

ཡུལ་གྱི་འཕྲིན་ལྗོངས།

了義寶藏

陸

藏文題字：第十七世法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

༄༅། །ལམ་མཚོ་གཏི་མེད་མེད་ལེན་གྱི་ལམ་བཟུང་ས་ལོ། །



勝道寶鬘

作者：岡波巴

譯者：妙融法師

目錄

序	第十七世法王噶瑪巴	9	6. 應當知道的十件事	39
編輯凡例		11	7. 應當實行的十件事	43
開卷語		13	8. 應當努力的十件事	47
正文		17	9. 激勵自己的十件事	51
1. 十種可惜的事		19	10. 十種趨向錯誤的情況	55
2. 十項必須的事		23	11. 十項容易混淆的事	59
3. 應當依靠的十件事		27	12. 十項無誤的事	63
4. 應當遠離的十件事		31	13. 十四種無意義的行為	67
5. 不應捨棄的十件事		35	14. 十八項學佛人的過失	73
			15. 不可缺少的十二件事	79

16. 十一種聖賢的特徵	83
17. 十項無益的事	87
18. 自討苦吃的十件事	91
19. 對自己有大恩的十件事	95
20. 十項清淨的法	99
21. 行者迷亂的十件事	103
22. 十項需要的事	107
23. 十項不需要的事	111
24. 十項殊勝的事	115
25. 十項怎麼做都好的事	119

26. 十種正法的功德	123
27. 僅只是名稱的十件事	129
28. 大樂任運而成的十件事	133
結語	137
後記	139
關於《了義寶藏》	140



第十七世法王噶瑪巴 序

《了義寶藏》系列性地將噶舉祖師的經典翻譯成中文，讓華人信徒們能夠直接接觸傳承珍貴的教法。有時候我們會因為祖師們已經不在，就覺得比較神祕，會有些密而不宣的東西，其實如果親眼見得到祖師，他們講說的也就是這些教法，沒有比這更深奧的了。教言就是祖師們的體現，閱讀教言，就是直接跟祖師們溝通。我相信這一系列的法教，一定能夠讓有緣人法喜充滿。

祈願善妙吉祥！

第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

2013年10月30日

編輯凡例

編輯體例：

一、藏文版：

依文義做適當分段，並為方便讀者閱讀，於條列式內容前加上 1、2 等數字排序，但不另加方括號〔〕。

二、中譯版：

1. 為清楚呈現本書架構層次以及方便讀者閱讀，已依文義做適當分段，並以方括號〔〕標示編者所加之標題。
2. 為清楚表達或為文意流暢所需，譯者於文中所添加的文字，均以方括號〔〕標示。
3. 文中條列式內容，為方便讀者閱讀，均加上 1、2 等數字排序，但不另加方括號〔〕。
4. 文中注釋為譯者所加。

◆
開卷語

ན་མོ་གུ་ཏུ། གང་ཞིག་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་འདིགས་སུ་རུང་ཞིང་བཀལ་
དཀའ་བ་ལས་སྒོལ་བར་མངོན་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེའི་སྐོད་པ་རྣམས་པར་
དག་པས་བརྒྱན་ཅིང་བྱིན་རྒྱལ་སྲི་ཚུ་རྒྱན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་ལྷུང་ཟད་
མི་ཤེས་པ་སློན་ལམ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཡུན་རིང་བ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྐྱབ་བརྒྱུད་ཇི་མ་
མེད་པའི་སློབ་པ་དམ་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཞིང་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །བྱིན་གྱིས་
བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་ལོ། །

བཀའ་བརྒྱུད་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་གསུང་གི་རྒྱན་ཡུན་རིང་པོར་ཡིད་ལ་
བརྟགས་པར་བྱས་ཏེ། དངོས་དང་བརྒྱུད་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་གཏུང་བའི་སྐྱལ་
ལྷན་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་གདམས་ངག་ལམ་མཚོ་གཏུ་ལྷུང་པ་རིན་པོ་
ཆེའི་སྲེང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡི་གཤེད་རིས་སུ་བཀོད་པར་བགྱིའོ། །

དེ་ཡང་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ཟར་པ་དང་ཟམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་མོལ་
པར་འདོད་པས།

南無咕嚕

皈依頂禮那一切能令眾生解脫恐怖難越的輪迴大海，以
嚙舉珍寶清淨的行持為嚴飾，使加被的流水如大海般無
窮無盡，且此宏願廣大長久。任運成就之實修傳承的無
垢賢德上師們，祈請賜加持。

在長久思惟嚙舉祖師的口傳教導後，為了我親傳與遠承
的有緣弟子，我將此非常珍貴的口訣，撰寫成這本《勝
道寶鬘》。

◆
正文

9 | བངས་པའི་ཚོས་བཅུ་རྗེས་སུ་བྱ་བར་བྱ་བ་ནི།

1. རྗེད་པར་དཀའ་བའི་མི་ལུས་གཙང་མ་འདི་མི་དགེ་སྤྲིག་པའི་ལས་ལ་སྦྱོད་དུ་བངས།
2. ལྡན་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་གཙང་མ་འདི་ཚོས་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ལུས་སུ་ཤི་དུ་བངས།
3. སྤྲིགས་པའི་དུས་ཀྱི་མི་ཚེ་ཡུན་སྲུང་ཡུན་ཙམ་འདི་དོན་མེད་བྱ་བའི་ལས་ལ་བྱད་དུ་བངས།
4. རང་སེམས་ཚོས་སྦྱའི་རང་བཞིན་སྦྱོས་མེད་འདི་འཇུག་པ་འཁོར་བའི་འདམ་དུ་བྱིང་དུ་བངས།
5. ལམ་སྐྱ་འདྲེན་པའི་སློབ་པ་དམ་པ་དེ་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་འབྲལ་དུ་བངས།

