善精进：行善之时要坚持到底，绝不怠惰。

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

三、利乐精进：一旦开始从事任何善行，在获得结果之前，就算暖兆[30]等有益的征象都不曾短暂生起过，也不会因此而急躁，并且会更加努力。要努力地精进。

注30 暖兆：修持有进展的成就或通达的征兆。

བསམ་གཏན་ལ།

禅定[有三种]：

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

一、安在静虑：身心轻安，此生安乐。
二、引发静虑：成就神通感应等功德。
三、办事静虑：以禅定的力量利益众生。
以上三种禅定，要建立在没有过失的止禅基础上。

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

止的禅修是一切功德的基础，一定要打下这样的根基，
这个基础是不可或缺的。在进行止修之前，需要先让心静，

心静来自于身静，身静来自于杂事活动少，杂事少来自于少欲，
少欲来自对食物、衣着、住处简朴等感到知足。总之，
止修的根源在于少欲知足。

ཤེས་རབ་ལ་འང་།

智慧[有三种]：

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

一、[无相智：]了悟实相空性，因而了知胜义谛的智慧。
二、[受用法乐智：]彻知因果缘起，了知世俗谛的智慧。
三、[成熟有情智：]透过四摄法而了知[如何]利益众生的智慧。
此外，智慧度有闻慧、思慧、修慧三种，要努力去达成这些智慧。

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

如此积聚资粮后，会产生暂时的无量天人福乐果报，
当究竟圆满了二资粮以及六度波罗蜜的时候，
就是成就了遍知一切的佛果。

[积聚资粮的功德]

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

在积聚资粮上，不要去想自己资财条件不足，
经典说：‘只要有信心和智慧，
就会有数量不可思议之多的积聚福德的方法。’发起菩提心后，
就算只是做七支供养，也能够净除所有覆障，
积聚等同虚空般广大的二资粮。

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

此外，教导说顶礼一拜有十种功德：‘色润相好言威肃，
慑服眷众天人敬，圣者为伴威德巨，富裕高贵得解脱。’

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

经典说：‘若能带着极大的虔诚恭敬之心顶礼一拜，
就能多次生为转轮圣王，其次数等同五体投地时，
所接触到的广阔黄金大地的范围中所有的微尘数。’

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

也说：‘仅只是向三宝双手合十，也能够获得相好、许多眷众围绕等十种功德。’在《分别因缘经》中有非常多相关的详细解说。

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

噶当派的祖师大都不做其他的法行，只是日夜专心致力在修持七支供养上，无比达波拉杰之后的噶举祖师们也都有这样的传统。但是近来，教法日渐式微，我们连想要圆满积聚资粮的想望都没有了。

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

就算有一点想要积聚资粮的心，也因为信心和精进都很薄弱，以至于积聚不到资粮。自己有的一点身、语、意的所依[佛像、经书、佛塔]，也让其蒙上灰尘，一些粗心大意的人，甚至将这些圣物放在自己的破帽、破衣上以及放在脚下。

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

虽然难得有人会有些供灯与供桌，却让其蒙上了尘埃。
能够花时间在自己的梳妆打扮上，从不曾真正带着空性和慈悲去献
一朵花给三宝。

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

还有人连一次七支供养都没念过，却说自己没有福报功德，
这样怎么可能得到福德呢？经典说：‘福德的因，
就是必须积聚资粮。’

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

更糟糕的是有一粒可以吃的米就会自己吃掉，坏了不能吃的米，
就拿去供养。已经拥有金子、银子、绸缎、马牛等财物，并不匮乏，
却说：‘福薄我贫穷，无余堪供财。’[31]

注31 出自《入菩萨行论.第二忏悔罪业品》，如石法师译。

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

然后只是供养一小盏油灯，一小指头大小食物，
还觉得自己做了供养。像这样欺骗三宝的人，能有福报吗？因此，
符合自己财力地去积聚资粮是非常重要的。

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

在积聚资粮方面，除了七支供养之外，
显密经典中没有提到比这还深妙的方法了，
而且七支供养是一项比一项功德大：比顶礼更有功德的是供养，
比供养更有功德的是忏悔，比忏悔更有功德的是随喜等等，
以此类推。

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

不论是念诵短版的或长版的〈七支供养文〉，
都可随自己喜欢去念诵，重点在于要思维其意义，
如果只是念诵文字，那真是自我欺骗。

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

在供养的时候，经典说：‘顺手的供养中，
献曼达的功德是最大的。’献曼达包含了六度波罗蜜的每一个部分，
而且也自然带有一切六度的利益。

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

有关献曼达的无量利益，在其他地方有清楚的说明。《楼阁经》
中就说：‘只是献曼达，就能统御天界和四大洲。’除此之外，
也提到如果献上涂香和供花，也能因此而转生为四天王众天。

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

总之，献曼达是能够迅速圆满资粮的深妙法门，
这也是为什么会在四加行中讲示这献曼达教导的原因。

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

现今一些自夸乐施的人，就算供养的东西再多，
也不可能超过百、千、万、十万等数量，
而且还混杂着‘我供养了这么多’的我执心，
希望得到名声等等的染污心念以及希望能在上师面前得宠的希惧之心
，供养的对境再怎么多也不会超过上百、上千。

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

但是献曼达，
包含了遍虚空的外在物质世间以及内在有情众生的所有资财，

因此在供品上非常广大,
没有觉得自己是一个意念供养者的我慢之心,
也不会有是否能取悦三宝的希惧心。

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

以十方四世的三宝为对象的供养，这样的供养境善妙广大,
所以从任何方面来看，积聚资粮不可能不圆满，因此要努力实践。

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

经典说：新建或是修复代表身、语、意的圣物以及寺院,
敬侍僧伽，钱财不够就清扫或是礼绕佛寺，赞叹且祈请,
乃至观想着佛陀而单手举掌，抛一朵花至空中,
这些都是无量的福德。

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

我们不是像畜生一样，畜生不知道善恶，就算知道善恶，
也是连一句六字真言也不会念，在身体和言语上什么都做不了。
我们既然已经获得了暇满的人身，在不缺修持法门的时候，
就不要浪费虚度了人生。无论如何，
培养一些善的习气是至关重要的。

༄ བཞི་པ་བྱིན་རླབས་མྱུར་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།
第四、令速获加持之上师瑜伽

[观修方法]

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

念诵观空咒‘嗡梭巴瓦修达萨尔瓦达尔玛梭巴瓦修捶杭’，

将一切净化成空。观想在空性中，

自己化现成为一般通认形象的金刚亥母，站在莲花日轮之上，

脚踏一具尸体。

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

若观想自身是凡夫之身的话，

会因为我们还未净化覆障而无法得到加持，

若以观修本尊来修持上师瑜伽，

则是让我们快速且容易获得加持的缘起。

所以可以按照自己相应的任何本尊来作观修。

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

但是金刚亥母是诸佛之母，她的本质是大手印，
外相展现为具生母，因为属于瑜伽女的族类，对[修法者]
特别亲近而且加持迅速。她是马尔巴、密勒日巴、
冈波巴这三位祖师的秘密本尊，因为这样子的缘起，所以在这里，
有以金刚亥母作为本尊来实行观修的传统。

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

观想在自己的头顶上或是前方的虚空中，
有八只狮子抬着的宝座，上面披盖着天人的绢绸，
宝座上有莲花和月垫，其上坐着本质是三世诸佛总集的根本上师，
上师外相装束展现为金刚总持，就和皈依境的观想一样。
从根本上师直到金刚总持的中间，有噶举传承祖师排坐成柱形，
周围海会云集地围绕着直贡噶举、竹巴噶举、采巴噶举、
达隆噶举等实修传承的成就者。

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

此外，大圆满、那洛六法、道果、息解断境法、
修心等法脉传承的上师们，有如云一般密布着。
上师们的四周围绕着本尊、诸佛、菩萨、勇父、空行、护法等圣众，
要想像这一切圣众本来就是圆满的无二誓言尊与智慧尊，
要生起并非只是口头上的虔敬。

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

从内心深处带着诚挚的劲势以及殷切的呼求，
清晰观想：‘遍主一切事法自性者……’，再以‘缘自奥明法界之宫殿……’等等来作七支供养与祈愿。并且念诵〈大手印传承祈 请文〉等，
不论长版的或短版的祈请文都可以。

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

还有，要念诵〈四身祈请文〉，
尤其是要一心不乱地念诵第一世大宝法王杜松虔巴的金刚语
〈六句祈请文〉，并且累积次数。

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

最后念诵‘具德正善上师诸尊众……’祈请赐予灌顶，
然后观想四周围绕的圣众化为光芒，融入传承的上师众。
传承上师众依次一位融入至另一位，然后化为光芒融入根本上师。

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

由此，从本质为三宝总集的根本上师的前额，
放射出白色的光芒，融射到我们自身的双眉之间，
净化杀生等身体上造作的业障，由此获得瓶灌顶，
被授权能够在修道的过程中观修生起次第，具有福缘成就化身果位。

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

依此类推，观想上师喉间放射出红色的光芒，
融射到我们自身的喉间，净化妄语等言语上造作的业障，
由此获得秘密灌顶，被授权能够做气脉的观修，
具有福缘成就报身果位。

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

观想上师心间放射出蓝色的光芒，融射到我们自身的心间，
净化邪见等心意上造作的业障，由此获得般若本智灌顶，
被授权能够观修双运道，具有福缘成就法身果位。

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

观想上师的额间、喉间、心间三处一起放射出白色、红色、蓝色的光芒，光芒融射至我们自身额间、喉间和心间，净化包含着烦恼障、所知障、禅定障的身、口、意三门共同皆有的罪障，由此获得第四灌，被授权能够修持觉空不二大手印，具有福缘成就法界体性身果位。

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

再来，由于生起强烈虔敬的因缘，上师露出欢喜的光灿微笑，化成光团从我们头顶融入我们的心间，想像上师的心意和我们的自心合一无别，在不受分别妄念中断干扰的状态下，在自心本然无造作、无杂染当中尽可能地安住。

[下座的修持]

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

在出定之时，要想像任何生起的色相都是上师身体的各种形相，任何发出的声音都是声空‘那达’[32]的本然之声，

生起或产生任何心意的驰动与思想，都是金刚智的本自能量。
最后回向功德。

注32 那达：代表‘精华、精髓’之意。

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

在每座修法下座的期间，当走路的时后，
要观想自己绕行着在右方天空莲花月垫上安坐的上师。

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

饮食的时候，要观想自己喉咙处，有上师安坐在红莲花之中，
所吃、所喝都成为甘露而作供养，一切言诠皆是祈请，
一切行止作为都是对上师的承侍。

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

睡觉的时候，要观想一吋大小的上师安住于心间，
放射出光芒照亮我们全身和整个房间，在这一片光芒中安眠。
醒来时，马上想像上师坐在自己头顶而生起信敬和祈请。

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

坐下来的时候，也要这样去观想。
当有了新房子和新衣服等等时候，
不论是实质的供养或是心意的供养，第一步就要先供养给上师。

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

在病痛的地方，想像有一吋大小的上师流露出甘露，
想像那个能够净除罪障的病痛，是因为上师的加持而来。
当魔障出现时，要观想这是上师事业的化现，
是上师敦促自己向善的佛行。

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

总之，快乐的时候，要想像是上师的加持，痛苦的时候，
也要想像是上师的恩德，除了利用一切情况增长对上师的虔敬之外，
不去寻求其他的所断和对治方法，这是真正的关键。

[以上师加持为道]

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

在这里应有的理解是：修持密咒金刚乘,
尤其是修持任何圆满次第的口诀时，都必须要以上师的加持为道路。
在尚未得加持之前，心中无法生起纯正的法道。

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

经典中说：‘一个能持守誓戒的弟子,
若能对一位具德的金刚阿阇黎生起由衷的坚定信心,
就算没有别的法门,
也能获得共通与殊胜的成就。’若对上师没有虔敬,
就算在本尊四部密续的念修上达到了标准,
也根本不能获得殊胜成就。

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

在共通的成就上，必须要仰赖长寿、财富、权势等,
却有些部分仍然无法成就，就算成就了一些,
也是要历经过巨大的艰难才能成就。这就是[所谓]的‘非深道’。

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

若能毫不颠倒地在心中生起虔敬，便能消除法道上的障碍，
发挥修持效力，能够不需要倚赖其他的方法，
就能达成一切共通与殊胜的成就，
所以这就是为什么称为‘甚深道上师瑜伽’的原因。

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

无论是阿阇黎和弟子，都需要断除的严重过患是：没有慈悲心，
容易发怒，恶意怨恨深重，我慢骄傲，贪恋钱财和亲属，
不约束身语行为，自我吹嘘等。

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

尤其是在世俗人中，讲说气脉、手印、咒语、事业[33]、
甚深圆满次第的要点，并且扬言这是别人所没有的教导，
将秘密的甚深见地和行持在市集群众中传播。

注33 指息、增、怀、诛的事业。

སྤྱོད་པ་འཛོལ་ཉོག་ཏུ་སྤྱོད། ལྟ་བ་མཐོ་བ་སྐད་བྱེད། དཀོན་མཆོག་གི་རྫས་དང་ནོར་ལ་ཞེན་ཏུ་སྲེད། གཡོ་སྒྱུ་དང་ཚུལ་འཆོས་ཆེ། བརྒྱུད་པ་མེད་པའི་དབང་དང་མན་ངག་འཆད། ཆང་དང་གཉིས་སྦྱོར་གྱི་བདེ་བ་ལ་དགའ། ལམ་ཕྱིན་ཅི་མ་

ལོག་པ་སྟོན་མི་ཤེས་པར་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པ་རང་བཟོའི་ཚིག་སྟོན་པའི་སློབ་དཔོན་ནི་བདུད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་རླབས་པ་ཡིན་པས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྤང་།

行为放荡，口说高见，贪求三宝财物，谄取狡诈，
讲授没有传承的灌顶和口诀，耽于酒色，
这种不知教示无颠倒的法道，却讲说着自己编造的不如法道理，
对这种受到邪魔加持的阿阇黎，任何时候都要舍弃。

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

弟子没有信心，不守三昧耶誓戒，喜新厌旧，阿谀逢迎，
三心二意等等，对于这样的弟子，除非能够渐进地调伏其心性，
不然在一开始时就不要有密切的关系。

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

关于上师的定义，在经典和续典中都有广泛的说明。
一位上师要有不坏的信心与誓戒，能完成修念而且懂得应用，
不会过度贪着世间八法，对于要向别人说的法，
自己多少都要修持过。身为一个弟子，起码要有坚固的信心、
能够持守誓戒以及不结交恶友。

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

以上所说的师徒特质，是指在求法、求灌顶之前要去观察的。
一旦结上了法和灌顶的关系，就算上师完全毁犯了四根本戒，
你仍然只能把他当做虔敬的对象，不可以做出退失信心，辱骂斥责，
审视观察等行为。

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

[正如]偈言所说：‘仅闻一句偈，若不敬上师，百世转生狗，
再生为贱民。’

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

[想找]完全没有过患、具足所有功德的上师，
以时节因缘来说是找不到的，假设可能偶尔会遇到一、
两位这样的上师，但是如果自己的感知不清净，
反而会将对方的功德看作是过患，
就像有很多如同提婆达多看佛陀世尊有过患一样的例子。

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

近来的人，大多数都是具有造作恶业的共同缘分，
因此会将过患看成功德，将功德看成过患，
就算一点也没有如法的功德而且表里不一，
也会把他看成是圣者等等，要真正知道如何观察都很困难。

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

尤其是在开示大手印法道这方面，就像是有什么图纹的模具，
就能做出什么样的擦擦一样，若没有一位证悟的上师，
弟子心中也无法生起究竟的证悟。

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

因此，若已经从冈波巴、杜松虔巴、祥采巴、
戈仓巴等大师处获得传承的口传，就看你对哪一位大师信心较大，
将其奉为根本上师而祈请，这样做的话，就能获得加持，
这是大师们许下的承诺。

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

བསྒོམ་དགོས།

　　特别是无比达波拉杰[冈波巴大师],
佛陀曾经授记他将弘扬大手印。因此，向往修学大手印的人,
重要的关键就在于要信任冈波巴大师,
并且必须观想自己的根本上师和冈波巴大师无二无别。

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

　　比如在噶玛巴和他的心子尊前获得加持的传承,
并且将他们视为根本上师的话，仅是这样，就已经很足够,
也不再需要去观察其德行了。

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

　　噶举之所以不需要依赖其他传承，是因为过去出现的一切祖师,
都是被授记的大士圣者，能将证悟[大手印]
的真实本智从一位传授至另一位,
他们都是有能力加持他人心续的圣者。

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

　　就算没有从如同噶玛巴和他的心子这样众所周知的上师口中听闻到佛法，将其他有觉证的上师奉为根本上师，也能获得加持。

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

这位上师实际上是凡夫也好，是佛陀、菩萨的化身也好，如果我们自己能观想对方就是佛陀，并且向他祈请的话，诸佛、菩萨、本尊圣众就会进入这位金刚阿阇黎的身、语、意中来利益众生。

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

《广布吉祥口授》中说：‘任何众生若是藐视未来的金刚持，就等于是藐视我，我将舍弃他们。’

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

又说：‘住在上师体内的是我，从其他行者那儿接受供养的是我，他们取悦我，因此清净了自心的业障。’

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

若能让自己的上师欢喜，就是让一切诸佛欢喜，若对上师作恶，就和对一切诸佛作恶没有差别。若供养上师，

就获得供养一切诸佛的福德，而且灭除自己的覆障。

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

所有的经典和论典都说，殊胜成就的获得只取决于上师。因此，对上师虔敬和供养等行为的利益是无量的。

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

密续中说：‘若人观修十万尊，较之专想上师身，
其利百千分不及。若人诵咒千亿数，较勤祈上师三遍，
其力万分不及一。若劫修圆满次第，较之心中仅现师，
其威万分不及一。’

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

《明灯》说：‘善男子，尽所有十方佛世尊，
所有十方诸佛世尊金刚身、语、意所生之福德蕴聚，

阿阇黎一毛孔之福德更胜于彼，何以故？善男子，
菩提心乃如来智藏故。’

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

教导大、小乘经论的上师，与教导密乘的续典、口传、
口诀的上师，这两者除了在影响力上有一些差异之外，
在一般的情况下，一点差别也没有。

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

以密乘第一条根本戒[34]的对象来说，
所谓是否毁犯了三昧耶誓戒，取决于我们自己，
并非取决于对方是否为根本上师。在领受了密咒灌顶之后，
所有和自己建立起法缘的上师，
即是要持守勿犯根本戒第一条的对象了。
所以不论接受了多少显乘或密乘的法，一旦受法了，
就要重视不能积造罪恶。

注34 第一条根本戒：诋毁上师。

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

然而，没有法上联结的传承上师们，
虽然不是毁犯根本戒的对象，却也绝不可以对他们做出诋毁等行为。

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

整体而言，不要观察众生的过错，要修持知母、念恩、慈悲，
特别是不要观察进入佛门之人的过失，
要知道他们就像是在同一条船上的人一样，只有想着对方的功德，
并且去随喜和尊敬。尤其不能观察上师的过错。

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

在《信力入印法门经》中说：‘辱骂一位菩萨的罪过，
大于抢夺三千世界一切有情之财物，摧毁一切佛塔。
不论任何缘由轻视苛骂菩萨，将转生嚎叫地狱，身长五百由旬，头、嘴、舌各有五百，有五百支犁挖割每一根舌头。[35]’

注35 大正藏《信力入印法门经》卷第五，元魏天竺三藏昙摩流支的译本中，此段内容为：‘于一菩萨，乃至微少，随何因缘，以欺慢心，骂辱毁呰，彼男子女人，堕大叫唤地狱之中。身

形大小，五百由旬，有五百头，于一一头有五百口，于一一口有五百舌，于一一舌有五百犁，以耕其舌。’

