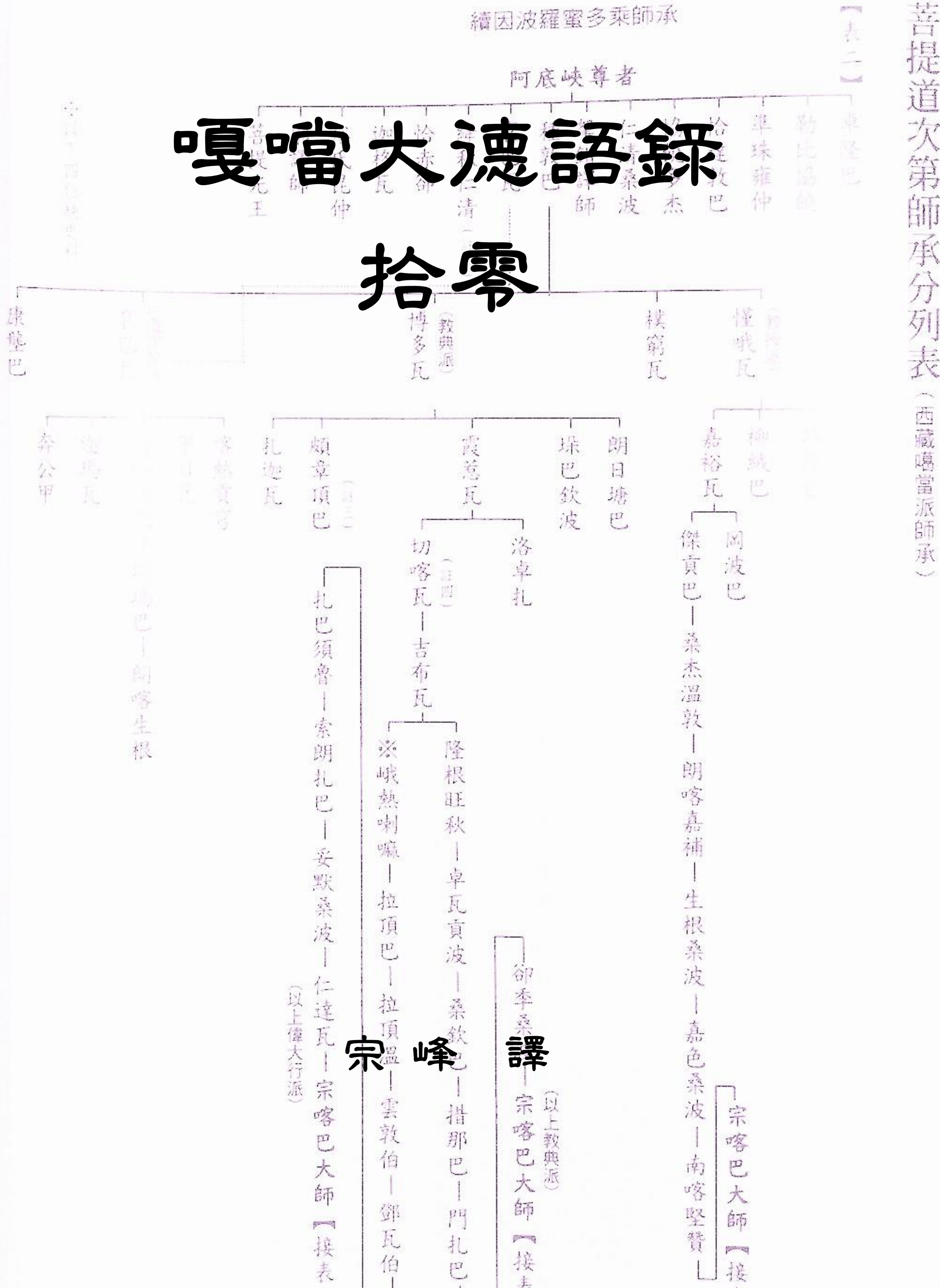
嘎噹大德語錄拾零

宗峰 譯



目　　　　　　錄

第一篇　尊者阿底峽 01
第二篇　善知識仲·敦巴 27
第三篇　噶當諸大德 42
第四篇　卡熱貢瓊教言 98
第五篇　傑貢教言 110
附：西藏嘎噹派師承表 114

ལེའུ་དགུ་བ། བཀའ་གདམས་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་སྒྲོས་ཐོར་བུ་རྣམས་བཞུགས་སོ།།

噶噹大德語錄拾零

宗峰譯

བླ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

虔禮諸大德上師！

第一篇尊者阿底峽

ཇོ་བོ་ཆེན་པོ་ལྷ་གཅིག་བོད་ཡུལ་དབུས་སུ་བྱོན་པའི་དུས་ན། །ཇོ་བོའི་སློབ་མ་ཁུ་རྔོག་འབྲོམ་གསུམ་གྱིས། ཇོ་བོ་ལ་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ཅིག་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ། བཀའ་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་དང་། བླ་མའི་གདམས་ངག་གཉིས་གང་གཙོ་ལགས་ཞུས་པས། ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས། གཞུང་པས་གདམས་ངག་གཙོ་གསུངས། དེ་ཅི་སྙེ་ལགས་ཞུས་པས། སྡེ་སྣོད་གསུམ་ཁ་ཏོན་དུ་འཆང་ཤེས་ཤིང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ་མཁས་ཀྱང་། ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དུས་ན་བླ་མའི་གདམས་ངག་གི་ལག་ལེན་མེད་ན་ཆོས་དང་གང་ཟག་སོ་སོར་འགྲོ་གསུངས། བླ་མའི་གདམས་ངག་གི་ལག་ལེན་ཡང་ཙུབ་ཀྱིས་དྲིལ་ན། སྡོམ་པ་གསུམ་ལ་གནས་པར་བྱ་བ་དང་། སྒོ་གསུམ་དགེ་བ་ལ་འབད་པ་ལས་གདའ་ཡེ་ཞུས་པས། ཇོ་

བོའི་ཞལ་ནས། སྡོམ་པ་གསུམ་ལ་གནས་ཤིང་དག་ཀྱང་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་མ་བྱུང་ན་སླར་འཁོར་བའི་རྒྱུ་བྱེད།

至尊大覺窩阿底峽蒞臨衛地時，三大弟子庫、奧、仲請問道："尊者，能令補特伽羅獲得解脫乃至一切智智，經論典藉與上師的教言，哪一個更重要？" 尊者說："比較起經典，上師的教言更為重要。" "為什麼呢？" 尊者說："縱然熟讀三藏，精通一切法相，修行時如果離開了上師的教導，必然人法脫節。" "那麼上師的教導歸納起來，就是安住於三律儀中，三門精勤修習善法，如此而已嗎？" 尊者阿底峽尊者說："縱然清淨安住在三律儀中，如果沒有厭離三界輪回，則依然是輪回之因；

ཉིན་མཚན་དུ་སྒོ་གསུམ་དགེ་བ་ལ་འབད་ཀྱང་། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ་མ་ཤེས་ན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་རྟོག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་འཛད། མཁས་བཙུན་སྟོན་སྒོམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ལ་བློ་མ་ལོག་ན། ཅི་བྱས་ཚེ་འདིའི་འདུན་མར་སོང་ནས་ཕྱི་མའི་ལམ་མི་རྙེད་གསུངས། ཇོ་བོ་ལ་ལམ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཆོག་གང་ལགས་ཞུས་པས། ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས། མཁས་པའི་མཆོག་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་པ་ཡིན། བཙུན་པའི་མཆོག་སེམས་རྒྱུད་ཐུལ་བ་ཡིན། ཡོན་

ཏན་གྱི་མཆོག་ཕན་སེམས་ཆེ་བ་ཡིན། གདམས་ངག་གི་མཆོག་རྟག་ཏུ་རང་སེམས་ལ་ལྟ་བ་ཡིན། གཉེན་པོའི་མཆོག་གང་ཡང་རང་ བཞིན་མེད་པར་ཤེས་པ་ཡིན། སྤྱོད་པའི་མཆོག་འཇིག་རྟེན་པ་དང་མི་མཐུན་པ་ཡིན། དངོས་གྲུབ་ཀྱི་མཆོག་ཉོན་མོངས་པ་ཇེ་ཆུང་ལ་སོང་བ་ཡིན། གྲུབ་རྟགས་ཀྱི་མཆོག་འདོད་པ་ཇེ་ཆུང་ལ་སོང་བ་ཡིན། སྦྱིན་པའི་མཆོག་མ་ཆགས་པ་ཡིན། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོག་སེམས་ཞི་བ་ཡིན། བཟོད་པའི་མཆོག་དམན་ཆ་བཟུང་བ་ཡིན། བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མཆོག་བྱ་བ་ཐོངས་པ་ཡིན། བསམ་གཏན་གྱི་མཆོག་བློ་མ་བཅོས་པ་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱི་མཆོག་གང་ལ་ཡང་དེར་འཛིན་མེད་པ་ཡིན། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་མཆོག་འཆང་ལ་རྒོལ་བ་ཡིན། གདམ་ངག་གི་མཆོག་འཆང་ཐོག་ཏུ་འབེབས་པ་ཡིན། གྲོགས་ཀྱི་མཆོག་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ཡིན། བསྐུལ་མའི་མཆོག་དགྲ་བགེགས་དང་ན་ཚ་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། ཐབས་ཀྱི་མཆོག་བཅས་བཅོས་མེད་པ་ཡིན། ཕན་བཏགས་པའི་མཆོག་ཆོས་ལ་བཙུད་པ་ཡིན། ཕན་ཐོགས་པའི་མཆོག་ཆོས་ལ་བློ་སྣ་འགྱུར་བ་ཡིན་གསུངས།

縱然晝夜三門勤修善法，而不知回向無上菩提，則僅僅是顛倒分別；縱然具足善巧、戒嚴、講說、修持等諸功德，如果沒有背棄世間八法，無論作什麼，只不過是滿足今生的欲求而已，不能獲得利益後世的道啊

。”庫、奧、仲三弟子又問道：“一切修行的法中，什麼最為殊勝？”尊者說：“最殊勝的智慧，是悟解無我；最殊勝的持戒，是調伏自心；最殊勝的功德，是利他心切；最殊勝的教導，是時時觀察自心；最殊勝的對治煩惱，是了知一切法無自性；最殊勝的行為，是不隨順世間俗流；最殊勝的成就，是煩惱日漸減少；最殊勝的成就徵象，是欲求逐漸減輕；最殊勝的佈施，是心無吝嗇；最殊勝的持戒，是寧息自心；最殊勝的忍辱，是謙卑自處；最殊勝的精進，是遠離世俗囂雜；最殊勝的禪定，是心無造作；最殊勝的智慧，是無有執著；最殊勝的善知識，是指正缺點；最殊勝的教誡，是對治缺點；最殊勝的友伴，是正知正念；最殊勝的策勵，是敵障病痛；最殊勝的方法，是順其自然；最殊勝的利他，是使他深入正法；最殊勝的利益，是心隨正法而轉變。

འབྲོམ་སྟོན་པས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གང་ལགས་ཞུས་པས། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན་ཡིན་གསུངས། དཔེར་ན་འཇིག་རྟེན་ན་སྨན་དཔའ་བོ་ཆིག་ཐུབ་བྱ་བ་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཉེན་པོར་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེ་དེ་བཞིན་

དུ་སྨན་དཔའ་བོ་ཆིག་ཐུབ་ལྟ་བུ། ཆོས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ན་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཉེན་པོར་འགྲོ་བ་ཡིན་གསུངས། འོ་ན་སྟོང་པ་ཉིད་རྟོགས་ཟེར་བ་ཀུན་གྱི་ཆགས་སྡང་ཁ་མ་བྲི་བར་གདའ་བ་ཅི་ལགས་ཞུས་པས། ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས་དེ་ཀུན་ཁ་སྟོང་དུ་སོང་བ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་གཤའ་མར་རྟོགས་ལ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་རས་བལ་རྫོག་པས་མནན་པའམ། ཕྱེ་ཐུག་ལ་ཟོ་མར་བསྐྱུར་བ་བཞིན་དུ་འགྲོ། སློབ་དཔོན་ཨཱརྱ་དེ་བའི་ཞལ་ནས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་སྟོང་བར་འདུག་གམ་མི་འདུག་སྙམ་དུ་ཐེ་ཚོམ་ཟོས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་སྲིད་པ་རྒྱལ་བོར་འགྲོ་གསུངས།

仲敦巴問：“什麼是一切佛法中最核心的內容？” 尊者答道：“一切佛法中最核心的，就是空性與大悲。猶如世間的萬應靈丹，能治一切疾病。同樣，如果悟解了空性，就能夠對治一切煩惱。“然而，有些人號稱已悟解了空性，卻貪嗔煩惱一點也沒減少，這是為什麼呢？” 尊者說：“這些人都是空口胡說，若真悟解了空性，身語意柔軟如綿毛一樣可卷可壓，如梳子過粥一樣無有掛礙。聖天阿闍黎說過：就算對諸法是否性空，僅僅在心中猜度，也可以粉碎輪回。

དེས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཞིག་རྟོགས་ན་སྨན་དཔའ་

པོ་ཆེག་ཐུབ་དང་མཚུངས་ཏེ། ལམ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དེའི་ཁོངས་ན་ཡོད་གསུངས། །

སྟོང་བ་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཁོངས་ན། ལམ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཇི་ལྟར་བདོག་ཞུས་པས། ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས།ལམ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དྲུག་ཏུ་འདུས་ཏེ། སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཞིག་རྟོགས་ན་ཕྱི་ནང་གྱི་དངོས་པོ་མཐའ་དག་ལ་ཞེ་འདོད་འཛིན་ཆགས་མེད་པས་སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཡོད། འཛིན་ཆགས་མེད་པ་ལ་མི་དགེ་བའི་དྲི་མས་མ་གོས་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཡོད། དེ་ལ་ང་དང་ང་ཡིར་འཛིན་པའི་ཁོང་ཁྲོ་མེད་པས་བཟོད་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཡོད། དེ་རྟོགས་པའི་དོན་ལ་སེམས་མངོན་པར་སྤྲོ་བ་དང་ལྡན་པས་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཡོད། དེ་ལ་དངོས་པོར་འཛིན་པའི་གཡེང་བ་དང་བྲལ་བས་བསམ་གཏན་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཡོད། གང་ལ་ཡང་འཁོར་གསུམ་དུ་རྟོག་པའི་ཡིད་དང་བྲལ་བས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཡོད་གསུངས།

真正悟解了空性，就如同萬應靈藥一樣，涵攝了一切修行之法”　“證悟了空性，如何涵攝修行的一切法呢？”　尊者說：“修行菩提道的一切法，都攝在六度之

中：如果無倒證悟了空性，則對於身內、身外的所有財物無所貪著，因而佈施波羅蜜無有間斷；心無貪著，則遠離不善法的垢染，持戒波羅蜜無有間斷；沒有由我執和我所執生起的嗔恨，忍辱般羅蜜無有間斷；對所證悟的境界心中歡喜，精進波羅蜜無有間斷；沒有實執引生的散亂，禪定波羅蜜無有間斷；對於一切法，遠離（執）三輪（為實有的）分別之心，所以般若波羅蜜無有間斷。”

འོ་ན་དོན་རྟོགས་པ་ཞིག་ལ་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་སྒོམ་པོ་ནས་སངས་རྒྱ་བ་ལགས་སམ་ཞུས་པས། འདི་ལྟར་སྣང་ཚོད་གྲགས་ཚོད་འདི་ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་ལས་མ་བྱུང་བ་མེད། སེམས་རིག་པ་སྟོང་བ་ཡིན། དེ་རིག་སྟོང་གཉིས་མེད་དུ་རྟོགས་པ་དེ་ལྟ་བ་ཡིན། དེ་ལ་མ་ཡེངས་པར་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་གནས་པ་དེ་སྒོམ་པ་ཡིན། དེའི་ངང་ནས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུས་ཚོགས་གཉིས་གསོག་པ་དེ་སྤྱོད་པ་ཡིན། དེ་ད་ལྟ་ཉམས་འོག་ཏུ་ཚུད་པ་ཞིག་ཡོད་ན་རྨི་ལམ་དུ་འོང་། རྨི་ལམ་དུ་བྱུང་ན་འཆི་ཁར་འོང་། འཆི་ཁར་འོང་ན་བར་དོར་འོང་། བར་དོར་བྱུང་ན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ངེས་པ་ཡིན་གསུངས།

“然而證悟空性的行者，僅修空性見能夠成佛嗎？”

“所見所聞的一切諸法，無不是依自心而生，而心

性則是明瞭空，悟解明空無別，這是見；在這個悟解上護持正念，心無散亂相續安住，這是修；三輪：以佈施而言，能施者，受施者，以及所施物是為三輪。佈施時住於空觀，能施、所施及施物三輪實無自性可得，稱為三輪體空。第一篇尊者阿底峽由修力的攝持，如幻地積聚二種資糧，這是行；如果能夠隨時通達現起，那麼夢中也能夠現起；夢中能夠現起，則死時也能夠現起；死時能夠現起，中有時也能夠現起；若中有也能夠現起，則必定獲得成就。”

ཇོ་བོ་རྗེ་སྙེ་ཐང་ན་བཞུགས་པའི་ཚེ། ཞང་སྣ་ཆུང་སྟོན་པ་དང་། ཀུ་ར་སྟོན་པ་དང་། ལྷས་ཚང་སྟོན་པ་གསུམ་གྱིས་ཚད་མའི་གྲུབ་མཐའ་ཞུས་པས། ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས། ཕྱི་རོལ་མུ་སྟེགས་པ་དང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་མང་དུ་ཡོད་དེ། དེ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་ཕྲེང་བ་ཡིན། རྣམ་རྟོག་བགྲང་གིས་མི་ལང་དགོས་པ་མེད། ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པས་སྙིང་པོའི་དོན་བསྡུ་བའི་དུས་ཡིན་གསུངས། ཞང་སྣ་ཆུང་སྟོན་པས། སྙིང་པོའི་དོན་ཇི་ལྟར་བསྡུ་ཞུས་པས། ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས། ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོངས། དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་ཚོགས་གཉིས་གསོག་པ་ལ་འབད་པར་གྱིས། དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བའི་རྩ་

པ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་ཐུན་མོང་དུ་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོས། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་སྟོང་བ། མཚན་ཉིད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཤེས་པར་གྱིས་གསུངས།

尊者住涅塘時，向那瓊頓巴、局熱頓巴與郎倉頓巴請問因明學宗派，尊者回答說："外道與佛教有許多因明學宗派，這些都是分別的枝蔓而已，分辨地無窮無盡，實在是沒有必要。人的壽命有限，所以必須把握住最重要的核心。" 向那瓊頓巴請問道："那麼應當怎樣去把握心要呢？" 尊者說："對於盡虛空的一切眾生，修習慈悲菩提心；為了利益他們，勤積二種資糧；由此所生的善根，回向一切眾生共證菩提。還需要了知：這一切都是自性空，如夢如幻。"

ཇོ་བོ་རྗེ་ཉིད་དང་པོ་མངའ་རིས་སུ་བྱོན་པའི་དུས་ན་མངའ་རིས་སུ་ལོ་གཉིས་བཞུགས་ནས། ལྷ་བྱང་ཆུབ་འོད་ཀྱིས་དབུ་མཛད་པ་རྣམས་ལ་གདམས་པ་མང་པོ་གནང་ནས་རྒྱ་གར་དུ་གཤེགས་པར་དགོངས་ནས་ལམ་དུ་བཞུད་ཁར། ལྷ་བྱང་ཆུབ་འོད་ཀྱིས་ད་དུང་ཞལ་གདམས་ཤིག་ཞུ་བྱས་པས། ཇོ་བོའི་ཞལ་ནས་སྔར་གྱི་ཆོས་ཆོག་ལགས་གསུངས་པ་ལ་; ལྟས་ནན་སྐྱེད་པས་གདམས་པ་འདི་གནང་བ་སྟེ། །ཨེ་མ་ཧོ། མཁྱེན་པ་མཐོ་ཞིང་ཐུགས་དགོངས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བའི་གྲོགས་དག་ལ།

རང་འཕོས་མེད་པའི་བློ་དམན་བདག་གིས་མཆིད་གྲོས་གསོལ་བར་མི་རིགས་ཀྱང་། །སྙིང་བས་གཅེས་པའི་གྲོགས་པོ་དམ་པ་ཁྱེད་ལ་བདག་གིས་བསྐུལ་བས་ན། བྱིས་པ་བློ་ཆུང་བདག་གིས་གྲོགས་ཀྱི་ཐུགས་ལ་མཆིད་གྲོས་འདི་འདེབས་སོ། གྲོགས་དག་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་བླ་མ་དགོས་པས་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྟེན། གནས་ལུགས་མ་རྟོགས་བར་དུ་ཐོས་པ་དགོས་པས་བླ་མའི་གདམས་ངག་ཉོན། ཆོས་ནི་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་སངས་མི་རྒྱ་བས་ཤེས་པས་མི་ཆོག་ཉམས་སུ་ལོང་། སེམས་ལ་གནོད་པའི་ཡུལ་དང་ཐག་བསྲིངས་རྟག་ཏུ་དགེ་བ་འཕེལ་སར་སྡོད། བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར་དུ་འདུ་འཛིས་གནོད་པས་དབེན་པའི་ནགས་ཁྲོད་བསྟེན། །

尊者最初到達阿里時，在這裡駐錫了兩年，為香曲沃等弟子賜予了諸多教導後，想要返回印度。臨行前，香曲沃請求尊者再賜予一句教言，尊者回答說：“以前說過的法就可以了。” 香曲沃更加懇切地請求，尊者賜予了如下的教言：“哎嗎噢！諸位智慧高妙心地賢善的朋友，再求我劣慧的言語雖是不太合宜，然而真摯寶貴友情您的請求，卻使我不能不顧念，我雖然少慧愚癡，也只能再說幾句：尚未獲得菩提必須依靠師父，所以應當依止善知識！尚未證得實相必須依靠

聽聞，所以應當聆聽師教誡！佛法僅僅聽聞還不能成佛，所以應當用心去修行！心應當遠離有損修行的處所，恆常地修習善法！修行未還沒有堅固時喧雜有害，所以應當依止安靜的地方！

ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་གྲོགས་པོ་སྤོངས་ལ་དགེ་འཕེལ་གྲོགས་བརྟེན་དེ་
སེམས་བཟུང་། །ནམ་ཡང་བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད་པས་ཞོན་ལ་ལྷན་
གྱིས་སྡོད། ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་དགེ་བ་བསྔོ་ཞིང་རྟག་ཏུ་རང་སེམས་
བྱ་ར་གྱིས། མན་ངག་ཡོང་བས་བསྒོམ་པ་མིན་ནམ་ཅི་བྱེད་བླ་མའི་
གསུང་བཞིན་སྒྲུབས། གུས་པ་ཆེན་པོས་བསྒྲུབས་ན་རིང་པོར་མི་ཐོགས་
འབྲས་བུ་འཕྲལ་དུ་འབྱུང་། །སྙིང་ནས་ཆོས་བཞིན་བྱས་ན་ཕྱི་རྒྱབ་གཉིས་
ཀའི་ཞོར་ལ་འབྱུང་ཚུལ་འདུག །གྲོགས་དག་འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཚ་ཆུ་
འཐུང་བཞིན་ངོམས་པ་མེད་པས་ཆོག་ཤེས་མཛོད། །

切記應當拋棄增生煩惱的夥伴，依止能增長善法的朋友！世間的事務永遠沒有了結的一天，所以應當擱置放下，心中坦然！晝夜應當恆常修習善法並且回向，時時地察看自心！雖然獲得了恩師的傳授卻不加修習，豈能獲得成就！懷著大恭敬心去修習，時間不長就會獲得成果！若能至心如法修行，衣食自然會豐足！如同喝下滾沸的開水(不能止渴)朋輩往返牽纏的心也

是難以滿足，所以應當心裡知足！

དྲེགས་སྙེམ་ང་རྒྱལ་ཁེངས་པའི་སེམས་ཀུན་སྨོད་ལ་ཞི་ཞིང་དུལ་བར་གྱིས། བསོད་ནམས་ཟེར་བའི་འདུ་འཛི་དེ་ཡང་ཆོས་ཀྱི་བར་ཆད་ཡིན་པས་སྤོངས། རྙེད་དང་བཀུར་བསྟི་བདུད་ཀྱི་ཞགས་པ་ཡིན་པས་སྲང་ཁའི་རྡོ་བཞིན་སོལ། བསྟོད་དང་གྲགས་པའི་ཚིག་རྣམས་བསླུ་བྲིད་ཡིན་པས་མཆིལ་སྣབས་བཞིན་དུ་དོར། ད་ལྟའི་བདེ་སྐྱིད་གཉེན་གསུམ་འཛོམ་ཡང་ཡུད་ཙམ་ཡིན་པས་རྒྱབ་ཏུ་སྐྱུར། འདི་བས་ཕྱི་མ་རིང་བས་ཕྱི་མའི་རྒྱུགས་ཕྱིར་ནོར་རྣམས་གཏེར་དུ་སྦོས། །ཐམས་ཅད་བོར་ནས་འགྲོ་བས་ཅིས་ཀྱང་བྱར་མེད་གང་ལའང་ཞེན་མེད་ཀྱིས། དམན་པ་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེད་ལ་ཁྱད་དུ་གསོད་དང་བརྙས་པ་སྤོངས། དགྲ་ཟིན་སྡེ་རིས་ཀུན་ལ་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པའི་ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་མཛོད། ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་ཕྲག་དོག་མི་བྱ་གུས་པར་གྱིས་ལ་ཡོན་ཏན་བླང་། གཞན་སྐྱོན་མི་བརྟག་རང་སྐྱོན་བརྟག་ལ་རང་སྐྱོན་ཁྲག་ངན་བཞིན་དུ་ཕྱུང་། །རང་དགེ་མི་བསམ་གཞན་དགེ་བསམས་ལ་ཀུན་ལ་བྲན་བཞིན་གུས་པར་མཛོད། །

貢高驕慢會被大家指責，所以應當平和而調柔！談論世俗的富貴，只能喧雜而障礙修法，所以應當要遠離！利養、恭敬和別人的侍奉，都是魔的罥索，應當像

路邊的石塊一樣丟棄！名聲和美譽都是虛偽的言辭，應當捨棄它，就像捨棄鼻涕和粘痰！眼下雖然既舒服又快樂、親朋都具足，但是轉瞬間就會成為過去！後世遠比現世更長，所以應當預備資糧，修積善法的珍財寶藏！死的時候什麼都帶不走，只能孤伶伶地前往後世，所以一切都不要耽戀！對於地位低下的，應當生起悲憫之心，斷除欺侮和輕蔑！人人都憎惡仇敵而喜愛自己的親朋，所以應當除去貪戀和偏袒！不要妒忌有德行的人，而應當恭敬接受教誨，吸取他的長處！不要觀察他人的過失，而應觀察自己的錯誤，就好像擠出膿血！不要總是想著自己修了多少善法，而應當看到他人善行，尊敬他好象自己是僕從！

འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཕ་མའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེད་ལ་བུ་བཞིན་བྱམས་པར་གྱིས། ། རྟག་ཏུ་འཛུམ་པའི་བཞིན་དང་བྱམས་པའི་ཡིད་ཀྱིས་ཁྲོ་མེད་གསོང་པོར་སྨྲོས། འབྲེལ་མེད་སླ་བ་མང་ན་འཁྲུལ་བ་འབྱུང་བས་ཚོད་བཟུང་རན་པར་སྨྲོས། དོན་མེད་བྱ་བ་མང་ན་དགེ་སྦྱོར་འཆག་པས་ཆོས་མིན་བྱ་བ་ཞོག །སྙིང་པོ་མེད་པའི་ལས་ལ་རྩོལ་བ་མ་ཆེ་ངལ་བ་དོན་མེད་ཡིན། གང་ཡང་འདོད་ཁར་མི་འཆི་ཕ་རོལ་ལས་ལས་གྲུབ་པས་སྡོད་ཀྱིས་སློད་ན་བདེ། ཀ་ཡེ་དམ་པས་ཁྲེལ་ན་ཤི་དང་འདྲ་བས་གཡོ་མེད་

དྲང་པོར་སྡོང་། །ཚེ་འདིའི་བདེ་སྡུག་སྔ་མའི་ལས་ལས་བྱུང་བས་གཞན་ལ་གྱོད་མི་གདའ། །བདེ་བ་ཐམས་ཅད་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་ལགས་པས་དྲིན་དུ་གཟོ་བར་མཛོད། །རང་རྒྱུད་མ་ཐུལ་བར་དུ་གཞན་རྒྱུད་མི་ཐུལ་བས་ན་ཐོག་མར་རང་རྒྱུད་ཐུལ། མངོན་ཤེས་མེད་པར་གཞན་དག་སྨིན་པར་མི་ནུས་པས་ན་སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་པར་མཛོད། བསགས་པའི་ནོར་རྣམས་བཞག་ནས་འགྲོ་བར་ངེས་པས་ནོར་ཕྱིར་སྡིག་མ་གསོག།

對於一切眾生應當生起父母想，慈愛他要像慈愛自己的獨子，說話時常含笑顏，心中慈和，沒有惱怒，公正平直！無關的話語過多，必然會有過失，所以談吐應當合宜！無義的事情過多，能夠障礙善行，所以應當捨棄不如理的事！缺乏心要的事業，都沒有意義，所以不要太劬勞紛擾！所作的事業，都是作著不死的打算，為什麼不先放下！哎！正直的人知道什麼是羞恥，所以堅持正直的心，寧死也不諂曲！今生的苦樂，都是由以前的業所招感，所以不要怨天尤人！一切真正的安樂，都要依靠上師的加持，所以應當酬報上師的恩德！沒能調伏自心，又怎能調伏他心，所以必須先調自心！沒有神通，難以成熟利他的大行，所以應當努力求取成就！財富積聚再多，死時終要散盡，孤獨地前往後世，所以不要為財而造罪！

ལོངས་སྤྱོད་གཡེང་བ་འདི་ལ་སྙིང་པོ་མེད་པས་སྦྱིན་པ་ཡོན་གྱིས་བརྒྱན་པ་ཐོངས། ཚེ་འདིར་མཛེས་ཤིང་ཕྱི་མར་བདེ་བས་རྟག་ཏུ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་སྲུངས། སྙིགས་མའི་དུས་ན་ཞེ་སྡང་བསྒོ་བས་ཁྲོ་མེད་བཟོད་པའི་གོ་ཆ་གྱོན། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ད་ཏུང་ལུས་པས་སྒྲུབ་པའི་བརྩོན་འགྲུས་མེ་ལྟར་སྦོར། ཡེངས་མ་ལམ་དུ་མི་ཚེ་ཟད་པས་ད་ནི་བསམ་གཏན་བྱ་བར་རན། ལོག་ལྟའི་དབང་གིས་གནས་ལུགས་དོན་མི་རྟོགས་པས་ཡང་དག་དོན་ལ་གཞིགས། གྲོགས་དག་འཁོར་བའི་འདམ་རྫབ་འདི་ན་སྐྱིད་མེད་ཐར་བའི་སྐམ་སར་གཤེགས། །བླ་མའི་གདམས་ངག་ཚུལ་བཞིན་བསྒོམས་ལ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཆུ་བོ་སྐེམས། །

諸般的享受，只能增加散亂，沒有能獲得真正安樂的心要，所以應當以佈施來莊嚴自己！戒律能使今生端莊美好，後世獲得安樂，所以應當守護淨戒！在這濁惡的時代，嗔恚的心一個比一個曆害，所以應當披著無恚忍辱的鎧甲！由於懈怠才使我輪回至今，所以應當燃起精進的火焰！心在種種的散亂中，人生已經虛度，所以應當依止禪定的事業！由於邪見的遮蔽，不能夠悟解真理，所以應當思擇正確的道理！諸位朋友啊，陷墮在輪回的泥沼中，沒有絲毫的安樂可言，應當快快到安穩的幹地上去！依靠上師的教授而修習，才可以枯竭輪回的苦河！

རང་གི་སེམས་ལ་ཚོངས་དང་ཁ་ཚིག་མིན་གྱིས་གྲོས་ལ་གསན་པར་རིགས།།
དེ་ལྟར་མཛོད་ན་བདག་ཀྱང་དགའ་ལ་རང་གཞན་ཀུན་ཡང་སྐྱིད་པར་
མཆིས། རྨོངས་པ་བདག་གིས་གདམས་ངག་འདི་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཅེས་ཀྱང་
གསན་པར་ཞུ། ཞེས་ཇོ་བོ་ལྷ་གཅིག་གིས་ལྷ་བ་བཙུན་བྱང་ཆུབ་འོད་
ལ་གདམས་པའོ། །
ཇོ་བོ་ཡེར་པའི་བྲག་ལ་བཞུགས་པའི་ཚེ་འོལ་ཀོད་པ་ཡེ་ཤེས་འབར་བ་
ལ་གདམས་པ་ནི། །བཅོམ་ལྡན་འདས་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་
ལོ༑ ༑བླ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོ་
བོའི་ཚིག་འདི་དག་ལ་ལེགས་པར་དགོངས་ཤིག སྙིར་ན་སྙིགས་མའི་
དུས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་ནི་ཡུན་ཐུང་ཤེས་བྱའི་རྣམ་པ་མང་བས། རང་
གི་ཚེའི་ཚད་ཀྱང་ཅི་ཙམ་ཐུབ་པར་ཤེས་པ་མེད་པས་མྱུར་དུ་རང་གི་
འདོད་པ་དང་དུ་བླང་བར་འབད་པར་གྱིས་ཤིག

對我所說的話語，不應僅僅是在口中談說，而應在心中受執，這樣聽聞才是正確！如果能這樣去作，我心中會十分高興，大夥將來也都能獲得安樂！愚癡的我的教言就是以上這些，真切的希望諸位能夠用心聽受！” 阿底峽尊者為香曲沃所授的教言終。阿底峽尊者住在葉瓦崖時，教導奧郭巴益西巴瓦說：“頂禮簿伽梵聖救度母！頂禮諸位大德上師！善男子，你應當好好地思維我所說的話語：濁世之時，人的壽命很短，

而種種的知識太多，況且自己能活幾年更是沒有一定，所以應當趕緊努力取最需要的。

ཡོ་བྱད་ལ་སོགས་པའི་འཚོ་སྐྱོང་གི་བྱ་བ་ལ་ཁྱིམ་པ་དང་འདྲ་བར་བྱས་ནས་ང་དགེ་སློང་ངོ་ཞེས་མ་སྨྲ་ཞིག་དགོན་པ་ན་གནས་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་འདིའི་བྱ་བ་ཉམས་པ་དང་ཉམས་སུ་དོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ལྡན་པར་བྱས་ནས། ང་དགེ་སློང་དགོན་པ་པ་ཡིན་ཞེས་མ་སྨྲ་ཞིག སེམས་ཚེ་འདིའི་འདོད་པ་ལ་འདུན་པ་དང་གནོད་སེམས་ལ་སོགས་པ་དང་མ་བྲལ་བར་བྱས་ནས། ང་དགེ་སློང་དགོན་པ་པ་ཞེས་མ་སྨྲ་ཞིག

如果只是每天忙著錢財和生計，則與俗人沒什麼差別，不要自稱是比丘。雖然身住在靜處，若只是以今生的不如意而痛苦，甚至每天為此患得患失，不要說自己是住靜比丘。追求的不外今生的欲望，未能拋棄種種損惱他人之心的，不要自稱是住靜比丘。

དགོན་པ་ན་གནས་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་པ་དང་འདྲིས་པ་མི་སྤོང་ཞིང་། གང་དང་ལྷན་ཅིག་འདུག་པ་དེ་དག་དང་བྲེ་མོའི་གཏམ་དང་། ཁྱིམ་པའི་གཏམ་ལ་སོགས་པས་དུས་ཡོལ་བར་བྱེད་ཅིང་། ང་དགེ་སློང་དགོན་པ་པ་ཞེས་མ་སྨྲ་ཞིག རང་ལ་ཕ་རོལ་གྱི་གནོད་པ་ཕྲ་མོ་ལ་ཡང་མི་བཟོད་ཅིང་། །གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ཕྲ་མོའང་བྱེད་མི་ནུས་པར་

ང་དགེ་སློང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འོ་ཞེས་མ་སྨྲ་ཞིག

雖然身住在靜處，而未能斷絕世俗的混雜，與他們同出同入，說笑話、拉家常，每天荒度時日，不要自稱是住靜比丘。他人的惱害分毫不能忍受，他人的利益分毫不能成辦，不要自稱是比丘菩薩。

གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་སྨྲས་ན་འཇིག་རྟེན་པ་ལ་རྫུན་ཆེན་པོ་སྨྲས་པའོ། །འོན་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་པ་ལ་དེ་ལྟར་སྨྲ་རུ་གཏུབ་པ་སྲིད་ཀྱང་། གཅིག་ཏུ་ཀུན་ཏུ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་སྤྱན་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་མི་བཏུབ་བོ། གཉིས་སུ་ལས་རྒྱུ་འབྲས་རང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་བས་མི་བཏུབ་བོ། །གསུམ་དུ་གང་ཟག་ཆོས་ཀྱི་སྤྱན་དང་ལྡན་པ་དེ་པ་རྣམས་ལ་མི་བཏུབ་བ། །

如果這樣說了，就是誑騙世間，成了大妄語的罪過。但是這些也只能欺騙世間的凡夫，卻騙不了具有無礙慧眼的智者，這是其一；因果業報真實不虛，如影隨形，這是其二；也騙不了具有法眼的眾生，這是第三。

གཞན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བཟོད་བསྐྱེད་པའི་དུས་ན། ལྷ་དང་བླ་མའི་སྤྱན་སྔར་ཇི་ལྟར་ཁས་བླངས་དྲན་པར་གྱིས་ཤིག བཟོད་པའི་ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ་བར་མི་བྱེད་པར་དེ་ལྟར་དཀའ་ཞེས་མ་སྨྲ་ཞིག དཀའ་ཡང་མི་བྱར་མི་བཏུབ་པ་དྲན་པར་གྱིས་

ཤིག   དཀའ་བ་དང་མི་དཀའ་བའི་རྟོག་དཔྱོད་དེ་ནི་དང་པོར་ཁས་མ་བླངས་དམ་མ་བཅས་པའི་དུས་ན་ཡིན་གྱིས།ཁས་བླངས་དམ་བཅས་ནས་

此外，你在發菩提心時，對本尊上師所作承諾必須牢記。如果遇到特別困難的忍辱境遇，不要說我不堪忍受。不要總是考慮如何如何困難，只應當想起自己當初的承諾。難與不難在沒有承諾立誓前可以考慮，既然已經承諾立誓，如果有違犯，就成了欺騙本尊和上師。所以不要考慮如何困難，只應當想起自己的承諾。

དེ་ཉིད་ལས་ཉམས་ན་ལྷ་དང་བླ་མ་བསླུས་པ་ཡིན་པས་དེས་ན་དཀའ་ཡང་མི་བྱར་མི་རུང་བ་དྲན་པར་གྱིས་ཤིག   གཞན་ཡང་དགོན་པར་གནས་པའི་དགོས་པ་ནི།   འཇིག་རྟེན་པ་དང་འདྲིས་པ་སྤོང་ཞིང་། ཉེ་དུ་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ཡིན། དེ་སྤངས་པས་འདོད་པ་ལ་འདུན་པ་ལ་སོགས་པ་རྟོག་པ་དང་གཡེང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་བྱས་ནས། རང་གི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ལྟ་བ་ཡིན་པས།འཇིག་རྟེན་པའི་བྱ་བ་ཉམས་ཀྱིས་དོགས་པའི་སེམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་འབྲང་ཞིག   སྔར་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་མ་སྤྱད་ཅིང་།   བློ་གོམས་སྟོབས་ཆུང་བའི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྐྱེ་ཞིང་དབང་ཆེ་བས།   དེ་ལ་གཉེན་པོའི་སྟོབས་ཁྱད་པར་

ཅན་མ་བསྟེན་ན། དགོན་པ་ན་གནས་པ་དོན་མེད་དོ། །དེ་ན་གནས་པའི་བྱ་དང་རི་དྭགས་བཞིན་ནོ། །དེ་ད་ལྟ་དཀའ་བས་ཕྱིས་བྱ་སྙམ་དུ་མ་སེམས་ཤིག ཡོང་བའི་ལག་ནས་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ཤོར་ན་ཕྱིས་རྙེད་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

還有，住在靜處的目的，在於遠離世俗，遠離塵囂。離開了世俗的喧囂雜亂，就沒有了世俗的欲望、希求等分別散亂的因緣，可以專心地觀修自己的妙寶菩提心，不隨世間人事的盛衰而動心發語。起初未能如法修行，是因為修心的力量太弱，而世間的分別一再生起，它的力量很強。如果不依靠一個特別有力的對治，那麼雖然住在靜處，也失去了意義，僅僅是過著鳥獸般的生活而已。這件事眼前雖然很難，但是要考慮到將來，就好像盲人偶爾摸到一顆摩尼寶珠，一旦丟失，以後再也難以找到。

ཉམས་ལེན་བྱེད་དུས་ན་ཡང་ལོ་དང་ཟླ་བ་མ་བགྲང་བར་རྟོགས་པ་ཆེ་ཆུང་རང་གི་སེམས་ལ་རང་གི་བློའི་གོམས་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་ལ་ལྟོས། ཉོན་མོངས་པའི་ཁ་བྲིད་མ་བྲིད་ལ་ལྟོས། རྟག་ཏུ་རང་གི་སེམས་ལ་བྱ་ར་གྱིས། རང་ལ་རང་སྨུག་མ་བྱེད། རང་གིས་རང་མ་སླུ། ལྷ་དང་བླ་མ་མ་སླུ། རང་འཕྱུང་གཞན་འཕྱུང་མ་བྱེད།

修行的時候不要計較時間的長短，而應觀察證悟了多少、自心修行力量的大小、煩惱是否有所減少。應當時時觀察自心，不要造罪，不要自欺，不要欺騙上師本尊。自己的身體他人替不了。

ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་ཉམས་ཀྱང་ཉམས་པར་བྱ་རྒྱུའོ་དེ་ཉམས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་རང་གི་མདུན་ན་མི་གཙང་བའི་ཕུང་པོ་ཞིག་འདུན་ན་དེ་རང་གིས་མྱུར་དུ་ཕྱུགས་ལ་དོར་དགོས་པ་ལ།གཞན་ཞིག་གིས་ཀྱང་གྲོགས་བྱས་ནས་དོར་ན་ཅིའི་ཕྱིར་མི་དགའ། དེ་བཞིན་དུ་ཚེ་འདིའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ནི་རང་གི་གཉེན་པོ་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་སྤོང་དགོས་པ་ལ། བླ་མ་དང་གྲོགས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱིས་སྤོང་གྲོགས་བྱས་པ་ལ་ཁྱེད་ཅིའི་ཕྱིར་མི་དགའ།

今生衰敗或即將衰敗，隨它敗去就可以了。如果自己的面前，有一堆骯髒的大糞，必然會儘快地把它淨除；能得到他人的幫助，有什麼不高興的呢？同樣，對於今世的一切分別，必須竭盡所能修對治法去斷除它，如果有殊勝的師長和朋友幫助，你有什麼不高興的呢？

ལྷ་དང་བླ་མའི་སྤྱན་སྔར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པར་ཁས་བླངས་ནས་

སྨིན་པའི་ཡུལ་ལ་བྱེ་བྲག་མ་འབྱེད། ཡུལ་ལ་བྱེ་བྲག་ཡོད་ཀྱང་རང་
གི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་བྱེ་བྲག་མེད་དོ། གནོད་པར་བྱེད་པ་
ལ་ཁོང་མ་ཁྲོ། གནོད་པ་ལ་ཁོང་ཁྲོ་ན་བཟོད་པ་ཅི་ཙམ་ན་བསྒོམ།
ཉོན་མོངས་པ་ནམ་བྱུང་ཙན་གཉེན་པོ་དྲན་དགོས་པ་ཡིན། ཉོན་མོངས་
པ་ཁ་རྒྱལ་དུ་བཏང་བའི་ཆོས་ཀྱིས་དགོས་པ་ཅི་ཡོད། དེ་བས་ན་ཁྱོད་
ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ལྟ་བ་ལ།

境雖然有差別，自己菩提心的修習則無差別。別人損害自己不要惱怒，如果惱怒又怎麼修習忍辱？煩惱起來的時候，應當思考怎樣對治，如果被煩惱打敗修法又有什麼用呢？如同古德所說的：自己吃飯自己飽，自己生死自己了。所以你應當觀修最珍貴的菩提心，

དྲན་པ་ཉམས་པའི་བུ་གའི་སྐབས་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མེད་པར་གྱིས་ལ་
ལྟོས་ཤིག་ཡང་མེད་པར་གྱིས་ལ་ལྟོས་ཤིག གང་དྲན་པ་ཉམས་པའི་
བུ་ག་དོད་ན་དེ་ནས་ཉོན་མོངས་པའི་དཔུང་འཇུག དེ་ཞུགས་ན་བྱང་
ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བར་དུ་གཅོད། དེ་བཅད་ན་གཞན་དོན་དང་ལ་ཆེ་
སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱང་ངན་སོང་ལས་འོས་མེད་དེ་སོམས་ཤིག དམ་ཆོས་
བྱས་སྙམ་ཡང་དོན་མེད་སྟོང་བར་འགྲོ།

不要有剎那失念間隔。如果有失念間隔，煩惱魔就會伺機侵入，魔侵入就會菩提心中斷。那樣，雖然在大

力地利他，自己卻只能去惡趣，心中還覺得在修法，也只會毫無意義地空赴後世了。

རིགས་ཀྱི་བུ་ཐ་མ་འཆི་བའི་ཚེ་ན། བླ་མ་དང་གྲོགས་ཁྱད་པར་ཅན་རྣམས་མྱ་ངན་དང་ཡི་མུག་སྐྱེ་རུ་མ་འཇུག་ཅིག གཞན་ཡང་འཇིག་རྟེན་པ་ཆོས་ལ་མོས་པ་རྣམས་ཡི་མུག་ཅིང་ཐེ་ཚོམ་དུ་མ་འཇུག་ཅིག རང་གི་སེམས་དང་བཀའ་ལུང་གཉིས་བསྟུན་ནས་ཞུ་དག་ཡང་དང་ཡང་དུ་མ་བྱས་ན་དམ་ཆོས་བྱས་སྙམ་ཡང་ཆོས་དང་གང་ཟག་ཁ་འཛོལ་ནས། འཆི་བའི་ཚེ་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འབྱོངས་པའི་རྟགས་མེད་པར་ངན་སོང་གི་རྟགས་བྱུང་ཙ་ན་གཞན་ཡི་མུག་དང་མྱ་ངན་སྐྱེ་བ་ལས་འོས་མེད་དོ༔ ༔

善男子，在臨終死的時候，諸位師長朋友們不要苦悶。如果跟前有嚮往正法的世俗人，也要勸他們不要悲傷和疑惑。若沒能時時對照經教修正自心，雖然想著要修習正法，實際上已是人法相背，死的時候沒有修菩提心的徵象，反而會有墮入惡趣的兆頭。如果是這樣，那麼別人悲傷苦悶也正就正合適了

དེ་བས་ན་ངས་མི་ཚེ་ཆོས་ལ་བསྒྲུབ་སྙམ་པའི་ང་རྒྱལ་དང་ལྡན་པའི་ཆོས་ལ་ལེ་ལོ་ཕྱོད་དེ་བྱས་ནས་འཆི་ཁར་ལག་སྟོང་མ་བྱེད་ཅིག མདོར་ན་

དགོན་པ་ན་གནས་ཀྱང་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་མ་ཐོངས་འདོད་པའི་འདུན་པ་ལ་བློ་མ་ལོག་ན་ཆོས་ཀྱིས་ཕན་མ་ཐོགས། བྱ་བ་མ་བྱས་ཞེས་བྱ། ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀ་མ་ཉམས་པ་ཞིག་བྱ་སྙམ་ན་ཆོས་ཞོར་ཁྲིད་དུ་སོང་བ་ཡིན། ཞོར་ཁྲིད་དེ་ཡང་ཁ་ཆོས་ཟ་ཆོས་རྫུལ་འཆོས་ཤིག་ལས་མི་འོང་།

所以應當發起競壽修法的驕傲，精勤猛進地修習，不要死的時候兩手空空。總之，住在靜處的修行人，若沒能背棄對今生的希求，則修法也不能得益。不要作世俗的事業，應當作能令今生和後世都不衰敗的事業。若懷著世俗的心念，則修法就成了“副業”。既然成了“副業”，則不外乎“口法”“食法”“矯法”而已了。

དེ་བས་ན་གྲོགས་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་བརྟེན། གྲོགས་ངན་པ་དང་མ་འགྲོགས། གནས་ངེས་མེད་དུ་སྡོད། གཞི་གཅིག་ལ་ཟགས་པ་གསོག་གིན་མ་འདུག ཅི་བྱེད་ཆོས་དང་བསྟུན་པ་གྱིས། ཅི་བྱས་ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་འགྲོ་བ་གྱིས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཡང་དག་པའི་ཆོས་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྩོན་པར་གྱིས། རྒྱ་ལ་རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་སྐྱེས་ན་ང་རྒྱལ་གྱིས་མ་རློམ་ཞིག་བདུད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོའོ།།

所以應當依止勝友，不要交結惡友，要居無定處，不

要積聚財物，任何作為應當與法相符，任何作為應當對治煩惱，這樣才是清淨正法，應當勤加努力。如果自心生起功德，不要驕慢，會被魔趁隙侵入。

བསམ་མཐའི་གནས་སུ་གནས་ནས་བདག་ཉིད་ཞི་བ་དང་དུལ་བར་གྱིས། འདོད་པ་ཆུང་བ་དང་ཆོག་ཤེས་པར་གྱིས། རང་གི་ཡོན་ཏན་ལ་མ་བལྟ། གཞན་གྱི་སྐྱོན་ལ་མ་ཆོལ། འཇིགས་པ་དང་བག་ཚ་བ་མེད་པར་གྱིས། རྣམ་པར་རྟོག་པ་མ་ཆེ། བསམ་པ་བཟང་པོ་གྱིས། ལོག་པ་ལ་མ་ཡེངས་པར་རྒྱུན་དུ་ཆོས་སེམས། དམན་ས་བཟུང་། ཞམ་ཁ་ལོང་། ལུས་ཁ་སྐྱུངས། ཞི་འདོད་ཐོངས། བརྩེ་སེམས་སྐྱེད། གང་ལ་ཡང་ཚོད་རིག་པར་གྱིས། མགུ་སླ་ཞིང་གསོ་སླ་བ་ཞིག་དགོས། རི་དྭགས་ལྟར་འཇིག་རྟེན་པ་ལ་བྲོས། མི་ཆོས་མ་སྤངས་ན་ཆོས་པ་མིན་ནོ། སོ་ནམ་རྣམ་བཞི་མ་སྤངས་ན་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་མིན་ནོ། འདོད་པ་མ་སྤངས་ན་དགེ་སློང་མིན་ནོ། །

應當住在靜處，使自心寂靜調柔，少欲知足，不觀自己的功德，不察他人的過失，應當知道畏懼(業因果)，不要放逸，不要攀緣，要起善心，不顛倒不散亂，恒常思維法義。要謙虛，能吃虧，不矜驕，不貪求，心懷悲憫，舉動合宜，易滿易養，就象野鹿遠離塵俗。未斷除人事往還，不是修法的人；未斷除務農、經商、

畜牧、放口法：滿口空談佛法，而沒有實際修行。食法：為了生計或口腹之欲而修行。矯法：詐現修法的樣子以騙取利益。為免生起貪戀，不在一個地方久住。修行人粗陋的飲食和住處等就能夠滿足，不過分貪求，稱為易滿易養。貸，不是出家的人；未斷除欲求，不是比丘；

བྱམས་སྙིང་རྗེ་མེད་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མིན་ནོ། །བྱ་བ་མ་ཐོངས་ན་སྒོམ་ཆེན་མིན་ནོ། །འདོད་པས་མ་འཁོལ་ཅིག མདོར་ན་དགོན་པ་ན་གནས་ནས་བྱ་བ་མ་མང་བར་ཆོས་འབའ་ཞིག་སྒོམས་ལ་ནམ་འཆི་བའི་ཚེ་སེམས་ལ་འགྱོད་པ་མེད་པ་ཞིག་གྱིས་ཤིག །

ཅེས་གསུངས། ཡང་རྗེ་བོའི་ཞལ་ནས་ད་ལྟ་སྙིགས་མའི་དུས་སུ་ཕོ་སོ་འདོན་པའི་དུས་མ་ཡིན་སྙིང་རུས་འདོན་པའི་དུས་ཡིན། ཆེ་ས་བཟུང་བའི་དུས་མ་ཡིན་དམན་ས་བཟུང་བའི་དུས་ཡིན། འཁོར་གཡོག་བསྟེན་པའི་དུས་མ་ཡིན་དབེན་པ་བསྟེན་པའི་དུས་ཡིན། སློབ་མ་སྐྱིལ་བའི་དུས་མ་ཡིན་རང་ཉིད་སྐྱིལ་བའི་དུས་ཡིན། ཚིག་རྗེས་བཟུང་བའི་དུས་མ་ཡིན་དོན་ལ་བསམ་པའི་དུས་ཡིན། ཕན་ཚུན་འགྲོ་བའི་དུས་མ་ཡིན་ས་གཅིག་ཏུ་སྡོད་པའི་དུས་ཡིན་གསུངས་སོ། །

心裡沒有慈悲，不是菩薩；未捨棄世俗的事務，不是修行人。不要被欲望牽著走。總之，住在靜處的修行

人，不要過多雜務，惟應一心修法，一定要作到在將來死的時候，心中沒有懊悔。” 尊者又說：“如今是濁惡的時代，不是裝模作樣的時候，而是應當努力修行的時候。不是自高自大的時候，而是應當謙虛的時候。不是依靠親朋好友的時候，而是應當依止靜處的時候。不是勸勉弟子們的時候，而是應當自勵的時候。不是摳文摘句的時候，而是應當思考義理的時候。不是相互走竄的時候，而是應當安心堅守的時候。

第二篇善知識仲·敦巴

དགེ་བཤེས་སྟོན་པ་ལ་སློབ་མ་སྣ་མཆེད་གསུམ་གྱིས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་མདོར་བསྡུས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཐབས་ཤིག་ཞུ་ལགས་ཞུས་པས། འབྲོམ་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། རྗེ་བོ་རྗེའི་གསུང་ལས། འཇིག་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ཅིག་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལམ་གྱི་འཇུག་སྒོ་བསླབ་བྱ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱ་རྒྱུའི་དངོས་པོ་གཅིག་ལས་མེད། གཅིག་པོ་གང་ཡིན་ན་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན་ཡིན། དེ་ལ་བྱེ་བྲག་ཏུ་ཕྱེ་ན་སྟོང་པ་ནི་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཏེ།