1 | 十種可惜的事

一個人如果想尋求解脫與證得一切智佛果，首先該憶念十種可惜的事：

1. 此十分難得的清淨人身，如果成為造作罪業與惡行的工具，實在可惜。
2. 此難得的暇滿清淨人身，不用來學佛，而讓它平凡地死去，實在可惜。
3. 將身處在這個惡濁時代的短暫人生，浪費在無意義的事情上，實在可惜。
4. 自心的法身乃離戲之本體，讓它陷於迷幻的輪迴泥沼中，實在可惜。
5. 引導自己趨入佛道的賢德上師，在未證菩提之前就離開，實在可惜。

6. ཐར་པའི་གྲུ་གཟིངས་སྟོམ་པ་དམ་ཚིག་དེ་ཉོན་མོངས་བག་མེད་རྒྱུན་དབང་གིས་
བཞིག་ཏུ་པངས།
7. རྒྱ་མའི་རྗེན་གྱིས་རང་ལ་རྟེན་པའི་རྟོགས་པ་དེ་འདུ་བྱེད་ཚང་ཚིང་གི་གསེབ་ཏུ་
སྟོར་བྱ་པངས།
8. གྲུབ་ཐོབ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་ཟབ་མོ་དེ་མི་ནག་སྐལ་མེད་རྣམས་ལ་ཐོང་བྱ་བཙོང་
བྱ་པངས།
9. འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྗེན་ཅན་པ་མ་རྣམས་སྤང་བའི་སེམས་ཀྱིས་སྤོང་ཞིང་འདོད་
བ་པངས།
10. གཞོན་པའི་ལང་ཚོ་དར་བའི་སློ་གསུམ་དེ་ཐ་མལ་བཏང་སྟོམས་ངང་བྱ་བཞག་
ཏུ་པངས།

དེ་ནི་འཕངས་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ལོ།།

6. 解脫的大船為「戒律」與「三昧耶」，如果因為煩惱與放逸而將它摧毀，實在可惜。
7. 由上師的恩德而獲得的證悟，如果虛擲於紛擾的紅塵中，實在可惜。
8. 眾成就者的深奧口訣，把它當作商品般販售給那些無緣的俗人，實在可惜。
9. 六道眾生皆是有恩於我們的父母，以怨惱心將他們棄之不顧，實在可惜。
10. 青年時期成熟茁壯的身、語、意，如果不善加運用、平白地空過，實在可惜。

以上是十種可惜的事。

3 | དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. རང་གི་མོ་ཚོད་ཟེན་པས་གོས་ཀྱི་གཞི་རྩ་མ་འཇུག་པ་ཞིག་དགོས།
2. དད་པ་དང་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་སློབ་མ་དམ་པའི་བཀའ་བཞེན་རྒྱུ་བ་པ་ཞིག་དགོས།
3. གང་ཟག་གི་སྦྱོན་ཡོན་ཤེས་པས་སློབ་མའི་འདམས་ཁ་མ་ལོར་བ་ཞིག་དགོས།
4. ཤེས་རབ་དང་དད་པ་ནན་ཏན་གྱིས་སློབ་མ་དམ་པའི་ཐུགས་དགོངས་ཡོན་པ་ཞིག་དགོས།
5. སྐྱོན་པ་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་དང་ལྡན་པས་སློབ་གསུམ་ཉེས་སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས་པ་ཞིག་དགོས།

2 | 十項必須的事

1. 把握自身原則本分，盡己所能而不胡亂計畫。
2. 必須以信心和精進，奉行上師的教言。
3. 必須知道一個人的功過，正確地選擇上師。
4. 必需具有智慧與信心，謹慎仔細去理解賢德上師的心意。
5. 必須以正念、正知與不放逸〔守護自心〕，使身、口、意不被罪業所染污。

6. གོ་ཚ་དང་སྤྲོད་སྤྲོད་པའི་གྱིས་ཡི་དམ་བཟླ་ཅིང་རྩལ་སྤྲོད་པ་ཞིག་དགོས།
7. ཚགས་མེད་ཞེན་མེད་ཀྱི་སྤྲོད་པས་སྣ་ཐག་མི་ལ་མ་ཤོར་བ་ཞིག་དགོས།
8. སྤྲོད་དངོས་རྗེས་གསུམ་གྱི་ཟེན་པས་ཉག་ཏུ་ཚོགས་གཉིས་གསོག་པ་ལ་བརྩོན་པ་ཞིག་དགོས།
9. བྱམས་པ་དང་སྤྲོད་རྗེས་དངོས་སམ་བརྩུད་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་སློབ་སྤྲོད་པ་ཞིག་དགོས།
10. ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་གྱིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་དངོས་དང་མཚན་མར་མ་ཤོར་བ་ཞིག་དགོས།

དེ་ནི་དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 必須以精進的甲冑和勇氣，使誓言堅固不變。
7. 必須以無貪著的行為，使自己不被別人牽著鼻子走。
8. 必須把握前行、正行、結行的次序，時常努力積聚福慧二種資糧。
9. 必須發起慈心與悲心，直接或間接地嚮往利益眾生的事業。
10. 必須具有智慧與了悟，而且對萬法不落於實體與有相〔的執著〕。

以上是十項必須的事。

3 | བསྟན་པར་བྱ་བའི་ཚེས་བཅུ་ནི།

1. རྟོགས་པ་དང་ཐུགས་རྗེ་ལྡན་པའི་ལྷན་པ་དམ་པ་བསྟན།
2. དཔེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་ལ་བྱིན་ཆགས་པའི་དགོན་པ་བསྟན།
3. ལྷ་སྲོད་མཐུན་ཅིང་ལྷོ་ཐུབ་པའི་ཕྱོགས་པོ་བསྟན།
4. འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་སྲོན་པོ་ཞིང་ཚོད་ཟེན་པ་བསྟན།
5. བྱུང་ཐོབ་བརྒྱད་པའི་མན་ངག་ཕྱོགས་མེད་བསྟན།