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

总之，辱骂一位圣者的罪过是无量的，何况是辱骂菩萨，
更危险的是辱骂密乘瑜伽士。再者，我们不知道谁是圣者，
谁住于内在的瑜伽，

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

因此说除了圆满的佛陀之外，一介凡夫无法度知另一个凡夫，
若是随便道人长短以及毁谤他人，则会扫掉自己的功德。
观察别人的过失，自然一定也会毁灭自己。所以，
只侦查警惕自己的过错，这才是最重要的。

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

那些对上师没有信心，对修行人没有净观的人，
我们现在都看得到、听得到，这样的人会遭遇到不希望发生的事情，

别人都把他们视为敌人，遇到不安乐的死亡因素，死亡的征兆不祥，成为人们毁谤的对象；

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

　　那些对上师虔敬并且对他人较有净观的人，
自然就会福乐且有名望，人人都会赞叹、尊重、爱戴他，
也会遇到好的死亡因素，有好的死亡征兆等。

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

　　噶举祖师曾说：‘视上师为佛，就能获得佛的加持；
视上师为菩萨，就能获得菩萨的加持；视上师为成就者，
就能获得成就者的加持；看上师只是一位好的凡夫善知识，
就获得相等身分的加持。没有虔敬，永远不会得到加持。’

[修持上师瑜伽应有的信念]

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

一、并非在根本上师之外另有他佛，上师是十方三世一切诸佛总集的体性。三宝的功德没有边际，而那一切功德都是根本上师的化现。不只如此，现今在各方利益着众生的圣者们，包括太阳、月亮、滋补良药、舟船、桥梁，这些都是上师的化现。给予我们灌顶、口传、教授以及教导我们书写、念读、学习的人，要观想他们都是上师尊身的体现。总之，要坚定确信上师是佛。

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

二、要想：‘佛陀、本尊、噶举传承祖师们虽然殊胜，但是我们却不得见其面，不得闻其声，就算见到了，他们也不会做出更胜于上师佛行的事情。过去有无数佛世尊，现今也有住于十方的无量诸佛、菩萨、上师、本尊，但是我连在梦中见到一位的福气也没有。可是这位根本上师却将即身成佛的方法，完全而且没有错误地展示给这样的我。如此大恩，就算身体性命化为灰烬也无以为报。’

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

三、我们不应该当上师关怀我们，赐予我们教法和物质时便想起上师，但时间一久便忘记上师。当疾病恶缘发生时，会想起上师，当享受快乐的时候，就不会忆念上师。而是应该不论在行、住、坐、卧、快乐或痛苦等任何情况发生的时候， 一遍遍地心里只有想着上师。

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

四、不应该偶尔想起上师，只是嘴上说着：‘皈依啊！’然后少少地念诵几种祈请文就觉得算数了。而是要以全身汗毛颤动、泪流满面的渴望，顿时抛开意识，灭却凡俗的感知，生起无可指认的强烈虔敬觉受。若能具备以上四点，则是有了能让加持入心，且能够豁然生起证悟的标准虔敬。修习上师即是佛，是迅速获得加持的关键。

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

此外，若修持大手印，应观想上师就是赤裸裸的法身；
要延长寿命，应观想上师就是无量寿佛以及白度母；若要消除疾病，

应观想上师就是药师佛。若要消除非人的侵扰，
就要观想上师就是那个对治的本尊。

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

要视上师与任何续部坛城之主尊没有差别，所以
[称上师为]‘坛城怙主’，也就是这个意思。同理，
这也就是为什么会出现上师瑜伽的各种事业[36]法门。

注36 指息、增、怀、诛的事业。

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

不忆念上师的恩德，是不重视教法的表现，
因此所有的努力都是白费的，自心也不会生起功德。但也因为如此，
胆大的人会产生认为上师不可能有功德的邪见，
胆小的人会产生认为其他的修行者不可能有功德的邪见，
于是会毁犯根本堕罪，导致过去所积聚的一切福德被扫除殆尽。

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

若忆念上师恩德，自然就会生起对上师和法的恭敬，
于是一切功德会无须努力地任运而成。

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

经典中说:‘若难以生起纯正的虔敬，可以透过供养三宝，
承侍僧伽，身语做善行等等，尽量去行善积德，
祈愿：“透过自己所积聚的福德，
能够生起对上师的特殊虔敬。”透过这样的发愿和修持将能立刻生起虔敬。’

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

上等的虔敬能有上等的善行，中等的虔敬会有中等的善行，
普通的虔敬，善行也会是普通的。那洛巴、梅纪巴、密勒日巴、
甲域瓦等人，为了上师而修苦行，仅仅如此便获得了成就，
我们做不到像他们一样，也难以生起无造作的虔敬，
因此要用祈请来引导，渐进地修学。

达成虔敬之道的四个部分

སོས་གྱུས་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་བཞི་ཡོད་དེ། བླ་མ་ལ་སྐྱོན་གྱི་རྣམ་པར་མཐོང་ན། སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འཇམ་དཔལ་ཁྱིམ་བཙུན་བུ་སྨད་ཅན་དུ་གཟིགས་པའི་ཚེ་མ་དད་པའི་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པས་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ལ་བར་དུ་གཅོད་པ་ལྟར། བདག་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་མ་དག་པས་ལེན། སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱོན་ཞིག་གར་ཡོད། གང་མཛད་མཛད་དུ་ཆུག།

一、就像是桑杰耶谢见到文殊菩萨是一个有妻子家室的人时，由于产生了没有信心的妄念，以至于障碍到自己获得殊胜成就的例子一样，看到上师有过失的样子，要反省那是因为自己的心不清净。佛陀怎么会有过失呢？无论上师做什么，就让他做吧！

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

就算见到上师做不净行和说谎话等等行为，要想着这些都是调伏弟子的无上方便法门。毫不怀疑上师能透过这样的方式令很多有情众生成熟解脱，这是比其他那些持戒清净的人还要殊胜上百、上千倍的，这不是在做欺骗狡诈的行为，而是没有错误的圣妙行为。

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

尤其，当上师责骂我们时，要想那是在消除我们的恶业，当上师责打我们的时候，要想着这是在驱赶我的魔障，特别是要想：‘上师对我的

慈爱有如世间的父亲对孩子一样，不是虚假的朋友，而且恩德浩大。’

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

上师表现出好像不开心的样子或是不注意我们的样子时，要想到那是因为我们自己业障不清净，是在帮助我们净除业障。侍奉上师的身、语、意等让上师欢喜的方法，都要努力去做。总之，第一点是不去思维上师的过错。

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

二、噶举祖师曾说：‘具德上师仁千宝，所做一切皆善妙，一切作为皆功德。纵行杀人屠夫业，此皆惬意亦善妙，定是慈悯众有情。纵示邪淫破戒相，能增功德生功德，悲智双运之表征。纵以妄语欺他人，乃以种种方便语，引众生至解脱道。

རྐུ་འཕྲོག་ཆོམ་པོ་མཛད་ན་ཡང་། །གཞན་གྱི་ཡོ་བྱད་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར། །སྐྱེ་བོའི་འཕོངས་པ་ཞི་བ་ཡིན། །དོན་ལ་འདི་འདྲའི་བླ་མ་ཡིས། །བཀའ་བཀྱོན་མཛད་ན་དྲག་སྔགས་ཡིན། །རྐྱེན་ངན་བར་ཆད་སེལ་བར་ངེས། །བརྡུངས་བརྡེག

མཛད་ན་བྱིན་རླབས་ཡིན། །དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་དེ་ལས་འབྱུང་། །མོས་གུས་ཅན་ཚོ་ཉམས་རེ་དགའ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཅི་མཛད་ཡོན་ཏན་དུ་ཤེས་པ་དང་གཉིས།

纵行劫掠偷盗事，亦使他财成资粮，息止众人之匮乏。如此意义之上师，辱骂即是威猛咒，必除恶缘与障碍。设若责打即加持，一切成就由此生，令虔敬者心欢喜。’就像这样，要知道上师所做的一切都是功德。

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

三、在修持对上师虔敬时，不去顾虑是否今生让上师欢喜，不去期望是否能够得殊胜成就。不管上师是否慈悲摄受，不管是否获得成就，自己所能做的，除了虔敬没有其他。要决心断除期望和疑惧。

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

四、世间上有品德的人，是如何为自己的主管在里里外外和中间尽心尽力，而这样做，还只是为了此生几月、几年的利益。而我们的上师，是直到我们证悟菩提以前的寄托与希望。此生、来世以及中间这些时候，无论生起什么祥瑞的大小功德，都是上师的恩德。

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

自己要能获得任何法上的功德，都取决于上师。因此，一切身、语、意的作为，都要是为着侍奉上师。甚至只是祈愿上师长寿且事业广大，也要永远不离柔顺敬慕的心。

若能按照以上的四种想法去依止上师，自心不可能不成熟解脱。

[应用的方法]

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

在应用上有两点：一、要做到上师的任何命令，二、要完成上师的任何心意。这两点就包含了一切。

ལུས་ཀྱིས་ཕྱག་བསྐོར། ཐྲི་དྲུབ་རྐང་མགྱོགས་ཐན་ཆུ་ལེན་ཐལ་ཕྱགས་ཙམ་ཚད་བྱ། ངག་གིས་གསོལ་འདེབས་བསྟོད་བཀུར། གཞན་ལ་བླ་མའི་ཡོན་ཏན་བསྒྲག །ཐུགས་སུ་འཐད་པའི་ཞུ་ལེན་དང་། ཚིག་འཇམ་ཞིང་ཞེ་སར་བཅས་པས་ངོར་གབ་སྨས་མེད་པར་བྱ།

用身体去礼拜、绕佛、书写、缝补、跑腿，乃至提水、打扫。

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

用言语去祈请、赞颂，向他人讲说上师的功德，

说出合上师心意的问答，言词谦恭，使用敬语，

毫无隐瞒地实话实说。

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

　　不论在人前人后，都不说半点毁谤的话语。
心意中只有虔敬和净观，一刹那也不让邪见生起，
假使因为恶业的引发等原因，导致我们心里不舒服，
立刻就要用正念觉察，让身、语的表现在一开始就不致发生。

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

　　如果因为过去的恶业，不小心违反上师的心意，
就算舍弃身体和财富也要忏悔弥补，努力修持百字明咒、
酬忏仪式等忏悔法门。

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

　　对于违背上师心意的人，不可以和他们心意相投，共进食物，
甚至说话时，都不能生起想与之亲近的想法。
就算我们自己并没有真的辱骂上师，如果和讥毁我们上师的人亲近，
也和辱骂了上师没有差别。

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

在资财方面,
应该要将自己珍爱的物品以及所有上师喜欢的任何东西,
都没有匮乏地供养给上师。但是,
我们却是将贵重且精致的东西以及幼马、
牛犊等有用的资材留着自己用,
将所有自己不适用的东西拿去供养上师，而且还吹嘘东西很好。

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

哪个灌顶法门甚深就要哪个，稍微有一点不如意就不高兴,
上师已经传授了教法和口诀，却不知感恩，以怨报德,
还说什么：‘我已经勉为其难地来求法,
来听法了喔！’这种自以为施予恩惠的话。

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

不知道其实是为了自己的利益而供养侍奉上师，却向上师邀功,
自满且高调炫耀的话，还不如一开始就自己一个人好好待着。

ཁྱད་པར་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྣང་བ་ཞུན་ཟོང་དུ་འགྲོ། ཚེ་བློས་ཐོངས། ཤེས་པ་གསལ་སྟོང་རྗེན་པར་ཞུད་ནས་རྟོགས་པ་ཐལ་ཐོལ་སྐྱེས་ན་མཆོག་གི་རྟགས་ཡང་དག་པ་ཡིན་འདུག །དངོས་གཞི་སྒོམ་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་འདི་ལ་རགས་ལས་པས། ཞི་ལྷག་ལ་རྟབ་རྒྱུག་གི་མཐོ་བསྟབ་མི་བྱ་བར་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་སྣ་རེ་ཐེང་བར་ཅེས་སོ། །

所以透过生起不颠倒的虔敬，令心续得到加持的征兆，
有如经典所说，在实际觉受、梦境中都会出现。
特别会有的清净殊胜的征兆是：八法的展现已然消散，放下今生，
心识明空赤裸剥尽，豁然生起证悟。是否能生起正行修持，
即是取决于此。所以，不要急躁地追求高深的止观修持，
要在自心上圆满某些功德的基础。

正行

༄ ཁྲིད་ཀྱི་དངོས་གཞི་ནི།

教导的正行

བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་གསང་བ་སྤྱི་དང་། ཕྱག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོ་ཉིད་ངེས་དོན་ཟབ་མོའི་མཛོད་དུ་གྱུར་པས་དེ་དག་ལ་གུས་པས་མཇལ། ཁྱད་པར་མཚན་ལྡན་གྱི་བླ་མ་མཉེས་པ་ལྔའི་སྒོ་ནས་བསྙེན་ཏེ་ཞལ་གྱི་བདུད་རྩི་ནོད། བླ་མའི་གསུང་དེ་སེམས་ཐོག་ཏུ་ལྷན་ལྷན་འོང་།

总体而言，我们带着虔诚，
拜读了噶举觉证自在祖师们的秘密教言，以及了义深妙宝藏的《了义海》。尤其，是依于五欢喜[37]，从具德上师口中获得了甘露，
上师的教言就会明明白白地充盈在我们心上。然而，
阅读书本所能获得的理解是很死的，就算偶有觉受生起也不可靠，
没几天就会消失。这两种情况本来就不同。

注37 令上师欢喜的五种方式：身、语、意、功德、事业。

དཔེ་ལ་བལྟས་པ་དེ་གོ་བ་སྐམ་པོ་ཡིན། ཉམས་རེ་སྐྱེས་ཀྱང་གྲུལ་མི་ཐུབ་ཞག་ཤས་རེས་ཡལ་འགྲོ། དེ་གཉིས་ཡེ་མི་འདྲ། འོན་ཀྱང་བླ་མ་མཚན་ལྡན་མ་རྙེད། རྙེད་ཀྱང་བསྙེན་གྲ་མ་འགྲིགས་ན་གདམས་ངག་གི་རིགས་མི་གཅིག་པ་མང་པོ་འཚག་ན་གཅིག་ལ་མི་གསལ་བ་གཅིག་ལ་ཡོད་པས་དགོས་དུས་ཕན་པར་འོང་།

如果无法遇到具德的上师，[或者]遇到了，
又实在没有办法依止的话，自己若能收集许多不同的口诀，那么，
在一个口诀上不清楚的，可能在另一个口诀上就会清楚，
这在有需要的时候是很有用的。

ལྷག་པར་ཕྱོགས་མེད་རིས་མེད་ཀྱི་ཆོས་ཟབ་རྣམས་ལ་གུས་པས་མཇལ་ན་ལས་འཕྲོ་གང་ལ་ཡོད་མི་ཤེས་པས། ཚིག་གཅིག་གིས་དོན་དུ་མའི་འགག་གྲོལ་བ་ཡོང་། དེ་ཙ་ན་བཀའ་བསྟན་བཙོས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་བལྟས་ན་སེམས་ཀྱི་རྟོགས་པ་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོང་།

尤其，如果能带着虔敬心阅读无教派分别的甚深法要，
你不知道会有什么缘分发生，可能会因为一句话，就能通达很多
[原本]不明白的含义。因此，广泛地阅读教言经论，
能让内心的领会有很大的进步。

སྒོམ་ཆེན་ཁ་ཅིག་བླ་མ་ཡང་མི་བསྟེན། བསྟེན་ཡང་ཉམས་ལེན་ཞུན་ཐར་མི་བྱེད། གདམས་ངག་གི་དཔེ་མི་མཇལ། མཇལ་ཡང་དོན་མི་གོ་བ་དེ་རིགས་ལས་མ་དག་པ་ཡིན། གླེན་པོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་བསྒོམ་པ། །ཕལ་ཆེར་དུད་འགྲོའི་རྒྱུ་རུ་འགྱུར། །ཞེས་པའི་ཟུར་ཟ་ཡང་འདི་འདྲ་ལ་དགོངས་པར་སྣང་།

有一些自满的修行者不去依止上师;就算依止了上师，
也不砥砺修持，不去拜读口诀教导的书籍；就算阅读了，
也不明其义。这类的人都是业障深重、不清净的人，
所以有句话说：‘愚蠢的人修持大手印，
多数都成为堕入畜生道的因。’虽然这是一句嘲笑的话，
但指的就是这种人。

ཡང་བླ་མ་བསྟེན། ཡོན་ཏན་བསླབ། མཚམས་སྒྲུབ་བྱས། དཔེ་ཟབ་དགུ་མཇལ་ཡང་རང་རྒྱུད་ལ་སྣེ་གཅིག་ཀྱང་མ་ཕན་པར་གཤིས་ཀ་ཧ་རེ་གྱོང་། ང་རྒྱལ་ཧེ་ཆེར་སོང་ནས་དག་སྣང་གི་མིག་འགྲིབ། གཞན་སྐྱོན་རྟོག་པ་ཁོ་ནས་དུས་འདའ་བ་ཞིག་ཡོང་བ་དེ་བདུད་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་རླབས་པར་སྣང་།

还有一种人，他们依止上师，学习知识，也闭关修持，
并且对于甚深秘诀的书籍无一不读，但是内心却一点也没有获益，

性格越来越顽强，傲慢越来越炽盛，因而蒙蔽了净观之眼，
总是看到别人的过错。像这样过日子的人，应是受到了魔鬼的加持。

རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་སྣེ་གཅིག་མེད་པར་གོང་མའི་གསུང་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་པ་ལ་དགོས་པ་མི་འདུག་ཀྱང་མགོ་རྐང་ཚང་བའི་ཕྱིར་ཞི་ལྷག་གི་འཛོག་ཚུལ་ས་བཅད་མ་སྟོང་ཙམ་འདིར་ཡང་འབྲི་ན།

我自己没有生起一点觉证，
也没有必要重复说着祖师们曾经说过的教言。
但仅仅是为了有头有尾，
以及让‘止观的修持方式’这个部分不至于空白，
因此写下了止观的禅修法门。

[不同的修持方法]

སྤྱིར་ལྟ་ཐོག་ནས་སྒོམ་པ་འཚོལ་བ་ཞེས་སྔོན་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་ལྟ་བ་གཏན་ལ་ཕབ། ལྟ་བ་ལ་ངེས་པ་རྙེད་ཚེ་དེའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་འཇོག་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལས་དང་པོ་ལ་ཁ་ཐག་རིང་བའི་སྒོམ་བུང་མི་ཟབ་པ་ཡིན།

一般来说，有一种方式叫作‘在见地上寻找修持’。
在进行这种方式之前，首先要透过闻、思来确立见地，
对见地获得确信的时候，便安住在这见地之中。但是，
这样的修持方法对初学者来说太长远了，而且也无法深入。

རང་རེས་དྭགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ལུགས་ལ་སྒོམ་ཐོག་ནས་ལྟ་བ་ཚོལ་བ་ཞེས་ཐོས་བསམ་གྱི་དཔྱད་པ་མང་པོ་མི་བྱེད་པ་སེམས་ཐོག་ཏུ་གདར་ཤ་བཅད་པས་ལྟ་བ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་དབང་པོ་མཆོག་དམན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལག་ཏུ་ལོན་ངེས་ཟབ་པའི་སྒོམ་ཡིན།

我们达波噶举的方式，是‘在修持上寻找见地’。不需要在闻、
思上做过多的明辨慎思，而是直接在心上去确认，
如此将自然而然地了悟见地。
这绝对是所有高低不同根器的人都能够落实，而且可以深入修持的。

དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་ལུགས་སུ་གཏུམ་མོ་དང་སྒྱུ་ལུས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་ཙ་ན་ཕྱག་ཆེན་གྱི་ངོ་བོ་རང་ཤུགས་སུ་རྟོགས་པས་ཐབས་ལམ་སྔོན་དུ་ཁྲིད་པར་མཛད།