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་གནས་ལུགས་ཡེ་ནས་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་པ་དེ་ཡིན། སྙིང་རྗེ་ནི་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཏེ། དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དང་པོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་པོ་དེ་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་འབད་ཅིང་། བར་དུ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་ཉིད་ལ་སྦྱངས་པས། ཐ་མ་མཐར་ཕྱིན་པའི་འབྲས་བུ་ཆོས་སྐུ་དང་གཟུགས་སྐུ་མངོན་སུམ་དུ་ཐོབ་ངེས་པ་ཡིན།

善知識敦巴的三位弟子，請求簡要的講說一切智智道的修行方法。仲敦巴說：“能令一個補特伽羅獲得一切智智的佛果，不可思議的戒定慧三學是入門，然而有一個無論如何也必須要在心中生起的那就是空與大悲，這是最為核心的要點。其中，空是勝義菩提心，證悟一切法實相自性無生。大悲是世俗菩提心，對未獲得如是證悟的一切眾生，平等地生起大悲。因此，還沒有生起這兩種菩提心的大乘行者，首先應當致力於在相續中生起兩種菩提心的方法；其次，兩種菩提心已經生起的，應當修習慣熟；最後一定會現證究竟佛果的法身色身

དེ་ལ་དང་པོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་མང་ཡང་། མདོར་བསྡུས་ན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ༑ ཐབས་ཀྱི་རྩ་བ་གསུམ། ཡན་ལག་གི་གཙོ་བོ་དགུ་ལས་མེད། དང་པོ་རྩ་བ་གསུམ་ནི། བློ་སྦྱོང་བ་དང་། ཚོགས་གསོག་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་བཙལ་བ་དང་གསུམ་དུ་འདུས། དེ་དག་གི་ཡན་ལག་གི་གཙོ་བོ་དགུ་ནི། དང་པོ་བློ་སྦྱོང་བའི་ཐབས་མང་ཡང་། མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་དང་། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་པ་དང་། བདག་མེད་གཉིས་བསྒོམ་པ་དང་གསུམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། བློ་སྦྱོང་གི་ཐབས་སུ་དེ་གསུམ་ཁོ་ན་ཆེ་ཞིང་གཞན་ཐམས་ཅད་དེའི་ཁོངས་སུ་འདུས།

首先，兩種菩提心在相續中生起的方法，雖然有許多，總括而言，不外乎三根本方便、九支要義。三根本：指修心、積資、求定。九支要義：在修心方法中，修習無常，修習慈悲、修二無我，這三者是要點。修心方法這三點最重要，其餘都涵攝在裡面。

ཚོགས་བསག་པ་ལ་བསག་ཐབས་མང་ཡང་། བླ་མའི་བསྙེན་བཀུར་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་མཆོད་པ་དང་། དགེ་འདུན་གྱི་བསྙེན་བཀུར་དང་གསུམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། ཚོགས་གསོག་གི་ཐབས་སུ་དེ་གསུམ་ཁོ་ན་ཆེ་ཞིང་འདུས། ཏིང་ངེ་འཛིན་བཙལ་བ་ལ་བཙལ་ཐབས་མང་ཡང་།

ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་སྲུང་བ་དང་། བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པ་དང་། ལུས་སེམས་དབེན་པ་བསྟེན་པ་དང་གསུམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བཙལ་བའི་ཐབས་སུ་དེ་གསུམ་ཁོ་ན་ཆེ་ཞིང་འདུས། དེ་ལྟར་དོན་དགུ་པོ་དེ་དྲིལ་ནས་ཉམས་སུ་བླངས་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་སྟེ། དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ སྐྱེས་ཙ་ན། ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་སྐྱེ་མེད་སྤྲོས་བྲལ་དུ་ལྷན་གྱིས་རྟོགས་པ་འབྱུང་། དེ་ཙམ་ན་རང་གི་ནང་དུ་བློ་བདེ་སྣེད་པ་ཡིན།

積資的方法中，承侍上師、供養三寶、承侍僧眾，這三者最重要。積聚資糧的方法都涵攝在裡面。求定的方法中，嚴持淨戒、祈請師承、身心寂靜，這三者是要點。止觀中定的方法，這三者最重要而涵攝其餘。這樣統合九義而修，兩種菩提心自然能夠在相續中生起。勝義菩提心生起，頓時證悟內外的一切諸法空、無生、離戲，頓時心得安樂。

ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེས་ཙ་ན། དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་ལྷག་པར་སྐྱེ་སྟེ། བྱ་རྒྱུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལས་མེད་པ་ཞིག་འབྱུང་། དེ་ཙ་ན་ཅི་བྱས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་འགྱུར་བ་ཞིག་འོང་བ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ཏེ་སྟོང་བའི་

དུས་ཉིད་ན་མ་འགགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་ལྷག་པར་སྐྱེ་ལ། སྙིང་རྗེའི་དུས་ཉིད་ན་བདག་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་མ་མཐོང་སྟེ༑ སྣང་བ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ངོ་བོ་སྟོང་བར་རྟོགས་ཏེ་ཟུང་འབྲེལ་དུ་སྐྱེས་ཙ་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་ཚུད་པ་ཡིན། དེ་ཉིད་ལ་སྦྱངས་པས་གོམས་པ་མཐར་ཕྱིན་ཙམ་ན་ཆོས་སྐུ་དང་གཟུགས་སྐུ་ལྷུན་གྲུབ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཏེ། དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཆོས་སྐུ། ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྙིང་རྗེ་ལས་གཟུགས་སྐུ། དེ་གཉིས་དབྱེར་མེད་དུ་སྦྱངས་པ་ལས་ཆོས་སྐུ་དང་གཟུགས་སྐུ་དབྱེར་མེད་དུ་ཐོབ་གསུངས།

世俗菩提心生起，頓時對一切沒有證悟的眾生生起慈悲，所有的行為不外乎眾生的利義，任何所作都成為利益眾生。這二者雙運，空的時侯對未獲寂滅的眾生，生起猛烈的大悲；悲的時侯不見眾生實有可得，證悟一切現象如幻，體性本空。這樣生起雙運，就進入了不顛倒的大乘之道。對此修習究竟，就任運獲得法身色身。由勝義菩提心空性出生法身，由世俗菩提心大悲出生色身。這二者無別修習，則獲得法身色身無別。

ཡང་འབྲོམ་སྟོན་པ་ལ་སྐུ་མཆེད་གསུམ་གྱིས་བདག་དོན་དང་གཞན་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱེད་པ་ལ་ལྟ་བ་དང་སྤྱོད་པ་གཉིས་གལ་གང་ཆེ་ལགས་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ཅིག་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྒོར་ཞུགས་ནས། བདག་གཞན་གྱི་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱེད་པ་ལ། ལྟ་བ་རྣམ་པར་དག་པ་དང་། སྤྱོད་པ་རྣམ་པར་དག་པ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་དགོས། ཡ་བྲལ་གྱིས་མི་བཏུབ་གསུངས། འོ་ན་ལྟ་སྤྱོད་རྣམ་པར་དག་པ་ཇི་ལྟར་ལགས་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། ལྟ་བ་རྣམ་པར་དག་པ་ནི་དོན་དམ་པར་ཆོས་ཐམས་ཅད་དངོས་པོ་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་པས་ཡོད་མེད་རྟག་ཆད་ལ་སོགས་པའི་མཐའ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་ལ། ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་སྤྲུལ་བ་ལྟ་བུར་ཤེས་ཤིང་། དེ་ཡང་རང་གི་སེམས་སྣང་འབའ་ཞིག་ཏུ་རྟོགས་ཏེ། དངོས་པོ་གང་ལ་ཡང་ཡིད་མི་གཏོད་ཅིང་གང་གི་ཡང་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱོད་པ་རྣམ་པར་དག་པ་ནི། ཀུན་རྫོབ་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ཙམ་དུ་ལས་དཀར་ནག་གི་འབྲས་བུ་མི་བསླུ་བར་ཤེས་ཏེ། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་འཛེམ་ཞིང་། དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་བརྩོན་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ལྟ་སྤྱོད་རྣམ་པར་དག་པ་དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ཞིག་ལ་དང་གིས་འབྱུང་གསུངས།

”弟子三人又問仲敦巴：“圓滿自利利他,見與行二者哪個更重要？”敦巴說：“修行者入大乘之門，想要行持圓滿自他二利，正見正行必須雙運，不可分離。”弟子又問道：“怎樣才是正見正行？”敦巴說：“正見，是指了悟勝義則一法不立，離於有無斷常等邊，世俗則內外一切法如夢如幻如化。這些都唯是自心所顯自心證悟，不依靠其它，也不跟從他人的見解。正行，是指了悟到雖然世俗如夢如幻，但是黑白業果不虛。因而守護業因果。並且對沒有證悟的眾生心生大悲，勤修利益眾生的事業。這樣正見正行，則二菩提心自然能夠在相續中生起。”

འོ་ན་ལྟ་སྤྱོད་ཡ་བྲལ་བ་ལ་སྐྱོན་ཅི་ཡོང་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། ལྟ་བ་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྤྱོད་པ་རྣམ་པར་མ་དག་སྟེ། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་མི་འཛེམ་ཞིང་སྤྱོད་པ་རྩིང་པོར་ཤོར་ན་བདག་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་མི་ནུས་ཏེ་ལྟ་བ་དེ་ཡང་གོལ་བར་འགྲོ སྤྱོད་པ་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་མ་རྟོགས་ན་བདག་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་མི་ནུས་ཏེ་སྤྱོད་པ་དེ་ཡང་གོལ་བར་འགྲོ དེས་ན་ལྟ་སྤྱོད་གཉིས་ཟུང་དུ་མ་འབྲེལ་ན་ལམ་ལོག་པར་ལྷུང་བས་ཟུང་འཇུག་ལ་བསླབ་དགོས་གསུངས།

“然而見行脫離有什麼過失？” 敦巴說：“見正而行不正，則不計業果，行為粗陋則不能自他二利，這個見也就成了歧見。行雖正而不解真實，也不能成自他二利，這個行也成了謬行。如人飲水，冷暖自知。這樣見行各別就會墮於顛倒，所以必須學習雙運。

ཡང་སྟོན་པ་ལ་སྐུ་མཆེད་གསུམ་གྱིས།   དབེན་པར་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དང་།   སེམས་ཅན་ལ་ཆོས་ཀྱིས་ཕན་འདོགས་པ་གཉིས་ཁེབས་པ་གང་ཆེ་ལགས་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། རང་རྒྱུད་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ལས་དང་པོ་པའི་གང་ཟག་གིས་སེམས་ཅན་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཕན་བཏགས་ཀྱང་མི་ཐོགས་ཏེ། བྱིན་རླབས་སྟོད་སྟོང་བ་བུམ་བ་དང་འདྲ་སྟེ། བྱིན་རླབས་ལ་འོང་རྒྱུ་མེད། གདམས་ངག་ སྨྲང་མ་མ་མནན་པར་བསིངས་པའི་ཆང་དང་འདྲ་སྟེ། གདམས་ངག་ལ་རོ་འཚུད་མེད།

” 三位弟子又問：“住靜修持，與弘法利生，二者哪個更重要？” 敦巴說：“自心毫無覺悟的初業補特伽羅，不能夠以法來利益眾生。就好像萬千空的加持水瓶，加持之水無所從來。他所教的也語無精義，如同酒糟榨酒；

དྲོད་ཐོབ་པ་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པའི་མོས་པ་སྤྱོད་པའི་གང་ཟག་གིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱར་མི་བཏུབ་སྟེ། བྱིན་རླབས་བུམ་པ་གང་བྱོ་དང་འདྲ་སྟེ། གཞན་གང་ཙམ་ན་རང་ཉིད་སྟོང་བར་འགྱུར། གདམས་ངག་སྒྲོན་མེ་ལག་བརྒྱུད་དང་འདྲ་སྟེ། གཞན་གསལ་ཙམ་ན་རང་ཉིད་འགྲིབ་པར་འགྱུར། ས་ཐོབ་ནས་མར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་གྲུབ་ཚད་བྱ་བ་ཡིན། བྱིན་རླབས་བུམ་པ་བཟང་པོའི་དངོས་གྲུབ་དང་འདྲ་སྟེ། གཞན་ཐམས་ཅད་སྨིན་པར་བྱས་ཀྱང་རང་ལ་གང་སྟོང་མེད། གདམས་ངག་མར་མེའི་གཞི་མ་དང་འདྲ་སྟེ། གཞན་གསལ་བར་བྱས་ཀྱང་རང་ལ་འགྲིབ་པ་མེད་པ་ཡིན།

得到煖位但還未堅固的勝解行地補特伽羅，不要尋求利益眾生。加持之水會如同一個瓶灌注另一個瓶，他人滿了自己卻空了。所教的有如燈檯，照亮他人卻暗了自己。登地以上的大士利益眾生正是合宜，加持的寶瓶已經成就，能夠成熟一切他人，自己仍然滿滿不空。所教猶如燈芯，照亮他人自己也不暗。

དེས་ན་ད་ལྟ་སྙིགས་མའི་དུས་འདིར་སོ་སོ་སྐྱེ་བོས་དབེན་པར་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་གོམས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་སེམས་ཅན་ལ་དངོས་སུ་ཕན་གདགས་པའི་དུས་མ་ཡིན། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པ་སྤྲོང་བའི་དུས་ཡིན། དཔེར་ན་སྨན་ཆེན་པོའི་ལྗོན་

ཞིང་གི་སྨྱུ་གུ་དེ་བཅད་པའི་དུས་མ་ཡིན་སྲུང་བའི་དུས་ཡིན་གསུངས་སོ༔ ༔

(此段無藏文 :勝解行地：加行道，分為煖、頂、忍、世第一法。菩薩證入聖位稱為登地，從初地至十地。）

現今濁時的異生，應依靜處，以慈悲修心，親自作利他的事業現在不是時機，而是調伏自己煩惱的時侯。就好像很大的藥樹，不應在幼苗的時侯截取，應當好好保護它。

སྟོན་པ་ལ། ཁམས་སྟོན་ཞིག་གིས་བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་དོན་ཡོགས་སུ་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། ཡ་གི་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ནས། མ་གི་རྐང་བའི་མཐིལ་ཡན་ཆད་ལ་ཤེས་པས་གཞིགས་ཤིང་བཙལ་ཀྱང་བདག་བྱ་བའི་དངོས་པོ་གཅིག་ཀྱང་མ་རྙེད་པ་དེ་ག་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཡིན། ཆོས་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་དེ་ཡང་རང་བཞིན་མེད་པར་ཤེས་པ་དེ་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ཡིན་གསུངས།

〞一位康地的法師請問二無我的含義，敦巴說：“上自頭頂，下至足心，以智慧剖析觀察，沒有實我可得，這是補特伽羅無我（人無我），了知能觀的心也沒有自性，這是法無我。〞

འཕན་ཡུལ་སྟོས་ཀྱི་འབྲོམ་ཟ་ལོ་འཚོ་མས་ར་སྒྲེང་དུ་ནས་ཡ་བཞི་བཅུ་ཕྱུལ་ནས། མིང་པོ་འབྲོམ་ཚོགས་པས་ད་རེས་གཏམ་བཏང་བ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་པ་ལགས། འདི་ན་བཞུགས་པའི་གྲྭ་པ་འདི་རྣམས་ཀུན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་དོན་དུ་འདུས་པ་ལགས། བདག་ཅག་མིང་སྲིང་ཡང་དེ་ཉིད་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་དོན་དུ་མཆིས་པ་ལགས་པས། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་པ་ལ། ཇོ་བོ་རྗེ་ལྷ་གཅིག་གི་གདམས་ངག་བུམ་པ་གང་བྱོའི་ཚུལ་དུ་མངའ་བ་ལགས་པས། དེ་རིང་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་གདམས་ངག་མི་གསང་བར་ཞུ་འཚལ་ཞེས་ཞུས་པས།

在熱振時，哥哥仲次巴說：“善知識啊，這裡的僧人都是為了追求一切智智的佛果而來，我們兄妹也是如此。善知識，至尊覺窩阿底峽的教授瓶注於你，今天你不要藏著不說，一定要告訴我們成佛的秘決！

དགེ་བཤེས་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། དང་པོ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དང་ལས་རྒྱུ་འབྲས་མང་དུ་སྒོམས་ལ། རང་གིས་ཁས་བླངས་པའི་བསྲུང་སྡོམ་ཀུན་དག་པར་བྱ། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་མང་དུ་སྒོམས་ལ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བརྟན་པར་བྱ། དེའི་ཕྱིར་ཚོགས་གཉིས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གསོགས། སྡིག་པ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྦྱོང་བ་ལ་འབད་

པར་བྱ། ཆོས་ཐམས་ཅད་འཁོར་གསུམ་མི་དམིགས་པའི་རྗེས་ཐིན་པས། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་ཐུན་མོང་དུ་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ་བར་བྱ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཇོ་བོ་རྗེ་དང་མ་མཇལ་སྙམ་པའི་སྨྲ་ངན་བྱ་མི་དགོས། སངས་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་ལ་ཆོས་དེ་ལས་མེད། ཕྱིས་ནས་འབྲོམ་ཀད་པོ་དང་མ་འཕྲད་སྙམ་པའི་སྨྲ་ངན་བྱ་མི་དགོས་ཆོས་དེ་ལས་མེད་གསུངས།

善知識敦巴說：“首先要多修死無常和業因果，守好淨戒。然後多修慈心與悲心，以穩固菩提心。為此要種種辦法積聚二資糧，種種辦法努力淨除罪障。思擇一切法三輪不可得後，把所有善根回向給一切眾生共證菩提。這樣修行就不用為沒見到至尊覺窩阿底峽而難過了，能成佛的法此外再沒有了。日後父母去世時，除此外再不需要別的（超度法門）了。”

དགེ་བཤེས་སྟོན་པ་ལ། དགེ་བསྙེན་ཞིག་གིས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་མ་བྲལ་ན། དངོས་སམ་བརྒྱུད་ནས་རྟག་ཏུ་གཞན་དོན་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་མ་ལགས་སམ་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། གཞན་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ཧ་ཅང་ཆེ་སྟེ། དང་བ་རང་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱུར་འགྱུར་ཏེ། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་མ་བྲལ་ན་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་མི་སྲིད་དེ།

ད་ལྟ་ཉིད་ནས་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་ཞེས་བྱར་བཏུབ། གལ་ཏེ་སྔོན་གྱི་ལས་ངན་ཚན་པོ་ཆེ་དང་། ད་ལྟའི་གློ་བུར་གྱི་རྐྱེན་དྲག་པོའི་དབང་གིས་ངན་སོང་དུ་སྐྱེས་སྲིད་ཀྱང་། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་དྲན་པ་ཙམ་གྱིས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ངན་སོང་གི་སྐྱེ་གནས་དེ་ཉིད་ལས་ཐར་ནས་མཐོ་རིས་ལྷ་དང་མིའི་གོ་འཕང་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་ངེས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས། འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྙེད་པ། དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། འཇིག་རྟེན་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་པ། དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས། བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་། ཐུབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ། འདི་གཉིས་ཀྱིས་ནི་ཁྱད་པར་ལྟོས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། དེས་ན་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་ཆེན་པོ་འགྲུབ་པའི་རྒྱུ་ཡིན་གསུངས། །

一位優婆塞請問善知識敦巴："如果不離慈悲心與菩提心，或直接或間接，都能成為利他之因嗎？"敦巴說："這是出生圓滿利他之因，不僅如此，這還是圓滿自利之因。不離慈悲菩提心則必定不生於惡趣，就是說後世不會比今生差。即或由往昔的極重惡業，或者突然現起的極重惡緣，而生在惡趣中，由於憶念慈悲菩提心乃至剎那，立即就會解脫惡趣，獲得增上人天之身。《入行論》中說：' 世間所有樂，由求他

樂生，世間所有苦，由求自樂生。此何須多言，愚夫行自利，能仁行利他，當觀二者別。’ 所以慈悲菩提之心，乃是成就自他二利之因。

ཡང་རྭ་སྒྲིང་དུ། ཇོ་བོ་ཞིག་གིས་ཕྱི་སྐོར་བྱས་པས། དགེ་བཤེས་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། ཇོ་བོ་བསྐོར་བ་བྱེད་པ་ཡང་བློ་བ་དགའ་སྟེ། དེ་བས་ཆོས་ཤིག་བྱས་ན་མི་དགའ་འམ་གསུངས། དེར་ཇོ་བོ་དེའི་ བསམ་པ་ལ༏ བསྐོར་བ་བྱེད་པ་ལས་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་ཀློག་པ་ཁེབས་ཆེའམ་སྙམ་ནས། ཀུན་དགའ་ར་བའི་ཁྱམས་སུ་མདོ་བཀླགས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། ཆོས་ཀློག་པ་ཡང་བློ་བ་དགའ་སྟེ། དེ་བས་ཀྱང་ཆོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་མི་དགའ་འམ་གསུངས། ཡང་ཁོའི་བསམ་པ་ལ༏ ཀློག་པ་བས་ཀྱང་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྒོམ་ན་ཁྱེ་ཆེ་བའི་བཛ་ཡིན་ནམ་སྙམ་ནས། ཀློག་པ་བཞོལ་ནས་མལ་དུ་མིག་ཟིམ་མེ་བསྡད་པས། ཡང་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། སྒོམ་པ་ཡང་བློ་བ་དགའ་སྟེ། དེ་བས་ཀྱང་ཆོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་མི་དགའ་འམ་གསུངས། དེར་ཁོས་གཞན་བྱ་ཐབས་མ་རྙེད་ནས། དགེ་བཤེས་པ་ལགས་འོ་ན་བདག་གིས་ཆོས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བགྱི་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། ཇོ་བོ་ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས། ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས་གསུངས་སྐད། དེས་ན་ཚེ་འདི་བློས་མ་ཐོངས་ན་ཅི་བྱས་ཀྱང་ཆོས་སུ་མ་སོང་སྟེ། འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ལས་

མ་འདས་ལ། ཚེ་འདིའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་བློས་ཐོངས་ན་ཅི་བྱས་ཆོས་བརྒྱུད་དང་མ་འདྲེས་པས་ཐར་བའི་ལམ་དུ་སོང་བ་ཡིན་གསུངས།

在熱振時，哥哥繞佛，善知識敦巴說："阿哥繞佛很歡喜，還有一個法不是更歡喜嗎？"哥哥心裡想：是不是讀誦大乘經典，比繞佛功德更大呢？於是，開始在慶喜苑的長廊裡誦經。 敦巴說：" 阿哥誦經很開心，還行一個法不是更開心嗎？"哥哥心裡又想：意思是不是修定比誦經功德大？放棄了誦經，閉目打坐。敦巴又說："阿哥修定很快樂，比較這個，不是還有一法更快樂嗎？"哥哥不知所措："善知識，那麼我該作什麼呢？"敦巴說："阿哥，放下今世！放下今世！如果今世不放下，無論作什麼都不會成為佛法，而出不了世間八法。如果捨棄此世，行為不雜染世間八法，一切都進入解脫道中。"

ཡང་དགེ་བཤེས་སྟོན་པ་ལ་པུ་ཏོ་བས། ཆོས་དང་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་གནམ་ཐིག་གང་ལགས་ཞུས་པས། སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་འགྲོ་ན་ཆོས་ཡིན། མི་འགྲོ་ན་ཆོས་མིན། འཇིག་རྟེན་པ་ཀུན་དང་མི་མཐུན་ན་ཆོས་ཡིན། མཐུན་ན་ཆོས་མིན། བཀའ་ལུང་དང་མཐུན་ན་ཆོས་ཡིན། མི་མཐུན་ན་ཆོས་མིན། རྗེས་བཟང་

ན་ཆོས་ཡིན། རྗེས་ངན་ན་ཆོས་མིན་གསུངས།

博多瓦問善知識敦巴：“法與非法的精闢格言是什麼？”敦巴說：“對治煩惱就是法，否則非法；不同世俗就是法，同則非法；符合經教就是法，不符則非法；以後更好就是法，以後更壞則非法。”

第三篇噶當諸大德

དགེ་བཤེས་དགོན་པ་པའི་ཞལ་ནས། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྩ་བ་ཚོགས་གཉིས་ལ་ཐུག ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་རྩ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཐུག བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་ལ་ཐུག དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསླབ་བྱའི་རྩ་བ་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དྲུག་ལ་ཐུག དེ་ཡང་སྦྱིན་པའི་རྩ་བ་འཛིན་ཆགས་མེད་པ་ལ་ཐུག ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྩ་བ་གྲོགས་བཟང་བསྟེན་པ་ལ་ཐུག བཟོད་པའི་རྩ་བ་དམན་ཆ་འཛིན་པ་ལ་ཐུག བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་རྩ་བ་འཆི་བ་བསྒོམ་པ་ལ་ཐུག་བསམ་གཏན་གྱི་རྩ་བ་དབེན་པ་བསྟེན་པ་ལ་ཐུག ཤེས་རབ་ཀྱི་རྩ་བ་རང་སེམས་ལ་ལྟ་བ་ལ་ཐུག བྱིན་རླབས་ཀྱི་རྩ་བ་རང་གི་མོས་གུས་ལ་ཐུག དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྩ་བ་སྡོམ་པ་དང་དམ་ཚིག་ལ་ཐུག ཡོན་ཏན་གྱི་རྩ་བ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ལ་ཐུག གཞན་དོན་གྱི་རྩ་བ་རང་འདོད་མེད་པ་ལ་ཐུག

རང་དོན་དང་གཞན་དོན་གཉིས་ཀའི་རྩ་བ་སྒོམ་སྒྲུབ་ལ་ཐུག་གསུངས།
貢巴瓦說：“一切智智的根本在於二資糧，二資糧的根本在於菩提心，菩提心的根本在於慈悲，一切學處的根本在於六度。其中，佈施的根本在於無貪，持戒的根本在於依止善友，忍辱的根本在於謙卑，精進的根本在修念死，禪定的根本在於依止靜處，智慧的根本在於觀照自心。加持的根本在恭敬信解，第三篇噶當諸大德成就的根本在戒與誓，功德的根本在聞思修，利他的根本在無自欲，二利的根本在修得成就。”

ཡེར་བའི་ཞང་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས། འོ་སྐོལ་སྐྱེང་ཐག་པ་ནས་ཐར་བ་དོན་དུ་གཉེར་ན། དུས་རྒྱུན་དུ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཡིད་ལ་བསམ་པ་དང་མ་བྲལ་བས། བསམ་སྤྱོད་འཕགས་པའི་རིགས་བཞི་ལ་གནས་པར་བྱེད་དགོས་གསུངས། འཕགས་པའི་རིགས་བཞི་ནི། ཆོས་གོས་ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པ་དང་། བསོད་སྙོམས་ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པ་དང་། མལ་ཆ་ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པ་དང་། ན་བའི་གསོས་སྨན་ལ་སོགས་པའི་ཡོ་བྱད་ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན། ཡང་ན་འདོད་པ་ཆུང་བ། ཆོས་ཤེས་པ། གསོ་སླ་བ། དགང་སླ་བ་བཞི་ཡིན། འདོད་པ་ཆུང་བ་ནི། འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་དངོས་པོ་བཟང་པོ་དང་མང་པོའི་ཞེ་འདོད་མེད་ཅིང་། བདོག་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྤྲངས་པ་