3 | 應當依靠的十件事

1. 應當依靠具有慈悲與了悟的賢德上師。
2. 應當依靠清淨、愉悅、具有靈氣的蘭若。
3. 應當依靠與自己見行相合、值得信賴的法友。
4. 應當時常思惟資生財物的過患，然後適當的去依靠。
5. 應當無偏倚地去依靠成就者所傳承的口訣。

6. རང་གཞན་ལ་སན་པའི་རྩམ་སྐྱན་སྲགས་དང་རྟོན་འབྲེལ་ཟབ་མོ་བསྟེན།
7. །ལམས་དང་འབྲོད་པའི་ཟས་དང་ཐབས་ལམ་བསྟེན།
8. ཉམས་ལ་སན་པའི་ཚོས་སྲོད་དང་སྲོད་ལམ་བསྟེན།
9. དད་གྲུས་སྐལ་པ་ལྡན་པའི་སློབ་མ་བསྟེན།
10. སྲོད་ལམ་ནམ་བཞིར་རྒྱན་བྱ་བའི་དང་ཤེས་བཞིན་བསྟེན།

དེ་ནི་བསྟེན་སར་བྱ་བའི་ཚོས་བརྩམས། །།

6. 應當依靠任何對自他有益的物質、藥材、明咒與甚深的緣起法。
7. 應當依靠任何適合自身體質的食物與保健方法。
8. 應當依靠任何有益於自身覺受的教法與行誼。
9. 應當依靠具有信心與恭敬的善根弟子。
10. 在行住坐臥四威儀中，應當時常依靠提起正念與正知。

以上是十件應當依靠的事。



སྤངས་བར་བྱ་བའི་ཚུལ་བཅུ་ནི།

1. ཅི་བྱེད་འདིག་ཉེན་ཚུལ་བརྒྱད་དང་འབྲེས་པའི་སློབ་དཔོན་སྤང་།
2. སེམས་དང་ཉམས་ལ་གཞོན་པའི་འཁོར་འདབ་དང་གྲོགས་རན་སྤང་།
3. གཡེང་བ་ཆེ་ཞིང་འཚེ་བ་མང་བའི་གནས་དང་དགོན་པ་སྤང་།
4. རྒྱ་འཕྲོག་གཡོ་སྐྱུས་བསྐྱབས་པའི་འཚོ་བ་སྤང་།
5. སེམས་དང་ཉམས་ལ་གཞོན་པའི་ལས་དང་བྱ་བ་སྤང་།

4

應當遠離的十件事

1. 應當遠離與世事糾纏不清，一心眷戀世間八法的上師。
2. 應當遠離擾亂自己心意的眷屬與損害修行覺受的友伴。
3. 應當遠離極度散亂與傷害重大的寺廟及處所。
4. 應當遠離以偷盜搶奪或欺騙的方式謀生。
5. 應當遠離損害自心與修行的作為。

6. ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ཟས་དང་སྲོད་ལམ་སྤང་།
7. འདོད་འདུན་མེར་སྐྱས་བཅིངས་པའི་འཛིན་ཆགས་སྤང་།
8. བ་རོལ་མི་དད་པའི་རྒྱ་བག་མེད་པའི་སྲོད་ལམ་སྤང་།
9. དོན་མེད་འགྲོ་འདུག་གི་ལས་དང་བྱ་བ་སྤང་།
10. རང་སྲོན་སྤུས་ནས་གཞན་སྲོན་སྲོག་བ་སྤང་།

དེ་ནི་སྤང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་བརྩམས། །།

6. 應當遠離對身體有害的物質與行為。
7. 應當遠離被欲望與慳吝所束縛的貪執。
8. 應當遠離使別人對自己失去信心的放逸行為。
9. 應當遠離沒有意義的行為舉止。
10. 應當遠離〔試圖〕隱藏自己的過失，以及宣揚他人的錯誤。

以上是十件應當遠離的事。

4 | མི་སྲངས་བར་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. སྣང་བ་སེམས་ཀྱི་རང་འོད་ཡིན་པས་མི་སྲང་།
2. རྣམ་རྟོག་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རོལ་བ་ཡིན་པས་མི་སྲང་།
3. ཉོན་མོངས་བ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གསལ་འདེབས་ཡིན་པས་མི་སྲང་།
4. འདོད་ཡོན་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་རྩ་ལུང་ཡིན་པས་མི་སྲང་།
5. བ་ཚ་སྤྲུག་བསྐྱེད་དགེ་བའི་བཤེས་བཤེན་ཡིན་པས་མི་སྲང་།

5 | 不應捨棄的十件事

1. 「顯相」是心的本自光明，不應捨棄。
2. 「妄念」是法性的展現，不應捨棄。
3. 「煩惱」能啟發智慧，不應捨棄。
4. 「妙欲」能灌溉證悟與覺受，不應捨棄。
5. 疾病與痛苦是善知識，不應捨棄。

6. དབྲ་བགེགས་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་བསྐྱེལ་མ་ཡིན་པས་མི་སྲང་།
 7. ལྷགས་ལ་བྱུང་ན་དངོས་གྲུབ་ཡིན་པས་མི་སྲང་།
 8. ཐབས་ལམ་གང་ཡང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལམ་སྟེགས་ཡིན་པས་མི་སྲང་།
 9. འགྲུབ་ཅིང་སྟོགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཚོས་སྦྱོད་མི་སྲང་།
 10. ལུས་པ་རྩུང་ཡང་གཞན་དོན་ཀྱི་བསམ་པ་མི་སྲང་།
- དེ་ནི་མི་སྲང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །།

