༄། །རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པ་
སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་མན་ངག་གི་ཁྲིད་ཡིག་
བདུད་རྩིའི་ཉིང་ཁུ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

入佛法次第三士夫口訣教授
甘露精華

མཛད་པ་པོ། ༸རྗེ་བཙུན་ཏཱ་ར་ནཱ་ཐ།

大拉那他尊者 著

ཡིག་སྒྱུར། བླ་མ་བསྟན་འཛིན་རྡོ་རྗེ།

喇嘛滇津多傑 中譯

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website:http://www.budaedu.org
Mobile Web: m.budaedu.org
This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
ཕྱག་དཔེ་འདི་ཆོས་སྦྱིན་དུ་འབུལ་རྒྱུ་ལས། ཚོང་བསྒྱུར་མི་ཆོག་པ་དགོངས་འཛགས་ཞུ།

大拉那他大師略傳

大拉那他(1575─1635)，本名貢噶寧波，是藏傳佛教覺囊派的第廿八代祖師。

幼年時曾多次自述前世，並有多種異相，故被認定為覺囊派祖師 至尊貢噶卓秋的轉世，而於四歲時陞座。
八歲時出家，取名為「貢噶寧波扎西嘉辰」，而於淨觀中得印度大師 紮拉那他賜梵文名為「大拉那他」，意為"救度怙主"，此成為大師最常使用之落款名號。
廿一歲正式任覺囊寺堪布，開始弘揚覺囊派的教法。

大師早年無分別地學習西藏各大宗派法教，又因精通多種印度語言，故直接從許多印度大師學習法教，聽聞許多未曾傳佈至西藏的佛法。

1614 年，以藏巴汗為施主建立達丹彭措林於覺囊寺附近，規模宏大，聚集僧眾達二千五百多人，成為當代覺囊派主寺。

大師博通各派顯密教法，是西藏歷史上極為重要的學者。其著作甚多，然因政治因素而散佚各處。現存於覺囊藏瓦寺之《大拉那他全集》有二十二大函，是蒐集最廣的全集。

大師眾多著述中之《印度佛教史》，最受藏學研究者重視，於現代已翻譯成多國文字，是研究印度古代佛教歷史的極重要文獻。

大師於顯密佛法的修證，亦難可思議，已實證他空見之了義旨趣，故能無礙地講述及著作。曾多次親見過去覺囊派大成就者 多波巴尊者現前授記，並曾於禪定中到達時輪淨土香巴拉王國，謁見十地菩薩化現之具種王。

大師圓寂於一六三五年藏曆陰水豬年四月廿八日，授記將前往藥師佛淨土，並將有多位轉世。其轉世中最富盛名者，為 庫倫哲布尊丹巴，乃蒙古佛教法王；諸如此等不同轉世法脈，迄今仍不斷地利益眾生。

譯　序

修學佛法的次第，在經論中多有闡述。

密乘的祖師有將修持口訣融入道次第當中者，如 尼古瑪之《幻化道次第》；亦有依本尊修持而講述之道次第，如薩迦派之《道果》等。

阿底夏尊者在其名著《菩提道燈》中開示了「三士夫」的教授，將學佛者分為求取人天福報的下士，求一己解脫輪迴的中士，以及求一切眾生解脫的上士。此論寫作於藏地，傳回印度後得到諸學者一致讚賞，而同意 尊者繼續留於藏地利益眾生。

繼 阿底夏尊者之後，藏地大師多有依其要旨而著述者，最早有 岡波巴大師之《解脫寶莊嚴論》，而最豐富者則是宗喀巴大士的《菩提道次第廣論》。

在諸多「道次第論」當中，大拉那他尊者所作的《三士夫道次第──甘露精華》是較為特殊的一部。此著作所強調的是「三士夫口訣教授」，也就是說，本書不是一部「論」，而是一部教導如何實修三士夫道次第的「實修手冊」。

所以本書中沒有太多的旁徵博引，也沒有許多因明學的論證，而是一個接一個的觀修教授。
(這裡的「觀修」，一般多直接依藏文原意而譯為「所緣」)

學人依此口訣而實修，能將「出離心」、「菩提心」、「正知見」牢記於心裏，落實於修行，不再僅僅是口頭上、理論上的言詞。

當代的漢人十分幸運，能廣泛地學習南傳、漢傳，及藏傳等三大傳統的佛法；然而佛教是實證的宗教，必得「解行並重」方能獲得佛法的利益。每見佛子們雖具信心，但或盲修瞎練，或說食數寶，少有聞思修三學成就而暫瞥實相者。

今試譯 大拉那他尊者之名著，盼能為廣大學佛者介紹更多的解脫大道。

普賢菩薩七支供養

所有十方世界中，三世一切人師子，我以清淨身語意，
一切遍禮盡無餘。普賢行願威神力，普現一切如來前，
一身復現剎塵身，一一遍禮剎塵佛。於一塵中塵數佛，
各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，
讚佛甚深功德海。以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。最勝衣服最勝香，
末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，
普遍供養諸如來。我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。十方一切諸眾生，
二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，
轉於無上妙法輪。諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，
唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。所有禮讚供養福，
請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。

祈請文

常住十方一切佛菩薩與 無誤上師所有大善知識

祈怙念我 祈加持我 祈息滅我之一切顛倒染污

祈生起一切無誤了悟 祈淨除修持大乘法教之一切障礙

迴向文

我此善根為利益一切眾生，願得證佛果位！

以此善根諸士夫，圓滿福德智慧糧，

福德智慧所生之，二種聖者願得證！

དཀར་ཆག 目錄

དང་པོ། ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ།

དམིགས་སྐོར་དང་པོ།

前言、第一，依止善知識與座上修法…………………..002

གཉིས་པ། ལམ་རིམ་དངོས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་བསམ་པ་ལ་བསླབ་པ། སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུ་དང་ཐུན་མོང་གི་རིམ་པ་ལ་བསླབ་པ།

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བསམ་པ།

དམིགས་སྐོར་གཉིས་པ། 第二、暇滿人身難得…………...010

དམིགས་སྐོར་གསུམ་པ། 第三、惡道情狀…………………...018

དམིགས་སྐོར་བཞི་པ། 第四、善用人身………………...022

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསམ་པ།

དམིགས་སྐོར་ལྔ་བ། 第五、死無常之一──必速死…...026

དམིགས་སྐོར་དྲུག་པ། 第六、死無常之二──死無定時...030

དམིགས་སྐོར་བདུན་པ། 第七、死無常之三──死時唯法有益 …………………………..034

དམིགས་སྐོར་བརྒྱད་པ། 第八、觀修死無常 …………...….038

ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ།

དམིགས་སྐོར་དགུ་པ། 第九、熱地獄痛苦………………044

དམིགས་སྐོར་བཅུ་པ། 第十、寒地獄痛苦………………054

དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཅིག་པ། 第十一、近邊地獄痛苦....058
དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཉིས་པ། 第十二、孤獨地獄痛苦...064
དམིགས་སྐོར་བཅུ་གསུམ་པ། 第十三、餓鬼痛苦..........066
དམིགས་སྐོར་བཅུ་བཞི་བ། 第十四、旁生痛苦..........074
དམིགས་སྐོར་བཅོ་ལྔ་བ། 第十五、小結─皈依三寶..076

ལས་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པ།

དམིགས་སྐོར་བཅུ་དྲུག་པ། 第十六、總思業果..........080
དམིགས་སྐོར་བཅུ་བདུན་པ། 第十七、十惡業.............082
དམིགས་སྐོར་བཅོ་བརྒྱད་པ། 第十八、惡業果報..........088
དམིགས་སྐོར་བཅུ་དགུ་བ། 第十九、十善業.............092
དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་བ། 第廿、善業利益.............096
དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པ། 第廿一、總結業果..........098
(下士道終)

འཁོར་བའི་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པ།

དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་པ། 第廿二、出生五苦..........104
དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་གསུམ་པ། 第廿三、老苦................108
དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་བ། 第廿四、病苦..............110
དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་བ། 第廿五、死苦.................112
དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ། 第廿六、其餘痛苦..........114
དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་བདུན་པ། 第廿七、欲天非天苦........118

དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་བརྒྱད་པ། 第廿八、上界痛苦........124
དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་རྩ་དགུ་བ། 第廿九、輪迴皆苦..........126
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་པ། 第卅　、思維八苦........130
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་གཅིག་པ། 第卅一、六苦..............132
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་པ། 第卅二、集諦.............138

ཐར་པའི་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པ།

དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་གསུམ་པ། 第卅三、解脫之因果.....144
(中士道終)

སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིམ་པ་ལ་བསླབ་པ།

བསམ་པའི་འཇུག་སྒོ་ལ་བསླབ་པ།
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་བཞི་བ། 第卅四、上士道入門...148
དེ་ཉིད་མཐའ་རྒྱས་སུ་བྱེད་པའི་རྣམ་གྲངས།
རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་བསམ་པ།
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་ལྔ་བ། 第卅五、因果關聯.......152
རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་དོན་བསམ་པ།
བྱམས་པ་བསྒོམ་པ།
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་དྲུག་པ། 第卅六、根本母.........156
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་པ། 第卅七、多世母恩......160
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་བརྒྱད་པ། 第卅八、增廣慈心......162

སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་པ།
དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་སོ་དགུ་བ། 第卅九、觀修悲心......174
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ།
སྨོན་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ།
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་པ། 第四十、菩提心本貌...180
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་གཅིག་པ། 第四一、菩提心利益...184
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་གཉིས་པ། 第四二、立誓學處......188
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་གསུམ་པ། 第四三、學二資糧......190
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་བཞི་བ། 第四四、四對八法......192
འཇུག་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ།
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔ་བ། 第四五、行心總觀......200
སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་པ།
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་དྲུག་པ། 第四六、布施波羅密...202
ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསླབ་པ།
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་བདུན་པ། 第四七、戒律波羅密...208
བཟོད་པའི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསླབ་པ།
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་བརྒྱད་པ། 第四八、安忍波羅密...212
བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་པ།
དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་དགུ་བ། 第四九、精進波羅密...216

བསམ་གཏན་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་པ།
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་པ། 第五十、禪定之因........220
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་གཅིག་པ། 第五一、靜慮波羅密......222
ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་པ།
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་གཉིས་པ། 第五二、智波羅密.........226
གང་ཟག་གི་བདག་མེད་བསྒོམ་པ།
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་གསུམ་པ། 第五三、人無我...........228
ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་བསྒོམ་པ།
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་བཞི་བ། 第五四、法無我(一) 234
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་ལྔ་བ། 第五五、法無我(二) 238
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་དྲུག་པ། 第五六、法無我(三) 240
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་བདུན་པ། 第五七、法無我(四) 242
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་བརྒྱད་པ། 第五八、法無我(五) 244
དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་དགུ་བ། 第五九、有情為空.........246
དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་པ། 第六十、器世間空........248
དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་རེ་གཅིག་པ། 第六一、情器皆空.........250
དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་རེ་གཉིས་པ། 第六二、究竟離戲.........252
དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་རེ་གསུམ་པ། 第六三、九住心...........254

སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན་ལ་བསླབ་པ།

དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་རེ་བཞི་བ། 第六四、空悲精要……...260

དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་རེ་ལྔ་བ། 第六五、日修增益除障...264

གསུམ་པ། དེ་ལས་འབྲས་བུ་བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ལ་སྦྱོར་ཚུལ། 無上菩提……………………..272

གྲུབ་འབྲས་སེམས་བསྐྱེད་དང་བྱང་སྡོམ་ལེན་པའི་ཆོ་ག་བཤད་པ།

སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོ་ག 發心儀軌……………………...…278

བྱང་སྡོམ་གྱི་ཆོ་ག 菩薩戒儀軌……………………284

བརྒྱུད་འདེབས། 傳承祈請文……...…………….....298

༄། །རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་མན་ངག་གི་ཁྲིད་ཡིག་བདུད་རྩིའི་ཉིང་ཁུ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

入佛法次第三士夫口訣教授

甘露精華

༄༅། །རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་མན་ངག་གི་ཁྲིད་ཡིག་བདུད་རྩིའི་ཉིང་ཁུ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

ན་མོ་བུདྡྷ་བོ་དྷི་ས་ཏྭ་བྷྱཿ

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་མན་ངག་གི་ཁྲིད་ཡིག་བདུད་རྩིའི་ཉིང་ཁུ་ཞེས་བྱ་བ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཡོན་ཏན་དུ་མའི་ནོར་གྱིས་བརྗིད་པ་ཡི། །བརྒྱུད་པ་གསུམ་གྱི་བླ་མ་ལ་བཏུད་ནས། །མར་མེ་མཛད་དཔལ་བཞེད་གཞུང་སྙིང་པོའི་དོན༑ །ཤིང་རྟ་ཆེན་པོའི་ལམ་མཆོག་འདིར་བཤད་བྱ། །དེ་ལ་འདིར་དུས་གསུམ་དུ་བྱུང་བའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་རང་རྒྱལ་དང་ཉན་ཐོས་སུ་བཅས་པ་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་འཕགས་པ་ཐམས་ཅད་ལམ་འདི་ཉིད་བསྒྲོམས་ཏེ། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་མཆོག་བརྙེས་པ་ལགས་ཏེ། ཆོས་ཚུལ་འདི་ལ་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། །སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། །བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། །ཤིང་རྟ་ཆེན་པོའི་འཇུག་ངོགས་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ། །ཆོས་འདི་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ལ། །ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་དང་། ལམ་རིམ་དངོས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་བསམ་པ་ལ་བསླབ་པ་དང་། དེ་ལས་འབྲས་བུ་བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ལ་སྦྱོར་ཚུལ་ཏེ་གསུམ་མོ། །དང་པོ་ནི། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་དེ་ལ་གུས་པ་བསྟེན་ཚུལ་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་ནས།

《入佛法次第三士夫口訣教授──甘露精華》

前言、第一，依止善知識與座上修法

拿摩布達波迪薩埵貝

所謂《入佛法次第三士夫口訣教授──甘露精華》

頂禮三至寶，讚嘆諸多功德寶，雄偉三傳承上師，吉祥燃燈所述精華義，大車乘之勝道於此述。

於此三世所生諸佛菩薩以及獨覺和聲聞等三乘聖者皆修此道，而獲解脫及一切智之殊勝果位哉！

此法教可稱為《入佛法次第》，亦可稱為《三士夫道次第》、《菩提道次第》以及《大車乘之入處》。

教授此法，可分〈一切道之根本──依止善知識〉、〈道次第主體──學習三士夫之思維〉以及〈於彼果報──無上菩提之加行法〉等三部分。

首先，明白善知識之性相及恭敬依止彼之方法後，

མཉམ་བཞག་ཐུན་གྱི་སྐབས་སུ་འདི་ལྟར་བྱ་སྟེ། རྐང་པ་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཅའ།
ལུས་དྲང་པོར་བསྲང་བ་སོགས་སྤྱོད་ལམ་རགས་པ་གཙང་སེང་ངེ་བ་བྱས་
ནས༔ སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མཁའ་དབྱིངས་གང་བ་ལ་
དམིགས༔ ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་པ་རྒྱས་བསྡུས་ཇི་ལྟར་རིགས་པ་
གཅིག་ཡན་ལག་བདུན་པ་ལས་ལོགས་སུ་བྱེད་དགོས་པས། ཐོག་མར་
ཕྱག་མཆོད་སྔོན་དུ་བཏང་། དེ་རྗེས་བཟང་སྤྱོད་ནས་འབྱུང་བའི་ཡན་
ལག་བདུན་པ་དེ་དོན་དྲན་བཞིན་པས་ཚར་གསུམ་བརྗོད། དེ་ནས་
མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་ཆེས་མཐོ་བའི་སྟེང་གི་ཕྱོགས་སུ་སངས་རྒྱས་བྱང་
ཆུབ་སེམས་དཔའ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བཞུགས། མདུན་དྲང་ཐད་ཀྱི་ནམ་
མཁར་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ་བརྒྱུད་པའི་བླ་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྐོར་
བ་ཐེབས་སེ་བཞུགས་པར་བསམ་ལ། ཕྱོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་
རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་དང་། བླ་མ་ཡང་དག་པ་
ཡོངས་ཀྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།
བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། བདག་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་དྲི་མ་
ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་རྟོགས་
པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་བསྒྲུབ་
པ་ལ་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་སེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

於座上定中修時應如此：

雙腳結跏趺，身體正直等應行粗分清淨行後，觀想諸佛菩薩充滿於虛空，另須依所能廣略地行頂禮、供養等七支修法，所以最初應先行頂禮供養等，之後憶念出自《普賢行願品》之七支修法義理並念誦三次。

此時觀想對面虛空最上方安住著無量無邊的諸佛菩薩，自己正前方虛空是根本上師而由傳承所有上師密密麻麻圍繞，懇切地祈請道：

「常住十方一切佛菩薩與，無誤上師所有大善知識，

祈怙念我，祈加持我，祈息滅我之一切顛倒染污，

祈生起一切無誤了悟，祈淨除修持大乘法教之一切障礙！」

ཅེས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་གདབ་བོ། མཐར་ཡང་ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུལ་པའི་མཆོད་པ་གཅིག་ཕུལ་ལ། རྩ་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་རྣམས་རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས་ཏེ་སྙིང་འོད་ཀྱི་གུར་ཁང་དུ་བཞུགས། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་དེ་ཉིད་དུ་མི་སྣང་བར་སོས། བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པ་དང་། དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །དམ་པ་གཉིས་པོ་ཐོབ་པར་ཤོག །ཅེས་པ་ལྟ་བུས་དགེ་བ་བསྔོ། ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་བླ་མའི་སྐྱོན་ལ་མི་བལྟ། །ཡོན་ཏན་ཁོ་ན་དྲན་པར་བྱ། བདག་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་མཐོང་བའི་སྐལ་པ་ནི་མེད། དུས་གསུམ་དུ་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེའི་རྣམ་འཕྲུལ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྟན་པ་ཡིན་པས། བདག་གི་བླ་མ་འདི་དོན་ལ་ནི་སངས་རྒྱས་དངོས་ཡིན། །བདག་ལ་བཀའ་དྲིན་གྱི་སྒོ་ནས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀུན་བས་ཀྱང་ཆེས་ལྷག །མཐོ་རིས་ཐར་པ་སངས་རྒྱས་གསུམ་གང་འདོད་ཀྱང་ཐབས་གང་དགོས་པ་བདག་ལ་མ་སྨྲས་པར་གནང་བ་ཡིན། བདག་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་སྣ་གཅིག་སྐྱེས་པ་དང་། སྐྱོན་སྣ་གཅིག་བྲི་བ་ཡང་བླ་མའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན། ཤིན་ཏུ་རྙེད་པར་དཀའ་བའི་ཆོས་ཟབ་མོ་འདི་ལྟ་བུ་ཐོབ། བཀའ་དྲིན་རེ་ཆེ་སྙམ་དུ་བསམ།

之後再供一次由意幻化之供養，根本傳承上師皆由自己頂門融入而安住於心中光團，諸佛菩薩們則消失不見。

「我此善根為利益一切眾生，願得證佛果位。」以及

「以此善根諸士夫，圓滿福德智慧糧，福德智慧所生之，

二種聖者願得證。」如此般迴向善業。

於座間，亦不觀上師過失，僅憶念功德。思維我沒有親見佛陀的福緣，住於三世的諸佛以慈悲化現成善知識的方式顯現，我此上師實際上即為佛陀，從對我之恩惠而言則較諸佛更為殊勝；無論欲得增上生、解脫、佛三者之任一，皆毫無隱藏地給予我所需之方法。增加一分功德，減損一分過失，亦為上師之恩德。得獲似此難得深法，恩德更甚！

གཞན་ཡང་བདག་གི་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བླ་མའི་ཕྱིར་
དུ་གཏོང་དགོས། ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བླ་མའི་བཞེད་པ་དང་མཐུན་པའི་
བཀུར་སྟི་རིམ་གྲོ་འཕྲུལ་གཡོག་གི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བསྒྲུབ་དགོས།
ངག་གི་སྒོ་ནས་བླ་མའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བསྔགས་པ་དང་།
ཞབས་ཏོག་ཏུ་འགྱུར་བའི་གཏམ་ཁོ་ན་སྨྲ་དགོས། སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྒོ་ནས་
ཐུགས་གང་ལ་དགྱེས་པ་དང་། གསུང་ཅི་འབྱིན་པ་དེ་བསྒྲུབ་དགོས་སྐབས་
དུ་ཡང་ཡང་བསམ་ཞིང་ལག་ལེན་ཏུ་ཐེབས་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་སྐབས་
འདིར་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་དོན་ནི། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་དྲི་མ་ལྔ་སྟེ། ཚེ་འདི་
ལ་མངོན་པར་ཞེན་པའི་དྲི་མ། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་དྲི་མ།
འཁོར་བ་ལ་བདེ་བར་འཛིན་པའི་དྲི་མ། རང་དོན་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་
པའི་དྲི་མ། དངོས་པོ་དང་མཚན་མ་ལ་ཡང་དག་ཏུ་འཛིན་པའི་དྲི་མའོ།
ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་རྟོགས་པ་ཡང་ལྔ་སྟེ། ཚེ་འདི་ལས་ཕྱི་མ་གལ་ཆེ་བར་
རྟོགས་པ། ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་རྟོགས་པ། འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་
དུ་རྟོགས་པ། རང་དོན་བས་གཞན་དོན་གཅེས་པར་རྟོགས་པ། དོན་དམ་
སྟོང་པ་ཉིད་དང་ཀུན་རྫོབ་སྒྱུ་མར་རྟོགས་པའོ། །ཆོས་སྒྲུབ་པའི་བར་ཆད་
ལ༔ ཕྱི་མི་དང་མི་མ་ཡིན་གྱིས་གནོད་པ། བར་འབྱུང་བ་ལུས་འཁྲུགས་ཀྱི་
ན་ཚ། ནང་ཆོས་འགལ་གྱི་རྣམ་རྟོག་ཉོན་མོངས་རྣམས་ཡིན་པས། དེ་
གསུམ་སེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་པའོ། །དམིགས་སྐོར་གཅིག་གོ །

此外，我的身體、受用，亦要為上師捨棄。身體方面，要完成一切上師所言以及相順之恭敬、事奉、交辦事項。語的方面，要讚頌上師身語意的功德，僅言說能為承事之話語。行為方面，對上師所悅意者，及語所交付者，要常常思維必須完成，並且付諸實行。

那麼此時祈請文之意義者，有五種顛倒之染污：

真實耽著此生之染污，不信業因果之染污，執著輪迴為安樂之染污，貪執自利之染污，執著物質與徵象為實之染污也。

正確之了悟亦有五種：

了悟來世比此生重要，了悟相信業果，了悟輪迴是苦，了悟珍視利他甚於自利，了悟究竟為空且世俗為幻也。

修法之障礙：外在人與非人之危害，中間大種身紊亂之病痛，內在與法違背之妄念煩惱皆是；祈請消除此三者是也。 是為一個觀修。

གཉིས་པ་ལམ་རིམ་དངོས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་བསམ་པ་ལ་བསླབ་པ་ལ། སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུ་དང་ཐུན་མོང་གི་རིམ་པ་ལ་བསླབ་པ། སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་གི་རིམ་པ་ལ་བསླབ་པ། སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིམ་པ་ལ་བསླབ་པ་སྟེ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ལ་སྤྱིར་སྤྲོལ་ཀ་སོ་སོ་ལ་ཁྲིད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་འདུག ཇེ་བཙུན་མར་མེ་མཛད་དཔལ་བཀའ་སྤྲོལ་གདམས་ངག་འདི་པ་རང་གི་ལུགས་ཀྱིས་ཀྱང་། འགའ་ཞིག་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ལ་འགོ་འཛིན། འགའ་ཞིག་ལས་འབྲས་ནས་འགོ་འཛིན། འགའ་ཞིག་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ནས་འགོ་འཛིན། ཕལ་ཆེར་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ནས་འགོ་འཛིན་པར་མཛད་པ་སོགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་གནད་གཅིག་ལ་འབབ། དོན་གྱི་སྙིང་ནས་ཁྱད་པར་མེད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཁྱབ་གྲགས་ཆེ་བར་མཐུན་པར་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ནས་འགོ་བཟུང་ན་དེ་ག་མི་རྟག་བསྒོམ་པའི་གཞི་རྟེན་ཡིན་པས༔ མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པའི་འགོ་འཛིན་པ་དང་། དོན་ལ་ཁྱད་ནམ་ཡང་མེད་པ་ལས་འཕྲུལ་འདི་དངོས་རྣམ་བདེ་བར་སྣང་བས་དེའི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་བཤད་ན། འདི་ལ་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བསམ་པ། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསམ་པ། ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ། ལས་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པ་སྟེ་ བཞིའོ།

第二、暇滿人身難得

第二，道次第正行，學習三士夫之思維，即學習下士與共同次第，學習中士與共同次第，以及學習上士與不共次等三者。

首先，一般各個傳承有各種不同的教導規矩，此乃尊貴的吉祥燃燈教法傳規本身之傳承，然而有些先以思維輪迴痛苦開始，有些先以業果，有些則先教暇滿難得，大部份是從死無常為首開始等種種方式，但都是同一個要點， 在意義上並無差別。

然而一般較有名的是以暇滿難得開始然後接著觀修無常為主，這和以觀修無常開始實際上並無差別，但此時看來較易，所以依此而言，則為：思維暇滿難得，思維死無常，思維惡道痛苦，及思維業因果等四者。

དང་པོ་ནི། ཕྱག་མཆོད་ཡན་ལག་བདུན་པ་སྔར་བཞིན་བྱས། གོང་དུ་བཤད་པ་གསོལ་འདེབས་དེ་ཡང་ཅུང་ཟད་བྱ་སྟེ། དེ་རྗེས་རང་གི་ལུས་དང་གནས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་ཡུལ་ཕྱོགས་སོགས་ཐམས་ཅད་ལ་གཞིག་འགྲེལ་ཞིག་བཏང་སྟེ་བདག་གིས་ད་རེས་ཐོབ་པའི་མི་ལུས་འདི་འདྲ་བ་ལར་ནས་ཤིན་ཏུ་རྙེད་པར་དཀའ། འདི་དོན་མེད་དུ་མི་གཏོང་། ཆོས་ལ་ཁོལ་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སྙམ་པར་དམིགས་པའི་གཞི་འདི་སྒྲི་ཐོག་ནས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མགོར་སྦྱར་ནས་བསྒོམ་སྟེ། དེ་ལ་སྔོམ་ནི། དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་དང་། །ཀླ་ཀློ་ཚེ་རིང་ལྷ་དང་ནི། །ལོག་ལྟ་ཅན་དང་སངས་རྒྱས་སྟོང་། །ལྐུགས་པ་འདི་དག་མི་ཁོམ་བརྒྱད། ཅེས་པ་ལྟར་ལས། ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེས་ན་ནི་སྡུག་བསྔལ་དོས་དྲག་པ་དང་། ལུས་དེ་ཆོས་ཀྱི་རྟེན་དུ་ཤིན་ཏུ་ངན་པས་ཆོས་བྱེད་མི་ཁོམ། འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་ཀུང་འདོད་ཡོན་ལ་ཆགས་པས་གཡེངས། གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ལྷ་ཕལ་ཆེར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་མྱོས་པས་ཆོས་ཉན་པའི་སྐལ་པ་མེད། ལྷ་མ་ཡིན་ཡང་འདོད་ལྷ་དང་འདྲ་བ་ལས་ལྷག་པར་ངན་སོང་བཞིན་དུ་ལུས་རྟེན་ངན། སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་པའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་སྐྱེས་པའམ། སངས་རྒྱས་བྱོན་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཡང་ཆོས་དར་བའི་ས་ཆ་ནི་རྒྱ་ཆུང་། ཆོས་མེད་ས་ཆ་ཡུལ་ཕྱོགས་མཐའ་འཁོབ་ཀླ་ཀློར་སྐྱེས་པའམ། ཆོས་དར་བའི་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེས་ཀུང་ལོག་ལྟ་ཅན་ཆོས་ལ་སྡང་བའམ།

首先者，先行頂禮供養七支修法，並略作先前所述之祈請，接著仔細觀察自己的身體，住處，受用及環境一切等後，想到：「像我現在這樣的人身根本就很難得到，切不可任其空過，必須利用於法上。」以此觀修的主體作為一切的開始而禪修。

此有偈曰：

地獄餓鬼與旁生　　邊地以及長壽天

邪見與無佛出世　　聞啞此等八無暇

如此般，若生到三惡趣有強烈痛苦，以及其身乃非常下劣之法依處而無暇學法。欲界諸天則貪愛妙欲而散亂；色界與無色界天多半沈浸於禪定而無緣聞法。阿修羅亦如欲界天且似惡趣般所依身下劣。若生於佛未出世之世間，或是佛出世但法未廣泛流傳，生到無佛法之地方，邊地蠻荒；或雖然生到佛法流布處卻具有邪見憎恨佛法。

གླེན་སླུགས་སུ་གྱུར་ནས་ནླང་དོར་གྱི་གནས་གང་ཡང་མི་གོ་བར་སོང་ན་ཆོས་བྱེད་པའི་སྐལ་པ་མི་འདུག་པ་ལས།   བདག་གིས་ད་རེས་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལས་ལོག་ནས་ཆོས་བྱེད་ནུས་སུ་རུང་བའི་ལུས་ཞིག་ཐོབ་འདུག་སྙམ་པ་དང་། ཐོམ་ནི། མི་ཉིད་དབུས་སྐྱེས་དབང་པོ་ཚང་། ལས་མཐའ་མ་ལོག་གནས་ལ་དད། །སངས་རྒྱས་བྱོན་དང་དེས་ཆོས་གསུངས། བསྟན་པ་གནས་དང་དེ་རྗེས་འཇུག   །གཞན་ཕྱིར་སྙིང་ནི་བརྩེ་བའོ༑ །ཞེས་པ་ལྟར་ཏེ། བདག་སྤྱིར་མི་ལུས་ཐོབ། དགོས་སུ་ཡུལ་དབུས་ཆོས་དར་བར་སྐྱེས། ཡང་དགོས་སུ་དབང་པོ་སྒོ་ལྔ་ཚང་བས་སྣང་ནླང་ཤེས་སུ་རུང་། ཞེ་དགོས་སུ་ལྟ་བ་ལོག་པ་དང་མ་འཕྲད་ཙམ། མཚམས་མེད་ལྟ་བུ་ལོག་པར་ལྟ་བའི་ལས་ཀྱང་མ་བྱས་ཙམ། གནས་དམ་པའི་ཆོས་འདུལ་བ་ལ་དད་པ་སྐྱེད་རུང་བ་ཙམ་དུ་འདུག་པས་རང་གི་འབྱོར་པ་ལྔ་ཚང་འདུག །འཛིག་རྟེན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱང་བྱོན་ཟིན། དམ་པའི་ཆོས་ཀྱང་གསུངས་ཟིན། བསྟན་པ་ཡང་མ་ནུབ་པར་གནས། ཆོས་ལ་གསར་དུ་འཇུག་པ་ཡང་མང་བའི་སྐབས་སུ་ཡོད། ཆོས་བྱེད་རྣམས་ལ་གཞན་གྱིས་སྙིང་བརྩེ་བའི་སྒོ་ནས། ཟས་གོས་ཡོ་བྱད་སོགས་ཀྱང་སྦྱོར་བ་པོ་མང་པོ་སྣང་བས་ཆོས་མཐུན་གྱི་འཚོ་བ་འབྱོར་དུ་རུང་བའི་སྐབས་སུ་འདུག་པས་གཞན་འབྱོར་ལྔ་པོ་ཡང་བདག་ལ་ཚང་།

或是成為愚笨闇啞無法明白取捨之處，不具學法之緣。

思維「我現前離於八無暇而得到堪能學法之身」

偈曰：

人生中國具諸根　　　　離諸業障信要點

佛出世且宣說法　　　　法教住世並隨信

為他心存愛護也

如此般，總而我得到人身，次則生於法流布之中國，再次五根具足而堪知取捨，更而未值遇邪見，亦未造無間罪般邪見業，堪能生起對要處正法律儀之信心而俱足五自圓滿。

佛陀已出世，已宣說正法，法教住世未滅，新學者有許多機會入門，能見許多人能愛護學佛者而給予衣食用具等，存有堪能如法生活之機會等五種他圓滿自己也俱足了。

དེ་ལྟར་ན་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལས་ལོག །འབྱོར་པ་བཅུ་ཚང་བའི་ལུས་འདི་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་རྙེད་དཀའ། སྐབས་འདིར་ཆོས་ལ་འབད་དགོས་པར་འདུག་སྙམ་པ་རྒྱུ་མཚན་དྲན་པའི་སྒོ་ནས་ཡང་ཡང་བསམ། རྗེས་ཐུན་མཚམས་ལ་འཇུག་ན་གོང་བཞིན་དགེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ། །དམིགས་སྐོར་གཉིས་པའོ།

如是般遠離八無暇，俱足十圓滿這樣的身非常難得，此時要一再地思維，憶念原因而想要在法上精進。

之後下座時如前迴向善根於菩提。是為第二個觀修。

ཡང་སྨོན་འགྲོ་དང་རྫེས་སྦྱ་མ་བཞིན་ལས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་ངན་སོང་གི་འགྲོ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་། དཔེར་ན་ས་ཆེན་པོའི་རྡུལ་ཙམ། མཐོ་རིས་ཀྱི་འགྲོ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། དཔེར་ན་སེན་མོའི་སྟེང་གི་རྡུལ་ཙམ་ཡིན། ཡང་དམྱལ་བ་ནི། ས་གཞི་ཆེན་པོའི་རྡུལ་ཕྲན་ཙམ། ཡི་དྭགས་ནི་ཁ་བ་བུ་ཡུག་འཚུབས་པ་ཙམ། དུད་འགྲོ་བྱིངས་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་ཆང་གར་མའི་སྦང་མང་ཙམ། དུད་འགྲོ་ཁ་འཐོར་བ་ནི། ས་གཞི་རི་གླིང་བར་སྣང་ཐམས་ཅད་ཁེངས་པ་ཙམ། ལྷ་དང་མིའི་འགྲོ་བ་ནི། དེ་རྣམས་ལ་ལྟོས་ན་སྲིད་མཐའ་ཙམ་ཡིན་པར་འདུག དེ་ལས་ཀྱང་སྒྲིར་མིའི་འགྲོ་བ་ཉུང་། དགོས་སུ་འཛམ་བུ་གླིང་པའི་མི་ཉུང་། ཡང་དགོས་སུ་ཆོས་བྱེད་པའི་མི་ལུས་ནི་སྲིད་མཐའ་ཙམ་དུ་འདུག་སྟེ། ད་རེས་ཅིས་ཀྱང་ཆོས་ལ་འབད་དགོས་སྙམ་པ་དང་། དེ་ལྟར་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་སེམས་ཅན་གྱི་ནང་ན་སྡིག་པའི་ལས་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་མང་སྟེ་མཐའ་མེད། དགེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ནི་སྤྱི་ཙམ་ནས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།

དགེ་བའི་ནང་ནས་ཀྱང་མི་ལུས་འཐོབ་ཐུབ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་ནི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་དཀོན་པས། དེའི་ཕྱིར་མི་ལུས་རྙེད་དཀའ་བ་ཡིན། དེའི་སྟེང་དུ་ཡང་འབྱོར་པ་བཅུ་ཚང་ཞིང་ཆོས་དང་མཇལ་བ་ལ་བསོད་ནམས་མང་པོ་གསོག་དགོས་པས་འདི་འདྲ་ཤིན་ཏུ་རྙེད་དཀའ་བ་ཡིན་ཡང་སྨོན་སྟེས་དབང་གིས་དགེ་བ་ཆེ་རབ་ཅིག་ལན་གཅིག་བསགས་ཡོད་འདུག་པས་ད་རེས་དལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་འདི་ཐོབ་འདུག

第三、惡道情狀

同樣地前行與結行如前述。諸有情中惡趣眾生非常多，譬如大地的微塵數；善道眾生非常少，譬如指甲上的微塵數。或是，地獄者如大地微塵數，餓鬼如暴風雪片數；旁生主要于大海如濃酒之糟粕般，分散的旁生盈滿山河大地與空中；天與人之眾生，與彼相較則絕無僅有。

其中，總而人道眾生少，再則贍部洲人更少，更則學佛的人身絕無僅有；因而想到無論如何都要在法上精進。

其原因乃有情中造惡業者多至無邊，造善業者總量甚為稀少；善業中能獲致人身的「持戒」更加稀少，因此人身甚難得也。於其上能俱足十圓滿且值遇佛法，需要累積許多福德，是以如此難得者應是過去有幸廣大累積過而能現在得到此暇滿身。

སྐབས་འདིར་ཆོས་ལ་འབད་པར་བྱ་སྙམ་དུ་བསྒོམ།
དམིགས་སྐོར་གསུམ་པའོ།། །འདིར་ཁ་ཅིག་དཔེའི་སྒོ་ནས་ཧེད་དཀའ་བ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་དེ་ལྟར་གྲགས་པ་ནི་དཀོན་པའི་དཔེ་བསྟན་པ་ཙམ་ཡིན་པས་དམིགས་སྐོར་ལོགས་པ་མི་དགོས་སོ།

此時觀想應在法上努力。

是為第三個觀修。

在此有些以譬喻方式述說難得，此說法僅是舉例毋須另立一觀修。

ཡང་སྔོན་འགྲོ་དང་རྗེས་སྦྱར་ལྟར་ལས་གོང་དུ་བཤད་པའི་རྒྱུ་མཚན་རྣམས་དྲན་པར་བྱས་ནས། དེ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་རྙེད་དཀའ་བའི་མི་ལུས་འདི་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་སྐབས་འདིར་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་སྒྲུབ་དགོས་པར་འདུག །སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་བར་འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་འདོད་ན་ཡང་མི་ལུས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འབད་མེད་དུ་སྒྲུབ་ནུས། འཁོར་བ་ལས་ཐར་པའི་ཉན་རང་གི་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་ན་ཡང་ད་རེས་དཀའ་ཚེགས་ཙམ་མེད། བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པར་འདོད་ཀྱང་ད་རེས་ཀྱི་སྐབས་འདིར་བྱེད་སླ་བསྒྲུབ་སླ་བ་ཡིན་ལ། མི་ལུས་འདི་འདྲ་བ་ཞིག་མ་ཐོབ་ན། ཐར་པ་དང་སངས་རྒྱས་ལྟ་ཅི་སྨོས། འཁོར་བའི་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་གཅིག་ཀྱང་སྒྲུབ་མི་ཤེས་པས་ད་རེས་རང་མི་ལུས་ལ་སྙིང་པོ་ལེན་དགོས་སྙམ་དུ་བསམས། དེ་བཞིན་དུ་གལ་ཏེ་མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པ་འདི་དོན་མེད་དུ་སོང་ན་ཤིན་ཏུ་གོད་ཀ་ཆེ་སྟེ། ཇི་སྐད་དུ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། འདི་འདྲའི་དལ་བ་རྙེད་ནས་ནི། །བདག་གིས་དགེ་གོམས་མ་བྱས་ན། །འདི་ལས་བསླུས་པ་གཞན་མེད་དེ། །འདི་ལས་རྨོངས་པའང་གཞན་མེད་དོ། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་བསླུས་ཚབས་ཆེ། རིན་པོ་ཆེའི་གླིང་དུ་ཕྱིན་ནས་སྟོང་ལོག་བྱས་པ་དང་འདྲ།

第四、善用人身

前行結行亦如先前般，而憶念上述諸原因後，思維如是得到一次甚為難得此人身時，必須成辦大事。若欲生生世世得到富足輪迴安樂亦需依止此人身方能順利成辦；成辦解脫輪迴之聲聞緣覺之菩提現今亦少艱難；欲修無上菩提亦於今此時易修易成。若沒得到像這樣的人身，遑論解脫與佛果，富饒的輪迴安樂亦無從成辦，現今吾人須讓此人身具有意義。

如是般，若是現在得到一次人身卻任其空過者，是極大損失，《入行論》有言道：

獲此等有暇　　倘我未習善

無他更欺誑　　無他更愚蠢

如所言般自欺甚為嚴重，如同入寶山而空手回。

འདོད་དོན་ཁྱད་པར་ཅན་གང་བསྒྲུབ་ཀྱང་འགྲུབ་ཏུ་རུང་བའི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ལན་གཅིག་ཐོབ་པ་ལ་བྱ་བ་གང་ཡང་མ་བྱས་པར་དོན་མེད་དུ་ཐལ་འགྲོ་བ་འདི་རང་སྐྱོན་ཆེ་བར་འདུག །ཕྱིར་དེ་ཙམ་ཞིག་དོན་མེད་དུ་སོང༏ ད་ནི་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་བརྩམས་ཏེ་དོན་མེད་དུ་མ་ལུས་པར་ཆོས་ལ་འབད་དགོས་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ་པའོ། །ཡང་ཚེ་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་དང་བྱ་བྱེད་རྣམས་བློས་མི་ཐོངས་སྙམ་ན། འཇིག་རྟེན་ན་ཡང་ཕུགས་སྐྱིད་ཡུན་རིང་བ་གཅིག་ཡོད་ན། འཕྲལ་ཞག་འགའ་ཟླ་ཤས་སོས་དལ་བའི་བདེ་བ་ལ་མི་ལྟ་བར་ཕུགས་ཀྱི་དེ་སྒྲུབ་པ་ལ་འབད་རྩོལ་བྱེད་དགོས་པ་ལྟར་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་ལ་མ་ཆགས་པར་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་འབད་དགོས་སྙམ་དུ་བསམ་པའོ། །དེ་དག་གིས་ནི། དལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྙེད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །སྐྱེས་བུའི་དོན་སྒྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྒྲུབས་ན། །ཕྱིས་སུ་ཡང་དག་འབྱོར་པར་ག་ལ་འགྱུར། །ཅེས་པ་ལྟར་མི་ལུས་རྙེད་དཀའ་ཞིང་རྙེད་པ་དོན་དང་ལྡན་པར་བསམ་པ་ཡིན་ཏེ། དམིགས་སྐོར་བཞི་པའོ།།

得到一次堪能成辦任何特殊妙欲之特別所依卻啥也未做失之於無義，此乃甚大己過。昔日已空過，現即從今日起決不空過須精進於法，一再如是思維。

思維：若想不放棄此生之安樂及諸事，世間或有恆常之安樂，不看幾天數月暫時的閒暇安樂而要努力成辦恆常般，為了成辦生世恆常安樂而不執著此生諸事。彼等乃：

此等暇滿甚難得　　　　士夫之義轉成辦

倘於此未成利益　　　　未來何成正圓滿

如是般，思維既得難得人身必使具有意義。

是為第四觀修。

གཉིས་པ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསམ་པ་ལ་གསུམ་གྱི་དང་པོ། །ངེས་པར་མྱུར་དུ་འཆི་བ་བསམ་པ་ནི། མདོ་ལས། བྱུང་དང་འབྱུང་བར་གྱུར་པ་ཇི་སྙེད་པ། །ཀུན་གྱིས་ལུས་འདི་བཏང་ནས་འགྲོ་བ་དང་། །དེ་ཀུན་འཇིག་པར་མཁས་པས་རྟོགས་བགྱི་སྟེ། །ཆོས་ལ་གནས་བགྱི་ངེས་པར་སྤྱད་པ་སྤྱོད༏ ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་གནས་གང་དུ་གནས་ཀྱང་འཆི་བ་ལས་མ་འདས༏ གྲོགས་སུ་དང་འགྲོགས་ཀྱང་འཆི་བ་ལས་མ་འདས། ས་སྟེང་གི་འགྲོ་བ་སྔར་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤི། །ད་གཟོད་འབྱུང་འགྱུར་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འཆི། ད་ལྟ་དངོས་སུ་ཡོད་པ་འདི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འཆི་བ་ལས་གྲོལ་བ་སུ་ཡང་མེད། རང་རེ་བཙས་ནས་ཉི་མ་དེ་རིང་ཡན་ཆད་དུ་རང་དང་ཉེ་བ་ཡང་ཇི་ཙམ་ཞིག་ཤི། བར་མ་དང་དགྲ་ཡང་ཇི་ཙམ་ཞིག་ཤི། དེ་རྣམས་ཤི་སྟེ་བདག་ལ་སྡོད་པའི་གདིང་ཡོད་པའང་མིན། སྤྱིར་འཆི་བ་ལས་འོས་མི་འདུག །དགོས་སུ་ཚེ་ལ་སྔོན་ཁ་རྒྱུག་མཁན་ནི་མེད། དུས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་སྡོད་ས་མེད་པར་ཚེའི་སྟེང་ནས་འབྲིད་པ་ཡིན་པས་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་སོང་ནས་འཆི་བ་ལ་ཇེ་ཉེ། ཞག་རེ་ཞག་རེ་སོང་ནས་དེ་བས་ཉེ་རུ་སོང་། ཟླ་བ་རེ་རེ་སོང་གིན་ལྷག་པར་ཉེ་རུ་སོང་། ལོ་གཅིག་གཅིག་སོང་གིན་ལྷག་པར་ཉེ་རུ་སོང་། དེ་བས་ན་མྱུར་དུ་འཆི་བ་ཡིན། བདག་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་ན། ད་རུང་རྒས་པ་ལ་ནི་མ་ཐུག་རིམ་པར་བྱས་པས་ཆོག་སྙམ་ན། །ཚེ་ཐུང་འདི་ལ་དེ་འདྲའི་ལོང་ཡོད་བྱེད་མི་ཉན་པར་འདུག

第五、死無常之一——必速死

第二，死無常三思維之首先，思維「必速死」。經云：

凡諸已生與未生　　皆須捨此身離去

審悟其皆必將壞　　住於法教踏實行

如所言般，無論住於何處皆不免於死，伴友行亦不免於死，地上過去所有眾生皆已死，往後出現者亦必將死，現前此真實存有者全將逝去無一能免，我們從出生到今日之前親人死去了多少？中平者與敵人又死去多少？其皆逝去是故我毫無存留的把握。總地死亡並不安適，再則沒人能添補壽命，壽命一刻也不停留地減少，一刻一刻地接近死亡，一日一日過去又更靠近，一月一月地逝去更加靠近，一年一年地特別地更近，因此速將死去。我如果要實修佛法，若想我尚未年老可以慢慢來，壽命甚短不聽如此！

དཔེར་ན་ལོ་དྲུག་ཅུ་ལ་གཞོན་པའི་དུས་སུ་ནི་ཆོས་མ་བྱུང་བར་ཡར་འདས༏ རྒས་ནས་ནི་ཆོས་བྱེད་བློ་བྱས་ཀྱང་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཟད་པས་བོགས་སྐྱེད་མི་འབྱུང་། དེའི་ལྷག་མའི་ཕྱེད་ནི་གཉིད་ཀྱིས་འདས། གཞན་ཡང་ཞོ་ཀྲུབ་ཀྱི་ཕྱིར་དང་། འགྲོ་འདུག་དང་གཡེང་བ་སོགས་དོན་མེད་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བས་འདུན་པ་དང་བརྩོན་འགྲུས་ཆེ་བ་གཅིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་ཆོས་རང་ཉམས་ལེན་བྱས་པའི་ཚད་ལ་ཡུན་རིང་མི་ཡོང་བ་འདུག །དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་དུས་ཇི་སྙེད་ཅིག་འབད་པ་བྱས་ཏེ་རྟོགས་པའི་ཆོས་དེ་བདག་གིས་མྱུར་དུ་རྟོགས་དགོས་ན། ཚེ་ཐུང་འདི་ལ་ཆོས་ལ་ཕྱི་འགྱངས་དང་། ལེ་ལོ་དང་བར་སྐབས་སུ་བཤོལ་བའི་ཐབས་ཡེ་མི་འདུག་སྙམ་དུ་བསམ་དགོས། དེ་ལྟར་རྒྱུ་མཚན་བསམ་ནས་ཡང་ཡང་སྒོམ་པ་གལ་ཆེ། དམིགས་སྐོར་ལྔ་པའོ།།

譬如六十年中，少時未聞法而過去，老來欲學法然力不從心未得長進，所餘時間半於睡中過，再又為衣食，因行住散亂等各種無義而逝，雖具強烈欲想與精進，而實修佛法之時並不長久。

諸聖者皆勤於能得時刻，也就是要思維若欲速證應證諸法，短壽此生應延長於法，無法能流於懶惰與中間。如是思維原因一再觀修甚為重要。

第五觀修也。

དོན་ཚན་གཉིས་པ་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་བསམ་པ་ནི། འོ་སྐོལ་རྣམས་སྐྱི་ཙམ་དུ་ཚེ་ཐུང་བར་མ་ཟད་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་སྟེས་དབང་ལེགས་ན་སྔོན་གྱི་ལས་ཀྱིས་འཕངས་པའི་ཚེ་ལོ་དྲུག་ཅུ་བདུན་ཅུ་ཙམ་འཕངས་པ་སྲིད་ཀྱང་། རང་རེ་ལ་ཕལ་དུ་དེ་ཙམ་མེད་དེ་འོང་། ཡོད་དུ་ཆུག་ཀྱང་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་རྟེ་རྒྱུ་མིན། ཕྱེད་ཙམ་སོང་ཟིན་ནམ་ཕལ་ཆེར་སོང་ཟིན། ཡང་གཅིག་ཏུ་ན་སྔོན་གྱི་ལས་ཀྱིས་ཚེ་ལོ་སུམ་བཅུའམ་བཞི་བཅུ་ཙམ་ལས་མ་འཕངས་པ་ཡང་སྲིད། འཆི་བདག་གློ་བུར་ན་སླེབ་ཚར་བའི་ཚོད་དུ་གདའ། ཚེ་འདིའི་དགྲ་གཉེན་ནོར་རྫས་འཁོར་གཡོག་གྲོགས་པོ། བདེ་སྡུག་གཏམ་གསུམ་འདི་ཀུན་དང་ཡུན་རིང་འགྲོགས་སྐབས་མི་འདུག །ཅིས་ཀྱང་ཅི་བྱེད་སྙམ་པ་དང་། ཇི་སྐད་དུ། ས་དང་ལྷུན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན། །འབར་བས་བསྲེགས་པའི་ལུས་ཅན་འདི་དག་ཀུན། །ཐལ་བ་ཡང་ནི་ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན། །ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་མི་ལྟ་སྨོས་ཅི་འཚལ། །ཅེས་པ་ལྟར་ལུས་ཤ་ཁྲག་རྣག་གི་ཕུང་པོ་འདི་ནི་ཉམ་རེ་ཆུང་། དབུགས་མི་བརྟན་སྟོན་ཀའི་ན་བུན་བཞིན་དུ་ནམ་ཡལ་འགྲོ་ཆ་མེད;། སེམས་ལ་རང་དབང་མ་ཐོབ། །གང་ལ་ཡང་གདེང་མི་འདུག་པས་ནམ་འཆི་ཆ་མེད། ཇི་སྐད་དུ། དེ་རིང་ཁོ་ན་མི་འཆི་ཞེས། །བདེ་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན། །བདག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས། །དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འབྱུང་།

第六、死無常之二——死無定時

第二項是思維「死無定時」，我們不但都是短壽，而且還死無定時。如果運氣好的話，因宿業而有高壽如六十七十也是有可能；我自己大概是沒辦法，就算是有也不是從今天算起，已經過去了一半或是大部分，更何況由於宿業大概不會多於三、四十歲，應該是到了閻王門口的時候了吧！這一生沒長時間再去面對敵友財物眷僕友人，及苦樂閒話等。

有言道：

地與妙高及大海　　七日焚毀之諸身

終不殘留一餘燼　　甚弱如人更何奈

所言般血肉膿聚此身極為孱弱，呼吸不穩固如秋季薄霧般不知何時消逝；心未得自在，任誰皆無把握而死無定時。有言道：

只今說不死　　非為享樂理

無存咱家時　　才是必然生

ཅེས་པ་ལྟར་བསྒོམ་པ་དང་། ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཞལ་ནས། འཆི་བའི་རྐྱེན་ནི་
མང་བ་སྟེ། །གསོན་པ་ཡི་ནི་ཙུང་ཟད་གཅིག །དེ་དག་ཉིད་ཀྱང་འཆི་བའི་
རྐྱེན༑ །དེ་བས་རྟག་ཏུ་ཆོས་མཛོད་ཅིག །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། །ཕྱིའི་
རྐྱེན་མི་དང་དུད་འགྲོ་དང་གདོན་ལ་སོགས་པ་སེམས་ཅན་དུ་གཏོགས་པ་
དང་གཡང་ས་དང་མེ་ཆུ་ལ་སོགས་པ་སྣོད་དང་འབྱུང་བར་གཏོགས་པ་
ནང་ལུས་ལ་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞི་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་འཆི་
རྐྱེན་ལ་འདིས་མི་བྱེད་བྱ་བ་མེད། མི་འཆི་བ་འཚོ་བའི་རྐྱེན་དུ་འདོད་པ་
ཟས་གོས་གནས་མལ་སྨན་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ན། ཁ་ཟས་མ་འཕྲོད་པ་
དང༑ སྨན་ལོག་པ་སོགས་འཚོ་བའི་རྐྱེན་དེ་ཀུན་ཡང་ནམ་ཞིག་ན་འཆི་
རྐྱེན་དུ་འགྱུར་ཏེ། ལུས་སྲོག་ལ་གནོལ་བའི་རྐྱེན་ངན་བུ་ཡུག་འཚུབས་པ་
ལྟ་བུའི་དབུས་ན་བདག་གནས་པ་ཡིན་ན། ནམ་འཆི་ཆ་མེད་སྙམ་དུ་
བསྒོམ༑ དམིགས་སྐོར་དྲུག་པའོ།།