ཡིན། ཆོག་ཤེས་པ་ནི་དངོས་པོ་ཆུང་ངུ་ཉུང་ངུ་ངན་ངོན་གྱིས་ཆོག་ཤེས་པ་ཡིན། གསོ་སླ་བ་ནི། ཆོས་གོས་དང་། མལ་ཆ་དང་། ཁ་ཟས་ངན་ངོན་ཆུང་ཆུང་ཙམ་གྱིས་འཚོ་བ་ཡིན། དགང་སླ་བ་ནི། བསོད་སྙོམས་དང་བསྙེད་པ་དང་བཀུར་སྟི་ངན་ངོན་ཆུང་ཆུང་གིས་བློ་ཁེངས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་འཕགས་པའི་རིགས་བཞི་ལ་གནས་པའི་གང་ཟག་དེའི་རྒྱུད་ལ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གནས་པས་དེའི་ཕྱིར་འཕགས་པའི་རིགས་བཞི་ལ་གནས་པ་ཞེས་བྱ།

也巴（寺）的向增說："我們如果至心地尋求解脫，應當恆常不離念死無常的心，以意樂與加行安住四聖種。所謂四聖種，是指隨得粗蔽衣服心中歡喜滿足；隨得粗蔽飲食心中歡喜滿足；隨得粗蔽臥具心中歡喜滿足；以及服用陳棄藥等粗蔽資具即得心中歡喜滿足。還應少欲，知足，易滿，易養。少欲，是說資生的物具不求多、求精，不蓄多餘的財物。知足，是說物具少、小、粗、劣就能滿足。易養，是說衣服、臥具、飲食粗、劣、少、小即可生活。易滿，是說乞食所得、供養、承侍等粗、劣、少、小即心中滿意。這樣住於四聖種的補特伽羅，其心即安住於一切菩提分法。所以應當安住四聖種。

ཚེ་འདིའི་འདོད་པ་ཀུན་ནས་བླངས་ནས། འཕགས་པའི་རིགས་བཞི་ལ་མི་གནས་པ་དེའི་རྒྱུད་ལ་ནི། འཁོར་བ་ངན་སོང་གི་རྒྱུ་སྡིག་པ་མི་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་གནས་པས། བདུད་ཀྱི་རིགས་ལ་གནས་པ་ཞེས་བྱའོ། །དེས་ན་འོ་སྐོལ་གྱིས་ཚེ་འདི་ལ་འདོད་པ་མ་སྤངས་ན། ཚེ་རབས་གཞན་དུ་ཡང་འདོད་པའི་དབང་དུ་འགྲོ་བས་ཚེ་འདིའི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ལ་འཕགས་པའི་གནས་བཞི་ལ་གནས་པར་བྱེད་དགོས། ཚེ་འདིའི་འདོད་པ་སྤོང་བ་ལ་གཉེན་པོ་དུས་རྒྱུན་དུ་མི་རྟག་པ་སྒོམ་པ་གལ་ཆེ། མི་རྟག་པ་སྔ་དྲོ་ཞིག་ལ་བསྒོམས་ཀྱང་ཉི་མ་ཕྱེད་ན་ཚེ་འདི་བར་ཆ་གསུངས།

而由於今世欲望，不能安住四聖種的壞處，就是陷在一切輪回惡趣之因罪與　不善之中，就是住於魔種。我們如果不斷除今世的希求，由於這種貪求，就會陷入大苦惱中。所以應當斷除一切的今世欲求，安住於四聖種。而要斷今世的欲求，恆修無常來對治至關重要。如果今天上午沒有修習無常，那這半天就已經被今世所左右了。”

ཡང་ཡེར་བའི་ཞང་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་འདོད་ན་མ་འདྲེས་པ་རྣམ་པ་གསུམ་དགོས་ཏེ། དགེ་བ་ཚེ་འདིའི་རྣམ་རྟོག་དང་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་དགོས། ལུས་ངག་གི་

སྤྱོད་པ་ཉོན་མོངས་དང་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་དགོས། སྒོམ་པ་རང་སངས་རྒྱས་དང་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་དགོས། མདོར་ན་རྟོགས་པ་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་དགོས། རྟོགས་པ་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་པའི་ཚད་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཡངས་སར་ཡངས་པ་ཡིན་ཏེ་ལྟ་བ་ཡངས་དགོས། དོག་སར་དོག་པ་ཡིན་ཏེ་སྤྱོད་པ་དོག་དགོས། དཔའ་སར་དཔའ་བ་ཡིན་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་ལ་གཉེན་པོ་དཔའ་བ་ཞིག་དགོས། ཞུམ་སར་ཞུམ་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། གཞན་གྱིས་རྒོལ་བ་ལ་སོགས་པ་ལ་བཟོད་པ་ཐོབ་པའི་ཞུམ་པ་ཞིག་དགོས་གསུངས།

也巴向增又說：“想要尋求一切智智的佛果，必須作到三不雜染：所有的善法不雜染今世的分別；身語的行動不雜染煩惱；修習的時候不雜染二乘獨覺。總之則證悟必須徹底。證悟徹底的標準，就是寬而又寬見解必須寬；窄而又窄行為必須窄；勇而又勇治煩惱必須勇　；懦而又懦忍諍鬥如懦夫。”

དགེ་བ་ཤེས་པུ་ཏོ་བ་ལ་དགེ་བསྙེན་ཞིག་གིས་ཆོས་གཅིག་ཏུ་བྱ་བ་ལ་གལ་གང་ཆེ་ལགས་ཞུས་པས། པུ་ཏོ་བའི་ཞལ་ནས། ཆོས་གཅིག་ཏུ་བྱ་བ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་འདི་གལ་ཆེ་སྟེ། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་འདི་བསྒོམ་ན། དང་པོ་ཆོས་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱུ་བྱེད། བར་དུ་དགེ་སྦྱོར་ལ་སྐུལ་བའི་རྐྱེན་བྱེད། ཐ་མ་ཆོས་ཉིད་མཉམ་པ་ཉིད་རྟོགས་པའི་གྲོགས་

བྱེད། ཡང་མི་རྟག་པ་འདི་སྒོམ་ན། དང་པོ་ཆེ་འདིའི་གདོས་ཐག་གཅོད་པའི་རྒྱུ་བྱེད། བར་དུ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཞེན་པ་ལྡོག་པའི་རྐྱེན་བྱེད། ཐ་མར་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་ལམ་དུ་འཇུག་པའི་གྲོགས་བྱེད། ཡང་མི་རྟག་པ་འདི་སྒོམ་ན། དང་པོ་དད་པ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ བྱེད། བར་དུ་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པའི་རྐྱེན་བྱེད། ཐ་མར་ཤེས་རབ་སྐྱེ་བའི་གྲོགས་བྱེད།

一位優婆塞問善知識博多瓦：“我想修行一個法，哪一個法更重要？”博多瓦說：“一個法以修無常為重要。如果能修習死無常，最初的時候這是進入佛法的因，中間又是進修善法的緣，最後能成為覺悟法性的支分。又如果修習無常，起初是斷除今世耽著的因，中間又是背棄輪回貪戀的緣，最後是進入涅槃妙道的幫助。又如果修習無常，起初是生起淨信的因，中間又是發起精進的緣，最後成為生起智慧的助伴。

ཡང་མི་རྟག་པ་འདི་སྒོམ་ཤིང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ན། དང་པོར་ཆོས་འཚོལ་བའི་རྒྱུ་བྱེད། བར་དུ་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་རྐྱེན་བྱེད། ཐ་མར་ཆོས་མཐར་ཕྱིན་པའི་གྲོགས་བྱེད། ཡང་མི་རྟག་པ་འདི་སྒོམ་ཤིང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ན། དང་པོ་གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པའི་རྒྱུ་བྱེད། བར་དུ་སྦྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པའི་རྐྱེན་བྱེད། ཐ་མར་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་

པའི་གྲོགས་བྱེད་གསུངས།

又如果修習無常，能夠在自己相續中生起，起初是尋求佛法的因，中間又是成就佛法的緣，最後成為佛法達到究竟的幫助。又如果修習無常，能夠在自己相續中生起，起初是生起披甲精進的因，中間又是發起加行精進的緣，最後成為發起不退精進之助伴。”

དགེ་བཤེས་པུ་ཏོ་བ་ལ། རྐྱང་ཚ་ཛོར་ཚུལ་གྱིས་གདམ་ངག་ཞུས་པས། པུ་ཏོ་བའི་ཞལ་ནས། ཁྱོད་ཀྱིས་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་མང་དུ་སོམས་དང་། དེར་འཆི་ངེས་པའི་བློ་ཞིག་བྱུང་ན་སྡིག་པ་སྤོང་བ་ལ་དཀའ་རྒྱུ་མེད། དགེ་བ་སྒྲུབ་པ་ལ་དཀའ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་འོང་གིས། དེའི་སྟེང་དུ་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་མང་དུ་སྒོམས་དང་། དེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལ་དཀའ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་འོང་གིས། དེའི་སྟེང་དུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་སྟོང་བ་ཉིད་མང་དུ་སྒོམས་དང་། དེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ན་འཁྲུལ་བ་སྤོང་བ་ལ་དཀའ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་འོང་གིས་གསུངས།

江恰翁曲請求善知識博多瓦的教導，博多瓦說：“你應當多思維死無常，如果能生起必然會死的決定見解，那麼斷惡修善就不再困難了。在此基礎上還要多修慈悲，慈悲心如果能生起，那麼利益眾生的事業就不

再困難了。在此基礎上還應當多修諸法實相空性，空性如果能生起，那麼斷除錯亂顛倒也就不再困難了。

ཡང་པུ་ཏོ་པས་འཁོར་རྣམས་ལ་སྤྱིར་གསུངས་པ། སྤྱིར་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་སམ་ཉོན་མོངས་པ་བྱེ་བྲག་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཡོད་པ་ལ་དགོངས་ནས་དེའི་གཉེན་པོར་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གསུངས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མདོར་བསྡུས་ན། རྗོད་བྱེད་ཚིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སྡེ་སྣོད་རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་དུ་བསྡུས། བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བསླབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་དུ་འདུས། བསླབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་པོ་དེ་ཡང་། དང་པོ་ལྷག་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་སྐྱེ།

博多瓦對弟子說：“總的說起來，佛世尊觀察到眾生的根性，具有八萬四千的煩惱，所以說了八萬四千的對治法蘊。歸納起來，就是能詮說的三藏與所詮說的三學。大寶三學之中，首先依增上戒而生增上定，又依增上定而生增上慧，

དེས་ཉོན་མོངས་པ་རྩད་ནས་སྤངས་ནས་སངས་རྒྱས་པ་ཡིན། དེས་ན་བསླབ་པ་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསླབ་པ་ནི། ཀུན་

ཀྱི་གཞི་མོ་ཡིན་པས་ལས་དང་པོ་པའི་བསླབ་བྱའི་གཙོ་བོ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་བྱེད་དགོས། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་འདོད་ཆགས་ཡིན་པས། སྤྱིར་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡང་འདོད་ཆགས་ཡིན་ཏེ༏ འདོད་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་མཐའ་དག་སྐྱེ། དེས་ལས་ངན་བསགས་ནས་འཁོར་བར་འཁྱམས་པ་ཡིན། འདོད་ཆགས་སྤོང་བ་ལ་དེའི་གཉེན་པོར་མི་སྡུག་པ་བསྒོམ་པའི་ཆོས་བསྟན་པས། དེ་ལ་མི་སྡུག་པ་བསྒོམ་པའི་ཐབས་ལ་ལྔ་སྟེ།

以慧來根除煩惱則成佛。因此，三學之首的戒，是一切的基礎，初業行人應當以戒學處為主。與戒相違的就是貪愛，一切煩惱的總根子就是貪愛，由此出生一切煩惱，積聚惡業流轉輪回。為了斷除貪愛，佛說對治的方法修習不淨觀。修習不淨觀有五類方法：

དང་པོ་མ་དང་བུ་སྲིང་གི་རྣམ་པར་བསྒོམ་པ་ནི། འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཡུལ་བུད་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཚེ། རང་བས་རྒན་པ་ལ་ཆགས་པ་སྐྱེས་ན་དེ་ལ་མའི་འདུ་ཤེས་སྒོམས། རང་དང་མཉམ་པ་ལ་ཆགས་པ་སྐྱེས་ན་སྲིང་མོའི་འདུ་ཤེས་སྒོམས། རང་བས་གཞོན་པ་ལ་ཆགས་པ་སྐྱེས་ན་དེ་ལ་བུ་མོའི་འདུ་ཤེས་སྒོམ་པས་ཆགས་པ་ལྡོག་གོ། དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་ཆགས་པ་མ་ལོག་ན། གཉིས་པ་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་དང་ཁྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་པ་བསྒོམ་པ་ནི། བདག་གིས་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ཡིད་

ལ་བྱས་ན། ཀུན་དུ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་དང་ལྡན་པའི་
སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་
པས་དེ་དག་གིས་ཐུགས་ཀྱིས་ཁྲེལ་ཞིང་བདག་སྐྱོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།
བདག་གིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱོད་པ་བྱས་པར་གྱུར་ན། སའི་
ལྷ་དང་བར་སྣང་གི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ལ་བསྒྲགས་ནས་ཚེ་
འདིར་ཡང་གྲགས་པ་ངན་པས་ཁྱབ་པར་འགྱུར་ལ། ཕྱི་མ་ཡང་ངན་
སོང་དུ་འགྲོ་སྙམ་དུ་བསམ་ཞིང་། གོང་འོག་ཐམས་ཅད་ལ་ངོ་ཚ་དང་
ཁྲེལ་འཛེམ་རྗེས་སུ་དྲན་པར་བསྒོམས་པས་ཆགས་པ་ཟློག་གོ །གལ་ཏེ་
དེ་ལྟར་བསྒོམས་ཀྱང་ཆགས་པ་མ་བཟློ་གན།

首先是修母女姊妹想。在貪愛的對境女人的相出現時，比自己年紀大的，應當修母親想；與自己年紀相若的，應當生起姊妹想;較自己年幼的，應當作女兒想。以這樣的心念令貪愛退卻。如果還不能退，其次，應當修習慚恥。應當心中這樣想：我如果不合理的起心作意，那麼所有具有無礙慧眼的佛菩薩都會知道，都會看見，被他們所恥而不再救護我；我如果作不合理的行為，所有的天地神祇都會互相傳告，今生惡名遠揚，後世當墮惡趣。這樣思維，對於上下的一切，心中憶念修習，生起慚恥，令貪愛退卻。若這樣修習還不退，

གསུམ་པ་མི་གཙང་ཞིང་དྲི་ང་བའི་རྣམ་པར་བསྒོམ་པ་ལ། དང་པོ་མི་གཙང་བ་ཅིག་ཅར་དུ་བསྒོམ་པ་ནི། བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་དེ་ཉིད་མི་གཙང་བའི་རྫས་སུམ་ཅུ་རྩ་དྲུག་གི་རྒྱལ་བ། སྲིན་བུའི་རིགས་བརྒྱད་ཁྲིའི་གྲོང་ཁྱེར་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་དབྱར་གྱི་ཁྱི་རོ་རུལ་བའི་ནང་ན་སྲིན་བུས་ཁེངས་པ་དང་འདྲ་བར་ཡིད་ལ་བྱའོ། རིམ་གྱིས་བསྒོམ་པ་ནི། དང་པོ་བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་དེ་རྣམ་པར་དམར་བར་བསྒོམ། དེ་ནས་རྣམ་པར་བརྣགས་པའི་རྣམ་པར་བསྒོམ། དེ་ནས་རྣམ་པར་བེམ་་པོར་བསྒོམ། དེ་ནས་རྣམ་པར་སྔོས་པ། དེ་ནས་རྣམ་པར་འབུས་ཞིགས་པ། དེ་ནས་རྣམ་པར་ཟོས་པ། དེ་ནས་རུས་པའི་འདུ་ཤེས་བསྒོམས་པས་ཆགས་པ་བཟློག་གོ། གལ་ཏེ་དེས་ཀྱང་ཆགས་པ་མ་བཟློག་ན། བཞི་བ་དགྲ་དང་གཤེད་མའི་རྣམ་པར་བསྒོམ་པ་ནི། བུད་མེད་འདི་ནི་བདག་གི་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ཡིད་འཕམ་པར་བྱེད་པའི་དགྲའོ། ཐར་བའི་སྲོག་གཅོད་པའི་གཤེད་མའོ། །དཀར་པོའི་ལོ་ཐོག་འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་སེར་བའོ། ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམད་ཅད་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་ཆོམ་རྐུན་ནོ། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བར་དུ་གཅོད་པར་བྱེད་པའི་བདུད་མོའོ། །འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་དུ་མི་སྟེར་བའི་བཙོན་སྲུང་མའོ། ཉོན་མོངས་པ་མཐའ་དག་ཀུན་ནས་སློང་བར་བྱེད་པའི་དཀྲུགས་མའོ། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་སུ་གྱུར་པ་དམྱལ་བའི་མེ་ཁང་ལྟ་བུའོ་སྙམ་དུ་བསམ་པས་ཆགས་པ་བཟློག་པར་

ངེས་སོ། །གལ་ཏེ་དེས་ཀྱང་མ་བཟློག་ན།

第三，應當修不淨臭穢想。起初修不淨時，觀女身為盛滿三十六種骯髒東西的皮囊，是八萬種小蟲細菌的聚處，猶如夏天腐敗的狗屍，長滿了蟲蛆。修習的次第，首先修青瘀想，其次修膿想，其次潰爛，然後腫脹，然後蟲破，其後被啃食，之後修骨想，這樣修習令貪愛退卻。若仍不能退，第四，應當修仇敵及屠夫想。女人是我修法之心的仇敵，是斷解脫慧命的屠夫，是毀壞成果稼穡的霜雹，是劫奪一切圓滿的盜匪，是斷一切善根的魔女，是守輪回苦獄的獄卒，是起一切煩惱的啟釁，是生一切苦的地獄火屋。應當這樣思惟，令貪愛退卻。如果還不能退，

ལྔ་བ་སྒྱུ་མ་བསླུ་བྲིད་ཀྱི་རྣམ་པར་བསྒོམ་པ་ནི། དཔེར་ན་སྒྱུ་མ་མཁན་གྱིས་སྤྲུལ་པ་དང་བུད་མེད་དང་རྟ་དང་གླང་པོ་ལ་སོགས་པའི་གཟུགས་བྱད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྤྲུལ་ནས་སྐྱེ་བོ་ཕལ་པོ་ཆེ་སླུ་བར་བྱེད་དོ། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲིར་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྫུན་པ་སླུ་བ་རང་བཞིན་མེད་པ་སྒྱུ་མ་དང་མཚུངས་པ་ལ་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པས་སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བ་ན་སྡུག་བསྔལ་ལོ། །ཁྱད་པར་དུ་རྫུན་ཞིང་སླུ་བ་མཐོག་ཆུང་བ་ཉེས་པ་ཆེ་བའི་བུད་མེད་ཀྱི་གཟུགས་ཀྱིས་སྣར་ཡང་བདག་བར་མདོ་ཀུན་ཏུ་

བསླུས་པ་ཡིན་ལ། དེ་རེས་ཀྱང་བསླུ་རུ་འོང་སྙམ་དུ་བསྒོམས་པས་ཆགས་པ་བཟློག་གོ ། དེ་ལྟར་ཐབས་གང་བསྒོམས་ཀྱང་ཆགས་པ་བཟློག་ཏུ་མ་བཏུབ་ན་བདུད་ཞུགས་པ་ཡིན་པས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་བདུད་བཟློག་པའི་ཐབས་ཞུས་ལ་འབད་པར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས།

第五，應修幻化欺誑想。就好像是幻術師所幻化的男女馬象等，相貌圓滿，很多人被它欺騙。同樣，一切法都是虛偽欺誑，沒有自性，猶如幻化。對此生起貪愛，所以眾生才會輪回受苦。而這個利益小害處大的女色，以前曾經在中有的時候欺騙過我，以後仍然會再次欺騙我。這樣思維，令貪愛退卻。如果這些方法修習後仍不能退除貪愛，應當知道這是入魔了，應該尋求善知識，教授退魔之法，而勵力去行持。”

དགེ་བཤེས་སྤྱན་སྔ་པས་འཁོར་སྤྱི་ལ་ཚོགས་སུ་གསུངས་པ། སྤྱིར་ཐམས་ཅད་བསྡུ་ན་གཉིས་སུ་འདུས་ཏེ། གཞན་ལ་གནོད་པ་སྤོང་ བ་དང་། ཕན་གདགས་པ་གཉིས་སུ་སྡེ་སྣོད་གསུམ་དང་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་ཐམས་ཅད་འདུས། ཆོས་དེ་གཉིས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་བཟོད་པ་གལ་ཆེ། བཟོད་པ་མེད་ན་ཚུར་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་ལ་ཕར་ལན་བྱེད་དུ་འགྲོ། དེ་ལྟར་བྱས་ཙ་ན་གནོད་པ་ལས་ལོག་པ་མེད། དེ་མེད་ཙ་ན་ཕན་འདོགས་པ་མེད། དེས་ན་ཆོས་མགོ་འདོན་པ་ལ་བཟོད་པ་དགོས།

善知識京俄瓦在大眾的聚會中說：“總的說起來，一切佛法可以歸攝為二種：就是不害與利他。三藏及大小乘都是同樣歸於此，修這兩種法，忍辱最為重要，如果不能忍辱就會報復他人的傷害，這樣作就不是不害了。

དེ་ལ་བཟོད་པའི་བསྒོམ་ཐབས་ལ་བཞི་སྟེ། མདའ་ལེན་འབེན་འཛུགས་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་བསྒོམ་པ་དང་། བྱམས་སྙིང་རྗེའི་ཚུལ་གྱིས་སྒོམ་པ་དང་། སློབ་དཔོན་སློབ་མའི་ཚུལ་གྱིས་བསྒོམ་པ་དང་། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་བསྒོམ་པའོ། དང་པོ་མདའ་ལེན་འབེན་འཛུགས་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་བསྒོམ་པ་ནི། དཔེར་ན་འབེན་མ་བཙུགས་ན་མདའ་མི་ཕོག་ལ། མདའ་ཕོག་པ་དེ་འབེན་བཙུགས་པས་ལན་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཚེ་སྔ་མའི་ལས་ཀྱིས་འབེན་བཙུགས་པས། ཚེ་འདི་ལ་གནོད་པའི་མདའ་ཕོག་སྟེ། དེས་ན་ཚེ་འདི་ལ་གཞན་གྱིས་གནོད་པ་བྱུང་བ་དེ་རང་གི་ཚེ་སྔ་མའི་ལས་ངན་བསགས་པས་ལན་པ་ཡིན་པས། གཞན་ལ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཏེ།
修忍的修法有四種：以箭靶喻修，以慈悲修，以師弟子修，以法性修。箭靶喻修。就像沒有豎立箭靶，則箭不可能中靶，中箭是豎靶的報應。同樣，由於往昔所造的業豎立箭靶，被今生傷害的箭射中。所以今世他人的惱害，乃是自己往昔所積惡業的報應，不應嗔

恨他。

སྤྱོད་འཇུག་ལས། འདི་ལྟར་ཕར་གནོད་མ་བྱས་ན། །འགའ་ཡང་ཚུར་ལ་གནོད་མི་བྱེད། །བདག་གིས་སྔོན་ཆད་སེམས་ཅན་ལ། །འདི་འདྲ་བ་ཡི་གནོད་པ་བྱས། །དེས་ན་སེམས་ཅན་འཚེ་བྱེད་པའི། བདག་ལ་གནོད་པ་འདི་འབྱུང་རིགས། ཞེས་སོ། །དེ་མ་ཟད་དེ། ཚེ་འདི་རང་དུའང་། ཚེ་སྔོད་ལ་གཞན་ལ་གནོད་པ་བྱས་པའི་ལན་ཚེ་སླད་ལ་འོང་། དེ་བཞིན་དུ་ལོ་སྔ་ཕྱི་དང་། ཟླ་བ་སྔ་ཕྱི་དང་། ཞག་སྔ་ཕྱི་ལ་འོང་། ད་ལྟ་ཉིད་དུའང་གཞན་ལ་གཟན་པའི་ཚིག་དང་། སྤྱོད་པ་ངན་པའི་འབེན་བཙུགས་ན་དེ་གའི་སྟེང་དུ་ཚིག་ངན་ལ་སོགས་པའི་མདའ་འོང་། དེས་ན་ཐམས་ཅད་རང་གི་འབེན་བཙུགས་པས་ཕ་རོལ་གྱི་གནོད་པའི་མདའ་བྱུང་བ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་གཞན་ལ་ཁྲོ་བར་མི་བྱ་གསུངས། བྱམས་སྙིང་རྗེའི་ཚུལ་གྱིས་བསྒོམ་པ་ནི། དཔེར་ན་སྨྱོན་པ་ཞིག་གིས་གཞན་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་ལ། གཞན་ཤེས་པ་སོ་ན་གནས་པ་ཀུན་སྨྱོན་པའི་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པར། རེ་སྡུག་སྙིང་རེ་རྗེ་ཟེར་ཞིང་ལན་མི་བྱེད། དེ་བཞིན་དུ་བདག་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་པ་དྲག་པོའི་གདོན་གྱིས་བརླམས་པའི་སྨྱོན་པ་ཆེན་པོ་ཡིན། རེ་སྡུག་སྙམ་དུ་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ།

《入行論》中說：‘此若未損彼，彼害豈能作，我昔對眾生，如是作損害，是故眾生害，損我此應理。非

但如此，以此生而言，前半生害他的報應，下半生來受，同樣的上半年下半年，上半月下半月，上半日下半日，甚至是當前令他憤怒的言辭與惡行豎靶，馬上就得到惡言回罵的箭報應，所以應當知道，這都是自豎的靶子，招來他害的箭射，不要嗔恨他。以慈悲修。就像瘋子對人發怒，心智正常的人必定不會計較，反而說他可憐而不報復。同樣，惱害我的人也是被煩惱魔所左右的大瘋子，應當生起憐憫而修悲心。

དེ་ཡང་གདོན་གྱིས་བརླམས་པའི་སྨྱོན་པ་དེ་སྨྱོ་ཚབས་ཆུང་སྟེ་རང་གཞན་གྱི་ལུས་སྲོག་ལ་གནོད་པ་ཙམ་ལས་མི་བྱེད་པས་གནོད་ཚབས་ཆུང་། ལོ་འགའ་ཟླ་བ་འགའ་ཞག་འགའ་ཙམ་གྱི་སྨྱོན་པ་ཡིན་པས་ཡུན་ཐུང་། དེ་བས་ཤེས་པ་སོ་ན་གནས་པའི་མི་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་འདི་སྨྱོ་ཚབས་ཆེ་སྟེ། འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཐ་མ་མེད་པར་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་སོང་བས་ཡུན་རིང་། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་ལས་མི་དགེ་བ་ལ་མེད་པར་སྤྱོད་བས་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད་པས་གནོད་ཚབས་ཆེ། དེ་བས་སྙིང་རྗེ་ཚབས་དེ་ཉིད་ཆེ་བས། བདག་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་དེ་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་ཞིང་ཁྲོ་བར་མི་བྱ།

而且被魔所左右的瘋病還算輕微，最多不過害了自他的身命，為禍尚輕，時間也短，不過數年數月數日而已。而害平常眾生的瘋癲則病重，無始以來被煩惱所控制，所以時間長，由身語意的放逸造作種種不善業，墮落三惡道中受極大的痛苦，所以它的危害也大。對此更應當起悲憫，對害我者修習慈悲，不生嗔惱。