6. 仇敵與魔障能敦促我們趨向法性，不應捨棄。
7. 若是隨之而來的事^❶便是成就，不應捨棄。
8. 任何「方便道」都是智慧的階梯，不應捨棄。
9. 只要能完成以及有空閒，就不應捨棄身體的法行。
10. 雖然能力薄弱，也不應捨棄利他的意願。

以上是十件不應捨棄的事。

❶ 隨之而來的事：指不是刻意去獲得什麼，而是自然地得到或發生，這就是成就正法的因緣。

6 | ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. སྤྱིའི་སྣང་བ་འཇུག་པར་འདུག་པས་བདེན་མེད་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
2. རང་གི་སེམས་ཉིད་བདག་མེད་དུ་འདུག་པས་སྟོང་པར་ཤེས་པར་བྱ།
3. བར་གྱི་ནམ་ཉོག་རྒྱུ་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་འདུག་པས་སྟོང་བྱུང་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
4. འགྲུང་བའི་ལྷས་ངག་འདུས་བྱས་སུ་འདུག་པས་མི་རྟག་པར་ཤེས་པར་བྱ།
5. སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་སྤྱད་ཐམས་ཅད་ལས་ལས་འགྲུང་བས་ལས་འགྲུས་མི་བསྐྱུ་བར་ཤེས་པར་བྱ།

6 | 應當知道的十件事

1. 外在的顯相是迷幻，當知無真實。
2. 內在的心性是無我，當知是空。
3. 中間的妄念是依緣而生，當知是豁然無體。
4. 四大所成的身語是有為法，當知無常。
5. 眾生的一切苦樂皆由「業」生，當知因果不爽。

6. ལྷུག་བཟུལ་ངེས་འབྱུང་གི་རྒྱ་རུ་འདུག་པས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
7. བདེ་སྲིད་འཁོར་བའི་རྩ་བར་འདུག་པས་ཞེན་ཆགས་བདུད་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
8. འདུ་འཇོ་ཚོས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་འདུག་པས་བསོད་ནམས་བར་ཆད་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
9. བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་གྱི་བསྐྱལ་མར་འདུག་པས་དག་བགེགས་རྣམས་མར་ཤེས་པར་བྱ།
10. འོན་ཏེ་དམ་བར་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་པར་འདུག་པས་གང་ལ་ཡང་མཉམ་བཤེས་དུ་ཤེས་པར་བྱ།

དེ་ནི་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཚོས་བརྩུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 痛苦是出離心的「因」，當知是善知識。
7. 享樂是輪迴的「根」，當知貪欲是魔。
8. 塵囂是佛法的違緣，當知福報是障礙。
9. 障礙能激發奮鬥向善之志，當知障敵即是上師。
10. 從究竟的觀點來看，萬法無自性，當知一切皆平等。

以上是十件應當知道的事。



ཉམས་སྲུབ་སྒྲུབ་བའི་ཚོས་བརྩུ་ནི།

1. ཚོས་སྒྲོམ་ལྷགས་ནས་མི་ཚོས་ཀྱི་ལྷུ་ཏུ་མི་འདྲུག་པར་ཚོས་བཞིན་ཉམས་སྲུབ་སྒྲུབ།
2. བ་ཡུལ་སྤང་ནས་མི་ཡུལ་དུ་གཞི་མི་འདིང་བར་ཆགས་མེད་དུ་ཉམས་སྲུབ་སྒྲུབ།
3. རྣམ་དམ་བ་བསྐྱེན་ནས་ང་རྒྱལ་སྤངས་ཏེ་བཀའ་བཞིན་ཉམས་སྲུབ་སྒྲུབ།
4. མོས་བསམ་ལ་སློབ་སྦྱངས་ནས་ཁ་བཤད་མི་བྱ་བར་ཤེས་བ་དོན་ཐོག་དུ་ཉམས་སྲུབ་སྒྲུབ།
5. ཉོགས་པ་རྒྱད་ལ་ཤར་ནས་བྱུང་བར་བཏང་སྟོམས་སྲུབ་མི་བཏང་བར་ཡེངས་མེད་དུ་ཉམས་སྲུབ་སྒྲུབ།



應當實行的十件事

1. 進入佛法以後，就不該進入世法的群眾中，應當如法去修持。
2. 捨離家鄉之後，就不該在外地扎根，應當無有貪著地去修行。
3. 依止賢德的上師之後，應當心離驕慢，依其教言而修持。
4. 在聞思上經過一番努力後，就不該光說不練，應當對所了知的〔教法〕實際去修持。
5. 獲得證解以後，切莫放逸不理，應當不散亂地去修持。

6. ཉམས་ལེན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ནས་ཚོགས་སུ་འདུ་འདྲི་ལ་མི་འཇུག་པར་ཉམས་སུ་
མྱང་།
7. ཁས་ལྷངས་ཤིང་དམ་བཅས་ནས་སྐོ་གསུམ་བག་མེད་ལ་མི་བཏང་བར་བསྐྱབ་པ་
གསུམ་ཉམས་སུ་མྱང་།
8. བྱང་རྒྱལ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་རང་དོན་མི་བྱེད་པར་ཅི་བྱེད་གཞན་དོན་
དུ་ཉམས་སུ་མྱང་།
9. སྲགས་ཀྱི་སྐོར་ཞུགས་ནས་སྐོ་གསུམ་ཐ་མལ་དུ་མི་བཞག་པར་དཀྱིལ་འཁོར་
གསུམ་དུ་ཉམས་སུ་མྱང་།
10. གཞོན་པའི་དུས་སུ་དོན་མེད་ས་མཐའ་མི་བསྐོར་བར་བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་
འབས་བྱང་དུ་དཀའ་བྱུང་ཉམས་སུ་མྱང་རོ། །