另外，以密勒日巴的方式而言，
若能在拙火以及幻身的修持上达到稳定，
那时就能自然了悟到大手印的本质。所以他是先教导方便道。

མཉམ་མེད་དྭགས་པོས་སློབ་མ་ཐུན་མོང་བ་རྣམས་ལ་བཀའ་གདམས་ལམ་རིམ་གྱིས་བློ་སྦྱོང་དང། ཐུན་མིན་རྣམས་ལ་ཐབས་ལམ་བསྡུས་པ་རེ་བསྟན་ནས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོག་བབས་སུ་ངོ་སྤྲོད་པར་མཛད།

但是无比达波仁波切对普通的弟子，
是用噶当派的道次第来教导修心法，对特别的弟子，
则简略地教以一些方便道法门，然后直接给予大手印的指引。

འགྲོ་མགོན་ཕག་གྲུས་ལྔ་ལྡན་ལ་རྩལ་འདོན་མཛད་པས་ཡ་བཞི་ཟུང་བརྒྱད་ཀྱི་བཀའ་སྲོལ་རྣམས་ལྔ་ལྡན་ཁོ་ན་ཉམས་སུ་བཞེས།

有情怙主帕莫竹巴则是着重在‘大手印五支’的修持，
因此四大八小的传承多是只专修‘大手印五支’。

ཆོས་རྗེ་རྒྱ་རས་དང་ལོ་རྒོད་རྣམ་གཉིས་སོགས་ཀྱིས་རོ་སྙོམས་རྩལ་འདོན་མཛད། གང་ལྟར་བབ་དོན་གནས་ལུགས་ཕྱག་ཆེན་རྟོགས་པ་ལ་ཁྱད་མེད།

至于法王嘉惹以及罗惹巴和戈仓巴两位大师,
则是着重在‘一味’法门的修持。总之,
在证悟实相大手印这最终目的上，这些都是没有差别的。

སེམས་ཅན་དབང་པོའི་རིམ་པ་ཐ་དད་པ་ལ་ལྷ་གཅིག་དང་ཆོས་གཅིག་གིས་མི་ཐུལ། ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཐ་དད་པ་ལ་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་ཐ་དད་དུ་སྣང་། དེའི་དབང་གིས་གྲུབ་མཐའི་འཛིན་ལུགས་ཐ་དད་པས་མཛད་སྤྱོད་སྐྱོང་ལུགས་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་ལ།

由于众生的根器各有不同，无法以一个本尊、
一个法门就调伏所有的人。也由于业缘的不同,
所以会有看起来不同的佛教教派，也因此产生了不同的宗派见解,
更因此有着不同的行为模式。

གཅིག་གིས་གཅིག་ཆོས་མིན་དུ་མཐོང་ནས་ཕར་གཤེ་ཚུར་གཤེ་བྱེད་པ་རྣམས་དོན་མེད་དུ་ཆོས་སྤོང་གི་ལས་བསགས་པ་ཡིན། སོ་སོའི་ས་ན་རང་རང་ལ་བདེན་པ་ཡོད་པས་གང་ལའང་གཤེ་མི་རུང་། འོན་ཀྱང་མཐར་ཐུག་སྐྱེལ་སོ་ནི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདི་ཁོ་ན་ཡིན།

所以那些看别人都是非佛法，而且骂来骂去的人,
是毫无意义地在积造舍法的业。其实，各自都有各自的真理,
不能够去骂任何人，因为究竟的终点，都是大手印。

[大手印五支]

དེ་ཡང་ལྔ་ལྡན་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་ན། སྔོན་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དཀྱུས་ལྟར་དུ་རྒྱུད་ལ་འགྲོ་ངེས་བྱ་བ་དང་གཅིག །རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ཡིན་པས་རང་ལུས་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་ལྟ་བུའི་ཡི་དམ་གང་རུང་བསྐྱེད་རིམ་མཚན་ཉིད་བཞི་ལྡན་དུ་བསྒོམ་པ་དང་གཉིས། རྩ་བའི་བླ་མ་སྤྱི་བོའམ་སྙིང་གར་གསལ་གདབ་ནས་མོས་གུས་དྲག་པོ་བྱ་བ་དང་གསུམ། དངོས་གཞི་ཞི་ལྷག་ཟུང་འཇུག་བསྒོམ་པ་དང་བཞི། རྗེས་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི་བསྔོ་སྨོན་གྱིས་རྒྱས་གདབ་པ་དང་ལྔ་སྟེ

如果按照‘大手印五支’修持的话:

一、首先跟平时一样，将皈依发心确实融合到心中。

二、所谓金刚乘的教法，指的是生起次第和圆满次第这二种修持，以四种合格的生起次第[38]，来观修自身有如金刚亥母等任何本尊。

三、清晰地观想根本上师在自己的头顶或心间，生起强烈的虔敬。

四、观修正行——止观双运修持。

五、最后要以三轮无概念的回向和祈愿，将修持加印封存。

注38 四种合格的生起次第：观修生起次第时，应该要清晰、稳定、生起佛慢、强而有力。

མདོ་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་རིམ་མཐའ་དག་ལྔ་ལྡན་ཏུ་མ་འདུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆོས་ལ་འདི་ཁོ་ནས་ཆོག སྤྲས་སྤྲོས་མང་པོ་མི་དགོས། ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་མ་ལོན་ན་འཆི་ཚེ་ཐ་མལ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་འདུག །

显密的教导次第，无一不包含在以上的‘大手印五支’当中。

若是真要修行的话，只有这个法门已经很足够了，

不需要更多繁杂的修持。就算知道了八万四千法门，若不去修持，

死的时候还是会庸俗地死去。

སྤྱིར་གསག་སྦྱང་གི་སྐབས་སུ་སྣ་མ་འགག་པར་ཆོས་མཐོང་ཚད་ཐོས་ཚད་ལག་ལེན་དུ་འདེབས་པ་ལྟོགས་པ་ཅན་གྱིས་ཟས་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། ཉམས་ལེན་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སྐབས་བྱེད་རྒྱུ་དྲན་རྒྱུ་མི་མང་བར་སྔོང་བ་གཅིག་མ་སྐྱེས་བར་དུ་ཉམས་ལེན་སྣེ་གཅིག་ལ་སྲན་བཙུགས་ནས་སྡུག་བསྲན་ཐུབ་དགོས་པ་ཡིན་འདུག།

一般来说，在积聚资粮、净除罪障的阶段，不要阻挡任何机会，要像饥饿的人见到食物一样，将所有看到的、听到的法都去实践。然而，当修持确定时，不要多事，也不要多想，
在一个觉受尚未生起之前，都要在一种修持上坚持下去，
要能够坚韧不拔。

[止的修持]

དེ་ཡང་ཉིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ་བའི་ཐབས་སུ་ཐོག་མར་ཞི་གནས་བསྒོམ་དགོས། ཆུ་རྙོག་མ་ཅན་ལ་ཟླ་བའི་གཟུགས་བརྙན་མི་གསལ་བ་ལྟར། སེམས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དང་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་བྲལ་བས་ལྷག་མཐོང་གི་ཡེ་ཤེས་ངོས་མི་ཟིན། རབ་རིབ་ཙམ་ཟིན་ཀྱང་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་མི་འོང་། ལས་དང་པོ་པ་གཡེང་བ་དང་འདྲེས་ན་སྒོམ་མི་སྐྱེ་བས་ལུས་སེམས་དབེན་དགོས།

此外，关于生起禅定的方法，首先要修持止的禅修。
就像在污浊的水中，月亮的倒影不会清晰一样，
如果一刹那也离不开心中的分别妄念，便不能体悟到胜观的本智，
就算模糊体认到了，也不会稳定。初学者若染杂着散乱的话，
是无法生起禅修的，因此身心需要寂静。

དེ་ཡང་ཆེ་བློས་བཏང་གཞའ་མ་ཞིག་སྐྱེ་མ་ཐུབ་ནའང་གནས་སྐབས་དེར་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བཞག་ཅིའང་ཡིད་ལ་མི་བཀོད། རང་གི་ལྟོ་གོས་ཀྱང་ཅི་རེད་རེད་དུ་ཞུག་བསམ་པ་མ་གཏོགས་ཤེ་འབྲེལ་མི་འབྲེལ་མི་བསམ།

另外，就算不能真正地放下此生，也至少要在修行的时候，
暂时不将世间作为放在心上。对于自己的饮食、衣着，
只想着：‘有什么都可以。’不要去想：‘这样过得了吗？
那样过不了吧？’

ཉལ་མལ་སོགས་ཉེར་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱང་ཅི་ལོ་གང་ཉན་མ་གཏོགས་འདི་ཡིས་མི་ཉན་འདི་འདྲ་དགོས། འདིས་མི་ཚོག་
འདི་སྒྲུབ་སྙམ་པ་སོགས་སེམས་ལ་མི་དྲན། དཔེ་བལྟས་དང་ཡིག་འབྲི་སོགས་ཀྱང་མི་བྱ་ཀ་མེད་བྱུང་ན་ཉུང་ཙམ་རེ་མ་
གཏོགས་མི་བྱ། རྣམ་རྟོག་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་ན་ངན་ལོང་ཤོར་ནས་རིམ་པར་རང་དབང་མི་ཐོབ་པ་འབྱུང་།

对于床和卧具等等生活用品，
只想着：‘随便怎么样都行。’心中不要带着：‘这个不好，
应该要这样的。’或是：‘这不可以，应该要那个。’等等的想法，
就算是读书或写字等等，也是在不得不做的时候，只做一点点，
除此之外就不要再做了。若跟随着一个分别妄念的话，
将会落入不好的习 惯，然后渐渐地变得无法自主。

དོན་མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདྲི་བཤད་གླེང་བསླང་མང་པོའང་གཏན་ནས་མི་བྱ། རང་ཕྱོགས་མ་ཉན་དོགས་པའི་སེམས་ཁྲལ།
ཕྱུ་འགྲོ་མདའ་སྟོད་ཀྱི་བྱ་བཞག་སོགས་བརྩི་བགྲང་མི་བྱ།

千万不要说太多无意义的话或者问答和讨论，
不要担心自己这方会发生不好的事，
心里不要去打算着东奔西跑的计划。

མདོར་ན་གནས་དབེན་པ་ཞིག་ཏུ་ཚེ་འདིའི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་ལིངས་ཀྱིས་བོར་ནས། སྟོད་ཚུགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་
མལ་སའི་འོག་ཏུ་ས་དཀར་གྱི་གཡུང་དྲུང་རིས་བྲི། མལ་བཅས་ཟིན་ནས་སྤོ་ལེན་མི་བྱ། དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་དང་

མཎྜལ་སོགས་མཆོད་པ་གཙང་དག་མ་གཡེང་ཙམ་བཤམས།

总之，在一个寂静的地方，将此生的一切事务完全舍弃之后，
为了有能够坚持待下去的缘起，要在卧铺下方，
以白土划出卍字符号。已经安置好的卧处，就不要随意搬动，
在供奉三宝的佛龛和曼达坛城等之上，要干净、简洁地去陈列供品。

སྒོམ་པ་སྙེ་གཅིག་མ་སྐྱེས་བར་དུ་ཤི་ནའང་ཡིད་གཞན་ཏུ་མི་གཡོ་བའི་དམ་བཅའ་དྲག་པོ་ཡང་ཡང་བྱས་ནས་ལྔ་ལྡན་ལ་གཞུང་བསྲང་།

要一再地发起‘只要还未生起一个觉受之前，
死也不对其他事情动心’的强烈誓愿，
要将‘大手印五支’作为主要修持。

[止修的要点]

ཞི་གནས་ལ་ལུས་གནད་དང་ལྟ་སྟངས་གལ་ཆེ་བས་རྐང་པ་རྡོ་རྗེ་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཅའ། ལག་པ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིར་མཉམ་བཞག་བཅིང་། སྒལ་ཚིགས་མདའ་ལྟར་བསྲང་། དཔུང་པ་རྒྱངས། མགྲིན་པ་ཨོལ་མདུད་ནོན་པར་བཀུག། མཆུ་འབྲེད་འཛུམ་མེད་པར་ལྕེ་ཡ་རྐན་ལ་སྦྱར་ནས་རང་བབ་བཞག། མིག་སྣ་རྩེའི་ཐད་སོར་བརྒྱད་ཀྱི་ནམ་མཁར་ཟིམ་མེར་བལྟ།

在止的禅修方面，身体的姿势以及眼睛的视线很重要，
所以双脚要采金刚跏趺坐，双手结禅定手印，
垂放在肚脐以下四根手指距离的地方，脊椎要如箭一般拉直，
肩膀坦开，脖子朝喉结处向下微收，嘴唇非开非闭，
舌头碰触到上颚自然地放着，眼睛看向鼻尖前方八指距离的空间，
双目微视。

སེམས་གནད་འདས་པའི་རྗེས་མི་བཅད་པ་སྟེ་སྔར་བྱུང་ཟིན་པ་ཅི་ལའང་བསམ་མནོ་མི་བཏང་། མ་འོངས་པའི་མདུན་མི་བསུ་བ་སྟེ་ཕྱི་ནས་འབྱུང་རྒྱུའི་ལེགས་ཉེས་བརྩི་བགྲང་ཅིའང་མི་བྱ། ད་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་བཟོ་མ་བཅོས་པར་རང་བབས་སུ་བཞག་པ་སྟེ་བསྒོམ་ཞེ་འོང་གི་རེ་བ་དང་།

心的要点是：‘不思过去’，也就是对于过去已经发生过的事，一件也不去想；‘不迎未来’，一点也不去推算之后将要发生的是好、是坏；‘现在的心识，无修整地让它自然地安放着’。

མི་འོང་དོགས་པ་འདི་ཡིན་ནམ་མིན་ནམ་བསམ་པའི་རེ་དོགས་ཅིའང་མི་བྱ་བར་ད་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་ཧད་དེ་བ་དེ་ལ་ངོས་བཟུང་བཅས་བཅོས་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་རང་བཞིན་ངང་དུ་བསྐྱུར་བ་སྟེ།

不要有丝毫‘会做到禅修吗？’的期望，以及‘做不到禅修吗？’的疑虑，也不要有丝毫‘是这样吗？不是这样吗？’的希求和疑惧等想法。就直接留在这愣然的当下心识的本然状态之中，不去辨别、修改或破立。

དེའང་མ་ཡེངས་མི་བསྒོམ། བཟོ་མེད་ཅེས་པ་གསུམ་ལ་བཞག་ཐབས་ཀྱི་གནད་ཐམས་ཅད་ཚང་ཞིང་རྣམ་པར་ཐར་པའི་སྒོ་གསུམ་ཡང་དེ་ཀ་ཡིན་པར་གདའ།

无散、无修、无作这三点，包含了一切安住法的关键，这也就是三解脱门。

ལས་དང་པོ་པས་ཡུན་ཐུང་ལ་གྲངས་མང་བར་བསྒོམ། མཉམ་བཞག་གི་ཚེ་རིག་པ་འཛུར་ལ་བཏབ་ནས་གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་བཞག ། རྣམ་རྟོག་ཞིག་ཐོལ་གྱིས་སྐྱེས་ན་དེའི་རང་ངོ་ཧྲིག་གེར་ལྟ་བ་ལས། རྣམ་རྟོག་དེ་བཀག་ཀྱང་མི་དགོས།

初学者要短时间、多次数地去修练。在座上修的时候，
要圈束心念，令心不散乱，突然有个妄念生起的话，
便直接去看着那妄念的本质，不需要抑制那个妄念，
也不需要跟随那个妄念。

དེའི་རྗེས་སུ་འང་མི་འབྲང་། རྗེས་ཐོབ་ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་རང་ངོ་ཤེས་ཙམ་གྱི་དྲན་རྗེ་བསྟེན་ནས་མ་ཡེངས་པར་
བསྐྱང་། ཡང་གཏམ་དང་གཡོ་བསྐོལ་དཔེ་བལྟས་སོགས་ཀྱི་ཚེ་ན་འང་དྲན་རྗེ་བསྟེན་ཏེ་མདོར་ན་མ་ཡེངས་པར་བྱ།

在出定下座的时候，只要微微觉知着本质，保持心不散乱，
连闲谈、下厨、读书等时候，都要有正念觉知。
总之要做到心不散乱。

མཉམ་རྗེས་གང་གི་སྐབས་སུ་འང་ཕྱིའི་སྣང་གྲགས། ནང་ལུས་སེམས་གང་ལ་འང་ཡེངས་སུ་མི་འཇུག ཏ་ཙང་
བསྒྲིམས་དྲག་ན་འང་དེ་གས་འཕྲོ་རྐྱེན་བྱེད་པས་རང་བབས་ལ་ངོ་ཤེས་ཡོད་ཙམ་མ་གཏོགས་རང་གིས་རང་མི་བཙིངས་
པར་བཞག་པས།

无论是在座中与下座的任何时候，
心不要散乱于任何外在的形象与声音或是内在的身体与心理上。
但是如果太过紧绷的话，又会成为导致涣散的因素，
所以只要自然地觉知本性就好，不要自己捆绑住自己。

རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་འདུ་སྔར་ལས་མང་བས་ཁམས་འཁྲུགས་ཏེ་སེམས་ལ་བལྟ་སྙིང་མི་འདོད་པ་དང་། ཡང་འཕྲོ་རྒོད་མེད་
པར་ཆི་ལེར་གནས་པས་སེམས་རྩ་དགའ་བ་དང་། རེས་དེ་ལྟར་གནས་དུས་གཉིད་བྲོ་བའམ། སྐབས་རེར་དབུགས་
འཚང་བ་དང་། རྨི་ལམ་ཡང་ལན་གྲངས་མང་པོ་རང་བཞིན་ཟིན།

在妄念的收放上，可能会比过去更多，
以至于身体不调而不想去观照。另外，
会因为专心一意住于寂静而心里感到舒服，有的时候，
这样安住会想睡觉，有时候会觉得呼吸阻塞不通，
在梦中能多次认识出正在做梦。

ཡང་གནས་པའི་འགྲོ་ལ་རྣམ་རྟོག་ཅིག་ཤར། ཤར་མ་ཐག་ཏུ་ལྷན་གྱིས་གནས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་ཤར་བ་དེ་ཚུར་བཀུག་ནས་བཞག་རྒྱུ་ཡོད་པ་འདྲ་བ་སོགས་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་སྣ་ཚོགས་པ་འབྱུང་བ་ནི་སྒོམ་ཤེས་པའི་སྔ་ལྟས་ཡིན་འདུག་པས་མ་བསྐྱུར་བར་སྐྱོང་ན་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་གནས་པ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་གང་རུང་ཞིག་སྐྱེ།

还有，在安住的过程中，安住得好好的时候，
会突然生起一个妄念，但是妄念一生起，马上就能安定下来。
会生起‘好像能够将妄念召集回来，
放在那里一样’等等各种各样的觉受。这是懂得修持的初期征兆，
如果不放弃地继续保持的话，就会生起经典中所提到的上等、中等、
一般这三种之中任何一种安住[的成果]。

ཡང་ཞི་གནས་རྟེན་ཅན་ལ་བསླབ་ན། བསླབ་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་མང་ཡང་། མདུན་དུ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་བསྒོམ་ནས་སེམས་གཏད་པ་དང་། དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་བརྩི་བགྲང་བྱེད་པ་དེ་ལྷག་པར་ཕན་ཡོན་ཀྱང་ཆེ།

再讲到有所缘的止禅，这部分的教学方法非常多，
但是透过观修前方有释迦牟尼佛而让心专注的方式，
以及计数出入息的练习，这两种利益最大。

ཞི་གནས་མཐར་ཐུག་པ་སྐྱེས་ན་ཟག་བཅས་ཀྱི་མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་གསུངས་ཀྱང་རྩ་རིགས་བཟང་ངན་དང་དབང་པོའི་ཁྱད་པར་ཡང་ཡོད། དེང་སང་དེ་ཙམ་བསྒོམ་ནུས་མཁན་མེད། ནུས་ཀྱང་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་དཀའ་བའི་དུས་ཡིན། འགྲུབ་ཏུ་རུང་ཡང་ཞར་ལ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་འདོད་པ་མི་རུང་།