如是觀修。以及龍樹所言：

死緣甚多哉　　　　生緣僅些許

其亦為死緣　　　　故請常行法

如所言般，外緣人與畜生、魔等屬於有情，以即懸崖水火等屬於器與大種；內在身四百零四種病等，總之此皆成為死之緣。欲不死而生存之緣乃衣食臥具醫藥等，曾幾何時飲食不調、誤診等生存助緣卻轉成了死病之緣，危害身命的惡緣如暴風雪般而身處其中。

一再思維「死無定時」，是為第六觀修。

དོན་ཚན་གསུམ་པ་འཆི་བ་ལ་ཆོས་མ་ཡིན་པ་ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན་པར་
བསམ་པ་ནི། ཇི་སྐད་དུ། ཞི་བ་ལྷས། གཤིན་རྗེའི་སྐྱེས་བུས་ཟིན་པ་
ལ༏ །གཉེན་གྱིས་ཅི་ཕན་བཤེས་ཅི་ཕན། ཅེས་པ་ལྟར་འཆི་བའི་དུས་ན་
ནོར་རྫས་མང་ཡང་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་ཁྱེར་དབང་མེད། གཉེན་གྲོགས་
གཡོག་འཁོར་རྗེ་དཔོན་སོགས་རྩ་འཛིང་ཆེ་ཡང་བྲན་གྱི་ཐ་མ་ཁྱེའུ་གཅིག་
ཙམ་ཞིག་རང་ལ་ཁྲིད་དབང་ཡང་མེད་ཕོ་ལ་རྗེས་སུ་འབྲང་དབང་ཡང་
མེད༏ འདི་ཐམས་ཅད་བྱེ་བྲལ་བྱེད་པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཅེས་ཀྱང་ཕན་
པ་མེད་སྙམ་སྐྱུག་ལོག་གེ་བ་བསྒོམ། དགྲ་གཉེན་བདེ་སྡུག་གཏམ་བཟང་
ངན་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་བཞིན་དུ་སྦྱར། འོ་ན་འདི་དག་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་
ན་སུ་རྗེས་སུ་འབྲང་སྙམ་ན། རང་གིས་བསགས་པའི་ལས་དགེ་སྡིག་
གཉིས་པོ་རྗེས་སུ་འབྲང་། སྡིག་པ་བྱས་ཟིན་པ་དེ་ཡང་ཤུལ་དུ་བཞག་
ཐབས་མེད་རྟག་ཏུ་གནོད་པ་ཡིན། དགེ་བ་གང་བསགས་པ་དེས་ཀྱང་
བདག་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ཤུལ་དུ་མི་ལུས།

第七、死無常之三——死時唯法有益

第三項，思維「死時唯法有益」。寂天菩薩有言道：

閻羅大人抓人時　　親能助乎友能助？

如所言般，死時財富再多連一麻一米也帶不走，親友僕眷君臣等不管再親近，死時最卑微的僕童也無法引領我，我亦無法跟隨之。思維此皆必成分離法性毫無益處而思之作嘔；冤親苦樂善惡言亦皆如此。

那麼，若想「不隨彼等隨何者？」追隨自己所積善惡業二者也。已造惡業無法擺脫而恆常危害，任何已造善業皆能利益自身不遺失。

ཆོས་ལྡན་རབ་འབྱོར་གྱི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། དགེ་དང་སྡིག་པ་མ་གཏོགས་
པ༐ །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་ལྡོག་ནས། །འགའ་ཡང་ཕྱོད་རྗེས་མི་འབྲང་
བར༐ །མཁྱེན་པར་གྱིས་ལ་ལེགས་པར་དགོངས། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་
བསམ་པ་དང་། དེ་ལྟར་ན་ངེས་པར་འཆི། མྱུར་དུ་འཆི། ནམ་འཆི་ཆ་
མེད༐ འཆི་བ་ལ་གཞན་ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན། འཆི་ཁ་ཕན་ཆད་སྐྱེ་བ་
མཐའ་མེད་དུ་ཕན་ནུས་པ་ནི་དམ་པའི་ཆོས་ཁོ་ན་ཡིན་ན། ད་ལྟ་ཉིད་
དུ་ཆོས་ལ་འབད་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་བདུན་པའོ།།

長老須菩提亦言：

除非善惡業　屏除諸眾生

喜亦不隨汝　知而善審思

所言般思維。如是般「必死」、「速死」、「死無定時」、「死時無他有益」、「死後能無量生有利益者唯有正法」；思維即於此刻於法精進哉！

第七觀修也。

ད་ནི་འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་ཐོན་ཆོས་འདི་བསྒོམ་སྟེ། འདི་ལ་རྩ་བའི་ཚིག་
ལྔ་ཞེས་བྱ། དང་པོ་མི་སྡོད་འགྱུར་པ་བསམ། །གཞན་དག་ཤི་བ་མང་དུ་
བསམ༔ འཆི་རྐྱེན་མང་པོ་ཡང་ཡང་བསམ། །འཆི་ཁར་ཇི་ལྟར་འགྱུར་
སྙམ་བསྒོམ། །ཤི་ནས་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་བསམ། བྱ་བ་ཡིན་ཏེ་རང་རེ་
སྐྱེས་ནས་མ་ཤིའི་བར་དུ་ཡང་ཕུང་པོའི་རྒྱུན་འདི་རྟག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་འགྲོ
བདག་དང་པོ་བུ་ཆུང་གི་དུས་ན་དེ་འདྲ། བྱིས་པའི་དུས་ན་དེ་འདྲ། ལང་
ཚོ་ཅན་དེ་འདྲ། ད་ནི་འདི་འདྲ་སྙམ་པ་དང་། འཆི་བ་ལ་ཇེ་ཉེ་ཇེ་ཉེར་
འགྲོ་བ་དེར་འདུག །ཅེས་ཀྱང་མ་ཕན་སྙམ་དུ་རིག་པས་གཙུན་ལ་སྐྱོ་ལྷང་
ལྷང་བ་ལ་བཞག །རང་རེས་དྲན་ནས་ད་ལྟ་ཡན་ཆད་ལ་ཡུལ་འདི་ན་མི་
འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡང་ཤི་འདུག །དེ་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡང་ཤི་
འདུག་སྙམ་དུ་རེ་རེ་ནས་ཞིབ་ཏུ་བགྲང་། རང་བས་རྒན་པ་ཡང་ཇི་ཙམ་
ཞིག་ཤི་འདུག །མཉམ་པ་དང་གཞོན་པ་ཡང་ཇི་ཙམ་ཞིག་ཤི་འདུག་
བསམ་ན། ད་ལྟ་ཡོད་པ་བས་ཤི་བ་མང་། དེ་དག་ཀྱང་ཚེ་ཚད་དུ་ཐུབ་
ནས་ཤི་བ་ཙམ་ཆེར་མི་འདུག ཕལ་ཆེར་དུས་མིན་བར་མ་དོར་ཤི།
བདག་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་ལས་མ་
འདས༔ སྔར་དེ་དག་གི་གསེབ་ཏུ་མ་སོང་བ་ཁར་རྗེ་ཆེ། མ་ཤི་གོང་དུ་
ཆོས་གཤའ་མ་ཞིག་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་མེད་སྙམ་དུ་བསམ།

第八、觀修死無常

現為「死無常」座上觀修。此有所謂「五根本句」：

首觀不住常變動　思維他人多逝去　死因甚多反覆想

設想死時成何狀　思維死後將如何

如是，我從出生至死之間此五蘊之相續恆常變化：思維最初嬰兒時如何，孩童時如何，青少時如何，現在又如何？是越來越靠近死亡啊。清楚想到無所能助，確定而悲戚憧憧。

憶念自己現在之前，鄉里如何之人已逝去，他鄉如何之人亦逝去，仔細一一細數。想到較我年長者多少逝去了，同年或較年少者又有多少已逝去，逝去者比現存者多，大多數都非壽終正寢，多是非時而死，我亦為此法也！我未脫離此狀，過去未落此等實乃運氣，思未死之前不得不落實佛法。

གཞན་མི་དང་དུད་འགྲོ་ཤི་བ་ཐོས་སམ། མཐོང་ངམ། བྱིས་པ་ནས་རྒན་པོའི་བར་དུ་ལང་ཚོ་འགྱུར་བ་མཐོང་ངམ། མ་ཤི་བ་ཉིད་ལ་ཡང་ཁ་དྲག་པོ་ཁ་ཞན་པོར་སོང་བ་དང་། ཞན་པོ་དྲག་པོར་སོང་བ་དང་། ཕྱུག་པ་སྤྲང་པོར་སོང་བ་སོགས་གང་མཐོང་གང་ཐོས་ཀྱང་མི་རྟག་པ་ལྟང་གིས་དྲན་ཏེ། བདག་གམ་བདག་གི་ཕྱོགས་དང་། བདག་གི་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་སྙམ་དུ་བསམ༔ དེ་ནས་གོང་བཞིན་འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་བ་བསམ་སྟེ། རང་གི་གདོང་དུ་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་འདི་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་བདག་འཆི་བའི་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་བྱེད་མི་ཤེས། ད་ལྟ་རང་དུ་ཡང་ཇི་ལྟར་འགྱུར་མི་ཤེས་སྙན་དུ་བསམ། འཆི་བའི་ཚེ་མི་དགེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འཆི་བ་ན་ནི་གནད་གཅོད་ཀྱི་ལས་ལ་སོགས་པ་སྡུག་བསྔལ་འཇིགས་སུ་རུང་བ་ཡོད། འཆི་བ་དེ་འདོད་བཞིན་དགའ་བཞིན་དུ་ཡོང་བ་མེད། མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཐོག་ཏུ་འབབ་པ་ཡིན། དགའ་བཞིན་སྐྱིད་བཞིན་དུ་འཆི་བ་མ་ཡིན། སྡུག་བསྔལ་ཞུགས་དྲག་པོ་དང་བཅས་ཏེ་འཆི་བ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་ནས་མ་ཡིན། ཆ་མེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་རྒྱུས་མེད་འཁྱམས་པ་ཡིན་སྙམ་པ་དང་། བདག་ཤི་ཟིན་པའི་གནས་སྐབས་ན། ལུས་སེམས་གཉིས་ནི་བྱེ་བྲལ་དུ་སོང་། ལུས་འདི་ནི་ཡང་ན་ས་ལ་སྐྱུངས་ནས་སྲིན་བུའི་ཕུང་པོ་གཅིག་གམ། ཡང་ན་ཆུ་ལ་སྐྱུར་ན་ཉ་སྲམ་གྱི་ཟས་གཅིག་གམ༔ མེ་ལ་བསྲེགས་ནས་ཐུས་པ་སྐྱར་གང་ངམ།

另見聞人或動物死亡，或見孩童至老年間韶華逝去；未死者語氣蠻橫轉為言輕，言輕者轉為言重，富者轉窮等，凡有見聞皆立刻憶念無常：思維我及我方，我的受用等亦是如此，亦為此法也！

同理再思維死因甚多：思維出現於我眼前的一切事物完全不知將如何成為我的死因，現在我亦不知將如何轉變。思維若死時以不善心而亡則有截肢之業等可怖痛苦，死亡不會歡喜盼望而臨，是不速而至；不是歡欣鼓舞而死，是極痛苦而亡；不是對另一個世界熟悉有把握，是毫無把握地在陌生地域漂流。

我臨終之時，身心二者將分離，我此身或埋於地而成蟲聚，或隨水漂而成魚獺之食，或火焚成一搓骨灰，

རིའམ་ཐང་ལ་བསྐྱལ་ནས་བྱ་བྱིའི་ཁ་ན་ཕར་ཡེ་རེ་རེ་བ་གཅིག་གམ། མཐར་ཞག་ཤས་ནས་ཤུལ་ཙམ་ཡང་མི་ལུས། ད་ལྟ་གཅེས་གཅེས་མོར་བྱས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཐ་མ་ནི་དེ་འདྲ། སེམས་ནི་ལས་ཀྱི་ཁྲུར་ཐོགས་ནས་གར་སྐྱེ་ངེས་པ་མེད་པའི་གནས་སུ་འགྲོ་དགོས་ན། ད་ལྟ་ཆོས་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་རང་འདུག་གམ། བྱས་ནས་ཕྱི་བཤོལ་དུ་འཇོག་པའི་ཐབས་རང་འདུག་གམ་སྙམ་དུ་བསམ། དེ་རྣམས་ཀྱིས་གཞུག་བསྡམས་ཏེ། ད་ལྟ་རང་ཆོས་གཤའ་མ་ཞིག་བྱེད་སྙམ་པའི་གོ་ཆ་ཡོད་པ་བཞིན་ཆོས་ཀྱི་མགོ་ཐོན་གཞུགས་འཁྱོངས་ནས། རང་ཡང་དགའ་བཞིན་དུ་ཆེའི་དུས་བྱེད་། གཞན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་ཁོ་ལ་ཆོས་གཤའ་མ་ཞིག་བྱུང་ཟེར་ནས་སྨོན་བཞིན་དུ་ཆེའི་དུས་བྱེད་པ་གཅིག་ལ་གཏད་སོ་འཚོལ་དགོས། དེ་ལ་ཆོས་བསྒོམ་དགོས་བརྟན་པ་ཐོབ་དགོས། གོམས་དགོས་ལྷོངས་སུ་གྱུར་དགོས་པ་འདུག་བརྟན་པ་ནི་མ་ཐོབ། གལ་ཏེ་ན་རྐྱེན་ངན་དང་འཕྲད། རང་གི་བློ་ལས་སུ་མ་རུང་། ཆོས་ཀྱི་གཞུག་མ་འཁྱོངས། ཆོས་དང་འགལ། རང་ཡང་འགྱོད། གཞན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་སྨད་ར་དེར་རེ་འཆི་བ་ཞིག་ཡོང་ཉེན་ཡོད་ན། དེ་ལྟར་སོང་བའི་ཐབས་མི་འདུག་པས་ཆོས་གཤའ་མ་གཅིག་ལ་ད་ལྟ་རང་ཞུགས་ཏེ་མ་ཤི་བར་དུ་འཁྱོངས་པ་གཅིག་གཞན་སྨོན་ལ་རང་བདེ་བ་གཅིག་མི་བྱེད་རེ་སྙམ་དུ་ཞེ་མནའ་ཡང་ཡང་བསྐྱལ། དེང་སང་གི་ཆོས་པ་ཀུན་ལ་གཉེན་པོ་འདི་ཁ་གནད་དུ་ཆེ། དེས་མི་རྟག་པའི་ཁྲིད་ཚར་བ་ལགས། དམིགས་སྐོར་བརྒྱད་པའོ།།

或送至山原而在鳥雀喙中飄搖，數日後蕩然無存；現前珍愛的身軀最末即是如此。思維心將受業牽引不確定生往何處，現在可有方法不修法？可有方法延遲修法否？

上述之總結乃：

現前知曉應真實修法而開始並持續，自己喜悅地過此生，他人亦云：「純正佛法真實展現在他身上！」而羨慕並確定此生亦要如是，要堅定必須修法。

“要順便修法”則是不堅定，若值遇逆緣，自心未純熟，不克堅持法，違逆法，自懊悔，受他人指責等而至命終者，切不可淪落於此等。一再誓願必定即刻實修純正法教，堅持直至死亡，令他稱羡而自安樂。

此乃當今諸學法者極重要之對治。「無常」之引導終。

第八觀修也。

གསུམ་པ་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ལ། དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ། ཡི་དྭགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ། དུད་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི། སྔོན་འགྲོ་དང་རྗེས་སྦྱོར་ལྟར་ལས། བདག་མི་ཡུལ་དུ་ཡུན་རིང་བསྡད་དབང་མི་འདུག འཆི་བ་འདིས་འཇིགས་སོ་བསམ། ནན་ཏར་ན་འཆི་བ་ཁོ་ན་ལ་ཏ་ཆེས་འཇིགས་རྒྱུ་ཡང་མེད་ཏེ། ཤི་བས་མི་ཆོག་དབང་མེད་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་པས་འདི་ཁོ་ན་སྐྲག དགེ་བ་ནི་མ་བྱས་སྡིག་པ་ནི་མང་ན་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་སྲི་འོང; ཅི་རང་དྲག་སྙམ་དུ་བསམ། འདི་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པའི་དམིགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒོ་ཡིན། དེ་ནས་ཚ་དམྱལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ལ། སྡོམ་ནི། ཡང་སོས་ཐིག་ནག་བསྡུས་འཇོམས་དང་། །ངུ་འབོད་ངུ་འབོད་ཆེན་པོ་དང་། །ཚ་བ་རབ་ཚ་མནར་མེད་པའོ། །དེ་ལ་ཚ་དམྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ས་གཞི་རི་མེད་ཐང་མེད་ལྕགས་བསྲེག་ཡིན་པ; མེ་ལྕེ་ཁྲུ་གང་ཙམ་རྟག་ཏུ་འབར་བ། རི་རོང་ངམ་གྲོག་སལ་སུལ་ཁོ་ནས་ཁྱབ་པ། ཟངས་ཞུན་ནམ་ཁྲོ་ཆུའམ་ཞ་ཉེ་བཞུ་བ་དང་། ལན་ཚྭ་རྡོན་པོ་སོགས་འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཆུ་ཚན་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ་དང་། དེ་འདྲའི་རིགས་ཀྱི་འབབ་ཆུ་དང་མཚོ་ཡོད་པ། ཤིང་རྣམས་ཀྱང་ལྕགས་བསྲེགས་སོགས་ལས་གྲུབ་པ། གདུག་པའི་བྱ་དང་གཅན་གཟན་དང་ལས་ཀྱི་སྲིན་པོ་དང་གཤིན་རྗེ་དུ་མས་གང་བ་ཞིག་ཡོད་དོ།

第九、熱地獄痛苦

第三乃思維「惡道痛苦」：思維地獄之痛苦，思維餓鬼之痛苦，與思維旁生之痛苦三者。

首先，前行與結行如前述。想我無法長時間住於人界，死亡甚可怕；實則死亡非甚可懼，死後必不自主投生則最可怖。思維未行善而多做惡者將投生於三惡道，將如何？此乃思維所有三惡趣痛苦之開端。

接著思維「熱地獄痛苦」，偈曰：

等活黑繩眾合與　　號叫大號叫以及　　燒熱極熱無間也

於此所有熱地獄處，大地無山河皆炙熱鐵，恆常燃一肘長火舌，遍滿山谷懸崖，銅汁岩漿熔鉛，及銳利鹽巴等；流水皆滾燙的熱泉，相似的瀑布與湖泊。樹木乃炙熱鐵等所成，充滿惡毒的鳥、猛獸以及各種事業羅剎與閻羅。

དེར་སྐྱེ་པའི་བར་དོ་རྣམས་ཆར་རླུང་གིས་བདས་པ་སོགས་གྲང་བའི་རྣམ་པ་ཆེར་བྱུང་ནས་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཚ་དམྱལ་གྱི་གནས་མཐོང་བས། དེར་འགྲོ་བར་ཤེས་ནས་སྲིད་པས་རྒྱུགས་པས་གནས་དེར་ཚུད་ནས་སྐྱེ་བ་ལེན་པར་བཤད། དེ་ཡང་མེ་ཕལ་པ་བས་ཙན་དན་གྱི་མེ་བདུན་འགྱུར་གྱིས་ཚ། དེ་བས་ཀྱང་ཡང་སོས་ཀྱི་མེ་བདུན་འགྱུར་གྱིས་ཚ། དེ་བཞིན་དུ་གོང་མ་གོང་མ་ལས་འོག་མ་འོག་མ་བདུན་འགྱུར་གྱིས་ཚ་བར་གྲགས། དམྱལ་བའི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་རིག་པ་ཚོར་ངས་རྐྱེན་ཅིང་སྲིན་པ། ལུས་འཇམ་ཞིང་མཉེན་ལ་གཞོན་ཤ་ཆགས་པ། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་ཆ་ནས་བཟོད་སྲན་ཆུང་བ་ཞིག་ཡོད། དེས་ཀྱང་ལྷག་པར་སྡུག་བསྔལ་ཆེ། གནས་དེ་དག་ཏུ་བཞིན་ལག་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་སྐད་ཅིག་ལ་ཁྲོང་གི་སྐྱེ་སྟེ། གཉིད་སད་པ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པར་གདའ། དམྱལ་བ་ཐམས་ཅད་རྫུས་སྐྱེས་ཡིན། རྫུས་སྐྱེས་ཕལ་ཆེར་གྱི་ལུགས་ལ་དེ་བཞིན་དུ་འབྱུང༌། སྡུག་བསྔལ་མི་འདྲ་བ་སོ་སོའི་ཁྱད་པར་ནི། ཡང་སོས་ནི་ཕན་ཚུན་དགྲ་མི་ཤ་བོ་མཐོང་བ་བཞིན་ཞེ་སྡང་སྐྱེ་ལ། ལག་ཏུ་བླངས་ཚད་མཚོན་ཆ་རྣོན་པོར་སོང་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་གིས་བསྣུན་པས་དུམ་བུ་མང་པོར་སོང་བ་ན། རེ་ཞིག་ཤི་བ་བཞིན་དུ་བརྒྱལ་ཞིང་འགྱེལ་འགྲོ། ནམ་མཁའ་ལས་རླུང་གྲང་མོ་དང༌། ཡང་སོས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པའི་སྒྲ་བྱུང་བ་ན་སོས་པར་འགྱུར་ཞིང༌། ཡང་སྔོན་བཞིན་འཐབ་པ་སོགས་ཡང་ཤི་ཡང་སོས་ལ་ཟད་པ་མེད་པའི་ཚུལ་དུ་ཡོད།

將生於此之中陰皆受風雨等酷寒逼迫，因業故而見熱地獄，知而貪求趨彼故趣入而得生云云。另又，旃檀木之火勝一般火七倍，等活之火則更為其七倍；如此般每一下層之熱為其上層之七倍也。

地獄眾生皆感知特別敏銳，身柔軟而皮肉鮮嫩，身心二者相合則更難忍耐，由此痛苦更甚。於彼等處一切身形剎那間出生，如睡醒一般也，地獄皆由化生；化生之屬多半如此般生。

不同痛苦之差別者,「等活(再活)」則視彼此為血仇敵人而生憎恨,信手舉起皆成銳利兵刃而互相砍殺而成斷片。若致死亡昏厥者，空中吹起冷風，並有聲言:「願再等活起」即便活起再如前般等更死更活毫無止時。

ཐེག་ནག་ནི་གཤིན་རྗེ་རྣམས་ཀྱིས་དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་དེའི་ལུས་ལ་
ཐེག་ནག་པོ་མང་པོ་བཏབ་སྟེ་སོག་ལེས་གཅོད་པ་དང་། སྟེའུས་གཞོག་པ་
དང་༔ མཚོན་ཆ་རྣོན་པོས་འགྲབ་པ་སོགས་ཡོད་དོ། དེ་ཡང་སྟོད་
བཏུབས་ཅོ་ན་སྨད་འགྲིག །སྨད་བཏུབས་ཅོ་ན་སྟོད་འགྲིག །ཚུལ་དེ་ཀས་
གྲུབ་ཟིན་མེད་པ་ལ་དུས་འདའ་བའོ། །བསྡུས་འཇོམས་ནི། ལུག་ཐུག་
སོགས་སྲོག་ཆགས་ཆེན་པོ་མི་བཟད་པ་འཐབ་པའི་བར་དུ་གཅེར་བ་དང་།
ཡང་ན་བྲག་རི་ལུག་གི་གདོང་དང་རའི་གདོང་པ་མ་ཧེ་དང་སེང་གེ་ལ་
སོགས་པ་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་བར་དུ་གཅེར་བ་དང་།
རི་ཆེན་པོས་སྟེང་ནས་བཙིར་ཞིང་འཇོམས་པ་དང་། ལྕགས་ཀྱི་གཏན་པ་
དཔག་ཚད་མང་པོ་ཅན་གྱི་སྟེང་དུ་དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཕྱོགས་
གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ནས། རི་བོ་ཙམ་གྱི་གཏུན་ནམ་ཐོ་བས་འཇོམས་ཤིང་
འཐག་པར་བྱེད་དོ། །རི་ཁ་གྱིས་པའམ་གཏུན་ཤིང་སོགས་བཏེག་ན།
ཡང་སྔར་བཞིན་སོས་པར་འགྱུར་ལ། ཡང་བསྣུན་ཅིང་བཙིར་བ་ན། ལུས་
ཕྱེ་མར་འཐག་པ་ཡིན་ནོ། །ངུ་འབོད་ནི། སྲོག་ཆགས་འཇིགས་སུ་རུང་བ་
དུ་མས་འདས་པ་ན། རྒྱང་རིང་པོ་ནས་ཁང་པ་དཀར་པོ་ཞིག་མཐོང་ནས།
དེར་བདེའོ་སྙམ་ནས་དེར་རྒྱུགས་ཏེ་ནང་དུ་ཕྱིན་པ་ན། ལྕགས་ཀྱི་ཁང་པ་
སྒོ་མེད་དུ་གྱུར་ནས་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་མེ་འབར་ཞིང་བསྲེགས་པས་ཐར་པའི་
གོ་སྐབས་མེད་ཅིང་དྲག་ཏུ་ངུ་བར་བྱེད་པའོ།

「黑繩」者，眾閻羅將地獄眾生身上畫諸多黑線而以鋸鋸之，以斧劈之，兵刃戮而分解等。又割上身使下身齊，割下身使上身齊；一切時中此狀永無止盡。

「眾合」者，於巨大公綿羊等可怕生物互鬥之間壓擠；或於如綿羊面、山羊面，水牛、獅子等可怕形象的山、岩之間擠壓；或大山從上壓擠而粉碎；或集眾多地獄眾生於數由旬鐵刑械上，如大山般之杵或槌碎之為齏粉。山或杵等舉高時，又如前般復甦，更壓且擠之，磨身成粉末也。

「號叫」者，被各種可怖生物追趕，見遠處有一白屋，想此處安穩而奔入其內，即成無門鐵屋內外俱燃熾火，無處可逃而大聲哭號。

ཏུ་འབོད་ཆེན་པོ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བ་ལས་ལྕགས་ཀྱི་ཁང་པ་ཉིས་རིམ་དུ་ཡོད་པའོ། །ལྕགས་ཀྱི་སྦུབས་པའི་ནང་དུ་འཚོད་པ་དང༌། ཟངས་ཆེན་པོར་འཚོད་པ་སོགས་ཀྱང་དེ་དག་ན་ཡོད་དོ། །ཚ་བ་ནི། ལྕགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་ངམ་མདུང་ཐུང་རྣོན་པོ་མེ་འབར་བས་སྤྱི་བོ་ནས་བཤང་ལམ་མམ། བཤང་ལམ་ནས་སྤྱི་བོར་ཐལ་ཕྱུང་དུ་ཕུག་པས་ནང་ཁྲོལ་ཐམས་ཅད་ནི་ཚིག །བུ་ག་དགུ་ནས་མེ་དང་དུད་པ་བརྒྱུད་མར་འབྱུང་བའོ། །རབ་ཏུ་ཚ་བ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བ་ལས་མདུང་རྩེ་གསུམ་པ་ལ་སོགས་པས་བསྣུན་པའོ། གོང་མ་གོང་མའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་འོག་མ་འོག་མ་ལ་ཡོད་ཅིང༌། འོག་མ་འོག་མའི་སྡུག་བསྔལ་དུ་བཤད་པ་རྣམས་ལྷག་པའོ།། མནར་མེད་ཀྱི་གནས་ན་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཚད་བཟུང་དུ་མེད་དེ། བདེ་བའི་གོ་སྐབས་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་དོ། །གནས་དེ་ན་ལྕགས་བསྲེགས་ཀྱི་འདབ་མ་ལ་ལུས་ཐམས་ཅད་འཁྲིལ་བ་དང༌། ལྕགས་ཀྱི་ཞིབ་མ་ཆེན་པོར་བྱེ་ཚན་དང་ལྷན་ཅིག་འཁྲབ་པ་དང༌། ལྕེ་ལ་རྨོས་དོར་ལྔ་བརྒྱས་རྨོས་པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་པར་བཤད་ལ། མར་མེའི་སྡོང་བུ་ལ་མེ་འབར་བ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ལ་མེ་འབར་བས་མེ་ལྕེ་དང་སྒྲོག་ཆགས་དབྱེ་བ་མི་ཕྱེད་དེ; སྨྲེ་སྔགས་འདོན་པ་ཙམ་ལས་སེམས་ཅན་ཡོད་པར་རྗེས་སུ་དཔོག་གོ །དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་ངོས་དྲག་ཚུལ་དེ་བཞིན་ཡིན་ལ།

「大號叫」亦如此般而鐵屋為兩重；亦有於鐵瓶內煮，銅鑊中燉等。

「燒熱」者，熾燃鐵製串戈或銳利短鎗從頂貫穿至臀，或從臀貫穿至頂，臟腑皆焚，九孔不斷冒火及煙。

「極熱」亦如此般，但以三叉戟等穿刺。

前者之痛苦後者皆有，且後者之苦更甚哉！

「無間」之處者所受痛苦無法衡量，無絲毫安穩之時。彼處全身滾於熾燃鐵葉辦上，於鐵製大畚箕中拌熱砂攪和，五百耕犁耕於舌上等亦云。如點燃油燈之燈心般，身內外皆火燃使火舌與眾生無法分別，因有哀嚎聲而得揣測有眾生也，如是劇烈痛苦如此狀般。

ཡུན་ཚད་རིང་བ་ནི། མདོན་པ་ལས། མི་རྣམས་ཀྱི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལ། །འདོད་པ་དག་གི་ལྷ་རྣམས་ལས། །འོག་མ་དག་གི་ཉིན་ཞག་གཅིག །དེས་ན་ཚེ་ལོ་ལྔ་བརྒྱའོ། །གོང་མ་གཉིས་ཀ་ཉིས་འགྱུར་རོ། །ཅེས་དང་། ཡང་སོས་ལ་སོགས་དྲུག་རིམ་བཞིན། །འདོད་ལྷའི་ཚེ་དང་ཉིན་ཞག་མཉམ། །ཅེས་གསུངས་ཏེ། མི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལ་རྒྱལ་ཆེན་བཞིའི་རིས་ཀྱི་ཞག་གཅིག །དེས་རྩིས་པའི་རང་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ཐུབ། དེ་ཡོངས་རྫོགས་ཡང་སོས་པའི་ཞག་གཅིག་ཏུ་བྱས། དེའི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ནི། ཡང་སོས་པའི་ཚེ་ཚད་ཡིན་ལ། འོག་མ་རྣམས་ལོ་གྲངས་ཡང་ཉིས་འགྱུར་ཉིས་འགྱུར་དུ་འཕེལ་ཞིང་། ཞག་གྲངས་ཀྱང་ཉིས་འགྱུར་གྱིས་རིང་བས་གོང་མ་གོང་མའི་བཞི་འགྱུར་འོག་མ་འོག་མ་ལ་ཡོད་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། །དམིགས་པའི་འཇུག་སྒོམ་ནི། དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་དོས་ནི་དྲག །ཡུན་ནི་རིང་། ད་ལྟ་མེ་ཕྲ་མོ་གཅིག་ལ་སོར་མོའི་རྩེ་མོ་ཙམ་ཡང་ཡུད་ཙམ་རེ་ཡང་བཟོད་ཏུ་མི་བཏུབ་ན་ནམ་ཞིག་དེ་ལྟ་བུ་རང་གི་ཐོབ་ཏུ་བབས་ན། བཟོད་པའི་གོ་སྐབས་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མི་འདུག་སྟེ། ལན་གཅིག་དེར་སྐྱེས་ཟིན་ནས་བློག་པའི་ཐབས་མེད། ད་ལྟ་བློག་པའི་ཐབས་ཡོད་དེ་དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ལས་ངན་སྡིག་པ་དག་སྤངས་ན་བློག་པའི་ཐབས་ཕོ་ན་ཡིན། དེར་མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་ཆོས་ལ་འབད་དགོས་སྙམ་དུ་བསམ་མོ། །དམིགས་སྐོར་དགུ་པའོ།།

ཡང་བློའི་རིམ་པ་དང་བསྟུན་ནས་སོ་སོར་ཕྲལ་ཏེ་དམིགས་སྐོར་འགའ་རེ་བྱས་ཀྱང་མི་རུང་བ་མེད་པ་ལགས།

時量久暫者，《對法》云：

人壽五十歲　　欲界諸天中

下者一日夜　　如是壽五百　　上者二倍增

以及：

等活等六層　日同欲天壽

即人壽五十歲為四王天一日，如是計而得壽五百年，全部為等活之一日，而由此五百年，為等活之壽量；下層之年數二倍二倍增長，日數亦二倍增長，故知下層者為上層之四倍。

觀修之總結：如此痛苦甚猛烈，時甚長；現在指尖輕觸一小火星也一刻不能忍，何時彼等降臨自身者，須臾無安忍之時。一旦生於彼則無法回頭，現今有遮止法，清淨生彼之因——惡業罪過者即為唯一遮止法。思維為不生於彼而應精勤於法，是為第九觀修。

又依據心智的層次各自分別，有些觀修並非不可做。

ད་ནི་གྲང་དམྱལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ། སྡོམ་ནི། ཆུ་བུར་ཆུ་བུར་རྡོལ་པ་ཅན། །ཨ་ཆུ་ཀྱི་ཧུད་སོ་ཐམ་པ། །ཨུཏྤལ་པདྨ་པད་ཆེར་གས། ཅེས་སོ། །གྲང་དམྱལ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པར་ས་གཞི་རི་གླུང་ཐམས་ཅད་གངས་དང་ཆུ་འཁྱགས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྐྱབས་སྐྱོབས་སལ་སུལ་ཞུང་བ། ལྷུང་དང་བུ་ཡུག་འདྲེས་པ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་གྲང་བས་རྟག་ཏུ་ཁྱབ་པ། ལྷུང་གྲང་མོ་རྣམས་ཤ་ལྤགས་ཞུག་ནས་རུས་པའི་གཏིང་དུ་ཡང་འགྲོ་བ་ཡོད། བརྒྱད་པོ་ཡང་གོང་མ་གོང་མ་ལས་འོག་མ་འོག་མ་བདུན་འགྱུར་གྱིས་གྲང་བར་བཤད། དེར་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཅན་དེ་ཡང་བར་དོའི་སྐབས་སུ་ཐོག་མར་མེ་ནང་དུ་ཚིག་པ་ལྟ་བུའི་ཉམས་བྱུང་ནས་གྲང་བ་འདོད་པའི་སྐབས་སུ་གྲང་དམྱལ་གྱི་གནས་མཐོང་། དེ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱུགས་པས་དེར་ཚུད་ནས་སྐྱེ་བ་ལེན་པར་བཤད། དེ་ལ་ཆུ་བུར་ཅན་ནི། ཆེས་གྲང་བས་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ཆུ་བུར་གྱིས་གང་བའོ། །ཆུ་བུར་བརྡོལ་བ་ཅན་ནི། དེ་བས་ཀྱང་གྲང་བས་ཆུ་བུར་བརྡོལ་ཏེ། ཆུ་སེར་གྱིས་ལུས་གཡོགས་པ་རྣམས་ཀྱང་འཁྱག་པར་འགྲོ་བ་ཡིན་པར་བཤད་ལ། སློབ་སྤྲིང་ལས་ནི་ཆུ་སེར་ལས་སྐྱེས་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱིས་ལུས་འབུགས་ཤིང་ཟ་བར་ཡང་བཤད་དོ། །ཨ་ཆུ་ཟེར་བ་ནི། སྐད་ཤིབ་ཤིབ་བོར་འབྲུ་དག་ཅན་ཅུང་ཟད་ཐོན་ཙམ་གྱི་སྨྲེ་སྔགས་འདོན་པ་དང་། ཀྱི་ཧུད་ཟེར་བ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་གྲང་བས་འབྲུ་དག་མི་ཐོན་ཏེ། ཉེན་སྐད་ཕྲ་མོ་ཙམ་འབྱིན་པའོ།

第十、寒地獄痛苦

現乃思維「寒地獄痛苦」。偈曰：

皰與皰裂頞哳吒　　矐婆虎婆裂青蓮　　裂紅蓮裂大紅蓮

等眾寒地獄共同乃一切山河大地皆雪與冰之自性，甚少遮蔽與深谷；恆常遍覆暴風暴雪相雜極為酷冷，寒風刺入皮肉深徹至骨；八者亦每層較上一層寒冷七倍云。有情將投生至寒地獄者於中陰時先生如火中焚燒感受而欲享清涼，此時見寒地獄處，奔入彼方而受生云。

「皰」者，甚冷至身內外皆遍滿水皰也。

「皰裂」者，更加冷至水皰破裂，黃水覆蓋全身且又凍結云。

《親友書》且云黃水中所長生命鑽入身中食肉等。

「頞哳吒」者，僅能微弱地發出些許字詞而悲鳴。

所謂「矐婆」者則更加冷至難發字詞，僅出甚微痛苦聲也。

སོ་ཐམ་ཐམ་པ་ནི། དེ་བས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་གྲང་བས་སྐད་མི་ཐོན་པར་ལུས་
འདར་བས་སྐོས་ཐག་ཅིང་སོ་བདར་རྗེབ་པའོ། །ཨུཏྤལ་ལྟར་གས་པ་ནི་
ལུས་དུམ་བུ་བཞིའམ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པར་གས་པ་ཡིན་ལ། པདྨ་ལྟར་
གས་པ་ནི། ལུས་དུམ་བུ་བརྒྱ་ལ་སོགས་པར་གས་པ་དང་། པདྨ་ལྟར་ཆེར་
གས་པ་ནི། གྲང་བའི་མཐར་ཐུག་པས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་ཡང་དུམ་བུ་
བརྒྱ་ཚལ་སྟོང་ཚལ་དུ་གས་པའོ། །ཚེ་ཚད་ནི་ཆུ་བུར་ཅན་ལ་ཁལ་བརྒྱད་
ཅུ་འགྲོ་བའི་སྣོད་ཆེན་པོ་སྤྱང་ཞེས་ཟེར་བ་གཅིག་ཏིལ་གྱིས་ཕྱུར་བུར་
བཀང་; ལོ་བརྒྱ་རེ་ནས་ཏིལ་འབྲུ་རེ་ཕྱིར་བསྐྱུར་ན་དེ་ནམ་ཟད་པ་ཙམ་
ཆུ་བུར་ཅན་གྱི་ ཚེ་ཐུབ་པར་བཤད། འོག་མ་རྣམས་ལ་ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་འགྱུར་
གྱི་འཕྲེས་རྩེ་བ་ཡིན། འདི་ལ་ཡང་དམིགས་པའི་གཞི་དང་འཇུག་སྟོམས་
ཚ་དམྱལ་གྱི་སྐབས་དང་འདྲ། དམིགས་སྐོར་བཅུ་པའོ།།

「虎婆」者，更極為冷至無法發聲，身顫抖而磨顎磕牙也。

「裂青蓮」者，身體裂成四段或八段等。

「裂紅蓮」者，身體裂成百段等。

「裂大紅蓮」者，冷到極至使身體各個片段又裂成片段百辦千辦也。

彼壽量者，「皰地獄」為所謂“囤”之可容受八十斗大容器中裝滿芝麻，每百年挑出一粒芝麻，至掏空時即為其壽量云；每下一層則轉為廿倍而類推計算。此觀修之基礎與總結與熱地獄時相仿，是為第十觀修。

ད་ནི་ཉེ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་སྟེ། འདི་ནི་མཛོད་པ་ལས། བརྒྱད་པོ་ཀུན་ལས་ལྷག་བཅུ་དྲུག །འདི་དག་གི་ནི་ངོས་བཞི་ན། །མེ་མ་མུར་དང་རོ་མྱགས་དང་། །སྤུ་གྲི་ལམ་སོགས་ཆུ་བོ་ཡིན། །ཅེས་འབྱུང་། དེ་ཡང་དམྱལ་བའི་དངོས་གཞི་ཚ་དམྱལ་བརྒྱད་པོ་རེ་རེ་ལ་ཡང་སོ་སོའི་ཕྱོགས་བཞི་པོ་རྣམས་སུ་ཉེ་འཁོར་བ་བཞི་པོ་འདི་རྣམས་ཆ་ཚང་བ་རེ་རེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མེ་མ་མུར་གྱི་འོབས་ནི་འོབས་མེ་འདག་གིས་གང་བ་པ་ཞེང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡོད་དེ། དེར་དང་པོ་ནས་སྐྱེས་པའམ་ཚ་དམྱལ་དངོས་གཞི་ནས་འཁྲུམས་པ་ཡིན་ཀྱང་རུང་། དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་དྲགས་པས་གཅིག་ཏུ་བློ་ཆགས་ནས་སྡོད་པའི་གནས་མེད། སྐབས་དེར་ཡང་གར་བབ་བབ་ཏུ་བྲོས་པས་མེ་འདག་གི་འོབས་དེར་ཚུད། ལས་ཆེ་ཆུང་གི་མཐུ་ལས་པུས་ནུབ་ཙམ་མམ། སྙིང་པ་ནུབ་ཙམ་སོགས་མ་ངེས་པར་འབྱུང་། འབྲོས་པར་འདོད་ན་ཡང་མགོ་འཁོར་བས་ལྡོག་གིན་ཡོང་པ་དང་། དམྱལ་སྲུང་འཇིགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཁྲམ་ནས་བསྣུངས་ཏེ་འབྲོས་སུ་མི་སྟེར་རོ། །རོ་མྱགས་ཀྱི་འདམ་ནི། ཡང་བྲོས་པ་ན་རོ་མྱགས་ཞེས་བྱ་བ་མི་གཙང་བ་བཙོག་དགུའི་འདམ་ལ་ཐེབས་ཏེ། དྲི་མི་བཟང་བ་ཚོར་བས་མགོ་འགས་པ་ཙམ་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ་ཙམ་འབྱུང་། འདམ་གྱི་དབུས་སུ་སྲིན་བུ་ལྕགས་མཆུ་ཅན་དང་ཟངས་མཆུ་ཅན་མང་པོ་འབྱུང་སྟེ། ཤིན་སྲིན་གྱིས་ཤིང་ལ་ཟ་བ་བཞིན་དུ་ལུས་འབུགས་ཤིང་ཟ་བར་བྱེད་དོ།

第十一、近邊地獄痛苦

現乃思維「近邊地獄」之痛苦。從《論藏》出：

諸八皆另有十六　　此等四邊皆各有

煻煨地獄屍糞泥　　利刃道等無灘河

彼又地獄主體八熱地獄各各四邊皆有完整四近邊地獄。

「煻煨」者即為寬廣而充滿熱灰之坑，首先生於此或是從熱地獄主體離開也好，地獄有情皆因太過痛苦而一心決意無容身處，彼時隨機逃出而入煻煨地獄；依業輕重之力而沒至膝蓋，或沒至腰間等不一而現。若想逃離亦迷失方向而返，或眾可怖獄卒守於岸邊不讓逃逝也。

「屍糞泥」者，若(從前者)逃離，則到達一稱為「屍糞」有九種污穢物的泥中，聞臭穢味頭痛欲裂而昏迷。泥淖中眾多小蟲具有鐵嘴與銅喙，如蠹蟲蝕木般在身中鑽食。

སྨྱུ་གྲིས་གཏམས་པའི་ལམ་ལ་སོགས་པ་ནི། རྒྱང་རིང་པོ་ནས་ནེ་གསིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལྟར་མཐོང་ནས། དེར་རྒྱུགས་པ་ན་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་སྨྱུ་གྲི་སོར་བཞི་པས་གཏམས་པ་ཡིན་ཏེ། རྐང་པ་གཅོད་པ་ལ་སོགས་པས་སྡུག་བསྔལ་བའོ། །སོགས་ཁོང་ནས་བསྡུས་པ་རལ་གྲི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་ཅེས་པ་ནི། ཚ་བས་གདུངས་པ་ན་རྒྱང་རིང་པོ་ནས་ནགས་ཚལ་སྔོན་པོ་མཐོང་སྟེ། དགའ་བས་རྒྱུགས་ནས་དེར་ཕྱིན་པ་ན། ལོ་འདབ་ཐམས་ཅད་རལ་གྲི་ལ་སོགས་པའི་མཚོན་ཆར་ཡོད་པ་དེ་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པས་ཆར་ལྟར་བབས་ཏེ་ལུས་དུམ་བུ་མང་པོར་བྱེད་པའོ། །ཤལ་མ་ལིའི་སྡོང་པོ་ནི། སྲོགས་ཆགས་གདུག་པ་ཅན་མང་པོས་བདས་པས་ཤལ་མ་ལིའི་སྡོང་པོ་ཆེན་པོ་མཐོང་ནས་དེ་ལ་འཛེགས་པ་ན། ལྕགས་ཀྱི་ཚེར་མ་སོར་བཅུ་དྲུག་པ་ཁ་ཐུར་དུ་ལྟས་པ་མང་པོ་ཡོད་པས་ལུས་ཐལ་ཕྱུང་དུ་ཕུག་རིམ་པས་རྩེ་མོར་ཕྱིན་པ་ན། བྱ་གདུག་པ་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཀྱིས་མིག་འབྱིན་པ་དང་ཤ་འཐོག་པ་ལ་སོགས་པ་འཛིགས་པ་དུ་མ་འབྱུང་སྟེ། ཡང་ཐུར་དུ་བབས་ན༔ ཚེར་མ་ཁ་གྱེན་དུ་ལྟས་ཏེ་ལུས་འབུགས་པ་ལ་སོགས་པའོ། །གསུམ་པོ་དེ་མཚོན་ཆའི་གནོད་པ་ཡིན་པས་གཅིག་ཏུ་བསྡམས་སོ།

「利刃道等」者，見遠處有蒽鬱林園，奔至後大地皆佈滿四指幅利刃，有刖足等痛苦也。

「等」字所攝「劍葉林」者，於炙熱痛苦中見遠方蒼鬱園林，欣喜奔至後，葉瓣皆長劍等兵刃，風吹拂而如雨般落下將身剁成數段。

「鐵刺樹林」者，被眾多可怖猛獸追逐，見大鐵刺樹而攀爬，被諸多十六指倒生鐵刺穿刺身體，漸次至樹頂而有惡毒飛鳥食眼啄肉等眾多怖畏；下行時又有順生鐵刺穿身等等。此三者皆為利刃故總而述之。

བཞི་པ་ཐལ་ཚན་གྱི་ཆུ་བོ་རབ་མེད་ནི་ཤིན་ཏུ་ཚ་བས་གདུངས་པ་དེ་རྒྱང་རིང་པོ་ན་ཆུ་ཀླུང་འབབ་པ་མཐོང་སྟེ། དེར་ཕྱིན་ནས་ཚམ་ཚོམ་མེད་པར་མཆོངས་པ་ན། དེ་ནི་མེ་ཆུ་འདྲེས་མ་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ་གཏིང་ཟབ་ལ་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་དེ་དེའི་ལུས་ཆུ་ནང་དུ་ནུབ་པ་ན་ཤིན་ཏུ་ཚོས་པས་ཤ་རུས་བྲལ་ཏེ༑ ཤ་རྣམས་བུད་སྒྲོག་ནི་རུས་པ་ལ་གནས། ཀེང་རུས་སུ་ཟང་གིས་སོང་བ་དེ་ཆུའི་སྟེང་དུ་ཐོན་ཡོད། དེ་མ་ཐག་ཤ་སྔར་བཞིན་སྐྱེས་ནས་ཡང་ནུབ་པ་སོགས་སོ། །དེ་དག་ལ་ཚེ་ཚད་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་སོ་སོར་ལོ་བརྒྱ་སྟོང་དུ་མ་གནས་དགོས་པས་དོན་ནི་དྲག་ཡུན་ནི་རིང་ངོ་།

དམིགས་པའི་གཞི་དང་། འཇུག་སྒོམ་སྔར་བཞིན་ནོ།

དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཅིག་པའོ།།

第四火灰之「無灘河」者，於彼甚為炙熱逼迫中見遠方有河流，到臨而毫不猶疑跳入後，實乃水火並雜，十分炙熱，既深又廣。身沒入水後爛熟而骨肉分離，肉離散而命存於骨，徑成骷髏而浮出水面；頃刻間生為原狀而再次沒入也。

彼壽量無定然各須有百千年，既苦又長哉。

觀修之基本與總結如前般，是為第十一觀修也。

ད་ནི་དམྱལ་བ་ཉི་ཚེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་གནས་ནི་ས་འོག་དང་ས་སྟེང་གི་རི་དང་ཐང་དང་ཆུ་ལ་སོགས་པ་ངེས་མེད་ལ་གནས༔ ཚེ་ཡང་ངེས་པ་མེད་དེ་འགའ་ཞིག་དངོས་གཞི་རྣམས་ལས་ཀྱང་ཚེ་རིང་བ་ཙམ་ཡང་ཡོད། ཁ་ཅིག་ཚེ་ཐུང་བའང་ཡོད། སྡུག་བསྔལ་མྱོང་ཚུལ་ཡང་མ་ངེས་པ་སྣ་ཚོགས་པ་སྟེ། མདོ་ལས། ཉིན་མོ་ལྷའི་བདེ་བ་མྱོང་མཚན་མོ་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སོགས་དང་། དམྱལ་བ་གདན་འདྲ་བ་དང་། ཟེག་པ་འདྲ་བ་དང་། གཏུན་བུ་འདྲ་བ་དང་། ཐྲུ་བ་འདྲ་བ་དང་། སྒྲོན་ཤིང་འདྲ་བ་དང་། ཕྱུགས་ཤིང་འདྲ་བ་ལ་སོགས་པ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡང་མ་ངེས་པ་སྣ་ཚོགས་པ་ཡོད་དོ། །དམིགས་པའི་གཞི་དང་འཇུག་སྡོམ་སྡོན་དང་འདྲ། དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཉིས་པའོ།།

སྐབས་འདི་དག་ཏུ་རྣ་བ་བྱེ་བ་རི་པ་དང་། འཕགས་པ་དགེ་འདུན་འཚོའི་རྟོགས་བརྗོད་ལ་སོགས་པས་ཀྱང་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

第十二、孤獨地獄痛苦

現乃思維「孤獨地獄」痛苦。其所在處或於地底，或於地面之高山平原或水中等並無定處。壽量不定甚亦有長於(地獄)主體者存在；亦有部份短壽。受苦方式亦多樣而不定，經云：「日享天樂夜受地獄苦」等，及「地獄如墊，如牆，如臼杵，如陶罐，如樹木，如帚木」等身形不定各式各樣也。

觀修基本與總結如前般，為第十二觀修。

此時俱胝耳與僧護尊者之本生傳記等亦可助長抉擇也。

གཉིས་པ་ཡི་དྭགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ནི། སྔོན་འགྲོ་དང་དམིགས་པའི་གཞི་སྔར་ལྟར་བྱས། ཡང་འདི་ལྟར་བསམ་པ་སྟེ་བདག་དམྱལ་བར་མ་སྐྱེས། ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེས་པའི་ཚེ་བདེ་བ་ཡོད་དམ་སྙམ་ན། དེ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད་དེ་ཡི་དྭགས་ལ་བྱེ་ངས་ན་གནས་པ་དང་ཁ་འཐོར་བ་རིགས་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་ནི་ས་འོག་དཔག་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་འདས་པ་ན། ཡི་དྭགས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་སེར་སྐྱ་ཞེས་བྱ་བ་ན། ཡི་དྭགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཤིན་རྗེ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད། དེའི་ཉེ་སྐོར་ན་ཡི་དྭགས་བགྲང་བ་ལས་འདས་པ་ཞིག་གནས། ཁ་འཐོར་བ་ནི་བར་སྣང་ལ་རྒྱུ་བ་དང་ས་སྟེང་ན་རྒྱུ་བ་དང་། ས་འོག་ན་རྒྱུ་བ་བགྲང་བ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡོད་དེ། གལ་ཏེ་མངོན་ཤེས་དང་ལྡན་པས་བལྟས་ན། ཕྱོགས་གང་ལ་ཕྱིན་ཀྱང་ཡི་དྭགས་ཀྱི་འགྲོ་བས་ཁྱབ། འགྲོ་སྡོད་ཀྱི་ས་ཙམ་མི་རྙེད་པའི་ཚུལ་ཙམ་དུ་ཡོད་པར་གདའ། དེ་དག་ལས་ཡི་དྭགས་རྫུ་འཕྲུལ་ཆེ་བ་རེ་རེ་ཙམ་ཙུང་ཟད་སྐྱིད། གཞན་ཐམས་ཅད་ཆེས་སྡུག་བསྔལ་བ་ཡིན། མདོ་སྡེ་ཆེན་པོ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས། ཡི་དྭགས་ལ་རིགས་སུམ་ཅུ་སོ་དྲུག་གསུངས། འདིར་བསྡུ་ན། ཕྱིའི་སྒྲིབ་པ་ཅན། ནང་གི་སྒྲིབ་པ་ཅན། ཟས་སྐོམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་ཅན་གསུམ་དུ་འདུས། ཕྱིའི་སྒྲིབ་པ་ཅན་ནི། ལོ་མང་པོར་ཟས་སྐོམ་ཡེ་མི་རྙེད། རྒྱང་རིང་པོ་ནས་ཟས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མཐོང་ཡང་དྲུང་དུ་ཕྱིན་ན་ཤུལ་ཙམ་མེད་པར་སྟོང་པ་ལྟར་མཐོང་བ་དང་།