དེ་ནི་ཉམས་སུ་མྱང་བའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །།

6. 自身得到了體驗以後，莫入喧嚷紅塵，應當去修持。
7. 承諾誓言以後，就不該任由身口意放逸，應當修持三
學。
8. 發菩提心以後，就不該尋求自利，應當修持所思所作
皆為利他。
9. 趨入密乘後，就不該將身口意三門置於凡俗，應當修
持三種曼陀羅^②。
10. 年輕的時候，就不該漫無目的到處閒晃遊蕩，應當在
賢德上師尊前刻苦修行。

以上是十件應當實行的事。

^② 三種曼陀羅：1.觀「身」為本尊。2.觀「語」為咒語。3.觀「心」為無分別
本智。

7 | བློ་ཏུ་བྱ་བའི་ཚུལ་བཅུ་ནི།

1. ལས་དང་པོ་བས་ཐོས་བསམ་ལ་བློ་ཏུ་བྱ།
2. ཉམས་སྤོང་སྤྱིས་ནས་སྤོས་སྤྱོད་ལ་བློ་ཏུ་བྱ།
3. བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར་དབེན་པ་ལ་བློ་ཏུ་བྱ།
4. འཕྲོ་ཚོད་ཤས་ཆེན་རིག་པ་གཞུན་པ་ལ་བློ་ཏུ་བྱ།
5. བྱིང་སྤྲུགས་ཤས་ཆེན་རིག་པ་གསེང་བ་ལ་བློ་ཏུ་བྱ།

8 | 應當努力的十件事

1. 初學佛法的人，應當努力聞思。
2. 在生起覺受之後，應當努力修持。
3. 在沒有獲得穩定時，應當努力保持寂靜。
4. 當掉舉散亂熾盛時，應當努力調伏自心。
5. 當昏沉熾盛時，應當努力讓自己清醒。

6. ལྷོ་མ་བརྟན་བར་དུ་མཉམ་བཞག་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
 7. མཉམ་བཞག་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེས་ཐོབ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
 8. མི་མཐུན་བའི་འགལ་རྐྱེན་མང་ན་བཟོད་པ་གསུམ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
 9. འདོད་འདུན་ཆགས་ཞེན་ཆེན་ཞེན་པ་བཙན་ཐབས་སུ་ལོག་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
 10. བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་ཤས་རྣམས་བྱང་རྣམས་ཀྱི་སེམས་སྣོད་བ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།
- དེ་ནི་ནན་ཏན་གྱི་བའི་ཚོས་བཅུ་ལོ།། །།

6. 自心尚未穩固之前，應當努力禪修。
7. 心於禪定後，應當在後得位上努力。
8. 遭遇許多違緣，應當努力修持三種忍^③。
9. 當欲念貪心非常旺盛時，應當努力用種種嚴厲的方法予以克服。
10. 當慈悲心微弱時，應當努力修練菩提心。

以上是十件應當努力的事。

③ 三種忍：指安受苦忍、耐怨害忍，諦察法忍。

༨ | བསྐྱེལ་མ་གདབ་པའི་ཚེས་བཅུ་ནི།

1. དལ་འགྲོར་རྗེད་དཀའ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་དམ་བའི་ཚེས་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ།
2. འཆི་བ་མི་ཉག་པ་ལ་བསམས་ཏེ་དགོ་སྡོར་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ།
3. ལས་རྒྱ་འབྲས་མི་བསྐྱེལ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་སྤྲིག་པ་མི་དགོ་བ་སྤང་བ་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ།
4. འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལ་བསམས་ཏེ་ཐར་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ།
5. འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེལ་ལ་བསམས་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་སྡོད་བ་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ།

9 | 激勵自己的十件事

1. 思惟暇滿人身難得，激勵自己聞思佛法。
2. 思惟無常及死亡，激勵自己力行善業。
3. 思惟業果不壞的道理，激勵自己捨棄罪業、不善。
4. 思惟輪迴的過患，激勵自己證得解脫。
5. 思惟輪迴眾生的痛苦，激勵自己修練菩提心。

6. སེམས་ཅན་གྱི་སྒོ་སྤྱོད་ཅི་ལོག་ཏུ་འཇུག་བ་ལ་བསམས་ཏེ་ཐོས་བསམ་ལ་
བསྐྱེལ་མ་གདབ།
7. འཇུག་པའི་བག་ཆགས་སྤང་བར་དཀའ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་སྒོམ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་མ་
གདབ།
8. སྤྲུགས་མའི་དུས་འདིར་ཉོན་མོངས་བ་བདོ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་གཉེན་པོ་ལ་བསྐྱེལ་
མ་གདབ།
9. སྤྲུགས་མའི་དུས་འདིར་འགལ་རྐྱེན་མང་བ་ལ་བསམས་ཏེ་བཟོད་བ་ལ་བསྐྱེལ་མ་
གདབ།
10. བར་ཡེངས་རྒྱར་ཡེངས་ཡེངས་མ་ལམ་ལ་མི་ཚོ་སྤོང་ཟད་དུ་སོང་བ་ལ་
བསམས་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ།

དེ་ནི་བསྐྱེལ་མ་གདབ་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 思惟眾生的種種顛倒迷惑，激勵自己廣泛地聞思。
7. 思惟淨除迷惑習氣的艱難，激勵自己修持。
8. 思惟此惡濁時代煩惱旺盛，激勵自己對治煩惱。
9. 思惟此惡濁時代障緣熾盛，激勵自己忍辱。
10. 思惟散亂攀緣、悠悠忽忽虛度人生，激勵自己精進。