虽然经典说止禅的究竟结果，能产生一切有漏的神通、神变，
但是这仍然要取决于气脉的优劣以及根器的不同。
近来已经没有人能达到这样的修持了；就算有，
现在也是难以修成共通成就的时代；就算是成就了，
也只能让它顺其自然地发生，不能刻意去希求。

མངོན་ཤེས་སོགས་ཐལ་ཐོལ་བྱུང་ན་ལྟོས་མེད་དུ་བསྐྱུར་བ་མ་གཏོགས་ཆེད་གཉེར་བྱས་ན་བདུད་ཀྱི་བར་གཅོད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྙན་གྲགས་དང་ནུས་པ། ཟང་ཟིང་གི་བསོད་ནམས་སོགས་ཀྱང་ཐལ་ཆེར་ལ་འདི་ཙམ་ནས་སྐྱེ་བར་གསུངས་ཏེ། དེས་ཀྱང་དགེ་སྦྱོར་འགྲིབ་ན་བདུད་ཀྱི་བྱིན་རླབས་ཡིན་པར་གདའ།

若有一点神通生起，也要置之不理。如果专程去追求那些[神通]
的话，则会成为生起魔障的因。同样地，经典中也说，
名声和力量以及物质的福报等等，都会在这个时候出现。
但若这些福报减损了善行的话，那就是魔鬼的加持了。

འདི་སྐབས་སེམས་ཀྱི་ལེར་གནས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་རྒོད་ཀྱི་འགྱུ་བ་དེ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་བཟུང་སྟེ་གནས་འདུག །
འགྱུ་འདུག་བསམ་ནས་ངོ་བལྟ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་རང་ངོ་ལྟ་བ་ངོམ་ནི་མི་ཤེས་པས་གནས་འགྱུར་ཤེས་ཟེར་བ་ཡིན།

此时，
要分别去把握住心是‘平稳地安住’或是‘散逸地驰动’这两种情况，
在‘是住’、‘是动’的想法之后，除了去看着心的本质之外，

其实并不算真的认识到自性。然而，
这就是所谓‘知道心的住与动’了。

དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་དང་རིག་པ་གཉིས་ཡ་བྲལ་ཐ་དད་དུ་མི་འཛིན་པར་ཆུ་རླབས་ཆུ་དང་རོ་གཅིག་པ་བཞིན་རང་རིག་རང་གསལ་གྱི་ངང་དུ་བཞག །

然后，不要将妄念和心这两者区分为不同，
就好像水的波浪和水是一味的一样，要安住在自觉、自明的体性中。

དེ་འང་མི་ཤེས་ན་གནས་འདུག །འགྱུ་འདུག་བསམ་མཁན་པོ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་ཧྲིག་གེར་བཞག་པ་མ་གཏོགས་དྲན་པའི་རྗེ་ཙུལ་བརྟག་དཔྱད་ཅིའང་མི་བྱ་བར་གནས་པའི་ཐོག་ཏུ་ལྷན་ནེར་བཞག་པས། ཡེངས་མེད་འཁོར་ཡུག་ལྷ་བུའི་བློ་ཁ་ཚིམས་པ། གསལ་སྟོང་ཧྲིག་གེ་བ།

如果不明白这个道理的话，
就只要直直安住在那想着‘是住’、‘是动’的起念者本身的心的本质中，
不要随着念头漂泊，也不要做任何分析，坦然地处在安住上。

རྣམ་རྟོག་གང་ཤར་རྡོ་ཚན་ལ་ཁ་བ་བབ་པ་ལྟར་ཤར་ཤར་དུ་ཟིན་པ། མི་འདི་རྣམས་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུ་མི་བསྒོམ་པ་ཅི་ཡིན་ནམ་སྙམ་པའི་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གཞན་ལ་ཡི་མུག་ལྡང་བ།

这样做会感到持续的不散乱，内心感到满足，明空清亮，
任何妄念生起都有如雪花落在暖热的石头上一样，来多少，
认识多少，能立即敏捷地认出妄念。

རེ་ལ་གཅིག་ཕུར་བསྡད་ཀྱང་གཅིག་རྐྱ་ཟིན་སྙམ་པ། ཆོས་བརྒྱད་ལ་ཞེན་པ་མེད་མེད་འདྲ་བ། སྐབས་རེར་ཚབ་ཚུབ་བན་བུན་མང་པོ་ལངས་ནས་བལྟ་རྒྱུ་བཞག་རྒྱུ་མི་རྙེད་པ། སྐབས་རེར་འདི་ཡིན་མེད་པའི་མོག་གེ་བ་སོགས་འབྱུང་

བར་སྣང་སྟེ་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་འདུག །

有这种感受的人这时会想：‘为什么这些人不去修这样的法呢？’
会对自己生起自信，为别人感到懊恼。
也会想着：‘我好像能独自山居了。’看世间八法也觉得没什么，
有时候也会发生很多慌乱急躁或模糊恍惚的状况，
觉得找不到什么可观看的，也找不到什么可安住的[觉得不知所措]，
有时候会觉得灰濛模糊，什么都无法判断确认，
这所有的感受都属于觉受的一种。

[观的修持]

དེ་ནས་སེམས་ཀྱི་དང་པོ་བྱུང་ས། ཐ་མ་འགྲོ་ས། བར་དུ་གནས་ས། དབྱིབས་ཁ་དོག །གཅིག་དང་དུ་མ་སོགས་རྩད་གདར་ཞིབ་ཆ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཅད་པས། གང་ནས་སྐྱེས་མེད། འདི་ན་འགག་ཟེར་བ་མེད། ད་ལྟ་འདིར་གནས་ཀྱི་ཡུལ་མེད།

然后，从根本上一再地去细密分析：最初心从哪里来？
最后心往何处去？中间心安住在哪里？心的颜色、形状？
心是单一还是多数？然后会发现心不从任何地方生起，
因此没有灭去可言，没有‘现在住在这里’的地方，
也无法确实找到心的形状、颜色。

དབྱིབས་ཁ་དོག་སོགས་ངེས་བཟུང་བྱར་མེད། སྤྲོས་པ་ཐམས་ཅད་བྲལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡུལ་མེད་རང་གསལ་དེ་རྗེན་ལྷག་གེར་མཐོང་བ་ལ་ལྷག་མཐོང་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ཀྱང་། ཉམས་ཀྱི་སྒྲོང་བ་ཙམ་ལས་རྟོགས་པའི་རང་ངོ་མཐོང་བ་དངོས་ནི་མིན་འདུག །འདི་སྐབས་བལྟ་བྱ་ལྟ་བྱེད་གཉིས་སུ་མེད་པར་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་ནས་མ་བཅོས་པར་ཞོག་གསུངས་པ་དེ་འདི་ཡིན་པར་འདུག་སྙམ་པའང་འབྱུང་།

　　能够赤裸了然地照见，
这远离一切戏论的‘心之本质’不在任何地方，本自清明，
这就是所谓的胜观。虽然说是胜观，这也只是觉受上的体会，
并非证悟的[那种]真正见到自性。
这时也会想：‘经典中说的对于“能观所观无二无别”生起确信之后无造作的安住，指的就是这个吧！’

ཕར་ནམ་ཡེངས་མི་ཚོར་བ་སྐབས་ཤིག་དྲན་རིག་ཡེ་རེ་འོད་དུས་གསལ་ལྷང་ངེ་སོང་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། འདི་སྒོམ་གྱི་གཏད་སོ་མེད་པར་ཐ་མལ་དུ་རང་གར་བསྡད་པ་འདྲ་བའང་འབྱུང་བས་སྒོམ་སྔར་ལས་ཞན་ཏུ་སོང་བ་མིན་ནམ་བསམ་པའང་འབྱུང་།

　　也有一种情况是没有感觉到自己散乱了。然而一旦正念生起，
又能立刻清楚明朗，这种禅修没有特别的焦点，
好像平常的时候那样平凡地待着，
这时会生起‘修行比以前还差了’的想法。

རྣམ་རྟོག་ཤར་ཡང་སྔར་བཞིན་དཀའ་ཚེགས་མི་དགོས་པར་རང་གར་བཞག་པས་ཆོག་པ་ལྟར་སྣང་བ་སོགས་འཆར་སྒོ་མི་འདྲ་བ་དང་། མཐོ་དམན་ཡུན་རིང་ཐུང་དུ་མ་འབྱུང་ཞིང་རེ་ཞིག་སྐྱིད་ཐོན་རྒྱུ་ཅིའང་མེད་པས་སྐབས་རེར་ཡི་མུག་ཀྱང་ལྡང་།

　　即便妄念生起，也不像过去那么困难，
平常自然地放着就可以了。境相等等各种感受会生起，
会有许多感觉到修持是高、是低、长时、短时的感受发生；

སྐབས་རེར་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ལྟ་སྒོམ་མེད་འདྲ་བསམ། གཞན་ལ་རྟོགས་པ་མཐོ་མཐོའི་སྐད་ཆ་བཤད་སྙིང་འདོད། རྨི་ལམ་དུའང་སྔར་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་དང་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ། སྐབས་རེར་མི་མཚམས་པ་མ་རུངས་པའང་རྨིས་ནས་རེ་དོགས་ཁྲུ་འཁྲིག་འབྱུང་།

有时觉得一点也没有进步，因而感到沮丧，
有时又会觉得没有比这更殊胜的见解和修持了；
会想要跟别人说了悟高深的话，
做梦也是梦到过去的成就者以及本尊圣众；
也有时会梦到不适合与不好的事，因为做梦而产生希惧与怀疑；
有时会混淆了懈怠和修持，以为：‘我不会受懈怠所影响了。’

སྐབས་རེར་རྣམ་གཡེངས་དང་ཉམས་ལེན་ཀྱང་འདྲེས་ནས་ང་རྣམ་གཡེངས་ཀྱིས་མི་གནོད་པར་འདུག་སྙམ་སྟེ་ཡུན་རིང་གཡེང་ན་དུག་ལྔ་ཆོས་བརྒྱད་སྔར་ལས་ཀྱང་ཐུ་བ་ལྡང་ནས་རེ་ཞིག་དྲན་པས་རྗེས་སླེབ་མི་ཐུབ། སླེབ་ཀྱང་མགོ་ནོན་དཀའ་བར་འོང་བས་བརྟན་པ་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་ན་མ་གཏོགས་རྣམ་གཡེངས་སྤང་ནས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒོམ་ནུས་པ་ཞིག་གལ་ཅི་ནས་ཆེ་བར་གདའ།

但是如果这样长时间散乱下去的话，五毒烦恼、
世间八法将会比过去更猛烈地生起，一时之间正念无法跟上。
除非修证非常稳固，否则就算正念跟上了，也难以制伏烦恼。
因此能够舍弃懈怠，专心一意地禅修是非常重要的。

དེ་ནས་མོས་གུས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་སམ། སྔོན་གྱི་ལས་འཕྲོ་སད་པ་ལྟ་བུས་རིག་པ་རྗེན་ལ་བབ་དེ། རྣམ་རྟོག་ཤར་ཤར་དུ་ཟིན་པ་སོགས་མི་དགོས་པར། རང་ངོ་བལྟ་རྒྱུ་དང་ལྟ་མི་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འདྲེས། ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་རྣམས་ལའང་བརྟག་དཔྱད་མི་དགོས་པ་རང་ངོ་རིག་ཚུན་ཆད་དེ་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ཟད་ནས་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་ཁྲེས་སེ་བསྐྱུར་བ་མ་གཏོགས་བློས་དཔྱད་པའི་གསལ་རིག་སྟོང་གསུམ་གང་དུའང་བརྗོད་མི་ཤེས།

此外，由于虔敬的加持以及过去业缘的甦醒，
使得心性赤裸剥尽，不再需要去观照任何生起的妄念。这时，
自性即所观境与能观的人这二者合而为一，
不需要去分析六识的感知，便能觉悟到自性，且不再有修整作为。
除了平常心识是怎么样，就这么随它去之外，
无法用言语去表达心所观察到的任何明、觉、空。

ཐ་མལ་རང་གར་བསྡད་པ་དང་ཡང་ཅུང་མི་འདྲ་བ་རིག་སྟོང་ལྷོད་དུ་བུད། དང་པོའི་དུས་ནས་འདི་མི་ཤེས་རྒྱུ་ཅིའང་
མེད་འདུག་པ་ལ་ད་རེས་བར་མ་ཤེས་པ་ཡ་མཚན། དེ་སྔ་སེམས་ངོ་བལྟས་ཁུལ་བྱས་པ་རྣམས་དོན་མེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་
རེད་སྙམ་པ་འབྱུང་། ཆོས་དང་བླ་མ་ལའང་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། རང་ལ་དགའ་སྤྲོ་འབྱུང་།

这和平常、平凡地这么待著有些不同。这时觉空得以松显，
会想：‘在一开始的时候，觉得没什么不懂的，怎么到现在才知道呢，
好奇怪呀！过去佯装着看心性，
真是没有意义的妄念啊！’于是对上师和法生起确信，
对自己感到欢喜。

ཡེངས་གྲངས་མང་བས་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྣང་བ་སོགས་ཀྱང་འབྱུང་ཡང་དྲན་པས་སླེབ་ཙམ་ཉིད་ནས་བཅས་བཅོས་མང་
པོ་མི་དགོས་པ་རང་བབ་དེ་ཀས་ཆོག་པ་ཞིག་བྱུང་ན་རང་ངོ་ཡོགས་ཙམ་རྟོགས་པའི་རྟེས་བེད་དགོས་པར་སྣང་སྟེ་ད་
དུང་དེ་ཙམ་གྱིས་ནི་གར་ཡང་མི་ཕྱིན་པར་འདུག་པས།

可能有多次散乱而产生八法的显现等等，
但是只要一点点的觉知，也能让正念跟上，
不需太多修整也能自然变好。如果能这样的话，
可以说是见到心性的一部分了。

བསྒོམ་ཡུན་ཤི་དང་མཉམ། གྲོང་ལྟོ་གོས་གནམ་གསུམ་ལ་བསྐྱུར། མོས་གུས་ལ་སྙིང་ཕུར་བཙུགས། ཚེ་འདིའི་བྱ་བཞག་ལ་ལྟོས་པ་སྐྲ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན་རིམ་པར་ཆོས་འགྲོ་ཐོན་པ་ཡིན་འདུག།

但是这仍然是不够的，应该要一生修行至死，衣、食、
名声如何亏损都可以。让虔敬深住内心，
若能对于此生诸事连丝毫的兴趣也没有的话，就能渐渐圆满修行。

རྗེ་སྒོད་ཚང་པས། ངས་བླ་མ་ལ་མོས་གུས་དྲག་པོ་བྱས་ཤིང་བརྩོན་འགྲུས་མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བ་ལྟ་བུ་བྱས་པས་སེམས་ངོ་ལེགས་པར་མཐོང་བ་གཅིག་ཞག་ཉི་ཤུ་ན་བྱུང་། ཉིན་མོ་རྐྱེན་གྱིས་མི་གནོད་པ་ཟླ་བ་གསུམ་ན་བྱུང་། ཉིན་མཚན་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་བ་ལོ་གཉིས་ནས་བྱུང་གསུངས་པས་མོས་གུས་དང་བརྩོན་འགྲུས་ཡོད་ན་ཏ་ཙང་ཤེས་རྒྱུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན་འདུག།

戈仓巴大师说：‘我对上师有着强烈的虔敬，
而且透过有如头上着火一般的精进努力，于是在二十天后，
能够很好地看到了心性，三个月之后，能够不受白日负面的干扰，
两年之后达到了修持日夜不间断。’只要有虔敬和精进，不会不知道、
看不到心性的。

[颠倒与歧途]

བློ་སྦྱོང་གི་གཞུང་ལས། ད་རེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་བླངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ད་རེས་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་སྐབས་འདིར་ཚེ་འདི་ལས་ཕྱི་མའི་དོན་གཙོ་ཆེ། དེ་ཡང་བཤད་པ་ལས་སྒྲུབ་པ་གཙོ་ཆེ། དེ་ཡང་བླ་མའི་མན་ངག་ཕུར་ཚུགས་སུ་བསྒོམ་པ་གཙོ་ཆེ།

就如修心的典籍中说：‘今当修主要。’如今在获得了人身的时候
，要知道来世的意义比此生还更重要，修行比嘴上说的还重要，
专注地修持上师的口诀最重要。

ཆོས་སྒྲུབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟོད་པར་ཚེ་འདིའི་འདུན་མ་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་སྤྱད་སྙིང་རུས་ཤུས་པ་བཟོད་པ་གོ་ལོག ། ཆོས་ལ་འདུན་པ་མི་བྱེད་པར་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ལ་འདུན་པ་བྱེད་པ་འདུན་པ་གོ་ལོག །ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱིས་ཆོས་ཀྱི་རོ་མི་མྱོང་བར་ཟང་ཟིང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་རོ་མྱོང་བ་རོ་མྱོང་གོ་ལོག །རང་གཞན་སྡིག་པའི་ལས་ལ་སྙིང་རྗེ་མི་བྱེད་པར་ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་ཐུབ་བྱེད་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ་སྙིང་རྗེ་གོ་ལོག །རང་ལ་ལྟོས་པའི་མི་ཆོས་ལ་མི་བཀོད་པར་ཚེ་འདིའི་ཚེ་ཐབས་ལ་སློར་བ་གཉེར་སེམས་གོ་ལོག །དགེ་བ་བྱེད་པ་ལ་དགའ་བ་མི་བསྒོམ་པར་དགྲ་ལ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ན་དགའ་བ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་གོ་ལོག་སྟེ་དྲུག་པོ་དེ་སྤང་།

要断除这六个颠倒：

一、不能忍受修行佛法的苦，却能吃苦耐劳地去达成此生的愿望，这是颠倒的忍辱。

二、不向往佛法却向往世间八法，这是颠倒的向往。

三、不以闻、思、修去品尝法味，却品尝着物质财富，这是颠倒的尝味。

四、不去悲悯自他造作罪业，却悲悯为了法而作的苦行，这是颠倒的悲心。

五、不令仰赖自己的人进入佛法，却去指导让此生如何过得更好的道理，这是颠倒的管理。

六、不对善行修持欢喜，却对敌人受苦感到欢喜，这是颠倒的随喜。

ཁྱད་པར་ཀླུ་སྒྲུབ་ཞབས་ཀྱིས། འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྙེད་དང་མ་རྙེད་དང་། །བདེ་དང་མི་བདེ་སྙན་དང་མི་སྙན་དང་། ། བསྟོད་སྨད་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ། །

尤其，就如龙树菩萨所说:‘利无利苦乐，称无称毁讥，了俗世八法，齐心离斯境。’对于这世间八法，不用说别人了，就算那些自以为是具格行者的人，他们的心也会不知不觉地被染污，所以务必要去制伏。

བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྐོམས་མཛོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་འདི་ནི་གཞན་ལྟ་ཅི་སྨོས། ཆོས་པ་ཚད་ལྡན་རྣམས་པ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལའང་མ་ཆོར་བར་གོས་པ་ཞིག་སྣང་བས་མགོ་མནན་རེ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ།

任何时候都要舍弃阿谀奉承、欲得作赞、诈现威仪、大言求利、赠微博厚这五种邪命[39]。

注39 邪命：因贪欲而产生的身、语二业。

ཁ་བསགས། གཞོག་སློང་། ཚུལ་འཆོས། ཐོབ་ཀྱིས་འཇལ་བ། རྙེད་པས་རྙེད་པ་འཚོལ་བ་སྟེ་ལོག་འཚོ་ལྔ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྤང་། རང་རེ་ལ་ཡོན་ཏན་ལྡན་ཅིང་རྟོགས་པ་མཐོ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་དགའ་སྟེ་དེ་དཀའ། རང་མ་ཁྲེལ་གཞན་མི་བསླུ་བ་ཁ་བ་ལག་ལེན་མ་ཐུན་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ངོ་མཚར་ཆེ།