སྤྱོད་འཇུག་ལས། གལ་ཏེ་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པས། བདག་སྡུག་ཉིད་ཀྱང་གསོད་བྱེད་ན། དེ་ཚེ་དེ་བདག་གཞན་ལུས་ལ། གནོད་མི་བྱེད་པར་ཇི་ལྟར་འགྱུར། དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པས། བདག་གསོད་ལ་སོགས་ཞུགས་པ་ལ། །སྙིང་རྗེ་བརྒྱ་ལ་མ་སྐྱེས་ན། ཁྲོ་བར་གྱུར་པ་ཅི་ཐ་ཚིག །ཅེས་སོ། །སློབ་དཔོན་སློབ་མའི་ཚུལ་དུ་བསྒོམ་པ་ནི༔ དཔེར་ན་བསླབ་པ་འབོགས་པའི་མཁན་པོ་མེད་ན་སྡོམ་པ་མེད། ཆོས་འཆད་པའི་སློབ་དཔོན་མེད་ན་ཤེས་བྱ་མེད། དེ་བཞིན་དུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་བའི་དགྲ་མེད་ན་བཟོད་པ་མེད་པས་བདག་གཞན་ལ་གཤེ་བ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་བཟོད་པ་སྟེར་བའི་སློན་དཔོན་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ལ༔ དེ་ལ་དགའ་བ་དང་དྲིན་དུ་གཟོ་བ་བསྒོམ་ཞིང་བདག་བཟོད་པ་ལེན་པའི་སློབ་མར་བསྒོམ་ལ་ཁྲོ་བར་མི་བྱ་གསུངས།

《入行論》說：‘由為煩惱使，自殺所愛身，其時於他身，何有不害者。如是被煩惱，而行自殺者，即令

不生悲，豈有生嗔恚？以師弟子修。譬如沒有戒和尚的傳授，就不能夠得到戒體，沒有教授師的說法，就不能夠生起智慧。同樣，如果沒有為害的敵人，就不能夠成就忍辱。所以對於別人罵我，應當知道他就是給予我強力忍辱的老師，自己就是受學忍辱的弟子，修歡喜心報答他的恩德，而不生嗔恨。

ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བསྒོམ་པ་ནི། དོན་དམ་པར་ན་བདག་ལ་གནོད་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་། གཞན་གནོད་བྱེད་ཀྱི་མཁན་པོ་དང་། གནོད་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཉིད་སྟོང་བ་ཉིད་ཡིན་ལ། ད་ལྟར་གྱི་བདག་ལ་ཀྲོལ་བ་སོགས་པར་སྣང་བ་འདི་ཐམས་ཅད་རང་སེམས་འཕྲུལ་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། །ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། དེ་ལྟར་སྟོང་བའི་ཆོས་རྣམས་ལ། །ཐོབ་པ་ཅི་ཡོད་ཤོར་ཅི་ཡོད། །མི་དགའ་ཅི་ཡོད་དགར་ཅི་ཡོད། །ཡོངས་སུ་བརྙེས་པའང་ཅི་ཞིག་ཡོད། །ཅེས་སོ། དེས་ན་རྨི་ལམ་གྱི་དགྲ་ལ་གཉིད་སད་ནས་དེ་དག་རང་བཞིན་མེད་པར་ཤེས་ནས་མི་ཁྲོ་བ་ལྟར། ད་ལྟར་གྱི་དགྲ་ཡང་དོན་དམ་པར་རང་བཞིན་མེད་པ་རྨི་ལམ་དང་འདྲ་བས། དེ་ལ་ཞེ་སྡང་མི་བྱ་བར་བཟོད་པ་སྒོམས་གསུངས།

以法性修。觀察一切法的勝義，則被害的我、能害的他、所作的損害，體性皆空無所得。如今所現的不如

意境相，都是自心錯亂的顯現，如夢如幻，所以不應嗔恨。《入行論》說：‘如是諸空法，凡其得與失，或離或不離，一切諸譭謗。’夢中的敵人，醒後知道他沒有自性，不生嗔惱。同樣的，現前的敵人，勝義也無自性，猶如夢中，所以不應嗔恨，應修忍辱。

ཡང་དགེ་བཤེས་སྤྱན་སྔ་པའི་ཞལ་ནས། ཐར་བ་དང་ཐནས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ། འཇིག་རྟེན་པ་མཐའ་དག་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ལ་བསླབ་དགོས། དེ་ལ་འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་ནི། སེམས་ཅན་པས་སངས་རྒྱས་གཅེས་པར་འཛིན། གཞན་པས་རང་གཅེས་པར་འཛིན། གནོད་པ་བྱེད་པས་ཕན་འདོགས་པ་གཅེས་པར་འཛིན། སྡུག་བསྔལ་བས་བདེ་བ་གཅེས་པར་འཛིན། འོ་སྐོལ་དེ་དག་ལས་གོ་བཟློག་དགོས་པས། དེ་ལ་སངས་རྒྱས་པས་སེམས་ཅན་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས། དེ་ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། སངས་རྒྱས་ལ་མི་གུས་པ་ཙམ་ཡང་མི་འོང་། དེ་བས་ན་སེམས་ཅན་ལ་རྒྱུ་མཚན་བཞིས་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་ཏེ། འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་བདག་གི་ཕ་མ་ཡིན་པའི་སྒོ་ནས་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས། ཕ་མ་རྣམས་འཁོར་བ་ན་སྡུག་བསྔལ་བས། བདག་གིས་ཕན་གདགས་དགོས་པའི་སྒོ་ནས་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས། སེམས་ཅན་ལ་ཕན་བཏགས་པས་རང་དོན་ཤུགས་ཀྱིས་འགྲུབ་པའི་སྒོ་ནས་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས།

སེམས་ཅན་ལ་ཕན་བཏགས་པས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་པ་བྱས་ཤིང་མཉེས་པ་བྱས་པར་འགྱུར་བའི་སྒོ་
ནས་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་སོ། །ཡང་འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་གཞན་
པས་རང་གཅེས་པར་འཛིན་ཏེ། འོ་སྐོལ་རང་བས་གཞན་གཅེས་པར་
འཛིན་དགོས། དེ་ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། ཚེ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་རང་གིས་རང་
སྡུག་ཏུ་བཅུག་པ་ལས། གཞན་སུས་ཀྱང་སྡུག་ཏུ་མ་བཅུག ད་ལྟ་ཉོན་
མོངས་ཀྱིས་སྡུག་ཏུ་བཅུག་ཟེར་ཏེ། ཉོན་མོངས་པ་དང་བདག་གཉིས་
ལ་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། དེས་ན་སྡོན་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་
སྡུག་ཏུ་འཇུག་མཁན་གྱི་དགྲ་བདག་རང་ཡིན་པས། དགྲ་ལ་གནོད་པ་
ཅི་སྐྱེལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བས་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས།
དེ་ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོགས་བསགས་པས།
འཇིག་རྟེན་གྱི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བས་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས།

” 善知識京俄瓦又說：“想要獲得解脫與一切智智，必須要學一個不同於世間俗流的。世間的俗流，愛佛勝過愛眾生，愛自己勝過愛他人，愛對我有利的勝過對我有害的，愛快樂勝過愛痛苦。我們應該與此相反，要愛眾生勝過愛佛。為什麼呢？對佛大家都同樣地尊敬，但有四個原因應當更愛眾生：輪回眾生都是我的父母，所以應當更愛；父母輪回受苦，我應當利益他們，所以應當更愛；利益眾生的同時，自利的力量

也得到成就，所以應當更愛；

利益眾生就是供養一切諸佛菩薩，能令諸佛菩薩歡喜，所以應當更愛眾生。世間人愛自己勝過愛他人，我們則應當愛他人勝過愛自己。為什麼呢？無始以來都是自己使自己墮入痛苦，別人豈會令我墮入痛苦？也許有人會說，令自己墮入痛苦的是煩惱，但是煩惱不外出於二我（法我和人我）。所以無始以來令自己受苦的敵人，正是自己。對這個敵人應當盡力地消滅。比起“我”這個敵人，應當更愛他人。因為只有依靠其他的眾生，才能夠積聚資糧，由此出生世間的一切安樂，所以應當愛他；

སེམས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་བསྒོམ་པས་སྨྱུང་ནས་ལས་འདས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བས་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་སོ། ཡང་འཇིག་རྟེན་ན་གཞན་པ་བྱེད་པ་པས་ཕན་འདོགས་པ་གཅེས་པར་འཛིན་ཏེ། འོ་སྐོལ་དེ་ལས་བཟློག་དགོས། དེ་ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། འཇིག་རྟེན་ན་ཕལ་ཆེ་བ་ཕ་མ་ཡིན་ཏེ་ཕ་མས་བུ་ལ་ཡུལ་ཞིང་། མཁར་ཁང་། གསེར་གཡུ། རྟ་ཕྱུགས། ཆུང་མ། བྲན་གཡོག་ལ་སོགས་པ་འབོགས་ཏེ་ཆོས་དང་བསྟུན་ན་དེ་བས་གནོད་པ་ཆེ་བ་མེད། འདོད་པ་སྤྲིན་པ་དེ་ཚོ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཆེར་

སྐྱེད་ཅིང་བསགས་ནས་མཐར་དམྱལ་བར་གྲོགས་ཀྱིས་སྐྱུར་ནུས་ཏེ། ད་ལྟ་འཕྲལ་དུ་ཕན་འདོགས་པ་ལྟར་སྣང་ཡང་། ནམ་ཕུགས་སུ་སྡུག་བསྔལ་དང་སྦྱར་བས།

又只有依靠眾生，才能夠修習二菩提心，由此出生一切出世間的涅槃功德，所以應當愛他。世俗的人愛對我有利的，勝過對我有害的，我們則應當反之。為什麼呢？世間最利益我的，無過於自己的父母。父母給我的，是田地、房屋、金玉、牲畜、妻妾、奴僕等，如果修行佛法，這些卻成了大害，由這些愛的佈施，生起大煩惱，漸漸孤伶伶地下了地獄。因此暫時雖貌似有好處，最終卻會增加大苦。

ཚེ་འདིའི་ཕ་མ་དྲིན་ཅན་ལས་དགྲ་རུ་ཆེ་བ་མེད། དེ་བས་ན་གནོད་པ་སྐྱེལ་བ་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས། དེ་ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། དགྲས་གནོད་པ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བཟོད་པ་བསྒོམས་པས་བསོད་ནམས་ཚད་མེད་པ་ཐོབ། འདྲེའི་གནོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པས་ལམ་གོང་ནས་གོང་དུ་བགྲོད་ཅིང་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པས་གནོད་པ་སྐྱེལ་བ་རྣམས་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་གསུངས། ཡང་འཇིག་རྟེན་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་བས་བདེ་བ་གཅེས་པར་འཛིན་ཏེ། འོ་སྐོལ་དེ་ལས་བཟློག་སྟེ། བདེ་བ་པས་སྡུག་བསྔལ་གཅེས་པར་འཛིན་

དགོས། དེ་ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། ཉལ་བའི་བདེ་བ་དང་། གཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་དང་། འཁྲིག་པའི་བདེ་བ་དང་། ལེ་ལོའི་བདེ་བ་དང་། གོས་དང་ཁ་ཟས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ཞེན་ཏེ། དེ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ཡིན།

由此看起來，今生比父母恩更重的那就只有唯敵人了，應該愛加害於我的人勝過愛父母，這又是為什麼呢？這是說依敵人的損害，可修習忍辱，獲得無量福德；而依魔害可發起精進，增長道業，乃至得一切成就。所以應當更愛害我的。又世俗人愛快樂而不喜歡痛苦，我們應當相反，要愛苦勝過愛快樂。為什麼？耽著於躺臥的快樂、睡眠的快樂、性交的快樂、懈怠的快樂、衣食的快樂，這些都是將來大苦的因。

དེ་བས་ན་སྡུག་བསྔལ་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས། དེ་ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། བླ་མ་དང་དགེ་འདུན་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་། སྒོ་གསུམ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཚོགས་རྫོགས་སྒྲིབ་པ་དག་ནས། བདེ་བ་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པས་ན་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་གསུངས། ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་དང་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་འབྱུང་ཞིང་། ངེས་འབྱུང་གི་སེམས་སྐྱེ་བས་སྡུག་བསྔལ་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་གསུངས།

དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་པ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོས་བཞི་ཡོད་ན། མོ་མ་རྟོན་པོའི་མོ་བཟང་བ་བཞིན་ཅི་ཡང་བྱ་མི་དགོས། བཞི་པོ་དེ་མེད་ན་མོ་ངན་པ་བཞིན་ཅི་བྱས་ཀྱང་མི་ཕན་གསུངས།

比起這些應當更愛苦，為什麼？為師父和僧眾的事情受苦、戒律難持的苦、三門修善的苦，可令資糧圓滿、罪障淨除，得到大安樂的果位，所以應當愛它。依身心的痛苦厭棄輪回，能發生出離心，所應當愛苦。如果能具足這不同世俗的四法，就是真正的卦相，再沒有能超過的了。如果沒有　這四法，就像蓟得了惡卦，怎麼作都沒有益處了。”

ཡང་དགེ་བཤེས་སྤྱན་སྔ་པའི་ཞལ་ནས། ད་ལྟ་གང་ཟག་དྲག་ཞོས་ཀུན་ཀྱང་རང་གི་ཆོས་ཚེ་འདི་དང་འདྲེས་པ་ཞིག་ལས་མེད་གསུངས། དང་པོ་ཁ་ཞན་གྱིས་དོགས་ནས་སྡེ་པ་རེ་ལ་ཟུར་འཇུས་བྱེད། འདྲེས་ཁྱེར་གྱིས་དོགས་ནས་ཁྲོ་བོའི་བསྙེན་པ་རེ་སྐྱེལ། ནམ་ཞུགས་ཚུན་ཆད་ལྟོགས་ཀྱིས་དོགས་ནས་ཀ་ཙའི་གསོག་ཏུབ་བྱེད། གཏམ་ངན་གྱི་ཕོག་གིས་དོགས་ནས་ཚུལ་འཆོས་སྣ་ཚོགས་བྱེད། དེ་ཚོའི་གསེབ་ནས་སངས་རྒྱ་བ་ཞིག་འདོད་དེ་དེ་མི་འོང་། དཔེར་ན་ལུག་གཅིག་བཤས་པ་ལ་རྐྱལ་བ་ཆུ་ཐུབ་ཅིག་དང་། སྤུ་བྲང་ལག་པས་མི་ཐེག་པ་གཉིས་འདོད་དེ་མི་འོང་གསུངས། འོ་ན་གང་ཙུག་བྱ་ཞེ་ན། འོ་ཅག་ལ་སུ་གནོད་སྐྱེལ་དུ

བྱུང་ཡང་དེའི་ལན་མ་བྱས་པར་བཟོད་པ་བསྒོམས་པས། དེ་ལ་ཁ་དྲག་པ་སུས་ཀྱང་རྟེམ་དུ་མེད་པ་ཡིན། དེས་ན་ཁ་དྲག་གི་གཙོ་བོ་བཟོད་པ་བསྒོམ་པ་ཡིན་པས། སྡེ་པ་ལ་འདུ་བའི་དོན་མིན་གསུངས།

善知識京俄瓦又說："如今的那些猛人，都不過是將佛法混雜了今世，如此而已。先是擔心別人輕蔑所以走村串鄉、謊話連篇，又怕招鬼所以修威猛法，還擔心天盡頭的那一天會挨餓所以廣積財物，仍然怕別人指責所以諸般矯詐。這樣，哪裡還有閑工夫來成佛。那麼應當怎樣呢？我們應當修習忍辱，不報復他人傷害。那些口出惡言的，沒人能封住他的嘴，所以對惡語應當修忍辱，訴諸鄉里也沒有意義。

ང་ཅག་ལ་འདྲེ་བགེགས་ཀྱིས་གླགས་ཚོལ་དུ་བྱུང་ཡང་། ད་བདག་རི་བོང་གི་ར་བཞིན་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ཡང་མེད་པར་ཤེས་ཏེ། ལུས་སྲོག་འདྲེ་ལ་བྱིན་པས་དེ་ལ་སྟོང་གསུང་ལྷ་འདྲེས་ཀྱང་གནོད་པ་སྐྱེལ་དུ་མེད་པ་ཡིན། དེས་ན་ནུས་མཐུའི་གཙོ་བོ་བདག་མེད་རྟོགས་པ་ཡིན་པས་ཁྲོ་བའི་བཟླས་པ་བྱ་བའི་དོན་མེད་གསུངས། ང་ཅག་ལ་ལྟོ་རྒྱབ་ཀྱི་འཚོ་བས་ཕོངས་ཀྱང་བློ་ཕུགས་ཆོས་ལ་གཏད་ཆོས་ཕུགས་སྐྱིད་ལ་གཏད། སྐྱིད་གི་ཐ་མ་འཆི་བ་ལ་གཏད་པས་དད་ལྡན་ཀུན་གྱི་མཆོད་གནས་

བྱེད་པ་ཡིན། ངེས་ན་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཆགས་མེད་ཡིན། ཀ་ཅའི་གསོག་ཧུབ་བྱ་བའི་དོན་མེད་གསུངས། འོ་ཅག་ལ་མིས་ཆར་ཀ་བཏང་ཡང་རང་སེམས་ལ་ཟོལ་ཟོག་མེད་པ་ཞིག་བྱས་པས། མཇུག་ཏུ་ཀུན་གྱི་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཡིན། ངེས་ན་གྲགས་སྙན་གྱི་གཞི་མ་བསམ་སྤྱོད་སྐྱོན་མེད་ཅིག་ཡིན་པས། ཚུལ་འཆོས་བྱ་བའི་དོན་མེད་གསུངས།

我們如果遇到鬼魔來尋釁，應當了知：所謂的“我”在世俗中也如同兔角一樣不存在。把身命施給鬼神，而能施者、受施者、與佈施三輪皆空，鬼神也不能加害。所以最有力的是證悟無我，誦威猛法又有什麼意義呢？我們雖然衣食貧乏，但是如果能心極依於法，法極依於丐，丐極依於死，就會成為一切信眾施主的供養處。所以真正的享受是無所貪戀，積聚財物有什麼意義呢？我們就算面對著下雨般的布施，也應心中沒有虛偽狡詐，最終必定大家心悅誠服。所以好名聲在於思想和行為沒有過失，矯詐虛偽又有什麼用呢？

ཡང་དགེ་བཤེས་སྤྱན་སྔ་པའི་ཞལ་ནས། སྤྱིར་གང་ཟག་གི་བདག་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་དང་ཕྱིན་ཅི་ལོག་མཐའ་དག་རྒྱུས། སྒོས་འོ་སྐོལ་ལ་གང་ཟག་གི་བདག་པོ་ནས་གནོད་པ་སྐྱེལ་

བས། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བརླག་པར་བྱ་རྒྱུའམ་མེད་པར་བྱ་རྒྱུ་གང་ཟག་གི་བདག་ཡིན་ཏེ། འོ་ཅག་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱས་ཀྱིན། ད་བདག་ཇེ་ཆེར་སོང་ནས་བཟོད་བསྲན་ཞེའུ་བས་ཆུང་། ཀོ་ལོང་གཙང་བཙན་པས་དམ་པར་འདུག་པ་འདི། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་ལོག་པར་སོང་བའི་རྟགས་ཡིན། ཕྱིའི་སྣང་བ་སྟོང་སྟོང་པོར་བྱས་ནས་ནང་གི་བདག་ལ་སྐྱི་ཤུས་ཡང་མ་སོང་བ་འདི། དཔེར་ན་འབེན་དྲུང་དུ་བཞག་ནས་མདའ་རྒྱབ་ཏུ་འཕེན། ཀུན་མ་ནགས་ལ་ཤོར་ནས་རྗེས་སྤང་ལ་གཅོད། འདྲེ་ཤར་སྒོར་བཞག་ནས་གཏོར་མ་ནུབ་སྒོར་སྐྱེལ་བ་ཡིན་གསུངས།

善知識京俄瓦又說：“總的來說，由補特伽羅我（人我）與法我，一切煩惱顛倒才得以增長。特別是補特伽羅我能損害我們，能任運地摧毀聞思修慧的，就是補特伽羅我。這裡指勝義、世俗二諦中的世俗。依五蘊而安立的我，是緣起法，是存在的。而凡夫的“我”見，都摻有自性的實執，認為甚至是下意識地感覺到：“我”有一個實體而不僅僅是依五蘊而安立，這樣的“我”就象龜毛兔角一樣，是不存在的。第三篇噶當諸大德如果我們隨著聞、思、修，而“我”愈來愈大，忍愈來愈小，粗暴急躁還自命大德，這就是聞思修慧顛倒的徵象。表面上則空而又空，內裡則

空的內涵連皮都沒入。譬如靶子放在前面箭卻射向後面；賊逃到樹林裡卻在草原上堵截；鬼在東門朵馬卻送到西門。”

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཁུ་ཆུང་པའི་ཞལ་ནས། འོ་སྐོལ་གྱིས་དལ་བ་འབྱོར་བ་མིའི་ལུས་ཐོབ་ཏུ་ཡེ་མ་ཐང་བ་ཞིག་ཐོབ། ཐོབ་ནས་ཀྱང་གཏན་དུ་གནས་པའི་མཐུ་མེད་དེ་འཆི་དགོས། འཆི་བའི་ཚེ་ན་ཚེ་འདིའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དང་ཕྱུན་སྲུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུས་པའི་འདབ་མ་ཙམ་ཡང་དབང་བྱར་མེད་ཅིང་མི་འགྲོགས། དེས་ན་ཤེས་པ་ཆེ་ཆུང་། སྒོ་དྲག་ཞན། འདུན་མ་མཁས་མི་མཁས་ཐམས་ཅད་དུས་དེར་གསལ་བ་ཡིན། རང་འཆི་བའི་ཚེ་དགའ་ཡ་ལེ། སྦྲོད་སྲུ་རེ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ཤེས་ཆེ། སྒོ་དྲག འདུན་མ་མཁས། རང་མགོ་ཐོན་པ་ཞེས་བྱ། དེའི་དུས་ན་གཤེན་རྗེའི་གཟུགས་དང་། ངན་སོང་གི་རྣམ་པ་ལྷལ་ལྷལ་བྱུང་ན་འདུན་མ་མ་མཁས་རང་མགོ་མ་ཐོན་པ་ཡིན། འོ་ཅག་ཕལ་ཆེར་ནི་ཚེ་འདིའི་གྲོས་འདུན་བྱེད་བྱེད་ནས་ལམ་ལོག་པར་སོང་བ་ཁོ་ན་མང་།

善知識普瓊瓦說：“我們何其幸運，得到一個暇滿的人身，然而無法永生，必定會死亡。死的時候，那些今世的想法以及一切的所有，胡麻葉那麼大的也帶不走。同樣，才學的高低、門第的貴賤、算計的精粗，

到這時都才醒悟，死到臨頭還喜歡這些嗎？活著的時候都想要才高、門貴、謀精、位高，死的時候閻魔的樣貌、惡趣的情形了然現前，則謀也不精了，位也不高了。我們大多是這樣，都是忙啊忙啊忙著今生的計畫，走上了顛倒的路。

ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ནི་ལོག་པར་གསུངས་མི་སྲིད། སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ལ་སོགས་པ་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱང་ལོག་པར་གསུངས་མི་སྲིད། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རྣམས་ལོག་པར་གསུངས་མི་སྲིད། འོ་ན་ལམ་ལོག་པ་གང་གིས་བཙུག་ན། ཚེ་འདིའི་འདོད་པས་ལམ་ལོག་ཏུ་བཙུག་པས། དེ་བས་ན་རྟག་ཏུ་འཆི་བ་བསམ་ལ། འཆི་བ་རྗེས་སུ་དྲན་པས་ཚེ་འདི་ལ་མ་ཆགས་པ་ཞིག་དགོས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་སྟོང་བ་ཉིད་སྒོམས་ལ། བདག་མེད་རྗེས་སུ་དྲན་པས་དངོས་པོ་དང་མཚན་མ་ལ་མ་ཆགས་པ་ཞིག་དགོས་གསུངས།

然而，正等正覺的佛不可能顛倒說法，龍樹菩薩等所著的論典不可能顛倒說法，諸位大德善知識不可能顛倒說法，那麼我們又是怎麼會進入顛倒的道路呢？這都是由於今世的貪求，才令我們進入顛倒的道路。所以應當恆常念死，必須以念死的心，令自己不貪著今

世。應當修習輪回的過患，心念厭離，使自己不貪著輪回。應當修慈悲菩提之心，隨念眾生，而不貪著自利。應當修習一切法的究竟真理空性，隨念無我，不著實有，不著其相。

ཡང་དགེ་བཤེས་ཕོ་ཆུང་བའི་ཞལ་ནས། ཆོས་ནན་ཏར་ཉམས་སུ་ལེན་ན༑ བྱང་བུ་སྣ་འོལ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། དཔེར་ན་བྱང་བུ་མིག་འོལ་བ་དེ་ཁྲལ་སྡེབ་ཏུ་མི་བཏུབ་པ་ལྟར། ཚེ་འདི་པའི་མི་དང་སྡེབ་ཏུ་མི་བཏུབ་པ་ཞིག་དགོས། མཐུན་འཇུག་དང་མི་དགའ་ཆེས་ན་བདུད་ཀྱིས་འཁྱེར། མི་མ་མགུ་བ་འདོད་ཐོག་ཡིན། ཕོ་མ་མགུ་བས་ཕོ་རང་མི་འོང་། དེ་ཙ་ན་རྒྱུགས་ཕྱི་ཞོ་རེ་ལས་མེད་ཀྱང་དེའི་བར་དུ་བློ་སེམས་བདེ་འབོལ་ལེ་དགེ་སྦྱོར་བྱར་ཡོད། དགེ་སྦྱོར་འཕེལ་ཙ་ན་ཡོད་ཏན་ངང་གིས་སྐྱེ། དེ་ཙ་ན་གཞན་དོན་ཡང་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན་གསུངས།

（上段藏文未見譯文）

ཡང་དགེ་བཤེས་ཕོ་ཆུང་བའི་ཞལ་ནས། འདོད་པ་བསྟེན་པའི་བདེ་བ་ལས་འདོད་པ་སྤངས་པའི་བདེ་བ་བདེ་ཚབས་ཆེ། ཚིག་མང་པོ་ཤེས་པ་བས་དོན་གཅིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ན་དེ་ཤེས་ཚབས་ཆེ། ཟང་ཟིང་མང་པོས་ཕན་བཏགས་པ་ལས། ཆོས་ཀྱིས་ཕན་བཏགས་ན་བཏགས་ཚབས་ཆེ། ཚེ་འདིའི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་འཇིགས་པ་བས། ཕྱི་མའི་སྡུག་བསྔལ་

གྱིས་འཇིགས་པ་འཇིགས་ཚབས་ཆེ། སྒྲོ་འདོགས་ཕྱིའི་ཐ་སྙད་ལ་གཅོད་པ་བས། སྒྲོ་འདོགས་ནང་གི་སེམས་ལ་བཅད་པ་ཆོད་ཚབས་ཆེ་གསུངས། དགེ་བཤེས་པ་སྣུག་རུམ་པའི་ཞལ་ནས། མངོན་པར་མཐོ་བ་དང་། ངེས་པར་ལེགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འདོད་པས། འཁོར་བ་ལ་བཙོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། ལུས་སྲོག་ལ་ཆུ་བུར་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་ལ་དགྲ་མི་ཤ་བོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། ཉོན་མོངས་པ་ལ་སྦྲུལ་དུག་ཅན་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