第十三、餓鬼痛苦

第二思維「餓鬼痛苦」者，前行與觀修基本如前，應如是想：我未生於地獄，若生於餓鬼時可有安樂？

彼亦無安樂，餓鬼含「集中居住」與「雜散居住」二者：前者地下過五百由旬處，所謂「迦毗羅衛」之餓鬼城有一切餓鬼主閻羅法王之王城，其近處住有無數餓鬼。散居者或行於半空或行於地面，或行於地下亦無數眾。若使具神通者觀之，至何方皆遍覆餓鬼，不得行住之所也。彼等中少許神變較強之餓鬼略有樂，餘皆痛苦劇烈。

《正法念處經》云有三十六類餓鬼，此簡略則為「外障」、「內障」與「飲食障」三種所攝。

「外障」者，數年不得飲食，見遠方有食物堆聚，靠近時毫無蹤影空空如也。

ཆུ་ཀླུང་ཆེན་པོའི་འགྲམ་དུ་ཕྱིན་ན། གསེག་མ་དང་བྱེ་མའི་གྲོག་པོར་འགྲོ་
བ་དང་། ལྗོན་ཤིང་འབྲས་བུ་རྒྱས་པའི་དྲུང་དུ་གཏུག་ནའང་། ཤིང་སྐམ་
པོར་གྱུར་བ་སོགས་ཡོད། འགའ་ཞིག་ལ་སྲིན་པོ་མང་པོས་བསྲུངས་ཏེ་མི་
གཏོང་བ་ཡང་ཡོད། ནང་གི་སྒྲིབ་པ་ཅན་ནི། ཁ་ཁབ་མིག་ཙམ་དུ་གྱུར་
ནས་དང་པོར་བཟའ་བཏུང་ཁར་མི་ཚུད། ཅུང་ཟད་ཚུད་ན་ཡང་ཟས་
རྣམས་འགྲམ་ཞུགས་ཡངས་པོ་དེར་སྟོར། སྐོམ་རྣམས་ཁའི་དུག་ཆེན་པོས་
སྐམ; གལ་ཏེ་བཟའ་བཏུང་མིད་ཀྱང་མགྲིན་པ་གཞུ་རྒྱུད་ལྟར་ཕྲ་བ་ནས་
མི་འགྲོ། སོང་ཡང་ལྟོ་བ་རིའི་གཏོས་ཙམ་ཡོད་པས་ལྟོ་ཁེངས་པའི་དུས་
མེད་པ་ཡིན། ཟས་སྐོམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་ཅན་ནི་བཟའ་བཏུང་ཟོས་ཚད་ཁོང་
ནང་དུ་མེ་འབར་བར་སོང་ནས་ཚིག་པ་དང་། དང་པོ་ཉིད་ནས་ཀྱང་མི་
འདག་དང་བཤང་གཅིན་དང་རྣག་ཁྲག་ལ་སོགས་ངན་པ་དང་སྡུག་
བསྔལ་སྐྱེད་པ་ཁོ་ན་ཟ་དགོས་ཀྱི། བཟང་པོ་ཡེ་མི་རྙེད་པ་ཡིན། ཡི་དྭགས་
དེ་ཐམས་ཅད་སྤྱིར་ན་དུས་རྟག་ཏུ་བཀྲེས་པ་དང་སྐོམ་པའི་སྡུག་བསྔལ་
བཟོད་གླགས་མེད་པ་ཡིན། གོས་དང་བྲལ་ཏེ་ཚད་པས་ཚིག་པ་དང་།
གྲང་བས་སྦྲེབས་པའི་སྡུག་བསྔལ་དཔག་ཏུ་མེད།

至大河邊，則成砂石深谷；近果實累累大樹，即成枯木等哉。亦有部分為眾多羅剎看守而難逃逝。

「內障」者，首先口如針眼般飲食難進，進些許但牙腮巨大使食物散失；口有劇毒使飲品乾失；倘使得嚥飲食卻因咽細如弦而不入，入亦腹大如山無飽滿之時。

「飲食障」者，欲飲食時腹中出火而焚之；及最初即僅得灰燼、糞尿、膿血等下劣與出生痛苦而食，不得良食。總而一切餓鬼恆常處於難忍飢渴之苦，無衣而有無量暑熱與寒侵之苦。

དགུན་གྲང་དུས་ཉེ་མའི་འོད་ཀྱིས་ཀྱང་གྲང་རོགས་བྱེད་པ། སོས་ཀ་ཚད་དུས་སུ་ཟླ་བའི་འོད་ཀྱི་ཀྱང་ཚིག་སྣེ་འོང་། ཆར་བབ་ན་མེ་ཆར་བབས་ཏེ་ཚིག་པའི་སྣང་བ་འབྱུང་། དུས་རྟག་ཏུ་འཚོལ་འགྲོས་ཀྱི་བྲེལ་བས་ངལ་ཞིང་ཐང་ཆད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ཟས་སྐོམ་ཡི་མ་བྱུང་བས་ལུས་སྐམ་པ་ལྟ་བུར་གྱུར། རུས་ཚིགས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་འཁྲིགས་པས་རྗོ་ངར་མ་འཐབས་པ་ལྟར་མེ་ལྡེ་ཤུག་ཤུག་པ་འབྱུང་། ཕན་ཚུན་དགྲར་གྱུར་པས་བཟུང་པ་དང་འཆིང་བ་དང་། རྡེག་པ་དང་། ཆད་པས་གཙོད་པའི་འཇིགས་པ་ཡང་ཡོད། ཞར་བ་རང་འདྲོགས་ཟེར་བའི་ཚུལ་གྱིས་གཏད་པ་མེད་པར་ཡང་འཇིགས་སྐྲག་ཆེན་པོས་འབྲོས། དེ་འདྲ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ངོས་དྲག་པ་དང་། ཡི་དྭགས་ཕལ་མོ་ཆེའི་ཚེ་ཚད་མི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་བཅོ་ལྔ་ཐུབ་པས་ཡུན་རིང་། དམིགས་པའི་འཇུག་སྒོམ་དང་། རྗེས་ཀྱི་བྱ་བ་སྔར་དང་འདྲ། དམིགས་སྐོར་བཅུ་གསུམ་པའོ།།

嚴冬時日光反助其寒，初夏月光亦熱燒之，降雨成火雨顯為焚熱。恆時奔走尋覓而困乏之苦與終不得飲食使身乾枯，三百六十骨節撞如火石相磕不時冒火。亦有彼此成仇而捉持、捶打、懲處之恐懼。如所謂盲人自驚般無所依大驚怖而奔逃，如是極盡痛苦，且多數餓鬼壽量為人壽萬五千年甚長哉！

觀修之總結與結行同前。

第十三觀修也。

དེར་མ་འདུས་པ་མིན་ཀྱང་ད་ལྟའི་ཡི་དྭགས་ཁ་འབར་བ་མཁའ་ལ་རྒྱུ་བའི་འདྲེ་བགྲེན་འདི་རྣམས་ལ་སྔོས་སུ་བསྔོམ་པའི་དམིགས་སྐོར་གཅིག་མཛད་པའི་སྲོལ་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་གཞན་ལ་གནོད་པ་བྱས་པས་སླར་ཡང་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཞུགས་ལ་མ་བསམ་ཀྱང་དུག་ཆེན་པོས་གཞན་ལ་གནོད་པ་འབྱུང་བ་དང་། མཐུ་བོ་ཆེས་རྟུང་རྟེག་བྱེད་པ་དང་། མ་ཉེས་མ་ལན་པ་ལ་འདྲེས་བྱས་སོ། །ཞེས་ཁག་ངན་བྱུང་བའི་ཚེ། སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེ་བ་སོགས་ཡོད་གསུངས། འདི་དམིགས་སྐོར་ལོགས་པར་མ་བྱས་ཀྱང་རུང་སྔ་མ་དེའི་ནང་དུ་བསྡུབ་པས་ཆོག་གོ

無有未攝於此者，然亦有將「散居餓鬼」行於半空者另立一觀修之慣例。於今傷害他人，將再度墮入惡趣，未忖渡氣力而以劇毒傷人，以大力踢打，有意無意相混；犯過失時，痛苦由衷而生云云。毋庸另立此觀修，置於前者即可。

གསུམ་པ་དུད་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ནི། དུད་འགྲོ་ལ་བྱིངས་དང་ཁ་འཐོར་བ་གཉིས། བྱིངས་ན་གནས་པ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ན་ཡོད། སྐྱབས་པའི་གནས་མེད་རླབས་ཀྱིས་བདས་ཏེ་འགྲོ་བས་ངེས་མེད་འཁྱམས། ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ། རྟག་ཏུ་དགྲ་བྱུང་གི་དོགས་པས་འཇིགས་ཞིང་སྡུག །གསོན་བཞིན་དུ་ཟ་བ་སོགས་ཀྱིས་སྡུག་བསྔལ་ལ་བཟོད་ཐབས་མེད། ཁ་འཐོར་བ་མི་དང་ལྷའི་ཡུལ་ན་ཡོད་པ་འདི་རྣམས་ཡིན། མིས་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བ་རྣམས་ནི་དགྲ་བྱུང་གི་དོགས་པས་རྟག་ཏུ་སེམས་ལ་བདེ་བ་མེད། མིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་རྣམས་ཀྱང་སྤུ་འབྱིད་པ་དང་། སྣ་འབིགས་པ་དང་། རྡེག་པ་དང་། ཁུར་ལྕི་བས་ངལ་བ་སོགས་དང་། ཤ་དང་ཁྲག་དང་སྤགས་པ་ཙུས་པའི་ཕྱིར་གསོད་པ་ལ་སོགས་གསོད་གཙོད་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་དང་། གཞན་ཡང་བཀྲེས་སྐོམ་ཚ་གྲང་ངལ་དུབ་ལ་སོགས་པ་དམྱལ་བའམ། ཡི་དྭགས་རྣམས་དང་སྡུག་བསྔལ་འདྲ་ཙུང་དུ་ཡོད། གཙོ་བོར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གཙོ་བོ་ཤིན་ཏུ་རྨོངས་པས་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་བ་ཡིན་ཏེ། མི་ཤ་ཆགས་པའི་དགྲ་ལ་ཟོན་བྱེད་པ་ལྟར་རྟག་ཏུ་གནས་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་པའི་གཞི་དང་འཇུག་སྒོམ་སྔར་དང་འདྲ། སྔོན་འགྲོ་དང་རྗེས་ཀྱང་སྔར་དང་འདྲ།

དམིགས་སྐོར་བཅུ་བཞི་པའོ།།

第十四、旁生痛苦

第三為思維「旁生痛苦」。旁生有集中與散居二者。

集中居住者存於大海中，無庇護處隨波逐流飄忽不定，彼此互相吞食，恆常警惕敵人甚為恐懼，生吞活吃等痛苦難忍。

散居者即諸存於天與人境者。無主者皆恆常警惕敵人而心無安樂，眷豢者或傷毛，或穿鼻，或鞭打，負重而勞等，或因血肉皮骨見殺等，諸多砍殺奴役之苦。另有饑渴、寒熱、疲累等，相似地獄或餓鬼諸苦。重點為主要痛苦乃十分愚痴而彼此吞食，須恆常以人為宿敵而提防。

觀修之基本與總結如前般，前行與結行亦同前。

第十四觀修也。

དེ་རྣམས་ཀྱི་གནད་བསྡུས་པའི་ཐོན་ཆོས་ལ། དེ་ལྟར་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཙ་ན་བཟོད་པའི་ཐབས་མི་འདུག །དེ་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་ཤིག་དགོས་པར་འདུག །སྐྱབས་སུས་ཐུབ་ན། ཚངས་པའམ། བརྒྱ་བྱིན་ནམ་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོས་ཀྱང་སྐྱོབ་མི་ཐུབ་ན་གཞན་འདི་པ་ཀུན་གྱིས་ག་ལ་ཐུབ། འོ་ན་སུས་ཐུབ་ན་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་ཐུབ། བདག་ལྷ་ཇོ་བོ་དཀོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ །སངས་རྒྱས་ལ་སྟོན་པ་ཞུ། ཆོས་ལ་ནི་ཉམས་ལེན་ཞུ། དགེ་འདུན་ལ་ནི་དེ་སྒྲུབ་པའི་གྲོགས་ཞུ་བ་ཡིན་སྙམ་དུ་བསམ། ཡང་སྐྱབས་པ་སངས་རྒྱས་ལ་བསྐྱབས་ཀྱང་། སྐྱོབས་པ་ཆོས་ཀྱིས་སྐྱོབ་བྱ་བ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ཆུས་ཁྱེར་བ་སྐྲ་ནས་འཛིན་པ་ལྟར་སྐྱོབ་ཏུ་མི་བཏུབ། ཆོས་བཤད་ཆོས་བཞིན་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས་སྐྱོབ་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ལ་དད་པ་བསྒོམས་ཏེ༔ ངེས་གསུངས་པའི་ཆོས་ནས་ཇི་སྐད་བཤད་པ་བཞིན་བྱ། འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ཀྱིས་ཇི་འདྲ་མཛད་འདུག་པ་དེ་བཞིན་དུ་རང་རེ་ཡང་དེའི་ལད་མོ་ཟློས་ཏེ་བྱེད་སྙམ་པ་རྒྱུན་དུ་བསྒོམ།

第十五、小結—皈依三寶

總攝彼諸要點修法：

如是思維三惡道痛苦實無安忍之法，亟須一能救護之皈依。誰能救之？梵天、帝釋或轉輪聖王亦不能救者，他何能乎？

孰能救者，三寶能之，吾以三寶為主尊而皈依之。思維以佛為導師，以法為實修，以僧為修彼之助伴。

又依止可依佛陀，然救者法能救也。佛陀無能如人懼水患而執之般救護，說法使依法奉行而救之。

於佛起信，於所說法依教奉行，聖僧眾之行誼吾皆如實仿效，不斷地觀修思維。

ཐུན་གྱི་འགོ་ཞབས་ལ། སྐྱབས་འགྲོ་དང་འབྲེལ་བའི་ངག་འདོན་གྱི་དགེ་སྦྱོར་དེ་ཀུན་ཡང་འགྲུས་པར་བྱེད་པ་གནད་ཆེ། སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་ལུགས་ཀྱི་སྐྱབས་འགྲོ་རྣམ་དག་དེ་མཚམས་འདི་ནས་སྐྱེ་བ་ལགས་སོ། །ཅེས་གདམས་ཏེ་དམིགས་སྐོར་བཅོ་ལྔ་པའོ།།

སྐབས་འདིར་སྐྱབས་འགྲོའི་གོ་བ་རགས་རིམ་ཞིག་སློབ་མ་ལ་ངེས་པོར་འཆད་པ་གལ་ཆེ། སློབ་མས་ཀྱང་བློ་ལ་བཅགས་པ་གལ་ཆེའོ། །ལམ་རིམ་གྱི་ཡིག་རྙིང་འགའ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་རིམ་པ་དེ་ཡན་གྱིས་ཚར་བར་མཛད། ལས་འབྲས་གསེབ་ཚགས་སུ་གཏོང་བའི་ལུགས་ཀྱང་འདུག་སྟེ།; ལམ་རིམ་གྱི་ཡི་གེ་ཕལ་ཆེར་གྱི་ལུགས་ལྟར་ལས་འབྲས་ལ་ཡང་ཁྲིད་ལོགས་པ་སྐྱོང་བ་ཉིད་ལེགས་སོ།

於一座之首末，皆修持與皈依相關之念誦善法至為重要，純淨下士道皈依即由此間而生也。

如是教導為第十五觀修也。

此時至要者必得簡單明瞭為弟子講述皈依，弟子謹記在心亦至要。亦有部分道次第舊文於此結束下士道次第，於其中加入「業果」之傳統。多數道次第文傳統喜好將「業果」獨立處理也。

བཞི་པ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཁྱིད་ནི་ལས་འབྲས་སྐྱོར་བསམ་པ་དང་། ཁྲེ་ཐག་ཏུ་བསམ་པའོ། །དང་པོ་ནི། ལས་དཀར་པོ་དགེ་བ་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་བ་ཁོ་ན་འབྱུང་། ལས་ནག་པོ་སྡིག་པ་ལས་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་འབྱུང་སྟེ། དཀར་ནག་ལས་འབྲས་སོ་སོར་ངེས་པས་ཀྱང་སྤང་བླང་བྱེད་དགོས༔ ལས་དགེ་སྡིག་གང་ཡིན་ཡང་། རྒྱུ་ལས་ཀྱི་དུས་ན་ཆུང་ངུ་ལས་མེད་ཀྱང་འབྲས་བུ་རྣམ་སྨིན་གྱི་དུས་ན་འཕེལ་ཆེ་སྟེ། འགྱུར་ཆུང་ཤོས་རང་ལ་ཡང་བརྒྱ་འགྱུར་སྟོང་འགྱུར་དུ་འཕེལ། འགྱུར་ཆེ་བ་ལ་ཚད་གཟུང་དུ་མེད་པས་སྤང་བླང་གལ་ཆེ། རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་དཀར་ནག་རྣམས་ནི་གཉེན་པོས་མ་བཅོམ་ན། འབྲས་བུ་མ་སྨིན་གྱི་བར་ཆུད་འཛའ་བ་མི་སྲིད། རང་གིས་མ་བྱས་ན་ལས་དཀར་ནག་གང་ཡང་རང་རྒྱུད་ལ་འབྱུང་བ་མི་སྲིད་པས། རང་ཉིད་བླང་དོར་གྱི་གནས་ལ་གཟབ་པ་གལ་ཆེ་སྙམ་དུ་བསྒོམ༔ དམིགས་སྐོར་བཅུ་དྲུག་པའོ།།

第十六、總思業果

第四「業果」之引導分有業果總思維，與分別思維也。

首先，自白業善法唯生樂果，自黑業惡法唯生苦果；黑白業果各自確定故須知取捨。

無論善惡業，因地業時微小然果報異熟時增長，轉變至少亦增長百千倍，轉增較巨者無可計量，取捨甚要也。

自作諸黑白業若未對治，果報未成熟前絕不損耗；任何自未作黑白業，亦絕不加身。思維自身取捨處至深至要！

是為第十六觀修。

གཉིས་པ་སོ་སོར་བསམ་པ་ལ། །ནག་པོའི་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པ་དང་། དཀར་པོའི་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པའོ། །དང་པོ་ནི། སྔོན་འགྲོ་དང་རྗེས་སྦྱར་ལྟར་ལས། ཡན་ལག་བདུན་པའི་མཇུག་ཏུ་སྐབས་འགྲོ་རེ་ཡང་ངེས་པར་བྱ༑ འདི་ལྟར་ངན་སོང་གསུམ་དང་། མཐོ་རིས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཀུང་རྒྱུ་མེད་རྐྱེན་མེད་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན། རྒྱུ་མི་དགེ་བའི་ལས་ལས་བྱུང་ངོ་སྙམ་དུ་དམིགས་པའི་གཞི་བཅས་ནས་མི་དགེ་བ་དེ་ཡང་རྣམ་གྲངས་མང་མོད་ཀྱི་གླང་དོར་གྱི་གནས་ལ་གལ་ཆེ་བ་རགས་པ་ཆེ་ལོང་ཙམ་དུ་བསྡུ་ན། མི་དགེ་བ་བཅུ་སྟེ། དེ་ལ་ལུས་ཀྱི་ལས་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་སྲོག་གཅོད་པ་ནི། སྲོག་གཅོད་འདོད་ཀྱིས་བསམ་བཞིན་དུ་བསད་བྱ་མ་ནོར་བར་བསད་ལ། གསད་བྱ་དེ་མ་ཤི་བར་དུ་གསོད་སེམས་རྒྱུན་མ་ལྡོག་པའོ། །མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་ནི། གཞན་གྱི་ནོར་རང་ལ་མ་བྱིན་པ་འཕྲོག་པའམ་བརྐུས་པ་སོགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཀུང་རུང་སྟེ། རང་གིས་ཐོབ་པོ་སྙམ་པའི་བློ་སྐྱེས་པའོ། །འདོད་པས་ལོག་པར་གཡེམ་པ་ནི། ཡུལ་བགྲོད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་ལ་མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་འཁྲིག་པའི་ཆོས་བསྟེན་པ་སྟེ། གཞན་གྱིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་བུད་མེད་དང་། བདུན་བརྒྱུད་ཚུན་ཆད་ཀྱི་གཉེན་ཉེ་དུར་གྱུར་པ་དང་། ཕ་མ་ཉེ་དུ་རྒྱལ་པོ་ཡུལ་དཔོན་སོགས་གཞན་གྱིས་བསྲུངས་པ་དང་། ཚངས་སྤྱོད་ཀྱི་སྡོམ་པ་བླངས་པ་སྡོམ་པས་བསྲུངས་བ་སྟེ། དེ་དག་ལ་སོགས་པ་ཡུལ་གྱི་སྒོ་ནས་བགྲོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་དང་།

第十七、十惡業

第二各各思維者，思維黑因果，與思維白因果也。

首先，前行結形如前般，七支後必須加入皈依。主要思維如是三惡道與善趣諸痛苦非為無因無緣而生，是由因不善業所生，不善業種類繁多皆為取捨之處，簡略論及至要者，則十惡業也。

其中三種身業之「殺生」者，作意欲殺而無誤殺之，所殺未死前殺心不退也。

「不予取」者，他人財物未給予我而以搶奪偷盜等各種方式，生起欲自得之心也。

「貪而邪淫」者，依於非交媾對境行非梵行婬行，即於有主之女，七等近親，父母近處國王地方官所守護者，持守梵行戒者，彼等以「對境」非為所婬；

ནད་བུ་ཅན་དང་མྱ་ངན་ཅན་དང་སྨྲམ་པ་ལ་སོགས་པ་དུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་
བགྲོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་དང་།   ལྷ་ཁང་དང་ཀུན་དགའ་ར་བ་དང་མཆོད་
རྟེན་གྱི་གནས་དང་བླ་མའི་གནས་སོགས་སུ་བསྙེན་པ་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་
བགྲོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་དང་། ནམ་ཡང་འདོད་པས་ཚོག་མི་ཤེས་ཤིང་། སྐྱེ་
གནས་ལས་གཞན་པའི་སྒོར་བསྙེན་པ་ལམ་གྱི་སྒོ་ནས་བགྲོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་
སྟེ༔ དབྱེ་ན་བཞིའོ།   །དེ་ཙམ་གྱི་ཁྲིམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་སྟེ། ཚངས་
པར་སྤྱོད་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་ཁས་བླངས་པས་ནི། མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་
ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྙེན་ཀྱང་ལོག་གཡེམ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །ངག་གི་ལས་བཞི་
ལས་རྫུན་དུ་སྨྲ་བ་ནི་འདུ་ཤེས་བསྒྱུར་ནས་ཤེས་བཞིན་དུ་མི་བདེན་པར་
སྨྲས་ལ་སྨྲ་བའི་ཡུལ་མིའི་འགྲོ་བར་གྱུར་པ་དེས་གོ་བ་ནའོ། །ཕྲ་མ་ནི་མི་
མཐུན་པ་མེད་པའི་འགྲོ་བ་གཉིས་འཁོན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་དཀྲུགས་ཀྱི་
ཚིག་སྨྲས་ཤིང་ཕ་རོལ་གྱི་གོ་བ་ནའོ། །ཚིག་རྩུབ་པ་ནི་དངོས་སུ་ཐོས་པར་
དེའི་སྐྱོན་བརྗོད་པ་སོགས་ཞེ་ལ་ཐོག་པའི་ཚིག་སྨྲས་ཤིང་དེས་གོ་
བའོ༔ །ངག་འཁྱལ་ནི། དེ་གསུམ་མ་ཡིན་པ་གཞན་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་
ཚིག་ཐམས་ཅད་ཏེ་ཁ་གསགས་དང་གཞོགས་བསློངས་དང་གླུ་དང་ཟློས་
གར་དང་དམག་གི་གཏམ་དང་སྨད་འཚོང་མའི་གཏམ་དང་ཚོང་གི་
གཏམ་ལ་སོགས་པ་དང་། ལྟ་བ་ལོག་པའི་ཆོས་ཀྱི་གཏམ་ལ་སོགས་པའོ།

病患、憂苦者、孕婦等以「時」非為所婬；佛堂、寺院、佛塔處與上師處等以「所依處」非為所婬；無論何時貪不知足，於非生處之門以「所依道」非為所婬，分為四種。此又僅對在家者言，承守梵行戒者，任何非梵行皆為邪淫也。

四種語業之「妄語」者，明知而故言不實者，所言對境為人之眾生且知其所言也。

「兩舌(離間)」者，為使原無不和之二眾生成仇故，言說離間之語且知其所言也。

「惡口」者，真實聽聞而故言其過等，言犯他心之詞而知其所言也。

「綺語」者，非此三者其餘所有煩惱詞語，諂媚、作讚欲得、歌舞，談軍事、娼妓、買賣等，及談論邪見法也。

ཡིད་ཀྱི་ལས་གསུམ་ལ་བརྣབ་སེམས་ནི། གཞན་གྱི་ནོར་དང་བུད་མེད་དང་ཁྱིམ་དང་འཁོར་གཡོག་དང་ཡུལ་ལ་སོགས་པ་རང་གིར་བྱེད་འདོད་པའི་བསམ་པ་གཏིང་ཚུགས་པར་བྱེད་པའོ། །གནོད་སེམས་ནི། གཞན་ལ་གནོད་པར་བྱེད་འདོད་དང་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བར་གྱུར་ཅིག་པའི་བསམ་པ་གཏིང་ཚུགས་པའོ། །ལོག་ལྟ་ནི་ལས་འབྲས་མི་བདེན་པ་དང་། ཚེ་སྔ་ཕྱི་དང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་སོགས་མེད་པར་འཛིན་པ་དམ་པོ་འཆང་བ་ཡིན་ཏེ་དེ་ལྟར་བཅུ་པོ་དེ་ནི་ལས་ལམ་རྫོགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ལ། བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ལ་ནོར་བར་བསད་པ་སོགས་བཅུ་པོའི་ཕྱོགས་མཐུན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ངེས་པར་སྤོང་དགོས་པའི་ལས་ནི་ཡིན་නོ། །དེས་ན་བདག་གིས་ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྤོང་དགོས་པའི་ལས་ནི་འདི་དག་ཡིན་ནོ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམ་སྟེ་དམིགས་སྐོར་བཅུ་བདུན་ནོ།།

三種意業之「貪心」者，深切地想念自己能擁有別人的財富、女人、家室、僕眷與土地等。

「害心」者，深切地想念欲傷害他人及願他受苦也。

「邪見」者，堅持因果不實，無前後世亦無三寶等是也。

如是彼十項以圓滿業道觀之，非僅思維，錯誤殺生等十項全乃應斷除之業哉。一再思維此等乃我首先即必應斷除之業也，是為第十七觀修。

ད་ནི་མི་དགེ་བ་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ། མི་དགེ་བ་བཅུ་པོ་འདི་རྣམས་རེ་རེ་ཡང་སྟོབས་ཆེན་པོ་བྱས་པ་དང་། ཡང་ཡང་བྱས་ན་དམྱལ་བར་སྐྱེ། འབྲིང་དུ་བྱས་ན་ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེ། སྟོབས་ཆུང་བ་དང་ཉུང་ངུར་སྤྱོད་པས་དུད་འགྲོར་སྐྱེ། སྡུག་བསྔལ་ཅན་གྱི་འགྲོ་བ་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ནི་རྣམ་སྨིན་གྱི་འབྲས་བུའོ། །སྲོག་གཅོད་པས་ཚེ་ཐུང་བ་དང་། མ་བྱིན་པར་བླངས་པས་ལོངས་སྤྱོད་ཆུང་བ་དང་། ལོག་གཡེམ་གྱིས་དགྲ་མང་བ་དང་། རྫུན་གྱིས་རང་ལ་སྐུར་པ་མང་བ་དང་། ཕྲ་མས་གྲོགས་དང་འཁོན་པ་དང་། ཚིག་རྩུབ་ཀྱིས་གཏམ་མི་སྙན་པ་ཐོས་པ་དང་། ངག་འཁྱལ་སྨྲས་པས་རང་གི་ཚིག་ལ་གཞན་གྱིས་མི་ཉན་པ་དང་། བརྣབ་སེམས་ཀྱིས་རེ་བ་མི་འགྲུབ་པ་དང་། གནོད་སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་བ་དང་། ལོག་ལྟས་ཤིན་ཏུ་གླེན་ཅིང་གཏི་མུག་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། དེ་རྣམས་ནི་སྤྱོད་པ་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་ལ། བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་ནི། སྔར་ལས་དེ་དང་དེ་བྱས་པས་ཕྱིས་ཀྱང་དེ་དང་དེ་དག་ལ་དགའ་བའོ། །བདག་པོའི་འབྲས་བུ་ནི། ཕྱི་རོལ་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་འབྱུང་སྟེ། སྲོག་གཅོད་ཀྱིས་ནི་འབྲས་བུ་དང་སྨན་ལ་སོགས་པ་མཐུ་ཆུང་བ་དང་། མ་བྱིན་ལེན་གྱིས་ལོ་ཉེས་པ་དང་། ལོག་གཡེམ་གྱིས་ས་ཕྱོགས་རྡུལ་འཚུབ་ཆེ་ཞིང་དྲི་ང་བ་དང་། རྫུན་གྱིས་ནི་ས་ཕྱོགས་མཐོ་དམན་ཅན་བགྲོད་མི་བདེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། ཕྲ་མས་ས་ཕྱོགས་ཚ་སྒོ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་དང་།

第十八、惡業果報

現乃思維彼等惡業之果報。

若嚴重犯此十惡業任一，或一再犯者生於地獄，中等者生於餓鬼，輕微或少犯者生於旁生；生為諸受苦眾生即為異熟果報也。

殺生得短壽，不予取則少受用，邪淫則多敵，妄語者多受毀謗，讒言友成仇，惡口則聞惡言，言綺語使他人不聽我言，貪心不滿所願，害心使心生痛苦恐懼，邪見而成甚昏庸愚癡。此皆「受等流果」也。

「用等流果」者，因過去已做，而喜做之。

「增上果」者，出現於外在器世間：殺生而果實與醫藥等少效用；不予取使年荒；邪淫而地方多塵穢臭；妄語得地方凹凸難行；讒語使地方成鹽鹼地；

ཚིག་རྩུབ་ཀྱིས་བྱེ་མ་དང་གསེག་མ་སོགས་འཕེལ་བ་དང་། ངག་འཁྱལ་གྱིས་དུས་ལོག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། དགུན་ནི་རུལ། དཔྱིད་ནི་རེངས། དབྱར་ནི་ཐན;། སྟོན་ནི་ཞོད་པ་ལ་སོགས་པའོ། །བརྣབ་སེམས་ཀྱི་འབྲུ་ཕྲ་བར་འགྱུར་བ་དང་། གནོད་སེམས་ཀྱིས་རོ་མི་ཞིམ་པར་འགྱུར་བ་དང་། ལོག་ལྟས་ནི་འབྲས་བུ་རྩ་བ་ནས་མི་ཆགས་པར་བྱེད་དེ། དེ་ལྟར་ན་རྒྱུ་མཐུན་པའི་འབྲས་བུ་འདི་དག་དང་། བདག་པོའི་འབྲས་བུ་འདི་རྣམས་ལས་དེ་དང་དེ་བྱས་པའི་སྐྱེ་བ་དེ་ཉིད་ལ་འབྱུང་བའང་ཡོད། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་གནས་སྐབས་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེས་བའི་སྐབས། དུས་ངེས་མེད་སྣ་ཚོགས་པར་ཡང་འབྱུང་བའོ། །དེ་ལྟར་ན་མི་དགེ་བ་བཅུ་པོ་འདི་ནི་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་སྣ་ཚོགས་པའི་གཞིར་གྱུར་པའི་ཕྱིར། འདི་རྣམས་ཕྱིན་ཆད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་མི་བྱ། སྤང་བྱས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤྱོང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་བཅོ་བརྒྱད་པའོ།།

惡口多砂石瓦礫；綺語則時不順，冬時腐，春季僵，夏旱而冬雨等也；貪心使穗不實；害心則味不美；邪見者果實永不生。

如是此等等流果與諸增上果，亦有成熟於於造業該世，或來世暫生於善趣時，各式不定時而顯現。

如是此十種惡業乃成為各種嫌惡痛苦根本之因，從今爾後傷及性命亦不犯此等,對過去已犯者須勤於清淨之法，再再禪觀是為第十八觀修。

ད་ནི་དགེ་བའི་ལས་བསམ་པར་བྱ་སྟེ། མཐོ་རིས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་པ་དང་། གཞན་དག་འཁོར་བའི་བདེ་བ་གང་ཅི་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་དགེ་བའི་ལས་ལས་འབྱུང་། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་བྱང་ཆུབ་རྣམ་པ་གསུམ་ཡང་དགེ་བ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། བདག་གིས་སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་། དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཅི་ནུས་སུ་སློབ་དགོས་པ་ལས་བསླབ་རྒྱུའི་དགེ་བ་ཡང་རིགས་མང་མོད་ཀྱི། དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འཇུག་སྒོ་ནི། ཆོས་དཀར་པོ་དགེ་བ་བཅུ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ནི་སྔར་བསྟན་པའི་མི་དགེ་བ་བཅུ་པོ་དེ་རྣམས་ཡིད་ཀྱིས་སྤངས་ནས་ལུས་ངག་གིས་སླར་ལོག་པའི་སྡོང་བའི་སེམས་པ་སྦྱོད་ལམ་དང་བཅས་པ་དེ་ཡིན་ན། བདག་འདི་ལ་རྟག་ཏུ་གནས་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། དེ་ལ་མི་དགེ་བཅུ་ཡིད་ཀྱིས་སྤངས་པའི་གོ་དོན་ནི། དེ་རྣམས་ཉེས་དམིགས་ཅན་དང་སྐྱོན་ཆེན་པོར་ཤེས་ནས་ནམ་དུ་ཡང་མི་འདོད་པ་དེ་ཡིན་ལ། ལུས་ངག་གིས་སླར་ལོག་པ་ནི། བཅུ་པོ་དེ་དག་དུས་རྒྱུན་དུ་འམ། དལ་བར་འདུག་པའི་དུས་སུ་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད་དེ་དག་བྱས་ན་ཁྱེ་ཡོད་པ་ལྟར་སྣང་ཞིང་། འབད་རྩོལ་མི་དགོས་པར་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྐབས་བྱུང་ཡང་སྔར་ཡིད་ཀྱིས་སྤངས་པ་དེ་དྲན་པས་བྱ་བ་ངན་པ་དེ་ལ་ཡེ་ནས་འཇུག་པར་མི་ནུས་པ་སྟེ། ལུས་ངག་གི་བདུན་པོ་ལ་ནི་འདི་གཉིས་ཀར་ཚང་བ་དགོས་ལ། ཡིད་ཀྱི་ལས་གསུམ་ལ་ཡིད་ཀྱིས་སྤངས་པ་ཁོ་ནས་ཆོག་གོ

第十九、十善業

現乃思維善業。

欲得善趣人身所依與輪迴中其他任何安樂皆來於善業，三種出世間菩提亦從善業生。是以吾將斷一切惡盡力習一切善，然應習之善甚多，初入一切善之門乃所謂「十白善業」也。彼乃「意」斷除前示十惡業，「身、語」亦一同更返斷除而行持，思維吾將恆守於此。於彼斷除十惡業之意義在於：知悉彼皆罪孽與大過失，恆為嫌惡者也。「身語更返」者，不僅恆常或閒暇住時不作此十者，即使作之似有利可圖且不費力時，更憶起過去「意」斷除，使惡行最初即無能趁其便；身語七惡業需俱全二者，意三業則僅意斷除即可。

མི་དགེ་བ་ལ་མི་རུང་བར་སེམས་པ་དེ་ཀ་སྡོང་སེམས་ཡིན་ལ། དེ་ནི་མི་རུང་བ་ཡིན་པ་ལ་མི་རུང་བར་ཤེས་པའི་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པ་མ་འཁྲུལ་བ་ཡིན་པས་ལམ་གཉེན་པོའི་ཆོས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། འདི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན༏ སྡོང་སེམས་ཤུགས་ཆེ་བ་ལན་འགའ་རེ་བྱུང་ན། གཉིད་རྨུགས་པ་དང་རྣམ་གཡེང་ལ་སོགས་པས་བར་ཆོད་ཀྱང་། དེ་ལྟ་བུའི་རྐྱེན་དམིགས་པའི་ཚེ། ཉེས་སྤྱོད་དེ་སྐྱོན་དུ་ཤེས་ནས་མི་བྱེད་ཅིང་སྡོམ་པར་འགྱུར་རོ༏ །འདི་ནི་སྔར་གྱི་སེམས་པ་དེའི་ཤུགས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ཤུགས་དེ་ཡང་ས་བོན་གྱི་མཐུ་ལས་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཕྱིར་མི་དགེ་བ་བཅུ་སྤོང་བའི་སེམས་པ་ས་བོན་དང་བཅས་པ་ནི་དགེ་བ་བཅུའོ།

དམིགས་སྐོར་བཅུ་དགུ་པའོ།།

思維惡業不可容即是斷除心，知不可容者為不可容乃世俗無倒了悟，即成對治法道，此乃戒律之本質。

若生起數次強烈斷除心，倘值昏昧與散亂等障礙，觀修如是因緣時，能知彼惡行之過失而不為並防護也。此乃來自過去彼意之力故，彼力亦來自種子之力，是故斷除十惡業之意與種子即十善業也。第十九觀修。

ད་ནི་དགེ་བ་བཅུའི་ཕན་ཡོན་བསམ་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་ལས་དགེ་བ་
བཅུ་ཆེར་སྤྱོད་པ་ལས་རྣམ་སྨིན་གྱི་འབྲས་བུ་ལྷའི་སྐྱེ་བ་ལེན། ཆུང་ངུར་
སྤྱད་པ་ལས་རྣམ་སྨིན་གྱི་འབྲས་བུ་མི་ལུས་ཐོབ། དགེ་བ་ཡིན་ཡང་བསམ་
པ་མ་དག་པ་སོགས་སྲ་བསྲེ་ཅན་གྱིས་ནི་ལྷ་མིན་དུ་སྐྱེ་བར་མདོ་ལས་
བཤད༑ རྒྱུ་མཐུན་པ་དང་བདག་པོའི་འབྲས་བུ་ཡང་སྔར་མི་དགེ་བཅུའི་
སྐབས་སུ་བཤད་པ་དེ་ཉིད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འབྱུང་སྟེ། ཚེ་རིང་འཁོར་པ་
དཔྲ་སྤྲངས་དང་། བསྟོད་དང་གྲོགས་མང་སྙན་པའི་གཏམ། ཚིག་
བཙུན་བསམ་པ་འགྲུབ་པ་དང་། །ཡིད་བདེ་བ་དང་བློ་གྲོས་འཕེལ། །འདི་
དག་དགེ་བའི་རྒྱུ་མཐུན་བཅུ། །མཐུ་ཆེ་ལོ་ལེགས་ཉམས་དགའ་བ། །མཐོ་
དམན་སྟོམས་དང་ཞིང་ས་གཤིན། །རྩ་ཤིང་རྒྱས་དང་དུས་ཚིགས་རན།
འབྲུ་སྨྲོམ་རོ་ཞིམ་འབྲས་བུ་རྒྱས། །དགེ་བ་བཅུ་ཡི་བདག་འབྲས་ཡིན།
ཅེས་སོ། །དེ་ལྟར་དགེ་བ་བཅུ་ལ་གནས་པ་ནི། །ཚེ་འདི་དང་ཕྱི་མར་རྟག་
ཏུ་བདེ་བའི་རྒྱུ་གང་ཡིན་པས་བདག་དགེ་བ་བཅུ་ལ་རྟག་ཏུ་གནས་པར་
བགྱིའོ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་པའོ།།
འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་ལས་འབྲས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཞིབ་མོར་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་
བས་ཡང་དང་ཡང་དུ་བླ་མས་བཤད་ཅིང་། སློབ་མས་བློ་ལ་སྦྱོང་པ་དང་།
ཁ་ཕྱིར་ལྟས་སུ་མ་སོང་བར་རང་ཐོག་ཏུ་འགེལ་བ་ཁོ་ན་གནད་དུ་ཆེའོ།

第廿、善業利益

現乃思維十善業利益。

夫行廣大十善業者得異熟果報生於天，少行者異熟果報得人身，不淨心行善等摻雜者生於阿修羅，此乃經所云。

等流果與增上果一如前述「十惡業」時而相反之：所謂

長壽富饒無敵人　稱頌多友聞悅意　言峻心想事成與

心安樂並增智慧　此即善業十等流　力大豐收意舒暢

高低等齊田肥沃　草木蓊鬱時節順　禾實味美果飽滿

十善業之增上果　如是安於十善業，

再再觀修此生與來世恆常以任何安樂之因，思維我應恆常住於行十善業也。 第二十觀修。

此等時，詳明業果之分別極為重要，上師應再再闡明，弟子應謹記在心，不朝外看但僅反觀自心，至要！

ད་ནི་ལས་འབྲས་བསམ་པའི་ཆོས་སྐོར་རྣམས་ཀྱི་སྙིང་པོའི་གྲུབ་དོན་ཐོན་
ཆོས་འདི་ཡིན་ཏེ། སྔར་ཇེ་སྐད་བསྟན་པའི་དཀར་ནག་གི་ལས་འབྲས་
བསམ༔ སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་སྔར་བྱས་ཟིན་ལ། སྟོབས་བཞི་ཚང་
བའི་བཤགས་པ་འབུལ་བ་གལ་ཆེ། རྟེན་གྱི་སྟོབས་སྐྱབས་འགྲོ་དང་སེམས་
བསྐྱེད༔ གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྟོབས་སྡིག་སྦྱོང་གི་དགེ་བ་གང་གྲུབ།
སུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས་སྔར་བྱས་ལ་འགྱོད་སེམས། སླར་ལྡོག་པའི་སྟོབས་
ཕྱིན་ཆད་སྡོམ་སེམས་ཏེ། དེ་བཞི་ཚང་བའོ། །དེ་ནས་ཐུན་གྱི་མགོ་གཞུག་
རྣམས་སུ་འང་དེ་ལྟ་བུའི་བཤགས་པ་ཚར་རེ་བྱ། ཐུན་མཚམས་སུ་ནི།
མཁན་པོ་སློབ་དཔོན་བླ་མ་རྟེན་གསུམ་དགེ་འདུན་ལ་སོགས་པའི་དྲུང་དུ་
མཐོལ་བཤགས་ཡང་ཡང་འབུལ་བ་དང་། དེ་དག་མ་འཛོམ་ཀྱང་། རྒྱལ་
བ་སྲས་བཅས་མཁའ་དབྱིངས་གང་བ་ལ་དམིགས་ཏེ་བཤགས་པ་འབུལ།
བཤགས་ཚིག་ཕུང་པོ་གསུམ་པའི་མདོ་དང་། གསེར་འོད་དམ་པའི་
བཤགས་པ་སོགས་དང་། རང་གིས་སྡིག་པ་བགྱིས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་འདི་
ལྟར་བགྱིས་སོ་ཞེས་མ་སྦས་མ་གསང་བར་བརྗོད་པ་ཉིད་གནད་ཆེ་བ་ཡིན་
ནོ༔ །མི་དགེ་བ་བཅུར་མ་ཟད་སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་སུ་གཏོགས་པ་ཆེ་
ཆུང་ཐམས་ཅད་རང་ཡང་མི་བྱེད། གཞན་ཡང་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་སྡིག་པ་
ལ་ཡི་རང་བའམ་དགའ་བར་མི་བྱ། བསྟོད་ཅིང་བསྔགས་པར་ཡང་མི་བྱ་
སྙམ་དུ་བསྒོམ།

第廿一、總結業果

現乃思維業果諸法教之精華座上修法。

思維先前所開示黑白業果，對於過去已作之惡業罪障，以俱足四力懺悔至為重要：

「依止力」皈依與發心;「現行對治力」盡力修持淨罪之善業;「厭患力」後悔已作之心;「遮止力」往後警戒心，俱足四者也。

每座首末皆如是懺悔一次，座間時，於親教師、阿闍黎、上師、三所依與僧伽等之前一再發露懺悔。

若未聚集此等，亦可觀佛菩薩遍滿虛空而懺悔。

懺悔文則《三蘊經》、《金光明經懺悔品》等，及「我所作任何罪障皆如是為」而不覆不藏地發露是重點。

觀想不僅十惡業，凡屬罪障惡業無論大小皆不作，不令他作，不隨喜罪障，亦不稱頌。

དཀར་པོ་དགེ་བའི་ལས་ནི་ལས་ལམ་བཅུ་པོ་དེར་མ་ཟད་གཞན་གྱི་སྲོག་སྐྱབས་པ་དང་། འཚོ་བ་སྟེར་བ་དང་། ཡོ་བྱད་སྦྱིན་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་དང་། དཀོན་མཆོག་མཆོད་པ་དང་། དད་པ་ལ་སོགས་པའི་དགེ་བར་གཏོགས་སོ་ཅོག་རང་གིས་ཀྱང་ཅི་ལྕོགས་སུ་བསྒྲུབ་གཞན་ཡང་བྱེད་དུ་འཇུག །རང་གཞན་གྱི་དགེ་བ་བྱས་པ་ལ་ཡི་རང་ཡང་བསྒོམ། བསྔགས་པ་ཡང་བརྗོད་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསམ། ཡང་དགེ་སྡིག་གཉིས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ལུང་མ་བསྟན། ཅེས་བྱ་བ་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སོགས་ངེས་མེད་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་འདུག་པ། དེ་དག་ལ་རྣམ་པར་སྨིན་པའི་འབྲས་བུ་མེད་ཀྱང་དོན་མེད་དུ་དུས་འདའ་བར་འདུག །ལེ་ལོ་དང་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་མི་བཏང་། ལས་ལུང་མ་བསྟན་འབྱུང་བའི་དོད་དུ་ཡང་དགེ་བ་འབའ་ཞིག་ལ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་བསྒྱུར་བར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། ཞར་བྱུང་ཕྱུན་མཚམས་སུ་འདི་ལྟར་ཡང་བསམ་དགོས་ཏེ་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་བར་ཚོགས་ཁྱད་པར་ཅན་བསོག་པའི་རྒྱུར་མཐོ་རིས་ཀྱི་ལུས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ལྡན་བསྒྲུབ་དགོས་པས། འཚེ་བའི་བསམ་པ་སྤངས་པས་ཚེ་རིང་བ་དང་། མར་མེ་དང་གོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་སོགས་བྱས་པས་གཟུགས་བཟང་བ་དང་། བླ་མ་དང་གྲོགས་ཚངས་པར་མཚུངས་པར་སྤྱོད་པ་རྣམས་ལ་ང་རྒྱལ་མེད་ཅིང་གུས་པར་བྱས་པས་རིགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་།

思維不僅十種白善業道，他如護生、救濟、布施資具、守持戒律、信奉並供養三寶等所有善行，自身盡力行持並令他作，隨喜自他所作善業，亦稱揚之。

又,非善惡二者為「無記業」,即行住坐臥等各種不定者。彼等雖無異熟果，然空過時日也。

觀想不流於懶惰與散漫,當浮現生起無記業時，用心將之轉為一善業。

附帶於座間應如是思維：

欲修得能生生世世累積特殊資糧的因──具八功德之善趣身，必須：斷除惱害心而得長壽；布施油燈衣物等而得善美身；

無我慢且恭敬諸上師與友伴兄妹而得族姓圓滿；

ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཞིང་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཞིང་དང་། ཡོན་ཏན་གྱི་ཞིང་ལ་སོགས་པ་དང་། གཞན་ཡང་སློང་བ་པོ་ལ་འདོད་དགུ་སྦྱིན་པས་དབང་ཕྱུག་སྟེ་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་། ངག་གི་དགེ་བ་ཁོ་ན་བྱས་པས་ཚིག་བཙུན་པ་དང་། བླ་མ་དང་དཀོན་མཆོག་དང་ཕ་མ་སོགས་མཆོད་ཅིང་། ཡོན་ཏན་སྣ་ཚོགས་སྒྲུབ་པར་སློན་ལམ་བཏབ་པས་དབང་ཐང་ཆེ་བ་དང་། སྐྱེས་པའི་དངོས་པོ་ལ་དགའ་ཞིང་། ཕ་དབང་གཙོད་པ་ལས་བསྐྱབས་པས་སྐྱེས་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར་བ་དང་། སྐྱེ་བོ་གཞན་གྱི་བྱ་བ་ཆོས་ལྡན་ལ་རེ་བ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ཕན་པའི་གྲོགས་བྱས་པས། སྟོབས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐོབ་སྟེ། དེ་དག་ཀྱང་ཅི་རིགས་པར་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། དམིགས་སྐོར་ཉེར་གཅིག་པའོ།། །།
དེ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་རིམ་པ་ཚར་རོ།།

布施種種妙欲於恩田、苦田、德田等及乞者而得自在，亦即受用圓滿；僅作語善業而得語尊；供養上師、三寶與父母，且修持各種功德而發願得大權勢；喜好男子物並救護免於去勢而得轉男身；對他士夫法行無欲求而助伴之，得力圓滿。

盡力修持彼等是也。

第二十一觀修。

以上「下士夫道」終。

གཉིས་པ་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་གི་བསམ་པ་སྦྱོང་བ་ལ། འཁོར་བའི་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པ་དང་། ཐར་པའི་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པའོ། །དང་པོ་ལ་འབྲས་བུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་དང་། རྒྱུ་ཀུན་འབྱུང་གི་རབ་དབྱེ་བསམ་པའོ། །དང་པོ་ལ་མཐོ་རིས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་དང་། འཁོར་བ་སྤྱིའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཕྱུག་མཆོད་བཤགས་པ་གསུམ་ཙུང་ཟད་རྒྱས་པ་རེ་བྱས་ནས། ཡན་ལག་བདུན་པ་དང་སྐྱབས་འགྲོ་རྣམས་སྔོན་དུ་བཏང་། བདག་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པར་འགྱུར་བ་ལས་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེས་ན་སྡུག་བསྔལ་ནི་དེ་འདྲ། མིར་སྐྱེས་ན་སྐྱིད་དོ་སྙམ་ནའང་མི་སྐྱིད་ཏེ་མི་ཕལ་ཆེར་མངལ་སྐྱེས་ཡིན། མངལ་དུ་ཟླ་བ་དགུའམ་བཅུའི་བར་དུ་གནས་དགོས་ན། མངལ་གནས་དེ་ལ་ངོག་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་། སྨུན་གནག་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་། དྲི་མི་ཞིམ་པའི་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་རྟག་ཏུ་ཡོད། མ་དེ་བཀྲེས་པའི་ཚེ་གཡང་གཟར་བའི་རྣམ་པ་དང་། འགྲངས་པའི་ཚེ་རིས་གནོན་པ་ལྟ་བུ་དང་། བཟའ་བཏུང་དྲོན་མོ་ཟོས་འཐུངས་བྱས་ན་ཚ་ཚན་དུ་བཙོས་པ་ལྟ་བུ་དང་། གྲང་མོ་ཟོས་འཐུངས་ན་འཁྱགས་རུམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད། མངལ་ནས་ཕྱི་རུ་བཙའ་བའི་ཚེ་ཡང་ཏིལ་མར་འཚིར་བའི་ཤིང་གི་བར་དུ་གཙིར་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱེ་ཞིང་ཞིག་པ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད།