要是我们具备功德，而且有较高的证悟，这当然很好，
但这也是很困难的。不要愧对自己，也不要欺骗别人，
若能言行合一的话，这已经很稀有难得了。

གོལ་ས་ཤོར་ས་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོ་འདོགས་ནང་ནས་ཆོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ནི་གོལ་ཤོར་ཡིན་མིན་དོན་གྱིས་འབྱེད་ནས་འོང་བས་སྨོས་མ་དགོས།

虽然经典中说明了很多歧路、迷途，
如果能够由内解除对实相的增益虚构，那么就是明辨了是否为歧路、迷途，不需要再去谈论是否会误入歧途了。

ད་ལྟ་ནི་གནས་འགྲོའི་གདར་ཤ་འང་ལེགས་པར་མ་ཆོད་པར་རྟོག་མེད་དུམ་རེའམ། རྣམ་རྟོག་གི་རང་ངོ་ཧྲིག་ཙམ་རིག་པ་ལ་སེམས་ངོ་ཡོད་པར་རློམས་པ་རྣམས་ལ་ནི་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་གོལ་ཤོར་འབྱུང་དོགས་མི་དགོས་འདུག །

现在连心的住、动是什么都无法好好判断，
只体会到一点没有妄念，只是短暂看到妄念的本质，
就自以为看到了心性的这种人，不需要担心经典中所提到的‘歧途’[，
因为现在连歧途都还谈不上]。

ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་ལ་འཛིན་པ་མེད་ན་གོལ་ས་མི་འབྱུང་། དེའང་མཆོག་འཛིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ན་མ་གཏོགས་ཙུང་ཟད་
རེས་མི་གོལ་ཏེ་རྩ་བ་འཛིན་ཞེན་ལ་ཐུག །

对一切修持没有执着的话，也不会有什么歧途，
除非是极度的优越感，否则有一点执取是不会步入歧途的。
有没有步入歧途，根本上是取决于贪执。

གོལ་ས་ཆེ་ཤོས་ནི། བླ་མ་ལ་མཉམ་འགྲོགས་བྱེད། མཆེད་གྲོགས་ལ་དག་སྣང་ཆུང་། གྲུབ་མཐའ་གཞན་ལ་གཤེ་
བཀུར་འདེབས། ང་རྒྱལ་ཆེ། ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་ལྐོག་བྱེད། དུག་ལྔ་ཁ་ཡན་ཏུ་བཏང་། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་མི་བརྩི།
ཁ་ལྟ་དང་སྟོང་སྐད་ཆེ། ཉམས་མྱོང་ཁྲོམ་དུ་སྒྲོག །མི་ཆོས་བླ་མའི་རྫུན་གྱིས་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་བྱེད་པ་འདི་རྣམས་
ཡིན་འདུག་ཀྱང་།

最大的歧途是：与上师平起平坐，对法友净观少，
辱骂毁谤其他宗派，我慢强烈，表里不一地持戒，纵放五毒，
不顾业力、因、果，爱说空理、空话，在人群中扬言觉受，
以‘妄说上人法’[40]作为主要的修行。

注40 妄说上人法：四他胜罪之一，指虽然自己没有神通等优于世间法的功德，为欺骗他人而妄说自己证得了，最后终究为人识破。

རང་རང་ནི་བདུད་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་རླབས། གདུལ་བྱ་རྣམས་ནི་སྙིགས་དུས་ཀྱི་སྐལ་དམན་འབའ་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་
སྟབས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་མི་ཤེས་པར་ཅལ་སྒྲོགས་ཁོ་ནའི་རྗེས་སུ་རྒྱུག་པ་མང་བས་གོལ་ཤོར་གྱི་ལམ་ཤཱ་ཀྱ་

ཐུབ་པས་བཀག་ཀྱང་མི་ཁོག་པ་འདྲ།

我们各自都被魔鬼加持了，
所谓的徒众们皆是浊世没有福缘的人，不知道法的重点，
只是跟着无稽之谈后头跑。因此，
似乎连释迦牟尼佛亲自来也无法阻挡他们误入歧途。

མདོར་ན་ཆོས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེ་རང་སེམས་ཐུལ་བ་ཞིག་དགོས་འདུག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འཐབ་མོ། བསྟན་པ་ལ་བསྙད་ནས་འཁྲུག་རྩོད། གཞན་དོན་ཁ་ག་བཞག་གི་ནུབ་སྐྱིད་སོགས་ཆོས་ནས་མི་རུང་གསུངས་པ་རྣམས་ཆོས་པ་ཀུན་གྱི་ལག་ལེན་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་ཞིག་གདའ།

总之，修行的结果应该是调柔自心，但是为了佛法而起冲突，
以教法为借口而起纷争，嘴上说是利他，[实际上]
却在牟取自己的利益等等，这种在佛法中不被允许做的事情，
却是现在的修行人主要在做的事情。

[面对烦恼与违缘]

མཉམ་མེད་དྭགས་པོས། ལས་དང་པོ་པ་ཉོན་མོངས་དང་འཐབ་པའི་དུས་མིན། སྲོས་པའི་དུས་ཡིན་གསུངས། རང་རེ་ཚོ་ཉོན་མོངས་པ་ལམ་དུ་ཁྱེར་ནུས་པའི་ས་མཚམས་དེ་ན་སླེབ་མ་འདྲ་བས་ཆང་དང་བུད་མེད། ཁོང་ཁྲོ། ཕྲག་དོག།
བག་མེད་རོ་ཉལ་སོགས་ལ་ཞེ་ཐོན་དགོས་འདུག།

无比达波拉杰说：‘以初学者来说，不是和烦恼对抗的时候，
而是避开的时候。’我们还没到有能力将烦恼转为道用的阶段，
因此要对酒、女人、瞋恨、嫉妒、放荡、[久卧不起如]
躺尸等等谨慎小心。

ཉོན་མོངས་ལམ་དུ་ཁྱེར་ནུས་ཟེར་བ་དེའང་ཏཻ་ལོ་ནཱ་རོ་ལྟ་བུ་ནང་ན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྩལ་རྫོགས་པའི་རང་རྟགས་ཕྱི་རོལ་དུ་རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་ཆོ་འཕྲུལ་སྟོན་ནུས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས། རང་སེམས་རང་དབང་མ་ཐོབ་པའི་རང་རྟགས་ཉོན་མོངས་འཛོལ་ཉོག་ཏུ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་གསུངས་པ་མིན།

所谓‘有能力转烦恼成为道用’，是要像帝洛巴、那洛巴一样，
能够将内在本智能量圆满的真正征兆，于外展示出神通、神变。
除此之外，这并不是为了那些自心无法作主，
呈现于外的征兆是烦恼、混浊行为的人而说的[法教]。

རང་རྒྱུད་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཅིའང་མེད་པའི་གང་ཟག་གིས་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་བཏགས་ཀྱང་མི་ཐོགས་པའི་ཁར་རང་ལ་གནོད་པས་སྨན་ཆེན་པོའི་སྨྱུ་གུ་ཆུང་དུ་མི་བཅད་པར་བསྲུང་བའི་དཔེས་རང་ཉིད་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པ་ཁོ་ན་ཁེབ་ཆེ།

自心没有生起一点觉证的人，就算去利益众生，
也无法真正利益到他们，甚至反而会伤害到自己。
就像‘不应剪断灵药的幼苗，应予以守护’的比喻一样，
唯有自己在修持上精进，才是利益比较大的。

དྲོད་ཐོབ་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་ཀྱང་རང་ལ་གནོད། ས་ཐོབ་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་འབད་མེད་དུ་འབྱུང་བར་གསུངས།

佛经说：‘得到了暖相，但是尚未获得稳定的人，
就算是利益他人，也会伤害了自己。登地之后，
才能不费力地利益自他。’

ན་ཚ་རྐྱེན་ངན་གདོན་བགེགས་སོགས་གནོད་པ་བྱུང་ནའང་། ང་ནའོ། །ང་ལ་གདོན་གྱིས་གནོད་དོ་སོགས་བསམ་མཁན་པོ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་པས་ཉམས་དམའ་བའི་སྐབས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཕན་གནོད་མེད་ཀྱང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྲན་བཙུགས་པས་རིམ་གྱིས་སྟོང་ཡལ་རྗེས་མེད་དུ་འགྲོ།

当疾病、违缘、非人等危害发生时，
对于觉得‘我病了’、‘我被魔鬼伤害了’等等想法，
要去看着起念者的本质。这对修证比较小的人，虽然不会立刻有用，
但若能一再忍耐，坚持下去，就会渐渐让障难烟消云散。

ཡང་དེའི་དུག་རོ་ལྡོངས་བྱུང་ཚེ་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་པས་ན་འཛིན་དང་འདྲེ་རྟོག་སོགས་ཀྱི་ངར་ཐེ་ཆུང་དུ་འགྲོ། སྡུག་བསྔལ་སོགས་ལའང་དེ་དང་མཚུངས།

当那些隐藏的毒性又再发作的时候，如果看着其本质，
那执著有病、认为有鬼等等的力量将会减少，
痛苦等情况也是相同的。

དེ་ལས་ཅུང་དྲག་པ་ན་ནད་སོགས་འཆར་སྒོ་མ་འགག་པ་ལ་ངོ་བོ་སྟོང་རྗེན་ལྷང་ལྷང་འགྲོ། དྲན་པས་མ་ཟིན་ཚེ་ཐ་མལ་པ་དང་ཁྱད་མེད།

证悟力比较好的人，不需要去阻止疾病等现象，
也能进入明朗赤裸空性的本质中，若不能以正念去把握，
和凡夫就没有差别了。

སྣང་བ་རང་སེམས་ཙམ་དུ་གོ་ཡང་རྟོགས་པ་གདིང་ནས་མ་ཐོབ་ན་ཡུལ་སེམས་འཕྲད་ཚེ་གཞི་མེད་རྒྱ་བྲལ་དུ་གྲོལ་བར་མི་འགྱུར་བས་རེ་ཞིག་ཚོགས་དྲུག་གི་འཆར་སྒོ་ཇི་ལྟར་ཤར་ཡང་ཞེན་འཛིན་མེད་པ་ལ་བསླབ།

就算了解显相也不过是自己的心，但是还没由衷获得证悟的话，
当境与心会遇的时候，则无法解脱于无基离根的境地。

དེའང་རབ་སྐད་ཅིག་དང་པོ། འབྲིང་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ལས་ཐན་རྗེས་འབྲུད་མི་བྱ་བར་ངོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་བསྟེན།

所以，暂时要学习不论生起任何六识的感受，也没有贪执。
最好是在第一刹那能认识出，中等的是在第二刹那时认识出，
除此之外，不要让妄念一个接着一个地继续下去，
要持续地仰赖认识到本质的正念。

ཏཻ་ལོ་པས། སྣང་བས་མི་འཆིང་ཞེན་པས་འཆིང་། །ཞེན་པ་ཆོད་ཅིག་ནཱ་རོ་པ། །ཞེས་གསུངས།

帝洛巴说：‘现象不缚耽执缚，断除耽执那洛巴。’

མདོར་ན་རྣམ་རྟོག་སེམས་ཀྱི་རང་རྩལ་ཆུ་དང་ཆུ་རླབས་ལྟ་བུ་ཡིན་འདུག་པས་རྣམ་རྟོག་མེད་འགྲོ་བ་མི་སྲིད། རྣམ་རྟོག་ལ་གཟུགས་སོགས་ཡུལ་གྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ཤེལ་དྭངས་པ་ལ་འཇའ་ཚོན་ཤར་བ་དང་འདྲ་བས་རྟོགས་པ་མཐོ་ཡང་སྣང་བ་མ་ཤར་མི་སྲིད་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ལ་ཞེན་འཛིན་གྱིས་ངོ་ལེན་བྱེད་མི་བྱེད་ལ་ཐུག །

总而言之，妄念是心的本自能量，就像水和水波一样，
所以不可能没有妄念。妄念中显现出色等各种境的现象，
就像是清澈的水晶中出现彩虹的光芒。证悟再高，
也不可能不显现出对境的现象。妄念和现象的分别，
关键就在于是否用贪执去对待。

མ་ཡེངས་ཙམ་གྱིས་རང་ངོ་ཤེས་པ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་ན་རྣམ་རྟོག་ཡུལ་སྣང་ཇི་ཙམ་མང་ཡང་ཡེ་ཤེས་ཡིན་པར་གསུངས། རང་ངོ་མ་ཤེས་ན་མི་རྟོག་པའང་ལུང་མ་བསྟན་པོ་ན་ཡིན་འདུག །

经典说：‘仅仅不散乱地持续觉知着自性，就算妄念的境相再多，
那也是智慧。’若不觉知自性，就算是无概念，
也只是无记的状态而已。

རྣམ་རྟོག་ཏུ་སྣང་བའང་སྟོང་པའི་རང་མདངས་སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་དུ་ཤེས་ནས། རྣམ་རྟོག་འགགས་མ་དགོས་པར་ངོ་བོ་སྟོང་པ་ལ་གདངས་མ་འགགས་པར་ལམ་ལམ་དུ་འཆར་བ་ཉིད་རང་གིས་རང་རིག་ན་བསྐྱེད་རྫོགས་དབྱེར་མེད་ཟེར་བའང་དེས་ཆོག །

在了知妄念的显相是空的本自光泽，是显空不二之后，
就不需要阻断妄念，本质空而任其光泽无碍、
闪亮地生起且自觉自证的话，就可算是所谓的‘生圆无二’。

ཉམས་ལེན་ལ་རྡོ་རུས་འཕྲོད་པའི་ཚེ་སྔོན་གྱི་ལས་ངན་བསླངས་ནས་ལུས་ལ་ན་ཚ། སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་སོགས་མི་འདོད་པ་འབྱུང་ཡང་སྣོད་བཀྲུས་ན་དྲི་མ་ལྡངས་པ་བཞིན་རྒྱུད་དག་པའི་སྔ་ལྟས་སུ་གསུངས་པས་ཉམས་ལེན་རྐྱེན་ངན་གྱིས་མི་འཕྲོག་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཆེར་བཏང་།

当修持彻底的时候，由于过去的恶业现起，会出现身体的病痛、
心理的痛苦等等不希望发生的事情，
这就像清洗容器时污垢浮现一样。经典说，
这是自心清净的初期征兆，不要让修持受到违缘所影响，
要更加努力地精进。

ལམ་རྟགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བྱུང་ན་དངོས་སམ་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་ཅི་ཡིན་མི་འབྱེད། དངོས་ཡིན་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་མཆོག་འཛིན་སྐྱེས་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་དུ་འགྱོ་བས་བཟང་པོ་ལ་མི་ཞེན། ངན་པ་ལ་མི་སྐྲག་པར་རེ་དོགས་ཐམས་ཅད་སྤང་།

当生起修道征兆的功德时，不要去分辨这是真的功德呢？
还是魔鬼的障碍呢？如果生起觉得自己很殊胜的执着时，
就算真的有征兆功德，也会立刻变成魔鬼的障碍。所以，
不要贪执善妙的征兆，也不要惧怕恶劣的征兆，要放下一切希求、
疑惧。

[应有的作为]

གྲལ་མཐོ་སར་མི་སྡོད། གོས་བཟང་པོ་མི་གྱོན། བཅའ་ལག་བཟང་པོ་མི་འཚག །གཞན་གྱིས་བསྟོད་བཀུར་ལ་མི་དགལ། དེ་རྣམས་ཀྱིས་ང་རྒྱལ་སྐྱེ་བའི་རྐྱེན་བྱེད་པར་འདུག །དུས་རྟག་ཏུ་དམན་ས་བཟུང་ནུས་ན་ང་རྒྱལ་དང་ཕྲག་དོག་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་མེད།

不要坐在上位，不要穿好衣服，不要保存好东西，
不要喜欢上别人的赞美和尊敬，这些都是助长我慢的因素。
若是任何时候都能谦虚的话，就不会有生起我慢与嫉妒的因素了。

ང་རྒྱལ་མ་སྐྱེས་བར་དུ་གེགས་མི་འབྱུང་། བླ་མ་ལའང་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་བསམ་པ་དང་། སེར་མོ་བ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཙམ་མི་ཤེས་སྙམ་པ་སོགས་ནམ་ང་རྒྱལ་བྱུང་ཙ་ན་གེགས་འབྱུང་བ་ཡིན་འདུག་པས་མོས་གུས་དང་དག་སྣང་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བྱ།

只要不生我慢就不会有障碍，
如果生起‘上师也没有比我厉害’以及‘其他出家人连这些也不知道’等我慢想法，就会产生魔障，所以要不断保持虔敬与净观。

ཁ་ཟས་ཀྱང་བཟང་ཆེས་ན་ཆགས་ཞེན་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱེད་བྱེད་ཡིན་འདུག་པས་མ་ལྟོགས་ཙམ་རེ་བཟའ། ཟས་གོས་གང་ཡང་འབྱོར་ན་མི་དགོས་ཁུལ་ཡང་མི་བྱེད། མ་འབྱོར་ན་ཆེད་དུ་ཡང་མི་འཚོལ། གང་བྱུང་གང་ཉན་བྱ། མ་ལྟོགས་མ་འཁྱགས་ཙམ་གྱིས་འཕྲོས་རྒྱུ་རྫས་ཅི་ཡོད་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ཞིང་དུ་བཏང་།

如果吃得太好，会促使贪执和烦恼生起，
所以吃东西时只要不饿着就行。获得任何衣食的时候，
不用装作不需要的样子，没有获得衣食的话，也不要刻意去追寻，
应该有什么就是什么。只要不饿着、不冻着，
应将所有多余的财富资产献给上师、三宝等福田。

དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་པ་ལྟ་བུའི་བསམ་པས་སྦྱོང་བ་ལ་ཞིང་བཟང་ངན་ཁྱད་མེད་ཀྱང་སྦྱོར་བ་ལག་ལེན་གྱི་སྐབས་ལས་དང་པོ་པས་མཆོད་པའི་ཞིང་བཟང་པོ་གདམས་དགོས།

此外，在修持菩提心的时候，虽然在此动机的行持上，
福田境没有好坏的差别，但是在实际的行动上，
初学者仍要选对好的福田而作供养。

འདོད་པ་ལ་ཆོག་ཤེས་མེད་ན་མིང་ཆོས་པར་བཏགས་ཀྱང་དོན་ཟོབ་སྟོང་རང་ཡིན་འདུག་པས་ཅི་ལའང་ཆོག་ཤེས་ཞིག་འཚལ། བློ་སྣ་རིང་བ་དེས་ཆོས་རྒྱུད་ལ་མི་འབྱོར་བའི་རྒྱུ་བྱེད་འདུག་པས་བློ་སྣ་ཡང་ཡང་བསྡུངས་དགོས་པར་སྣང་།

若是欲求不满，就算冠上‘修行人’的称号，也是空有虚名，
应该对任何事情都要知足。心思多计，会成为佛法不入心的因素，
所以要一再减少心思。

སེམས་གནས་འགྱུ་དགའ་སྡུག་སོགས་གང་ལྟར་སྣང་ཡང་རང་བབས་གཉུག་མའི་རང་འགྲོས་སྐྱོང་བ་ལས་དགག་སྒྲུབ་བཅོས་བསྒྱུར་གང་ཡང་མེད་པའི་ངོས་ཁ་ཧྲོན་བརླས་བརྗོད།འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སོགས་བྱེད་པ་ལ་སྦྱོད་པ་ཤུགས་