以上是十件激勵自己的事。

10 | 十種趨向錯誤的情況

1. དད་པ་ཆུང་ལ་ཤེས་རབ་ཆེན་ཁ་བཤད་མཁན་ཏུ་འཚོར་བ་ཡིན།
2. དད་པ་ཆེ་ལ་ཤེས་རབ་ཆུང་ན་སྤྱད་བཅོམ་ཨ་འཇམས་སུ་འཚོར་བ་ཡིན།
3. ལྷིང་རུས་ཆེ་ལ་གདམས་ངག་མེད་ན་སློན་དང་གོལ་སར་འཚོར་བ་ཡིན།
4. སློན་ཏུ་ཐོས་བསམ་གྱི་སློ་འདོགས་མ་བཅད་ན་སློམ་ལུན་བའི་སླེ་མཆེད་ཏུ་འཚོར་བ་ཡིན།
5. གོ་ཚོགས་སོ་མ་ལ་ཉམས་ལེན་མ་བྱས་ན་བྲེད་པོ་ཚོས་རྒྱས་མཁན་ཏུ་འཚོར་བ་ཡིན།

10 | 十種趨向錯誤的情況

1. 信心小而智慧大，容易淪為「空談」者。
2. 信心大而智慧小，容易淪為「逞強頑固」者。
3. 努力精進卻沒有真實口訣的人，容易走入錯誤與歧途。
4. 若之前不在聞思上下工夫，修持就會流入暗昧之境。
5. 若不在體悟和實證上下足工夫，就會成為油滑的學佛者。

6. ཐབས་སྒྲིབ་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་སློབ་མ་སྦྱངས་ན་ལམ་ཐེག་པ་དམན་པར་འཚོར་བ་ཡིན།
7. །ཤེས་རབ་སྒྲོང་བ་ཉིད་ལ་སློབ་མ་སྦྱངས་ན་ཅི་བྱས་འཁོར་བའི་ལམ་དུ་འཚོར་བ་ཡིན།
8. །འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་གྱི་མགོ་མ་སློབ་མ་སྦྱངས་ན་ཅི་བྱེད་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐྱེན་དུ་འཚོར་བ་ཡིན།
9. །གོང་པའི་སྐྱེ་བོའི་དད་འདུན་མང་ན་མི་ནག་གི་ངོ་བསྐྱེད་དུ་འཚོར་བ་ཡིན།
10. །ཡོན་ཏན་དང་རྒྱས་མཐུ་ཆེ་ལ་སློབ་མི་བརྟན་ན་མི་ནག་གི་གོང་ཚོག་མཁན་དུ་འཚོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་འཚོར་བ་བརྟུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 若不在大悲心方便法上修練，就容易成為小乘。
7. 若不在般若空性上修練，所作所為皆會流入輪迴道。
8. 若不打臥世間八法的念頭，所作所為皆會淪為世法緣。
9. 若對俗家人多有所求，就要看在家人的臉色。
10. 若功德與威力大，心性卻不定，就會淪為替庸俗凡夫做經懺的人。

以上是十種趨向錯誤的情況。

११ | ལྔ་མིན་གྱི་ནོར་ས་བཅུ་ནི།

1. དད་པ་དང་འདོད་པ་ལ་ནོར་ས་ཡོད།
2. བྱམས་སྣང་རྗེ་དང་ཆགས་པ་ལ་ནོར་ས་ཡོད།
3. ཤེས་བྱ་གཤེས་གྱི་སྣོང་པ་དང་སྣོས་བྱས་གྱི་སྣོང་པ་ལ་ནོར་ས་ཡོད།
4. ཚོས་གྱི་དབྱིངས་དང་ཆད་ལྟ་ལ་ནོར་ས་ཡོད།
5. ཉམས་སྣོང་དང་རྟོགས་པ་ལ་ནོར་ས་ཡོད།

11 | 十項容易混淆的事

1. 信心與欲望會被混淆。
2. 慈悲與貪愛會被混淆。
3. 「所知本體的空」與「心意造作的空」會被混淆。
4. 法界與斷見會被混淆。
5. 證悟與覺受會被混淆。

6. བཅུན་པ་དང་ཚུལ་འཚོས་ལ་ནོར་ས་ཡོད།
7. འཇུལ་ཞེག་དང་བདུད་ལྗེར་ལ་ནོར་ས་ཡོད།
8. གྲུབ་ཐོབ་དང་ཚོག་པོ་ལ་ནོར་ས་ཡོད།
9. གཞན་དོན་བྱེད་པ་དང་རང་དོན་བྱེད་པ་ལ་ནོར་ས་ཡོད།
10. ཐབས་མཁས་པ་དང་གཡོ་སྐྱེ་ལ་ནོར་ས་ཡོད།

དེ་ནི་འདྲ་མིན་གྱི་ནོར་ས་བཅུ་པོ། །།

6. 敦肅大德與詐現威儀會被混淆。
7. 滅惑⁴與被附魔會被混淆。
8. 成就者與騙子會被混淆。
9. 利益他人與利益自己會被混淆。
10. 善巧方便與諂誑愚迷會被混淆。

以上是十項容易混淆的事。

⁴ 滅惑：這裡是指一些證悟的人，見一切法如夢如幻，已經沒有善惡染淨的差別。

11 | མ་ནོར་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. དངོས་པོ་གང་ལ་ཡང་མ་ཆགས་པར་བྱིས་ནས་བྱིས་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
2. རྣམ་དམ་པ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མགོ་ལ་ཐོད་བཞིན་དུ་བསྐྱུང་བ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
3. ཚོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་སྤྱད་མཚུངས་བྱེད་བ་རྣམས་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
4. ལྷ་བ་མཐོ་ལ་སྤྱོད་བ་དམའ་བ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
5. རྣོ་ཡངས་ལ་དམ་བཅའ་དོག་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།

12 | 十項無誤的事

1. 不貪著任何東西，由在家趨於出家為僧，是不會錯的。
2. 頂戴恭敬賢德上師、善知識，是不會錯的。
3. 同時聞思修佛法，是不會錯的。
4. 見解高廣而行為謹嚴，是不會錯的。
5. 心胸廣大而持戒細密，是不會錯的。