第廿二、出生五苦

第二學習中士夫與共思維，含「思維輪迴因果」、「思維解脫因果」也。

先者含「思維果—輪迴痛苦」、「思維因—集之分別」。

首者亦「思維善趣痛苦」與「思維輪迴總痛苦」也。

首先，頂禮、供養、懺悔三者約略增修，先行七支與皈依發心，想：「我因業故生於六道，其中生於三惡道之痛苦如彼，若生於人樂或不樂？」人多為胎生，須處胎九或十月，處胎時恆常有狹隘苦、幽暗苦、穢臭苦等三苦。母親飢餓時如墜崖狀，飽食時如山壓頂，食用溫熱飲食時如於沸水中燒煮，若飲食冷品則如棄於冰原之痛苦。從母胎出生時好似於榨芝麻板間壓擠，骨節全分離粉碎般痛苦。

བཙས་མ་ཐག་ཏུ་གང་ལ་རེག་ཀྱང་རྩུབ་སྟེ། དར་འཇམ་པོས་དཀྲིས་ཀྱང་ཚེར་མའི་དོང་དུ་བསྐྱུར་བ་ལྟ་བུ་དང་། གཞན་གྱི་ལག་ཏུ་བླངས་པ་ན། བྱེའུ་ཁྲས་ཁྱེར་བ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད། ད་ལྟ་རང་རེས་མ་དྲན་པར་མ་ཟད། དྲན་ན་གཞན་མི་དགོས། སྐྱེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་གཅིག་པུ་ལ་བསམ་ཀྱང་མིར་སྐྱེས་པ་ལ་གྲོགས་ཅེ་ཡང་མི་འདུག །བདག་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བ་ན་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པའི་ཆོས་གཅིག་བྱ་དགོས། མིའི་འགྲོ་བ་མངལ་སྐྱེས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི་དེ་ལྟ་བུར་འདུག སྤྱིར་ཁམས་གསུམ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ། འགྲོ་བ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ༑ སྐྱེ་གནས་ཇི་ལྟ་བུར་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། སྡུག་བསྔལ་རྣམ་པ་ལྔ་དང་ལྡན་པའོ། །དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་སྡུག་བསྔལ་དང་ལྡན་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཚོར་བ་དྲག་པོ་དང་བཅས་ཏེ་སྐྱེ་དགོས། སྐྱེ་བ་གནས་ངན་ལེན་དང་ལྡན་པ་བྱ་བ་ཉོན་མོངས་པ་སྐྱེད་འཕེལ་གྱི་ས་བོན་དང་ལྡན་པར་སྐྱེ་དགོས། སྐྱེ་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས་སུ་གྱུར་པ་བྱ་བ། སྐྱེས་པ་ལས་རྒ་ནད་འཆི་བ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་གཞན་འབྱུང་བ་ཡིན། སྐྱེ་བ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་པ་བྱ་བ་སྐྱེ་བ་བླངས་པས་ཕྱིས་རྐྱེན་ངན་དང་འཕྲད་ནས་ཉོན་མོངས་པ་མང་པོ་སྐྱེས་ཤིང་དེས་ཀུན་ནས་བླང་བའི་ལས་དུ་མ་གསོག་པའོ། །སྐྱེ་བ་ཉིད་དབང་མེད་དུ་འཇིག་པས་སྡུག་བསྔལ་བ་བྱ་བ་ནི། སྐྱེ་བ་ཉིད་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཇིག་པའོ། །དེ་ལྟར་ན་སྐྱེ་བ་སྡུག་བསྔལ་བའོ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་ཉེར་གཉིས་པའོ།།

生後碰觸何物皆粗糙，裹以軟綢亦如棄於荊棘叢般，他人以手舉起，有鷹鷂掠攫般痛苦。如今非但自己忘失，倘若憶起無須他者，僅思維出生痛苦一者即無人願生為人。我實須一法得不以業故生於輪迴，人道眾生胎生之苦如此，總則生於三界皆痛苦，生於何道皆痛苦，何種方式生皆痛苦，具有五種痛苦也：其所謂具出生痛苦者，乃須強烈覺受而生；所謂出生俱取劣處者，乃須俱增長煩惱之種子而生；所謂出生轉成痛苦處者，老病死等其餘痛苦乃從出生而生；所謂出生轉成煩惱處者，為得出生須值惡緣而生眾多煩惱，從而累積眾業；所謂出生必難免毀滅者，出生即剎那剎那間毀滅也。

如是思維出生五苦，是為第二十二觀修。

གཞན་ཡང་མི་རྣམས་ལ་རྒས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད་དེ། རྒས་པའི་ཚེ་ཉམས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ལྔ་ཡོད། ཁ་དོག་ཉམས་པ་བྱ་བ་ཤ་མདོག་དང་མདངས་ལེགས་པོ་རྣམས་ནུབ་སྟེ་ཁ་དོག་མི་སྡུག་པ་ནག་སྲམ་པའམ། སྒོ་ཐལ་གྱིས་འགྲོ། མགོ་སྲ་བའི་མེ་ཏོག་ལྟར་སྐྱ་བ་དང་། དབང་པོ་ཀུན་གྱིས་བཀྲག་ཤོར་བ་ཡིན། དབྱིབས་ཉམས་པ་བྱ་བ་སོ་ནི་ལྷུང་། ལུས་ནི་གུག་གུག་པོར་སོང་། ཡན་ལག་རྣམས་ནི་འཁྱོགས། ཤ་ནི་སྐམ། པགས་པ་ནི་རྙོད། གདོང་བྱད་ནི་གྲས་གདན་རྙིང་པ་ལྟར་གཉེར་མས་ཁེངས་པ་ལ་བལྟས་ཀྱང་མི་མཛེས་པའོ། །མཐུ་སྟོབས་ཉམས་པ་བྱ་བ་ནི། ལྡང་བ་ན་སུག་བཞི་འཛུགས། འགྲོ་བ་ན་འཁྱོར། འདུག་པ་ན་ཚྭ་དོ་ཐག་པ་ཆད་པ་བཞིན་སྡོད། སྨྲས་ན་ལྡེབ་ལྡེབ་ལས་མེད་པ་ལ་སོགས་པའོ། །དབང་པོ་ཉམས་པ་བྱ་བ་ནི། མིག་མི་གསལ་རྣ་བ་འོན་པ་སོགས་གཞན་གྱིས་བལྟས་ན་རྨུས་འདེབས་པ་འདྲ་བར་འགྱུར། ལོངས་སྤྱོད་ཉམས་པ་བྱ་བ་ནི། ཁ་ཟས་ཉུང་ན་བཀྲེས། མང་ན་མི་འཇུ་བ་ལ་སོགས་པ་འདོད་ཡོན་ལ་སྤྱོད་དུ་མེད་པའོ། །བདག་ཀྱང་རྒས་པའི་སྡུག་བསྔལ་མ་སྤངས་པས། ཚེ་རིང་རྒས་ལོང་བྱུང་ན་ཐ་མ་རྒས་པར་འགྱུར། གཉེན་བཤེས་དང་དགྲ་གཉེན་འགྲོ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་སྙམ་དུ་བསྒོམས།

དམིགས་སྐོར་ཉེར་གསུམ་པའོ།།

第廿三、老苦

另，凡人皆有「老苦」，老時有五種「衰苦」：

所謂「色衰」者，皮肉美好之色與光澤皆衰褪而成壞色粗黑，成為青灰，如艾草般灰白，諸根失去光彩。

所謂「形衰」者，掉牙，身轉駝，四肢蜷縮，肉癟皮鬆，面容似老舊坐墊般佈滿皺紋視之不端嚴。

所謂「力衰」者，起立須四蹄,行走搖擺,住時如斷繩的鹽袋般站立,言語時口齒不清等。

所謂「根衰」者，眼拙、耳聾等，他人見而疑為做作。

所謂「受衰」者，食少則飢，多則不消等，無法受用妙欲也。

思維我未遮斷老苦，若得長壽年長終將老去，親友與怨敵眾生亦皆如是。第二十三觀修。

ན་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ནི། སྡུག་བསྔལ་གཞན་ཡང་ཡོད་དེ། སྔོན་གྱི་ལས་དང་འཕྲལ་གྱི་རྐྱེན་ལས་ནད་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ལྔ་སྟེ། སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་འཕེལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཟུག་རྟུ་དངོས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་འགྱུར་བ་ནི་ཤ་ཞུ་པགས་པ་སྐམ་པ་ལ་སོགས་པའོ། །ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་སྤྱད་དབང་མེད་པ་དང་། ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ངེས་པར་བསྟེན་དགོས་པ་གཉིས་ནི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་འདོད་པ་བྱེད་དུ་མེད་ཅིང་མི་འདོད་པའི་སྨན་ཁབ་དང་མེ་གཏར་སོགས་བསྟེན་དགོས་པའོ། །སྲོག་གི་དབང་པོ་དང་འབྲལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། འཆི་བའམ་འཆིར་དོགས་པས་སྡུག་བསྔལ་བ་སྟེ། ན་བ་རང་བས་ཀྱང་འཆི་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྔོན་བསུ་བ་ཡིན། བདག་ཀྱང་ན་བ་ལས་མ་ཐར་ན་བར་འགྱུར་ཏེ་འོང་། བདག་གི་བཤེས་ལ་སོགས་པ་དགྲ་གཉེན་འགྲོ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་ང་དང་འདྲའོ་སྙམ་མོ།
དམིགས་སྐོར་ཉེར་བཞི་པའོ།།

第廿四、病苦

思維「病苦」者：尚有痛苦即，值欲宿業機緣而出生種種疾病也，亦有五苦。

所謂「苦憂盛」者，病痛本身之苦也。

所謂「身性變」者，肉消皮乾等等也。

所謂「不受悅意境」與「必依厭惡境」二者，無法享用食物與所欲受用，且必須依止不欲之針火藥石等。

所謂「離命根」者，死與憂死之苦，病乃死苦之前兆也。

思維我未解脫病痛而終將罹病，吾友等怨親眾生亦將如是也。

第二十四觀修。

ཡང་སྡུག་བསྔལ་གཞན་ཡོད་དེ་འཆི་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམ་པ་ལྔ་ནི་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་འབྲལ། རྩ་འཛིན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་འབྲལ། འཁོར་གྲོགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་འབྲལ། ཕོངས་ཤིང་སྡུག་པའི་ལུས་དང་ཡང་འབྲལ། འཆི་བ་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དྲག་པོ་དང་བཅས་པའོ། །རང་རེ་མངོན་པར་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པའི་ཡུལ་ཕྱོགས་སམ། ཁང་ཁྱིམ་མམ། ནོར་རྫས་སམ། ཡར་གྱི་དཔོན། མར་གྱི་གཡོག ཐད་ཀའི་གྲོགས་པོ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ཞིང་། གནད་གཅོད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་དང་བཅས་ཏེ་འཆི་དགོས། རྒྱས་པར་གོང་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་བསྟན་པ་ལྟར་བསྒོམས།

དམིགས་སྐོར་ཉེར་ལྔ་པའོ།།

第廿五、死苦

另有他苦即五種「死苦」：離一切受用，離一切親屬，離一切友眷，貧苦離所愛身，死時強烈痛苦與心不安樂也。

自身真實貪愛執著之對境，或家室，或財物，上屬長官，下屬奴僕，

周遭朋友等皆離去，而須俱支解巨苦而死。

廣者如前講述「死無常」時所示般觀想。

第二十五觀修。

སྡུག་བསྔལ་གཞན་ཡང་ཡོད་དེ། འདོད་པ་བཙལ་ཏེ་མ་རྙེད་པས་སྡུག་བསྔལ་༔ དེ་ཡང་ལོངས་སྤྱོད་དམ། ཁ་དྲག་གམ། མངའ་ཐང་ཕྲན་བུ་བསྒྲུབ་པའི་ཕྱིར་དུ་སྲོག་ལ་མ་བལྟས་པར་འཁྲུག་པ་ལ་ཡང་འཇུག །ལོ་ཟླ་མང་པོར་བསྒྲོད་དགོས་པའི་བྱེས་སུ་ཡང་འགྲོ །དུས་བཞིར་ཟིན་པ་དང་འཁོར་བ་མེད་པའི་ལས་ལ་རྟག་ཏུ་འཇུག །རྐང་ཁྲག་ནི་རྡོ། ལག་ཁྲག་ནི་ཞིང་༔ བྱིན་པ་ནི་རྟ། སྣལ་མ་ནི་ལྕག་ཏུ་བྱས་ལྡོ་བསྣན་བྱང་བཀུག་ཀྱང་འདོད་དོན་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ལྟོགས་སྐོམ་ཐམས་ཅད་ནི་དང་དུ་བླངས། ཚ་གྲང་ཐམས་ཅད་ནི་ཁྱད་དུ་བསད། ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་དལ་བ་མེད། ཤ་ཁྲག་སྐྱུ་བར་སོང་སོང་བྱས་ཀྱང་ལྡོ་རྒྱབ་ཙམ་ཡང་མ་འབྱོར། འབད་པ་བྱས་པ་དོན་མེད་དུ་སོང་བས་སེམས་ལ་ཡི་ཆད་སྐྱེ། གཞན་ཡང་མི་སྡུག་པ་དང་ཕྲད་པའི་སྡུག་བསྔལ་བྱ་བ་ཡོད། རང་ཉིད་དགྲ་བོའི་དབང་དུ་སོང་བའམ། ནད་དང་སྡུག་བསྔལ་དྲག་པོ་ཐོག་ཏུ་བབ་པའམ། གསོད་པར་བྱེད་པའི་སྲོག་ཆགས་དང་འཕྲད་པའམ། གཡང་དུ་ལྷུང་བའམ། ཆུས་ཁྱེར་བའམ། གཏམ་ངན་པ་ཐོས་པའམ། བཙོན་དུ་གཞུག་པ་དང་ཆད་པས་བཅད་པ་མྱོང་བ་ལ་སོགས་པ་ཡིན།

第廿六、其餘痛苦

另有他苦：

「所求不得苦」，為求受用，或言橫，或少許權勢而不顧身命陷入混亂，須耗時多年亦往；為四時所制，恆常陷入無止境之業。足血因石，手血因木，小腿於馬，經緯則棍上南合北勾亦難成所欲。依樣是飢渴，依樣是寒暑難忍，日夜無休，血肉毛漸失卻仍不得溫飽；由衷相信努力成白費。

另有「怨憎會苦」，自身落入怨敵手中，或受劇烈疾病痛苦，或遇害命動物，墜懸崖，大水漂，聞惡語，入獄受刑等等經驗也。

གཞན་ཡང་སྡུག་པ་དང་བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བྱ་བ་ཡོད། ཕ་མ་སྤུན་ཟླ་ཁྱིམ་ཐབ་གྲོགས་ལ་སོགས་པ་མེད་ཐབས་མེད་པ་དང་བྲལ་ཚ་ན་སེམས་ལ་བཟོད་ཐབས་མེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ལུས་ཚུན་ཆད་ཀྱང་རྒྱུད་ནས་འགྲོ་བ་ཡོད༏ དེ་བཞིན་དུ་ནོར་སྟོར་རླག་བྱུང་བའམ། མངའ་ཐང་ཉམས་པའམ། དབང་ཐང་ཤོར་བའམ། རང་གི་ཡིད་ཆགས་ཤིང་བློ་སྨོན་པའི་གནས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཉམས་ཀྱང་སེམས་ལ་མྱ་ངན་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་བདག་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་དེ་དག་ལས་མ་འདས། ཅེས་སོགས་གོང་བཞིན་བསྒོམ༏ དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་བདུན་པོ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་གཞན་རྣམས་ལ་ཡང་ཡོད་མོད་ཀྱི་མི་རྣམས་གཙོ་བོར་སྤྱོད་པའི་ཕྱིར་འདིར་སྨོས་པའོ། །སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་པ་སྐབས་འདིར་བསམ་པའི་ལུགས་ཡོད་ཀྱང་འོག་ཏུ་བཤད་ན་བདེའོ། །དམིགས་སྐོར་ཉེར་དྲུག་པའོ།།

另有「愛別離苦」，不得不與父母手足配偶家人朋友等分離，心有難忍痛苦而身形頹損，同樣地財物損失，或福澤衰退，或丟失權力，各種自心喜好追求處衰損而心生劇烈痛苦。

由是觀則我未脫此等苦等，如前觀修。

如此七苦其他眾生固然亦有，然以人為主故於此述。

雖有傳統於此講述第八苦，然詳後述較佳。

第二十六觀修。

ཡང་ལྷ་མིན་གྱི་འགྲོ་བ་ཞེས་བྱ་བར་སྐྱེས་ན་སྐྱིད་དམ་སྙམ་ན་མི་སྐྱིད་དེ། རང་བཞིན་གྱིས་ལྷའི་དཔལ་ལ་ཕྲག་དོག་པས་སེམས་ལ་མི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་རྟག་ཏུ་ཡོང་། དུས་དུས་ན་ལྷ་དང་འཐབ་པ་ལས་ལྷ་མིན་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཆུང་བས་གསོད་པ་དང་བཅེག་པ་དང་ཡན་ལག་གཅོད་པ་དང་འབྲལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་མང་། ཕལ་ཆེར་ནག་ཕྱོགས་ཡིན་པས་ཆོས་ལ་མི་དགའ། འགའ་ཞིག་སོས་སུ་ཆུག་ཀྱང་རྣམ་སྨིན་སྒྲིབ་པ་ཅན་ཡིན་པས་ཁྱད་པར་རྟོགས་པའི་སྐལ་བ་མེད་དོ། །འོ་ན་འདོད་པའི་ཁམས་ཀྱི་ལྷར་སྐྱེས་ན་བདེའོ་སྙམ་ན། དེར་ཡང་མི་བདེ་སྟེ་འདོད་ཡོན་ལ་བག་མེད་པར་སྤྱད་པས་ཚེ་ཟད་དུ་མ་ཚོར་བ་ལ་ཟད། གཞན་ཡང་ལྷ་དབང་ཆུང་བ་རྣམས་དབང་ཆེ་བས་གནས་ནས་བསྐྲད་པས་སྡུག་བསྔལ༔ བསོད་ནམས་ཆུང་བ་འགའ་ཞིག་པི་ཤང་རེ་ཙམ་མ་གཏོགས་ལོ་བྱད་གང་ཡང་མེད་པས་ཤིན་ཏུ་ཕོངས་པའང་ཡོད། དེ་དག་གིས་ལྷ་གཞན་འབྱོར་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་མཐོང་བ་ན། རང་གི་བསོད་ནམས་ལ་ཡི་ཆད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། ཁྱད་པར་རྒྱལ་ཆེན་བཞིའི་རིས་དང་སུམ་ཅུ་རྩ་གསུམ་པའི་གནས་ན་ལྷ་མ་ཡིན་དང་འཐབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུན་མོང་དུ་འཆི་འཕོ་བ་དང་ལྟུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་བྱ་བ་ཡོད་དེ། དེ་ལ་ལྷ་རྣམས་འཆི་བའི་སྔོན་རོལ་ཞག་བདུན་ནས་འཆི་ལྟས་ལྔ་འབྱུང་སྟེ༔

第廿七、欲天非天苦

若思生為阿修羅眾生樂否？不樂。

自然嫉妒天之榮華而心恆常極不安樂。時時與天爭戰而阿修羅福德力薄故，有擊殺、斷肢、潰逃等諸多痛苦。多為黑品故，不喜佛法；少許好佛然以異熟障故無特殊證悟之緣。

然則若思生於欲界天樂否？亦不樂也，縱欲無度，無感直至命終。另，權低之天有被權高之天驅趕之苦；有些福薄之天僅有一只琵琶，別無所有，甚貧哉！

此等見其餘富貴之天,對己之福德沮喪而心有無量痛苦。

特別居四天王天與忉利天者，與阿修羅爭戰苦至甚！

欲界諸天共同皆有所謂死亡遷徙與墮落之苦則，諸天將死前七天出現「天人五衰」:

ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་སྡུག་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཡིད་སྐྱོ་ཞིང་སྟན་ལ་མི་དགའ་བ་དང་མེ་ཏོག་གི་ཕྲེང་བའི་རྒྱན་རྣམས་རྙིང་པ་དང་། གོས་ལ་དྲི་མ་ནག་པོ་ཆགས་པ་དང་། ལུས་ལས་རྔུལ་འབྱུང་བ་རྣམས་སོ། །དེ་རྣམས་བྱུང་བ་ན་རང་རང་གི་གཡོག་དང་གྲོགས་པོ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤངས་ཏེ༔ ལྷ་གཞན་གྱི་དྲུང་དུ་འགྲོ་ལ། ལྷའི་འདོད་ཡོན་ལ་ནི་ཆགས་ཀྱང་དབང་མེད་དུ་འབྲལ་བར་ཤེས། ཐློག་ཐབས་ནི་མེད། ཊ་མོ་ཊེཨུ་སྟོར་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཀླུ་ནམ་མཁའ་ལྡིང་གིས་ཁྱེར་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཉ་བྱེ་ཚན་ལ་བསྲེགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་དབུས་སུ་གྲུ་ཞིག་པ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་། དུས་རིང་ཐུང་ནི་ལྷའི་ཞག་བདུན་ཡིན་ན་ཐུང་ཤོས་རྒྱལ་ཆེན་བཞིའི་རིས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་མི་ལོ་ཕྱེད་དང་བཞི་བརྒྱ་ཡིན། དོས་ནི་དྲག །ཡུན་ནི་རིང་ལྟུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་བྱེ་བ་ལྷ་རྣམས་ཤི་བའི་འོག་ཏུ་ལྷར་སྐྱེ་བ་ནི་སྲིད་མཐའ་ཙམ། མིར་སྐྱེ་བ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། ཕལ་ཆེར་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན། ཇི་སྐད་དུ། ལྷ་ཡི་འཇིག་རྟེན་དག་ནས་འཕོས་པ་ལ། །གལ་ཏེ་དགེ་བའི་ལྷག་མ་འགའ་མེད་ན། །དེ་ནས་དབང་མེད་དུད་འགྲོ་ཡི་དྭགས་དང་། །དམྱལ་བར་གནས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་འགྱུར།

身體穢臭，不樂本座，花鬘枯萎，衣裳穢垢，身上出汗等。

彼皆現時，各自男女奴僕友伴皆棄去，往他天處，由此知雖貪著天人妙欲但不得不離去，無法挽回，如駱駝失子，如龍為鵬取，如魚困沙灘，如舟毀海中般痛苦。時為七日，然至短四天王天亦為人間三百五十年也，甚苦！甚久！

所謂墮落苦，諸天死後再生為天絕無僅有，亦少生為人，多生為惡趣，有言曰：

從諸天界變異後　　　　倘使無些許餘善

不禁墮畜生餓鬼　　　　地獄等等任何處

ཅེས་གསུངས། ལྷ་རྣམས་ཀྱི་མངོན་ཤེས་འོག་ཏུ་འཇུག་པས་འཆི་ཁར་གང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ཤེས་ནས་མིར་སྐྱེ་ན་འང་འདོད་ཡོན་གྱི་མིག་མི་ཁེངས་ཤིང་། སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་ཅན་དུ་མཐོང་། གལ་ཏེ་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་ན། དེའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་དགོས་པར་ཤེས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ་བཟོད་གླགས་མེད་པར་འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ངན་སོང་གསུམ་གྱི་ལུས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བས་དེའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་བ་ཡོད་སྙམ་དུ་བསམ༔ དམིགས་སྐོར་ཉེར་བདུན་པའོ།།

諸天具神通而知死後將生何處，若生為人亦不滿足，見多苦痛；若將生於惡道，知將歷痛苦而心生難忍痛苦，此苦遠較惡道痛苦劇烈也。思之，為第二十七觀修。

འོ་ན་ཁམས་གོང་མའི་ལྷར་སྐྱེས་ན་བདེ་བ་ཡོད་དམ་སྙམ་ན། དེར་ཡང་བདེ་བ་མེད་དེ། ཁམས་གོང་མ་དེ་དག་ནི། སོ་སོ་སྐྱེ་བོས་བལྟས་ན་སྡུག་བསྔལ་མངོན་འགྱུར་བ་མེད་ཀྱང་འཕགས་པས་གཟིགས་ན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ནའི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་མྱོས་པ་ལྟར་གྱུར་པས་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཡོན་ཏན་གོང་ནས་གོང་དུ་འགྲོ་བ་མེད་ཅིང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རོ་མྱངས་པས་རོ་མྱོང་ཅན་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་འབྲལ་མི་ཕོད་ཅིང་། དེས་རང་རང་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཉམས་ནས་འཆི་བར་འགྱུར་བའང་ཡོད། སྔོས་སུ་དེ་ན་གནས་པའི་འགྲོ་བ་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་སྔོན་གྱི་ལས་ཀྱི་འཕེན་པ་ཟད་པ་ན། སླར་ཡང་འདོད་པའི་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བ་ལེན་ཏེ། སྔོན་མིའི་རྟེན་ལ་འཇིག་རྟེན་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམས་པའི་སྐབས་དང་། སྐབས་དེར་བསམ་གཏན་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཉམས་བདེ་བདེ་འདྲ་བ་སོས་དལ་དལ་འདྲ་བར་འདུག་ཀྱང་ཡིད་བརྟེན་ཅིའང་མ་བྱུང་བར་སྐྱེ་བོ་ཕལ་པར་ཉམས་ཏེ། ཉོན་མོངས་དྲག་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་བར་སོང་བ་དེ་འདྲ་བ་ལ་སྙིང་པོ་ཅི་ཞིག་ཡོད་སྙམ་དུ་བསམ། དམིགས་སྐོར་ཉེར་བརྒྱད་པའོ།།

第廿八、上界痛苦

然則若思生於上界(色界、無色界)天樂否？亦無樂也。

諸上界者，凡夫視則無苦，然聖者視則僅為「行苦」之自性而未離；沉迷於禪定般，凡夫的功德無法增長，品嘗到禪定故，品嘗者不敢離於禪定，亦有直至自身禪定衰退而亡者。次者，生於此界凡夫眾生過去招感之業窮盡後，將再生於欲界，思維過去依止人身修習世間禪定之時，與彼時持靜慮無色禪定有似安樂般、悠閒般覺受，然絲毫不可信任乃凡夫覺受也，煩惱盛而痛苦巨，如此可有意義？第二十八觀修。

གཉིས་པ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་དུ་བསམ་པ་ནི། སྔོན་འགྲོ་སོགས་སྔར་བཞིན་ལས་དམྱལ་བའི་གནས་ན་ནི་སྡུག་བསྔལ་དེ་འདྲ་སྙམ་པ་ནས། ཡི་དྭགས་དང་དུད་འགྲོ་དང་མི་དང་ལྷ་མ་ཡིན་དང་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་དང་གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་པའི་ལྷའི་བར་དུ་སྡུག་བསྔལ་དེ་འདྲ་ན། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་འདི་ཀུན་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་མམ་དྲུག་གམ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁོང་ཚངས་ཅན་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཀུན་དུ་བསྐོར་བ་ཡིན༔ སྡུག་བསྔལ་མེ་ལྟར་འབར། ཆུ་ལྟར་འཁྲུགས། རླུང་ལྟར་གཡེངས། རི་ལྟར་ནོན་པ་ཡིན། གནས་གང་དུ་གནས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས། ལུས་ཅི་འདྲ་བླང་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ལུས། གྲོགས་སུ་དང་འགྲོགས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གྲོགས། ལོངས་སྤྱོད་ཅི་ལ་ལོངས་སྤྱད་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་ཡིན།

第廿九、輪迴皆苦

第二思維輪迴皆苦，前行如先前，思維若處地獄痛苦如何，餓鬼、旁生、人、阿修羅、欲界天、乃至色與無色界天痛苦如何，此三界輪迴皆三苦、六苦或八苦等之自性，是痛苦之巢穴、皆為苦所圍繞也。

痛苦似火燃，如水擾，風般動搖，山般壓制；處何室中亦痛苦處，得何身皆痛苦身，伴何友皆痛苦伴，享任何受用皆痛苦受用也。

སྡུག་བསྔལ་དེ་ཡང་རྣམ་པ་གསུམ་སྟེ། སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་བྱ་བ་༏ ཚ་གྲང་ནད་ལ་སོགས་པ་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཡིན། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་བྱ་བ་ཚེ་དང་ལོངས་སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་ཐ་ན་བསམ་གཏན་གྱི་བདེ་བ་རྒྱུན་ཆད་དེ་ཚོར་བ་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིན། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་བྱ་བ་སྡུག་བསྔལ་དེ་གཉིས་ཀའི་གཞི་འདུ་བྱེད་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ཙམ་འདི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་དང་ཞིང་ས་ཡིན། འདི་ཚོར་བ་བཏང་སྙོམས་ཕོ་ན་དང་ལྡན་པའི་ཚེ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཕོ་ནའི་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན། འདི་ལས་མ་ཐར་ན་གཞན་གཉིས་ལས་ཐར་བར་མེད་པས་ཅིས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་ལས་ཐར་བར་བྱ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་ཉེར་དགུ་པའོ།།

亦有三種痛苦：

所謂「苦苦」，冷熱病等覺受痛苦皆是。所謂「壞苦」，壽命、受用乃至禪定安樂等覺受安樂者皆是。所謂「行苦」，彼二苦之根基行近取蘊此乃諸苦之源田，此覺受僅有捨受時僅得行苦之名也；未於此解脫則餘二亦無得解脫，思惟必得解脫此三苦，為第二十九觀修。

ད་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སྐྱེ་བ་སྡུག་བསྔལ། རྒས་པ་སྡུག་བསྔལ། ན་བ་སྡུག་བསྔལ། འཆི་བ་སྡུག་བསྔལ། མི་སྡུག་པ་དང་ཕྲད་པས་སྡུག་བསྔལ། སྡུག་པ་དང་བྲལ་བས་སྡུག་བསྔལ། འདོད་པ་བཙལ་གྱིས་མ་རྙེད་པས་སྡུག་བསྔལ་ཅེས་སྡུག་བསྔལ་བདུན་དང་། བརྒྱད་པ་ནི། མདོར་ན་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། དེ་ཡང་རྣམ་པ་ལྔས་སྡུག་བསྔལ་བ་སྟེ་མངོན་པར་འགྲུབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྣོད་དུ་གྱུར་པ་ནི། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཕན་ཆད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གསོལ་འདེབས་པ་ཡིན། མངོན་པར་གྲུབ་པ་ལ་བརྟེན་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྣོད་ནི་ཕུང་པོ་ཉིད་གྲུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་སོགས་གཞན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་དུ་རུང་བ་ཡིན། སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྣོད་དང་། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྣོད་ཅེས་བྱ་བ་གཉིས་ནི། ཕུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་འབྱུང་བ་ཡིན། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་པ་ནི། ཕུང་པོ་རང་ཉིད་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པར་ཤེས་པ་སྟེ། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་ཀྱི་ངོ་བོའི་སྒམ་དུ་སྒོམ་པའོ། །སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་ལ་བསམ་པ་སྟེ་དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་པའོ།

第卅、思維八苦

如前述般，有生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦等七苦，第八者：

總之為「略攝一切五取蘊苦」(五陰熾盛苦)，五相致苦而成真實痛苦之容器，長養未來世之痛苦也。真實能依痛苦之容器者，依止蘊之成就，使生老病死等其餘皆由生；為苦苦之容器，壞苦之容器二者，彼依蘊而生也。成為行苦之自性者，須知蘊自身即為行苦也。思維三界輪迴皆八苦之體性哉。思維八苦乃第三十觀修。

འཁོར་བ་འདི་ལ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཞན་ཡང་ཡོད་དེ། དང་པོ་ངེས་པ་མེད་པས་སྡུག་བསྔལ་བའི་ཉེས་པ་ནི། དགྲ་གཉེན་དང་ཕ་བུ་དང་། གནས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་མ་ངེས་པ་ཁོ་ནར་འགྲོ་བ་སྟེ། ཇི་སྐད་དུ། ཕ་ནི་བུ་ཉིད་མ་ནི་ཆུང་མ་ཉིད། ཅེས་པ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུའོ། གཉིས་པ་ངོམས་མི་ཤེས་པའི་ཉེས་པ་ནི། འདོད་ཡོན་ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་ངོམས་པ་མེད། སྡུག་བསྔལ་ཇི་ཙམ་མྱོང་ཡང་སུན་རྒྱུ་མེད་པའོ། །རེ་རེས་རྒྱ་མཚོ་བཞི་བས་ལྷག་པ་ཡི། །ཅེས་སོགས་ལྟར། གསུམ་པ་ལུས་ཡང་ཡང་འདོར་བའི་ཉེས་པ་ནི། ཡང་ཡང་འཆི་བ་མྱོང་དགོས་པ་སྟེ། རེ་རེས་བདག་ཉིད་རུས་པའི་ཕུང་པོ་ནི་སོགས་སོ། །བཞི་པ་ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བའི་ཉེས་པ་ནི། སྐྱེ་བ་མཐའ་མེད་པ་ལེན་དགོས་པ་སྟེ། མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཚིག་གུ་ཙམ་སོགས་སོ། །ལྔ་པ་ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ་འགྱུར་བའི་ཉེས་པ་ནི། བརྒྱ་བྱིན་དུ་གྱུར་ཀྱང་ས་སྟེང་དུ་ལྷུང་། འཁོར་ལོས་སྒྱུར་རྒྱལ་དུ་གྱུར་ཀྱང་བྲན་གྱི་ཐ་མར་སྐྱེ། ཚེ་གཅིག་པོ་འདི་ཉིད་ལ་ཡང་བདེ་སྡུག་མཐོ་དམན་འཁྱོར་རྒྱུད་གང་ལ་ཡང་ཡིད་བརྟན་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པ་སྟེ། བརྒྱ་བྱིན་འཇིག་རྟེན་མཆོད་འོས་གྱུར་ནས་ཀྱང་། ཅེས་པ་ལ་སོགས་པ་ལྟར་རོ།

第卅一、六苦

此輪迴尚有其餘痛苦分類：

首先「無定苦」之過失者，敵友與父子，及處所、身、受用等，唯不確定而運行，有言道：「母或改為婦，父乃轉成兒」等等般。

第二「無饜足苦」者，無論受用多少妙欲皆不滿足，受何痛苦亦不摒除也，配合「過於四海水」此等。

第三「數捨身苦」者，須一再經歷死亡，「過去一一生身骨」等。

第四「數受生苦」者，須無盡受生，「地土丸為酸棗核」等。

第五「數數高低變易苦」者，已成帝釋又墮於地上，已成轉輪聖王卻轉生為低賤奴僕；僅此一生便苦樂高低貧富任何皆絲毫不可信，如「梵主世皆供」等般。

དྲུག་པ་གཅིག་པུ་གྲོགས་མེད་པས་སྡུག་བསྔལ་བའི་ཉེས་པ་ནི། སྐྱེ་ན་ཡང་གཅིག་པུར་སྐྱེ། འཆི་ན་ཡང་གཅིག་པུར་འཆི། རྒས་པ་དང་ན་བ་ཡང་གཅིག་པུར་མྱོང་། བར་དོར་འགྲོ་བ་ཡང་གཅིག་པུར་འགྲོ་དགོས་ན། གྲོགས་བཤེས་མཛའ་བ་ཐམས་ཅད་སྙིང་པོ་མེད་ཏེ། དེ་ལྟར་ནོངས་པར་འགྱུར་འཚལ་བསོད་ནམས་ནི། །ཅེས་སོགས་དང་སྦྱར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་འཁོར་བ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དྲུག་གི་རང་བཞིན་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། ཡ་གི་སྲིད་པའི་རྩེ་མོར་སྐྱེས་ཀྱང་མནར་མེད་ཀྱི་འགྲམ་ཇོར་འགྲོ་བ་ལ་ཚོགས་མེད། སྡུག་བསྔལ་ཡང་ལ་ཡང་བསྒྲིངས་ཁོ་ན་ཡིན། ཁང་པ་མེ་འབར་བའི་ནང་དུ་ཚུད་པ་དང་འདྲ། ཚོང་པ་སྲིན་མོའི་གླིང་དུ་ཚུད་པ་དང་འདྲ། འབྲོག་དགོན་ལམ་མེད་པར་འཁྱམས་པ་དང་འདྲ་བས། ཅེས་ཀྱང་སྨྱུར་དུ་འདི་ལས་ཐར་བར་བྱ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ། སྡུག་བསྔལ་དྲུག་ལ་དམིགས་པ་སྟེ། དམིགས་སྐོར་སོ་གཅིག་པའོ།།

第六「無友伴苦」者，生時單獨生，死時單獨死，老與病亦單獨受，入中陰亦須單獨走，則親友伴侶皆無意義，配合「三種燈明福，死後可持將」等。

如是輪迴皆以六苦之自性所苦，生於上方色究竟天可輕易走近無間的門階，唯再再延伸痛苦，如入火宅，如商人入羅剎女島，無牧、怙、道而漂泊般。一再思維必得速於此解脫。緣六苦為第三十一觀修。

附錄：《龍樹菩薩勸誡王頌》章句：

母或改為婦　父乃轉成兒　怨家翻作友　遷流無定規

一一飲母乳　過於四海水　轉受異生身　更飲多於彼

過去一一生身骨　展轉積若妙高山　　地土丸為酸棗核

數己形軀豈盡邊　　　梵主世皆供　　　業力終淪地

縱紹轉輪王　　　迴身化奴使　　　三十三天中妓女樂

多時受已墮泥黎　　速疾磣毒經諸苦　磨身碎體鎮號啼

妙高岑受樂　地軟隨其足　轉受溏煨苦　行經糞屎獄

歡喜芳園裏　天女隨遊戲　墮落劍林中　截手足耳鼻

或入曼陀妙池浴　天女金花艷彩容　　　捨身更受泥黎苦

熱焰難當灰澗中　欲天受法樂　除貪大梵天　更墮阿毘止

薪焰苦恒連　或生居日月　身光遍四洲　一朝歸黑闇

展手見無由　三種燈明福　死後可持將　獨入無邊闇

日月不流光

གཉིས་པ་རྒྱུ་ཀུན་འབྱུང་བསམ་པ་ནི། འོ་ན་དེ་ཙམ་དུ་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་བའི་འཁོར་བ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྒྱུ་མེད་རྐྱེན་མེད་པ་མ་ཡིན་པས། རྒྱུ་སྐྱངས་ཏེ་འཁོར་བ་དེ་ཟློག་དགོས་པ་འདུག་ན། རྒྱུ་གང་ཡིན་སྙམ་ན་སྡུག་བསྔལ་དེ་རྣམས་ལས་བསགས་པ་ལས་བྱུང་། ལས་དེ་ཐམས་ཅད་དང་པོར་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་ཀུན་ལེན་དགོས་ཤིང་། ཉོན་མོངས་མེད་ན་ནི་ཕྱིས་ནས་ཀྱང་ལས་ལས་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་བས་རྩ་བ་ཉོན་མོངས་པ་ལ་ཐུག། བདག་དང་སེམས་ཅན་འཁོར་བར་འཁྱམས་པའི་རྒྱུའི་རྩ་བ་ཉོན་མོངས་དེ་ཡང་འདོད་ཆགས་དང་། ཁོང་ཁྲོ་དང་། ང་རྒྱལ་དང་། མ་རིག་པ་དང་; ལྟ་བ་ངན་པ་དང་། ཐེ་ཚོམ་སྟེ་དྲུག་ཏུ་ཡང་ཡོད། ཀུན་དུ་སྦྱོར་བ་དགུ་སོགས་རྣམ་གྲངས་དུ་མར་ཡོད་ཀྱང་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་སྟེ་དུག་གསུམ་དུ་འདུས། ལས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཤིན་ཏུ་མང་ཡང་འཁོར་བར་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་རྣམས་གསུམ་དུ་འདུས། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཅེས་བྱ་བ་སྡིག་པ་སྟེ་ངན་འགྲོར་འཕེན་ནུས། བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ནི་སེམས་མཉམ་པར་མ་གཞག་པ་འདོད་ཁམས་ཀྱི་དགེ་བ་སྟེ་ཐར་པའི་ལམ་དུ་མ་སོང་བའི་སྦྱིན་པ་དང་། འདོད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་པ་སྟེ། འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་དང་མིའི་རྒྱུ་ཡིན། མི་གཡོ་བའི་ལས་ནི། བསམ་གཏན་བཞིའམ་གཟུགས་མེད་བཞིའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ལས་དགེ་བ་ཉག་གཅིག་སྟེ། གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་འཕེན་ནུས་པའོ།

第卅二、集諦

第二，思維因──「集」：

然則彼劇烈痛苦之輪迴皆非無因無緣而生，須斷除「因」而遮止輪迴。若思何為「因」則諸苦皆由造業而生，彼諸業須先由煩惱而起，若無煩惱爾後不由業生果報是故根本乃煩惱也。

我及有情流轉輪迴之因根本煩惱亦有貪心、忿怒、我慢、無明、劣見及懷疑等六者，九結使等種種分類，而一切之根本則攝於貪瞋癡等「三毒」。

業之分類甚多亦攝於招致輪迴之三種業：造任何非福業即惡業能招致惡趣；福德業若無禪定即欲界善業，如未趨解脫道之布施，貪慾持戒等，是為欲界天人因；不動業者，四禪與四無色定為一類善業，能招致色界與無色界也。

དེ་དག་ཐམས་ཅད་གནས་ལུགས་མ་རྟོགས་པའི་མ་རིག་པས་བསྒྲིབས། འཁོར་བའི་ཕུང་པོ་ལ་ཞེན་ནས་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། བདག་གཅེས་པར་འཛིན་པས་ཀུན་ནས་བླངས་པས་འཁོར་བའི་རྒྱུར་སོང་བ་ཡིན། དེ་ལ་ཉོན་མོངས་པ་མ་རིག་པའམ། གཏི་མུག་ནི་རང་རེའི་བློ་ལ་རང་གིས་བརྟགས་དུས་འཁོར་བའི་རང་བཞིན་དང་འཁོར་བ་གང་ལས་བྱུང་བ་ཡང་མི་ཤེས། ཐར་པའི་རང་བཞིན་དང་དེ་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཇི་ལྟར་ཡིན་པའང་མི་ཤེས། དེ་དག་ངེས་ཇི་ལྟར་འགྲུབ་ཀྱང་མི་ཤེས། ཐོས་བསམ་གྱི་གོ་བ་ཙམ་ཞིག་ཡོད་པ་སྲིད་ནའང་རང་བློའི་འཆར་ཚུལ་ལ་བརྟགས་ན། དེ་དག་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཆ་རྒྱུས་མེད་པའི་ལ་ཕར་རྒྱབ་ཀྱི་ཡུལ་ལ་སེམས་གཏད་པ་བཞིན་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་མུན་ཐོམ་མེ་བའི་རྣམ་རྟོག་གཅིག་འདུག་པ་འདི་ཀ་ཡིན། འདིས་གནས་ཚུལ་མ་ཤེས་པས་བདེན་པའི་དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེ། ང་ཞེས་བྱ་བ་མེད་པ་ལ་ངར་བཟུང་ལྟ་བ་ངན་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་སྟེ་ལྟ་བ་ངན་པ་ཐམས་ཅད་གཏི་མུག་གི་རྗེས་འབྲང་ཡིན། ཡང་དེ་ཡོད་པ་དང་། དང་པོར་རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་ཆགས༔ དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བུད་མེད་ཉེ་དུ་འཁོར་གཡོག་སོགས་ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་དང་། ཟས་གོས་ལོངས་སྤྱོད་ཁང་ཞིང་ནོར་རྫས་ཡུལ་ཕྱོགས་སོགས་ཕྱི་ཉེར་སྤྱོད་ལ་ཆགས་པ་རྣམས་འབྱུང་སྟེ། ད་ལྟ་རང་རེ་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་ལ་དགའ་ལྷང་དེ་སེམས་གནས་པ་འདི་ཀ་ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས་ཡིན།

彼皆為未證實相之無明所障，耽執輪迴蘊體而有我執、我愛執而遍起成輪迴之因，於此煩惱無明或愚痴者，自己於自心尋思時則不識輪迴之自性與輪迴之起源，亦不識解脫之自性與如何得獲解脫之方法，不識如何成就彼等，聞思或有些許知悉，然若尋思自心所得，觀彼等時如憶念不熟悉山後情境般有一毫無所知全然渾沌之妄念是也。

是以不識實相而於真諦起疑心，無所謂「我」然執有我等下劣知見皆生起故，劣見皆隨愚痴生。

有彼故，先執著自身心，依此而執著女人親眷奴僕等內在有情，及執著衣食受用舍田財富鄉里等外在受用品等皆生起；如是處於心中明顯喜好自身與受用此即煩惱貪愛也。

འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་རྒྱལ་དང་སེར་སྣ་དང་ཕྲག་དོག་ཐམས་ཅད་
འབྱུང་༔ ཡང་རང་ངམ་རང་ཕྱོགས་ལ་གནོད་ན་དེ་ལ་ཞེ་སྡང་འབྱུང་སྟེ།
རང་ངམ་རང་གིས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་ལ་གནོད་པ་བྱས་སམ་བྱེད་པར་
དོགས་པ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་དེ་རང་གི་བློ་ཡུལ་དུ་མ་བདེ་ཀར་རེ་
འབྱུང་བ་དེ་ཁོ་ན་ཁོང་ཁྲོའམ་ཞེ་སྡང་ཡིན། དེར་མ་ཟད་སེམས་མེད་ལ་
ཡང་ཁོང་ཁྲོ་འདི་སྐྱེ་སྟེ། དགྲ་བོའི་ཡུལ་མཁར་བློ་ཡུལ་དུ་མི་བདེ་བ་དང་།
རང་གི་ཞིང་ལ་གནོད་པའི་ཆུ་རྒྱུན་ཚུན་ཆད་ལ་ཡང་ཆེག་པ་ཟ་བ་སོགས་
འབྱུང་བས་མཚོན་ནོ། །ཁོང་ཁྲོ་བ་འདི་སྟོབས་ཆེ་བ་རྒྱས་པ་ལས་གནོད་
སེམས་རགས་པ་དང་། ཁྲོ་བ་དང་། འཚིག་པ་དང་། འཁོན་དུ་འཛིན་པ་
ལ་སོགས་པ་ཞེ་སྡང་གི་རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་པར་འབྱུང་ངོ་། །དུག་གསུམ་
པོ་འདི་རྣམས་བདག་དང་སེམས་ཅན་གང་ཅི་ཡང་རུང་བ་ཐམས་ཅད་
འཁོར་བར་འཁྲུམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ད་རེས་འདི་ཅིས་ཀྱང་
སྲང་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱའོ་སྙམ་རང་གི་རྒྱུད་ཐོག་ཏུ་བཀར་གྱིན་རང་རྒྱུད་ལ་
སྐྱེས་པའི་ཉོན་མོངས་དང་། དེས་ཀུན་ནས་བླངས་པའི་ལས་ངོ་ཤེས་པར་
བྱས་ཀྱིན་བསྒོམ་དགོས་སོ། །དམིགས་སྐོར་སོ་གཉིས་པའོ།།
འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཇི་ལྟར་རིགས་
པ་ཤེས་ན་ཕོགས་ཆེ་བར་ཡོད་དོ།

依此而我慢、吝嗇、嫉妒皆現起。

又對傷害自身與自方者生起瞋恨，即對自身或自身擁有者傷害，或有傷害疑慮者，自心於對境生起不樂，即為憤怒或瞋恨。不僅如此，對無心者亦生瞋恨，如對敵人之環境住處心生不樂，乃至對沖壞自己農田的洪水也生氣等皆是。

瞋恨心再增長則成粗重害心，忿怒，惱怒，懷恨等種種瞋恨的姿態。

須觀修此三種毒即為我與任何一切有情流轉輪迴的主因，想我現今務必斷除之，謹記在心，認知於自心續生起之煩惱，與由此產生之業。第三十二觀修。

此時能盡力明瞭各種業與煩惱之論述則多有助益。

གཉིས་པ་ཐར་པའི་རྒྱུ་འབྲས་བསམ་པ་ནི་ཡང་བདག་འཁོར་བ་སྤངས་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་དགོས་པར་ནི་འདུག་ན། ཐར་པ་དེའི་རང་བཞིན་ཇི་ལྟ་ཞེས་དཔྱོད་དེ། ཐར་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡུལ་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་བྲོས་ཏེ་འགྲོ་ས་ཡོད་པ་མ་ཡིན། རང་གི་རིག་པའི་སྟེང་གི་ཉོན་མོངས་རྣམས་ས་བོན་རྩ་བ་ནས་སྤངས། ཕྱིན་ཆད་གཏན་དུ་མི་སྐྱེ་ཞིང་དབྱིངས་སུ་དག །དེ་དག་པས་ལས་རྣམས་ཀྱང་ཆེད་དུ་སྤངས་མ་དགོས་པར་འབྲས་བུ་འབྱུང་བའི་ནུས་པ་མེད་དེ། དོན་ལ་དབྱིངས་སུ་ཡལ་བ་ཡིན། །སྡེ་སྣོད་ཀྱི་ཆོས་སྐད་ལྟར་ན་འགའ་ཞིག་ས་བོན་སྤངས། འགའ་ཞིག་འབྲས་བུ་འབྱིན་མི་ནུས་པར་བྱས་པ་ཡིན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྤངས་པས་འཁོར་བ་གསར་པ་ནི་མི་སྐྱེད། སྙིང་པའི་འཕྲོས་རྣམས་སྨིན་དུ་ངེས་པར་འགྱུར། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཟད་པའི་མཐའ་རིག་པ་དྲི་མ་མེད་པར་གནས་པ་ལ་ཐར་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། སྤངས་པ་སླར་མི་ལྡོག་པ་ཞེས་བྱ་བ་ལན་གཅིག་ཐར་པ་ཐོབ་ནས་སླར་གོ་འཕང་ཉམས་པ་མི་སྲིད་པ་ཡིན༔ ཐར་པ་དེ་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ཟག་མེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བདག་མེད་ལ་སོགས་པའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་ཤིང་སྒྲིབ་པ་སྤངས་པས་ཐོབ་པ་ཡིན།

第卅三、解脫之因果

第二思維「解脫之因果」者，倘我實須斷除輪迴而得解脫，明辨彼解脫之自性如何，則所謂解脫並非逃至其於地方，即別有一地。根本斷除一切自身明性上之煩惱種子，爾後永不生起而淨於法界，清淨彼後毋須特別斷除諸業，無能出生果報故，究竟上消失於法界。若經教之法語有言斷除種子，有言令果報無能生長也。斷除業與煩惱使輪迴新者不生，舊之延續皆速去之。

三界輪迴痛苦皆窮盡之際,明性安住於無染即所謂解脫；所謂不退轉斷除，一旦得解脫後，果位不可能衰退。獲致解脫之因——無漏智證悟無我等實相，斷諸障而獲得。

དེའི་རྒྱུར་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དགོས། སེམས་རྩེ་གཅིག་
ཐོབ་པ་ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་དགོས། ཚུལ་ཁྲིམས་དེ་ཡང་ངེས་
འབྱུང་གི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་དང་། བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བས་ཟིན་
ན་ཐར་པའི་རྒྱུ་གྲུང་པོ་ཡིན། ད་ནི་འཁོར་བ་ལས་ཐར་པའི་ཕྱིར་ཚུལ་
ཁྲིམས་བསྲུང་བར་བྱ། ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམ་པར་བྱ། སྒོམ་བྱུང་གི་ཤེས་
རབ་བསྐྱེད་ནས། མི་རྟག་སྡུག་བསྔལ་སྟོང་པ་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་
པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ། དམིགས་སྐོར་སོ་གསུམ་པའོ།།
སྐབས་འདིར་འབྲས་བུ་ཞི་བ་མྱང་འདས་ཐུན་མོང་བའི་རྣམ་གཞག་དང་།
བསླབ་པ་གསུམ་པོ་སོ་སོའི་རྣམ་གཞག་རགས་པ་ཙམ་བཤད་ན་ལེགས་
སོ༔ །ཞི་གནས་ཀྱི་ཁྲིད་དང་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྒོམ་པའང་སྐབས་
འདིའི་ཐོབ་ཐང་ཡིན་མོད་ཀྱང་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐིལ་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་
ལམ་ལ་མི་བྱེད་ཅིང་། སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་བསམ་པ་ལ་བསྒྲིལ་བ་ཡིན་པས།
སྐབས་འདིར་ཐར་པའི་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་ཀྱི་དམིགས་པ་སྦྱོང་བའི་རིམ་
པ་ཙམ་ལ་ལག་ལེན་མཛད་དོ། །དེ་ཡན་ཆད་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་ཉམས་
ལེན་ཚར་བ་ལགས།། །།

彼因則須專一之禪定，欲得專一須清淨戒律，戒律從清淨之出離心與得無我見地，即為強有力之解脫因。

是故為從輪迴解脫而持戒，修禪定，生起修所生智而證悟無常、苦、空、無我之義理。一再思維，是為第三十三觀修。

此時若能概略講解涅槃果報共同義理與三學各自理趣為佳。亦可於此教授奢摩他之引導與觀修人無我，然實修之主體不在中士道實行，而匯集於上士道之觀修，實行上此時僅為熟悉學習解脫道之觀修。