འབྱུང་ཞེས་གྲགས།

心的住、动、喜、悲等等，不论如何呈现，
都要保持着自然真实的本有方式。没有任何破立修造地进行课诵、
持咒以及行、住、坐、卧等，这就叫做自然的行为。

འོན་ཀྱང་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་མིག་འབྲས་ལྟར་བསྲུང་། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ནས་བཅེ་སྲུང་བྱ་བ་མ་གནོགས་ངོ་བོ་ལ་ཅིས་ཀྱང་ཕན་གནོད་མི་འདུག་སྙམ་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་སྐམ་པོ་ལ་གཏིང་བཅས།

然而在还未稳固之前，要如守护眼珠一般的持守戒律。
不只要守护和重视微细的业力、因、果，
更要从深处斩断认为‘本质上没有一点利益或危害的影响’的这种对空
性的干枯理解。

ཉམས་ལེན་ཁ་ཁྱེར་དུ་བྱས་ནས་རྩིང་ཚོས་དང་སྨྱོ་སྤྱོད་དུ་སོང་ན་ལས་མ་དག་པ་ཁ་ཅིག་གིས་གྲུབ་ཐོབ་ཏུ་མཐོང་སྲིད་ཀྱང་རང་གཞན་གཉིས་ཕུང་གི་གཞི་ཆེན་པོ་ཡིན་འདུག་པས་གཟབ་པ་གལ་ཆེ།

若假借修行的名义，变成粗暴的人，或是行为疯癫，
虽然有一些业力不清净的人可能会把这种人看作是成就者，
但这会成为令自己和他人都遭殃的基础，要谨慎小心，
这是非常重要的。

མདོར་ན་བཀའ་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་དང་ལག་ལེན་བྱེད་ནུས་པའི་སྐལ་པ་མེད་དུ་ཟིན་ཀྱང་། བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མའི་གསུང་སྒྲོས་དཔང་པོར་བཀོད་དེ་སྤྱིད་ལུག་ཞུམ་པ་མེད་པར་དེ་དག་གི་རྣམ་ཐར་སྣ་རེའི་རྗེས་སུ་འང་ཅི་ནུས་ཀྱིས་འཇུག་པར་བྱས་ཚེ་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཐེ་ཚོམ་མེད།

总之，就算没有听闻、思维、修持佛经和论典的福气，
但是因为有噶举祖师们的话语为证明，那些不懒散畏缩的人，
若能尽力去追随和学习一些祖师们的行谊事迹，
那么毫无疑问地绝对能二利任运成就。

དེས་ན་གཞི་སྡོམ་པ་དང་དམ་ཚིག་གི་རྩ་བ་རྣམས་མ་ཉམས་པར་བསྲུང་། ཚོགས་གསག་དང་སྒྲིབ་སྦྱོང་ལ་ཕྱོགས་རེས་ཚོག་པར་མི་འཛིན་པར་ཅི་ནུས་ཀྱིས་འབུངས།

因此要守护基本戒律以及三昧耶的根本，不令毁犯，
不只是单方面的，而是全面性地尽全力去积聚资粮、净除罪障。

འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་དམན་ས་བཟུང་བ་གཙོར་བཏོན། མོས་གུས་དག་སྣང་ལ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་མཐིལ་བྱ། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཟུང་འབྲེལ་ལ་ནམ་འཆིའི་བར་དུ་རེས་འཇོག་མེད་པར་བསླབ།

最主要的作为是少欲知足和甘于低下，
最核心的善行是虔敬与净观，
到死为止都没有间歇地学习空性和慈悲双运。

དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་བག་ཡོད་དྲན་ཤེས་རྟག་ཏུ་བསྟེན་པས། ནམ་ཞིག་གི་ཚེ་ལྟ་བསྒོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་། ས་ལམ་གྱི་བཤད་པ་མང་པོ་མི་དགོས་པར་གནས་ལུགས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ནང་ནས་འཆར། སྤྲོས་པ་བྲལ། ཐེ་ཚོམ་ཆོད། རེ་དོགས་ཟད་སར་འཁྱོལ་བ་ཞིག་བྱུང་ཚེ་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཅེས་པའི་མིང་བཏགས་པ་ཡིན་འདུག་གོ། ||

与这修持要一起进行的，是恒常依靠不散逸、正念、正知。
到了某个时候，你将不再需要见、修的指引以及许多地与道的解说，
实相大手印将会由内展现，到达离戏、断疑、灭希惧的境地。那时，
就可称之为‘证果’了。

结语

རྡོ་རྗེ་འཆང་ནས་རྩ་བའི་བླ་མའི་བར། །
བཀའ་བརྒྱུད་རིན་ཆེན་སྤྲེང་བ་གཤེགས་པའི་ཤུལ། །
ཟབ་ཆོས་འདི་ལ་བྱིན་རླབས་དྲོད་མཆིས་པས། །
བརྩོན་པས་ཉམས་སུ་བླངས་ན་དོན་ཆེན་འགྲུབ། །
གནས་ལུགས་གཞི་ཡི་ཕྱག་ཆེན་སྙིང་ནས་སད། །
ཟུང་འཇུག་ལམ་གྱི་ཕྱག་ཆེན་བརྟན་པ་ཐོབ། །
འབྲས་བུའི་ཕྱག་ཆེན་རང་ཞལ་མངོན་གྱུར་ཏེ། །
རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་ཚེ་འདིར་ཐོབ་པར་ཤོག །
མཁས་དང་གྲགས་འདོད་མ་ཡིན་བླ་མ་ཡི། །
བཀའ་བཞིན་བྲིས་ལས་དགེ་བ་གང་ཐོབ་པས། །
སྐྱབ་བརྒྱུད་བསྟན་པ་ཕྱོགས་མཐར་རྒྱས་པ་དང་། །
འབྲེལ་ཚད་གཅིག་མའི་གཏན་སྐྱིད་ཟིན་པར་ཤོག །

由金刚持至根本上师，
噶举宝鬘行过之道路，
此深法具加持之温热，
若以精进而修成大利。
实相基大手印觉于心，
双运道大手印得坚定，
果大手印自性得现前，
愿此生得证金刚持力。
非为成为贤哲或名声，
乃依上师谕令而书写，
祈愿以此所得诸福善，

实修传承教法弘四方，
愿有缘登本然恒常刹。

ཅེས་ཕྱག་ཆེན་སྔོན་འགྲོ་བཞི་རིམ་སོགས་ཀྱི་དམིགས་རིམ་གོ་དོན་བཅས་བལྟ་བདེ་འདུས་གསལ་ཞིག་བྲི་དགོས་ཞེས་རྗེ་བཙུན་བླ་མ་ཀརྨ་འོད་གསལ་འགྱུར་མེད་ཞབས་ཀྱི་བཀའ་བསྐུལ་སྤྱི་བོར་ནོད་དེ། རྗེ་དགུ་པའི་ཕྱག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཟིན་བྲིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ། རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་མ་མཆིས་ཀྱང་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་དཔང་པོར་བཀོད་ནས་རང་བཟོའི་གཟུ་ལུམ་མེད་པར་སྒྲོང་བ་པའི་ཐོལ་ཅན་ཀརྨ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་རང་ལོ་སོ་གཅིག་པར་དཔལ་སྤུངས་ཡང་ཁྲོད་ཀུན་བཟང་བདེ་ཆེན་གླིང་དུ་བྲིས་པ་བསྟན་འགྲོ་ལ་ཕན་པར་གྱུར་ཅིག ༎དགེའོ༎

至尊上师噶玛伟瑟久美亲口谕令，要以简明易读的方式写下大手印四前行的观修次第与涵义，故顶戴奉行而写下此笔记，作为第九世法王的著作《大手印：了义海》的补充。我虽然没有觉证，但引证了祖师们的教言，并没有自己捏造杜撰。虚伪的修行者噶玛阿旺云滇嘉措，时年三十一，书于八蚌寂静处普贤大乐苑，愿能利益佛教与众生。善哉！

附录：四加行修诵仪轨

四共加行

དཔལ་ལྡན་ཁྱབ་བདག་རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་རིགས་ཀུན་གཙོ་བོ་བླ་མ་ཀརྨ་པ། །
དཀྱིལ་འཁོར་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་སྲིད་ཞིའི་དཔལ་བྱུར་ཡི་དམ་རྣལ་འབྱོར་མ། །
ཕྲིན་ལས་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྒྱུར་ཆོས་སྐྱོང་བེར་ཅན་ལྕམ་དྲལ་ལ། །
རྣལ་འབྱོར་རྩེ་གཅིག་གུས་པས་འདུད་དོ་འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྗེས་སྐྱོང་བར་མཛོད། །
具德遍主持金刚诸部之主上师噶玛巴，
一切坛城生源处有寂成瑞本尊瑜伽女，
统御一切事业者黑袍伴侣护法诸圣众，
行者专一虔敬礼祈请大悲护祐莫舍离。

སྒྲུབ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་ལམ་སྲོལ་ལས། །བྱུང་བའི་བྱིན་རླབས་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་ཆེན་པོ། །
བདག་གིས་བཤེས་གཉེན་མང་ལ་བསྟེན་བྱས་ཏེ། །ཉམས་སུ་བླངས་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཕྱིར། །
རྡོ་རྗེའི་གསུང་རྣམས་གསལ་བཀོད་པ། །འཕགས་ལམ་བགྲོད་པའི་ཤིང་རྟ་མཆོག །
ལམ་འདིར་ཞུགས་པའི་སྐལ་ལྡན་རྣམས། །མ་ཡེངས་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་པར་མཛོད། །
实修传承珍宝之道统，所生源源加持大川流，
我因依止众多善知识，实行修持而发菩提心，
是故明晰书写金刚语，此为行于圣道胜车乘，
于此道中具福有缘众，切应精勤努力勿散漫。

དེ་ཡང་སྔོན་འགྲོའི་ཆོས་འདི་རྣམས་རྒྱུན་ཁྱེར་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཐུན་གྱི་ཛ་སྒྲས་བསྐུལ་བའི་ཚེ་ནའང་ཐོ་འདུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགེ་སློང་དགེ་ཚུལ་དགེ་བསྙེན་གང་ཡིན་པའི་བསླབ་པ་དང་མཐུན་པས་ལྡང་བ། ནང་སྨོན་འཇུག་གི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དང་ལྡན་པས་འཚོགས་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ། །
为了能将这些前行法作为持续性的日课，因此当入座的鼓声响起时，或晨起时，外在就要有与具戒比丘、沙弥、居士任何一者的学处相应的行为，共聚修持时，内在要怀着愿、行菩提发心，来向三宝的所依虔敬地顶礼。

གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་དང་དམ་ཚིག་ལ་གནས་པས་བཞུགས་གྲལ་དུ་ལུས་བསམ་གཏན་གྱི་ཆོས་ལྔ་དང་ལྡན་པས་འཁོད། འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་འཚེ་ཆོས་ཡང་དག་པར་བྱེད་དོ་སྙམ་པས་ཞལ་འདོན་གྱི་དུས་སུ་འང་རིག་པ་མ་ཡེངས་པར་སྒྲ་དོན་དབྱེར་མེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ནས། །
遵守密咒金刚阿阇黎的教诫与三昧耶，身体以禅定五法安坐于座位上，心想着：‘不要为世间八法所动，这是我今生要修持的最重要的正法。’念诵的时候，心要不散漫地安住于声音与词义无分别之中。

༄ མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྙེད་པར་དཀའ་བའི་ཁྲིད་ཀྱི་ངག་འདོན་ནི།
而后，念诵‘暇满人身难得’的教导：

དང་པོ་བསྒོམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། །ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སླ་ད་རེས་དོན་ཡོད་བྱ། །
倘波 拱洽 达就 仁千笛 透嘎 己拉 达惹 敦约洽
先观所修暇满此珍宝，难得易坏今应令具义。

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ནི།
‘死亡无常’

གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་། །ཁྱད་པར་འགྲོ་བའི་ཚེ་སྲོག་ཆུ་བུར་འདྲ། །
尼巴 纽聚 汤界 米达京 轨素 卓威 策搜 丘布札
次观一切情器悉无常，尤以有情性命如泡沫，

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་ཚེ་རོ་རུ་འགྱུར། །དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཕན་ཕྱིར་བརྩོན་པས་བསྒྲུབ། །
南企 洽美 企策 若汝就 得喇 却吉 片企 尊贝竹
何时命终难料死成尸，于彼法能利故应精勤。

ལས་རྒྱུ་འབྲས་ནི།
‘业、因、果’

གསུམ་པ་ཤི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་ཕྱིར་སྡིག་པ་སྤང་། །
松巴 系策 壤望 米督瓦 雷尼 达吉 洽企 底巴邦
三观死亡之时难自主，业乃自造作故应断恶，

དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ། །ཞེས་བསམས་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག །
给威 洽威 大笃 达瓦洽 协桑 宁惹 壤菊 尼喇大
以做善行恒常越诸恶，思此日日省察自心续。

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།
‘轮回过患’

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གྲོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས། །
息巴 阔威 内卓 得就搜
四观轮回处、眷、乐、财等，

སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མནར་བའི་ཕྱིར། །
笃阿 松吉 大笃 拿瓦企
恒时为彼三苦逼恼故，

གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར། །
虽萨 赤贝 谢每 噶敦搭
犹如诱入刑场屠夫宴，

ཞེན་འབྲིས་བཅད་ནས་བརྩོན་པས་བྱང་ཆུབ་བསྒྲུབ། །
显赤 界内 尊贝 强丘竹
应断贪着精勤修菩提。

ཞེས་པས་ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ་བཞི་དང་།།
此即四共加行。

四不共加行

皈依发心教授念诵

༄ དེ་ནས་རྒྱུད་སྦྱོང་དུ་རུང་ཞིང་ཅི་བྱས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཁྲིད་ཀྱི་འདོན་བྱ་ནི།
之后，是教授让自心成为具格法器，一切所行所为皆成为解脱之道的‘皈依发心’念诵：

མདུན་དུ་མཚོ་དབུས་དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་གི །སྡོང་པོ་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཡལ་ག་ལྔ། །
敦笃 措乌 巴桑 卷行吉 董波 扎瓦 记喇 亚卡阿
前方湖中如意之宝树，由一主干分生五枝桠，

གསེས་པའི་དབུས་མར་སེང་ཁྲི་པདྨ་དང་། །ཉི་ཟླའི་སྟེང་དུ་རྩ་བའི་བླ་མ་ནི། །
介贝 乌玛 森赤 贝玛倘 尼达 滇笃 扎威 喇嘛尼
中央枝桠狮座与莲花，日月垫上根本上师尊，

རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་བླ་མས་བསྐོར། །
多杰 羌拉 噶举 喇美够
噶举上师围绕持金刚，

མདུན་དུ་ཡི་དམ་གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་། །
敦笃 以当 耶素 桑杰倘
前为本尊右方为诸佛，

རྒྱབ་ཏུ་དམ་ཆོས་གཡོན་དུ་དགེ་འདུན་དང་། །
甲笃 档却 渊笃 给敦倘
后为正法左方为僧伽，

གདན་ཁྲིའི་འོག་ཏུ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མ་རྣམས། །
滇赤 偶笃 却炯 松玛南
宝座下方护法御卫众，

སོ་སོའི་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཚོགས་རྒྱ་མཚོས་བསྐོར། །
搜搜 日吞 阔措 甲措够
各各部会眷众海围绕，

མཚོ་མཐའི་ཉེའུ་སེང་སྟེང་དུ་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི། །
措踏 纽森 滇笃 康洽记
湖畔草坪之上遍虚空，

མ་རྒན་ཐམས་ཅད་འཁོད་པར་གྱུར་པ་ལས། །
玛间 汤界 却巴 就巴雷
安置一切如母有情众，

རྩེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །
则记 宜记 加卓 森皆就
一心一意皈依与发心。

བདག་དང་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
达倘 南客 踏倘 酿贝 森间汤界
我及等虚空际一切众生，

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
丘聚 杜松吉 得心谢巴 汤界记
皈依十方三世一切如来之

སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་ཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ།
固松突 元滇 钦列 汤界 记笃独贝 哦沃就巴
所有身、语、意、功德、事业总集之体性，

ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་རྩ་བཞིའི་འབྱུང་གནས་
却记 朋波 东刹 解聚 扎息 炯内
八万四千法门之生源处，

འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག །
帕贝 给敦 汤界记 阿达
一切圣者僧伽之君主——

དྲིན་ཅན་རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ །
枕间 扎瓦倘 举巴 界贝 巴滇 喇嘛南拉 加苏企喔
具恩之根本及传承具德上师众，

ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ །
以当 京阔吉 拉措南拉 加苏企喔
皈依本尊坛城诸圣众，

སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ །
桑杰 炯滇得 南拉 加苏企喔
皈依诸佛薄伽梵，

དམ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ །
档贝却 南拉 加苏企喔
皈依诸正法，

འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
帕贝 给敦 南拉 加苏企喔
皈依诸圣众僧伽，

དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས་
巴沃 康卓 却炯 松每措
皈依具智眼诸勇父、

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
耶谢记 间倘 滇巴 南拉 加苏企喔
空行、护法、御卫众。

བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་གམ་ཅི་ནུས་བརྗོད།
以上念诵七遍或二十一遍，或尽力持诵。

༈ བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
强丘 宁波 企记琶 桑杰 南喇 加苏企
直至菩提藏，皈命诸佛前，

ཆོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
却倘 强丘 森巴宜 措朗 得心 加苏企
法及菩萨众，如是亦皈依。

དེ་ལྟར་སྔོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །
吉搭 温吉 得谢记 强丘 突尼 皆巴倘
如昔诸善逝，先发菩提心，

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསླབ་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །
强丘 森贝 腊巴拉 得大 仁心 内巴搭
复次循序住，菩萨诸学处。

དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང་། །
得心 卓拉 片敦笃 强丘 森尼 皆吉行
如是为利生，我发菩提心，

དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསླབ་པ་ལའང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསླབ་པར་བགྱི། །
得心 笃尼 腊巴朗 忍巴 心笃 腊巴吉
复于诸学处，次第勤修学。

ཞེས་ལན་གསུམ།
以上念诵三次。

དེང་དུས་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད། །མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ། །
登独 达策 哲蒲约 米以 丝巴 雷巴透
今世吾生获此果，幸得善妙此人身，

དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས། །སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་བདག་དེང་གྱུར། །
得仁 桑杰 日苏介 桑杰 瑟苏 达登就
今日得生佛家族，我今已成诸佛子。

ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་། །རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ། །
达尼 达吉 记内将 日倘 吞贝 雷藏得
从此之后我必定，所行皆宜佛家族，

སྐྱོན་མེད་བཙུན་པའི་རིགས་འདི་ལ། །རྙོག་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ། །
涓没 尊贝 日笛拉 纽巴 米就 得搭洽
于此无过尊贵种，慎莫使之受染污。

བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སྤྱན་སྔར་འགྲོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི།།
达吉 得仁 就巴 汤界记 间阿 卓瓦 得谢 尼倘尼
我今于诸怙主前，直至众生证菩提，

བར་དུ་བདེ་ལ་མགྲོན་དུ་བོས་ཟིན་གྱིས། །ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས། །
琶笃 得拉 谆笃 朋僧吉 拉倘 拉明 拉搜 噶瓦吉
请彼乐中为宾客，天人非天皆欢喜。

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག །
强丘 森尼 仁波切 玛皆 巴南 皆就记
愿胜菩提心妙宝，尚未生者令生起，

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །
皆巴 酿巴 没巴倘 孔内 孔笃 沛瓦修
已生勿令其退失，日益进升得增长。

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ལ་གཞོལ་བ་དང་། །
强丘 森倘 米哲行 强丘 聚拉 秀瓦倘
愿能不离菩提心，勤奋致力菩提行，

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ཞིང་། །བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤོང་བར་ཤོག །
桑杰 南记 永松行 独记 雷南 崩瓦修
祈愿诸佛尽护携，断舍种种魔障业。