善知識普瓊瓦說："離欲之樂勝於貪欲而生的快樂，心中悟解一個義理勝於知道許多名詞，佛法的利益勝於財物的利益，畏懼後世苦甚於畏懼今世苦，內斷增益的心勝於外斷增益的名。" 善知識尼汝巴說："想要得到現前增上身，乃至究竟決定勝的菩提之果，應當對輪回生起牢獄想，對身命生起水泡想，對罪友生起頭號敵人想，對善知識生起如意寶想，對煩惱生起毒蛇想，

སྡིག་པའི་ལས་ལ་བཙན་དུག་གི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། འདོད་

པའི་ཡོན་ཏན་ལ་མེ་མ་མུར་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །སྨན་པ་དང་གྲགས་པ་ལ་བྲག་ཆའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། རྙེད་པ་དང་བཀུར་སྟི་ལ་རྒྱའམ་དོལ་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། གྲོགས་ངན་པ་ལ་འགོ་བག་ཅན་གྱི་རིམས་ནད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། གྲོགས་བཟང་པོ་ལ་མཁར་རྫོང་བརྩན་པོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕ་དང་མའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། སྦྱིན་པ་ལ་འདོད་འཇོའི་བ་མོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། བཟོད་པ་ལ་གོ་ཆ་བཟང་པོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། བརྩོན་འགྲུས་ལ་ཅང་ཤེས་ཀྱི་རྟའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། བསམ་གཏན་ལ་གཏེར་ཆེན་པོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་ལ་སྒྲོན་མའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ་གསུངས།

（藏文無 :增益之心：譬如於一切法上起實執，這是增益執，是常見。）

對罪業生起劇毒想，對欲樂生起火炭想，對名譽生起空穀回聲想，對利養生起羅網想，對惡友生起瘟疫想，對善友生起堅固的城堡想，對一切眾生生起父母想，對佈施生起如意牛想，對戒律生起珍貴的飾品想，對忍辱生起上好盔甲想，對精進生起良馬想，對禪定生起寶藏想，對聞思修慧生起明燈想。”

དགེ་བཤེས་ཁམ་པ་ལུང་པའི་ཞལ་ནས། དལ་འབྱོར་རྙེད་པ་ཤིན་ཏུ་
དཀའ་བས། ཚུལ་ཁྲིམས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་སྲུངས། སྒྱུ་མའི་
ཕུང་པོ་ནམ་འཇིག་ཆ་མེད་པས་ལུས་ངག་ཆོས་སྤྱོད་ལ་འབད། འདུས་
བྱས་ཀྱི་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ལུང་མ་བསྟན་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་
དུ་སྨོན་ལམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོབས། གང་ཡང་མི་རྟག་སྒྱུ་མ་ཡིན་པས་ཅི་
ལ་ཡང་བདེན་པར་མ་འཛིན་པར་ཞེན་པ་ཐོངས་གསུངས།

善知識康巴龍巴說：“暇滿的人身極為難得，所以應當護戒如眼珠。幻化的五蘊不一定什麼時候就要損壞，所以應當身語勤修善行。有為的善法都是無記的體性，所以應當發起利益眾生的大願。眼前的一切都是幻化無常，所以應當一切不執為實有。”

དགེ་བཤེས་འབན་འཛག་པས་ཐུགས་ལ་གྲོས་འདེབས་མཛད་པ། དེ་
རིང་ཙམ་གྱི་ཚེ་ལའང་དབང་བྱར་མེད་པས་གཏན་དུ་སྡོད་རྩིས་མ་བྱེད་
བཙུན་པ། ཕུང་པོ་སྒྱུ་མའི་རང་བཞིན་འདི་ལ་བདག་ཏུ་མ་ཞེན་བཙུན་
པ༏ གཉིས་སུ་མེད་པའི་རང་བཞིན་འདི་ལ་གཉིས་སུ་མ་འཛིན་བཙུན་
པ༏ དེ་མ་རྟོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་སྐྱེད་
དང་བཙུན་པ། སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་སོ་ནམ་ཚེ་ཐུང་འདི་ལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་
བརྩོན་འགྲུས་སྙིང་སྟོབས་སྐྱེད་དང་བཙུན་པ། ཞེས་གསུངས་སོ། །
善知識班嘉巴自心警省說：“壽命無有自主，所以不

要認為不死啊修行人！五蘊如同幻化，所以不要執其為我啊修行人！無二的自性，不要執為二啊修行人！眾生還沒有證悟，所以應當生起慈悲啊修行人！壽命很短暫，想要成就究竟之果，所以應當勵志精進啊修行人。”

དགེ་བཤེས་ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གི་སྤྱན་སྔར་བྱོན་ཙ་ན། རྒྱལ་གྱི་སྟོན་པ་ཡེ་ཤེས་གཟུངས་ཀྱིས། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་ཆོས་སྤྱོད་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཞུ་བྱས་པས། དགེ་བཤེས་ཁ་རག་པའི་ཞལ་ནས། ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་ཐབས་རིམ་པ་གསུམ་ཡོད་དེ། ཆོས་སྤྱོད་ཐ་མ་ནི། སེམས་ཅན་ལ་གནོད་པ་མི་སྐྱེལ་བ་ཞིག་ཡིན། ཆོས་སྤྱོད་འབྲིང་པོ་ནི། སེམས་ཅན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ཞིག་ཡིན། ཆོས་སྤྱོད་རབ་ནི། བདག་དང་སེམས་ཅན་མི་དམིགས་པས་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་དོན་བསྒོམ་པ་ཡིན་གསུངས། ཡང་དགེ་བཤེས་ཁ་རག་པའི་ཞལ་ནས། དད་པ་མེད་པའི་མི་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་རྣམ་པ་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཅིང་མདོ་སྡེར་བལྟ། བརྩོན་འགྲུས་མེད་པའི་མི་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་རྣམ་པ་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བས་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་ཞིང་ལེ་ལོ་སྤོངས། ང་རྒྱལ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་རྣམ་པ་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བས་རང་མགོ་སྨད་ལ་དམན་ཆ་གཟུང་། ཆོས་དེ་གསུམ་དང་ལྡན་ན་སྟན་ཐོས་ཀྱི་རྟེན་དུའང་རུང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་རྟེན་དུའང་རུང་། གསང་

 སྡིགས་ཀྱི་རྟེན་དུའང་རུང་། མདོར་ན་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་དུའང་རུང་བ་ཡིན་གསུངས།

善知識卡熱巴剛到貢瓊京俄時，有位甲地的法師益西總問道："善知識，請教我一個修行佛法的方法。"善知識卡熱巴說："修行佛法的方法有三個次第：最低的修法是不害眾生；中等的修法是利益眾生，最高的修法是自己與眾生皆不可得而修習無生。"善知識卡熱巴又說："沒有信心的人，任何功德都不會生起，所以應當視善知識如佛經。沒有勤奮的人，任何功德都不能生起，所以應當修習無常，斷除懈怠。貢高我慢的人，任何功德都不得生起，所以應當低下頭來，學習謙卑。如果具備這三法，無論是修聲聞、菩薩或者密乘，都能成為一切功德的基礎。

ཡང་དགེ་བཤེས་ཁ་རག་པའི་ཞལ་ནས། འཁོར་བ་ལས་འཕག་ཏུ་མི་སྟེར་བ་འདོད་ཆགས་ཡིན་པས་འདོད་ཆགས་ལ་སྐྱོན་དུ་མི་ལྟ་ན་གོལ། དགེ་བའི་རྩ་བ་རྩད་ནས་འཇོམས་པར་བྱེད་པ་ཞེ་སྡང་ཡིན་པས་ཞེ་སྡང་ལ་སྐྱོན་དུ་མི་ལྟ་ན་གོལ། ཡོན་ཏན་ཁྱད་པར་ཅན་གོང་ནས་གོང་དུ་སྐྱེར་མི་སྟེར་ཞིང་དགེ་བའི་རྩ་བ་ཉམས་སྨད་པར་བྱེད་པ་ང་རྒྱལ་ཡིན་པས་ང་རྒྱལ་ལ་སྐྱོན་དུ་མི་ལྟ་ན་གོལ། ལྷ་དང་མིའི་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་

སྲུམ་ཚོགས་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་སྦྱིན་པ་ཡིན་པས་སྦྱིན་པ་ཁྱད་དུ་གསོད་ན་གོལ། བདེ་འགྲོའི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཁྱད་དུ་གསོད་ན་གོལ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་སྙིང་རྗེ་ཡིན་པས་སྙིང་རྗེ་ཁྱད་དུ་གསོད་ན་གོལ། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ཡིན་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསླབ་བྱ་ཁྱད་དུ་གསོད་ན་གོལ། མཆོག་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མྱུར་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་གསང་སྔགས་ལ་རག་ལས་པས་གསང་སྔགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཁྱད་དུ་གསོད་ན་གོལ་གསུངས།

善知識卡熱巴又說："墮落輪回而不能成就聖位的原因，是貪欲，所以看不見貪欲的過患，這是大錯誤。能令善根從根斷掉的原因，是嗔恚，所以看不見嗔恚的過患，這是大錯誤。能令功德不增長而且善根退失的原因，是我慢，所以看不見我慢的過失，這是大錯誤。能夠圓滿人天受用的原因，是佈施，所以輕視布施，是大錯誤。能夠得到殊勝善趣身的原因，是戒律，所以輕視戒律，是大錯誤。大乘佛法的根本，是大悲，所以輕視悲心，是大錯誤。能夠成就一切智智的殊勝方法，是菩薩律儀，所以輕視菩薩戒，是大錯誤。能

夠迅速獲得共與不共的成就，是依靠密乘，所以輕視密乘戒，是大錯誤。”

ཡང་དགེ་བཤེས་ཁ་རག་པའི་ཞལ་ནས། ལྟ་བའི་མཐར་ཐུག་ཁས་ལེན་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡིན། སྒོམ་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིད་ལ་བྱ་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡིན། སྤྱོད་པའི་མཐར་ཐུག་བླང་དོར་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡིན། ཉམས་ལེན་གྱི་མཐར་ཐུག་ཉམས་མྱོང་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡིན་གསུངས།

善知識卡熱巴又說：“見的究竟，是離開了一切承許。修的究竟，是離開了一切心的造作。行的究竟，是離開了一切取捨。

（此段無藏文）

證的究竟，是離開了一切覺受。” 中觀應成見認為：于名言中也沒有自性可得。大乘八地以上的菩薩已經不需要作意，一切任運而轉，是無功用行。有漏的善業惡業都是輪回的因，唯有見一切法空而修一切善法，才是成佛的因。《金剛經》：“以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。” 所謂言語道斷，心行處滅。在根本定中，能證的心

與所證的空性都不可得，如水融于水。

དགེ་བཤེས་བྲག་རྒྱབ་པའི་ཞལ་ནས། འོ་སྐོལ་སྙིང་ནས་ཆོས་བཞིན་བྱེད་པར་འདོད་ན། དུས་རྒྱུན་དུ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་སྒོམས་ལ། ཚེ་འདིའི་འདུན་མ་རྒྱབ་ཏུ་བོར་དགོས། འོ་སྐོལ་ལ་ཚེ་འདིར་བདེ་སྐྱིད་སྙན་གསུམ་བྱུང་ཡང་། རང་གི་བློ་ཆོས་སུ་མ་སོང་ན་ཐམས་ཅད་སླུ་བྲིད་ཡིན་ཏེ། དེ་རྣམས་དང་འོ་སྐོལ་གཉིས་འབྲེལ་བ་མེད་པར་སྒྱུར་དུ་འབོར་དགོས། ནམ་ཡང་འབོར་བར་ཆབས་གཅིག་པ་ལ་ད་ལྟ་བློས་གཏད་ན་དོན་ཅན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། ཚེ་འདི་བློས་མ་ཐོངས་ན་མཁས་བཙུན་སྟོན་སྒོམ་དུ་གྲགས་ཀྱང་ཚེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་འབའ་ཞིག་བྱེད་བྱེད་ནས། ཏབ་ཏབ་ཀྱི་ལུང་བ་འགེངས་དགོས། དེ་ཙ་ན་སྟོབས་དང་ཤུགས་ཀྱིས་སྡིག་པ་མི་དགེ་བ་ལ་འབབ་ནས་ཆོས་དང་ཇེ་མི་མཐུན་འགྲོ་སྟེ། གཞུག་དེ་ཀའི་འཕྲོ་ལ་རང་མི་འཆི་བསམ་པ་ཞིག་ལ་ཚེ་འདིའི་ལས་མཇུག་ན་རེ་ཞེན་ཆགས་དང་བཅས་བཞིན་དུ་འཆི་སྟེ། དེ་འགྲོ་ས་ངན་སོང་ལས་འོས་མེད།

善知識紮嘉巴說：“我們如果想要至心地如法而作，應當恆常修習死無常，背棄今世的希求和欲望。由於今世的快活、舒適和名譽，使我們心不入法。應當知道這些都只是虛假的欺騙而已，一定要了不相干地快快拋棄它。什麼時侯能夠丟下它，那麼人身就有了意

義。如果沒能放舍今世，雖然掛著善巧、戒嚴、講說、修行的名頭，實際上卻是忙著如何把今生作大，營營役役欲壑難填。氣力都耗費在罪與不善之上，與佛法則愈來愈不順了。然後正想著還不會死，忙著經營今世的事業時，卻在貪著中身亡，來世的生處不外乎惡趣而已。

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཤིང་ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས་ན། སྔར་མཁས་བཙུན་དུ་མ་གྲགས་ཀྱང་། མིས་མ་ཚོར་བར་དོན་ཐམས་ཅད་གྲུབ་ནས་འོང་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་དེ་ནམ་འཆི་ཡང་། སྔ་གོང་ནས་འཆི་ཆས་འབའ་ཞིག་བྱས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཅི་ལ་ཡང་ཆགས་ཐོགས་མེད་པར་དགའ་བཞིན་སྐྱིད་བཞིན་དུ་འཆི་བ་ཞིག་འོང་བ་ཡིན་གསུངས། དེས་ན་འོ་སྐོལ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་འདི་ཞེ་ལ་བཞག་ནས། རང་གིས་སྔར་བྱས་ཚད། ད་ལྟ་ཅི་བྱེད། ཕྱིས་བྱ་བར་སེམས་པ་ཀུན་ཚེ་འདི་དང་འདྲེས་སམ་མ་འདྲེས་བརྟས་ལ།

如果生起了死無常的心，放捨下今世，雖然不如前面的那個人名聲顯赫，然而卻在別人還沒有發覺時，已經成就了一切大義。不論何時死亡降臨，此前念死的預備，會使他沒有牽掛歡喜而亡。所以我們應當心中提起死無常，已往已經過去，而今後的所作，應當觀

察是否混雜了今世。

གལ་ཏེ་ཚེ་འདི་དང་འདྲེས་མར་འདུག་ན་ཉོན་མོངས་པ་དང་འདྲེས་པ་ཡིན་པས། ཉོན་མོངས་པ་དང་སྡིག་པ་ཆོས་ལྷར་བཅོས་པ་ཐམས་ཅད་སྤོང་དགོས། དེ་དག་སྤོང་བར་བྱེད་པ་ལ། དུས་རྟག་ཏུ་དྲན་པའི་བྱ་ར། ཤེས་བཞིན་གྱི་ལྷ་རྟོག བག་ཡོད་ཀྱི་ཐོན་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱེད་དགོས། ཚེ་འདིས་ཀུན་ནས་བླང་ནས་འབད་རྩོལ་ཇི་སྙེད་བྱས་ཀྱང་། འཆི་བའི་ནངས་པར་སྐྲིན་མོ་ལག་པ་སྟོང་བར་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་འཆི་བ་ཐུས་སུ་བཅུག་ལ་ཚེ་འདིའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དང་མ་འདྲེས་པའི་ཆོས་ཞིག་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ལག་ལེན་དུ་བྱས་ན། སང་ཕོད་དང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་གཉིས་སྔོན་ལ་གང་འོང་ངེས་པ་མེད་པས། ད་ནས་སང་ཕོད་དེིང་སང་ཚུན་ཆད་དུ་ལོངས་སྤྱོད་ཅི་ཡོད་པ་ཚོགས་སུ་བཏང་བ་དང་། སེམས་ལ་འགྱོད་པ་ཅི་ཡོད་བཤགས་སྨོམ་བྱ་བ་དང་། དམིགས་པ་གང་ཡོད་ལ་བློ་སྦྱང་བ་དང་། ཆོས་སྤྱོད་གང་ཤེས་ལ་ཅི་ནུས་འབད་པ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མི་འགྱུར་གྱི་སྨོན་ལམ་གདབ་པ་ལ་སོགས་པ་བྱ་ཐབས་དེ་ལས་མེད་པ་ཞིག་དགོས། ཟླ་བ་ཕྱི་མ་དང་ཚེ་ཕྱི་མ་གཉིས་སྔོན་ལ་གང་འོང་ངེས་པ་མེད་པས། ད་ནས་ཟླ་བ་ཕྱི་མ་ཚུན་ཆད་དུ་བྱ་ཐབས་དེ་ལས་མེད་པ་ཞིག་བྱ་དགོས།

如果混雜有今世就混雜了煩惱，應當斷除一切煩惱與

罪行，及其相似之法。想要斷作這些，必須時時觀察自心，守住正念，時時警惕不能放逸。無論為了今世如何地勤勞，死的時侯也只有赤條條空手而去。所以要迎接死亡，應當不摻雜今世的分別心，修習正法。並且如果想要修行，明年與後世誰先到來還不一定，所以今天至明年之間，必須捨棄一切享受而積聚資糧，心中感到懊悔的行為應當修懺悔，對一切所緣的境界應當鍛煉自心，知曉的佛法應當盡力修行，還要發願盡力地利益眾生。修行的方法就是這些了。同理，下月與後世誰先到來還不一定，所以今天至下月之間應當這樣作。

དེར་མ་ཟད་དེང་སང་ནངས་པར་དང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀྱང་སྔོན་ལ་གང་འོང་ངེས་པ་མེད་པས། ད་ནས་སང་ནངས་པར་ཚུན་ཆད་དུ་བྱ་ཐབས་དེ་ལས་མེད་པ་ཞིག་བྱ་དགོས། ཐ་ན་དོ་ནུབ་ཀྱི་ཚེ་ལ་ཡང་དབང་བྱར་མེད་པས་དེ་རིང་གི་ཉི་མ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཚོགས་སུ་བཏང་བ་དང་། སེམས་ཀྱིས་འགྱོད་བཤགས་བྱ་བ་དང་། སྨོན་ལམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་གདབ་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་སྒོམ་པ་ལ་སོགས་པ་བྱ་ཐབས་དེ་ལས་མེད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས། སྐྱེས་པའི་ནངས་པར་ནས་སྔོན་ལ་སྡོད་པ་འཆི་བ་ལས་མེད། འཆི་བ་དེ་ཡང་ནམ་འོང་ཆ་མེད་པས་དོ་ནུབ་འཆི་བ་

ལྷ་བུའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བྱེད་དགོས་གསུངས། དགེ་བཤེས་སྣེའུ་ཟུར་པའི་ཞལ་ནས། དགྲ་ཟིན་གྱི་རྣམ་པར་རྟོག་པས་སངས་མི་རྒྱ་བས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕ་མར་མཉམ་པར་ཤེས་དགོས། ཐ་མལ་གྱི་རྣམ་པར་རྟོག་པས་སངས་མི་རྒྱ་བས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡི་དམ་གྱི་ལྷར་མཉམ་པར་ཤེས་དགོས། མཚན་མའི་རྣམ་པར་རྟོག་པས་སངས་མི་རྒྱ་བས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཉིད་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་མཉམ་པར་ཤེས་དགོས་གསུངས།

不但如此，明天與後世誰先到來還不一定，所以今天至明天之間也應當這樣作。甚至是今夜的壽命也不能自主，所以白日裡就應當捨棄受用而培積資糧，懺悔心愆，廣發大願，修三摩地等，修行的方法也就不外乎這些了。生者必有死，而且死亡不定什麼時侯到來，所以應當恆常地修習這今夜五種死行。”善知識內素巴說：“親仇的分別心不能夠成佛，所以應當對一切眾生起父母想。凡庸的分別心不能夠成佛，所以應當對一切眾生平等地生起本尊想。執相的分別心不能夠成佛，所以應當對一切眾生平等地生起法性空想。

དགེ་བཤེས་གླང་རི་ཐང་པའི་ཞལ་ནས། གང་ཟག་གི་ཚོད་གང་ཟག་གིས་མི་ཟིན་པས་སུ་ལ་ཡང་སྐུར་བ་མི་གདབ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་

ཐམས་ཅད་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་ཡིན་པས་ཆོས་ལ་བཟང་ངན་དུ་མི་སྤྱོད། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་བྱ་རྒྱུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལས་མེད་པས་གཞན་དོན་གྱི་གོ་ཆ་མ་ཆུང་། རང་བཙན་ས་མ་ཟིན་པར་གཞན་དྲངས་པར་མི་ནུས་པས་དབེན་པར་སྒོམ་སྒྲུབ་ལ་ནན་ཏན་བྱ་གསུངས། དགེ་བཤེས་ཤ་ར་བའི་ཞལ་ནས། བུད་མེད་ཉོན་མོངས་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པས་ས་ཕྱོགས་སུ་མི་བསྟེན། ཆང་ཉོན་མོངས་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པས་འཆི་ཡང་མི་འཐུང་། འགྲོ་འདུག་ཉོན་མོངས་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པས་རྒྱུ་འགྲུལ་མ་མང་། ཡོ་བྱད་ཀྱི་གསོག་འཇུབ་ཉོན་མོངས་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པས་འཛིན་ཆགས་སྤོང་གསུངས། དགེ་བཤེས་བྱ་ཡུལ་པའི་ཞལ་ནས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་གྱི་གཞི་རྟེན་ཡིན་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་སྲུངས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་གྱི་སྲོག་ཤིང་ཡིན་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོངས། ཐར་པ་དང་ཐབས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་གྱི་སྙས་ཡིན་པས་རྟག་ཏུ་ཚོགས་གཉིས་བསག་པ་ལ་འབད། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་མཁན་ཡིན་པས་རྟག་ཏུ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་གསུངས།

”善知識朗日塘巴說：“別人的境界自己不能瞭解，所以對誰也不要輕視。一切的佛法都可以得到成就，所以不要分別優劣。大乘佛法所有的行為不外乎利益眾生，所以利他的盔甲不要太小。自己還沒有安穩則

不能度他，所以應當靜處精修。” 善知識霞熱巴說：“女人是煩惱的根源，所以哪裡都不要挨著。酒是煩惱的根源，所以寧死也不要喝。人情往返是煩惱的根源，所以不要到處走串。積累和守護財物是煩惱的根源，所以應當斷除貪著。” 善知識霞域瓦說：“戒律是解脫及一切智智的基礎，所以應當清淨地守護。菩提心是解脫及一切智智的主心骨，所以應當勤加鍛煉。二資糧是解脫及一切智智的階梯，所以應當努力地積聚。善知識是解脫及一切智智的嚮導，所以應當好好地依止。”

ཡང་དགེ་བཤེས་བྱ་ཡུལ་པའི་ཞལ་ནས། གཟུང་འཛིན་གཉིས་ཙན་དན་དང་དེའི་དྲི་ལྟ་བུ་ཡིན། འཁོར་འདས་གཉིས་ཆུ་དང་འཁྱག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྣང་སྟོང་གཉིས་ནམ་མཁའ་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ་ཡིན། རྣམ་རྟོག་དང་ཆོས་ཉིད་གཉིས་རྒྱ་མཚོ་དང་རླབས་ལྟ་བུ་ཡིན་གསུངས། དགེ་བཤེས་སྟོད་ལུང་པའི་ཞལ་ནས། སྙིང་ནས་ཐར་བ་དོན་དུ་གཉེར་ན། མཁས་པ་པས་ཀྱང་བཙུན་པའི་རྗེས་སུ་འབྲང་དགོས། འཆད་པ་པོ་པས་ཀྱང་སྒྲུབ་པ་པོའི་རྗེས་སུ་འབྲང་དགོས། མི་ཆེན་པོ་ས་ཀྱང་དམན་ཆ་འཛིན་པའི་རྗེས་སུ་འབྲང་དགོས། གྲོགས་ཤེས་རབ་ཅན་པས་ཀྱང་དད་པ་ཅན་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་དགོས། ཆོས་མ་ཤེས་ནས་རྟུགས་པ་

མེད། ཆོས་བཞིན་མི་བྱེད་པའི་མི་དང་འགྲོགས་པས་ལན་པ་ཡིན་གསུངས།

善知識霞域瓦又說：“能取的心與所取的境，就好像旃檀與它的香味。輪回與涅槃，就好像水與漩渦。萬有的顯現與空性，就好像天空與天上的雲。分別心與法性，就好像海與波浪。”善知識朵隆巴說：“如果至心地尋求解脫，通達的人也應該隨學嚴淨戒律。說法的人也應該隨學修行。大人物也應該隨學謙卑。與智者為友也應該隨學淨信。不瞭解佛法的沒什麼，與知法而不行的人為友則是禍根。”

ཡང་དགེ་བཤེས་སྟོད་ལུང་པའི་ཞལ་ནས། བཏགས་པའི་སྣང་བ་ལ་བདེན་པར་མ་འཛིན། འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ལ་བློ་ཕྱོས་མ་འཆལ། སྒྱུ་མ་ཞིག་པ་ལ་སྙིང་ངན་མ་བྱེད། འདོད་པ་དང་ཉོན་མོངས་པ་ལ་གཉེན་པོ་མ་ཆུང་། འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དང་དུ་མ་ལེན། སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་ལ་ཕྱི་ཐག་མ་རིང་། ཉེ་དུ་འབྲེལ་བ་ལ་བརྩེ་གདུང་མ་ཆེ། བླ་མ་དང་དཀོན་མཆོག་ལ་དད་གུས་མ་ཆུང་། ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཆགས་པ་མ་ཆེ། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ལ་བརྟག་པ་མ་ཆུང་། སྙིང་བཀུར་འདུ་འཛི་ལ་ཟུར་བསྟོད་མ་བྱེད། ཉམས་ལེན་དཀའ་ཐུབ་ལ་སྟུག་བསྲན་མ་ཆུང་། གཞན་ཕན་ཞེན་མེད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་མ་ཆུང་གསུངས།

善知識朵隆巴又說：“一切現相都是依緣而假立，所以不要執為實有。有為的法依心而有，所以不可憑信。一切的壞滅都如同幻化，所以不要悲哀。欲求和煩惱，對治不要小。世間的八法，心裡不要取。對那些惡友，情誼別太長。對那些親屬，疼愛別太切。對上師三寶，敬信不要小。對身體及享受，貪著不要大。對聞思修三者，專注不要微。對利養和閒談，不要千般地尋求。修行很困難，忍苦不要少。利他需無著，大悲不要小。”