中士夫實修終。

ད་ནི་གསུམ་པ་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བསམ་པ་ལ་བསླབ་པ་ལ། བསམ་པའི་འཇུག་སྒོ་ལ་བསླབ་པ་དང་། དེ་ཉིད་མཐའ་རྒྱས་སུ་བྱེད་པའི་རྣམ་གྲངས་སོ། །དང་པོ་ནི་སྔ་མ་དང་སྦྲེལ་ཏེ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལ་བསམ་ཙ་ན་འཁོར་བ་སྤངས་པའི་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཐོབ་དགོས་པ་འདུག དེ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་བདག་བསླབ་པ་གསུམ་ལ་སློབ་དགོས་ན། ཐོབ་བྱ་མྱང་འདས་དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་གསུམ་དུ་དབྱེ;། ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ། རང་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ཆུབ། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་གསུམ་ཡིན། དེ་གསུམ་ལས་ཉན་རང་གི་བྱང་ཆུབ་གཉིས་པོ་དེ་རང་དོན་སྤངས་རྟོགས་མ་རྫོགས། གཞན་དོན་སེམས་ཙན་ལ་ཕན་འདོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་བྲལ། སྤངས་པ་མ་རྫོགས་ཏེ་ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ་ཁོ་ན་སྤངས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་མ་སྤངས། རྟོགས་པ་མ་རྫོགས་ཏེ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཉི་ཚེ་ཙམ་རྟོགས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་དང་རྟེན་འབྲེལ་མཐར་ཐུག་མ་རྟོགས། ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡང་ཐོར་བུ་ཐོར་བུ་མ་གཏོགས་མཐའ་མེད་འཕེལ་བ་མེད། དྲིན་ཅན་གྱི་འགྲོ་བ་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་ལས་མི་འདྲེན་པར་རང་གཅིག་པུ་གྲོལ་བའི་ཐབས་སྒྲུབ་པ་དེ་ཁྲེལ་མེད་གདོང་ཆུང་ཕྱི་ཐག་མེད་པ་གཞན་དོན་སྤངས་པའི་ཐར་པར་འདུག་པ།

第卅四、上士道入門

第三為學習上士夫不共思維，計有學習思維之入門，與爾後廣行之分門也。

首先，與先前相連，則思維輪迴過患而必得斷除輪迴之涅槃，為得彼故吾須學習三學。所得涅槃亦分有三種菩提：聲聞菩提，獨覺菩提，圓滿菩提三者。三種中聲聞獨覺之菩提二者為自利斷證故不圓滿，遠離利他廣大助益有情。「斷」未圓滿，僅斷煩惱障未斷所知障故；「證」未圓滿，僅證人無我與少許暫時因緣法，未證法無我與究竟因緣法故。

功德之差別，則僅有零星未增至無邊。不引領諸具恩眾生脫離痛苦，而修持一己之解脫法，是則無愧、小器、無情，棄他利之解脫。

འཕགས་པ་དེ་དག་འཁོར་བར་མི་ལྡོག་ཅིང་སྤྲོས་མེད་ལ་སེམས་ངང་གིས་གནས་པ། ཡོན་ཏན་ཡང་དུ་མ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པས། རང་ཅག་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་ལྟོས་ན་ཏ་ བློས་མི་འཁྱུད་པའི་ཇམ་ཆེན་ཡིན་མོད་ཀྱི། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིབ་པ་གཉིས་སྤངས་ཚུལ་དང་། ཇི་ལྟ་བ་དང་ཇི་སྙེད་པ་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་ཚུལ་དང་། ཡོན་ཏན་མུ་མཐའ་མེད་པ་མངའ་ཚུལ་དང་། ཐུགས་རྗེའི་ཤུགས་དང་ནུས་མཐུའི་རྩལ་རྫོགས་པ་དཀའ་བ་བཞུགས་ཚུལ་དང་། ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ལ་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྤྱོད་པའི་ཕྲིན་ལས་འཇུག་ཚུལ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་རྣམས་དང་བསྡུན་ན། ཉན་རང་གི་རྣམ་གྲོལ་དེ་ཆེས་ཆུང་བར་འདུག་སྟེ། དཔེར་ན་རི་རབ་དང་ཡུངས་ཀར་གྱི་ཁྱད་ལས་ཀྱང་ཁྱད་པར་ཆེ། དེས་ན་རང་དོན་སྤངས་རྟོགས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ནས་གཞན་དོན་ཕྲིན་ལས་ཟད་པ་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཐར་པའི་མཆོག་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་བྱ། ཇི་ལྟར་བྱས་ན་བདག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཞིག་གུ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ།
དམིགས་སྐོར་སོ་བཞི་པའོ།།

彼等聖者不棄輪迴，心安住於離戲，具有諸多功德，相較我等凡夫，則有難思議威嚴，諸佛菩薩斷除二障，開展如所有智與盡所有智，具無邊功德，入難證慈悲之力能技巧，一切界一切時利益眾生之事業等不可思議，相較則聲聞緣覺之解脫甚微渺哉！譬如須彌芥子之差別更甚哉！

是以完全圓滿自利斷證後，求取利他無盡事業自性殊勝解脫圓滿菩提，如是願我得證佛陀果位。一再思維，是為第三十四觀修。

གཉིས་པ་དེ་ཉིད་མཐའ་རྒྱས་སུ་བྱེད་པའི་རྣམ་གྲངས་ལ། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་
འབྲེལ་བ་བསམ་དང་། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་དོན་བསམ་པ་གཉིས་སོ། །དེ་ཡང་
འདི་ལྟར་དམིགས་པ་ཐྱ་མ་དང་སྦྲེལ་ནས་བསྒོམ་སྟེ། བདག་སངས་རྒྱས་
ཐོབ་དགོས་པ་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དགོས་པར་
འདུག །དེའི་རྒྱུར་སྙིང་རྗེ་དགོས་པར་འདུག དེའི་རྒྱུར་བྱམས་པ་དགོས་
པར་འདུག། དེའི་རྒྱུར་བྱས་པ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་དུ་གཟོ་བ་དགོས་པར་འདུག།
དེའི་རྒྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕ་མར་ཤེས་པ་དགོས་པར་འདུག། འདི་
རྣམས་བདག་གིས་རིམ་ཅན་དུ་བསྒོམ་དགོས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕ་
མ་ཡིན་དྲིན་རེ་ཆེ། འདི་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། བདེ་
ཞིང་སྐྱིད་ན་ཅི་མ་རུང་། འདི་རྣམས་བདེ་བ་ལ་འགོད་པའི་ཕྱིར་སངས་
རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱའོ། །སངས་རྒྱས་ཐོབ་ནས་ཀྱང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་བཞག་པར་བྱ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམ།
དམིགས་སྐོར་སོ་ལྔ་པའོ།།

第卅五、因果關聯

第二，彼廣行之分門，計思維因果之關聯，與思維業果之義理二者。

如是結合前述觀修而修之：我須獲得佛果，成佛之因須有菩提心，其因須具悲心，其因須具慈心，其因則須知恩與報恩，其因須知一切有情皆父母，此皆須吾人依次修之。

一切有情皆為大恩父母，使皆離苦有何不可？既安且樂有何不可？為使其皆得樂故求證佛果也，證得佛果後置一切有情於佛地也！再再思維，為第三十五觀修。

འདིར་བཤེས་གཉེན་ཤ་ར་བའི་སློབ་མ་དགེ་བཤེས་གཏུམ་སྟོན་པ་བློ་གྲོས་གྲགས་ནས་བརྒྱུད་པའི་མན་ངག་ལ། རྒྱུ་འབྲས་རིམ་པ་ལྟར་མཛད་པ་འདི་ཀར་འདུག །ཡང་བྱ་ཡུལ་བའི་སློབ་མ་གཙང་པ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བརྒྱུད་པ། དགེ་བཤེས་ སུམ་སྣན་པས་བཀོད་པའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བློ་སྦྱོང་གི་རིམ་པ་ཟེར་བའི་བསྟན་རིམ་གྱི་ཡི་གེ་ན། འདི་སྐད་ཅེས་སྣང་སྟེ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ། ཨ་ཏི་ཤའི་རྒྱུ་འབྲས་བདུན་ལ། བློ་སྣ་རིམ་གྱིས་སྦྱང་དགོས་གསུངས། དེ་ཡང་རྒྱུ་འབྲས་རྣམ་པ་བདུན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་རྒྱུ་མེད་རྐྱེན་མེད་མ་ཡིན་ཏེ་རྒྱུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལས་སྐྱེ༑ དེ་ལྷག་པའི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་ལས་སྐྱེ། དེ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ལས་སྐྱེ། དེ་བྱམས་པ་ཆེན་པོ་ལས་སྐྱེ། དེ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལས་སྐྱེ། དེ་བྱས་པ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་དུ་གཟོ་བ་ལས་སྐྱེ། དེ་མའི་འདུ་ཤེས་བསྒོམ་པ་ལས་སྐྱེ་སྐད་པ། དེ་རྣམས་རྒྱུ་འབྲས་བདུན་ཡིན་བྱ་བ་ཡོད་པས། རྒྱུ་འབྲས་བདུན་གྱི་ཐ་སྙད་ཀྱང་ཕྱིས་ཀྱི་གསར་བྱུང་རང་མིན་པ་གོ་དགོས་སོ། །

此即格西夏拉瓦的弟子，格西渡頓巴洛卓札所傳的口訣—「因果五次第」。

又甲悠瓦的弟子，臧巴仁波切所傳承，格西穆勉巴所作所謂大乘修心次第教示文句中，如是言道，不共大乘，阿地夏之「七因果」，心緒須依次第熟悉之。

若以七因果者，謂非無因無緣而由因—菩提心所生，彼由清淨增上意樂而生，彼由大悲而生，彼由大慈而生，彼由悅意而生，彼由知恩報恩而生，彼由觀修知母而生。此等是為七因果，須知「七因果」並非後人新造之詞語。

གཉིས་པ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་དོན་བསམ་པ་ལ། བྱམས་པ་སྒོམ་པ། སྙིང་རྗེ་སྒོམ་པ༔ བྱང་ཆུབ་སེམས་སྒོམ་པ་གསུམ་མོ། །དང་པོ་ནི་རྩ་བའི་མ་བྱ་བ། ཚེ་འདི་བསྐྱེད་པའི་མ་ལ་ཟེར་བ་ལགས་ཏེ་འདི་བདག་ལ་དྲིན་ཆེ་བར་འདུག དང་པོར་ཟླ་བ་དགུའམ་བཅུའི་བར་དུ་ཕོང་དུ་བཟུང་། དེའི་བར་དུའང་རང་གི་སྲོག་ལས་གཅེས་པར་བསྲུངས། མིའི་ལུས་དང་སྲོག་དང་ཚེ་སྦྱིན་པ་ཡིན༔ བཙས་པ་ནས་བཙམས། ལུས་ཀྱིས་ཕན་བཏགས་ཏེ་སོར་བཅུའི་རྩ་ལ་བླངས། ཤའི་ དྲོད་ལ་བཅར། ནུ་མ་བསྣུན། ཟས་ལྗེས་སྙོད། མི་གཙང་བ་ལག་པས་ཕྱིས། རང་ཅག་བྱ་བྱེད་གང་ཡང་མི་ནུས་པ་འབུ་འདྲ་བ་ཞིག་ནས་བསྲུངས་པ་ཡིན། ངག་གི་སྒོ་ནས་ཀྱང་ཕན་བཏགས་ཏེ། མིང་སྨན་པ་ནས་བོས། བསྟོད་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་བསྟོད་ར་གཏོང་། ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་ཡོན་ཏན་བརྗོད། འབྲིད་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་དགའ་བར་བྱས། ཡིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཕན་བཏགས་ཏེ། བདག་གི་བུ་འདི་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་ཚེ་རིང་བར་འགྱུར། ཅི་འདྲ་བྱས་ན་ནད་མེད་པ་ཡོང་། ག་འདྲ་ཞིག་བྱས་ན་མིས་ཕུ་དུད་དུ་འཁུར་བ་ཞིག་ཡོང་། གཏམ་སྙན་པ་ཞིག་ཨེ་འོང༔ མགོ་ཐོན་པ་ཞིག་ཨེ་ཡོང་ཁོ་ན་བསམ། དང་པོ་ཅིག་ཐུབ་པ་དང་། འགོག་ཤེས་པ་དང་། གཏམ་ཚིག་རེ་ཙམ་སྨྲ་ཤེས་པ་ལ་ཡང་དགའ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བྱས།

第卅六、根本母

第二思維因果意義，計有觀修「慈」，觀修「悲」，觀修「菩提心」三項。

首先，所謂「根本母」，即是此生親生母親，對我特別有恩。

最初懷胎九或十月，其間愛護甚於己命，給予人身壽命也。

出生後，身之助益，持於十指之上，親與體溫，哺乳，舌餵食，把屎尿，從蠕蟲般無能自立時守護起。

語之助益，輕柔喚名，無可讚揚亦讚揚，無才華言有才華，醜態百出仍心喜。

意之助益，一意專思如何得令我此兒長壽，如何無病，如何得受人愛敬，得好名聲否？得出人頭地否？

最初能坐，知好惡，能言一二字，即欣喜萬分。

ཆེར་སྐྱེས་ནས་རང་ལ་ཡོད་ཚད་བུ་ལ་འབོགས་པ་ལ་ཉམ་ང་ཙམ་ཡང་མེད་ཀྱི་སྙིང་དུ་དགའ་བ་བསྒོམ། སྟོང་གསུམ་ནོར་དང་གཡོག་གིས་བཀང་བ་བྱིན་ཀྱང་ཆེས་སྙམ་པ་མེད། ངའི་མ་འདི་དེ་ཙམ་དུ་བདག་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ཡིན། བདག་ལ་བྱམས་པ་དྲིན་ཆེ་བ་ཨང་། མ་འདི་དུས་དང་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་བདེ་ན་ཅི་མ་རུང་། སྐྱིད་ན་ཅི་མ་རུང་། ངས་མ་འདི་བདེ་སྐྱིད་བླ་ན་མེད་པ་ལ་འགོད་པར་བྱ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་སོ་དྲུག་པའོ།།

རྩ་བའི་མ་ལ་བྱམས་པ་བསྒོམ་པ་འདི་བྱམས་པའི་སྐོར་གྱི་དམིགས་པའི་རྩ་བ་ཡིན། སྐྱེ་ཡང་སླ་སྙེ་འདི་ལ་སྦྱོང་བ་ཐོན་པ་གལ་ཆེ་གསུང་ངོ་།

稍長，恨不能給予自己一切所有，給予滿三千大千珍寶奴僕亦不嫌多。

我母親如是利益我也，對我大慈大恩也！我母一切時刻若安何其幸歟！若樂何其幸歟！

思維欲置我母於無上安樂也！第三十六觀修。

於根本母觀修慈心乃慈心法教之根本觀修，甚易生起，生起經驗至要！

དེ་ནས་བདག་གི་མ་འདིས་ཚེ་འདི་ལ་ཕན་བཏགས་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན། འདིས་སྐྱེ་བ་གཅིག་མིན་གཉིས་མིན་སྐྱེ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་པོར་མ་ཁོ་ནར་གྱུར་ནས་ཚེ་འདིའི་དངོས་ཀྱི་མ་བཞིན་དུ་ཕན་བཏགས་པ་རང་ལའང་གྲངས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་ཕར་གྱུར་ནས་ཕན་བཏགས་པ་རང་ཡང་དཔག་ཏུ་མེད། དེ་བཞིན་དུ་ཉེ་དུ་གཉེན་འདུན་གྲོགས་མཛའ་བཤེས་ལ་སོགས་པར་གྱུར་ནས་ཀྱང་ཕན་བཏགས་པ་ཡང་མཐའ་མེད། གོས་བསྐོན་པ་དང་རྒྱན་བཏགས་པ་རང་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྤུངས་ན། རི་བོ་མཆོག་རབ་ཀྱི་དབང་ལས་ཀྱང་ཐལ། ནུ་ཞོ་འཐུངས་པ་གཅིག་ཕྱུ་བསགས་ཀྱང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞིས་ཀྱང་མི་ཚད། མ་འདི་རང་ཙག་གི་ཕ་མ་བུ་ཚ་ཉེ་དུར་གྱུར་ནས་རང་རེ་སྔོན་ལ་ཞི་བ་ལ་གདུང་བའི་སེམས་ཀྱིས་ངུས་པའི་མཆི་མ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསགས་ན་ཆུ་ཀླུང་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱུས་མི་བསྒྲུན༐ བདག་གི་དོན་དུ་སྡིག་པ་ལ་མ་བལྟས། སྡུག་བསྔལ་ལ་མ་བལྟས། གཏམ་ངན་ལ་མ་བལྟས་པར་བདག་གི་དོན་ཁོ་ན་བསྒྲུབས་པ་ཡིན། འདི་ཙམ་དུ་ཕན་འདོགས་པ་ཨང་སྐམ་པ་ལ་སོགས་པ་གོང་བཞིན་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་སོ་བདུན་པའོ།།

第卅七、多世母恩

復次，我此生母親如是給我很大的恩惠；彼非一世二世，乃多生多世成為我母，如今生般利益我無數，如是亦成為我父利益我無數，如是亦成為我至親好友伴侶等利益我無量無邊。僅就為我著衣裝飾，積聚量過須彌！僅計酪乳，量比大海！我母成為我父母子孫近親時，因我先死而悲泣所流之淚，不少於百千萬大河！

為我之故，不計惡，不計苦，不畏流言，僅為成我事，如是般利益也！等等如千般思維，是第三十七觀修。

དེ་ནས་དེའི་སྟེང་དུ་ཕ་དང་སྤྲུན་ཟླ་ཉེ་དུ་འདྲིས་པ་ལྔ་དྲུག་བསྣན་ཏེ། འདི་དག་གིས་ཀྱང་ཚེ་འདིར་ནི་ལ་ལས་ཕན་ཆེར་བཏགས། ལ་ལས་འབྲིང་དུ་བཏགས། ལ་ལས་ཆུང་ངུ་བཏགས་པ་ཡིན་མོད། འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསམ་ན། རྩ་བའི་མ་བཞིན་དུ་ཕན་བཏགས་པ་ལ་མང་ཉུང་མེད། དྲིན་ལ་ཆེ་ཆུང་མེད་པས་འདི་ཙམ་དུ་ཕན་འདོགས་པ་འདི་བདེ་ན་ཅི་མ་རུང་། སྡིག་ན་ཅི་མ་རུང་། ངས་བདེ་སྐྱིད་མཐར་ཕྱུག་ལ་འགོད་དགོས་སྙམ་པ་སོགས་གོང་བཞིན་བསྒོམ། དེ་བཞིན་དུ་རིམ་གྱིས་སྤྲར་ནས་བསྒོམ་དགོས་ཏེ། དེ་ལ་ཡང་བཤེས་གཉེན་བྱ་ཡུལ་བ་དང་སྣར་ཐད་པའི་ལུགས་ཀྱིས་ཡུལ་ཕྱོགས་རེ་རེ་ནས་བསྣན་ཀྱིན་བསྒོམ་པའི་ལུགས་ཡོད་ཏེ། ལས་དང་པོ་པའི་དམིགས་པ་བསྒོམ་ཚུལ་ལ། ལུགས་འདི་ཁོ་ན་གནད་ཆེ་བར་མཐོང་། དེའི་རྗེས་ནས་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་ཡུལ་ཕྱོགས་དེའི་མིའི་འགྲོ་བ་དགྲ་གཉེན་པར་མ་གསུམ། དུད་འགྲོ་ས་འོག་ས་སྟེང་བར་སྣང་ལ་སྤྱོད་པ་གསུམ། ཡི་དྭགས་འདྲེ་བགྲེན་ཡང་མཆོག་དམན་བར་གསུམ་ཇེ་ཙམ་གཅིག་ཡོད། དེ་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཕ་དང་མ་ཡིན་པ་དང་། ཕན་བཏགས་ཚུལ་དང་། དྲིན་དུ་གཟོ་བ་དང་བྱམས་པ་བསྒོམ་པ་གོང་བཞིན་སྦྱར། དེ་བཞིན་དུ་རྒྱལ་ཁམས་རྒྱ་ཇེ་ཆེ་ཇེ་ཆེར་བསྣན་ཏེ། མཐར་རང་རེ་བོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་བོད་རིལ་པོ་ཙམ་གྱི་འགྲོ་བ་རིགས་གསུམ་ལ་བསྒོམ།

第卅八、增廣慈心

復次，於彼之上加入熟識之父親、手足、配偶、親族五六項，此等於此生或成大助，或中等助益，或些許助益，然若思無始輪迴以降，如根本母般，則助益多寡無別，恩惠大小無別，如是助我者若安何其幸歟！若樂何其幸歟！我欲置其於究竟安樂也！等如前般觀修。須如是依次配合觀修。此有善知識甲悠瓦與納唐巴傳承依次加上各各區域之觀法，即初學者之禪觀方式，唯見此傳規為要。

彼之後自身所處區域冤親中等三類人道眾生，地下地面上空三類旁生，貧貪餓鬼亦有優劣中三等各類，彼皆無量生成為父母也；欲利益、報恩，及修慈心等如前述般。如是涵蓋範圍逐漸增廣，末了以自身藏人為例則觀修至全藏地之三類眾生。

དེ་ནས་དེ་བཞིན་དུ་བོད་ཀྱི་ཤར་ན་རྒྱ་ནག་ལྷོ་ན་རྒྱ་གར་ནུབ་ན་ཁ་ཆེ་བྱང་ན་ཧོར་དང་སྟག་གཟིག་སྟེ་རྒྱལ་ཁམས་ཆེན་པོ་དེ་རྣམས་ལ་གནས་པའི་འགྲོ་བ་རིགས་གསུམ་ལ་བསྐོར། དེ་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་རིལ་པོའི་འགྲོ་བ་རིགས་གསུམ་ལ་བསྐོར། དེ་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་གི་འོག་ན་ཡི་དྭགས་ཀྱི་གནས་དང་། ཚ་དམྱལ་བརྒྱད་དང་གྲང་དམྱལ་བརྒྱད་ཀྱི་གནས་ཡོད་དེ། དེ་རྣམས་ལ་ཐུར་བཞིན་བསྐོར། དེ་བཞིན་དུ་ཤར་ལུས་འཕགས་པོ་དང་། ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད་དང་། བྱང་སྒྲ་མི་སྙན་ཏེ་གླིང་བཞི་ལ་སྟེར་ན་གོང་བཞིན་འགྲོ་བ་རིགས་གསུམ་གྱིས་གང་བ་དང་། འོག་ན་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་འགྲོ་བ་སྣ་ཚོགས་དང་བཅས་པ་ལ་ཡང་གོང་བཞིན། རི་རབ་ཀྱི་བང་རིམ་བཞི་ལ་རྒྱལ་ཆེན་བཞིའི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་ཡོད། རྩེ་མོ་ན་སུམ་ཅུ་རྩ་གསུམ་པའི་ལྷ་རྣམས་ཡོད། རི་རབ་ཀྱི་ཁོར་སེང་ཆུ་མཚམས་མན་ཆད་ན། ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམས་གནས་པའི་གྲོང་ཡོད། དེ་དག་ན་གནས་པ་ལ་ཐུར་བཞིན་བསྐོར། དེ་ནས་གསེར་གྱི་རི་བདུན་དང་ཕྱི་ལྕགས་རི་ཁོར་ཡུག་ཚུན་ཆད་ལ་ཆུ་མཚམས་ཡན་ཆད་ལ་ལྷ་དང་། གནོད་སྦྱིན་དུད་འགྲོའི་འགྲོ་བ་དག་གནས། ཆུ་མཚམས་མན་ཆད་ལྷ་མིན་དང་ཡི་དྭགས་དང་དུད་འགྲོ་སྣ་ཚོགས་རྣམས་གནས། དེ་དག་གི་བར་བར་དུ་རོལ་མཚོ་བདུན་དང་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཀླུ་དང་ལྷ་མ་ཡིན་དང་། དུད་འགྲོའི་འགྲོ་བ་ཕལ་པ་གོ་མཚམས་མེད་པ་ཙམ་དུ་གནས། དེ་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུར་བཞིན་བསྐོར།

爾後如是觀想藏地東方中國、南方印度、西方喀什米爾、北方蒙古與大食等大區域所住之三類眾生。

爾後觀想整個南贍部洲三類眾生。

爾後南贍部洲下方餓鬼居處，八熱地獄及八寒地獄處，皆如前般觀想。

如是東勝身洲、西牛賀洲、北俱盧洲等四大洲上遍滿如上述三類眾生，及下方各類三惡道眾生亦如前般。

須彌山四層處有四天王天之天眾，頂端有三十三天之天眾；須彌山中空水面下，有主要阿修羅居住之城，於此等住者亦如前觀修。

爾後七重金山與外鐵圍山之內範圍水面上，住有天、藥叉、旁生等眾生；水面下住有阿修羅、餓鬼及各種旁生。

彼等(金山)之間七香水海及最外鹹水海密密麻麻住有一般之龍、阿修羅、旁生等眾生，其皆如前般觀修。

དུད་འགྲོའི་ནང་ན་དུད་འགྲོ་ཐྱཱ་འཕྲུལ་ཅན་གསུམ་ཡོད་དེ། ནམ་མཁའ་
ལ་སྤྱོད་པའི་བྱ་ཁྱུང་། ས་སྟེང་ན་སྤྱོད་པའི་མིའམ་ཅི། ས་འོག་གམ་ཆུ་ལ་
སྤྱོད་པའི་ཀླུ་རྣམས་སོ། །དེ་དག་ལ་ཡང་སྐོས་སུ་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་དེ་
ཡན་ཆད་ཀྱི་ས་འོག་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ཡན་ཆོད། ཐད་ཀར་ཕྱི་
ལྕགས་རི་ཚུན་ཆོད། སྟེང་དུ་སུམ་ཅུ་རྩ་གསུམ་མན་ཆད་ལ་བསྒོམས་ཚར།
དེའི་སྟེང་དུ་འཐབ་བྲལ་དང་། དགའ་ལྡན་དང་། འཕྲུལ་དགའ་དང་།
གཞན་འཕྲུལ་དབང་བྱེད་རྣམས་རིམ་པས་བསྟན་ཏེ་སྔར་བཞིན་བསྒོམ།
དེ་ནས་གླིང་བཞི་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀྱི་ཚད་དང་མཉམ་པའི་
ཚངས་རིས། ཚངས་པ་མདུན་ན་འདོན། ཚངས་ཆེན་ཏེ་བསམ་གཏན་
དང་པོའི་གནས་གསུམ་བསྟན།

旁生中有三類具神通旁生：行於空中之金翅鳥，行於地面之人非人，及行於地下之龍也，亦應別觀此等。

之前的觀修，地下至大金質地基，旁至鐵圍山，上至三十三天結束。其上更有夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，依序往上而如前般觀修。

爾後為與四部洲世間大小相等之梵眾天、梵輔天、大梵天，即初禪三處。

སྐབས་འདིར་འདི་སྐད་ཅེས་བྱ་སྟེ། འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་འདི་ཀུན་ན་ལྷའི་འགྲོ་བ་གཟུགས་ཁམས་པ་རང་ཁོ་ན་མ་གཏོགས༑ འགྲོ་བ་གཞན་ལྔ་པོ་གང་ཡང་མེད་དེ། ལྷ་འདོད་ཁམས་པ་ཡང་མེད། གནས་སོ་སོ་རང་རང་གི་ལྷ་ཁོ་ན་གནས་པ་ཡིན། སྤྱིར་ན་ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་མན་ཆད་གླིང་བཞི་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གཅིག་ན་གནས་པའི་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་གོང་བཞིན་བསྒོམ༑ ད་ནི་དེ་ཀ་འདྲ་བ་ཕྲེང་ལ་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་བཤིབས་པའི་མཐའ་ལྕགས་རི་གཅིག་གིས་བསྐོར་བ། སྟེང་ན་འོད་ཆུང་། ཚད་མེད་འོད། འོད་གསལ་ཏེ་བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་གནས་གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས། འོད་གསལ་བའི་གནས་ཆེན་པོ་གཅིག་གིས་སྟེང་ནས་ཁེབས་པ་ནི་སྟོང་སྤྱི་ཕུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཏེ། དེ་ན་གནས་པའི་རིགས་དྲུག་ལ་སྔར་བཞིན་བསྒོམ། དེ་འདྲ་བ་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་ཐད་ཀར་བསྒྲིགས་པའི་མཐའ་སྐོར་དུ། སླར་ཡང་ཁོར་ཡུག་གཅིག་གིས་བསྐོར་ཏེ། སྟེང་དུ་དགེ་ཆུང་དང༑ ཚད་མེད་དགེ་དང་། དགེ་རྒྱས་ཏེ་བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་གནས་གསུམ་ཡོད་ལ། དེ་ཀུན་གྱི་སྟེང་ནས་དགེ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་གཅིག་གིས་ཁེབས་པ་ཡིན་ཏེ། སྟོང་གཉིས་པ་བར་མའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གཅིག་གི་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ལ་སྔར་བཞིན་བསྒོམ།

此時有言道：由此而上居住於此色界者皆僅為天道眾生「色界者」而全無其他五道眾生，亦無欲界天，各處唯有各自之天。

總梵天世間以下四部洲世間為一界所住一切六道眾生皆如前般觀修。

現將如此般並列一千個，外以一鐵圍山圍繞，上有少光天、無量光天、光音天(極淨光天)，即二禪三處。其中以一光音天廣大處覆蓋者為一小千世界世間，於此居住六道眾生如前般觀修。

如是者一千個並列，其外再以一鐵圍山圍繞，其上為少淨天、無量淨天、遍淨天，即三禪三處。最上為遍淨天一處所覆蓋，即一個二千中千世界，於此間六道眾生如前般觀修。

ཡང་དེ་འདྲ་བ་ཐད་ཀར་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་བསྒྲིགས་པའི་ཐ་མ། སླར་ཡང་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོ་གཅིག་གིས་བསྐོར། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རེ་རེ་ལ་འོག་གཞི་གསེར་གྱི་ས་གཞི་རེ་རེ་ཡོད། དེ་རེ་རེའི་འོག་ན་ཆུའི་དཀྱིལ་འཁོར་རེ་རེ་ཡོད། ཆུའི་དཀྱིལ་འཁོར་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱ་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གཅིག་ལ་བརྟེན། འོག་ཏུ་ནི་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡན་ཆད། སྟེང་དུ་ནི་སྒྲིབ་མེད། བསོད་ནམས་སྐྱེས། འབྲས་བུ་ཆེ་བ་སྟེ་བསམ་གཏན་བཞི་པའི་གནས་ཕལ་པ་གསུམ། དེ་བཞིན་དུ་མི་ཆེ་བ། མི་གདུང་བ། གྱ་ནོམ་སྣང་༏ ཤིན་ཏུ་མཐོང་། འོག་མིན་པ་རྣམས་བསྡུན། འོག་མིན་པའི་གནས་གཅིག་པོ་དེས་སྟེང་ནས་སྟོང་གསུམ་ཁེབས། དེ་ལ་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་ཟེར། གཟུགས་མེད་ཁམས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཡང་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་བསྡུན་ཏེ། ཁམས་གསུམ་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གོང་བཞིན་བསྒོམ་སོ༏ །དེ་ནས་ཡང་སྟོང་གསུམ་འདིའི་ཤར་ཕྱོགས་ན་ཕར་ལ་སྟོང་གསུམ་གྲངས་མེད་གཞལ་དུ་མེད། དཔེར་ན་སྟོང་གསུམ་གཅིག་ཡུངས་འབྲུས་མེར་ཏེ་བཀང་ནས། ཡུངས་འབྲུ་དེ་ལས་གཅིག་བླངས་ཏེ་འདིའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོང་གསུམ་གཅིག་ལ་བཞག །དེ་བཞིན་སྟོང་གསུམ་རེ་རེ་ལ་ཡུངས་འབྲུ་རེ་རེ་བཞག་ན་མཐར་ཡུངས་འབྲུ་དེ་ནི་ཟད་འགྲོ། ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོང་གསུམ་མི་ཟད་དོ།

再如是一千個並列之外圍，再以一大鐵圍山圍繞，每一世界下方各有一金質地基，其下方又各有一水壇城，十億水壇城依止一風壇城，下方至風壇城而止。上方則有無雲天、福生天、廣果天，即四禪凡夫三處；

如是亦有無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天。

色究竟一處而覆蓋三千，此即所謂三千大千世界。

無色界有情同樣是無量，亦須加上，則三界眾生六道有情皆如前般觀修。

爾後此三千大千世界之東方亦有無量無邊三千大千世界，

譬如一三千大千世界裝滿芥子，於彼拾一芥子置於東方一大千世界，如是每一大千世界置一芥子直至窮盡彼等芥子，而東方之大千世界仍不能盡。

ཡང་དེ་ཀ་བཞིན་བྱས་ཀྱང་ཡུངས་འབྲུ་འཇོད། སྟོང་གསུམ་མི་ཟད་ཡང་བསྒྱུར་ཏེ་བྱས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ། དེ་འདྲ་བ་བསྐལ་པ་མཐའ་མེད་དུ་བྱས་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་ཟད་པ་མེད། དེ་དག་ཐམས་ཅད་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གིས་གང་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཐམས་ཅད་ལ་མར་ཤེས་པ་ནས་བྱམས་པ་བསྒོམ་པའི་བར་གོང་བཞིན། ད་ནི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་མ་ཟད། ཕྱོགས་བཅུ་རབ་འབྱམས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་སྟེ། ཕྱོགས་བཅུའི་ནམ་མཁའ་ལ་མཐའ་གཏན་ནས་མེད། ནམ་མཁའ་གར་ཁྱབ་སྟོང་གི་འཇིག་རྟེན་གྱིས་ཁྱབ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཕ་མ་ཡིན། ཕ་མ་བྱས་པ་ལན་གྲངས་དཔག་ཏུ་མེད། བྱས་རེས་ནས་ཕན་སྣ་ཚོགས་ནི་བཏགས༔ གནོད་པ་སྣ་ཚོགས་ནི་བསལ། མ་རྒན་སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་བདེ་བར་གྱུར་ཅིག །སྐྱིད་པར་གྱུར་ཅིག བདག་གིས་འདི་རྣམས་བདེ་སྐྱིད་བླ་ན་མེད་པ་ལ་འགོད་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། དེ་རྣམས་ལ་ནང་ཚན་དམིགས་སྐོར་ཤིན་ཏུ་མང་བར་འགྱུར་སྲིད། བློ་རིགས་དང་བསྟུན་ནས་ངེས་མེད་དུ་ཁྲིད་དགོས་པས་ཚད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཙུང་ཟད་དཀའ་བ་དང༔ བྱམས་པའི་སེམས་རྒྱ་བསྐྱེད་པར་རིགས་གཅིག་པས་དམིགས་ཆེན་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཏེ། དམིགས་སྐོར་སོ་བརྒྱད་པའི་ཐ་སྙད་དོ། །སྐབས་འདིར་སྟོང་བཅུད་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཞིག་ཤེས་ན་གནད་ཆེའོ༔ །ངེས་བྱམས་པའི་ཁྲིད་ཚར་བ་ལགས།།

再次同樣裝滿芥子再放仍不能盡，再放亦不能盡；如是歷劫無邊行而世間無盡；彼等皆充滿六道眾生，須知彼皆為母，而如前般觀修慈心。

不只東方，浩瀚十方皆如是，十方虛空本無邊際，虛空所覆皆為器世間，有情皆為大恩父母，作為父母次數難可思議，輪流給予各種助益，清除各種危害。願此眾老母有情安穩，願快樂，思維我欲令此眾得無上安樂。

彼皆內含之觀想，甚多，故須視根器而無固定引導法，較難分隔，乃廣增慈心一類而統攝為一大觀修，
是第三十八觀修之詞語。

此時知曉情器世間之論述甚為重要，慈心引導終。

གཉིས་པ་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་པ་ནི། སྔོན་འགྲོ་དང་རྗེས་སོགས་སྔར་དང་འདྲ་བ་ལས། སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་ལ་འགོད་དགོས་པ་འདུག་པ་ལ་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ལ་བལྟས་ན། སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་ལ་མི་གནས། སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་གནས། འདོད་པ་ནི་བདེ་བ་འདོད། སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ཀྱང་ཡོང་བ་ནི་བདེ་བ་མི་འབྱུང་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་འབྱུང་། ཕལ་ཆེར་ནི་སྡུག་བསྔལ་དངོས་ལ་གནས། དམྱལ་བ་ཚ་གྲང་། ཡི་དྭགས་བཀྲེས་སྐོམ། དུད་འགྲོ་ན་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ། མཐོ་རིས་ན་ཡང་ཚེ་ཐུང་བ་དང་། ནད་མང་བ་དང་། དབང་ཆུང་བ་དང་། བཀྲེན་ཅིང་ཕོངས་པ་དང་། ལས་ལ་ཁོལ་བ་དང་ཆད་པས་བཅད་པ་སོགས་དངོས་སུ་རང་ཡང་སྡུག་བསྔལ་འདི་མི་སྤྱོད་བྱ་བ་མེད་པ་དེར་འདུག །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱིར་ན་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་སྤྱོད་པ་དེ་ཡིན། སྒོས་སུ་འགའ་ཞིག་ད་ལྟ་རང་མི་འདོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དྲག་པོ་ནི་མེད་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་སྡིག་པའི་ལས་རྡམ་པོ་ཆེ་བསགས་པས་དབུགས་ཁ་གང་པོ་འགགས་པ་དང་མཉམ་དུ་དམྱལ་བར་ཁྲིད་ཁྲིད་སྐྱེ་དགོས་པ་འདི་རྣམས་དངོས་སུ་ད་ལྟ་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོད་བ་རྣམས་ལས་ཀྱང་སྙིང་རྗེ་བར་འདུག སྣང་བ་རེ་འཕྲུལ་ན་ཨ་ཙ་མ་ཅི་རང་དྲག་སྙམ་དུ་བསམ།

第卅九、觀修悲心

第二觀修悲心者，前行與結行等同前。需令此等眾生得到安樂，然觀視有情界，則此等有情未住於安樂與安樂之因，卻住於苦與苦因。所欲為安樂，不欲苦，然前來者但為苦而無樂。大多實住於苦：地獄寒熱，餓鬼飢渴，旁生彼此吃食，善趣亦有短壽、多病、弱勢、貧苦，與被奴役、處罰等真實又自無法不受苦也。一切眾生總而行無量苦因，次而部分雖然目前未受強烈不欲之苦，卻造嚴重惡業，使一口氣上不來便須即刻生於地獄，此較現前真實受苦者更為可悲；心境暫怵動亟思悲憫。

དཔེར་ན་རང་གི་རྩ་བའི་མ་དེ་མིག་ནི་ཡོང་རྐང་པ་ནི་ཆག ཡོང་ཁྲིད་ནི་མེད;། འཁར་བ་ནི་བོར། གད་ཁ་གཡང་ཁ་གཅིག་ནས་མར་ལྷུང་ལ་ཁད་ཁད་འདུག་ན། བདག་ཇི་ཙུག་བྱེད། གཞན་གང་ལ་ཡང་མི་བལྟས་པར་ཏབ་རྒྱུགས་སུ་ཕྱིན་ནས་མ་དེ་གཡང་ཁ་ནས་འཛིན་དགོས། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་མ་རྒན་འགྲོ་བ་འདི་རྣམས་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་ནི་ཡོང་། ཐབས་ཀྱི་རྐང་པ་ནི་ཆག དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནམ་གྲོགས་བཟང་པོའི་ཡོང་ཁྲིད་ནི་མེད། བསོད་ནམས་ཀྱི་འཁར་བ་དང་ནི་བྲལ།

ཡིད་ལ་དྲན་དུ་ཡང་མི་ཉུང་བའི་སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་ནི་ལག་ལེན་དུ་ཡང་ཡང་བཏབ། མཐོ་རིས་ཀྱི་ལམ་ནས་བརྙེག་འཚོས་ཏེ། ངན་སོང་གསུམ་གྱི་གཡང་ལ་ལྷུང་ལ་ཁད་ཁད་པ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཕྱུ་མི་བཟད་པ་ལ་གནས་པ་འདི་རྣམས་སྙིང་རེ་རྗེ། ད་ནི་འདི་རྣམས་ངས་སྡུག་བསྔལ་ལས་དངོས་སུ་མ་སྐྱབས་པའི་ཐབས་མེད། དེས་ན་ངན་སོང་གསུམ་ན་ནི་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་དངོས་ལ་གཙོ་བོར་སྦྱོད། བདེ་འགྲོ་གསུམ་ན་ནི་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་གཙོ་བོར་སྤྱོད། དེ་དག་གི་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་ལྟར་དྲན་པར་བྱ།

譬如我此生母親眼盲腿瘸，無嚮導，失手杖，處一斷崖邊即將墜落，而我能如何之？我當不盼他處即刻奔前執持母親免於墮崖。

如彼喻般，此老母眾生皆盲智慧眼，瘸方便腿，無善知識與善友導盲，失福德手杖，心中所念亦皆是不當之惡而一再實行，從善趣之路倒下，即將墮入三惡道深淵，如是處於無盡痛苦之因中皆極為可悲。

我現在不能不將此眾救離痛苦。

是則三惡道者主要真實覺受苦，三善道者主要覺受痛苦之因，彼等痛苦已於中下士夫實講述，須憶念之。

སྡུག་བསྔལ་དེ་བདག་གི་ཐོག་བབས་ན་ཆ་ཤས་ཙམ་ཡང་བཟོད་པའི་
སླགས་མི་འདུག །བདག་གིས་མི་བཟོད་པ་ཞིག་འདི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ག་
ལ་བཟོད། དེ་འདྲ་བའི་སྡུག་བསྔལ་དངོས་སུ་ཡང་མྱོང་ཞིང་། སྡུག་
བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ཟད་མི་ཤེས་པ་ལ་རིམ་གྱིས་རིམ་གྱིས་སྤྱད་པས། སྡུག་
བསྔལ་ནས་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱུད་མར་འབྱུང་བ་འདི་རྣམས་སྙིང་རེ་རྗེ།
འདི་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །སྡུག་
བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་གྱུར་
ཅིག །མ་རྒན་འགྲོ་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་སྡིག་པ་དང་སྡུག་
བསྔལ་ཐམས་ཅད་ལས་བདག་གིས་བསྐྱབ་པར་བྱ། སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས་
འཁོར་བ་ལས་འདྲེན་པར་བྱ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ།
དམིགས་སྐོར་སོ་དགུ་པའོ།།
ཡང་ན་འདི་ལ་སྡུག་བསྔལ་དངོས་ལ་སྦྱོང་པ་ལ་དམིགས་སྐོར་གཅིག
སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་སྦྱོང་པ་ལ་དམིགས་སྐོར་གཅིག །གཉིས་ཀ་བསྡོམས་
པ་ལ་གཅིག་སྟེ་གསུམ་བྱེད་པའི་ལུགས་ཀྱང་ཡོད། སྔར་བྱམས་པའི་
སྐབས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་རིམ་གྱིས་ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་བསྒོམས་
ན་ཡང་ལེགས་པར་འོང་ངོ་། །ཡང་བྱམས་པ་སྙིང་རྗེའི་ཁྱད་ལན་གཅིག་
བསྐྱངས་པའི་རྗེས་སུ་འདི་གཉིས་འབྲེལ་པ་ཅན་ཁོ་ན་བྱུང་བས། བྱམས་
པ་རེ་ལ་སྙིང་རྗེ་རེ་འཕུད་ཀྱིན་བསྒོམས་པས་ཆོག ཚན་པ་སོ་སོར་མ་
བཅད་ཀྱང་རུང་བ་ལགས་སོ།

彼等痛苦一旦降臨，雖些許亦難忍受。我不能忍，彼等亦如何忍？真實嚐受彼般痛苦，亦不知盡苦之因而漸次行之，不斷地從苦至苦，皆甚可悲！願此眾皆得遠離諸苦！願離一切痛苦之因—業與煩惱！

一再思惟我欲救護此老母六道有情眾於一切惡業與痛苦，引導離於痛苦之處所—輪迴。

是為第三十九觀修。

或可於真實受苦者作一觀修，行痛苦因者作一觀修，總和二者成另一而成三之傳統。如前慈心時所敘述般依序皆增廣觀修亦佳。亦可慈、悲的引導各一次後再二者相連，使得一次慈心後接續一次悲心而觀，每一部分亦可不分隔。

གསུམ་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་ལ། སྨོན་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་དང་། འཇུག་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་གཉིས་སོ། འདི་གཉིས་ལ་བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། སྦྱོར་བ་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་པ་ཞེས་ཟེར་བའང་ཡོད་དོ། །དེའི་དང་པོ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དངོས་ལ་བསླབ་པ། ཕན་ཡོན་དྲན་པ་ལ་བསླབ་པ། བསླབ་བྱ་ལ་དམ་བཅའ་བ་སྟེ་གསུམ་མོ། དང་པོ་ནི། ཕུར་གྱི་བྱམས་སྙིང་རྗེ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བར་བསྒོམ་སྟེ། མ་འདི་རྣམས་བདེ་དགོས་པར་འདུག སྐྱིད་དགོས་པར་འདུག་པ་ལ། མི་བདེ་མི་སྐྱིད་སྡུག་བསྔལ་བར་འདུག་པ་སྙིང་རེ་རྗེ་བདག་གིས་སྡུག་བསྔལ་མི་སེལ་བའི་ཐབས་མེད། འདི་རྣམས་བདེ་བ་ལ་མི་འགོད་པའི་ཐབས་མེད་ཏེ། འོན་ཀྱང་དེའི་ནུས་པ་བདག་ལ་མི་འདུག དེར་མ་ཟད་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་རྒྱལ་རྣམས་ལའང་མེད། འོ་ན་སུ་ལ་ཡོད་ན་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཁོ་ན་ལ་ཡོད༏

第四十、菩提心本貌

第三，觀修菩提心，有觀修「願菩提心」與觀修「行菩提心」二者。亦稱為「思維菩提心」與「學習加行六度」。前者含「學習菩提心本貌」,「學習憶念功德利益」與「立誓於學處」三者。

首先，將先前慈與悲二者相連而觀，此母眾需要安穩，需要快樂，但不安不樂而痛苦甚為可悲，我無法不為其清除痛苦，無法不令此眾獲致安樂，然我不具此能力；不但如此，梵天帝釋轉輪王皆無。孰有之？唯圓滿佛陀有之。

དེ་ལྟར་ན་ཡང་སངས་རྒྱས་དེ་བསྒྲུབས་ན་ཐོབ་ཡོང་བ་ཡིན་པས་བདག་གིས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱ། ཐོབ་ནས་སེམས་ཅན་འཁོར་བ་ལས་འདྲེན་པར་བྱ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་དགོས་པ་འདུག་སྙམ་པ་ཡང་ཡང་བྱ། དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་པའོ།།

གོང་དུ་དམིགས་སྐོར་སོ་བཞི་པ་བསམ་པའི་འཇུག་སྒོ་ལ་བསླབ་པའི་སྐབས་སུ་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཤེས། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་རྫོགས་བྱང་དོན་གཉེར་ཙམ་བསྒོམ་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཙམ་གྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རྫོགས་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། འདིར་གཞན་དོན་ཁོ་ནར་རྫོགས་བྱང་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་བསྒོམས་པས་སྨོན་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཚང་བར་འགྱུར་རོ། །གོང་དུའང་གཞན་དོན་བསམ་པ་ཙམ་ཡོད་མོད། བྱམས་སྙིང་རྗེ་མཐར་མ་ཕྱིན་པས་གཞན་དོན་དུ་གཙོ་བོར་དམིགས་པ་མི་འབྱུང་ངོ་།

如是成就佛果能獲得，是故我要獲致佛果，得而領眾生離輪迴。一再思維為利益一切眾生需獲致佛果，是為第四十觀修。

先前學習思維第三十四觀修入門時，僅以觀修明瞭佛陀功德，明瞭大小乘差別而欲求圓滿菩提；僅此未能圓滿菩提心之性相。於此觀修思維只為利他而欲求圓滿菩提，方能具足「願菩提心」之性相。

前述雖暫思維利他，然未能究竟慈悲心故，不成以利他為主之觀修。

དེ་ནས་གཉིས་པ་ཕན་ཡོན་བསམ་པ་ལ་བསླབ་པ་ནི། རང་གི་དོན་ཐམས་ཅད་སྒྲུབ་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། མདོ་ལས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ས་བོན་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་གསུངས༔ གཞན་དོན་བསྒྲུབ་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། འགྲོ་བ་རྣམས་ཆོས་དཀར་པོ་འཕེལ་བས་ཞིང་ས་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་སོ། །ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་སེལ་བའི་ཕན་ཡོན་ནི། ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་ཟད་པས་སའི་འོག་ལྟ་བུའོ༔ །ཞེས་སོ། །ཡོན་ཏན་ཐོབ་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འདུ་བས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཕན་ཡོན་བཞི་སྟེ། ད་ལྟ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་ཉིད་ནས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཐར་པའི་ས་བོན་གསོས་ཐེབས་ཤིང་དགེ་བའི་བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་སད། བསམ་པ་བཟང་པོ་དེས་དངོས་སུ་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པ་བྱེད་ཅིང་། ཕན་འདོགས་པའི་ནུས་པ་ཡང་སྐྱེད་འོང་། འདི་བསྒོམ་ཙམ་ཉིད་ནས་སྡིག་པ་མང་པོ་འདག་ཅིང་། ཆགས་སྡང་ང་རྒྱལ་ཕྲག་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དཔལ་འཛོམས་རྒྱུད་འཇམ་པོར་སོང་བས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་ཞིང་། སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་པར་དམ་བཅས་ཕྱིན་ཡོན་ཏན་གཞན་མང་པོ་བསྒྲུབ་དགོས་པ་གཅིག་ཀྱང་ཤུགས་ལ་འོང་།

第四一、菩提心利益

次為第二「學習思維功德利益」者。

成就一切自利之利益者,經云:「因菩提心出生諸佛法故,如種子般也。」成就利他之利益者，所謂:「增長諸眾生白法，而如田地般也。」清除一切過失之利益者，所謂:「除盡一切過失行為，如地下般也。」

獲得功德之利益者,所謂:「攝集一切功德,如大海般也。」

如是般四種功德利益。

當前觀修菩提心而種下自續解脫種子，並使一切善習氣覺醒；彼善心真實能利益有情，且能獲得利益之能力；僅觀修此便清淨許多惡業，並使貪瞋我慢嫉妒等煩惱之氣焰消除，心續轉為柔軟而出生一切功德；誓願成就佛陀後所需成就其他許多功德皆陸續而至。

དེ་ནས་མཐར་ཐུག་གི་བར་དུ་རང་དོན་རྟོགས་པ་དང་གཞན་དོན་ཕྲིན་ལས་དང་། སྤང་བྱ་སྤོང་བ་དང་། ཡོན་ཏན་སྒྲུབས་པ་ཐམས་ཅད་འདེས་བྱེད་པ་ཡིན། མདོར་ན་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་ལ་ཡོན་ཏན་ཇི་ཙམ་ཡོད་པ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལའང་ཡོད་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ལ་ཇི་ཙམ་རེ་བ་འདི་ལའང་རེ་སྙམ་དུ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སྤྲོ་སེང་ངེ་བ་བསྐྱེད་ལ། སླར་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྔར་བཞིན་བསྒོམ། དེ་ཀ་ཡང་ཡང་བསྐྱར། ཐུན་མཚམས་སུ་སེམས་བསྐྱེད་རང་གིས་ལེན་པའི་ཚོགས་ཀྱང་ཡང་ཡང་ལེན་པའི་དམིགས་པ་སྐྱོང་། ཡང་སྔར་སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐོབ་ན། རྒྱུན་བཤགས་ཀྱི་འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག ཅེས་འབྱུང་བ་དེ་ཀ་སེམས་བསྐྱེད་ཡིན་པས་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡང་ཡང་བྱ། དམིགས་སྐོར་ཞེ་གཅིག་པའོ།།