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །འགྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག །
强丘 森巴 南记尼 卓敦 突拉 拱竹修
愿诸菩萨皆如意，利众生愿悉成办，

མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་དེ་འབྱོར་ཤོག །
衮波 宜尼 扛拱巴 森间 南拉 得就秀
怙主心意任所思，有情如是皆获益。

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །
森间 汤界 得倘 滇就记
祈愿一切有情具安乐，

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོངས་པར་ཤོག །
恩卓 汤界 大笃 东巴修
祈愿一切恶道恒空寂，

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་བཞུགས་པ། །
强丘 森巴 扛达 萨修巴
圣众菩萨任住何净地，

དེ་དག་ཀུན་གྱི་སྨོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །
得达 衮吉 门朗 竹巴修
祈愿彼等祈愿皆成就。

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སོགས་ལན་གསུམ།

森间 汤界……

‘愿一切有情……’……等[四无量心][1]，念诵三次。

注1：〈四无量心〉：愿一切有情具乐及乐因，愿一切有情离苦及苦因，愿一切有情不离无苦之妙乐，愿一切有情远离怨亲爱憎，常住大平等舍。

ཐ་མར་སྐྱབས་ཡུལ་འོད་ཞུ་བདག་དང་འདྲེས། །

塔玛 加于 唯修 达倘哲

最后，皈依境化光与自身融合为一。

净除罪障之金刚萨埵修诵

༄ སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་བྱེད་པ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྒོམ་བཟླས་ནི།

净除罪障之金刚萨埵修诵：

རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་ཟླའི་གདན་གྱི་སྟེང་། །

壤吉 季涡 贝达 滇吉滇

自身顶处莲月座垫上，

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་རྒྱན་ལྡན་དཀར། །

喇嘛 多杰 森巴 间滇嘎

上师金刚萨埵白端严，

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་རྡོ་རྗེ་དང་། །

侠记 洽尼 耶贝 多杰倘

一面二臂右持金刚杵，

གཡོན་པས་དྲིལ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཞུགས། །
渊贝 只菩 增竟 基中修
左手持铃双足跏趺坐。

ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཡེ་ཤེས་པའི་ཚོགས་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་བསྟིམ་པས་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྒོམ་ལ། ངག་ཏུ།
观想其心间放光，迎请智慧尊众融入，金刚萨埵即是一切圣尊总集的自性。口诵：

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་རང་གཞན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་
喇嘛 多杰森巴 壤贤 南客踏倘 酿贝
上师金刚萨埵，

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་གི་
森间汤界记 底质 涅东吉
祈求您净除自他等虚空一切有情

ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།
措 汤界 将行 达巴则笃梭
所累积的罪业、覆障和堕罪。

གསོལ་བ་བཏབ་པས་རྡོར་སེམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ཟླ་བའི་སྟེང་དུ་ཧཱུྃ་གི་མཐར་
梭瓦 达贝 埵森记 突嘎 达威 滇笃 吽吉他
以如是祈请，从金刚萨埵心间月轮上吽字周围的百字明咒

ཡི་གེ་བརྒྱ་པས་བསྐོར་བ་ལས་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བྱུང་བ་དང་། སྐུ་ལས་བདུད་རྩི་བབས།
以给 甲贝 够瓦雷 独自 均炯瓦倘 固雷独自琶
流出甘露之流，并从尊身降注甘露，

བདག་གི་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས་ལུས་གང་བས་
达吉 仓扑内修吕扛威
从己身梵穴流入，充满全身，

སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་ཐམས་ཅད་དག་པར་གྱུར།
底质 涅东 汤界 达巴就
令一切罪业、覆障和堕罪都得到清净。

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་སམཡམནུཔཱལཡ། བཛྲ་སཏྭཏྭེནོཔཏིཥྛ།
嗡边扎萨埵萨玛呀 玛奴巴拉呀 边扎萨埵 喋诺巴地叉

དྲྀ་ཌྷོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ།
则卓美巴瓦 速埵卡喑美巴瓦　速波卡喑美巴瓦

ཨ་ནུ་རཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ། སརྦ་སིདྡྷི་མྨེ་པྲཡཙྪ།
阿奴惹埵 美巴瓦　萨尔瓦悉地 美札呀擦

སརྦ་ཀརྨསུ་ཙ་མེ་ཙིཏྟཾ་ཤྲིཡཿཀུརུ་ཧཱུྃ།
萨尔瓦 噶尔玛 速扎美　积当希瑞呀　咕如　吽

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿ བྷགབན་སརྦ་ཏཐཱགཏ།
哈哈哈哈霍　巴嘎问 萨尔瓦 达他嘎达

བཛྲ་མཱ་མེ་མུཉྩ། བཛྲ་བྷཝ། མ་ཧཱ་སམཡ་སཏྭ་ཨཱཿ
边扎玛美木扎　边知巴瓦　玛哈萨玛呀 萨埵阿

༄ ༀ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ།
嗡 班扎萨埵 吽

ཞེས་ཡིག་བརྒྱ་དང་ཡི་གེ་དྲུག་པ་ཅི་ནུས་བཟླས།
尽力持诵百字明咒及六字咒。

མཐར་ཐལ་མོ་སྙིང་གར་སྦྱར་ཏེ།
最后于心间合掌：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས། །དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །
衮波 达尼 米谢 朦巴宜 当次 雷尼 噶行酿
怙主：因我无知与蒙昧，悖逆誓戒且违犯，

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ། །
喇嘛 衮波 加最记 奏沃 多杰 增巴碟
上师怙主祈救护。首要主尊持金刚，

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །
突界 千波 达尼间 卓威 奏拉 达加企
大悲悯心自性者，众生尊主我皈依。

སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་
固松突 扎瓦倘 演拉吉
对于违犯尊者身、口、意之根本和支分誓戒的一切衰堕

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། །
当次 酿洽 汤界 透楼夏搜
我皆发露忏悔。

སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་
底质 涅东吉措 汤界
于所累积的一切罪业、覆障、堕罪,

བྱང་ཞིང་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།
江行 达巴 锦吉 腊笃梭
祈求加持皆得消除清净。

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔས་བདག་ལ་དབུགས་ཕྱུང་ནས། །
多杰 森贝 达拉 乌琼行
金刚萨埵鼓励劝慰我,

འོད་ཞུ་བདག་ལ་ཐིམ་པས་གཉིས་མེད་གྱུར། །
唯修 达拉 听巴 尼没就
化光融入己身成无二。

圆满二资粮之曼达

༈ ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་མཎྜལ་ནི།
为圆满二资粮而献曼达:

སྒྲུབ་པའི་མཎྜལ་ཡོད་ན་དེ་ཉིད་ནི། བྲཱུྃ་ལས་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་ཚོམ་བུ་ལྔ་དཀོན་མཆོག་ལྔར་བསྐྱེད།
若已备好修持的曼达，观想其从‘仲’字化为越量宫，五供堆化为五宝。

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་དབུས་སུ་བླ་མ་དང་། །
敦吉 南客 乌素 喇嘛倘
面前虚空中央为上师,

མདུན་གཡས་རྒྱབ་དང་གཡོན་དུ་རིམ་པ་བཞིན། །
敦耶 甲倘 渊笃 仁巴心
前右后与左方依次为：

ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་། །
以当 桑杰 却倘 给敦倘
本尊佛陀正法与僧伽，

རང་རིགས་འཁོར་བཅས་གཞན་ཡང་གདན་མཚམས་སུ། །
壤日 阔介 贤扬 滇仓素
自部眷绕复于各座隅，

ཆོས་སྐྱོང་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་དཀོན་མཆོག་རྣམས། །
却炯 甲措 拉梭 衮丘南
海会护法等等胜珍宝，

ཚོགས་ཀྱི་ཞིང་མཆོག་དམ་པ་བཞུགས་པའི་དྲུང་། །
措记 行丘 倘巴 修贝中
正善最胜福田圣众前，

མཆོད་པའི་མཎྜལ་ལག་ཏུ་བླངས་ནས་རྡུལ་གཙང་ཞིང་དག་པར་ཕྱི་བའི་ཚེ། གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྡུས་པའི་བདག་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་བསམ། ཚིག་འདོན་ཞིང་དོན་གསལ་འདེབས་པ་དང་། ཚོམ་བུ་བཀོད་ནས་འབུལ་བ་རྣམས་ཕྱོགས་མཐུན་བྱ་སྟེ།
手持献供曼达后，在净拭灰尘时，要想：由能所二执摄集的自他心续当中的罪障，得到了清净。一边念诵时，一边清晰思维其义。安放供堆，供品分类放置。

ཨོཾ་བཛྲ་བྷཱུ་མི་ཨཱཿཧཱུཾ།
嗡 班扎 布米 阿吽

གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།
息 南巴 达巴 汪千 色吉 萨息
基为清净大威黄金之大地,

ཨོཾ་བཛྲ་རེ་ཁེ་ཨཱཿཧཱུྃ།
嗡 班杂 惹客 阿吽

ཕྱི་ལྕགས་རིའི་འཁོར་ཡུག་གི་ར་བས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་
企 架日阔优吉惹威 永素够威
外部为铁围山所环绕，

དབུས་སུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་བོ་མཆོག་རབ།
乌素 日以甲波 日沃秋惹
中央是胜须弥山王,

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་། ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད། བྱང་སྒྲ་མི་སྙན།
夏 吕帕波 洛 赞布令 努 琶朗倔 江 札米捻
东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲、北具卢洲、

ལུས་དང་ལུས་འཕགས། རྔ་ཡབ་དང་རྔ་ཡབ་གཞན།
吕倘 吕帕 阿亚倘 阿亚贤
身洲、胜身洲、拂洲、别拂洲、

གཡོ་ལྡན་དང་ལམ་མཆོག་འགྲོ། སྒྲ་མི་སྙན་དང་སྒྲ་མི་སྙན་གྱི་ཟླ།
又滇倘朗秋卓 札米捻倘 札米捻吉达
小行洲、胜道行洲、恶音洲、恶音对洲、

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་། འདོད་འཇོའི་བ། མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག །
仁波切以日沃 巴桑吉星 对就以琶 玛莫贝以楼豆
宝山王、如意树、满愿宝牛、自生稻、

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ། ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།
阔楼仁波切 诺布仁波切
轮宝、如意宝、

བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ། བློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ། གླང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།
尊莫仁波切 伦波仁波切 朗波仁波切
后妃宝、臣宝、象宝、

རྟ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ།
大秋仁波切 玛奔仁波切 得千波以崩巴
马宝、将军宝、钜藏瓶、

སྒེག་མོ་མ། ཕྲེང་བ་མ། གླུ་མ། གར་མ།
给莫玛 称瓦玛 路玛 卡玛
嬉女、鬘女、歌女、舞女、

མེ་ཏོག་མ། བདུག་སྤོས་མ། སྣང་གསལ་མ། དྲི་ཆབ་མ།
美豆玛 笃贝玛 囊萨玛 尺洽玛
花女、燃香女、灯女、涂香女、

ཉི་མ། ཟླ་བ། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས། ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།
尼玛 达瓦 仁波切以笃 秋雷南巴甲威 蒋参
太阳、月亮、宝伞、十方尊胜幢,

དབུས་སུ་ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ།
乌素拉倘 米以 巴就 朋松措巴 玛仓瓦没巴
中央充满天人与人的丰饶富足，无一不具，

རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་རྡུལ་གྱི་གྲངས་ལས་འདས་པ་མདོན་པར་བཀོད་དེ།
惹江 甲措 独吉 长雷 得巴温巴 桂得
其数多于广博如海的微尘，一一庄严罗列，

བླ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དཔའ་བོ་
喇嘛 以当 桑杰 强秋森巴 巴沃
悉皆供养上师、本尊、佛陀、菩萨、勇父、

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ། །
康卓 却炯 松每 措倘介巴南拉 普瓦吉喔
空行、护法、御卫等众。

ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ། །བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།
突介 卓威 敦笃 协素梭 协内 晴吉 喇笃梭
大悲利众祈纳受，受已祈请赐加持。

ཞེས་དང་།
上述，以及… …

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། །
秋具 独松 修巴宜 桑杰 强秋 森巴倘
安住十方与三世，诸佛以及菩萨众，

བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དང་། །ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་འཁོར་དང་བཅས། །
喇嘛 多杰 洛奔倘　以当 拉措 阔倘介
上师金刚阿阇黎，本尊圣众与眷属，

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་མ་ལུས་ལ། །གླིང་བཞི་རི་རབ་བཅས་པ་དང་། །
独松 得谢 玛吕拉 令息 日惹 介巴倘
三时一切诸善逝，四大洲与须弥山，

གླིང་བཞི་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱ་དང་། །བྱེ་བ་འབུམ་དང་དུང་ཕྱུར་ཏེ། །
令息 且瓦 刹加倘 且瓦 崩倘 董秋得
百具胝之四大洲，十万具胝亿具胝，

མཎྜལ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ནས་ནི། །མོས་ཀློས་གོང་མ་རྣམས་ལ་འབུལ། །
曼札 记笃 独内尼 莫洛 孔玛 南拉菩
汇集于一曼达已，虔诚供养诸圣众。

ཐུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་བཞེས་སུ་གསོལ། །བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།།
突介 则恭 协素梭 协内 晴吉 喇笃梭
慈悲怙念祈纳受，受已祈请赐加持。

ཨོཾ་མཎྜལ་པཱུ་ཛ་མེ་གྷ་ས་མུ་དྲ་སྥ་ར་ཎ་ས་མ་ཡེ་ཨཱཿཧཱུྃ།
嗡 曼札布扎 每嘎萨木札 萨帕惹那 萨玛耶 阿吽

མཉེས་བྱེད་མཎྜལ་བཟང་པོ་འདི་ཕུལ་བས། །
涅且 曼札 桑波 笛菩威
供此善妙曼达令欢喜，

བྱང་ཆུབ་ལམ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་། །
强秋 朗拉 琶切 米炯行
菩提道上障碍不得生,

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་དང་། །
独松 得谢 拱巴 豆巴倘
证悟三时善逝之密意,

སྲིད་པར་མི་འཁྱམ་ཞི་བར་མི་གནས་ཤིང་། །
思巴 米处 喜瓦 米内行
不迷轮回不住于涅槃,

ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཤོག །
南卡 酿贝 卓瓦 卓瓦秀
祈能解脱等虚空有情。

མཎྜལ་གྲངས་གསོག་པ་ཡིན་ན།
若要计数曼达:

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། །
萨息 波秋 就行 美豆长 日惹 令息 尼得 间巴笛
大地涂香敷妙花, 须弥四洲日月严,

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག

桑杰 行笃 密得 菩瓦宜 卓衮 南达 行拉 倔巴秀

观为佛国作献供，有情咸受清净刹。

ཅེས་རྒྱས་བསྡུས་སྐབས་དང་སྦྱར་ཏེ།

以上广略，依各自情况而修。

སྐུ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་བླ་མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ། །

固松 永奏 喇每 措南拉

三身完全圆满上师众，

ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་མཆོད། །

企囊 桑松 得心 尼记却

诚献外内密秘真实供，

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སྣང་སྲིད་ཡོངས་བཞེས་ལ། །

达吕 隆倔 囊思 永协喇

纳受我身受用与万有，

བླ་མེད་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྩོལ་དུ་གསོལ། །

拉没 秋吉 温住 扎笃梭

祈赐无上殊胜之成就。

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་དངོས་གྲུབ་སྩོལ་དུ་གསོལ། །

洽加 千波 温住 扎笃梭

祈请赐予大手印成就。

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །
洽擦 瓦倘 却竟 夏巴倘
稽首礼拜供养与忏悔，

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །
杰素 宜壤 固行 梭瓦宜
随喜请转法轮祈住世，

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །
给瓦 炯色 达吉 记萨巴
一切我所积聚些微善，

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྔོའོ། །
汤介 达吉 强秋 契哦喔
悉皆为菩提故而回向。

བདག་གཞན་མཁའ་མཉམ་བདོག་པ་ཀུན་ཕུལ་ནས། །
达贤 卡酿 斗巴 衮菩内
献供等空自他一切物，

འགྲོ་ཀུན་ཚོགས་གཉིས་རབ་ཏུ་གང་གྱུར་ཏེ། །
卓衮 措尼 惹笃 扛就得
有情福慧资粮皆圆满，

ཚོགས་ཞིང་འོད་ཞུ་བདག་དང་རོ་མཉམ་གྱུར།
措行 唯秀 达倘 若酿久
福田化光融已成一味。

令速获加持之上师瑜伽

༄ བྱིན་རླབས་མྱུར་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།
令速获加持之上师瑜伽：

ཁྱད་པར་དྭགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་མོས་གུས་ཀྱི་བཀའ་བབ་ཡིན་པས་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ཀྱང་བྱིན་རླབས་འདི་ཆེ་བས་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་སེམས་རྩེ་གཅིག་པས།
达波噶举之特殊之处，即在其为敬信感戴而奉受者，故诸随学者亦具此极大加持，故应无有疑虑，专心一意而修持……

སྤྱི་བོར་པདྨ་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །
记涡 贝玛 尼达 殿滇笃
头顶莲花日月座垫上，

རྩ་བའི་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་པོ། །
扎威 喇嘛 多杰 羌汪波
根本上师持金刚圣王，

རྒྱན་ལྡན་རྡོར་དྲིལ་འཛིན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བསྣོལ། །
间滇 埵尺 仅贝 洽加耨
具严交执铃杵手印持。

རྡོ་རྗེ་གདན་བཞུགས་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་དང་། །
多杰 殿修 举贝 喇嘛倘
金刚座上传承诸上师，

དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོ་བརྩེགས་ཁྱིལ་དུ་ཚོགས། །
衮丘 甲措 透则 充笃措
三宝胜海层叠而汇聚。

ཨོཾ་ཁྱབ་བདག་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། །
嗡 洽达 温波 衮几 嚷行间
遍主一切事法自性者，

གནས་མེད་འགྲོ་འོང་བྲལ་བ་ནམ་མཁའ་བཞིན། །
内梅 肘翁 者哇 曩咖行
无住远离来去如虚空，

གཤེགས་དང་འབྱོན་པའི་མཚན་མ་མི་མངའ་ཡང་། །
谢倘 群悲 参吗 米啊扬
虽无驾临远去之性相，

ཆུ་ཟླ་བཞིན་དུ་གར་དམིགས་དེར་སྣང་བ། །
丘达 行笃 卡咪 叠嚷哇
然如水月随缘而显现。

བདུད་དཔུང་འཇོམས་མཛད་དཔལ་ལྡན་ཧེ་རུ་ཀ །
底崩 忠则 吧滇 嘿噜嘎
摧灭魔军吉祥黑噜嘎，

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་འཁོར་དང་བཅས། །
啦吗 以当 康卓 阔倘界
上师本尊空行眷属众，

བདག་གི་དད་པས་དེང་འདིར་གསོལ་འདེབས་ན། །
达几 得悲 滇笛 梭叠那
现今我以虔信诚祈请，

དམིགས་མེད་སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་འདིར་གསལ་མཛོད། །
咪梅 宁界 汪几 底撒作
无缘悲力于此令明现[2]。

注2：以上自‘遍主一切事法自性者’起之八句母本中无，经第十七世法王指示后增补

འོག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ནས། །
偶明 却记 英记 波张内
缘自奥明法界之宫殿，

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད། །
笃松 桑杰 衮吉 哦沃尼
三世一切诸佛之体性，

རང་སེམས་ཆོས་སྐུར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པ། །
壤森 却固 温松 敦则巴
直接教示自心即法身，

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ། །
巴滇 喇嘛 档巴 拉洽擦
顶礼具德真善上师尊；

དངོས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུལ་པ་ཡི། །
恩倘 隆倔 宜记 珠巴宜
物品受用心意所化现，

མཆོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཆོད་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱི། །
却巴 衮吉 却竟 对巴吉
一切供品献供并礼赞；

སྡིག་བྱས་སྡིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ། །
阿且 底巴 玛吕 夏巴夹
往昔所造诸恶悉忏悔,

སྡིག་པ་གཞན་ཡང་སླན་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །
底巴 贤扬 练切 米吉斗
其余诸罪今后亦不造；

འགྲོ་ཀུན་དགེ་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས། །
卓衮 给瓦 衮喇 杰宜壤
随喜一切众生诸善德,

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་རྒྱུར་ནི་བསྔོ་བར་བགྱི། །
强秋 秋吉 久尼 哦瓦吉
普皆回向殊胜菩提因,

མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །
酿恩 米达 修巴 梭瓦得
祈请不入涅槃常住世,

ཐེག་མཆོག་བླ་མེད་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ། །
特秋 拉没 却阔 勾瓦固
请转胜乘无上妙法轮。

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོངས་པ་དང་། །
蒋倘 宁洁 秋没 炯巴倘
娴熟慈心悲心无偏私，

དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །
敦堂 练记 皆贝 也谢得
复于胜义具生之本智，

རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །
甲瓦 瑟界 南记 豆巴搭
犹如诸佛菩萨之所悟，

བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
达吉 温松 豆巴 锦吉洛
加持弟子现前亦了悟，

སྒྱུ་ལུས་སྤྲུལ་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
固吕 珠固 豆巴 锦吉洛
加持了悟幻身即化身，

སྲོག་རྩོལ་ལོངས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
梭奏 拢固 豆巴 锦吉洛
加持了悟命勤即报身，

རང་སེམས་ཆོས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
壤森 却固 豆巴 锦吉洛
加持了悟自心即法身，

སྐུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
固松 耶没 洽瓦 锦吉洛
加持生起三身无分别。

དེ་ནས་ཕྱག་ཆེན་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ལ་གསོལ་འདེབས་ནི།
之后，祈请大手印传承上师：

དངོས་ཀུན་ཁྱབ་བདག་དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །
温衮 洽达 巴滇 多杰羌
诸事遍主具德持金刚，

ས་བཅུའི་དབང་ཕྱུག་བློ་གྲོས་རིན་ཆེན་ཞབས། །
萨具 汪丘 洛卓 仁千侠
十地自在罗卓仁千尊，

འཕགས་ཡུལ་གྲུབ་པའི་གཙོ་བོ་ས་ར་ཧ། །
帕于 主北 奏沃 萨惹哈
圣境成就之首萨惹哈，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练皆 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

ཆོས་ཉིད་དོན་གཟིགས་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་དང་། །
却尼 敦息 帕巴 路竹倘
照见法性实义圣龙树，

ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་བརྙེས་དཔལ་ལྡན་ཤ་བ་རི། །
洽加 切涅 巴滇 夏瓦日
得证大印具德夏瓦日，

སྙིང་པོའི་དོན་གཟིགས་རྗེ་བོ་མེ་ཏྲི་པ། །
宁波 敦息 久沃 梅记巴
见心髓义尊者梅纪巴，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练皆 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

མར་པ་མི་ལ་རྗེ་བཙུན་སྒམ་པོ་པ། །
玛巴 密勒 杰尊 冈波巴
马尔巴密勒尊者冈波巴，

དུས་གསུམ་མཁྱེན་པ་རས་ཆེན་སྤོམ་བྲག་པ། །
杜松 虔巴 惹千 朋札巴
杜松虔巴惹千朋札巴，

ཀརྨ་པ་དང་མཁས་གྲུབ་ཨོ་རྒྱན་ལ། །
噶玛巴 倘 克竹 邬金拉
噶玛巴与贤哲邬金巴，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练介 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཡུང་སྟོན་པ། །
让炯 多杰 甲瓦 雍敦巴
让炯多杰圣王雍敦巴，

རོལ་པའི་རྡོ་རྗེ་རྟོགས་ལྡན་མཁའ་སྤྱོད་དབང་། །
若佩 多杰 兜滇 卡觉旺
若佩多杰具证卡觉旺，

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རཏྣ་བྷ་དྲ་ལ། །
德新 谢巴 惹那 巴札拉
德新谢巴惹那巴札尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练介 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

མཐོང་བ་དོན་ལྡན་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དཔལ་བཟང་། །
通瓦 敦殿 衮千 蒋巴桑
通瓦敦殿遍知蒋巴桑，

དཔལ་འབྱོར་དོན་གྲུབ་ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ་དང་། །
巴究 敦珠 确札 嘉措倘
巴究敦珠及确札嘉措，

བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབྱོར་མི་བསྐྱོད་རྡོ་རྗེ་ལ། །
札西 巴究 米觉 多杰拉
札西巴究米觉多杰尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练介 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

དཀོན་མཆོག་ཡན་ལག་དབང་ཕྱུག་རྡོ་རྗེ་འཛིན། །
衮秋 衍拉 旺秋 多杰津
衮秋衍拉旺秋多杰持，

ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་ཆོས་དབྱིངས་རྡོ་རྗེ་མཆོག །
确吉 旺秋 确映 多杰秋
确吉旺秋确映多杰尊，

ཡེ་ཤེས་སྙིང་པོ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་ལ། །
耶谢 宁波 耶谢 多杰拉
耶谢宁波耶谢多杰尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练介 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

ཆོས་ཀྱི་དོན་གྲུབ་བྱང་ཆུབ་རྡོ་རྗེ་དང་། །
确吉 敦珠 蒋秋 多杰拉
确吉敦珠蒋秋多杰尊，

བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་བདུད་ཚོགས་འདུལ་རྡོ་རྗེ། །
滇贝 宁杰 堆措 督多杰
滇贝宁杰堆督多杰尊，

ཆོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་པདྨ་ཉིན་བྱེད་ལ། །
确竹 嘉措 贝玛 宁杰拉
确竹嘉措贝玛宁杰尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练介 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

ཐེག་མཆོག་རྡོ་རྗེ་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་དང་། །
特秋 多杰 罗卓 泰耶倘
特秋多杰罗卓泰耶尊，

མཁའ་ཁྱབ་རྡོ་རྗེ་པདྨ་དབང་མཆོག་ཞབས། །
卡恰 多杰 贝玛 旺秋侠
卡恰多杰贝玛旺秋尊，

མཁྱེན་བརྩེ་འོད་ཟེར་རིག་པའི་རྡོ་རྗེ་ལ། །
钦哲 伟瑟 日佩 多杰拉
钦哲伟瑟日佩多杰尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练介 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

འདིའི་མ་དཔེར་དུང་བཞི་པ་མ་ཚང་བས་ཁ་སྐོང་དང་། ཆོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་མན་ཆད་ཀྱི་ཞལ་སྐོང་རྒྱལ་དབང་ བཅུ་བདུན་པས་མཛད།
以上因母本中缺第四世法王而做之补遗，以及‘确竹嘉措’以下之增补为第十七世法王所作。

གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་གནས་ལུགས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། །
喜朗 哲菩 内路 洽加切
根道果之实相大手印，

གཉུག་མའི་རང་ངོ་སྤྲོད་མཛད་བཀའ་དྲིན་ཅན། །
纽梅 壤哦 追则 嘎真间
指引本来面目具恩者，

སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ། །
桑杰 昆督 扎威 喇嘛拉
诸佛总集根本上师尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练皆 耶谢奏
祈请赐予具生之本智。

དངོས་གྲུབ་གཉིས་སྩོལ་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དང་། །
温珠 尼奏 以当 拉措倘
赐二成就本尊诸圣众，

ཕྲིན་ལས་ཀུན་བདག་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས། །
钦列 衮达 却炯 松梅措
事业遍主护法御卫众，

བཀའ་སྡོད་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་བཅས་ལ། །
嘎对 档间 甲措 措界拉
护法具誓海会云集尊，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྩོལ། །
梭瓦 得梭 练皆 耶谢奏
祈请赐予具生之本智[3]。

注3：以上自‘根道果之实相大手印’起之八句母本中无，经第十七世法王指示后增补

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །
得搭 梭瓦 大贝 锦腊吉
愿以如是祈请之加持，

འཁོར་འདས་དངོས་ཀུན་བསལ་བཞག་སྤང་བླང་དང་། །
阔得 温衮 萨夏 邦浪倘
轮涅有法破立与取舍，

ཡོད་མེད་ལ་སོགས་ཀུན་བྲལ་ཀུན་གྱི་གཞི། །
宇没 拉梭 衮札 衮吉息
有无诸相尽离为遍基，

གནས་ལུགས་གཞི་ཡི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་རྟོགས་ཤོག །
内路 息以 洽加 切豆秀
愿证实相基位大手印。

རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་རྟོགས་པ་མ་དམིགས་ཤིང་། །
豆洽 豆且 豆巴 玛密星
不缘能证所证与证悟，

བསྒྲིབ་བྱ་སྒྲིབ་བྱེད་སྒྲིབ་པ་སྤང་མེད་པར། །
只洽 只且 只巴 邦没巴
不弃能障所障及障碍,

བགྲོད་བྱ་བགྲོད་བྱེད་ལམ་ལས་རབ་འདས་པའི། །
追洽 追且 朗雷 惹得贝
超越能行所行与行道,

ལམ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག །
朗吉 洽加 千波 温久秀
愿能现证道位大手印。

ཐོབ་བྱ་ཐོབ་བྱེད་ཐོབ་པ་མ་དམིགས་ཤིང་། །
透洽 透且 透巴 玛密星
不缘能得所得与证得,

སྤང་ཐོབ་གཉིས་མེད་གཞི་འབྲས་དབྱེར་མེད་པ། །
邦透 尼没 喜哲 夜没巴
断证不二根果无差别,

དངོས་བྲལ་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། །
温札 温波 衮吉 壤心间
离实乃诸实有法自性,

འབྲས་བུའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག །
哲菩 洽加 千波 温久秀
愿能现证果位大手印。

སྐབས་འདིར།
此时：

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
玛 南卡倘 酿贝 森间 汤界
等虚空如母之一切众生

བླ་མ་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
喇嘛 桑杰 仁波切拉 加苏企喔
皈依上师佛宝，

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
玛 南卡倘 酿贝 森间 汤界
等虚空如母之一切众生

བླ་མ་ཀུན་ཁྱབ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
喇嘛 衮洽 却记固拉 加苏企喔
皈依上师满遍法身，

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
玛 南卡倘 酿贝 森间 汤界
等虚空如母之一切众生

བླ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
喇嘛 得千 隆倔奏贝固拉 加苏企喔
皈依上师大乐圆满报身，

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་

玛 南卡倘 酿贝 森间 汤界

等虚空如母之一切众生

བླ་མ་ཐུགས་རྗེ་སྤྲུལ་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

喇嘛 突介 珠贝固拉 加苏企喔

皈依上师大悲应化身。

ཞེས་མ་ནམ་བཞི་སྐོར་གྱི་བསྙེན་པའམ།

念诵以上〈四身祈请文〉， 或者：

ཀརྨ་པ་མཁྱེན། །

噶玛巴千

噶玛巴鉴知我

སོགས་བྱའོ། །ཡང་ན།

等等诵毕，而后：

བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

喇嘛 仁波切 拉 梭瓦得

至诚祈请上师仁波切,

བདག་འཛིན་བློ་ཡིས་གཏོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

达仅 洛以 通瓦 锦吉洛

加持心能断舍我执念,

དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

轨没 局拉 皆瓦 锦吉洛

加持心续生起无欲求,

རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
壤森 皆没 豆巴 锦吉洛
加持了悟自心乃无生，

འཁྲུལ་པ་རང་སར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
处巴 壤萨 喜瓦 锦吉洛
加持惑乱原处得平息，

སྣང་སྲིད་ཆོས་སྐུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
囊系 却固 豆巴 锦吉洛
加持了悟万法即法身。

མཐར་བླ་མ་རྒྱང་འབོད་དང་དྲག་ལ་ཡུན་རིང་དུ་སྣང་བ་འགྱུར་ངེས་སུ་བྱ།
最后，长时间努力而深切地念诵祈请上师的文句，直至心和感受有所转变。

བླ་མ་དམ་པ་བདག་ལ་དབང་བཞི་རྫོགས་པར་བསྐུར་དུ་གསོལ། །
喇嘛 档巴 达拉 汪昔 走巴 估笃梭
祈请真善上师赐我圆满之四灌，

རྩེ་གཅིག་གུས་པའི་དད་པ་ཕུལ་བ་ལས། །
则季 古贝 得巴 菩瓦雷
专一虔诚敬信供养已，

འཁོར་རྣམས་འོད་དུ་ཞུ་ནས་བླ་མར་ཐིམ། །
阔南 唯笃 休内 喇嘛听
眷众化光融入于上师，

དེ་ཡང་འོད་ཞུ་བདག་ལ་ཐིམ་པ་ལས། །
得洋 唯休 达拉 听巴雷
上师亦化光芒融入我，

སྐུ་དང་བདག་ལུས་འདྲེས་པས་བུམ་དབང་ཐོབ། །
固倘 达吕 哲贝 崩汪透
师身我身合一得瓶灌，

དེ་བཞིན་གསུང་དང་ཐུགས་དང་ཡེ་ཤེས་ནི། །
得心 松倘 突倘 耶谢尼
同此师语师心与本智，

བདག་གི་ངག་ཡིད་ཡེ་ཤེས་དང་འདྲེས་པས། །
达吉 阿宜 耶谢 倘哲贝
我语我心本智合为一，

གསང་བ་ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་བཞི་པའི་དབང་། །
桑瓦 些惹 耶谢 昔贝汪
秘密智慧本智等四灌，

ཐོབ་ཅིང་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་དག་པར་སྦྱངས། །
透京 苟松 尺玛 达巴江
得已三门垢染皆清净，

སྐུ་བཞིའི་ས་བོན་རྒྱུད་ལ་བཞག་པར་མཛོད། །
固昔 萨奔 举拉 夏巴最
四身种子植于心续中。

ཅེས་ཐུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་མཉམ་གཞག་དང་དགེ་བ་བསྔོ་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་བཞིའོ། ། ཕུནྣབྷཱུཾ། ཐཱ་ཕ་ཐྲཱ།། །།
在修座的最后都应将禅定和善根作回向。此即四不共加行。修巴 布西潭 巴宛度。

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས། །
吧滇 啦吗 倘吧 切囔几
具德正善上师诸尊众，

བདག་ལ་སྨིན་བྱེད་དབང་བཞི་བསྐུར་དུ་གསོལ། །
达喇 明伽 汪息 咕笃梭
祈赐令我成熟四灌顶，

རྒྱུད་བཞི་སྦྱུར་དུ་སྨིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
局息 扭笃 明吧 晴几洛
加持四续旋即能成熟,

ཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞིའི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ། །
青列 囔息 温珠 扎笃梭
祈请赐予四事业成就。

ཞེས་པའི་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མོད་ཉིད་ལ། །
谐贝 梭哇 大悲 姆呢喇
如是恳切祈请之当下,

འཁོར་རྣམས་འོད་ཞུ་གཙོ་བོའི་སྐུ་ལ་ཐིམ། །
阔嚷 伟修 邹沃 咕喇听
眷众化光融入主尊身，

གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བདག་ཉིད་ལ། །
邹沃 衮丘 衮帝 打呢喇
主尊总集三宝之体性，

རྣམ་པ་བླ་མ་དངོས་སུ་གསལ་གྱུར་པའི། །
嚷吧 啦吗 温苏 撒就悲
外相明晰立现为上师。

མཛོད་སྤུའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས། །
左布 内馁 伟瑟 嘎波绰
由其眉间放射白色光，

རང་གི་དཔྲལ་བར་ཐིམ་པས་ལུས་སྒྲིབ་དག །
攘几 札哇 听悲 吕直达
入已前额清净身业障，

བུམ་པའི་དབང་ཐོབ་བསྐྱེད་རིམ་བསྒོམ་ལ་དབང་། །
崩悲 汪透 皆仁 巩喇汪
获瓶灌顶允修生起分，

འབྲས་བུ་སྤྲུལ་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །
者蒲 珠咕 竹北 嘎滇就
得证化身果位之福缘。

མགྲིན་པའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་འཕྲོས། །
缜悲 内馁 伟瑟 吗波绰
由其喉间放射红色光，

རང་གི་མགྲིན་པར་ཐིམ་པས་ངག་སྒྲིབ་དག །
攘几 缜吧 听悲 啊直达
入已喉间清净语业障，

གསང་བའི་དབང་ཐོབ་རྩ་རླུང་བསྒོམ་ལ་དབང་། །
桑威 汪透 扎龙 巩喇汪
获密灌顶允能修气脉，

ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །
拢具 左咕 竹北 嘎滇就
得证圆满报身之福缘。

ཐུགས་ཀའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་སྔོན་པོ་འཕྲོས། །
兔嘎 内馁 伟瑟 温波绰
由其心间放射蓝色光，

རང་གི་སྙིང་གར་ཐིམ་པས་ཡིད་སྒྲིབ་དག །
攘几 宁咖 听悲 宜直达
入已心间清净意业障，

ཤེར་དབང་ཐོབ་ཅིང་སྙོམས་འཇུག་བསྒོམ་ལ་དབང་། །
些汪 透今 扭就 巩喇汪
获智慧灌允修等至定，

འབྲས་བུ་ཆོས་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །
者蒲 却咕 竹北 嘎滇就
得证法身果位之福缘。

གནས་གསུམ་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། །
内松 伟瑟 嘎吗 听松绰
三处齐放白红蓝三光，

གནས་གསུམ་ལ་ཐིམ་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་དག །
内松 喇听 苟松 只吗达
入已三处清净三门垢，

བཞི་པའི་དབང་ཐོབ་ཕྱག་ཆེན་བསྒོམ་ལ་དབང་། །
喜威 汪透 洽千 巩喇汪
获第四灌允修大手印，

ངོ་བོ་ཉིད་སྐུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །
喔沃 呢咕 竹北 嘎滇就
得具成就体性身福缘。

དེ་ནས་བླ་མ་འོད་ཞུ་རང་ལ་ཐིམ། །
笛馁 啦吗 伟修 攘喇听
而后上师化光入己身，

རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བླ་མ་ཡི། །
攘几 吕啊 宜松 啦吗宜
我身语意三门同上师，

རྡོ་རྗེ་གསུམ་པོ་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཅིང་། །

垂界 松波 耶梅 柔记今

三金刚门无别成一味，

ཁྱེར་སོ་གསུམ་ལྡན་ལྷུན་གྲུབ་རང་གྲོལ་ལོ། །

切搜 松滇 伦珠 嚷卓搂

具足三想任运自解脱。

ཅེས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་བཞིའི་རིམ་པའོ།

以上即四不共加行之次第[4]。

注4：母本中无以上自‘具德正善上师诸尊众’起之段落，经第十七世法王指示后增补

官方连结

大寶法王官方網站

正法電子書

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

正 法 寶 藏
Dharma Treasure

了 義 寶 藏

本著作系采用创用 CC 姓名标示-非商业性-禁止改作 4.0 国际 授权条款授权.
档案由正法电子书网站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-90068-4
了义宝藏1《了义炬：大手印四加行简要合集及正行教学次第》

更多系列相关讯息请洽上方了义宝藏网站

Table of Contents

- 第十七世法王噶玛巴 序
- 第四世蒋贡康楚仁波切 序
- 编辑凡例
- 开卷语
- 前行
  - 四共加行
    - 第一、人身难得
    - 第二、观修无常
    - 第三、业与因果
    - 第四、轮回过患
  - 四不共加行
    - 第一、皈依与发心
    - 第二、净除罪障的百字明咒教导
    - 第三、圆满二资粮的献曼达教导
    - 第四、令速获加持之上师瑜伽
- 正行
  - 教导的正行
- 结语
- 附录：四加行修诵仪轨
- 官方连结