དགེ་བཤེས་རྣམ་འབར་བའི་ཞལ་ནས། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་མ་བྱུང་ན་ཐར་བ་ལ་བློ་མི་འཇུག་པས་འཁོར་བ་མཐའ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་སྒོམས། ཆགས་ཞེན་བཙན་ཐབས་སུ་མ་བཅད་ན་འདོད་ཡོན་གྱི་འཁྲི་བ་མི་ཆོད་པས་བདོག་པའི་དངོས་པོ་མཆིལ་མའི་ཐལ་བཞིན་དུ་སྤོངས། རང་ལ་ཉེར་ལེན་མེད་ན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་བྱིན་རླབས་མི་འཇུག་པས་བླ་མ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད། དུས་རྒྱུན་དུ་མི་རྟག་པ་མ་བསྒོམས་ན་ཚེ་འདི་བར་ཆད་མང་བས། ཡོང་མེད་རྒྱུད་ལ་བསྟེན་ནང་གི་བློ་མ་འབྱོངས་ན་ལྷག་པའི་བསམ་པས་རྟག་མི་ཐུབ་པས་དབེན་པར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོངས་གསུངས། དགེ་བཤེས་འཆིམས་ཕུ་པ་ལ་སྦྱགས་པ་ཞིག་གིས་གདམས་ངག་ཅིག་ཞུས་

པས། སྣང་བ་འདི་སྒྱུ་མ་ཡིན་གྱིས་བདེན་པར་མ་འཛིན། ཕུང་པོ་ཤ་ཁྲག་ཡིན་གྱིས་བདག་འཛིན་མ་ཆེ། ཡོ་བྱད་སྔོན་བསགས་ཡིན་གྱིས་འབད་རྩོལ་མ་ཆེ། ཚེ་བྱས་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་གྱིས་བྱ་བྱེད་མ་མང་། འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་གྱིས་དང་དུ་མ་ལེན། གདམས་ངག་ཕྱིས་ཉི་མ་རིང་ཙ་ན་བྱ་ཡིས་གསུངས།

善知識南巴瓦說：“如果不厭離三界輪回，心就不能進入解脫，所以應當修習一切第三篇噶當諸大德輪回的過患。如果不能盡力斷除貪戀，怎能斷除欲望的牽纏，所以應當棄財物如涕唾。如果自己不具備承受的能力，善知識的加持就不能進來，所以應當對上師生起佛想。如果不能恆修無常，一切的行為都脫不出今世，所以修習無常不應間斷。如果沒能調煉自心，那麼殊勝的心態就不能持久，所以應當住在靜處鍛煉菩提心。”有一位咒師請教善知識青普巴，青普巴說：“所顯現的一切都如同幻化，所以不要執為實有。這個身體是血肉而己，所以我執不要大。財物的多少都是很昔所積，所以不要太劬勞。世間的事務都是苦的體性，所以營役不要多。輪回的一切都是苦的體性，所以心裡不要執著。教導的話語以後如果日子還很長，慢慢說也不遲。”

དགེ་བཤེས་ཤ་བོ་སྒང་པའི་ཞལ་ནས། འོ་སྐོལ་དུས་ད་རེས་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་མཇལ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་དང་འཕྲད་པའི་དུས་འདིར་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་མལ་ཅི་འཚོས་དང་། ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཀང་ཅི་ཚུགས་བྱ་དགོས། དང་པོ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་མལ་ཅི་འཚོས་བྱེད་པ་ལ། སྡིག་བཅུ་རྩད་ནས་སྤང་ལ་དགེ་བཅུ་དང་དུ་བླང་དགོས་ཏེ་དེ་ལ་ཚེ་འདི་ཁྱད་དུ་གསོད་དགོས། ཐར་བ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ། འཁོར་་བ་མཐའ་དག་ལ་བློ་བཟློག་དགོས། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཀང་ཚུགས་པར་བྱེད་པ་ལ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྦྱོང་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་བློ་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་སྐྱེ་བ་ལ་བསོད་ནམས་བསག་དགོས། བསོད་ནམས་མ་བསག་ན་ཆོས་རང་མི་གོ བག་རེ་གོ་ཡང་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ། ཁྲག་ཁྲིག་སྐྱེས་ཀྱང་ཡལ་ནས་ཕན་མི་ཐོགས། དེས་ན་སྔར་འཁོར་བར་འཁྱམས་པ་ཡང་བསོད་ནམས་མ་བསག་ཅིང་། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པ་བསགས་པས་ལན། ཚེ་འདིར་ཡང་རང་འདོད་པ་བཞིན་མི་འོང་བ་ཐམས་ཅད་བསོད་ནམས་མ་བསག་ཅིང་སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་རྩད་ནས་མ་སྤངས་པས་ལན། དེས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་བསོད་ནམས་བསག་པ་དང་། སྡིག་པ་སྦྱོང་བ་གཉིས་སུ་འདུས་གསུངས།

善知識夏吾崗巴說：“我們如今偶爾獲得人身，又碰到善知識，還遇到大乘法，應當有所作為，使後世能

夠安枕、能獲得解脫、能走上一切智智的道。首先要令後世能夠安枕，必須從根斷除十不善，受取十善，應當看輕今世。要獲得解脫，應當對輪回的一切心生背棄。要走上一切智智的道，應當修習菩提之心。要生起這三種心，必須積累福德。如果沒有積福，就不能理解法義，馬馬虎虎理解了心也不能生起，勉強生起了也會失去而不得益。所以往昔墮落輪回都是由於沒積資糧，或者誤積了非資。今生所求的不能夠獲得，都是由於沒積資糧，或因沒有斷除十不善而錯誤。所以一切佛法的根本，都攝集在積資與淨罪中了。”

ཡང་ཤ་བོ་སྒང་པའི་ཞལ་ནས། འོ་སྐོལ་གྱི་ཚེ་འདི་ཕྱིའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་ཚེ་འདིའི་འདོད་པ་ཡིན་པས། ཚེ་འདིའི་འདོད་པའི་བསྒྲུབ་བྱ་སྐྱུང་དགོས། ཚེ་འདིའི་འདོད་པའི་བསྒྲུབ་བྱ་ཆེས་ཙ་ན་ཐུགས་མི་བདེ། གར་རྒྱུག་ཆ་མེད། དེ་ཙ་ན་སྡིག་སྡུག་གཏམ་ངན་གསུམ་དུས་གཅིག་ལ་ཐོག་ཏུ་འོང་། དེས་ན་འདོད་པའི་བློ་སྣ་མང་པོ་འདི་བསློག་དགོས། འདོད་པའི་བློ་སྣ་བསློག་ཏུ་བཏུབ་ཙ་ན་སྐྱིད་འགོ་དང་བདེ་མགོ་བཙུགས་པ་ཡིན། དེས་ན་འོ་སྐོལ་ཚེ་འདི་ཕྱི་ཐམས་ཅད་དུ་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པ་ལ། ཡས་རྟགས་སུ་སྙིང་ལ་ཅི་ཡང་མི་འདོད་ལ། ཅི་ཡང་མི་གསོག་པ་ཞིག་དགོས། སྙེད་པ་མི་འདོད་ཙ་ན་སྙེད་པའི་

མཆོག་ཡིན། སྙན་པ་མི་འདོད་ཅིང་སྙན་པའི་མཆོག་ཡིན། གྲགས་པ་མི་འདོད་ཅིང་གྲགས་པའི་མཆོག་ཡིན། འཁོར་མི་འདོད་ཅིང་འཁོར་གྱི་མཆོག་ཡིན། སྙིང་ནས་ཆོས་བྱེད་ན་བློ་རྩེ་སྤྱང་པོ་ལ་གཏད་དགོས། སྤྱང་པོའི་ཐ་མ་འཆིར་འཇུག་ནུས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། བློ་སྣ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྐྱེས་ན་ལྷ་འདྲེ་མི་དང་གསུམ་གྱིས་འོ་བརྒྱལ་དུ་མི་འཇུག་ངེས་པ་ཡིན། ཚེ་འདིའི་འདོད་པ་ལ་སྐམ་ཤ་འཚོལ་ཅིང་། རང་དམའ་རང་གིས་ཕབ། རང་སྡུག་རང་གིས་བྱས། མིས་འཕྱ་ལ་རང་སྡུག་པ། ཕྱི་མ་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བ་རྣམས་འོང་བ་ཡིན། དེས་ན་གཞན་ལ་ཡུས་ཁ་སྐྱུངས། དམན་ཆ་ཟུངས། འདོད་པ་སྐྱུངས། ཆོས་མིན་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བོར་ནས་ཆོས་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱས་ན། རང་སྙིང་ལ་མི་སྨོན་པ་ཕྱི་མ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པ་རྣམས་འོང་བ་ཡིན། མདོར་ན་འོ་སྐོལ་གྱིས་མ་བརྩམས་དགུ་བརྩམས། མི་ཤེས་དགུ་ཤེས། མ་བྱས་དགུ་བྱས། ཁ་ནས་ཇི་སྙེད་སྨྲས་ཀྱང་ཚེ་འདིའི་འདོད་པ་ལ་བློ་མ་ལོག་ན་ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་བདེ་བ་བཙལ་ཐབས་མེད། འདོད་པ་མཐའ་དག་ལ་བློ་ལོག་ན་བདེ་བ་བཙལ་མི་དགོས་གསུངས།

又夏吾巴說："我們今生後世一切痛苦的根由，就是因為今世的欲望，所以應當拋棄追求今世的欲望。太多地經營今世的欲望，則心中不得安寧，身體也坐立不安，同時還招來罪惡、痛苦和罵名。所以必須擊退

種種的欲望。打退了欲望，就建立了幸福和快樂的基礎。所以我們想要成就今生後世一切安樂，必須心裡什麼都不要貪求，什麼也不要積蓄。不貪利才是最好的利益，不貪譽才是最好的名譽，不貪名才是最好的稱讚，不貪朋眾才是最好的眷屬。至心地修行佛法，心專一到了極處，貧窮就隨它窮去，貧窮到了極處，死就隨它死去。如果能生起這樣的心，不論是天、人還是鬼，都決定不能夠加害。如果為了今世，乃至求一條幹肉，也是自己招來的侮辱，自己招來的痛苦，現世被別人譏笑，死後還要墮落惡道。所以應當放下誇耀，謙卑自處，拋棄貪求。如果能丟棄一切不合佛法的行為，按照佛法真切地修行，則自己快樂，別人也羨慕，後世還能獲得菩提。總之，我們不論開始了的沒開始的、知道的不知道的、作了的沒作的、還有嘴裡說的一切，如果心裡沒能背棄今世的欲求，那麼今生後世都沒有辦法得到安樂。如果能背棄一切今世的欲求，那麼安樂不求也會來。”

ཡང་དགེ་བཤེས་ཤ་བོ་སྒང་པའི་ཞལ་ནས། རང་དབང་རང་གི་མ་ཐོབ་པར་གཞན་གྱི་དབང་གྱུར་འདོད་པ་འདི་མིན། རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་པར་གཞན་གྱི་སློབ་དཔོན་བྱ་བར་འདོད་པ་འདི་ཡང་མིན། དད་པ་

ཆེ་ལ་སྡིག་པ་མི་འཛེམ་པ་འདི་ཡང་མིན། སྟོང་ཉིད་ལ་དགའ་ལ་བདག་འཛིན་ཆེ་བ་འདི་ཡང་མིན། ཤེས་རབ་ཆེ་ལ་ཆོས་དང་ཆོས་མིན་ངོ་མི་ཤེས་པ་འདི་ཡང་མིན། བློ་རྣོ་ལ་ཆོས་མི་གོ་བ་འདི་ཡང་མིན། སྡིག་ཕྲན་ཚེགས་ལ་འཛེམ་ལ་ཇམས་ཆེ་བ་ལ་མི་འཛེམ་པ་འདི་ཡང་མིན། ཕན་སེམས་ཆེ་ལ་གནོད་པ་ལས་མ་ལོག་པ་འདི་ཡང་མིན། གཅིག་པུར་སྡོད་མི་ཚུགས་ལ་མི་དང་འགྲོགས་མི་ཤེས་པ་འདི་ཡང་མིན། བརྩོན་པོ་འདོད་ལ་བཟོད་པ་ཆུང་བ་འདི་ཡང་མིན། འཕྲུལ་གང་གཏོང་ཕོད་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟློད་གཡེང་ཆུང་བ་འདི་ཡང་མིན། ཆོས་མཐོ་ལ་རང་རྒྱུད་དམའ་བ་འདི་ཡང་མིན། སློབ་དཔོན་བཟང་ལ་རང་སྤྱོད་ངན་པ་འདི་ཡང་མིན། ཆོས་སློབ་པ་ལ་དགའ་ལ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་མི་དགའ་བ་འདི་ཡང་མིན། དབེན་པ་བྱ་བར་འདོད་ལ་མི་དད་ཆེ་བ་འདི་ཡང་མིན། བཟང་པོ་འདོད་ལ་འདོད་པ་ཆེ་བ་འདི་ཡང་མིན། ཐར་བ་ཐོབ་པར་འདོད་ལ་ཅེ་བྱེད་ཆོས་བརྒྱད་དུ་ཤོར་བ་འདི་ཡང་མིན་གསུངས།

善知識夏吾巴又說：“自己還不自由，而想要令他人自由，這不對。自己沒有功德，而想要教導他人，這也不對。信心雖然真切，而不顧忌罪行，這也不對。喜歡空性，而我執愈來愈大，這也不對。智慧大卻不知道法與非法，這也不對。聰明卻不明白法義，這也不對。避小罪卻不顧大惡，這也不對。利他心切卻不

停傷害，這也不對。獨自坐不住，卻不知道如何與他人相處，這也不對。想要戒行高潔卻不能忍受，這也不對。短暫的勇猛最終卻散漫，這也不對。法很高而自心低下，這也不對。師父好而自己卻行為卑劣，這也不對。喜歡學法卻不樂修持，這也不對。想要住在靜處卻沒有信心，這也不對。想要賢善卻貪欲心大，這也不對。想要解脫而行為卻不出世間八法，這也不對。”

ཡང་དགེ་བཤེས་ཤ་བོ་སྒང་པས་བདག་འཚོག་མཛད་པ། རང་རྒྱུད་དམའ་མོ་ལ་ཆོས་མཐོན་པོ་འདོད་པའི་གོ་ནོར་པོ་འདི། རང་བསྐྱེད་མི་འདོན་པར་བསྐྱེད་ཅིག་འོང་དུ་རེ་བའི་བསམ་ཀྲུས་པོ་འདི། ཆོས་གཞན་ལ་གཡལ་ཆེ་སྡིག་རང་ལ་གཡལ་ཆེ་བ་བཞིན་བྱེད་པའི་སྙིང་མེད་པོ་འདི། ཟུང་བ་གཞན་ལ་བཙོལ་ནས་མི་ཟུང་བ་རང་གིས་བྱེད་པའི་གོ་ལོག་པོ་འདི། ཡར་བསྐྱེད་པས་མར་བསྐྱེད་ཆེ་བའི་བོང་བའི་ཐབ་ལྷ་བུ་འདི། ཁས་བླངས་རྒྱུས་ལ་ལག་ལེན་བསྡུས་པ་ཤེས་པའི་རྒྱུས་བསྡུས་མཁན་འདི། ཉོན་མོངས་པ་ཚོ་ལ་གཉེན་པོ་རྫུས་པའི་ཚོ་ལས་ངན་འདི། ཡོན་ཏན་གཞན་གྱིས་མཐོང་དུ་རེ། སྐྱོན་གཞན་གྱིས་མཐོང་གིས་དོགས་པའི་རེ་དོགས་ཅན་འདི།

善知識夏吾巴打著自己說：“這個自心低下，卻想要高高佛法的錯誤的傢伙！這個自己沒有修習，卻希望它自然會生起的頹廢的傢伙！這個要求別人以法為重，自己所作卻是罪業為主的沒有心的傢伙！這個教別人什麼是可以作的，自己卻作著不該作的顛倒的傢伙！這個往下比往上更中用，猶如懸崖落石般的傢伙！這個讀誦廣大，而受持狹略的心智縮水的傢伙！這個面對煩惱，對治力退縮的惡劣的傢伙！這個功德希望別人看見，過失害怕別人看見的猜疑的傢伙！

མཆེད་གྲོགས་ལ་རྒྱལ་ཁ་སྒྲུགས་ཉེ་དུ་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་ལ་བྱུབ་ཁ་ལེན་པ་འདི། གཉེན་པོ་ལ་རྒྱལ་ཁ་སྒྲུགས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བྱུབ་ཁ་ལེན་པ་འདི། ཚེ་འདི་ལ་རྒྱལ་ཁ་སྒྲུགས་ཕྱི་མ་ལ་བྱུབ་ཁ་ལེན་པ་འདི། གནོད་པ་བྱེད་པ་ལ་རྒྱལ་ཁ་སྒྲུགས་ཕན་འདོགས་པ་ལ་བྱུབ་ཁ་ལེན་པ་འདི། གཞན་ལ་གནོད་པ་བྱས་པ་དེ་རང་ལ་གནོད་པ་བྱས་པ་མ་གོ་བ་འདི། གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་པ་དེ་རང་ལ་ཕན་བཏགས་པར་མ་གོ་བ་འདི། གནོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཆོས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་མ་གོ་བ་འདི། འདོད་པ་དང་བདེ་བ་ཆོས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་མ་གོ་བ་འདི། ཆོས་གཞན་ལ་གལ་ཆེ་བ་སྐད་ཟེར་ཞིང་རང་ཆོས་བཞིན་མི་བྱེད་པ་འདི། སྡིག་པ་གཞན་བྱེད་པ་ལ་འཕྱ་ཞིང་རང་བྱེད་འཕྲོ་མི་གཅོད་པ་འདི། རང་སྐྱོན་

ཆེན་པོ་ཡང་མ་ཆོར་བར་མི་སྐྱོན་ཕྲ་མོ་ཙམ་ཡང་ཆོར་བ་འདི། ལན་མེད་ན་ཕན་འདོགས་འཕྲོ་གཅོད་པ་འདི། ཆོས་པ་གཞན་ལ་བསྙེན་བཀུར་བྱེད་པ་མཐོང་ན་ཁོས་མི་བཟོད་པ་འདི། མཐོན་པོ་ལ་བྱམས་ལ་དམའ་མོ་ལ་སྡང་བ་འདི། ཚེ་ཕྱི་མའི་གཏམ་རྣ་བར་མི་སྙན་པ་འདི། གཞན་གྱིས་སྐྱོན་བརྩོས་ན་ཀོ་ལོང་སྒོམ་པ་འདི། སྡིག་པ་གཞན་གྱིས་མ་ཆོར་བས་ཆོག དགེ་བ་གཞན་གྱིས་ཆོར་དགོས་པ་འདི། ཕྱིའི་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་ན་ནང་གི་སེམས་རྒྱུད་མ་ལེགས་ཀྱང་ཆོག་པ་འདི། ཟང་ཟིང་འདོད་པ་བསྒྲུབ་པ་ལ་བདེ་སྐྱིད་བྱེད་པ་འདི། བདེ་བ་ནང་ནས་མི་འཚོལ་བར་བདེ་བ་ཕྱི་ནས་འཚོལ་བ་འདི།

這個對著朋友則勇敢，對著親戚則失敗的傢伙！這個對著對治法則勇敢，對著煩惱則失敗的傢伙！這個對著今世則勇敢，對著後世則失敗的傢伙！這個為害則勇敢，利他則失敗的傢伙！這個不明白害他就是自害的傢伙！這個不明白利他就是自利的傢伙！這個不明白被害與受苦都是修法的順緣的傢伙！這個不明白欲望和享樂實際上是修法逆緣的傢伙！這個對別人說佛法重要，自己所作卻不合佛法的傢伙！這個譏諷別人的罪過，自己作了卻不敢揭發的傢伙！這個專挑他人的小毛病，卻不察自己大過失的傢伙！（編者注：未見此段譯文）這個看見其他修行人得到恭敬利養

，就覺是得不能忍受的傢伙！這個對上則慈悲，對下則嗔恚的傢伙！這個耳朵聽不得後世的傢伙！這個聽到別人說自己過失就急眼的傢夥！這個罪過可以不讓別人發覺，而善行一定要使別人發覺的傢伙！這個內心可以不好，表面卻不能不好的傢伙！這個追求財物耽逸享樂的傢伙！這個不向內心求安樂，卻向外面求安樂的傢伙！

སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སློབ་པར་དམ་བཅས་ནས་འཇིག་རྟེན་པའི་རྗེས་སུ་སློབ་པ་འདི། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་དང་གྲོས་མཐུན་བྱས་ནས་དམྱལ་བའི་ཟོང་ཚགས་བྱེད་པ་འདི། ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་གྱི་དགེ་བ་སེམས་ཅན་ལ་བསྔོས་ནས་ང་བདག་མི་གཏོང་བ་འདི། སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་བྱམས་པ་འདི་ཕུང་བའི་སྣ་འདྲེན་ཡིན་པར་མ་གོ་བ་འདི། དགེ་བའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བ་ཕན་འདོགས་པར་མ་གོ་བ་འདི། ཡིན་མིན་ལ་དུས་མང་པོ་འདའ་ཡིས་མི་དང་བློ་བོ་མ་བྱེད། སྲིད་པ་མང་པོ་འཕེལ་གྱིས་ཡིད་ཀྱིས་རྒྱལ་སྲིད་མ་སྐྱོང་། ཁ་བས་ཉེན་ཆེ་བའི་ཁས་ལེན་ལ་མ་དགའ། དོན་མེད་དགེ་སྦྱོར་འཆག་གིས་བྱ་བ་མ་མང་། ཞེས་ཐུགས་ལ་ཁྲེལ་བདས་ཤིང་གྲོས་བཏབ་པའོ།

這個立誓學佛卻跟著世俗跑的傢伙！ 這個說的與菩薩一致，作的向地獄看齊的傢伙！這個身體、財物和

三世的善根都回向眾生，卻舍不下‘我’的傢伙！這個不知道對惡友的慈愛，等於自招禍根的傢伙！這個對善友嗔怒，而不知道他才能利益自己的傢伙！議論世間的是非只能荒度時日，所以不要與人閑侃！管理世間政務能大長貪念，所以莫思時政！不要逾越自己許下的嚴厲誓言！不要太多無意義的表露善行！”這樣數落著警省自己。

ཇོ་བོ་རྗེའི་བཀའ་བརྒྱུད་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྙིང་གཏམ། བཀའ་གདམས་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་གདམས། ཁ་འཐོར་བ་རྣམས་བཙུན་པ་ལྕེ་སྒོམ་གྱིས་ཚུང་ཟད་བསྡུས་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བཀོད་པའོ།།

阿底峽尊者等傳承師長的心語，及噶當諸大德師長的教言，由沙門傑貢蒐集整理

第四篇卡熱貢瓊教言

བླ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། དེ་ལ་གསུམ་ཚན་དྲུག་དང་། བཞི་ཚན་དྲུག་དང་། ལྔ་ཚན་བརྒྱད་དང་། དྲུག་ཚན་ལྔ་དང་། བདུན་ཚན་དུ་བསྡུས་ནས་སྟོན་ནོ། །གསུམ་ཚན་དང་པོ་དགོས་གསུམ་ནི། དང་པོ་འཆི་བས་འཇིགས་པ་ཞིག་དགོས། བར་དུ་ཤི་ཡང་མི་འགྱོད་པ་ཞིག་དགོས། ཐ་མར་ཤི་བས་མི་འཇིགས་པ་ཞིག་དགོས་སོ། ཆོས་གསུམ་

སྤང་བ་ལ། སྐྱེས་པའི་ཡུལ་སྤང་། ཁྱིམ་དང་ཐབ་སྤང་། ལས་དང་བྱ་བ་སྤང་ངོ། དང་དུ་བླང་བ་རྣམ་པ་གསུམ་ལ། བླ་མ་དང་དུ་བླངས་ན་གདམས་ངག་འབྱུང་། བསྒོམས་པ་དང་དུ་བླངས་ན་ཉམས་སྐྱེ། ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་དུ་བླངས་ན་རྟོགས་པ་འཕེལ་ལོ། ད་ནོར་བ་གསུམ་དུ་མི་བཏང་བ་ལ། ཚེས་པ་དང་འཚེས་པ་ནོར་ར་རེ། ཉེ་བ་དང་སླ་བ་ནོར་ར་རེ། སྒོམ་པ་དང་དགོངས་པ་ནོར་ར་རེ། སྒོམ་ཐབས་གསུམ་ལ། དང་པོ་བརྡ་སྒོམས། བར་དུ་བརྡ་དོན་བསྲེས་ལ་སྒོམས། ཐ་མར་སེམས་ཀྱི་དོན་སྒོམས་སོ། དོགས་པ་མི་བྱ་བ་གསུམ་ལ། རྒས་ཁར་རྟོགས་ཀྱིས་དོགས་པ་མི་བྱ། རྒྱབ་རྟེན་དང་བྲལ་གྱིས་དོགས་པ་མི་བྱ། རྒྱལ་ཁམས་ཀྱིས་འཆའ་ཡིས་དོགས་པ་མི་བྱའོ།

在這裡三法有六，四法有六，五法有八，六法有五，七法有一，歸納在一起開示。三法有六種。三須：起初必須有畏懼死的心，中間必須有死亦無悔的心，最後必須有無畏於死的心。三棄：棄淫欲；棄家灶；棄事業。三受持：受持上師能得到教導；受持修習能生起覺受；受持三摩地（定）能增長證悟。（編者注：未見此段譯文）三不舍之寶：起初是依名而修；其次是名義混修；最後在心中義修。（編者注：此段的標題“三不舍之寶”應該是上一段的，此段標題沒有譯。可能是譯師和我所用藏文版本不一樣的緣故。）三不慮：不要擔心老來

會挨餓；不要擔心將來會沒有依靠；不要擔心舉世的譏嘲。

བཞི་ཚན་དྲུག་ལ། མཆོག་བཞི་ལ། དྲན་པའི་ཐག་པ་མ་ཆད་ན་སྒོམ་པའི་མཆོག འཁོར་བ་མི་རྟག་པར་ཤེས་ན་འདུ་ཤེས་ཀྱི་མཆོག ལུས་ངག་ཐུབ་པ་སྦོམ་པའི་མཆོག དགེ་སྦྱོར་འཕེལ་བ་བསྙེན་པའི་མཆོག མེན་པ་བཞི་ལ། སྡིག་པ་མི་འཛེམ་ན་ཆོས་པ་མིན། འདུལ་ཁྲིམས་མེད་ན་བཙུན་པོ་མིན། དམ་ཚིག་མེད་ན་སྔགས་པ་མིན། འཛིན་པ་མི་གཏོང་ན་དམ་པ་མིན་ནོ། རྩ་བ་བཞི་ལ། ཆང་བུད་མེད་ལ་དགའ་ན་ཉེས་པའི་རྩ་བ། ལས་དང་བྱ་བ་ལ་དགའ་ན་གཡེང་བའི་རྩ་བ། ནོར་རྫས་ལ་འཛིན་པ་ཆེ་ན་འཆིང་བའི་རྩ་བ། ཁ་དྲག་ལ་འགྱོར་ལྷོགས་ཆེ་ན་སྡིག་པའི་རྩ་བ། གོལ་ས་བཞི་ལ། གཟུང་འཛིན་མ་སྤངས་ན་ཁ་ལྟ་ཡིན་པས་གོལ། ཉོན་མོངས་མ་སྤངས་ན་མིང་གི་སྒོམ་ཆེན་ཡིན་པས་གོལ། ཕྱོགས་རིས་མ་སྤངས་ན་སྤྱོད་པ་ཚུལ་འཆོས་ཡིན་པས་གོལ། བྱ་བ་མ་ཐོངས་ན་སྐྱེ་བོ་ཐ་མལ་ཡིན་པས་གོལ། འདྲ་བ་བཞི་ལ། གཞན་ལ་ཆོས་འཆད་ཅིང་རང་མི་སྤྱོད་ན། མི་ནག་བྲོ་སྦྱུང་འཆད་པ་འདྲ། སྔགས་ནོར་དུ་འཚོང་བ་ནི་སྨན་དང་དུག་ཏུ་བཟེ་བ་འདྲ། གདམས་ངག་ཆེ་ལ་རྒྱུད་མ་ཐུལ་བ་ནི་རིན་པོ་ཆེ་ཐོགས་ནས་སྤྲང་བ་འདྲ། མི་ཆོས་བཏང་ནས་ཁྱིམ་ལ་ཐོགས་ན་འདམ་ནས་ཐར་ནས་རྒྱ་རུ་ཚུད་པ