從此直至究竟間，自利證悟與利他事業，斷所應斷，成就功德，皆此能作為。總而一切智所具任何功德，菩提心一應俱全，佛陀所值此亦等值。

歡喜生起菩提心，再又如前觀修菩提心，如此一再反覆，座間以自授發心儀軌再再保持發心觀想。

若未曾得授發心，《常懺》中有所謂「為利眾生願成佛」此即發心，是故應反復修《七支》。

第四十一觀修也。

གསུམ་པ་བསླབ་བྱ་ལ་དམ་འཆའ་བ་ནི།   བསླབ་བྱ་དང་པོ་སེམས་ཅན་བློས་མི་སྤང་བ་ལ་བསླབ་དགོས་ཏེ།   སེམས་ཅན་བློས་སྤོང་བ་ལ་གཉིས་ཡོད; ཁྱུ་རིལ་དུ་བློས་སྤོང་བ་དང་། སྒོ་ཐད་དུ་བློས་སྤོང་བའོ། དང་པོ་ནི; ཆོས་ལ་འཇུག་པའི་བློ་ལོག་པ་སྟེ། ངས་རང་དོན་གཞན་དོན་གང་ཡང་མི་ཡོང་འདེག་ཏེན་ཕལ་པ་བྱ་སྙམ་པ་དང་།   ཐེག་ཆེན་ལ་བློ་ལོག་པ་སྟེ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྒྲུབ་མི་ནུས་པས་བདག་ཉན་རང་གི་ཐེག་པར་སེམས་བསྐྱེད་དགོས་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྒོ་ཐད་དུ་བློས་སྤངས་པ་ནི། རང་དང་འགལ་བ་ཁ་ཅིག་ལ་ཁྱོད་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་དུས་བྱུང་ཀྱང་གནས་སྐབས་མཐར་ཐུག་གང་ལ་ལྟོས་ཀྱང་ཕན་མི་འདོགས་སྙམ་དུ་སྙིང་བརྩེ་ལྡན་གྱིས་ཐལ་བ་དེ་ཡིན།   དེ་ལྟར་ཁྱུ་རིལ་གྱི་བློས་སྤངས་སམ། སྒོ་ཐད་ཀྱི་བློས་སྤངས་ཀྱང་རུང་སྟེ།   གཉེན་པོས་མ་སླེབས་པར་ཐུན་ཚོད་གཅིག་འདས་ན་སེམས་བསྐྱེད་གཏོང་བ་ཡིན་པར་འདུག །བདག་གིས་སེམས་ཅན་སྤོང་བའི་བློ་ནམ་དུ་ཡང་མ་སྐྱེས་པ་ཞིག་བྱ།   གལ་ཏེ་དབང་མེད་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་འཕྲལ་དུ་གཉེན་པོས་སླེབ་ནས་དེ་མ་ཐག་བཤགས་པ་བྱ། ད་ལྟ་དངོས་སུ་ཕན་གདགས་མ་ནུས་པ་ལ་ཞུགས་སུ་ཕན་པར་བྱ་སྙམ་དུ་བསྒོམ;   དམིགས་སྐོར་ཞེ་གཉིས་པའོ།།

第四二、立誓學處

第三，「立誓於學處」者，學處首先應學習「不棄眾生」。

放棄眾生亦有二：整體放棄，與部分放棄。

首先者，反悔入法，即思維我乃世間凡夫，無能自利利他；與反悔大乘，譬如思維我無能利益眾生，需發聲聞緣覺乘心等。

部分放棄者，對某些與我相違者思：「即使有任何能暫時或究竟利益你之時機，我亦不作利益。」全無悲憫也。

如是無論整體放棄或部分放棄，若未於一座時內起對治即失發心也。

觀修我無論何時皆不起棄眾生心，倘使不由自主生起，即刻起對治並當下懺悔；雖現前無能利益，終究亦將利益。是為第四十二觀修。

བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་པ་ཚོགས་བསགས་པ་ལ་འབད་དགོས།   བདག་རིམ་
པས་ཡོན་ཏན་གོང་ནས་གོང་དུ་སོང་ན། ཚོགས་གཉིས་རྒྱ་ཅེ་ཆེ་ཅེ་ཆེ་ལ་
བསྒྲུབ་དགོས།   ཉི་མ་དེ་རིང་རང་ནས་ཚོགས་གཉིས་ལ་བསྒྲུབ་དགོས་ཏེ།
བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ནི།   མདོ་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་ཕན་ཡོན་ཆེ་
བར་བཤད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་མཆོད་པ།   དགེ་འདུན་གྱི་བསྙེན་
བཀུར༔   འབྱུང་པོའི་གཏོར་མ་ཕྱག་མཆོད་བསྐོར་བ་གཟུངས་སྔགས་
བཟླས་པ་དང་པ་བསྒོམ་པ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་པ། བཟོད་པ་བསྒོམ་པ་
ལ་སོགས་པ་ལ་བསྒྲུབ་དགོས་སྣམ་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ཆོས་ཉན་
པ༔   ཚིག་འཛིན་པ་དོན་སེམས་པ། འགལ་འབྲེལ་གྱི་སྒོ་ནས་རིགས་པས་
ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པ།   འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པར་རྒྱས་འདེབས་པ་
ཞེས་བྱ་བ།   འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་དུ་ཐོས་པའི་སྒོ་ནས་
གོ་ཞིང་ཤེས་བསམ་པའི་སྒོ་ནས་ངེས་པ་རྙེད།   སྒོམ་པའི་སྒོ་ནས་མངོན་
སུམ་དུ་རྟོགས་པ་གཅིག་དགོས་པས་དོན་འདི་ལ་བསྒྲུབ་དགོས་སྣམ་པ་
དང༔   མཆོད་པ་ལ་སོགས་པ་བདེན་མེད་ཀྱི་ལྟ་བས་ཟིན་པ་དང་།   ལྟ་
བ་དེའི་ངང་ནས་དེ་ལྟར་བསྒྲུབས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས།   ཡེ་
ཤེས་ཀྱི་བསོད་ནམས་སུ་སོང་ནས་ཚོགས་གཉིས་ཟུང་དུ་འཇུག་པ་གཅིག་
བྱའོ་སྣམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ། ཐུན་མཚམས་ཀུན་ཏུ་དེ་དག་ལས་ཇི་ལྟར་
འོས་འོས་ལག་ལེན་དུ་ཐེབས་པར་ཡང་བྱ།   དམིགས་སྐོར་ཞེ་གསུམ་པའོ།།

第四三、學二資糧

學處第二，需勤累積資糧。我若欲漸次增長功德，需漸廣學二資糧，需即從今日起學習二資糧。

福德資糧者，諸經論所述利益大者為：思維需學習供養三寶，承事僧伽，部多食子、頂禮、繞佛、念誦陀羅尼咒，觀修信心，觀修慈悲，修持安忍等等。

智慧資糧即所謂聽聞佛法，背誦、思義，依違逆方式以理智斷除疑惑，不分三輪而融成一體。

想應學習「必得一切輪涅無實地依聽聞而能明白，依思維而得確定，依修持而真實證悟」之理，及一再思維依無實之見地供養等,以此見地如是學習而成福德之智慧，智慧之福德地二資糧雙運。

座間亦皆應如何如是實行而為，是第四十三觀修。

བསླབ་བྱ་གསུམ་པ་ཐུང་བཞི་ཡ་བརྒྱད་ལ་བསླབ་དགོས་ན།   ནག་པོའི་ཆོས་བཞི་སྤྱིར་ཡང་ཉེས་པ་ཆེ།   སྔོས་སུ་སྐྱེ་བ་འཕོས་ནས་སེམས་བསྐྱེད་བརྗེད་པའི་རྒྱུ་ཡིན། དཀར་པོའི་ཆོས་བཞི་སྤྱིར་ཡང་ཕན་ཡོན་ཆེ།   སྔོས་སུ་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་སེམས་བསྐྱེད་དྲན་པའི་རྒྱུ་ཡིན། དེས་ན་ནག་པོའི་ཆོས་བཞི་སྤང་།   དཀར་པོའི་ཆོས་བཞི་ལ་བསླབ་དགོས། དེ་ལ་ཐུང་དང་པོ་བླ་མ་སྦྱིན་གནས་དང་།   མཆོད་འོས་བསླུ་བ་ནག་པོའི་ཆོས་ཡིན། བསླུ་བ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་དག་ལ་རྫུན་གྱིས་མགོ་སྐོར་གཏོང་བ་ལ་ཟེར།   དེའི་གཉེན་པོར་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྫུན་སྨྲ་བ་མཐའ་དག་སྤངས་པ་ཡིན།   སྐྱེ་བོ་ཐ་མལ་པ་ལ་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྫུན་ཕྲ་མོ་ཡང་མི་སྨྲ་ན།   མཆོད་འོས་བསླུ་བ་ལྟ་ག་ལ་ཞིག །ཐུང་གཉིས་པ་གཞན་འགྱོད་པའི་གནས་མ་ཡིན་པ་ལ་འགྱོད་པ་ནག་པོའི་ཆོས་ཟེར། འགྱོད་པའི་གནས་སྡིག་པ་ལ་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱང་།   གནས་མ་ཡིན་པ་དགེ་བ་བྱས་པ་ལ་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་བྱས་ན།   དེ་འགྱོད་རུང་མ་འགྱོད་རུང་ནག་པོའི་ཆོས་ཡིན༑ འགྱོད་པ་བསྐྱེད་ཚུལ་ནི།   སྦྱིན་པ་འདི་ཆེས་ཏེ་འདི་ཙམ་སྦྱིན་ན་ཅི་ཟ། ཅེས་པ་དང་། ཁྱོད་སྡོམ་པ་བླངས་ན་བུ་སྨད་འདི་ཀུན་ཁ་ཞན་པོར་འགྲོ་ཞེས་པའམ།   དགྲ་ལ་ལན་པོ་མ་བྱས་པ་དེས་ཁྱེད་སྟངས་ཆག་པར་འགྱུར་ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེའི་གཉེན་པོར་སེམས་ཅན་རྣམས་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་དགེ་བ་ལ་སྦྱོར་བར་བྱ་བ། དཀར་པོའི་ཆོས་ལ་བསླབ་སྟེ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཐེག་པ་གསུམ་པོ་གང་མོས་མོས་ལ་སེམས་བསྐྱེད་དུ་གཞུག

第四四、四對八法

學處第三，須學四對八法。四黑法總而為大過失，次而成為來世忘失發心之因。四白法總而為大利益，次而成為生生世世憶念發心之因。是以須斷除四黑法，學習四白法。

於此，首對則欺誑上師與布施供養對象為黑法，所謂欺誑即對此等以妄語欺騙之。其對治則為徹底斷除明知故犯之妄語；對一般人亦不明知故言微細妄語，更何況欺騙應供者。

第二對則於他人無須反悔處令其反悔，是為黑法。應反悔處為惡業，須生反悔；然若設法於非其處即行善業者生反悔心，無論其悔或未悔皆成黑法。生反悔法，如言：「此布施過大，何須施此量？」及言：「汝若受戒此女眾將輕視汝。」或「不反擊敵人則汝將失勢」般。其對治則令諸眾生於三乘善業成熟，學習白法，即令諸眾生於三乘隨所好而發心，

གྲོས་སུ་ཐེག་ཆེན་ལ་ཅི་ནུས་ནུས་སུ་འགོད། དགེ་བའི་རིགས་ཅི་འགྲུབ་
བྱེད་དུ་བཅུག དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སློན་ལམ་འདེབས་སུ་འཇུག་དགོས་
ཏེ༑ དགེ་བ་མི་བྱེད་པ་ཚོ་ཡང་སྔར་ནས་དགེ་བ་ལ་འགོད་གང་ཐུབ་
བྱེད་དགོས་ན་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་པ་ག་ལ་འོང་། ད་ནི་ཟུང་གསུམ་པ་ལ་
སློབ་སྟེ། སེམས་བསྐྱེད་པའི་གང་ཟག་ལ་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་མ་ཡིན་པ་
བརྗོད་པ་ནག་པོའི་ཆོས་ཟེར། ཚིགས་བཅད་མ་ཡིན་པ་ནི་དངོས་སམ་
ལྐོག་ཏུ་སྐྱོན་བརྗོད་པ་ཡིན། སེམས་བསྐྱེད་སྐྱེས་རུང་མ་སྐྱེས་རུང་ཉམས་
རུང་མ་ཉམས་རུང་འདྲ། སེམས་བསྐྱེད་བླངས་སོ་ཟེར་བ་ཙུན་ཆད་སྨད་
དུ་མི་རུང་། དེའི་གཉེན་པོར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་
ཤེས་བསྒོམ་པ་ལ་བསླབ་པ་དཀར་པོའི་ཆོས་ཡིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྙིང་པོ་ཅན་ཡིན་པ་དང་། ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྦྱོང་གི་
ཡུལ་ལ་སངས་རྒྱས་དང་འདྲ། ཇི་སྐད་དུ། སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་
བ་ལ། །སངས་རྒྱས་ཆོས་འགྲུབ་འདྲ་བ་ལ། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།
དེས་ན་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ནས། རྟག་ཏུ་བསྔགས་པ་དང་བསྟོད་
ར་བརྗོད་པར་བྱ། སེམས་ཅན་ཕལ་པ་ལ་ཡང་མི་སྨོད་ཅིང་བསྔགས་པ་
བརྗོད་ན། སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་མི་སྨོད་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས། ཟུང་བཞི་པ་སེམས་
ཅན་ལ་གཡོ་སྒྱུས་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པ་ནག་པོའི་ཆོས་ཟེར། རང་གི་དོན་
བསྒྲུབ་པའི་ཕྱིར་དུ་གཞན་ལ་ཁྲིམ་དང་རྒྱབ་སྐོར་བྱེད་པ། ཐ་ན་བྲེ་སྲང་
ཚུན་ཆད་ལ་གཡོ་སྒྱུ་བྱས་ཀྱང་རུང་སྟེ། ནག་པོའི་ཆོས་ཡིན།

次而盡力令至大乘，使盡力修持善業，故須令其發菩提願；若須盡力令未行善者得行善業，如何會令其悔善？

現乃學習第三對：於已發心士夫言非偈頌語為黑法，「言非偈頌語」指於人前人後言其過失。無論已發心未發心，已退心未退心，但言：「欲發心也」者，即不可汙衊。其對治則學習觀想一切有情皆為導師，是為白法。一切有情皆具佛性，是集資淨障之對境，似佛一般。有言道：「於諸有情與勝者，成就佛法則相同。」如所言，視彼如導師，恆常稱讚頌揚之。對一般眾生亦不詆毀反頌揚，更當不毀謗已發心者。

第四對，普遍欺誑有情是為黑法，為成辦己利而訴諸法律與靠山，乃至於升秤作假皆是黑法。

དེའི་གཉེན་པོར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པ་དང་བདེ་བ་དང་ལྷག་པའི་བསམ་པས་གནས་པ་དཀར་པོའི་ཆོས་ཡིན། ཕན་པ་དང་བདེ་བ་ནི་ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་འགོད་པ་དང་། ལྷག་པའི་བསམ་པ་ནི། གཞན་དོན་གྱི་ཁུར་རང་གིས་ཁྱེར་བ་ལ་ཡང་ཟེར། ཡང་གཡོ་ཐབས་ཀྱི་གྱ་གྱུ་མི་བྱེད་པར་བསམ་པ་དྲང་པོས་ཚིག་གསོང་པོར་སྨྲ་བ་ལ་ཕ་མ་བུ་ཚ་ལྟར་ཕྱི་ནང་མེད་པ་ལའང་ཟེར་བས་དེ་ལྟ་བུ་ལ་བསླབ་དགོས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པའི་ལྷག་བསམ་དུ་གནས་དགོས་ན། ཕར་ལ་གཡོ་སྒྱུ་འཚོང་བའི་གོ་སྐབས་ག་ལ་ཡོད། དཀར་པོའི་ཆོས་འདི་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་ནན་ཏན་སྙིང་པོར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་འདུག བདག་དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་ནག་པོའི་ཆོས་བཞི་ནམ་དུ་ཡང་མི་བྱེད། དཀར་པོའི་ཆོས་བཞི་ལ་ཅི་ནུས་ཅི་ཐོགས་ཀྱིས་བསླབ་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསམ། དམིགས་སྐོར་ཞི་བཞི་པའོ།།

其對治則對一切有情安住於利益、安樂，與勝心，即是白法。利益與安樂者，令其此生與來世安樂；所謂勝心者，自身荷擔利他之責也。又，不作虛偽狡詐，須學習心正直語誠實，如所謂父母子孫般內外一致。若欲安於對一切有情利益之勝心，何來欺誑對方之時機？

思惟此等白法乃亟需恆常實行之精要，我從今而後不再行四黑法，將盡力學習四白法，是第四十四觀修。

འདིར་ཟུང་བཞི་རེ་རེ་ལ་དམིགས་སྐོར་རེ་རེ་མཛད་པའི་ལུགས་ཀྱང་ཡོད། བློ་འཕོབས་ཆུང་བ་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་ཞིང་ལེགས་པར་འོང་ཡང་འོང་ངོ་། །ཡང་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་དྲན་པ་དང་། ཉིན་མཚན་དུས་དྲུག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ལེན་པ་ཡང་བསླབ་བྱར་བསྡུས་ཏེ། སེམས་ཅན་མི་སྤང་བ། ཚོགས་གཉིས་ལ་བསླབ་པ། ཟུང་བཞི་ལ་རེ་རེ་སྟེ་བསླབ་བྱ་བརྒྱད་ཟེར་བའང་ཡོད་པས་ཇི་ལྟར་འོས་པར་སྦྱར་བར་བྱའོ༔ །སྙིང་རྗེའི་ཁྲིད་སོང་བའི་མཚམས་སུ་སེམས་བསྐྱེད་བླངས་ནས། དེ་རྗེས་སྔོན་སེམས་ཀྱི་ཁྲིད་འདི་རྣམས་བསྒྲུངས་ན་གོ་རིམ་འགྲིག་མདོག་ཁ་ལེགས་པར་འགྱུར་ལ། ཡང་ཐོག་མར་དམིགས་པ་འདི་རྣམས་བྱང་བར་བྱས་ཏེ། བར་འདིར་སེམས་བསྐྱེད་བླངས་ན་ཆོ་གས་ལེན་པའི་སྐབས་དེར་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་ཚབས་ཆེ་བས། སྐབས་འདིར་བྱས་ན་ཡང་ལེགས་པར་འགྱུར༔ ཡང་ཁྲིད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་མཐར་བྱང་སྡོམ་ལེན་པའི་སྔོན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་བླངས་ཀྱང་རུང་སྟེ། ཇི་ལྟར་སྐབས་སུ་བབས་པ་དེ་ལྟར་བྱའོ༔

亦有傳統將此四對法分各自為四個觀修，心力小者如是可起信念並致良善。

又，憶念發心之功德利益，與實行晝夜六時發心亦為學處所攝故，不棄眾生，學二資糧，及四對各個而成所謂八學處等應所需而行。

悲心教授之後，發菩提心，之後願菩提心教授等進行，則次第似乎較妥，然首先熟悉此等觀修，間以發心，則進行儀軌時能生起較強信念，於此時行亦善。

或於教授圓滿後真實授菩薩戒時發心亦可，視情況而定。

གཉིས་པ་འཇུག་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བསླབ་པ་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་འདོད་པས་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་ལ་བསླབ་དགོས་ སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་འདོད་ཀྱང་སྤྱོད་པ་ལ་མི་སློབ་ན། ལོ་ལེགས་པར་འདོད་སྐད། སོ་ནམ་མི་བྱེད་པ་དང་འདྲ། སྤྱིར་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སྨོན་པ་ཙམ་ལའང་ཕན་ཡོན་མང་མོད་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་ཉམས་སུ་མ་བླངས་ན་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་མི་འགྲོ་བས་སྤྱོད་པ་ལ་བསླབ་དགོས། སྤྱོད་པའི་ངོ་བོ་ཡང་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དྲུག་དང་བསྡུ་དངོས་བཞི་ཡིན། ཕར་ཕྱིན་དང་བསྡུ་དངོས་བྱ་བ་ཡང་ལོགས་སུ་མེད། ཕྱིན་དྲུག་རང་གིས་ཉམས་སུ་ལེན། གཞན་ལ་ཚིག་གི་སྒོ་ནས་སྟོན། གཞན་རྣམས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དེ་ཀ་ཕར་ཕྱིན་ཀྱང་ཡིན། བསྡུ་དངོས་ཀྱང་ཡིན། བདག་གིས་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་བཅུ་ལ་ནན་ཏན་སྙིང་པོར་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ། །དེ་ཡང་ཕྱི་དུས་ཕྱི་དུས་ན་མ་ཡིན་པར་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་འཇུག་པར་བྱའོ་སྙམ་པ་ཡང་ཡང་སྦྱོང་བ་ཡིན། འདི་སྐབས་དམ་བཅའ་དང་ལག་ལེན་མ་འཛོལ་བར་ཅི་ནུས་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་ལག་ལེན་དུ་ཐེབས་པ་ཉེ་མ་དེ་རིང་ནས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བྱ་སྟེ་འཇུག་སེམས་སྦྱོར་བསྒོམ་པ་ཡིན།
དམིགས་སྐོར་ཞེ་ལྔ་པའོ།།

第四五、行心總觀

第二，此即學習「行菩提心」。欲得佛果須學菩薩行，若欲成就佛果而不學其行，如言欲獲豐收，而不耕耘般。總而僅發菩提願心便有諸多利益，然不實行菩薩行則功德無法增長，故須學菩薩行。

「行」之主體為「六度四攝」，除「度」、「攝」外亦無。自實行六度，向他人開示，令他人行等亦為波羅蜜，攝法亦同；我將殷重實行十波羅蜜也！一再思維即於此時行之，而非往後哉。此時立誓與實行不拖延，從今日起便須竭盡所能行之！此即「行菩提心」總觀，第四十五觀修也。

བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་དགོས་ན། དང་པོར་སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་དགོས། སྦྱིན་པ་དེ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ། ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པ། མི་འཇིགས་པའི་སྦྱིན་པ། ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་གསུམ་སོ༔ །བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པ་བྱིན་ལ་ཚིམས་པར་བྱ། ད་ལྟ་དེ་ཙམ་གྱི་ནུས་པ་མེད་དེ། ཕྱིས་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་སྲིད་ཚུན་ཆད་བཟུང་ལ་སྦྱིན་དགོས་སྙམ་པ་བསམ་པའི་སྒོ་ནས་བསླབ༔ ད་ལྟ་རང་ཡང་རང་གི་ནུས་པ་དང་སྦྱར་ལ་ཆོས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་མི་འགྲོ་ཙམ་གྱི་སྒོ་ནས། ཟས་གོས་ལ་སོགས་པ་ཅི་ནུས་ཅི་ལྩོགས་སུ་སྦྱིན༔ མ་ཐ་རང་ལ་ཡང་སློང་མོ་ཁ་སྟོང་དུ་མི་གཏོང་བ་ཙམ་རེ་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་མི་འདུག་བསམ་ཞིང་། འདི་དམིགས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པ་ལག་ལེན་དུ་ཡང་ཁེལ་ངེས་པ་དགོས་ཏེ་སྦྱོར་བ་ལ་བསླབ་པ་ཡིན། མི་འཇིགས་པའི་སྦྱིན་པ། བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནད་ཀྱི་འཇིགས་པ་དང་། མཚོན་གྱི་འཇིགས་པ་དང་། ཆོམ་རྐུན་གྱི་འཇིགས་པ་དང༔ དུག་གི་འཇིགས་པ་དང་། གཅན་ཟན་དང་དུག་སྦྲུལ་ལ་སོགས་པ་སྲོག་ཆགས་གདུག་པ་ཅན་གྱི་འཇིགས་པ་དང་། གཡང་སའི་འཇིགས་པ་དང་། ལམ་འཕྲང་གི་འཇིགས་པ་དང་། མེའི་འཇིགས་པ་དང་། ཆུའི་འཇིགས་པ་དང་། ཆད་པས་གཅོད་པའི་འཇིགས་པ་ལ་སོགས་པ་ངན་འགྲོའི་འཇིགས་པའི་བར་ཐམས་ཅད་ལས་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྙམ་དུ་བསམ་པས་སྦྱང་།

第四六、布施波羅密

我若欲行菩薩行，首先須學布施波羅蜜。布施可分為三：財施，無畏施，法施也。

學習思惟我將以財物布施一切有情令其滿足，今無此能力，爾後乃至須得轉輪王政而布施；如是亦須配合自身能力且不與法相違，竭盡所能布施衣食等。想我至少不能不讓乞者口不空，此不僅為觀修，更須付諸行動，故而學習應用。

無畏施，想我欲救護一切有情出於所有疾病之恐懼，刀兵之恐懼，盜賊之恐懼，毒之恐懼，野獸與毒蛇等可怖生物之恐懼，懸崖之恐懼，險路之恐懼，火之恐懼，水之恐懼，懲罰之恐懼等乃至惡道之恐懼；

ད་ལྟ་ཡང་དངོས་སུ་ནད་དང་གདོན་དང་དགྲ་དང་འབྱུང་བཞིའི་འཇིགས་པ་སོགས་ལ་ཅི་ནུས་ཅི་ལྕོགས་ཀྱིས་སྐྱོབ་པའི་ཐབས་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསྒོམ་ཞིང་། དམིགས་པར་མ་ཟད་ལག་ལེན་གྱི་སྒོ་ནས་ཀྱང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སྲུབ་པའི་བར་ཆད་དུ་མི་འགྱུར་བ་རྣམས་ཅི་འགྲུབ་ཏུ་བྱ་ཞིང༌། ཐ་ན་ཁ་ཕན་ཚིག་ཕན་ཙམ་ཚོད་བྱ། སྦྱོར་བའི་སྒོ་ནས་བསླབ་པ་ཡིན༌། མི་འཇིགས་པའི་སྦྱིན་པ་བྱས་ཀྱང་སེམས་ཅན་སྡུག་བསྔལ་བ་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་མིང་ཡིན། སྐབས་སུ་མ་བབ་པ་དང་སྡིག་རྐྱེན་དུ་འགྲོ་ན་ཁེ་ཡིས་གྱོང་མི་སུབས་པ་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་བས། བསམ་པས་སྦྱོང་དགོས་ཀྱང་སྦྱོར་བ་བཏང་སྙོམས་སུ་འཇོག་པའི་སྐབས་ཡིན་ནོ། །ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པས་ཚིམས་པར་བྱ༌། བདག་གིས་ཆོས་བསྟན་ཏེ། སེམས་ཅན་མ་སྨིན་པ་རྣམས་སྨིན་པར་བྱ༌། སྨིན་པ་རྣམས་གྲོལ་བར་བྱ། མ་གོ་བ་རྣམས་གོར་གཞུག མ་རྟོགས་པ་རྣམས་རྟོགས་སུ་གཞུག མ་ཐོབ་པ་རྣམས་ཐོབ་ཏུ་གཞུག་སྙམ་དུ་བསམ་པའི་སྒོ་ནས་སྦྱང་། ད་ལྟ་ཡང་རང་ལ་ཆོས་བཤད་པའི་ནུས་པ་ཡོད་ན་སྙིང་བསྐུར་དང་ཁེ་གྲགས་ལ་མི་ལྟ་བར་གཞན་ལ་ཆོས་བཤད་པས་ཕན་འདོགས་དགོས།

思維現今亦須竭盡所能設法真實拯救於病、魔、敵人與四大之恐懼等，不僅觀修，實行上亦盡力於戒律，以及不使出現成就之障礙,乃至以言語助益,依應用而學習。行無畏施即利益苦難眾生之名也,時機未到或惡緣所致，則無能清除衰敗，過患甚大，須以思維淨治，而實際上為平等捨時也。

法施，我欲以法布施眾生令其滿足，我欲教示法，未成熟眾有情成熟之，已成熟者令解脫，未瞭知者令瞭知，未證悟者令證悟，未獲致者令獲致，如是思維淨治。若我現今具說法能力，則須不顧名聞利養而為他人說法而利益之；

དེ་ལྟར་མི་ནུས་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། མི་དང་མི་མ་ཡིན་ལ་ཆོས་བཤད་པར་མོས་ཏེ། མདོ་འདོན་པའམ་གསུང་རབ་སློག་པའི་ཕྱིན་མ་ཆགས་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསམ་པས་སྤྱོད་པར་བྱ་ཞིང་། དེ་དམིགས་པར་མ་ཟད་ལག་ལེན་དུ་ཡང་ཁེལ་བར་བྱེད་པ་ནི། སྦྱོར་བའི་སྒོ་ནས་བསླབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་སྦྱིན་པ་གསུམ་ལ་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་གཉིས་ཀྱིས་བསླབ་ཚུལ་ཏེ་དྲུག་ཡོད། ཡོངས་བསྔོམས་ནས་སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་པ་ཡིན་ཏེ། དམིགས་སྐོར་ཞེ་དྲུག་པའོ།།
བསམ་སྦྱོར་སོ་སོ་ལ་བསླབ་ཚུལ་འདི་ཕྱི་མ་རྣམས་ལའང་རིགས་འགྲེ།

今若無此能，則想為人與非人說法而誦經，或讀誦教言一整座，如是思維淨治，不僅觀想，且實際實行，即為依應用而學習。如是三種布施依思維與應用二者而成六種學處，整合以學習布施波羅密，是第四十六觀修。

思維與應用分開之學法，往後皆依此類推。

ད་ནི་གཞན་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསླབ་དགོས། ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གསུམ། ཉེས་སྤྱོད་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས། དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས༔ སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་མོ། །ཉེས་སྤྱོད་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། སྤྱིར་མི་དགེ་བ་བཅུ་སོགས་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པ་ཞིག་དང་། སྒོས་སུ་དགེ་བསྙེན་ནམ། དགེ་སློང་ངམ། དགེ་ཚུལ་ལམ། བྱང་སྡོམ་གྱི་བསླབ་བྱའམ། སྔགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་སོགས་རང་གིས་གང་བླངས་པའི་སྡོམ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྲུང་བྱ་དང་མ་འགལ་བ་ཞིག་དགོས། མདོར་ན་མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་ལས་མི་རུང་བར་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་ལྡོག་པ་སྟེ། བདག་གིས་འདི་ལ་འཕྲལ་དུ་བསླབ་པར་བྱ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། དགེ་བ་སྣ་རེ་དང་ཕྱོགས་རེར་མ་སོང་བར་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་གིས་བསྡུས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་རྟག་ཏུ་བསླབ་དགོས་པའི་དོན་ཡིན། །དེ་ལའང་ད་ལྟ་རང་ནུས་ཅི་ནིས་ཅི་ལྕོགས་སུ་བསྒྲུབ། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས། སེམས་ཅན་རྣམས་བདེ་བ་དང་། དགེ་བ་སྣ་ཚོགས་པ་ལ་འགོད་པའི་སྒོ་ནས་ཕན་པ་སྒྲུབ་པ་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་བདག་གིས་ཅི་ནུས་ཅི་ལྕོགས་ཀྱིས་ད་ལྟ་རང་ནས་ཀྱང་སེམས་ཅན་རྣམས་ཕན་པ་དང་བདེ་བ་ལ་འགོད་གང་ཐུབ་བྱ་སྙམ་དུ་བསྒོམ།

第四七、戒律波羅密

另應學習戒律波羅密。戒律有三：律儀戒，攝善法戒，與饒益有情戒。

律儀戒者，總而須斷除十不善業等一切本質為惡，次而學習居士、比丘、沙彌或菩薩戒，以及密咒誓言等守護各自受持之戒律而不違犯。總之與經論所教相違背者皆須遮斷，思維我即立刻學習此也。

攝善法戒者，其意乃不流於單項與單方面，凡六波羅密所攝者皆須恆常學習，於彼現今即應竭盡所能完成。

饒益有情戒，謂以置諸有情於安樂、眾善而利益之；此亦思惟我竭盡所能現今便盡力利益諸有情令得安樂。

ཉེས་སྤྱོད་སྤོམ་པ་ལ་ཕྱི་དུས་འདེབས་སུ་མེད། ཐོས་མ་ཐག་ནས་བཅག་སྟེ་བློག་དགོས། ཕྱི་མ་གཉིས་ལ་ཕྱི་དུས་གཅིག་ཀྱང་འདེབས་སུ་ཡོད་དེ། རང་གི་བློ་སྟོབས་དང་བསྟུན་ནས་ད་ལྟ་གང་ནུས་གང་ཚོགས་བྱས། ད་ལྟ་མི་ཐུབ་པ་རྣམས་ཕྱིས་སློན་ལམ་གྱི་ཡུལ་དུ་བཞག་པས་ཆོག་པ་ཡིན། སྤྱིར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཞན་དོན་མ་བྱས་ན་དེ་ཉིད་ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་དགོས། །གཞན་དོན་བྱེད་པ་ལ་རང་རྒྱུད་སྨིན་དགོས་པས། དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་དགོས་པ་ཡིན། རང་ཉེས་ལྟུང་གིས་མ་གོས་པ་གཅིག་པོས་ཀྱང་མི་ཆོག་པ་གཅིག་ཡིན་པར་འདུག་ནའང་། ཐོག་མའི་གཞི་ལ་ཉེས་སྤྱོད་སྤོམ་པ་རང་གལ་ཆེ་སྟེ། འདི་མེད་ན་གཞན་གཉིས་ཀྱང་ཇི་བཞིན་མི་ཡོང་བ་ལགས། དམིགས་སྐོར་ཞི་བདུན་པའོ།།

律儀戒不得延宕，但聽聞即須立刻遮止；後二者則有往後之做為，依自心力而做當下能為之行，當下不逮者可作為往後發願之對境。

總而菩薩不利益他人即是大過失,故須利益有情之戒律。利他必須成熟自續，故須攝善法戒。僅自身不染過犯亦不恰當，首先以律儀戒為根基甚要，無此則餘二者亦無法成辦，乃第四十七觀修。

ད་ནི་བཟོད་པའི་ཕར་ཕྱིན་ལ་གསུམ། གནོད་པ་ལ་ཇི་མི་སྙམ་པའི་བཟོད་པ༔ སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ། ཆོས་ལ་ངེས་པར་སེམས་པའི་བཟོད་པ་སྟེ་གསུམ་མོ། །དེའི་དང་པོ་ནི། གཞན་གྱིས་བདག་ལ་བརྡེག་པ་དང་། ནོར་འཕྲོག་པ་ལ་སོགས་པའི་གནོད་པ་བྱས་པའི་ཚེ་མི་བཟོད་ཅིང་ཞེ་སྡང་སྐྱེ་བའི་རྣམ་འགྱུར་ཡོང་བས། བདག་སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལ་གནོད་པ་འདི་ཙམ་མ་བཟོད་པས་ག་ན་འོང་། ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་དགྲར་གྱུར་ནས་གནོད་པ་སྐྱོ་མི་འདྲ་བ་ཐམས་ཅད་ནས་བྱེད་ཀྱང་བཟོད་སྲན་ཚུགས་པར་བྱ། གནོད་པ་འདི་ཙམ་ཡང་མི་བཟོད་པར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཏུ་རེ་བ་དང་། ཆོས་པ་ཡིན་དུ་རེ་བ་ང་རང་འཁྲུལ་སྙམ་དུ་བསམ། །སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ་ནི་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་དུས་ན་ཚ་གྲང་ལྟོགས་སྐོམ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བའམ། ལམ་བགྲོད་དཀའ་བའམ། མཐུན་རྐྱེན་མ་འཛོམས་པ་དང་། ངལ་དུབ་ཐང་ཆད་ཉི་ལྷགས་ཆར་གསུམ་སོགས་བྱུང་ཡང་བདག་ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་དཀའ་སྤྱད་ཕྲ་མོ་འདི་ཙམ་མ་བཟོད་པས་ག་ལ་ཡོང་། ནོར་དང་བུ་སྨད་ཀྱི་ཕྱིར། འདི་འདྲ་བས་བརྒྱ་འགྱུར་སྟོང་འགྱུར་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་བ་ཀུན་ལའང་ཚམ་ཚོམ་མེད་པར་འཇུག་གིན་གདའ་བ། བདག་སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་དགོས་པ་ལ། སྔོན་གྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་རྣམ་ཐར་ལ་སློབ་དགོས་ན། ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་འདི་ཙམ་ཡང་མི་བཟོད་པར་ཐེག་ཆེན་པར་ཁས་འཆེ་བ་རེ་ཟླུན་ནོ་སྙམ་དུ་གཉེན་པོ་བརྟན་ཐང་གིས་བཏང་།

第四八、安忍波羅密

安忍波羅密有三：耐怨害忍，安受苦忍，諦察法忍。

首先，觀修當他人毆打我，奪取財物等傷害，難忍而發怒時，我欲成就佛果，如何不忍此等怨害？三界有情皆成敵人而作不同傷害亦得忍之，不忍此等傷害而欲得佛果，欲為修行人，是我失宜也。

安受苦忍者，修持法教時，若出現冷熱飢渴等痛苦，或路途艱辛，順緣不具，疲勞困頓，日風雨等，我為法故如何不忍此細微艱辛？

為財富女人故，甚於此百千倍之苦皆毅然前往，我為成佛果，須學往昔菩薩之行誼，為法故卻不忍此苦則誇稱大乘實為欺瞞，如是堅定思維對治之。

ཚོས་ལ་ངེས་པར་སེམས་པའི་བཟོད་པ་ནི་ཐབས་ཟབ་མོ་དང་། ཐབས་མཁས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། མཛད་པ་རླབས་པོ་ཆེ་དང་། ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་པ་དང་། གནས་ལུགས་སྤྲོས་བྲལ་སོགས་གང་ལའང་སྣོར་མི་ཤོང་བ་མེད་པ་གཅིག་ལ་ཟེར། སྟོང་ཉིད་ལ་སེམས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཐུབ་པ་གཅིག་ལའང་ཟེར། །ད་རེས་འདིར་གནོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་རྨི་ལམ་ལྟ་བུ་བདེན་པས་སྟོང་པ་མེད་བཞིན་དུ་སྣང་བ་ཡིན་ན་མི་བཟོད་རྒྱུ་ཅི་ཡོད་སྙམ་དུ་བསྒོམ་པར་བྱའོ།།
དམིགས་སྐོར་ཞི་བརྒྱད་པའོ།།

諦察法忍者，謂於甚深方便，方便之特殊，偉大行徑，無邊功德，離戲實相等，心智無不能容。或謂心堪能長久安住於空性也。

今應觀怨害與痛苦皆如幻如夢實為空性，無而顯現故，無不能忍，是第四十八觀修。

ད་ནི་གཞན་ཡང་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་དགོས་ཏེ། དེ་ལ་གསུམ་གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས། སྦྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས། སྔར་མི་ཟློག་པའི་བརྩོན་འགྲུས་སོ། །གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་ནི། ཆོས་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་འདི་ལྟ་བུ་བྱེད་མི་དགོས་སྙམ་པའི་ཁྱད་གསོད་དང་། ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་འདི་ཙམ་སྒྲུབ་མི་ནུས་སྙམ་པའི་ཞུམ་པའི་སེམས་གཉིས་ཀ་མི་བྱེད་པར་བདག་གིས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་བསྒྲུབ་ཀྱང་དགོས། བསྒྲུབ་ནུས་པ་ཡང་ཡིན། ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ། །རྒྱུན་མི་འཆད་པར་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ། །ཞེས་སེམས་ཀྱི་དམ་བཅའ་དང་འབྲེལ་བའི་དགེ་བ་ལ་སྤྲོ་སེམས་དཔའ་མ་ཞུམ་པ་དེ་ཡིན། དེ་རང་གི་རྒྱུད་ཐོག་ཏུ་སྦྱར་ནས་ཡང་ཡང་བསྒོམ་པར་བྱ། སྦྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས་ནི་དངོས་སུ་ལག་ལེན་ལ་སྦྱོར་བའི་སྐབས་ལེ་ལོ་དང་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་མི་གཏོང་བར་སྤྲོ་བ་དང་བཅས་པས་འཕྲལ་དུ་དགེ་བ་ལ་འཇུག་ཅིང་། དེ་ཉིད་སྤྲོ་བཞིན་དུ་རྒྱུན་བསྲིང་བའོ།

第四九、精進波羅密

又另須學習精進波羅密，此有三：披甲精進，加行精進，不退精進也。

披甲精進者，想一切佛法善業皆如是般無須行之藐視，及無能成就此般諸大事之怯懦，我無此二心，此等須得完全成就，能成就之，當下即行之也，不間斷行之也。如是配合誓願心，喜好善法毫無怯懦是也。將彼置入相續中一再觀修。

加行精進者，真實實踐時，不流於懶惰與散漫，具熱忱而迅速進入善法，於彼好欲且持續也。

སླར་མི་ཟློག་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ནི། རྗོད་རྟགས་དང་ཕན་ཡོན་འཕྲུལ་དུ་མ་བྱུང་ནའང་། དང་པོར་གང་ལ་ཞུགས་པ་དེའི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་བར་ཡུན་ཇི་ཙམ་འགོར་ཡང་རུང་། དཀའ་བ་ཇི་ཙམ་སྤྱོད་དགོས་ཀྱང་རུང་སྤྲོ་བ་ཡེ་མི་ཟློག་པའོ། །ཡང་བསྟན་རིམ་གྱི་མན་ངག་འགའ་ཞིག་ལས། ལུས་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་ཕྱག་དང་བསྐོར་བ་སོགས། ངག་གི་བརྩོན་འགྲུས་བཟླས་བརྗོད་ཁ་ཏོན་སོགས། ཡིད་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་སྤྱིར་དགེ་བ་དང་སྒོས་སུ་ཆོས་འདི་ལ་སྤྲོ་ཞིང་བརྩོན་པ་སྟེ། ཞེས་པའང་ཡོད་པས༔ གང་ལྟར་ཡང་རུང་བརྩོན་འགྲུས་ནི་དེ་རྣམས་ཡིན་ན། བདག་ཀྱང་བརྩོན་འགྲུས་དང་ལྡན་པར་བྱ། ལེ་ལོ་ཕྱི་བཤོལ་གྱི་དབང་དུ་མི་བཏང་བར་དགེ་བ་ལ་སྤྲོ་བར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསྒོམ།

དམིགས་སྐོར་ཞེ་དགུ་པའོ།།

不退精進者，雖未速見暖相與利益，首先投入何者，彼果報未成之前無論久暫，無論艱辛，皆熱忱不退也。

又某些論典口訣提及，身之精進頂禮環繞等，語之精進持唸誦讀等，意之精進總而善業，次而好欲而於此法精進；此般亦可，皆為精進也。觀修我須具足精進，不流於懶惰延宕，而好欲善業也，是第四十九觀修。

ད་ནི་གཞན་ཡང་བསམ་གཏན་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་བྱ་བ་ཡོད་དེ། དེའི་
རྒྱུ་ཚོགས་ལ་ད་ལྟ་ནས་གནས་དགོས། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱུར་སེམས་
དབེན་པ་གཅིག་དགོས། དེའི་རྒྱུར་ལུས་དབེན་པ་དགོས། དེའི་རྒྱུར་
དོན་ཉུང་ལ་བྱ་བ་ཉུང་བ་དགོས། དེའི་རྒྱུར་འདོད་པ་ཆུང་ཞིང་ཆོག་ཤེས་
པ་དགོས། དེའི་རྒྱུར་ཟས་གོས་གནས་མལ་ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ཆོག་ཤེས་
པ་དགོས། བདག་ཀྱང་ཅི་སྟེ་འགྱུར་པ་དང་ལྡན་ན་དེ་ལ་མ་ཆགས་པར་
ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམ། གལ་ཏེ་མ་འགྱུར་ན་ཡང་མ་འགྱུར་པ་ཉིད་
བཟང་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་བར་ཆད་མེད་པ་ཡིན། གང་བྱུང་དེ་གས་ཆོག་སྙམ་
པ་ཡང་ཡང་བསམ་ཞིང་བསྒོམ། །དེས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་བསམ་པ་
སོང་; དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་པའོ།།

第五十、禪定之因

此另有所謂靜慮波羅密，須現今即住於其成因。

三摩地之因，須心寂靜，其因須身寂靜，其因須少事少行，其因須少欲知足，其因須滿足於簡陋衣食臥具。

我將視已有為具足，不貪而禪修三摩地。若不具足，則不足亦善，以於法無障礙故。

一再思維「怎樣都好」，即成三摩地之因，是第五十觀修。

དངོས་ནི་བསམ་གཏན་ལ་དབྱེ་ན། དབྱེ་སྒོ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། མཐོང་ཆོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན་ཞེས་བྱ་བ། ལུས་སེམས་ཤིན་དུ་སྦྱངས་པའི་བདེ་བ་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཡོན་ཏན་མངོན་པར་སྒྲུབ་པའི་བསམ་གཏན་ཞེས་བྱ་བ། སྤྱི་སྤོག་ནས་མངོན་ཤེས་དང་རྫུ་འཕྲུལ་ལ་སོགས་པ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་རྣམས་ཡིན། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་བསམ་གཏན་ཞེས་བྱ་བ། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས། གཞན་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རློབ་པར་བྱེད་པའམ། མངོན་ཤེས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྤྱོད་པ་ཡིན། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཞི་གནས་སྐྱོན་དང་བྲལ་ཞིང་མཚན་ཉིད་རྫོགས་པ་གཅིག་ལ་བརྟེན་དགོས། བདག་གིས་ཐོག་མ་ཞི་གནས་ལ་སེམས་མཉམ་པར་བཞག་པར་བྱ། དེ་ནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཁྱད་པར་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ༔ །སྐམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་ང་གཅིག་པའོ།།

第五一、靜慮波羅密

正分則若區分靜慮，有各種不同分法：

所謂「現法樂住靜慮」，能成就身心極為清淨之樂也；所謂「引發功德靜慮」，總而能成就神通等者也；所謂「饒益有情靜慮」，依止三摩地之力而能加持他人心續，或依特殊之神通而行利生之事。彼皆須一無垢具相圓滿之奢摩他也。

我先於奢摩他處心等持，再成就其他一切殊勝三摩地。

再再思維，是第五十一觀修。

སྐབས་འདིར་ཞི་གནས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཞིབ་ཙམ་བཤད་ཅིང་ངེས་པོར་བྱུང་ན་ལེགས། ཞི་གནས་ཀྱི་ཁྲིད་ཀྱང་འདིར་སྟོན་པ་ཐོབ་ཐང་ཡིན་མོད་ཀྱང་ལྟ་བ་ལ་ངེས་པ་དང་ཉམས་མྱོང་རྙེད་པར་འགྱུར་བ་ཙམ་ལ། ཞི་གནས་བརྟན་པོ་མེད་ཀྱང་ཆོག་པ་དང་། ཞི་གནས་བརྟན་པོ་ལེགས་པོ་བསྒྲུབས་ནས། དེའི་འོག་ཏུ་ལྟ་བ་བསྐྱངས་ཏེ་ལྷག་མཐོང་བསྒྲུབ་པ་གཞུང་ཆེན་ཀུན་གྱི་དགོངས་པ་དང་། གཞུང་ལམ་ཆེན་མོ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། དེང་སང་གི་གང་ཟག་དབང་པོ་རྟུལ་པོས་སེམས་གནས་སྐྱོན་མེད་བརྟན་པོ་ཞིག་སྒྲུབ་པ་ལ་ཡུན་རིང་དུ་ཐོགས་པས་ཤེར་ཕྱིན་སྒོམ་པའི་སྐལ་པ་ཆད་ཀྱི་དོགས་པ་དང་། ལྟ་བའི་མྱོང་བ་རྙེད་པའི་སྟེང་དུ་སེམས་གནས་བསྒྲུབ་ན;། ཞི་ལྷག་ཟུང་གཅིག་ཏུ་འགྲུབ་སྟེ། སློབ་མ་ཁྲིད་སླ་མྱོང་བ་རྙེད་སླ་བའི་གནད་ཡོད་པར་དགོངས་ནས་ཕྱག་ལེན་ལ་སྐབས་འདིར་མི་མཛད་པ་ཡིན་པར་སྣང་ངོ་།

若能於此真實詳述奢摩他則善，奢摩他之引導亦當於此教授，然若見地確定與已獲體驗者，無穩固奢摩他亦可。諸大論皆謂修持奢摩他穩固後，方保任見地，即修持毗婆舍那，是為康莊大道也，然今世士夫根器駑鈍，須長時間方能成就穩固無垢攝心，有斷修般若波羅密緣分之疑慮，且若於得獲見地經驗之上修持攝心，則止觀一並修持，有易授徒易獲體驗之效，故看似於此不作實修也。

ད་ནི་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་བསླབ་བྱ་ཀུན་གྱི་གཙོ་བོ་ཡང་ཡིན། ཉམས་ལེན་ཀུན་གྱི་མཐར་ཐུག་ཀྱང་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་སྟོན་པར་བྱེད། དེ་ལ་ཤེས་རབ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ། དོན་དམ་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། གཞན་དོན་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་སྟེ་གསུམ་མོ། །དང་པོ་ནི་གནས་ལུགས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་དབྱེ་བ་རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་མ་ནོར་བར་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན༑ གསུམ་པ་ནི། བསྡུ་བའི་དངོས་པོ་བཞིའི་སྒོ་ནས་འགྲོ་དོན་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་སྟེ། དེ་ལ་ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པ་བཏང་སྟེ། སྐྱེ་བོ་རྣམས་མགུ་ནས་ཆོས་ལ་འགོད་ཐུབ་པ་ཤེས། བསམ་པ་དང་མཐུན་པར་ཆོས་སྟོན་པའི་སྙན་པར་སྨྲ་བ་ཤེས། དོན་སྤྱོད་པ་གཞན་ཕྱིན་དྲུག་ལ་འགོད་ཐབས་ཤེས། དོན་མཐུན་པ་རང་ཡང་ཕྱིན་དྲུག་ལས་མི་འདའ་བར་སྤྱོད་ཤེས་པ་སྟེ། དེའི་ནང་གི་གཞན་ཕྱིན་དྲུག་ལ་འགོད་པ་ནི། གདུལ་བྱ་གང་ལ་གང་འདུལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་ཡིན་ནོ། །ཡང་ན་ཐོས་པ་དང༑ བསམ་པ་དང་། སྒོམ་པའི་ཤེས་རབ་སྟེ། ཐོས་པས་གོ །བསམ་པས་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད། སྒོམ་པས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྟེ་གསུམ་པོ་འདི་རྣམས་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ༑ །འདི་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་བསམ་པ་ལ་བསླབ་པ་ཡིན།

དམིགས་སྐོར་ང་གཉིས་པའོ།།

第五二、智波羅密

現為教示彼一切中最為殊勝，亦為諸學處之首要，諸實修之究竟，智波羅密也。

彼有三智：勝義智，明世俗智，與明利他智三者也。

首先者，為證悟實相空性之智也；其二者，明瞭分別一切所知之本質，無外於因果因緣之智也；第三，明瞭以「四攝法」利生之智也。

於此財物之「布施」，知能令諸士夫歡喜入於法；知「愛語」悅耳宣說法教；「利行」知令入於六波羅密之方便；「同事」知自不離六度之行。其中之「令入六度」者，指知調伏化機之方便而用之也。

亦有聞、思、修之智：聞而明瞭，思而斷惑，修而真實證悟之智三者，我將盡力於相續中生起也。

此即學習思維智度，是第五十二觀修。

ད་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྦྱོར་བ་ལ་བསླབ་དགོས་ཏེ། དེ་ལ་
གང་ཟག་གི་བདག་མེད་བསྒོམ་པ། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་བསྒོམ་པ། སྟོང་
ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན་ལ་བསླབ་པ་སྟེ་གསུམ་མོ། །དང་པོ་ནི། སྔོན་
འགྲོ་དང་རྗེས་སོགས་སྔར་བཤད་པ་ལྟར་ལས། དངོས་གཞིའི་སྐབས་
འདིར་རྐང་པ་སྐྱིལ་ཀྲུང་ལག་པ་མཉམ་གཞག རྒལ་ཚིགས་བསྲང་།
མགྲིན་པ་དགུག དཔུང་པ་ཕྱིར་བསྐྱེད། སོ་མཆུ་རང་སར་བཞག་ཅིང་ལྕེ་
རྩེ་རྐན་ལ་སྦྱར། མིག་སྣ་རྩེར་བལྟ། དེ་ནས་རླུང་སྣ་ནས་ལན་གསུམ་ཕྱི་
ལ་སང་སང་བ་འབུད། དེ་རྗེས་དབུགས་རང་སོར་བཞག །ངེས་འབྱུང་
སྐྱོ་ཤས་དུང་ཙམ་དང་། བྱམས་སྙིང་རྗེ་རྒྱུད་འགྱུར་ཙམ་བསྒོམ། དེ་ནས་
རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ་སེམས་གཏད། གཞིག་འགྲེལ་བཙུག
འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ང་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་གོམས་པས་བདག
ཡོད་ཡོད་ལྟར་སྣང་བ་མ་གཏོགས། ང་བདག་ཅེས་པ་གནས་ཚུལ་ལ་གྲུབ་
པ་ཡེ་མེད་པར་འདུག་སྙམ་དུ་བསམ། འདི་དག་དམིགས་པའི་གཞི་ཡིན།
དེ་ལ་ངའམ་བདག་ཅེས་བྱ་བ། གནས་ལུགས་ལ་ཡོད་ན་ཏ་དེ་གང་ཟག་
གི་བདག་ཡིན་མོད། དེ་འདྲ་དངོས་པོ་ལ་ཡེ་མ་གྲུབ་པས་གང་ཟག་གི་
བདག་དེ་འདྲ་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་སྟོན་རྒྱུ་མེད། འོན་ཀྱང་མེད་པ་ལ་ཡོད་
པར་འཛིན་པའི་བདག་འཛིན་གྱི་འཛིན་སྟངས་ཀློམ་ཚུལ་དང་བསྟུན་ན་
རྟག་པ་གཅིག་པུ་རང་དབང་ཅན་དུ་འཛིན་པ་ཡིན།