6. ཤེས་རབ་ཆེ་ལ་ང་རྒྱལ་རྒྱུང་བ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
 7. གདམས་ངག་སྒྲུག་ལ་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
 8. ཉམས་ལྟོགས་བཟང་ལ་ང་རྒྱལ་རྒྱུ་མེམས་མེད་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
 9. གཅིག་སྲུང་སྤོང་རྒྱགས་ལ་ཚོགས་སྲུ་ཡན་སྲུབ་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
 10. རང་དོན་གྱི་འགྲི་བ་མེད་པ་ལ་གཞན་དོན་གྱི་ཐབས་ལ་མཁས་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན།
- དེ་ནི་མ་ནོར་བའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ། །།

6. 智慧大而我慢小，是不會錯的。
 7. 口訣豐富而修持精進，是不會錯的。
 8. 覺受與證悟殊勝而沒有我慢與驕傲，是不會錯的。
 9. 能獨自居住，又能與大眾同住同行而不散亂，是不會錯的。
 10. 沒有自利私心，對利他具方便善巧，是不會錯的。
- 以上是十項無誤的事。

12 | དོན་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ་བཞི་ནི།

1. མི་ལུས་ཐོབ་ནས་དམ་པའི་ཚོས་མི་བྲན་པ་ནི་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྲིང་དུ་བྱིན་ནས་སྤོང་ལོག་བྱས་པ་དང་འབྲས་ལྗེ་དོན་མེད།
2. ཚོས་སྒྲོར་ལྷགས་ནས་སྤྱིམ་ཐབ་བྱེད་པ་ནི་སྤྱེ་མ་ལེབ་མར་མེ་ལ་མཚོང་བ་དང་འབྲས་ལྗེ་དོན་མེད།
3. དད་མེད་ཚོས་མཛད་ཀྱི་བྱང་དུ་གནས་པ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་འགམ་དུ་སྐོམ་རིར་ཤི་བ་དང་འབྲས་ལྗེ་དོན་མེད།
4. ཅ་བ་བཞི་དང་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་གཉེན་པོར་མ་སོང་བའི་ཚོས་ནི་སྟ་རེ་དང་སྤོང་པོ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བཞག་པ་དང་འབྲས་ལྗེ་དོན་མེད།
5. ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་མ་སོང་བའི་མན་ངག་ནི་ནད་པས་སྤྲོན་རྒྱལ་ཐོགས་པ་དང་འབྲས་ལྗེ་དོན་མེད།

13 | 十四種無意義的行為

1. 已得人身卻不思正法，如至寶山空手而歸，毫無意義。
2. 已入法門卻心繫家累，如飛蛾撲火，毫無意義。
3. 在持法大德前卻沒有信心，如在海邊乾渴而死，毫無意義。
4. 不能對治四根本煩惱與我執的法門，就像斧頭和樹幹捆在一起，毫無意義。
5. 不能對治煩惱的口訣，就像病人拿著藥物而不服用一樣，毫無意義。

6. ལྷན་ཐོག་ཏུ་མ་ཁེལ་བའི་བ་སྣད་ལ་སྣེ་སྣངས་པ་ནི་ནེ་ཙའི་ཁ་ཉོན་བྱས་པ་དང་
འབྲ་སྟེ་དོན་མེད།
7. ལྷ་འཕྲོག་གཡོ་སྣུས་མ་བྱིན་པར་གྲངས་ནས་སྦྱིན་པ་བྱེད་པ་ནི་སྟོག་པ་ཚུ་བུ་
བཅུག་པ་དང་འབྲ་སྟེ་དོན་མེད།
8. སེམས་ཅན་ལ་གཞོན་པ་བསྐྱུལ་ནས་དགོན་མཚོག་མཚོན་པ་ནི་བྱའི་ཤ་བཅད་
ནས་མ་ལ་སྟེར་བ་འབྲ་སྟེ་དོན་མེད།
9. ཚེ་འདིའི་རང་འདོད་ཀྱི་སྦྱིར་ཚུལ་འཚོས་དང་བཟོད་པ་དང་བུ་ལེན་པ་ནི་བྱི་
ལས་བྱི་བ་ལ་འཇམ་བ་དང་འབྲ་སྟེ་དོན་མེད།
10. ཚེ་འདིའི་སྣོན་གཤམ་དང་སྟེད་བཀྱར་འདོད་པས་དགེ་བ་རྒྱས་ཚེན་བྱེད་པ་
ནི་ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོར་བུ་རིན་པོ་ཚེ་སེལ་བ་རྟོག་པོ་གཅིག་གམ་སྤང་ཐན་རྟོག་
པོ་གཅིག་དང་བརྗེ་བ་དང་འབྲ་སྟེ་དོན་མེད།

6. 心中未能確信〔法義〕，卻口若懸河地宣說法本，就像鸚鵡在念誦一樣，毫無意義。
7. 用偷竊強奪或欺騙所得到的財物去布施，就像皮襖入水一樣，毫無意義。
8. 用傷害眾生所獲得的財物供奉三寶，就像切割兒子的肉給母親一樣，毫無意義。
9. 為了滿足此生私欲而裝模作樣與忍辱，就像貓躲老鼠一樣，毫無意義。
10. 為了現世的名聞與供養而廣行善業，就像用一個葫蘆與一袋酒糟，來交換無價的如意寶珠一樣，毫無意義。