དང་འདྲའོ། དགོས་པ་བཞི་ལ། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་སྡིག་པའི་གྲོགས་པོར་མ་སོང་བ་ཞིག་དགོས། ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་བདུད་དུ་མ་སོང་བ་ཞིག་དགོས། སྟོང་ཉིད་སྒོམ་པ་ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་སོང་བ་ཞིག་དགོས་སོ།

四法有六種。四殊勝：最殊勝的修持是正念不斷；最殊勝的心態是了知輪回無常；最殊勝的戒律是調伏身語；最殊勝的近修是增長善行。四非：不避忌罪行不是修法者；沒受戒律不是出家者；沒立密誓不是密乘者；沒有捨棄能執的‘我’不是大德正士。四根：喜歡酒和女人是過失之根；喜歡世俗事業是散亂之根；過於貪戀財物是系縛之根；強勢的人更有錢是罪惡之根。四歧：不能斷能取、所取，僅僅是口頭的正見，這是歧途；不能斷煩惱，僅僅是掛名的大修行者，這是岐途；不能斷偏黨心，(利生的)行為也僅僅是虛偽，這是岐途；不能斷世間俗務，僅僅是平庸凡夫，這是岐途。四相似：對別人說法而自己卻不依法而作，就好像戲子說臺詞；販賣密咒，就好像是把藥換成毒；所得的教導很高卻不能（用它）調伏自己的心，就好像拿著珍寶在乞討；棄人事而戀家，就好像才出淤泥又入羅網。四須：必須要一個不是惡友的善知識；必

須要一個不是魔的本尊；必須要一個能對治煩惱的空性；(編者注：藏、漢文都缺了第四段。)

ལྷ་ཚན་བརྒྱད་ལ། འཕྲང་ལྔ་ལ། ཐོན་པར་དཀའ་བས་འཕོར་བའི་འཕྲང་། ཆོས་ལས་འཕྲོགས་པ་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འཕྲང་རང་གཅིག་པུ་སྡོད་པ་བདུད་ཀྱི་འཕྲང་། གདམས་པས་ངོམས་པ་ཐོས་པའི་འཕྲང་། སྤྱོད་པ་ཐོ་ཅོ་བགེགས་ཀྱི་འཕྲང་ངོ། ཡོག་པ་ལྔ་ལ། གང་སྲུབས་ཀྱང་ལྷག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཐོས་པ་བྱེད་པ་ཡོག སྙེད་པ་དང་གྲགས་པའི་ཕྱིར་གཞན་ལ་ཆོས་འཆད་པ་ཡོག སྒོམ་གྱི་གདམས་པ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ལ་སྙོམས་པར་འཇུག་པ་ཡོག སྙེད་བཀུར་འོང་ལ་རེ་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་ཡོག་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྡུ་བའི་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་ཡོག་གོ། ཚོར་བ་ལྔ་ལ་། ཤེས་རབ་ཆེ་ཞིང་མང་དུ་ཐོས་ལ་མོ་སོ་མཐོ་ན;། འཆད་ཁ་སྟོན་པར་འཚོར་ཏེ་སྒོམ་མི་ཁོམ། བློ་རྣོ་ཞིང་ནོར་དང་ཆེ་ན་ཚོ་ག་མཁན་ནམ་ཚོང་དཔོན་དུ་འཚོར། མཐུ་ཆེ་ཞིང་རྩལ་དྲག་ན་ཁ་བསྲུངས་དང་སྐྱེལ་མར་འཚོར། སྨྲ་མཁས་ཞིང་སྦྱོར་བ་བཟོ་ན་གཙོ་བོ་དང་གཡེང་བ་ལ་འཚོར། མི་ཤེས་ལ་ནན་ཏན་ཆུང་ན་ཐ་མལ་གྱི་སྤྱོད་པར་འཚོར་ཏེ་སྒོམ་མི་ཁོམ། གཙོ་བོ་ལྔ་ལ། ལྟ་བའི་གཙོ་བོ་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ། དགེ་སྦྱོར་གྱི་གཙོ་བོ་སེམས་ཅན་ལ་མི་གནོད་པ། སྒྲུབ་པའི་གཙོ་བོ་སྲུང་སྡོམ་མམ་ཉམས་ལ་དམ་བཅའི་གཙོ་

པོ་ཐུབ་པ། སྤྱོད་པའི་གཙོ་བོ་ཁ་བསྙེན་སྒྲུབ་པའོ། །རང་རྒྱུད་ཐུབ་པ་ལྔ་ལ། གདམས་ངག་ལ་རང་ཡན་ཆུད་པས་རང་རྒྱུད་ཐུབ་པ། གཉེན་པོས་རྐྱེན་ཐུབ་པ། དད་པས་ཁམས་སོས་པ། ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་སྐྱོག་མེད་པ༔ བར་ཆད་ཀྱི་གནོད་པ་ཕྲ་མོ་སེལ་ནུས་པ། ཡིན་པ་ལྔ་ལ། འདོད་པ་དང་བྲལ་ན་བདེ་བ་ཡིན། དམིགས་པ་དང་བྲལ་ན་སྟོང་པ་ཡིན། བཞག་ས་དང་བྲལ་ན་མི་རྟག་པ་ཡིན། རྩོལ་བ་དང་བྲལ་ན་ཆོས་ཉིད་ཡིན། འདོད་པ་ཐག་ཆོད་ན་འབྲས་བུ་ཡིན། རྗེ་ལྷ་གཅིག་གི་དྲིས་ལན་ལྔ་ལ། ལྟ་བ་རྟོགས་ན་སྒོམ་དགོས་སམ་མི་དགོས། སངས་རྒྱས་བྱ་བ་ལ་ཐབས་ཤེས་རབ་འབྲེལ་དགོས་སམ་མི་དགོས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ལ་སོ་སོ་ཐར་བའི་སྡོམ་པ་བརྟེན་དུ་དགོས་སམ་མི་དགོས། ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ལ་ཚངས་པར་སྤྱོད་པའི་དགེ་བསྙེན་ཡན་ཆད་ཀྱིས་སྣང་ངམ་མི་སྣང་དང་ལྔའོ། མི་ཟས་མི་འཇུ་བའི་ཚད་ལྔ་ལ༔ བཙན་དུག་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། གནང་བ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། བདག་མོ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། བུ་ལོན་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། མེ་ལྕེ་འབར་བར་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་ལྔའོ།

五法有八。五險：喜歡出人頭地是輪回之險；曲解佛法是認知之險；孤身獨住是魔之險；自滿於所聽的教言是聽聞之險；行為冒失是障礙之險。五倒：為了勝過別人而聽聞，這是顛倒；為了名利而說法，這是顛

倒；沒有獲得修持的教導而入定，這是顛倒；面對利養和恭敬才現出持戒的樣子，這是顛倒；為了收買人心而佈施，這是顛倒。五失誤：智高多聞而年齡已高，失之於空談佛法而沒有修；根器很利卻貪圖財物，失之於趕經懺和當了商人；力氣大武藝高，失之于當了門衛和保鏢；擅言談卻作拼讀，失之於弄錯了主次；無知而又不勤懇，失之于行為下劣，不暇修行。五主要：見解中最主要的是深信業果；善行中最主要的是不害眾生；修持中最主要的是不違戒律；密誓中最主要的是堪能；行為中最主要的是近修。五自能自立：能以教誡充實自心；能以對治調伏諸緣；能以淨信康復身體；能對戒律表裡一致；能除微細留難之害。五是：離欲是樂；一切法不可得是空；無處停留是無常；無作是法性；斷欲是果。阿底峽尊者五問：悟解了正見還需要修嗎？成佛的事業，善巧方便需要分離嗎？菩薩戒需要依靠別解脫戒嗎？智慧灌頂對梵行居士以上可以賜給嗎？（疑有缺文）五種不能吃不能消受：服用劇毒；享用賜物；受用無主物；借債享受；熾燃火舌享用。

དྲུག་ཚན་ལྔ་ལས། གླེན་པ་དྲུག་ནི། སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྩ་བར་འགྱུར་བའི་འཁོར་འདས་ལ་དགའ་ཞིང་བརྩེ་དུང་བྱེད་པ་འདི་ཡང་གླེན། ཕུང་པོ་མི་རྟག་བརྙན་པོ་ལྟ་བུ་ལ་ལྷག་པར་བཀུར་སྟི་བྱེད་པ་འདི་ཡང་གླེན། དབུལ་ཀྱང་ལྷག་མ་ལུས་པའི་ནོར་རྫས་ལ་སྡིག་དང་བསྒོས་ནས་གསོག་པ་འདི་ཡང་གླེན། སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་ནམ་འོང་ཆ་མེད་པར་ཚེ་འདི་འབའ་ཞིག་གི་ཞལ་ལྟ་བྱེད་པ་འདི་ཡང་གླེན། ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་ཕྲན་ཚེགས་མི་བཟོད་པར་ཕྱི་ནས་ངན་སོང་དུ་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་དུ་རེ་བ་འདི་ཡང་གླེན། ཟབ་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་ལ་མི་སྤྱོད་པར་རང་གིས་རང་སྡུག་ཕྱོམ་པ་འདི་ཡང་གླེན་ནོ། མི་རིགས་པ་དྲུག་ལ། བཙུན་པོ་དང་རྟོགས་པ་ཅན་འདོད་ཀྱང་འཁོར་བ་ལས་བློ་མ་ལོག་པ་མི་རིགས། དགེ་སློང་བསྙན་པ་ལ་མ་ཞུགས་པ་འདི་ཡང་མི་རིགས། ཤེས་རབ་ཅན་ཆོས་མ་གོ་བ་འདི་ཡང་མི་རིགས། པཎྜི་ཏ་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་མི་འཛེམ་པ་འདི་ཡང་མི་རིགས། དད་པ་ཅན་སྡིག་ལ་འབབ་པ་འདི་ཡང་མི་རིགས། དགེ་བ་ཅན་ངན་སོང་དམྱལ་བར་འགྲོ་བ་འདི་ཡང་མི་རིགས། འཁྲུལ་བ་དྲུག་ལ། ལེགས་པའི་གདམས་ངག་མི་འཚོལ་བར། དོན་མེད་ཐ་སྙད་སློབ་པ་འདི་ཡང་འཁྲུལ། རི་ཁྲོད་དགོན་པ་མི་འགྲིམ་པར། འཁོར་བའི་མུན་ཁང་བརྩིག་པ་འདི་ཡང་འཁྲུལ། གཅིག་ཕྱུར་དོན་ཉིད་མི་སེམས་པར་འཁོར་མང་ནང་དུ་ཆོས་འཆད་འཁྲུལ། བདག་མེད་བསམ་གཏན་མི་སྒོམ་པར། ཡོངས་སྤྱོད་འདུ་འཛི་བྱེད་པ་འཁྲུལ། སྦྱིན་པ་

འཆག་མེད་མི་གཏོང་བར། སེར་སྣའི་ཟས་ནོར་གསོག་པ་འཁྲུལ། དམ་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་མི་སྤྱོད་པར། མི་ཆོས་སེམས་འཛིན་བྱེད་པ་འཁྲུལ་ལོ༔ ༔

六法有五。六愚：苦的根子是喜歡甚至貪愛輪回的淤泥，這真是愚昧呀；身體是無常的，如同借來的物品，卻極為愛護，這真是愚昧呀；貧窮卻不顧罪惡地斂財，這真是愚昧呀；大苦不定什麼時候就會到來，眼睛卻只看到今生的一切，這真是愚昧呀；現今的小苦都不能夠忍受，還期望能忍耐惡道的痛苦，這真是愚昧呀；不修行甚深廣大的佛法，而自己把自己墮入受苦，這真是愚昧呀！應該是指餓鬼道中的餓鬼，口中猛炎熾然，一切食物都化為灰燼，不能下嚥。死和死後惡道的痛苦。六不合理：想要獲得戒行高潔與證悟的智慧，卻不厭背輪回，這不合道理；身為比丘卻不入佛的教義，這不合道理；有智慧卻聽不懂法，這也不合道理；是班智達卻不避忌業果，這也不合道理；具淨信卻被罪惡染汙，這也不合道理；修善而墮惡道地獄，這也不合道理。六誤：不求善妙的教言，卻學習無義的名言，這是錯誤；不游蘭若寺院而砌輪回的黑屋，這是錯誤；不願獨自思維法義，卻想在大眾中說

法，這是錯誤；不修無我禪定，卻貪戀享受和喧鬧，這是錯誤；不能無貪地佈施，卻慳吝地隱藏財物，這是錯誤；佛法不如法地修，卻執著人法不舍，這是錯誤。

ངོ་ཚ་བ་དྲུག་ལ། དམ་ཆོས་ཉེ་མ་ཤར་བ་ལྟ་བུའི་སྒོར་ཞུགས་ནས། མངོན་སྤྱོད་ངན་པ་བྱེད་པ་འདི་ཡང་ངོ་རེ་ཚ། འཇིག་རྟེན་མགོན་པོའི་སྤྱན་སྔར་ཁས་བླངས་ནས། སྤྱོད་པ་བབ་ཅོལ་བྱེད་པ་ངོ་རེ་ཚ། བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་། གཞན་ལ་སྐུར་བ་འདེབས་པ་འདི་ཡང་ངོ་རེ་ཚ། ཕུང་པོ་མི་གཙང་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པ་ལ། ཤིན་ཏུ་བྱེ་བདར་བྱེད་པ་འདི་ཡང་ངོ་རེ་ཚ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞེས་ཁས་བླངས་ནས། ཤེས་རབ་སྙིང་རྗེ་བྲལ་བ་འདི་ཡང་ངོ་རེ་ཚ། གསང་སྔགས་ཟབ་མོའི་སྒོར་ཞུགས་ནས། དམ་ཚིག་མི་བསྲུང་ལེ་ལོ་བྱེད་པ་འདི་ཡང་ངོ་རེ་ཚ།
ངོ་ཤེས་པ་དྲུག་ལ། བླ་མ་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་དངོས་གྲུབ་བྱེད་པ་པོར་ངོ་ཤེས་པ། དམ་ཚིག་གཞི་ལྟ་བུར་ངོ་ཤེས་པ། རང་ལུས་ལྷའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་ངོ་ཤེས་པ། སེམས་ཅན་སངས་རྒྱས་སུ་ངོ་ཤེས་པ། སྣང་སྲིད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ངོ་ཤེས་པའོ།།
ཡང་དག་པའི་གདམས་ངག་དྲུག་ལ། དུག་ལྔའི་དགྲ་ནང་ནས་ཞིའམ་མ་ཞི་ལྟ། འཁོར་བའི་ནད་དང་བྲལ་ལམ་མ་བྲལ་ལྟ། བདུད་བཞིའི་

དམག་དཔུང་ཚོམས་སམ་མ་ཚོམས་ལྟ། མཉམ་རྗེས་མཉམ་མམ་མ་མཉམ་ལྟ། མངོན་དུ་རྒྱུ་ལ་གནས་སམ་མི་གནས་ལྟ། གཞུག་མའི་ལམ་དང་འཕྲད་དམ་མ་ཕྲད་བལྟའོ།

六恥：進了日光普照的正法之門，卻行為卑劣，這真是可恥；在佛前立誓（持戒），卻恣意妄行，這真是可恥；已經發起殊勝的菩提心，卻譭謗他人，這真是可恥；身體本來是骯髒東西上的裝飾，卻極盡打掃，這真是可恥；自詡是大乘，卻沒有悲和智，這真是可恥；進入甚深的密乘，卻誓言懈怠，這真是可恥！六應知：應該認識到上師能作世出世間的成就；應該認識到誓言如基石；應該認識到自身即為本尊壇城；應該認識到眾生就是佛；應該認識到所有的現相都如同幻化。六種清淨教言：應當觀察五毒之敵是否在內心息滅？應當觀察（行為）是否脫離了輪回？應當觀察四魔敵軍是否已擊破？應當觀察自己與他人是否已能相換？應當觀察現證之因是否已能安住？應當觀察是否已遇到基位之道？

བདུན་ཚན་གཅིག་ལ། ཕན་མེད་བདུན་ནི། སྐྱབས་འགྲོ་ནས་སྡིགས་ཀྱི་བར་དུ་སྡོམ་པ་ཐམས་ཅད་བླངས་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་པའི་ཆོས་ལས་

མ་ལོག་ན་ཕན་མེད། དུས་རྒྱུན་དུ་གཞན་ལ་ཆོས་འཆད་ཀྱང་། རང་གི་ང་རྒྱལ་མ་ཞི་ན་ཕན་མེད། ཡར་སྐྱོན་སྟོན་ཀྱང་། སྐྱབས་འགྲོའི་ཆོས་གཞུག་ཤོར་ན་ཕན་མེད། ཉེན་མཚན་མེད་པར་དགེ་སྦྱོར་ལ་འབད་ཀྱང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་མ་ཟིན་ན་ཕན་མེད། ཀུན་བརྟགས་གཞན་དབང་ལ་སོགས་པ་གཏན་ལ་ཕབས་ཀྱང་། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་མ་ཤེས་ན་ཕན་མེད། སྡེ་སྣོད་གསུམ་ཤེས་ཀྱང་། བླ་ མ་ལ་མོས་གུས་མེད་ན་ཕན་མེད། སྟོང་པ་ཉིད་སྒོམས་ཀྱང་། ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་མ་སོང་ན་ཕན་མེད་དོ། ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གི་གདམས་པ། དགེ་བཤེས་ལྷོ་བས་ཡི་གེར་བཀོད་པའི་གདམས་པ། སྐལ་འདེབས་ཁ་འཐོར་བ་རྫོགས་སོ།

七法有一。七無益：雖然受了從皈依至密乘的一切戒律，如果心不能背棄世間，這沒有什麼益處；雖然常常對別人說法，而自己卻我慢不息，這沒有什麼益處；雖現有點長進，若失去了皈依，這沒有什麼益處；（編者注：未見此段譯文）雖然可以抉擇假名依他，卻不知如幻，這沒有什麼益處；雖然了知三藏，如果不敬信師長，這沒有什麼益處；雖然修習空性，如果不能對治煩惱，這沒有什麼益處。卡熱貢瓊的教言，善知識洛巴記文，勸勉文拾零竟。善哉！密乘名詞。可以參看緣宗法師譯的基位三身安立義。

第五篇 傑貢教言

ན་མོ་གུ་རུ། ཕ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟེ་སྒོམ་གྱི་ཞལ་ནས། སྣང་སྲིད་སེམས་སུ་ཤེས། སེམས་ཉིད་སྟོང་བར་རྟོགས། རྟོགས་པ་ལ་མཆོག་འཛིན་མེད་ན་ལྟ་བའི་མཐར་ཐུག་ཡིན། མ་ཡེངས་པའི་རྩེ་ཡིས་ཟུངས། མ་བཅོས་པའི་ངང་ལ་བཞག དམིགས་གཏད་དང་དེར་འཛིན་མེད་པ་ནི་སྒོམ་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན། མི་མཐུན་པ་ལམ་དུ་ཁྱེར། མཐུན་ཡུལ་གྱི་ཞེན་པ་བཅད། བླང་དོར་དང་དགག་སྒྲུབ་མེད་པ་ནི་སྤྱོད་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན། ཅི་བྱུང་བདེན་མེད་དུ་ཤེས། བཟང་ངན་ལ་སྤང་བླང་མེད། གལ་མེད་བྱུང་རྒྱལ་དུ་གཏོང་བ་ནི་གེགས་སེལ་གྱི་མཐར་ཐུག་ཡིན། སྣང་བ་བན་བུན་དུ་སོང་། འཁྲུལ་བ་ཤིག་ཤིག་ཏུ་ཞིག ཞེན་པ་ལོག་ལོག་དུ་ལོག་པ་ནི་དྲོད་རྟགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ཡིན། བདག་འཛིན་གྱི་བརྟོད་ཕུར་ཐོན། གང་ཡང་བདག་མེད་དུ་རྟོགས་པས་ཕྱི་ནང་གི་འདོད་པ་ཟད། རེ་དོགས་ཀྱི་ཐག་པ་ཆོད་པ་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན། རིག་པ་གཞི་ལ་དག་ཆོས་སྐུ་རང་ས་ཟིན། བདག་མེད་གཞན་དོན་མཛད་པ་ནི། མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་ཡིན། ལར་ན་མཐར་ཐུག་ལའང་། མཐར་ཐུག་གི་བཟའ་གཏད་མེད། གནས་སྐབས་དེའི་མཐར་ཐུག་ཡིན་ནོ། དེ་བས་ན་གཞི་སྟོང་བ་གྲག་སྟོང་ཡིན་པས། གྲག་སྟོང་ལ་དོན་དུ་མ་འཛིན། ལམ་འཁྲུལ་བ་གློས་བཏགས་ཡིན་པས། གློས་བཏགས་ལ་དགག་སྒྲུབ་མ་བྱེད། འབྲས་བུ་སྐུ་གསུམ་མིང་སྟོང་

ཡིན་པས། མིང་སྟོང་ལ་རེ་དོགས་མ་བྱེད་ཅེས་གསུངས་སོ། །

父尊大寶傑貢說：“所有的現相知其由心而生，更解悟心性本空，對此解悟也不執著，才是究竟的見解。專注一心而不散亂，心無造作自然安住，所緣境與能取心也不可得，才是修的究竟。以違緣而入道，於順境斷貪著，取捨破立也不可得，才是行的究竟。任何現相知其無實，對優劣也不作取捨，輕鬆地放下，才是除障的究竟。(實有的)現相變得依稀恍忽，(實執的)錯亂開始支離破碎，貪愛的心油然生起厭背，這是暖相的究竟。撥出了我執的橛子，瞭解了一切法無我，內外的欲求盡息，斷除加行道的暖位。了(對真理實相的)懷疑，這是暫時之果。心本來清淨，法身任運現成，無我而利眾生，這是究竟之果。而對於這個‘究竟’，也是究竟無取捨，強名為究竟。所以體空叫作空，叫作空就不要執有實義。道也是由心安立，由心安立的(假名)不要作破立。三身果名空，名空就不要懷疑。

ན་མོ་གུ་རུ། ཡང་དག་པའི་ཆོས་བཅུ་ནི། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ནི། དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་བ་དང་སྟོང་བ་དང་རིག་པ་དང་སྟོང་བ་ཟུང་འཇུག་

བཞིར་རྟོགས་པ་ནི། དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། བལྟ་བྱ་ལྟ་བྱེད་རྟོགས་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ནི། དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། དམིགས་པ་རྩེ་གཅིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་གནས་པ་ནི། དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་སྒོམ་པ་ཡིན། ཟུང་འཇུག་བཞིའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་གནས་པ་ནི། དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་སྒོམ་པ་ཡིན། བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་ཉམས་མྱོང་གསུམ་མེད་ཅིང་མི་དམིགས་པའི་ངང་ལ་གནས་པ་ནི། དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་སྒོམ་པ་ཡིན། ལས་རྒྱུ་འབྲས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་བསྲུང་བ་ནི། དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་སྤྱོད་པ་ཡིན། ཆོས་ཐམས་ཅད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མའི་ཚུལ་གྱིས་སྤྱོད་པ་ནི། དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་སྤྱོད་པ་ཡིན། གང་ཅི་ལ་ཡང་མི་སྤྱོད་པ་ནི། དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་སྤྱོད་པ་ཡིན། བདག་འཛིན་ཉོན་མོངས་རྣམ་རྟོག་སོགས་ཇེ་ཆུང་ཇེ་ཆུང་སོང་བ་ནི་དབང་པོ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་གསུམ་གའི་ཡང་དག་པའི་དྲོད་རྟགས་ཡིན། དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཆོས་བཅུའོ། །

ཞེས་པ་ལྗེ་སྒོམ་གྱི་གསུང་ངོ་།

南無古汝！十正法：深信業果是下根的正見。解悟內外一切諸法現相與空雙運、心與空雙運，是中根的正見。解悟能觀、所觀與證解三無差別，是上根的小乘阿羅漢果。大乘佛果。中觀應成認為：一切法唯是名

言安立，體性是空。而這個空也唯是名言安立，因而空也沒有自體，空也空。《心經》: 無苦、集、滅、道。《心經》: 無智亦無得，以無所得故嘻嘻三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。在所緣境上專注一心而住定，是下根之正修。住四雙運之定，是中根的正修。能修、所修與覺受三不可得，無緣而住，是上根的正修。護業果如眼珠，是下根的正行。一切法如夢幻而行，是中根的正行。皆無所行，是上根的正行。我持、煩惱、分別等漸輕，是上、中、下三根之正暖相。這十種正法，也是傑貢所說。

མི་ཟད་པར་འདི་དྲིན་ཅན་ཕ་དང་མ།།
བརྩོན་སེང་ལྷ་མོ་ལ་སོགས་རང་གཞན་གྱི།།
དོན་ཕྱིར་བསོད་བཀྲས་ལྷག་བསམ་དག་པར་བསྒྲུབས།།
ཞུས་དག་ཞལ་བཀོད་སློང་ཚོས་སོ།།
དགེ་བས་འགྲོ་ཀུན་སྙིང་པོའི་དོན་རྟོགས་ཤོག།
ཡོ་ལྷ་དྲི་མེད་ཡིག་མཁན་ཐུགས་རྗེ་སྡེ། །ཡུག་ཡོ་ཀུན་གསལ་སྣང་བོ་ཆེ་ཙ་གྲུབ། །
རྫོགས་སོ།། །།

菩提道次第師承分列表（西藏噶當派師承）

【表二】

續因波羅蜜多乘師承

阿底峽尊者

- 卓隆巴
- 勒比協饒
- 準珠雍仲
- 恰達敦巴
- 協饒多杰
- 仁清桑波
- 犖錯譯師
- 種敦巴
  - 慬哦瓦（教授派）
    - 堆隆巴
    - 柳絨巴
    - 嘉裕瓦
      - 岡波巴
      - 傑貢巴—桑杰溫敦—朗喀嘉補—生根桑波—嘉色桑波—南喀堅贊—宗喀巴大師【接表七】
  - 樸窮瓦
  - 博多瓦（教典派）
    - 朗日塘巴
    - 垛巴欽波
    - 霞惹瓦
      - 洛卓扎
      - 切喀瓦（註四）—吉布瓦
        - 隆根旺秋—卓瓦貢波—桑欽巴—措那巴—門扎巴—卻季桑波—宗喀巴大師【接表七】（以上教典派）
        - ※峨熱喇嘛—拉頂巴—拉頂溫—雲敦伯—鄧瓦伯—扎巴須魯—索朗扎巴—妥默桑波—仁達瓦—宗喀巴大師【接表七】（以上偉大行派）
    - 頰章頂巴（註三）
    - 扎迦瓦
  - 袞巴瓦（道次第派）
    - 喀熱貢穹
    - 甲日瓦
    - 內鄔蘇巴—塔瑪巴—朗喀生根
    - 迦瑪瓦
    - 奔公甲
  - 康隴巴
- 袞巴瓦
- 絳秋仁清（註二）
- 恰赤卻
- 迦格瓦
- 裕氏昆仲
- 廓譯師
- 菩提光王

※以下四位缺史料