第五三、人無我

現須學習般若波羅蜜之加行，計有觀修人無我，觀修法無我，及學習空悲精要三者。

首先，前行與結行如同前述般，正行此時雙足跏趺坐，手結定印，背脊直，收頸，肩後張，唇齒自然舌頂上顎，目視鼻尖，而後由鼻向外吐氣三次，再令呼吸自然。

觀修由衷生出離厭離，及相續起慈悲，而後專注於自身口意，仔細審查：思維從輪迴無始以來除了習於執著自我而覺得有我之外，所謂「我」的存在從未成立，此為觀修的根基。

於此所謂「我」，若實質上存在，則必為「人我」，由物質本不實存故，「人我」般本質上無可將現，然則依照執無為有之「我執」方式，乃執為恆常、唯一、自主者也。

དེ་ཡང་ན་ནིང་ངས་འདི་བྱས། ང་ད་བཟོད་འདི་བྱེད་སྙམ་པ། ན་ནིང་གི་ང་དེ་ད་ལྟའི་ང་འདི་ཡིན། འདི་ད་བཟོད་ཡང་འགྲོ་སྙམ་པ་དེ་ལ་རྟག་པར་འཛིན་པ་ཟེར། ང་སྙམ་པ་ཤར་དུས་ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་གཞན་སུ་དང་ཡང་མ་འདྲེས་པའི་ཁོ་རང་གི་ངོ་བོ་ཚུགས་ཐུབ་གཅིག་ཡོད་པའི་ཁུངས་སུ་སྣང་བ་དེ་གཅིག་པུར་འཛིན་པ་ཡིན། ཇི་ལྟར་རིགས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་དམ། རྫས་སམ་འཁོར་ལ་རང་ཉིད་བདག་པོའི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་སྣང་བ་དེ་རང་དབང་ཅན་དུ་འཛིན་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། འཛིན་སྟངས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བཟུང་ཡང་དེ་ལྟ་བུར་མ་གྲུབ་སྟེ། གལ་ཏེ་བདག་དེ་རྟག་ན་ནི་བདག་དེ་ལན་གཅིག་བདེ་བ་མྱོང་ན་རྟག་ཏུ་བདེ་དགོས་དང་། ལན་གཅིག་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་ན་རྟག་ཏུ་སྡུག་དགོས་པ་དང་; དུས་དང་པོ་འཁོར་བར་བཅིངས་ན་ཕྱིས་གྲོལ་བའི་དུས་མི་སྲིད་པ་དང་; ཕྱིས་གྲོལ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ཡོད་ན། སྔོན་འཁོར་བ་མ་མྱོང་བར་ཐལ་བ་ལས་བདེ་སྡུག་སྤེལ་མ་དང་། བཅིངས་གྲོལ་གྱི་གནས་སྐབས་སོ་སོར་འབྱུང་བས་རྟག་པའི་བདག་མེད་པར་ཐག་ཆོད། གཅིག་པུ་ཡང་མི་འཐད་དེ་བདག་ཅེས་བྱ་བ། རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལ་ཡོད་པ་ལྟར་སྣང་ན། མིག་ཀྱང་བདག་མ་ཡིན། རྣ་བ་དང་། སྣ་དང་། ལྕེ་དང་། ཡིད་ཀྱང་བདག་མ་ཡིན། དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་བདག་ཡིན་ན་དུ་མར་འགྱུར; རེ་རེ་ནས་བདག་མ་ཡིན་ན་བདག་མ་རྙེད།

復次，去年我做彼事，今後欲行此事；去年之我是為現今之我，想此今後續行，此即所謂「執恆常」。

思「我」之時，顯現實有一不摻雜外內其他物質之主體現象，即是「執唯一」。

無論何種受用，物質、眷屬等看似我自己能作主般，即是所謂「執自主」。

如此執著卻非如是成立。

若彼我恆常者，彼我一旦受樂則應恆常受樂，一旦受苦則應恆常受苦，並且初時受輪迴禁錮則往後無能有解脫之時；若後有解脫機會，過去未受輪迴即失當，是故苦樂輪替，禁錮解脫各有機會，肯定無恆常之我。「唯一」亦不合理，所謂我，若似存於自身心之蘊處，眼非我，耳、鼻、舌、意亦非我；若彼等各為我，則成多數，若各皆非我，則不得我。

གཞན་ཡང་བདག་ཕུང་པོ་ཡིན་ན་བདག་མི་རྟག་པར་ཐལ། བདག་ཕུང་པོ་ལས་གཞན་ཡིན་ན་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་བ་ལ་བདག་གིས་མཐོང་ལུས་ཀྱི་རེག་པ་ལ་བདག་གིས་རེག་ཅེས་པའི་འདུ་ཤེས་འབྱུང་བ་འགལ། དེའི་ཕྱིར་གཅིག་པུའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ང་བདག་མ་གྲུབ། གཅིག་པུ་མ་གྲུབ་པས་རང་དབང་ཅན་མི་འགྲུབ། ཁྱད་པར་དུ་ཡང་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་རྐྱེན་ལ་རག་ལས་པར་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བས། རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་མི་སྲིད། གཞན་ཡང་ཕུང་པོའི་ཕྱི་རོལ་ན་ཡང་བདག་མ་གྲུབ། ཕུང་པོའི་ནང་ནའང་བདག་མི་གནས། ཕུང་པོ་རེ་རེའང་བདག་མིན། ཕུང་པོ་བསལ་བའི་ཤུལ་ནའང་བདག་མེད། ཕུང་པོའི་སྤྱི་ལའང་བདག་མེད་དེ། རེ་རེ་ལས་གཞན་པའི་སྤྱི་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་བློས་བཏགས་པ་ཙམ། འཁྲུལ་ངོ་ཙམ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཁོ་ན་ཡིན་གྱི། ངོ་བོས་གྲུབ་པ་ནི་འགའ་ཡང་མེད་དོ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། །དམིགས་སྐོར་ང་གསུམ་པའོ།།

གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྒོམ་པ་འདི་ལ་བློའི་འཁོབས་དང་བསྟུན་པའི་དམིགས་སྐོར་དུམ་བུ་འགའ་ཞས་སུ་བཅད་ཀྱང་རུང་བ་ལགས།

再又若我為蘊我即為常是為過，若我為非蘊之他物，所謂眼識能見為我能見，身能觸為我能觸之「想」即矛盾，是故「唯一」自性之我不成立。「唯一」不成立故「自主」亦不成立，特於真實見能作、所作皆觀待於「緣」，不可能有自主之我。

再又蘊之外我不成立，蘊之內不住我，蘊各自亦非我，除蘊所餘亦非我，蘊之總集亦無我，因從各自知另總不成立故。

是故所謂我僅心所安立，僅為顛倒之惑亂也，自性毫不成立。如是思維，乃第五十三觀修。

此「人無我」觀修可依心智容受度分為數段觀修。

ད་ནི་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྟོན་ཏེ་ཆོས་ཞེས་པ་ཕུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ལ་ཟེར༏ །དེ་རྣམས་ལ་བློས་བཏགས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རང་ཚུགས་ཐུབ་པའི་དངོས་པོ་གཅིག་ཡོད་སྲིད་ན། དེ་ཆོས་ཀྱི་བདག་ཡིན་མོད་ཀྱང་། དེ་འདྲ་ཡེ་མི་སྲིད་པས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་པ་ཡིན་ནོ༏ །དེ་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཕུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་རྣམས་རང་ཚུགས་སུ་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་རྣམ་རྟོག་འདི་སྦྱོང་བའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་བསྒོམ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་དང་པོར་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཕུང་པོ་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྒོམ་དགོས། དེའི་ཡང་ཐོག་མ་རང་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཕུང་ལུས་ཀྱི་ཆོས་ལ་བལྟས་ན། དངོས་པོ་སྣ་ཚོགས་པ་ལྟར་སྣང་བ་གཅིག་ལ་ལུས་ཞེས་སྤྱི་མིང་གཅིག་ཏུ་བཏགས་ནས། མིང་དང་མཚུངས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད་དོ་སྙམ། བློ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གིས་བཟུང་བ་མ་གཏོགས། དེ་ལྟར་མ་གྲུབ་སྟེ། དང་པོར་ལུས་འདི་ལ་མིག་དང་། རྣ་བ་དང་། སྣ་དང་། ལྕེ་དང་། ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱང་ཐ་དད། དབང་པོ་རྣམས་དང་མི་གཅིག་པའི་དབང་རྟེན་ཁོག་པ་ཡང་སོ་སོ་རེ་འདུག མགོ་བོ་དང་། མགྲིན་པ་དང་། བྲང་དང་། རྒྱབ་དང་། རྐེད་པ་དང་། ཕོ་བ་དང་། ལྟོ་བ་དང་། ཕྲག་པ་གཉིས་དང་། དཔུང་པ་གཉིས་དང་། བར་ལྷུ་གཉིས་དང་། ལག་ངར་གཉིས་དང་། ལག་མགོ་གཉིས་དང་། དཔྱི་གཉིས་དང་། བྱིན་པ་གཉིས་དང་། རྐང་མགོ་གཉིས་དང་། དོན་ཞུ་སྣོད་དྲུག་སོགས་ནང་ཁྲོལ་རྣམས་དང་།

第五四、法無我(一)

現宣講「法無我」，所謂「法」乃蘊界處也。彼等若非僅由心假立而為一自成之物，則必為「法我」；如此本不存有故諸法皆法無我。

如是然，為清淨自無始輪迴以來執蘊界處自成立之妄念，須觀修「法無我」。

於此首先應修「自續之蘊無自性」，此亦先觀視自續所攝色蘊身之法者，安立一總名於一近似各種物質聚集，想有一物相似此名，除心顛倒執著外，並不如此成立，首先此身之眼耳鼻舌身諸根各異，諸根與一人之臟腑亦分離，頭、頸、胸、背、腰、胃、腹、雙肩、雙大臂、雙關節、雙小臂、雙掌、雙髖、雙脛、雙腳掌，五臟六腑等內臟，

བུ་ག་དགུ་ལ་སོགས་པ་སྣ་ཚོགས་པ་འདུས་པའི་ཕུང་པོ་ཡིན་སྙམ་དུ་བསམ༔ དེས་ན་ལུས་ཞེས་པ་ལ་བློས་བཏགས་པ་མ་གཏོགས་བདེན་པར་མི་འདུག དེ་རྣམས་རེ་རེ་ནས་ལུས་ཡིན་ན་ལུས་མང་པོ་ཅན་དུ་འགྱུར། རེ་རེ་ནས་མིན་ན་ནི་ལུས་མ་རྙེད། ཚོགས་པ་ཙམ་ཡིན་ནོ་སྙམ་ན། རེ་རེ་ལས་གཞན་པའི་ཚོགས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་བློས་བཏགས་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་མེད་པར་སོང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་ང་བཞི་པའོ།།

及九竅等各種集合之蘊是也，如是想。是以所謂身，除心所假立外並不實存；其各自皆為身者，成多數身，各皆非者，不得身；若思僅為聚合，由各自而無他聚合故，除心假立外無存也。

第五十四觀修。

ཡང་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོས་བསྡུས་པའི་ལུས་འདི་བདེན་པར་མ་གྲུབ་སྟེ།
རྐང་ལག་བཞི་སྟོད་སྨད་མགོ་བྲང་ཞོལ་ནང་ཁྲོལ་ཏེ་གཟུགས་དཀྱུར་འགྲོ།
གཟུགས་རེ་རེ་ནས་གྲུབ་བམ་སྙམ་ན་མ་གྲུབ་སྟེ། རེ་རེ་བཞིན་སྤུ་གསུམ་
གསུམ་ལ་སོགས་པར་འགྲོ། ལྤུ་རེ་རེ་ནས་བདེན་ནམ་སྙམ་ན་མི་བདེན་
ཏེ༏ སོར་ཚིགས་ཙམ་དུ་མར་འགྲོ། སོར་ཚད་རེ་རེ་ནས་གྲུབ་བམ་སྙམ་
ན་མ་གྲུབ་སྟེ། རེ་རེ་ནས་ནས་ཙམ་བདུན་བདུན་དུ་འགྲོ། དེ་རེ་རེ་ནས་
ཀྱང་མི་བདེན་ཏེ། ཤིག་གི་ཚད་ཙམ་བདུན་བདུན་མཐར་སྲོ་མ་དང་། ཉི་
ཟེར་རྡུལ་དང་། གླང་རྡུལ་དང་། ལུག་རྡུལ་དང་། རི་བོང་རྡུལ་དང་།
ཆུ་རྡུལ་དང་། ལྕགས་རྡུལ་གྱི་བར་དུ་ཕྲ་མ་ཕྲ་མའི་དཀྱུས་ཀྱི་ཚད་བདུན་
བདུན་དུ་བཅུབས་པས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མའི་ཚད་དུ་འགྱུར། ལྕགས་རྡུལ་རེ་རེ་
ནས་བདེན་ནམ་སྙམ་ན་མི་བདེན་ཏེ། ལྕགས་རྡུལ་གྱི་དཀྱུས་ཀྱི་ཚད་ལ་
རྡུལ་ཕྲན་བདུན་ཡོད། དེར་ཡང་མ་གྲུབ་སྟེ་རྡུལ་ཕྲན་རེ་རེ་ལ་རྡུལ་ཕྲ་
རབ་བདུན་ཡོད་དོ། །བདུན་འགྱུར་འདི་རྣམས་ལ་དཀྱུས་ཞེང་རྒྱ་དཔང་
ཐམས་ཅད་བསྒོམས་ན། ཕྲ་མ་ཕྲ་མ་གསིལ་བས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་སུམ་བརྒྱ་
བཞི་བཅུ་ཞེ་གསུམ་རེ་ཡོད། དཀྱུས་ལ་བདུན་ཡོད་པ་ཞེང་ལའང་དེ་
ཙམ་ཡིན་པས་བཞི་བཅུ་ཞེ་དགུར་འགྱུར་ལ། དེ་ཙམ་པ་དཔངས་སུ་
ཡང་བདུན་ཡོད་པས་སོ། །དམིགས་སྐོར་ང་ལྔ་པའོ།།

第五五、法無我(二)

又，色蘊所攝之此身並不實有，可分四手足，上、下身，頭、胸腹，臟腑等九形也。思維各形存乎，則不存，各形可再三分。思各分存乎，則不存，可再分種種指、關節。思各指關節存乎，則不存，各自可再分如七青稞量。其各自亦不實，可再分如七虱量，而後蟣、日光塵、牛毛塵、羊毛塵、兔毛塵、水塵、鐵塵間，前者徑長之七分即為後者之徑長。

若思每一鐵塵為實否，則不實，鐵塵之徑可分七微塵，其亦不存，可再分為更細七微塵也。

所謂「七分」若計長、寬、高，則前者細分三百四十三份成後者，長七分若寬亦等同則成四十九，高亦須等同為七分故得之。　　第五十五觀修也。

ཏྲུལ་ཕྲ་རབ་རེ་རེ་བཞིན་བདེན་པར་གྲུབ་བམ་སྙམ་ན་མ་གྲུབ་སྟེ། རེ་རེ་བཞིན་ཕྱོགས་རེ་དང་། སྟེང་འོག་ཏུ་ལྟ་བའི་ཆ་རེ་སྟེ་དྲུག་ཏུ་སྣང་ལ། དབུས་ཀྱི་ཆ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་དགོས་ཏེ། དེ་མེད་ན་ཤར་ནུབ་སོགས་ལ་ལྟ་བ་རྫོམ་མི་ཐུབ་པས་སོ། །དེ་ལྟར་ཆ་བདུན་པོ་རེ་རེ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ཕྱེ་བས་དེ་ཡང་མ་གྲུབ། དེ་ལྟར་ཐུག་མེད་དུ་ཕྱེ་བས་མཐའ་མེད་ཏེ། ལུས་ཞེས་བྱ་བ་བློས་བཏགས་པ་ཙམ་མ་གཏོགས། གནས་ཚུལ་ལ་མ་གྲུབ་པ་ཁོ་ནའོ། །དེས་ན་སྣང་བ་ཙམ་མ་འགགས་པ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ལ། རང་བཞིན་གདོད་ནས་གང་དུའང་མ་གྲུབ་སྟེ། དངོས་པོ་འདི་རྣམས་དེ་ལྟར་ན་གཅིག་ཏུ་མ་གྲུབ། དེ་མ་གྲུབ་པས་དུ་མར་ཡང་མི་འགྲུབ་སྟེ། གཅིག་གཅིག་པོར་གྲུབ་པ་མང་པོར་བསགས་པ་ལས་དུ་མ་སྒྲུབ་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དམིགས་སྐོར་ང་དྲུག་པའོ།།

第五六、法無我(三)

若思每一細微塵實有否，則不實，各各有其四方，再視上下為六，中央亦應計一，否則無能起東西等觀視。如是七部分各自亦可此般分解，故不成立。如是無盡分割而無止盡，所謂「身」僅心之假立，實則唯不存也。是以僅顯現不滅如幻化般，自性本皆毫不成立，物質皆如是無一成立，其不成立多數亦不成立，因由多數積成之單一須多數成立方可。第五十六觀修。

འོ་ན་གཟུགས་ཕུང་མི་བདེན་ཀྱང་སེམས་སུ་བདེན་པ་ཡིན་སྙམ་ན། སེམས་ལ་དབྱེ་ནའང་། གཟུགས་མཐོང་བ་དང་སྒྲ་ཚོར་བ་ལ་སོགས་པ་གཙོ་བོར་རྣམ་པར་ཤེས་པ། རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད་སོ་སོར་འདུག་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཡང་དུ་མར་ཞིག་སྟེ་ཐལ། བདེ་སྡུག་བཏང་སྙོམས་མྱོང་བ་སོགས་ཚོར་བར་འདུག་སྟེ། ཚོར་བ་ཡང་གཅིག་ཏུ་མ་གྲུབ། མཐོ་དམན་བཟང་ངན་མིང་དོན་སྣ་ཚོགས་འཛིན་པ་སོགས་འདུ་ཤེས་སུ་འདུག་སྟེ། དེ་ལའང་གཅིག་ཏུ་ངོས་བཟུང་མ་བྱུང་། ལྷག་མ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་དད་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམ་རྟོག་མི་འདྲ་བ་ཇི་སྙེད་གཅིག་ལ་བློས་བསྡོམས་ནས་འདུ་བྱེད་ཅེས་བཏགས་པར་ཟད་ཀྱི། སེམས་ཞེས་བྱ་བ་ཡང་གཅིག་ཏུ་མ་གྲུབ། གཅིག་མ་གྲུབ་པས་དུ་མར་ཡང་མ་གྲུབ་བོ་ཅེས་བསྒོམ་སྟེ། དམིགས་སྐོར་ང་བདུན་པའོ།།

第五七、法無我(四)

那麼若思色蘊非實然心則實者，若剖析心，見色聞聲等主要為「識」，識存有八故，「識蘊」乃多者亦為過。

存有經驗苦樂無記等覺受故，「受」亦非一。

存有執持高低優劣等種種名義之「想」故，亦不得執為一。

最末貪瞋信等所有不同念頭，總合而稱之為「行」。

所謂「心」亦非一。

思維「一」既不存，多亦不存，是為第五十七觀修

ད་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རིག་རིག་ཏུར་ཏུར་པོ་འདིའི་རྣམ་འགྱུར་མ་གཏོགས་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་མི་འདུག དཔེར་ན་ཆུ་ལ་རི་བྲག་གི་གཟུགས་བརྙན་ཤར་བ་དང་འདྲ། རིག་རིག་པོ་འདི་ལ་བསྟུས་ན། འདས་པའི་སེམས་ནི་འགགས་ནས་མེད། མ་འོངས་པའི་སེམས་ནི་མ་སྐྱེས་ནས་མེད། ད་ལྟའི་རིག་པ་སྐད་ཅིག་མ་བྱུས་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པ་མེད་ཏེ་སྐད་ཅིག་གཅིག་པུ་དེ་ལའང་སྔ་མ་དང་འབྲེལ་བ་སྐྱེ་བའི་ཆ་གཅིག་དང་། ཕྱི་མ་དང་འབྲེལ་བ་འགགས་པའི་ཆ་གཅིག་དང་། དབུས་ན་གནས་པའི་ཆ་གཅིག་སྟེ་སིལ་བུར་འགྲོ། དེའི་དབུས་ཀྱི་ཆ་ལ་བལྟས་ན་ཆ་གསུམ་སོགས་ཐུག་མེད་དུ་དཔྱད་ན་མཐའ་མེད་དུ་སོང་ནས་གང་ཡང་གཅིག་པུའི་ངོ་བོ་མ་གྲུབ་པ་དེར་གདའ། གཅིག་མ་གྲུབ་པས་དུ་མ་མི་འགྲུབ་པ་སོགས་གོང་བཞིན།
དམིགས་སྐོར་ང་བརྒྱད་པའོ།།

第五八、法無我(五)

而一切覺知之種類亦僅為若隱若現狀，不得安立，譬如水中顯現山岩倒影般。若觀此明現狀，過去心已滅而無，未來心未生而無，現在之剎那明覺亦本自不實存，因彼一剎那亦有與前際相繫「生」之一分，與後際相繫「滅」之一分，及中間「住」之一分而成零散。觀彼中間分亦成三分等無窮分析而不可盡，總而「唯一」之本質不得成立。唯一不成則多數亦不成等如前般，乃第五十八觀修。

དེས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཕུང་པོ་བདེན་མེད་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཟིན། ད་ནི་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་བདེན་མེད་དུ་གཏན་ལ་ཕེབས་ཟིན་པ་དེ་བཞིན་དུ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལུས་སེམས་ཕུང་པོ་ལྔ་ཡང་དེ་དང་འདྲ། ཁྱད་པར་དུ་དགྲ་སྡང་བའམ། གཉེན་བྱམས་པ་ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་དྲག་ཏུ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་གཅིག་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས། རང་གི་ལུས་ལ་དཔྱད་པ་བཞིན་དེའི་ལུས་ལ་ཡང་དཔྱད། རང་གི་སེམས་མིང་བཞིའི་ཕུང་པོ་ལ་དཔྱད་པ་བཞིན་དུ། དེའི་སེམས་ལ་ཡང་དཔྱད་དེ་དེས་ན་སྐྱེ་བོ་ཆེ་གེ་མོ་དང་། ག་གེ་མོ་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་བློས་བཏགས་ནས་སེམས་ཅན་དེ་དང་དེའོ་ཞེས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་བཏགས་པར་ཟད་ཀྱི་ངེས་པར་ན་གང་དུ་ཡང་མ་གྲུབ་པས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ་ཞེས་སྦྱངས་ནས། དེས་ཐམས་ཅད་རིགས་འགྲེས་ཏེ་བསྒོམ་དགོས་སོ། འདི་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་བསྒོམ་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དམིགས་སྐོར་ང་དགུ་པའོ།།

第五九、有情為空

現已確定自續之蘊無實也，如同現確定自身心所攝五蘊無實般，一切有情之身心五蘊亦相同。特別是對敵人發怒，對親人慈愛等煩惱熾盛的對境之一而專緣，如分析自身般分析他身，如分析自心四名蘊般，亦分析他心，則所謂某人與某地等皆心所假立，所謂彼或彼有情乃顛倒安立必定窮盡，皆不成立如幻象般，如是淨治，需對一切類推觀修。

此所謂觀情世間一切有情皆空，為第五十九觀修。

ཡང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་དུ་མ་ཟད། ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཡང་མི་
བདེན་ཏེ། སྟོང་གསུམ་བཤིག་པས་སྟོང་བར་མ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྟོང་
སྤྱི་ཕུད་དང་། གླིང་བཞི་པ་དང་། འཛམ་བུ་གླིང་ལྷ་བུ་དང་། རྒྱལ་
ཁམས་གཅིག་དང་དཔག་ཚད་ཙམ་དང་། རྒྱང་གྲགས་ཙམ་དང་། འདོམ་
གང་ཙམ་དང་། ཁྲུ་གྲུ་བཞི་པ་དང་། སོར་གཅིག་ཙམ་དང་། ནས་ཙམ་
ནས་རྡུལ་ཕྲ་རབ་ཀྱི་བར་དུ་བཤིག་ན་ སྦྱ་མ་སྦྱ་མ་གྲུབ་ཅིང་། རྡུལ་ཕྲན་
ཡང་ཕྱོན་བཞིན་དུ་བཤིག་པས་མཐར་གང་ཡང་མ་གྲུབ། གཅིག་ཏུ་མ་
གྲུབ་པས་དུ་མ་མི་འགྲུབ་པ་སོགས་གོང་བཞིན་ཏེ། མདོར་ན་འདི་དང་
འདི་ལྟ་བུའོ། །འདི་ནི་ཁང་ཁྱིམ་མོ། །འདི་ནི་ཞིང་ངོ་། །འདི་ནི་
འབྲོའོ༏ །འདི་ནི་ནོར་རྫས་སོ། འདི་ནི་ལོ་ཏོག་གོ །དེ་བཞིན་དུ་རི་
དང་ཐང་དང་ཆུ་དང་རྒྱལ་ཁམས་ལ་སོགས་པར་འཛིན་པ་དག་ཀྱང་
བདེན་དངོས་སུ་མ་གྲུབ་པའི་ཚོགས་པར་སྣང་བ་ཙམ་བློས་མིང་འདོགས་
ཐ་དདད་བཏགས་ནས་བདེན་དངོས་སུ་འཛིན་པ་ཙམ་དུ་ཟད་ཀྱི།
དོན་དུ་ན་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་གྲུབ་པ་མེད་དོ་སྙམ་དུ་འདུན་པ་སྦྱངས།
སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་སྟོང་པར་བསྒོམ་པ་སྟེ། དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་པའོ།།

第六十、器世間空

又不只是內在有情，外在器世間亦不實。分解三千大千世界為中千，如是分為小千，四大洲，瞻部洲般，一國及由旬，俱盧舍(聞距)，弓，肘四方，一指，青稞量乃至分析至微塵間而前者皆不成立，微細塵如前述般分析皆不成立；單一不成立故多數亦不成立等如前般，總之皆如此般。此為房屋也，此為農田，此為穀物，此為財物，此為莊稼，如是執著為山川平原國土者皆確不實存之聚合顯現而已，僅為心賦予不同名字而執著為真實，故而實際上毫不成立，釐清概念，觀器世間為空，乃第六十觀修。

ཡང་རང་གཞན་སྣོད་བཅུད་མཐོང་ཐོས་གཟུགས་ཅན་ཐོགས་བཅས་ཐམས་ཅད་ནི། ས་ཆུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའ་སྟེ་ཁམས་ལྔས་བསྡུས། རིག་རྩལ་འགྱུ་བ་ཐམས་ཅད་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པས་བསྡུས། དེ་ལ་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་ནི། ཕྲ་མོར་ན་རང་ཚུགས་མ་ཐུབ་སྟེ་འདྲེས་ཤིང་གནས། སའི་རྡུལ་ཕྲན་ཡང་མ་གྲུབ་སྟེ་འབྱུང་བ་གཞན་དང་འདྲེས་པའི་ཕྱིར་དང་། ནམ་མཁའ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་གཟུགས་ཅན་དེ་རྣམས་མེད་པའི་ཤུལ་ལ་བློས་བཏགས་པ་མ་གཏོགས་བྱ་བྱེད་མེད་ཅིང་བདེན་དངོས་མེད་ལ། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡང་རྐྱེན་གློ་བུར་བའི་སྣང་ཆ་ཙམ་མ་གཏོགས་ངོས་ཟུང་དུ་མེད་པར་རང་གཞན་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་གནས་ཚུལ་ལ་ཡེ་མ་གྲུབ་ལ། རེ་ཞིག་འཁྲུལ་པ་ཅན་གྱི་བློ་ལ་སྣང་ཆ་མ་འགགས་ཀྱང་རང་བཞིན་མེད་པས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྐམ་དུ་སྒོམ། སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་སྒོམ་པ་སྟེ༑ དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་རེ་གཅིག་པའོ།།

第六一、情器皆空

又，一切自他情器可見可聞有形有躓礙者，為地水火風空等五大統攝；一切智力顯放者，為識大所攝。

彼四大，微細者不自立乃混雜而住，因地大之微塵不成立為與其他大種相混故。所謂空大，乃心對全無有形者之空隙所加而已，無任何物，實不存也。

識大亦僅為一時之緣所顯，無可辨識，一切自他情器實際上本不成立，偶有散亂在心中無礙顯現則須觀其無自性如幻化般也。

觀一切情器為空，是第六十一觀修。

གཞན་ཡང་དངོས་མེད་ཅེས་བྱ་བ་ནི། དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བློས་བཞག་པ་ཙམ་ཡིན་གྱི་དོན་དམ་པར་ལྟ་ཅི་སྨོས། ཀུན་རྫོབ་སྣང་ངོར་གྱི་ཡུལ་དུ་ཡང་མ་གྲུབ་སྟེ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ། གང་དུ་སྣང་གྲགས་ཀྱི་ཆོས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཡེ་ནས་མ་གྲུབ་པོ་ཞེས་བསམ་སོ༔ །གདོད་ནས་རྩ་བ་དང་བྲལ་བ་ལ་སྟོང་པའི་ཆོས་ཞེས་བྱ་བ་ཡང་མེད་ཏེ༔ མོ་གཤམ་གྱི་བུ་དང་པོ་ནས་བྱུང་བ་མི་སྲིད་པས་མོ་གཤམ་གྱི་བུ་མེད་ཅེས་པའང་མི་སྲིད་ཏེ། དེ་འདྲ་བའི་སྟོང་པ་ཡང་མི་སྟོང་པ་ལ་ལྟོས་ཏེ་བློས་བཞག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཡོད་མེད་ཡིན་མིན་སོགས་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་པ་ལ་བློས་གང་དུའང་མི་འཛིན་པར་གསལ་ལ་རྟོག་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་ལྷན་ནེ་འཇོག ཡང་རྟོག་པ་སྐྱེས་བྱུང་ན། དེའི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་ཏེ་ངོས་བཟུང་དང་བྲལ་བ་དེ་ཀ་སྒོམ། དམིགས་པ་སྔ་མ་དང་འདི་གཉིས་སྦྲེལ་ནས་གསལ་ལ་ཡུན་ཐུང་བ་ཡང་ཡང་བསྒོམ་པ་གནད་དུ་ཆེ། མཐར་ཐུག་སྦྱོར་བྲལ་བསྒོམ་པའི་དམིགས་པ་སྟེ། དམིགས་སྐོར་རེ་གཉིས་པའོ།།

第六二、究竟離戲

另所謂「無實」者，僅依物質略起心耳，遑論勝義諦；世俗諦上取捨之對境亦不成立皆非實有，想凡此等顯現音聲之法皆本自不存，本自離根本而所謂「空」之法亦無。最初即不可能出現「石女之子」故不可能言「無石女之子」。如此般觀待「空耶？非空耶？」則以心之安立故，有無是非等毫不成立，於此心毫不執著而於明晰無尋思狀態下鑠然安住。倘生尋思，觀其本質離辨識而就此禪修。至要者，配合前一觀修二者清晰、短暫而一再觀修。

究竟離戲之觀修，為第六十二觀修。

དེ་ནས་དེ་ཐམས་ཅད་བསྡོམས་ནས་བསྒོམ་སྟེ། སྔར་གྱི་གོ་བ་རྣམས་ཡུད་ཙམ་དྲན་པར་བྱས་ནས། རང་གཞན་སྣོད་བཅུད་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ལ་ང་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ཡང་མ་གྲུབ། བྱེད་པ་པོ་གང་ཡང་མེད་དེ། རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པ་ཙམ་ལས་སྣང་བ་ཡིན། འདི་ཐམས་ཅད་གཅིག་དང་དུ་མ་གང་ཡང་མ་གྲུབ་པས་འཁྲུལ་ངོར་སྣང་ཙམ་མ་གཏོགས། གནས་ལུགས་ལ་ཅི་ཡང་མ་གྲུབ་ཅིང་། ལེགས་པར་བརྟགས་ན་མ་གྲུབ་པ་དང་མེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡང་བློས་ཡོད་པའི་མཚན་ཉིད་གཅིག་གསར་དུ་བཅོས་ནས་དེ་དང་འགལ་བར་སྣང་བ་ལ་མེད་པ་དང་མ་གྲུབ་པའི་ཐ་སྙད་བཏགས་པ་ཙམ་དུ་ཟད་དོ། །དེ་ལྟར་ཕན་ཚུན་བརྟགས་པས་དམིགས་གཏད་ཡལ་བ་དེ་ལ་ཅིར་ཡང་མི་བསམ་པར་མཉམ་པར་བཞག་ཅིང་། སྔར་གྱི་དམིགས་གཏད་སངས་པའི་ངོས་བཟུང་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་རྣམ་ཆ་དེ་མ་ཡལ་བར་དུ་མི་རྟོག་པ་དེ་ལ་བཞག ཡང་དེ་ཡལ་སོང་ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་ནུབ་པའི་མི་རྟོག་པ་ཙམ་ལ་མི་འཇུག་སྟེ། སྔར་གྱི་དེ་བསྐྱར་གྱིན་བསྒོམ་དགོས་པས་ཡལ་མ་ཡལ་གྱིས་མཚམས་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་གསུང་། ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་སྦྱོང་པའི་རྣམ་པ་ཡུན་རིང་མི་སྦྱོད་པ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོང་ཡང་ཉམས་མྱོང་གི་སྟེ་ཞིག་རྙེད་པའི་མཚམས་ནས་ཇེ་རིང་ཇེ་རིང་ལ་འགྲོ།

第六三、九住心

復將彼等統合而觀，則暫思先前諸瞭知者，此等一切自他情器之「我」皆不成立，施事者亦無，僅為因緣聚合而顯現，一或多者皆毫不成立，僅為錯亂顯現而已，實相上皆不成立；善安立而不成立與所謂「無」亦為心新造作一「有」之性相故，與彼違背，僅顯現為「無」與「不成立」之詞語而盡也，是故彼此安立攀緣消融，於彼不做任何思維而等持安住。淨化昔之攀緣而離一切辨識之諸分，彼不消散不尋思而安住。若彼消逝，亦不入空性相貌沉寂之無思，須再複習先前且禪修；教言道認知消逝與未逝之分際至要。

初時若似無法長時間安住，然至獲得一類經驗之際便可逐漸增長。

འདིར་དམིགས་པ་ལ་སེམས་གཏད་པ་འཛོག་པ་དང་། དེའི་རྒྱུན་བསྲིང་པ་ཉེ་བར་འཛོག་པ་ཡིན། རྣམ་རྟོག་བྱུང་ཚད་འཕྲོ་གཅོད་པ་དེ་བསྟན་ཏེ་འཛོག་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཡུན་ཇེ་རིང་ཇེ་རིང་ལ་འགྲོ་བ་དེ་ཉེ་བར་འཛོག་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་ནས་དགའ་བ་བསྒོམས་པས་ལྷག་པར་བསྒོམ་པ་ལ་སྤྲོ་བ་འབྱུང་སྟེ། འདུལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་། རེས་འགའ་རྣམ་གཡེང་ལ་སོགས་པའི་ཉེས་དམིགས་དྲན་པས་རྣམ་གཡེང་སོགས་རང་འགགས་ལ་འགྲོ་སྟེ། ཞི་བར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་གཉིས་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་པ་དང་སྐྱོ་ཤས་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། རེ་ངོགས་དང་ཆགས་སྡང་གི་རྣམ་རྟོག་གང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་གང་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཆེར་རེ་བལྟས་པས། སྣང་ཤེས་པ་བདེན་མེད་དུ་བསྒོམས་པ་དེས་རྒྱུས་ཐེབས་ནས། རང་བབས་སུ་ཞི་བ་ནི་ཉེ་བར་ཞི་བ་ཡིན། རེ་ཞིག་བར་ལ་རྒྱུད་ལང་ཤོར་ཙན་དེ་ཐབས་དེ་དག་གི་ཡང་ཡང་འཚོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་ཇེ་ཞིག་ལྟར་ན་སེམས་བསྒྲིམས་ན་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་སྐྱོན་མེད་ཅིང་། དམིགས་ཡུལ་སྟོང་པའི་རྣམ་པ་དེ་ལ་སེམས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པར་འགྱུར། དེ་སྐབས་བསྒྲིམ་དགོས་ཏེ། སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་གཅིག་ཏུ་བྱེད་བྱ་བ་དེ་ཡིན། མཐར་སྔར་གྱི་ལྟ་བའི་ཉམས་མྱོང་དྲན་ཙམ་བྱས་ནས་བཞག་པ་ཁོ་ནས་སྟོང་པའི་རྣམ་པ་ཅན་དེ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་འབྱུང་སྟེ་། དེའི་ཚེ་རྩོལ་བ་གློད་དེ་རང་བབས་སུ་འཛོག་དགོས་པས་མཉམ་པར་བཞག་པ་ཞེས་བྱ་བ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།

於此專注於觀修為「住」，延長彼為「續住」，生妄念時中斷之是為「安住」，而後時間逐漸增長是為「近住」，而後憶念禪定之功德而歡喜生起更欲觀修，是為「調伏」，時或憶念懈怠等之過患而懈怠等自停息，是為「寂靜」，此二者乃「生歡喜心」與「生厭離心」之異名。

無論生起任何希疑與貪瞋之妄念皆於所生者之本質仔細觀照，觀修已知者無實而確定自然寂滅，是為「近寂靜」，暫時間對放任之心續須以彼等方法一再對治，曾幾何時觀照心專注時並無沈悼之患，於觀境空之相貌上能長時間安住，此時須專注，是為「心續專一」。末了僅憶念先前見解之體驗而安住，於是能長時間安住於空性相貌上，此時須鬆緩精勤自然安住而成就「等持」。

སྒོམ་སྐྱོང་ཚུལ་འདི། ཆོས་མངོན་པ་ལས། ལྷག་མཐོང་སྔོན་དུ་སོང་བའི་ཞི་གནས་སྒོམ་ཚུལ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་དེའི་ལུགས་ཡིན། འདི་ཀ་མ་ལ་ཤཱི་ལའི་སྒོམ་རིམ་ལ་སོགས་པའི་ལུགས་དང་མཚུངས་པར་དཔྱད་པ་སྔོན་སོང་གི་མི་རྟོག་པ་སྒོམ་ཚུལ་ཡིན། བཤེས་གཉེན་པོ་ཏོ་བ་ཆེན་པོའི་བེའུ་བུམ་ལས། དཔལ་ལྡན་ཨ་ཏི་ཤའི་ལུགས་ལ་དཔྱད་པ་སྔོན་སོང་ཁོ་ན་དགོས་པར་གསུངས། འོན་ཀྱང་ཨ་ཏི་ཤའི་བློ་སྦྱོང་གི་གདམས་ངག་འགའ་རེ་སོགས་མདོ་ལུགས་དང་། ཕྱག་ཆེན་སོགས་སྔགས་ཀྱི་གདམས་ངག་མང་པོ་ལ་དཔྱད་པ་སྤངས་པའི་གདམས་ངག་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་མང་མོད་རེ་ཞིག་བསྟན་རིམ་གྱི་མན་ངག་སྟོན་པའི་སྐབས་འདིར། བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་པོ་ཏོ་བས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱེད་དགོས་སོ།

དམིགས་སྐོར་རེ་གསུམ་མོ།།

ལྟ་བ་སྐྱོང་ལུགས་འདིའི་རིགས་ལ་སེམས་གནས་པ་ནམ་གྲུབ་པ་ན་ལྷག་མཐོང་ཡང་གྲུབ་སྟེ། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ཞི་ལྷག་ཟུང་དུ་འཇུག་པ་ཉིད་ཡོད་པར་བཞེད་དོ།

此保任禪修之方式，從《阿毗達摩》有一先行毗婆舍那之奢摩他禪修法即為此，此與蓮花戒《禪修次第》等傳承相同，乃先伺察之無分別禪修法。善知識大波多瓦教言集中，言吉祥阿底夏傳承中僅須先伺察者；然部分阿底夏之修心口訣等，經教，大手印等咒乘許多口訣中，有極多斷除伺察之口訣，此時為教示論典之要訣，須如大善知識波多瓦教示般行，是第六十三觀修。

此保任見地之傳承，理論上心安住成就時，毗婆舍那亦成就，因最初之承許即為止觀雙運也。

གསུམ་པ་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན་ནི། དེ་ལ་སྟོང་རྐྱང་གིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲུབ་པར་མི་འགྲོ་བས་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཟུང་འཇུག་གཅིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་དོན་དམ་པར་སྣང་ཞིང་སྲིད་པས་བསྡུས་པའི་ཆོས་གང་ཡང་མ་གྲུབ་པར་འདུག །དཔེ་ནམ་མཁའ་དང་འདྲ། དེ་ལྟར་མ་གྲུབ་པ་ལ་མ་གྲུབ་པར་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ན། སྡུག་བསྔལ་སྤྱོད་པ་པོའི་སེམས་ཅན་ཡང་མེད། སྤྱོད་རྒྱུའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་མེད། སྤྱོད་ཚུལ་ལས་ཉོན་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་ཕན་ཚུན་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་འཁོར་འགྲོ་རྒྱུ་ཡང་གདོད་ནས་མ་གྲུབ་པར་འདུག་མོད། དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་ཙ་ན། སྡུག་བསྔལ་སྤྱོད་པ་པོའི་སེམས་ཅན་གྱི་སྣང་བ་ཡང་ཤར། སྤྱོད་བྱ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྣང་བ་ཡང་ཤར། སྤྱོད་ཚུལ་དང་འཁོར་ཚུལ་ཡང་ཤར། དེ་ཐམས་ཅད་མེད་བཞིན་དུ་སྣང་བ་ཡིན་ཀྱང་སྒྱུ་མས་བསླུས་པའི་སེམས་ཅན་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་སྤྱོད་པ་སྙིང་རེ་རྗེ༔ འདི་རྣམས་འཁྲུལ་པ་སངས་ཏེ། གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་པར་བྱ། དོན་དམ་པར་བདག་ཀྱང་མ་གྲུབ། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱང་མ་གྲུབ། འཁྲུལ་པ་ཡང་མ་གྲུབ། འཁྲུལ་པ་སེལ་བར་བྱེད་པའི་ལམ་ཡང་མ་གྲུབ་མོད་ཀྱི། ཀུན་རྫོབ་འཁྲུལ་པའི་སྣང་བ་ཙམ་དུ་སྡུག་བསྔལ་དང་སྒྲིབ་པ་ཡོད་པར་སྣང་བ་བཞིན་དུ། ལམ་ཡང་ཡོད་པར་སྣང་། ལམ་བསྒོམས་པས་འཁྲུལ་པ་སངས་ཏེ། གནས་ལུགས་ལ་ངང་གིས་གནས་པའི་སངས་རྒྱས་སུ་འགྱུར་བའང་ཡིན་པ་ལ།

第六四、空悲精要

第三，空悲精要者，僅有「空」不能成就般若波羅蜜，故須「空悲雙運」。是以究竟上顯有所攝諸法皆不成立，譬如虛空，若如是於不成立者真實證悟不成立，無受苦之有情，亦無應受之苦，受苦方式業、煩惱、苦三者彼此相互輪轉當然亦本不成立。若不了悟此，則顯現受苦之有情，亦顯所受痛苦、受苦方式與輪轉方式。彼皆無實而顯現，然有情如受幻象欺瞞而承受種種痛苦，甚可憐哉！

清淨此諸惑亂，置諸於了悟實相之佛果，勝義諦上我不成立，彼諸有情亦不成立，惑亂亦不成立，淨除惑亂之道當然亦不成立，世俗諦上僅顯現惑亂而顯現有痛苦與障礙般，顯現有道，修道而清淨惑亂，亦成就自然安住於實相之佛陀。

སྒྱུ་མ་སྟ་བུའི་བདག་གིས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ལམ་མམ་ཆོས་བསྟན་པས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཤ་ཐང་ཆད་པ་འདི་དབྱིངས་སུ་གྲོལ་བར་བྱའོ། །སྡུག་བསྔལ་སྔོང་བྱ་སྒྱུང་བྱེད་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མ་གྲུབ་ལ། སྣང་གྲགས་ཀྱི་ཆོས་གང་ཡང་བདེན་པར་གྲུབ་པ་མི་སྲིད་མོད་ཀྱི། ཧག་པ་མཐར་བཟུང་སྟེ། ཅི་སྟེ་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཞིག་སྲིད་དུ་ཆུག་ཀྱང་། བདེན་མེད་སྡུག་བསྔལ་སྔོང་བ་འདི་ལས་སླག་པའི་སྡུག་བསྔལ་སྔོང་རྒྱུ་མེད། འདི་མེད་པར་རྟོགས་ན་རང་གྲོལ་དུ་འདུག་པ་ལ་དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པ་སྙིང་རེ་རྗེ། ཞེས་ཡང་ཡང་བསམ་ཞིང་བསྒོམ། དམིགས་སྐོར་དྲུག་ཅུ་རེ་བཞི་པའོ།།

如幻之我對如幻之有情，開示如幻之道與法，將此受如幻之苦所疲累者解脫於法界也！

所受能受痛苦者皆不實存，任何現聲之法當然皆不可能實存，然執常邊，則生「實存」之痛苦，無有痛苦更甚於受此無實之苦；若悟此無則自解脫，然不了悟甚可憐哉！

如是一再觀修，是為第六十四觀修。

ད་ནི་དེའི་བོགས་འདོན་དུ་ཞག་གཅིག་སྟོང་ཉིད་འབབ་ཞིག་བསྒོམ། ཞག་གཅིག་སྙིང་རྗེ་འབབ་ཞིག་བསྒོམ། ཞག་གཅིག་ཟུར་གྱི་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཟུང་འཇུག་དེ་བསྒོམ། དེ་འདྲ་ཡང་ཡང་བྱས་པས་བོགས་ཤིག་ཐོན་ནས་འོང་། ཡང་རེས་འགའ་ཐུན་གཅིག་སྟོང་ཉིད་རྐྱང་པ་བསྒོམ། ཐུན་གཅིག་སྙིང་རྗེ་རྐྱང་པ་བསྒོམ། ཐུན་གཅིག་གམ་གཉིས་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཟུང་འཇུག་བསྒོམ། དེ་ལྟར་སྐབས་སྐབས་སུ་ཡང་ཡང་བྱས་པས་བོགས་ཤིག་ཐོན་ནས་ཡོང་། ཐུན་གཅིག་གོ །ད་འདི་ལ་གེགས་སེལ་གྱི་ཐ་སྙད་གསུང་བར་གདའ། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཟུང་འབྲེལ་དེ་སྒོམ་གྱི་མཐིལ་ཡིན། དེ་ལ་ཚེ་འདིའི་བདེ་བ་ལ་ཞེན་པའི་གེགས་འབྱུང་སྟེ། ཚེ་འདིར་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བ་དང་། གྲགས་སྙན་པ་དང་། ཁ་དྲག་པ་ཅིག་འདོད་དམ། མི་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀུང་ཆོས་པ་བཟང་པོར་འཛིན་དུ་རེ། གཞན་པས་རང་ལྷག་པ་གཅིག་ཡོང་དུ་རེ། སྙིང་ནས་འདོད་ཞེན་མ་ལོག་པར་གཞན་སུན་འབྱིན་པའི་ཕྱིར་དང་། རང་ཕྱོགས་འཕྱོངས་པའི་ཕྱིར་དུ་བྱ་བཏང་བྱེད། ཆིག་རེའམ། འདག་སྦྱར་རམ། དཀའ་ཐུབ་བམ། སྟུམ་བུའམ༑ ཉོ་འདོད་ཀྱི་བཙུན་པ། གྲགས་ཕྱིར་གྱི་བསྙེན་རྫོགས། ཁེངས་དྲེགས་ཀྱི་ཚུལ་འཆོས།

第六五、日修增益除障

為使其產生效果則：一日僅觀修空性，一日僅觀修悲心，一日如前觀修空悲雙運；如是再再實行必能生效。間或一座只觀修空性，一座只觀修悲心，一或二座觀修空悲雙運。如是時時再再實行而能生效，是為一座。

現乃於此宣說除障之詞語。彼空悲結合乃觀修之主體，若於彼出生貪著此生安樂之障礙，即欲想此生享受優渥，美言與詞峻，或希望他人認為我乃一好佛徒，我較優秀；未從心底摒除貪愛，但為駁斥他人，及延續己方而避世，或入山，或封門，或苦行，或碉堡；貪食之法師，為聲譽而出家，驕慢之詐現威儀；

ཕྱུགས་མི་ཐམས་ཅད་རང་ལ་དད་པ་སྐྱེས་ཏེ། རང་རྒྱལ་བ་ཞིག་ཡོང་དུ་རེ་བས་འཕྲུལ་ཕམ་ཁ་ལེན་པ་ལྟར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་ཚོས་ལ་སྣད་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེ་ཐབས་སྒྲུབ་པར་གདའ། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་དང་བྲལ་འགལ་ཡིན། དེ་དག་དུག་དང་འདྲེས་པའི་ཟས་བྱ་བ་ལགས། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་འཇིག་རྟེན་ཕལ་པ་བསམ་པ་དང་སྤྱོད་པ་གཉིས་དཀར་ནག་རྐྱང་དུ་སོང་བ་དེ་ཆེས་སྨད་པ་གཞིར་བཞག་མོད་ཀྱང་། དེ་ལ་དགེ་སྦྱོར་དང་འདྲེས་པ་ལྟར་བཟང་རྫུའི་ཡུལ་དུ་ཡང་མ་བྱུང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་གཉེན་པོར་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་བསམ་པ་ཡང་ཡང་དྲན་དགོས། ཕྱི་མ་ལྷ་མིའི་བདེ་བ་ལ་ཞེན་པའི་གེགས་བྱ་བ། འཁོར་བའི་བདེ་བ་ལ་སྲེད་པ་མ་ལོག་པས་སྨིན་པ་འདྲ་གདོང་། ཚུལ་ཁྲིམས་འདྲ་སྲུང་། ཁྲིགས་ཆགས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་བག་རེ་བྱེད་ཀྱང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་ཟས་གོས་ལོངས་སྤྱོད་གནས་ཁང༌། བུ་སྨད་འཁོར་གཡོག་དབང་ཐང་འཛོམས་པའི་སྐྱིད་པ་གཅིག་ག་སྨོན་ན། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སུ་སོང་། དེའི་གཉེན་པོར་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་བསམ་པ་རྣམས་བསྐྱུར་གྱིན་བསྒོམ་དགོས།

長遠上為使眾人於我生信而已獲勝故暫時吞敗等，乃傷害佛法而行世俗之方便也，與空悲相違背，此等乃混合毒藥之食物也。

最初即應將世間凡俗之思維與行為二者貶為純黑，彼不成為摻合善行般偽善之對境。彼諸對治須一再憶念下士之思維。

貪愛來世天人安樂之障礙者，未摒除愛戀輪迴安樂而似行布施，似持戒，行些許次第善行而唯發願來世之衣食受用房舍，女人僕眷權勢匯聚之樂，與空悲背道而馳，其對治須反復觀修中士之思維。

བློ་ཆོས་སུ་སོང་ཡང་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཁོ་ན་འདུག་ན་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་དང་བྲལ་འགལ་ཡིན་པས། དེའི་གཉེན་པོར་བདག་གཞན་མཉམ་པ་དང་བརྗེ་བ་བསྒོམ་དགོས། དེ་ཡང་གོ་ཡུལ་ཙམ་ལ་མ་ལུས་པའི་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་དམིགས་གཏད་ཁེལ་ངེས་ཤེས་པ་གལ་ཆེ། དེའི་གདམས་ངག་བློ་སྦྱོང་ན་གསལ། སྤྱོད་འཇུག་དང་བསླབ་བཏུས་ཀུན་ན་ཡང་རྒྱས་པར་ཡོད། རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པས། བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པའི་སེམས་ཉིད་དམ། །བདག་བས་གཞན་གཅེས་སྡུག་པ་སྙེད་ནས་ནི།; །དེ་ལྟར་བདག་བས་གཞན་དོན་མཆོག་ཏུ་ཤེས། །རང་གི་དོན་གང་གཞན་གྱི་དོན་གང་ཡིན། །ཅེས་གསུངས། སྟོང་ཉིད་སྒོམ་པའི་གོ་ཡུལ་ཡང་ཡང་བྱས་ཀྱང་། བདེན་པར་མེད་དོ། །སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ་བྱ་བ་དེ་ཡལ་ཡུལ་དུ་སོང་ནས་གནད་དུ་མ་འགྱོར། །དགྲ་གཉེན་ཡོངས་སྤྱོད་གཏམ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་རགས་པ་དེ་ཀ་འདུག་ན། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཡིན་པས་རང་གི་ལུས་སེམས་རྫས་ཡོ་བྱད་དགྲ་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དུ། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་བློ་དེ་ཁ་ལ་ངེས་ཤེས་སྙིང་ཐག་པ་ནས་སྐྱོང་བ་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་ཐུན་གཅིག་གོ ཡང་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ། འཆི་བ་མི་རྟག་པ། འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ། ལས་རྒྱུ་འབྲས། ཆོས་ལ་དད་པ། བྱམས་པ་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། བདག་མེད་གཉིས་བསྒོམ་པ་རྣམས་ཞག་རེའམ། ཐུན་རེའི་ནང་དུ་རེས་འགའ་བསྟར་ཆགས་སུ་བསྒོམ།

雖心向於法然獨思己利，與空悲相悖，其對治須觀修自他平等與交換。又，理論上肯定無餘地緣於自身心上至要，彼要訣明於《修心》,《入行》與《學集》皆有廣述。

補處慈氏有言：

我與他人平等之心性　　得能憐愛他人更甚己

如是知他利更勝於己　　任何自利即為他利也。

再再思維空性理論，無實也，如幻化也，稍縱即逝不切實際。若有冤親受用聲譽此等粗重妄念，與空悲相違，應於諸自身心物質用具冤親之上，由衷持續其為幻化般之心念至要，亦為一座也。

又於觀修暇滿難得，死無常，輪迴痛苦，業因果，於法生信，慈悲菩提心，二無我等各一日或一座中如實觀修，

རེས་འགའ་ལུགས་ཟློག་ཏུ་བསྒོམ། རེས་འགའ་རྐང་འཐོན་དུ་བསྒོམ། རེས་འགའ་བཀུགས་པ་དང་འཚོལ་བར་བསྒོམ། རེས་འགའ་སེམས་ལ་གང་གནོད་པའི་སྣང་བ་ཤུགས་ཆེ་བ་དེའི་སྟེང་དུ་བསྒོམ། རེ་འགའ་འདི་སྒོམ་བདེ་བར་འདུག་སྙམ་པ་དེ་བསྒོམ། འདི་ཡང་ཐུན་གཅིག་གོ
རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་མི་རྟག་པ་དུར་དུར་དྲན་པ་དང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་དོན་བསམ་པའི་འཇོམ་བག་དང་། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སྙིང་རྗེ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པ་སྟེ། བཞི་པོ་འདི་གཙོ་བོར་བསྒོམ། གཞན་རྣམས་འཁོར་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྒོམ་མོ༔ །ཆོས་འདི་སྤྱོད་པའི་བླ་མ་དམ་པའམ། གྲོགས་བཟང་པོ་དང་འགྲོགས༔ ཐུན་མཚམས་སུ་མདོ་སྡེ་རྣམས་ཀློག་པའམ། ཉན་པས་ཀྱང་སྒོམ་གྱི་བོགས་འབྱིན། ཆོས་ལ་ངེས་པ་སྐྱེད། དད་པ་གསོས་འདེབས་པ་ཡིན༔ ཁྱད་པར་བཀའ་གདམས་གོང་མའི་གསུང་བསྟན་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་བེའུ་བུམ་རེ་ལའང་ལྟ་རྟོག་དང་ནན་ཆགས་དང་དོན་སེམས་ཐོག་ཏུ་འཇོག་པ་གོ་ན་གནད་དུ་ཆེ་བ་ལགས། འདི་ལའང་ཐུན་གཅིག་སྟེ། ཕྱི་མ་བཞི་པོ་འདི་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་། གེགས་སེལ་བོགས་འདོན་ལ་སློབ་པ་ཡིན། དམིགས་སྐོར་དུ་བཅད་མི་དགོས། ཡང་དམིགས་སྐོར་དུ་བྱས་ཀྱང་འགལ་བ་ཡང་མེད་དོ།།

時或反向觀修，時或依序觀修，時或錯雜而觀修，時或於危害自心較須斷除者上觀修，時或於觀時得安樂者觀修，是為一座。

日常實修時殷切憶念無常，思維業果之意而慚愧，對三界輪迴起悲心，禪修離戲實相，以此四者為主修，其餘為附屬而觀修。與行此法之賢善上師或善友為伍，座間讀誦或聽聞經典，亦可增益觀修，於法得確定，增長信心也。特別應專一觀察仔細思維每一噶當派祖師所宣講與論典相關之手冊，至為重要，此為一座。

此後四者為學習日修與除障起效也，毋須作為觀修，然制為觀修亦無妨。

རྩ་བའི་ས་བཅད་གསུམ་པ། དེ་ལས་འབྲས་བུ་བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་ཚུལ་ནི། རྒྱས་པར་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་རྣམས་ཉན་པས་གོ་བར་འགྱུར༑ འདིར་བཤད་ཀྱི་ཡང་མི་ལངས་བ་ལགས། སྙིང་པོ་ནི། ཇི་སྐད་དུ༑ སློབ་དཔོན་འཕགས་པས། ཚུལ་ཁྲིམས་སྦྱིན་པ་གཞན་གྱི་དོན། བརྩོན་འགྲུས་བཟོད་པ་བདག་ཉིད་ཀྱི། །བསམ་གཏན་ཤེས་རབ་ཐར་པའི་རྒྱུ༑ །སྙིང་རྗེ་བས་ནི་དོན་ཀུན་འགྲུབ། ཅེས་དང་། བདུན་པོ་འདི་དག་མ་ལུས་པར། །གཅིག་ཅར་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཡིས། །ཡེ་ཤེས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཡུལ། །འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ཉིད་ཐོབ་འགྱུར། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། སྤྱོད་པ་སྦྱིན་སོགས་དྲུག་ལ་སྦྱངས་པས། རང་ཤུགས་ཀྱིས་ཆོས་ལས་གཞན་དུ་བློ་མི་འགྲོ་ཞིང༌༑ དཀོན་མཆོག་ལ་དད་པ་དང་། ལས་འབྲས་ལ་འཛེམ་བག་དང་། འཁོར་བ་ལ་སྐྱོ་ཤས་རྣམས་ངང་གིས་སྐྱེ། ཆོས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒོམ་པ་ལ་སུན་པ་མེད་པར་སྤྲོ་བ་ངང་གིས་འཕེལ་ན། ཏིང་ངེ་འཛིན་བརྟན་པོ་སྐྱེས་རུང་མ་སྐྱེས་རུང་ལམ་སྣ་ཟིན་པ་དང་། ཚོགས་ལམ་ཆུང་ངུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ།

無上菩提

根本章節之第三，由彼得果報—無上菩提之成就方式者，廣則聽聞大論而得明瞭，不欲於此宣說也。其精要，如阿闍黎聖者聖天所言：

戒律布施為利他　精進安忍則為己

禪定般若解脫因　悲心能成一切義

以及

此七者皆無遺餘　皆同是為波羅蜜

本慧不可思議境　得成世間之怙主

如所言般，學習思維菩提心與行布施等六者，心自然不趨佛法之外，於三寶生信，於業果生慚，於輪迴自然生厭離，專一觀修佛法自然歡喜增長無厭煩者，無論生不生起穩固禪定皆已掌握方向，相續已生小資糧道也！

དེ་ནས་ཚོགས་ལམ་དྲུ་མི་རྟག་སྡུག་བསྔལ། སྟོང་པ་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་
ལ་གསལ་སྣང་ཙམ་ཟད་རྙེད་པ་ནི། བྱིས་པ་ཉེར་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་གཏན་
ཞེས་བྱའོ། །དེ་ནས་བསྒོམ་པའི་སྟོབས་དང་ཚོགས་བསགས་པའི་སྟོབས་
གཉིས་འཛོམས་པ་ལས། གཟུགས་ནི་དབུ་བཪོས་པ་འདྲ། ཅེས་སོགས་
ལྟར་ཕུང་པོ་ལྔ་སྒྱུ་མ་ལྟར་རྟོགས་ཤིང་། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ལ་གསལ་
སྣང་རིམ་པས་རྙེད་པ་ནི། དོན་རབ་འབྱེད་པའི་བསམ་གཏན་ཞེས་པའོ།
མཐོང་ལམ་ནས་བརྩམས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ས་བཅུ་ལ་སྦྱོར་
བྲལ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེས་པ་ནི། དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་
དམིགས་པའི་བསམ་གཏན་ཞེས་བྱའོ། །ས་དང་པོ་ནས་བདུན་པའི་བར་
དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགེ་བའི་བསམ་གཏན་ཆ་ཕྲ་བ་ཙམ་ཡོད་ལ། ས་
བརྒྱད་པ་དགུ་པ་བཅུ་པ་རྣམས་ལ། ཆུང་ངུ་དང་འབྲིང་དང་ཆེན་པོ་
དག་ཡོད་དོ། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་ནི། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་
དགེ་བའི་བསམ་གཏན་མཐར་ཐུག་པ་ཡོད་དེ། བསམ་གཏན་བཞི་པ་
འདི་ནི་སྙིང་པོ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཏེ་རྒྱས་པར་གཞན་དུ་
རྟོགས་པར་བྱའོ། །བསམ་གཏན་བཞི་པོའི་འདི་གོང་མའི་ཡི་གེ་ན་མ་
བྲིས་ཀྱང་མདོ་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་བཀོད་པ་ཡིན་ནོ།

而後於資糧道上得明現些許無常痛苦、空性無我之義理，稱為「凡夫行靜慮」。

而後聚合禪修力與集資力二者，如所謂身似水泡等(註)，瞭悟五蘊如幻化，次第得明現法無我，稱為「義分別靜慮」。

從見道起，生起離戲真實證悟菩薩十地之本慧者，稱為「緣真如靜慮」。

初地至七地間有微細分「如來善法靜慮」，八地九地十地則各有少分中庸多分也；圓滿佛地者，則有究竟「如來善法靜慮」。此第四靜慮乃真實證悟要旨之本慧，廣則於他處得知。

此四靜慮未見於祖師之文字，然依經中所出而述。

དང་པོར་ལམ་སྔ་མ་ཟིན་གྱི་བར་དུ་ཙུང་དཀའ་བ་ཡིན་པས་བྱ་བ་གཞན་
ཐམས་ཅད་པོར་ལ་གཅིག་ཏུ་འབད་པ་གལ་ཆེ། དེ་ནས་ཀྱང་འབད་
རྩོལ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་དགོས་མོད་ཀྱི་ཙུང་ཟད་སླ་བར་འོང་། །ཚོགས་
སྒོ་དུ་མ་ནས་བསགས། སྦྱོན་ལམ་ཕྱོགས་སྔ་ཚོགས་ནས་བཏབ་སྟེ་རྒྱུད་
སྦྱངས་པས་སྦྱོར་ལམ་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེས་པ་ན། རང་ཤུགས་ཀྱིས་གོང་འཕེལ་
དུ་འགྲོ་ཞིང་འཇུག་པ་བདེ་བ་ཡིན། དེར་ཡང་བདུད་ཀྱི་ལས་ཕྲ་མོ་སྟོང་
བ་དང་། གེགས་སེལ་བ་དང་། བོགས་དབྱུང་བ་མང་དུ་དགོས་པར་
ཡོད༑ དེ་ནས་རིམ་པས་ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་
བར་འགྱུར་ཏེ། དེ་ནས་བདེ་བ་ནས་བདེ་བར་སྤྱོད་པ་འབའ་ཞིག་གོ
འབྲས་བུའི་སངས་རྒྱས་ནི། ངོ་བོ་ཉིད་སྐུ་རང་བཞིན་འོད་གསལ་སྤྲོས་
བྲལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་དང་། ལོངས་སྐུ་འོག་མིན་དུ་དག་པའི་འཁོར་ལ་ཆོས་
འཁོར་མཐར་ཐུག་སྐོར་བ་པོ་དང་། སྤྲུལ་པའི་སྐུ་མ་དག་པའི་ཞིང་
རྣམས་སུ་གང་ལ་གང་འདུལ་གྱིས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པ་དང་། ཕྲིན་
ལས་ནི་མཁྱེན་བརྩེ་ནུས་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱལ་བ་
དང་འཚམས་པར་ཕན་པ་དང་བདེ་བ་བླ་ན་མེད་པ་ལ་འགོད་པའོ།
འདི་ལ་ཐུན་གྱི་ངེས་པ་མེད་ལ་ཇི་ལྟར་འཚམས་པར་བཤད་པར་བྱའོ།
ངེས་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཁྲིད་ལེགས་པར་ཚར་རོ།།

最初未得掌握方向前較為困難，故應棄他一切行為，專一精進至要；而後亦當須增長精進而較為易，多方累積資糧，發種種願淨治相續而生加行道之本慧，自然能得增長並安穩實行。彼亦須斷除微細魔業，清淨障礙，引發效益也。而後漸次生起真實證悟法性之本慧，爾後唯愈行愈安樂也。

果報佛陀者，體性身自性光明離戲之本慧，報身於密嚴剎土對清淨眷屬轉究竟法輪，化身於諸穢土隨所調化機利益眾生；事業則以智、悲、能三者置一切有情於緣分相應之利益與無上安樂也。

此毋須為一座，然隨所順而述也，彼所謂《入佛法》之教授終。

ད་ནི་གྲུབ་འབྲས་སེམས་བསྐྱེད་དང་། བྱང་སྡོམ་ལེན་པའི་ཆོ་ག་བཤད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་གཉིས། སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོ་ག་དང་། བྱང་སྡོམ་གྱི་ཆོ་གའོ༔ །དང་པོ་ནི། །རྟེན་དང་མཆོད་པ་བཤམས། མཎྜལ་ཕུལ་ཏེ། ཕྱོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ། སློབ་དཔོན་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ། ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་། ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་དང་པོར་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་ཡང་སློབ་དཔོན་གྱིས་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དུ་གསོལ། ཅེས་ལན་གསུམ་རྗེས་ཟློས་བྱ། དེ་ནས་དགོངས་གསོལ་གོང་བཞིན་ལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། ཇི་སྲིད་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོ་ལ་མཆིས་ཀྱི་བར་དུ། རྐང་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་ཞི་བ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བའི་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་འཕགས་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཅེས་པའི་རྗེས་ཟློས་ལན་གསུམ་བྱ།

發心儀軌

現為講述成就果報，發心與受菩薩戒儀軌，此有二，「發心儀軌」與「菩薩戒儀軌」。

首先，安置所依與供品，獻曼達後：

「祈常住十方諸佛菩薩怙念我，祈阿闍黎怙念我，如過去一切如來應供正遍知佛，一切菩薩摩訶薩，最初發無上正等正覺心，如是我名某某，亦求阿闍黎令我發無上正等正覺心。」如是隨唸三次。

爾後祈請同前而「我名某某，盡成等正覺際，皈依兩足尊諸佛世尊，皈依諸法尊寂靜離欲法，皈依眾中尊諸聖菩薩不退僧伽。」如是隨唸三次。

སྐབས་འགྲོ་རེ་རེ་བཞིན་དགོངས་གསོལ་རེ་བྱེད་པ་དེ་རྒྱས་པའི་ལུགས་ཡིན༎ བསྡུ་ན་འདི་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པར་འདིར་བཟང་སྤྱོད་ནས་འབྱུང་བའི་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཚར་གསུམ་བྱ་སྟེ་ཚོགས་བསགས་པའོ། །དངོས་གཞིའི་ཚོ་ག་ནི་དགོངས་གསོལ་གོང་དང་འདྲ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས། སྐྱེ་བ་འདི་དང་སྐྱེ་བ་གཞན་དང་གཞན་དག་ཏུ་སྦྱིན་པའི་རང་བཞིན་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། སྒོམ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་དགེ་བའི་རྩ་བ་བདག་གིས་བགྱིས་པ་དང་། བགྱིད་དུ་སྩལ་བ་དང་། བགྱིད་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་དེས། ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་། ས་ཆེན་པོ་ལ་རབ་ཏུ་བཞུགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་བསྐྱེད་པར་མཛད་པ་དེ་བཞིན་དུ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་དུས་འདི་ནས་བཟུང་ནས། ཇི་སྲིད་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོ་ལ་མཆིས་ཀྱི་བར་དུ། བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་སེམས་བསྐྱེད་པར་བགྱི་སྟེ། སེམས་ཅན་མ་བསྒྲལ་བ་རྣམས་བསྒྲལ་བར་བགྱིའོ། མ་གྲོལ་བ་རྣམས་དགྲོལ་བར་བགྱིའོ༎ །དབུགས་མ་ཕྱུང་པ་རྣམས་དབུགས་དབྱུང་བར་བགྱིའོ། །ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་མ་འདས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་འདའ་བར་བགྱིའོ༎ །ཅེས་ལན་གསུམ་རྗེས་ཟློས་བྱར་གཞུག

廣軌每次皈依皆唸祈請，簡略則如是即可。於此修《普賢行願品》所出「七支供養」三次以累積資糧。

正行儀軌者，祈請同前而「我名某某，此生與其他一切生，布施之自性，戒律之自性，禪定之自性等善根，若自作，若教他作，見作隨喜等善根，彼皆如過去諸如來應供正遍知，與諸菩薩摩訶薩所發心般，我名某某，盡成等正覺際，發阿耨多羅三藐三菩提心，未度者度，未脫者脫，未穌息者令得穌息，未涅槃者令得涅槃。」隨念三次。

སྨོན་སེམས་ཀྱི་བསླབ་བྱ་གོང་དུ་བཤད་པ་རྣམས་ལས་ཅི་རིགས་པའམ་
རྒྱས་བསྡུས་ཇི་ལྟར་རིགས་པ་བཤད། འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་
ཀྱིས་ཞུས་པ་ཆོས་བདུན་པ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་དང་། སྡོང་པོ་བཀོད་པ་ལ་
སོགས་པའི་མདོ་ནས་བསླབ་བྱ་དང་ཕན་ཡོན་དུ་མ་འབྱུང་བ་རྣམས་རྒྱས་
པར་མདོ་སྡེ་དེ་དག་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་བརྗོད། དེ་ནས་སྨོན་ལམ་
ཇི་ལྟར་འོས་པ་གདབ་ཅིང་། བསྡུ་ན། དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།
ཞེས་སོགས་བརྗོད། སླར་ཡང་དཀོན་མཆོག་མཆོད། སློབ་དཔོན་ལ་ཡོན་
དབུལ༏ འདི་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོ་གར་གྲགས་པ་སྨོན་སེམས་ཀྱི་ཆོ་ག་སྟེ།
འདི་ལ་སྣོད་བརྟག་པ་དང་། སོ་ཐར་རིགས་བརྒྱད་སྔོན་དུ་འགྲོ་བ་
སོགས་གང་ཡང་མི་དགོས་པས་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱིན་དུ་
རུང་ངོ་། །འདི་ནི་བྱམས་པ་ནས་བརྒྱུད་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དོ། སློབ་
དཔོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོ་ག་
ལོགས་པ་ཞིག་འཕགས་ཡུལ་ན་ཡོད་པར་གྲགས་ལ། དེ་ནི་དཀོན་
བརྩེགས་ཀྱི་ནང་གིའང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡེ་སྣོད་ཅེས་
བྱ་བའི་མདོ་ལོགས་པ་ཞིག་ལས་བསྡུས་པ་སྟེ། དེའི་དགོངས་དོན་ཕྱོགས་
འདིར་ཡོད་པ། དཔལ་ལྡན་ཨ་ཏི་ཤས་མཛད་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོ་
ག་ན་གསལ་བར་བཞུགས་པ་བཞིན་བཀོད་པ་ཡིན་ནོ།།

或簡或繁盡力說解前述願菩提心之學處。言：「《聖觀世音所問七法經》與《華嚴經》等經典為諸學處與功德利益之出處，廣則於此等經部知之。」

發適當之願，若簡則念誦「以此善使諸士夫」(註)等。再供養三寶，供養阿闍黎。

此所謂發心儀軌乃「願菩提心儀軌」，可授與任何求取者，毋須視根器或先授與八種別解脫戒。

此乃 彌勒菩薩所傳之發心，無著菩薩另作之發心儀軌存於天竺，乃依《大寶積經》與其他菩薩經典而輯；其要旨匯集於此，如 阿地夏尊者所著發心儀軌明示般而作。

註：「以此善使諸士夫，圓滿福德智慧糧，福德智慧所從生，二種聖身願得證。

གཉིས་པ་བྱང་སྡོམ་ལེན་པའི་ཚོ་ག་ནི། རབ་ཏུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསླབ་གཞི་རྒྱས་པར་སྟོན་པ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་རྣམས་ཡིན་པས་མདོ་སྡེ་མང་དུ་ཐོས་པར་བྱ། ཡང་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སའམ། བསླབ་པ་ཀུན་ལས་བཏུས་པ་ལྟ་བུ་ཉན་ནའང་། ཐེག་ཆེན་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོ་འདུས་པ་ཡིན་པས་ཤིན་ཏུ་ལེགས། འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་ནམ་ནམ་མཁའི་སྙིང་པོའི་མདོ་ལྟ་བུ་གཅིག་གི་བཀླགས་ལུང་ཙམ་མ་མཐའ་ཡང་ངེས་པར་ཐོབ་པར་བྱའོ། །སྔར་བསྟན་རིམ་གྱི་ཁྲིད་ཞིབ་པར་བསྐྱངས་པས་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྙིང་པོ་ཐོས་པ་ཡིན་མོད་ཀྱི། རྗོད་བྱེད་ཚིག་གི་སྒོ་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོ་སྡེ་གཅིག་མ་ཐོས་པའི་ཐབས་མེད། དེ་ནས་བྱང་སྡོམ་བླང་བ་དངོས་ནི། རྟེན་གསུམ་གྱི་དྲུང་དུ་མཆོད་པ་བཤམས༏ སློབ་དཔོན་ལ་ལན་གསུམ་དུ་ཕྱག་བྱས་ནས་ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ། སློབ་དཔོན་ཁྱོད་ལས་བདག་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ཡང་དག་པ་ལེན་པར་འཚལ་གྱི། དེ་ལ་གནོད་པ་མ་མཆིས་ན། བདག་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བའི་སླད་དུ་ཙུང་ཟད་ཅིག་གསན་ཅིང་སྐྱོལ་བའི་རིགས་སོ། །ཅེས་ལན་གསུམ་གསོལ་བ་གདབ་དགོས་ཏེ། ཚིག་དེ་བློ་ལ་ཡོད་ན་སློབ་མ་ཉིད་ཀྱིས་གསོལ་བ་གདབ། དེ་མིན་སློབ་དཔོན་ནས་གྲོགས་ཀྱི་རྗེས་ཟློས་བྱའོ།

菩薩戒儀軌

第二為受菩薩戒儀軌。

廣述菩薩學處根本為佳，即諸大乘經典，應多聽聞。聽聞如《菩薩地》或《學集》等攝集一切大乘精要，甚佳。乃至讀誦如《聖寶雲》或《虛空藏經》任一，亦可獲得。仔細延續過去論典教授固然亦是聽聞大乘，不能不從未聽聞讀誦大乘經文。

授受菩薩戒正行者，於三所依前設置供品，頂禮阿闍黎三拜後合掌：

「願從阿闍黎正受持菩薩律儀，若無違處，願慈悲憫我暫聽聞之。」須祈請三次。弟子能記誦者逕行祈請，未逮者由阿闍黎協助念誦。

དེ་ནས་སློབ་དཔོན་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས། རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་ཉོན་ཅིག ཁྱོད་འདི་ལྟར་སེམས་ཅན་མ་བསྒྲལ་བ་རྣམས་བསྒྲལ་བ་དང་། མ་གྲོལ་བ་རྣམས་དགྲོལ་བ་དང་། དབུགས་མ་ཕྱུང་བ་རྣམས་དབུགས་དབྱུང་བ་དང༔ ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་མ་འདས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་འདའ་བ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གདུང་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་འདོད་དམ༔ སློབ་མས་ཀྱང་འདོད་ལགས། །ཞེས་བརྗོད། སློབ་དཔོན་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་བསྐྱེད་པ་བརྟན་པ་དང་། ཡི་དམ་བརྟན་པར་བྱོའོ། །ཅེས་དང་། གཞན་དང་འགྲན་པའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་ནམ༔ མ་ལགས། གཞན་གྱི་ནན་གྱིས་ལེན་དུ་བཅུག་པ་མ་ཡིན་ནམ། མ་ལགས། ཅེས་དྲི་བ་དང་ལན་བྱ། དེ་ནས་མཆོད་ཡོན་ཕལ་ཆེར་ལ་སོགས་པའི་ཚོགས་བཅད་ཀྱིས་མཆོད་པ་རྣམས་ཕུལ། མགོན་པོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྡན་པ། ཅེས་པ་ལ་སོགས་པ་ཇི་ལྟར་འོས་པས་བསྟོད་ཅིང་ཕྱག་ཀྱང་འབུལ། དེ་ནས་སློབ་དཔོན་ལ་གུས་པ་དང་བཅས་པས་བསྐུལ་མའི་གསོལ་གདབ་ནི་འདི་སྐད་ཅེས། སློབ་དཔོན་གྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ཡང་དག་པར་བླངས་པ་བདག་ལ་མྱུར་དུ་སྩལ་དུ་གསོལ༔ ལན་གསུམ། སློབ་དཔོན་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས། མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བའམ༔ རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡིན་ནམ། དེས་ཀྱང་ཡིན་ལགས། བྱང་ཆུབ་ཏུ་སྨོན་ལམ་བཏབ་བམ། བཏབ་ལགས།

阿闍黎接誦曰：「族姓子諦聽，汝今於眾生未度者度，未脫者脫，未穌息者令得穌息，未涅槃者令得涅槃，令佛種不斷，願否？」弟子對曰：「願也！」

阿闍黎曰：「汝應於彼發心堅固，誓願堅固。」再又：「為與他人相競故否？」「否也！」「為他人脅迫否？」「否也！」如是問答。

再以「多數供水……」(註 1.)等偈誦獻供，「怙主具大悲……」(註 2.)等任何適合讚誦並頂禮。

恭敬向阿闍黎勸請而言：「祈阿闍黎速正賜與我菩薩律儀。」三次。阿闍黎言：「名為某某，或，族姓子，汝為菩薩否？」對曰：「是也！」「發菩提願否？」「發也！」

དེ་ནས་དངོས་གཞི་ནི་སློབ་དཔོན་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས། །རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་ཉོན་ཅིག བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསླབ་པའི་གཞི་ཐམས་ཅད་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ་དག་ཅི་བདག་ལས་ལེན་པར་འདོད་དམ། དེ་ལྟར་ལེན་པར་འཚལ་ལོ། །དེ་ནས་ཆོ་ག་དངོས་གཞི་ནི་སློབ་དཔོན་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས། ཚེ་དང་ལྡན་པའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ཁྱོད། བདག་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ལས་འདས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་བསླབ་པའི་གཞིར་གྱུར་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་སུ་གྱུར་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། མ་བྱོན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསླབ་པའི་གཞིར་གྱུར་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་སུ་གྱུར་པ་གང་ཡིན་པ་དང་ད་ལྟར་ཕྱོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་ན་ད་ལྟར་བཞུགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསླབ་པའི་གཞིར་གྱུར་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་སུ་གྱུར་པ་གང་ཡིན་པའི་བསླབ་པའི་གཞི་གང་དག་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་གང་དག་ལ། འདས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསླབས་པར་གྱུར་པ་དང་། མ་བྱོན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་སློབ་པར་འགྱུར་པ་དང་། ཕྱོགས་བཅུ་དག་ན་ད་ལྟར་བཞུགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ད་ལྟར་སློབ་བཞིན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསླབ་པའི་གཞི་ཐམས་ཅད་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐམས་ཅད་ཏེ།

其後正行，阿闍黎言：「族姓子汝諦聽，諸菩薩一切學處根本，與一切菩薩律儀，欲從吾受持否？」如是「受持！」

儀軌正行阿闍黎言：「長老，或，族姓子，汝名某某，從我某某菩薩，於過去諸菩薩一切學處根本，一切律儀；未來諸菩薩一切學處根本，一切律儀；現在十方世間現住諸菩薩一切學處根本，一切律儀之任何學處根本，任何律儀，過去諸菩薩之所學，未來諸菩薩之將學，十方現住諸菩薩正學習之一切學處根本，與一切菩薩律儀，

སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ང་ལས་ནོད་དམ། ཅེས་དྲིས་པ་ལ༔ སློབ་མས་རབ་ཏུ་ལེན་ལགས་སོ། །དེ་ལྟར་ལན་གསུམ་བརྗོད་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ནས་སློབ་དཔོན་གྱིས། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་མཁྱེན་པར་གསོལ་བ་ནི༔ རིགས་ཀྱི་བུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བས། བདག་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ཡང་དག་པར་བླང་བར་བྱ་བ་ལན་གསུམ་གྱི་བར་དུ་ཡང་དག་པར་མནོས་ལགས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་འདིས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ཡང་དག་པར་བླངས་པ་ལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་དཔང་པོར་གྱུར་པས། འཕགས་པའི་མཆོག་ཤོག་ཏུ་གྱུར་ཀྱང་ཕྱོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་མཐས་གདུགས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཤོག་ཏུ་མ་གྱུར་པའི་ཐུགས་མངའ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་མཁྱེན་པར་གསོལ་ལོ། །ཞེས་ལན་གསུམ་མོ༔ །འདི་སློབ་དཔོན་ལངས་ཏེ་ཕྱོགས་བཅུར་མེ་ཏོག་གཏོར་ནས་ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་འདོན་པར་སྣང་ངོ་།

即律儀戒，攝善法戒，饒益有情戒，欲從我受否？」如是問。弟子：「亟欲受持！」如是念誦三次而出生菩薩戒也。

其次阿闍黎祈請諸佛菩薩鑑知：「族姓子名某某菩薩，已從我名某某菩薩三次正受持菩薩律儀戒而正容受。此名某某菩薩者，正受持菩薩律儀，我名某某為作證明；雖不明聖者之殊勝，然祈俱明盡十方世間界一切法者鑑知！」三次。此應阿闍黎起身向十方投花合掌念誦。

དེ་ནས་སློབ་མས་དཀོན་མཆོག་དང་། སློབ་དཔོན་ལ་ཕྱག་གསུམ་བྱས་
ཏེ་ཡང་འདུག་པ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་
པ་བླངས་པ་ལ། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་
ཀྱིས་བུ་དང་སྤུན་ཟླའི་དགོངས་པ་མཛད་དེ། རྟག་ཏུ་སྲུང་ཞིང་སྐྱོང་
བར་འགྱུར་རོ། །ཁྱོད་ཀྱི་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་
འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ། །ཁྱོད་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་བླངས་
པ་འདི། དད་པ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ལ་མི་སྨྲ་ཞིང་གསང་བ་གལ་ཆེ།
དེང་ཕྱིན་ཆད་ཕས་ཕམ་པ་བཞིའམ་བརྒྱད། ཉེས་བྱས་བཞི་བཅུ་ཞེ་དྲུག་
ལ་སོགས་པ་རྟག་ཏུ་སྲུང་བར་བྱ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚུལ་ཁྲིམས་
སྲུང་བའི་ཐབས་དང་། ལྟུང་བ་ཡང་ལྕིའི་ཁྱད་པར་དང་། དེ་དག་ཕྱིར་
བཅོས་པ་ལ་ཡང་མཁས་པར་བྱའོ། །ཅེས་བརྗོད། རྒྱས་པ་ལ་སྦྱོ་ན་
བསླབ་བྱ་རགས་རིམ་ཙམ་སྐབས་འདིར་བརྗོད་ནའང་ལེགས་སོ།
སྤྱིར་བྱང་སྡོམ་ལེན་པའི་ལུགས་འདི་ལ། བསླབ་བྱ་རྣམས་སྔོན་དུ་ངེས་
པར་བྱས་ནས་སྡོམ་པ་ཕྱིས་ལེན་པ་ཡིན་པས་སྐབས་འདིར་མ་བརྗོད་ཀྱང་
ཆོ་གའི་ཡན་ལག་ཉམས་པའི་སྐྱོན་དུ་མི་འགྱུར་རོ། །དེ་རྗེས་ཡོན་ཕུལ།
དགེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོའོ། །དེས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པའི་ཆོ་ག་
ལེགས་པར་སོང་།

弟子向三寶、阿闍黎三頂禮，復坐。言：「汝受持菩薩律儀，諸佛菩薩意為子弟，恆常守護，汝福德智慧資糧皆已增長。汝今受持菩薩律儀，於無信人應密不令知，爾後應恆斷四或八他勝，四十六惡作等，應善巧守護菩薩律儀法，墮罪輕重之分別，與此等還淨法。」如是言。廣則於此略宣說學處亦善。

一般於此受菩薩戒傳承，必先宣說學處後授戒，故此時未說並不減損儀軌之支分。

其次供養，迴向善根於菩提，菩薩戒律儀終。

བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པའམ། སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ཁྲིད་བསྐྱངས་པའི་གྲུབ་འབྲས་སེམས་བསྐྱེད་ལག་ལེན་དང་བཅས་པ་ཚར་བ་ལགས། ཆོས་འདོད་པ་གང་ཞིག་མདོ་ལུགས་ཁོ་ན་ལ་མོས་ན། མདོའི་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་འདིར་འདུས་ཤིང་། དེང་སང་གི་མདོ་ལུགས་པ་གཞན་ལ་མེད་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱི་བཀའ་བབས་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པས། ཆོས་འདི་ཉིད་ཉམས་ལེན་གྱི་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས་ལ། སྔགས་ལ་མོས་པ་རྣམས་ཀྱང་འདི་ལ་མ་ཞུགས་ན། གསང་སྔགས་ལོག་པར་འགྲོ་ཉེན་ཡོད་པས༔ རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀུན་གྱི་བཞེད་གཞུང་འདི་ལ་ལེགས་པར་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསླབ་པར་བྱའོ།།

進入法教之次第，或教授三士夫之成果與實修發心終。

若一求法者僅欲經部，經教之實修皆攝集於此；今世之經部者具有他處所無之加持法教，須以此法為主修。欲咒部者若未領受此法，有邪妄密咒之危，善求此諸佛與佛子所宣說者皆學習之。

註 1.

放大光明嚴飲水，種種微妙飲水海，

如是妙水普周遍，廣大供養作佛事。

放大光明嚴浴水，種種微妙浴水海，

如是妙浴普周遍，廣大供養作佛事。

放大光明嚴飾華，種種微妙華雲海，

如是妙華普周遍，廣大供養作佛事。

放大光明燒香嚴，種種燒香妙雲海，

如是妙香普周遍，廣大供養作佛事。

放大光明嚴燈明，種種微妙燈雲海，

如是妙燈普周遍，廣大供養作佛事。

放大光明塗香獻，種種塗香妙雲海，

如是塗香普周遍，廣大供養作佛事。

放大光明嚴珍饈，種種微妙食雲海，

如是妙食普周遍，廣大供養作佛事。

放大光明嚴樂音，種種微妙音雲海，

如是妙音普周遍，廣大供養作佛事。

註 2. 頂禮三寶偈：

怙主具大悲　一切智導師　大福功德田　頂禮如來者

清淨離欲因　以善脫惡趣　一成勝了義　頂禮寂靜法

解脫並示道　恭敬諸學處　聖田功德田　亦頂禮僧伽

ཐུགས་རྗེའི་དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་བ་བཅོམ་ལྡན་འདས། །རྒྱལ་ཚབ་དམ་པ་
རྒྱལ་སྲས་མི་ཕམ་མགོན། །ཆོས་ཀུན་བདག་པོ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་
ཞབས༑ །ཀུན་མཁྱེན་གཉིས་པ་རྒྱལ་སྲས་དབྱིག་གཉེན་ལ། །ཕྱག་འཚལ་
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་གསོལ་བ་འདེབས། །མཆོག་སྡེ་ལ་སོགས་གསེར་གླིང་རྒྱལ་
པོའི་བར། །རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་བརྒྱུད་བླ་མ་མཆོག་རྣམས་དང་། །རྒྱལ་སྲས་
འཇམ་དཔལ་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་སོགས། །ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་བརྒྱུད་པ་
མཆོག་རྣམས་དང་། །གསང་བདག་རྣལ་འབྱོར་མ་དཔལ་ཏིལླི་སོགས།
ཉམས་ལེན་བྱིན་རླབས་བརྒྱུད་པ་མཆོག་རྣམས་ལ། །གུས་པས་གསོལ་བ་
འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་རློབས། །ཡིད་བཞིན་ནོར་འདྲའི་ཐུགས་མངའ་ཨ་
ཏི་ཤ། །རྒྱལ་བའི་འབྱུང་གནས་འབྲོམ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེ། །མཁྱེན་པའི་
དཀྱིལ་འཁོར་རབ་རྒྱས་པོ་ཏོ་བ། གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོའི་མཐར་སོན་ཤ་
ར་བ། །ཆོས་བཞིན་སྤྱོད་མཛད་གཏུམ་སྟོན་བློ་གྲོས་གྲགས། །བཀའ་
གདམས་བསྟན་པའི་སྲོག་ཤིང་ཛ་སྟོན་པ། །ཤེས་རབ་གྲགས་མཆན།

祈請文

慈悲自在勝者薄伽梵　　尊勝補處佛子阿逸多

諸法主尊聖者無著尊　　第二遍知佛之子世親

頂禮皈往依止並祈請　　勝軍等至金洲大師間

廣行傳承殊勝諸上師　　佛子文殊聖者龍樹等

深見傳承一切尊聖者　　密主瑜珈母與帝利等

實修加持傳承諸聖眾　　恭敬祈請盼賜與加持

具如意寶般心阿地夏　　勝者之源種敦仁波切

開展智慧壇城博多瓦　　渡越經論大海夏拉瓦

如法行持頓師洛卓札　　噶當法教命脈俄頓巴(謝拉札)

ཡེ་ཤེས་གཟི་འོད་འབར་བའི་དཔལ་ལྡན་གྲོ། །བདུད་རྩི་གྲགས་མཆན། བསླབ་གསུམ་རྣམ་དག་སྐྱོ་སྟོན་སེང་གེ་སྐྱབས། །ཆེ་དགུའི་གཙུག་རྒྱན་འཆིམས་ཆེན་ནམ་མཁའ་གྲགས། །ནུས་མཐུའི་མངའ་བདག་སློན་ལམ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞབས། །འགྲོ་དོན་དཔག་མེད་ཟེའུ་གྲགས་པའི་བཚན། བརྩོན་འགྲུས་གྲགས་མཚན། །ཆོས་མངོན་རྒྱ་མཚོའི་མཐར་སོན་བློ་བཟང་འཆིམས༔ །རྣམ་དག་ཐུགས་མངའ་གྲོ་སྟོན་ཀུན་རྒྱལ་བ། །གྲུབ་པ་ཤེས་རབ་སྦྱང་སྟོན་ཆོས་ཀྱི་རྗེ། །བློ་མཆོག་དམ་པ་བསོད་ནམས་མཆོག་གྲུབ་དང༔ །ཟབ་དོན་སྒྲོལ་འཛིན་དཔལ་ལྡན་དོན་གྲུབ་ཞབས། །ཐུགས་ཀྱི་སྲས་གྱུར་གནས་བརྟན་བསོད་ནམས་གྲགས། བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ལྡན་ཀུན་དགའ་མཆོག་གྲུབ་ཞབས། འཇམ་མགོན་གྲུབ་པའི་དཔའ་བོ་གྲོལ་མཆོག་རྗེ། །སྐྱེ་མེད་དོན་གཟིགས་ལུང་རིག་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས། །དེ་ལྟར་རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་ཐམས་ཅད་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ༔ །ཡང་ན་རྒྱལ་བའི་འབྱུང་གནས་ཀྱི་རྗེས་སུ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཡེ་ཤེས་འབར་བའི་སྤྱན་མངའ་བ། །བླ་མ་དམ་པས་བྱིན་རླབས་བྱ་ཡུལ་བ། གནས་ལུགས་མངོན་གྱུར་གཙང་པ་རིན་པོ་ཆེ། །གདམས་ངག་རྒྱ་མཚོའི་མཐར་སོན་མུས་སྨན་པ། །དེ་རྗེས་དཔལ་ལྡན་གྲོ་ནས་མཁན་ཆེན་བསོད་ནམས་མཆོག་གྲུབ་ཀྱི་བར་གོང་བཞིན། དེ་ནས།

智慧光彩熾燃巴滇卓(篤季札) 三學清淨究師僧給嘉

至上頂嚴慶千南卡札 威力主宰門浪促慶尊

利生無量瑟烏札之名(尊珠札) 渡越真法大海洛桑慶

持清淨心卓師棍加瓦 成就智慧蚌師卻機傑

勝慧聖者索南丘竹與 執深義規巴滇頓竹尊

成心子者長老索南札 具菩提心棍噶丘竹尊

成文殊怙大雄卓秋尊 見無生義隆日嘉措尊

如是根本傳承諸上師 祈請祈求賜與加持也

或又在「勝者之源」後：

戒律本慧熾燃金厄瓦 神聖上師加持甲悠瓦

成真實相藏巴仁波切 渡越要訣大海牡勉巴，

其後「巴滇卓」至大堪布「索南丘竹」如前，而後：

ཡོན་ཏན་མཆོག་གྱུར་མཁན་ཆེན་ཀུན་རྒྱལ་བ། །མཁྱེན་རབ་རྣམ་དག་ཡེ་ཤེས་རིན་ཆེན་དང་། །བརྩོན་པས་རྩེ་གཅིག་སྒྲུབ་མཛད་ལྷ་ཚུང་བ། །བྱམས་པའི་མཚན་ཅན་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །གཞན་ཡང་སྔེ་ཐུར་བ་ནས་བརྒྱུད་པ་སོགས་བརྒྱུད་པ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་བཞུགས་པས་ཇི་ལྟར་སྦྱར་ཀྱང་ཆོག་ལ་གཞུང་གདམས་ངག་གཉིས་ཀྱི་བརྒྱུད་པའི་ཁྲང་གོང་དུ་བཤད་པ་ཉིད་གཙོ་བོར་བྱའོ།

成勝功德堪千棍嘉瓦　　　清淨聰慧耶謝仁千與

精進專一竹則哈瓊瓦　　　具慈名者根本上師尊

祈請祈求賜與加持也。

另有涅蘇瓦所傳等許多不同傳承存在，皆可加入，以前述經論要訣二傳承根本為主也。

དེ་ནས་འདི་སྐད་ཅེས་བྱ་སྟེ། དད་པ་རྣམ་དག་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་ལམ།
ངེས་འབྱུང་རྣམ་དག་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་ལམ། །ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་སྐྱེས་
བུ་ཆེན་པོའི་ལམ། །རྣམ་དག་ལམ་གསུམ་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །མི་
རྟག་འཆི་བ་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ན། །ཇི་ལྟར་འབད་ཀྱང་ཚེ་འདིའི་ཁ་འཛིན་
ཅན༏ །རང་བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་སྐབས་མི་འདུག་པས། །ཆོས་བརྒྱུད་འཆིང་བ་
གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །ལས་འབྲས་བསླུ་མེད་ཡིད་ཆེས་མ་སྐྱེས་ན།
ཆོས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་བཟང་བརྫུའི་ངང་དུ་འཚོར། །སྒྲུབ་པ་ལྷུར་ལེན་
སྐད་ཀྱང་གཞན་ངོར་ཐལ། །ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ན། །སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་ཡང་ཐེག་པ་
དམན་པར་གོལ། །འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཁུར་ཁྱེར་ནས། བྱང་ཆུབ་
སེམས་མཆོག་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །སྤྲོས་ཀུན་རང་གྲོལ་སྟོང་
ཉིད་མ་རྟོགས་ན། །ཆོས་ཀུན་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་མི་ཤེས་ཤིང་། །མཚན་འཛིན་
དབང་སོང་རང་སེམས་མི་གྲོལ་བས། །གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་རྟོགས་
པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །ཅེས་གསོལ་བ་གདབ་པར་བྱའོ།

即曰：

清淨信心下士夫之道　清淨出離中士夫之道

清淨勝心上士夫之道　祈加持獲得三清淨道

若於心續未起無常死　任勤奮僅經營此生耳

八風禁錮自心不向法　祈求加持於此等解脫

心於業果無欺不生信　一切法行淪為假善般

雖言荷擔修持失他顏　祈求加持於法起生信

心續若未生慈心悲心　精進修持然錯入小乘

加持荷擔一切眾生苦　而後熟諳殊勝菩提心

未證諸戲自脫之空性　不識諸法有如幻化般

流於執名自心不解脫　祈加持證悟究竟實相。

祈加持證悟究竟實相。　如是祈請也。

བདག་གིས་ཆོས་སྐོར་འདིར་གདོགས་པ་ལ། ལམ་སྒྲོན་རྩ་འགྲེལ། བདེན་གཉིས་རྩ་འགྲེལ། དབུ་མའི་མན་ངག་རྩ་འགྲེལ་གྱི་བཤད་པ། ཤུས་སྨན་པའི་ཁྲིད་ཡིག །འབུམ་པ་བའི་ལམ་རིམ། པོ་ཏོ་བའི་དཔེ་ཆོས་རྩ་འགྲེལ་རྣམས་མཁས་མཆོག་བྱམས་པ་ལྷུན་གྲུབ་ལས་ཐོས། པོ་ཏོ་བའི་བེའུ་བུམ་རྩ་འགྲེལ་དང་། སྣར་ཐང་པའི་ལམ་མཆོག་རྩ་འགྲེལ། འཆིམས་ཀྱི་གསུང་རྒྱུན་ཁྲིད་ཡིག་གི་ལུང་རྣམས་དང་། བསྟན་རིམ་གྱི་ཁྲིད་ཚུལ་རྒྱས་པ་གསུང་ངག་ནས་ཉམས་ཁྲིད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མཁན་ཆེན་ལུང་རིག་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐོས་སོ། །ཐོར་བུ་དམ་པ་གཞན་འགའ་ཞིག་ལས་ཀྱང་ཐོས་མོད་ཀྱི༔ ཆོས་སྐོར་འདི་ལ་བརྒྱུད་པའི་གཙོ་བོ་གོང་དུ་སྨོས་པ་ཉིད་ཡིན་ནོ། རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀུན་གྱི་དགོངས་པ་འདི། །མདོ་ཙམ་བྲིས་ལས་བསོད་ནམས་གང་ཡོད་དེས། །མ་ལུས་ལུས་པ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། ཀུན་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་མྱུར་ཐོབ་ཤོག །བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པ། སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་མན་ངག་གི་ཁྲིད་ཡིག་བདུད་རྩིའི་ཉིང་ཁུ་ཞེས་བྱ་བ། རྒྱལ་ཁམས་པ་ཏཱ་ར་ནཱ་ཐས་ངེས་པར་བརྗོད་པའོ། །འདི་ནི་སྐོམ་ཚུལ་དམིགས་པའི་ཁྲིད་ཡིག་ཡིན་ལ་གོ་དོན་བློ་ལ་འགོད་པའི་བཤད་པ་ནི། དམ་པ་སྔ་མ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པ་ལས་བཙལ་བར་བྱའོ། འདིས་ཀྱང་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

吾此法教所含攝者，道燈本注，二諦本注，中觀口訣本注疏，母勉巴之注解，奔巴瓦之道次第，博多瓦之喻法本注等皆由淵博蔣巴倫竹聽聞；博多瓦之手冊本注，那唐巴之勝道本注，慶之教言注解諸口傳，及論典之廣大教導法,從教言至經驗引導法乃從大堪布隆日嘉措聽聞；當然亦有零散者從其他勝士而聽，此法傳承主要如前述也。

此諸佛與佛子之心意 書寫些許彼任何福德 無有剩餘皆為諸眾生 願速得證遍知佛果位。

入佛法次第，三士夫口訣教授──甘露精華，雲遊者大拉那他真實述說也。此乃觀修方式所緣之教授，論述將意涵刻於心中，從過去諸勝士著述尋求而作，願佛法珍寶增廣並長久住世。

བརྒྱུད་འདེབས་ཁ་སྐོང་ནི། ལུང་རིག་རྒྱ་མཚོའི་རྗེས་སུ། མདོ་རྒྱུད་
བསྟན་པའི་མངའ་བདག་སྒྲོལ་བའི་མགོན། །རྒྱལ་ཚབ་དབང་ཐོབ་རིན་
ཆེན་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱེ། །འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་བློ་གྲོས་རྣམ་པར་རྒྱལ། །བསླབ་
གསུམ་རྣམ་དག་ངག་དབང་ཕྲིན་ལས་ཞབས། །ངེས་ལེགས་ལམ་གྱི་ས་
མཁན་ཀུན་བཟང་དབང་། །མཆོག་གི་རིག་འཛིན་ཚེ་དབང་ནོར་བུའི་
དཔལ༔ །སྨྲིན་རས་གཟིགས་དབང་ཀུན་མཁྱེན་འབྲུག་པ་རྗེ། །འགྲོ་ཀུན་
དགའ་མཛད་དགེ་ལེགས་དཔལ་འབར་བ། །ཀུན་ལ་ཕན་བདེའི་དགའ་
སྟེར་ལྷུན་གྲུབ་མཚན། །ལམ་རིམ་མཐར་ཕྱིན་བཀའ་བརྒྱུད་བསྟན་འཛིན་
ཞབས༔ །འབྲེལ་ཚད་དོན་ལྡན་ཀརྨ་ལྷག་མཐོང་རྗེ། །བྱང་སེམས་མངའ་
བདག་གཞན་ཕན་འོད་ཟེར་མཆོག །ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་
དམ་པ་སྐྱེ། །དེ་ལྟར་སོགས་སླེལ་ལོ། །འདིའང་གུ་རུས་སོ།།

祈請文增補，隆日嘉措之後：

經續法教權威救渡怙　獲補處權仁千嘉措部

眾生怙主洛卓南巴嘉　清淨三學阿旺聽列尊

決定勝道嚮導棍桑旺　殊勝持明策望諾布德

觀世音尊遍知竹巴主　眾生皆喜給列拜巴瓦

賜諸利樂喜悅倫竹名　盡道次地噶舉滇津尊

既聯有義噶瑪哈通主　菩提心主勝賢遍偉瑟

示解脫道勝士善知識。

如是等接續，此為「古那」(註：梵文之「功德」，即第一世 蔣貢公珠仁波切) 所作。

།བསོད་ནམས་ཡོན་ཏན་འདི་དག་གིས།

།སངས་རྒྱས་ཞིང་།ཁམས་བརྒྱན་པ་དང་།

།དྲིན་ཅན་བཞི་པོར་ཡར་ཕྱུལ་ཞིང་།

།ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག

།གང་གིས་དེ་དག་མཐོང་ཐོས་ནས།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པ་དང་།

།ཚེ་འདིར་ཆོས་ལ་རབ་བརྩོན་ནས།

།ཕྱི་མར་དག་ཞིང་སྐྱེ་བར་བསྔོའོ། །

༄། རྣམ་དཀར་འདི་ཡིས་མཐའ་ཀླས་ཞིང་ཀུན་གྱི། །

སྣོད་བཅུད་འགྱུར་བ་ཞུལ་དུ་བྱུང་བ་དང་། །

བཀའ་དྲིན་ཞིང་མཆོག་བཞི་ཡི་དྲི་ལན་འཁོར། །

ངན་འགྲོའི་གཡང་སར་ནམ་ཡང་མི་ལྷུང་ཞིང་། །

འདི་ལ་ཐོས་སོགས་བགྱིད་པའི་འབྲེལ་ཐོགས་ཀུན། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བདུད་རྩིས་ཤེས་རྒྱུད་བརླན། །

འདི་སྣང་འགགས་ཚེ་དག་པའི་ཞིང་བཟང་དུ། །

བརྫུས་ཏེ་སྐྱེས་ནས་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ཡང་པར་སྐྲུན་གྱི་བྱ་བཞག་འདིར་འགྲོ་གྲོན་

གཏོང་མཁན་དང་། ལེགས་བཤད་འདི་ཉིད་འཛིན་འཆང་

ཀློག་པ་སོགས་ཀྱི་དགེ་བསྔོའི་སྨོན་ཚིག་ཏུ་བྲིས་པའོ། །

སརྦ་མངྒ་ལཾ། །

ཨོཾ་ན་མོ་ཨ་མི་ཏཱ་བྷཱ་ཡ།

༄། སྤར་འཕྲིམ་དང་མཐུན་འགྱུར་སྦྱོར་མཁན།

ཐུའི་ཕན་ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་བདེ་རྩ་ལྡན་ཚོགས།

ཕྱག་དེབ་འདི་བཞིན་རིན་མེད་དུ་འཕྲིམ་སྤེལ་བྱེད་པ་ལས་ཚོང་བསྒྱུར་བྱེད་མི་ཆོག

སྤར་སྐྲུན་བྱེད་ཡུལ་ཐུའི་ཕན།

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

《藏文中文對照（覺囊巴）：入佛法次第三士夫口訣教授－甘露精華》

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: http://www.budaedu.org

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

ཕྱག་དཔེ་འདི་ཆོས་སྦྱིན་དུ་འབུལ་རྒྱུ་ལས། ཚོང་བསྒྱུར་མི་ཆོག་པ་དགོངས་འཛགས་ཞུ།

Printed in Taiwan

2,000 copies; June 2017

TC012 - 15040