11. མང་དུ་ཐོས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་ཐ་མལ་དུ་ལུས་པ་ནི་སྤོང་བ་གཙོང་ནད་ཀྱིས་ཟིན་
བ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
12. གདམས་ངག་མཁས་ལ་ཉམས་སྦྱོང་མེད་པ་ནི་སྤྱག་པོའི་བང་མཛོད་ཀྱི་སྟེ་
མིག་མེད་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
13. རང་གིས་ཚོས་ཀྱི་དོན་མ་རྟོགས་པར་གཞན་ལ་བཤད་པ་ནི་ལོང་བས་ལོང་བ་
འབྲིད་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།
14. ཐབས་ལས་བྱུང་བའི་ཉམས་སྦྱོང་ལ་མཚོག་ཏུ་བབྱུང་ནས་གནས་ལུགས་ཀྱི་
དོན་མི་འཚོལ་བ་ནི་ར་གན་ལ་གསེར་དུ་འཛིན་པ་དང་འབྲས་སྟེ་དོན་མེད།

དེ་ནི་དོན་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ་བཞི་ཡིན་ལོ།། །།

11. 見聞雖廣，身心卻流於凡俗，就像醫生自染惡疾，毫無意義。
12. 口訣豐富，卻沒有實修體驗，就像富翁弄丟了倉庫的鑰匙，毫無意義。
13. 自己未證法義，卻對別人說法，就像以盲導盲，毫無意義。
14. 認為由方便所生起的覺受是最殊勝的，卻不追求究竟的意義，就像把黃銅當作金子，毫無意義。

以上是十四種無意義的行為。



ཚོས་པའི་མཚང་བཅོ་བརྒྱད་ནི།

1. དཔེན་པར་བསྐྱད་ནས་ཆེ་འདྲིའི་ཆེ་ཐབས་སྦྱབ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
2. ཚོགས་དཔོན་བྱས་ནས་རང་འདོད་སྦྱབ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
3. ཚོས་མཁས་ལ་སྤྲིག་ལ་མི་འཛེམ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
4. གདམས་ངག་ཆེ་ལ་རང་རྒྱུད་ཐ་མལ་དུ་ལྷུས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
5. ལྷུལ་ཁྲིམས་བཅུན་ལ་འདོད་པ་ཆེ་བ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
6. ཉམས་ཉོགས་བཟང་ལ་རང་རྒྱུད་མ་ལུལ་བ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།



十八項學佛人的過失

1. 住寂靜處，卻為此生而修，是學佛人的過失。
2. 身為領袖卻作自利的事，是學佛人的過失。
3. 佛學廣博卻不避忌罪惡，是學佛人的過失。
4. 口訣豐富但身心卻流於凡俗，是學佛人的過失。
5. 持戒謹嚴卻貪念極大，是學佛人的過失。
6. 覺受與證悟雖好，卻不能調伏自心，是學佛人的過失。

7. ཚོས་སྒོར་ཞུགས་ནས་མི་ཚོས་གྱི་ཆགས་ལྡང་མ་སྤངས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
8. མི་ཚོས་བཞོལ་ཏེ་ལྷ་ཚོས་བྱས་ནས་སོ་ནམ་གྱི་བྱ་བ་སྒོས་མ་ཐེངས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
9. དོན་གོ་བ་རྙེད་ནས་ཉམས་སུ་མི་ལེན་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
10. ཉམས་ལེན་གྱི་དམ་བཅའ་བྱས་ནས་ཕྱོད་མི་ཚུགས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
11. བྱ་རྒྱ་ཚོས་ལས་མེད་ཀྱང་སྤྱོད་པ་སོ་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
12. ལྷོ་རྒྱབ་ཤུགས་ལས་འབྲུང་ཡང་སེམས་འཚོལ་འཕྲོ་ལ་ཞུགས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།

7. 已入法門，卻不能斷除俗世的愛憎，是學佛人的過失。
8. 捨棄世俗修學佛法，心卻困於生計，是學佛人的過失。
9. 雖解義理而不修持，是學佛人的過失。
10. 雖然立誓修持卻不能貫徹，是學佛人的過失。
11. 所作都是佛法，行為卻不能自立，是學佛人的過失。
12. 雖然食物是自然而來，心卻仍要東謀西求，是學佛人的過失。

13. དགོ་སྒྲོར་གྱི་བྱས་པ་ནད་པ་དང་སྲིུ་ལ་སྐྱབས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
14. གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ཟས་ནོར་གྱི་བྱིར་སྟོན་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
15. བདག་ལ་ཐབས་གྱིས་བསྟོད་ཅིང་གཞན་ལ་ཐབས་གྱིས་སྟོད་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
16. གདམས་ངག་གཞན་ལ་བཤད་ཅིང་རང་རྒྱུད་ཚོས་དང་མི་མཐུན་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
17. གཅིག་ལུང་སྟོད་མི་ཚུགས་པར་མི་དང་འགྲོགས་མི་ཤེས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།
18. སྤྱིད་མི་ཐུབ་ཅིང་སྤྱག་མི་ཐེག་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།

དེ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་བཅོ་བརྒྱད་དོ། །།

13. 將修行的力量完全用來救助疾病與小孩，是學佛人的過失。
14. 為了財食而教人口訣，是學佛人的過失。
15. 以心機自讚毀他，是學佛人的過失。
16. 傳授口訣給他人，自己卻與法不合，是學佛人的過失。
17. 自己不能獨住，又不知隨順處眾，是學佛人的過失。
18. 受不住樂，又忍不了苦，是學佛人的過失。

以上是十八項學佛人的過失。

14 | མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཚོས་བཙུ་གཉིས་ནི།

1. སྤྱི་འཚེས་གཉིང་ནས་འཇིགས་པའི་དད་པ་བརྟན་པོ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
2. ཐར་པའི་ལམ་སྣ་འདྲེན་པའི་སྐྱ་མ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
3. རྒྱུད་ལ་གོ་བ་ལོན་པའི་ཤེས་རབ་ཅིག་མེད་ཐབས་མེད།
4. གོ་ཚད་སྤྱིང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་བཙོན་འགྲུས་ཤིག་མེད་ཐབས་མེད།
5. བསྐྱབ་གསུམ་དང་ཚོགས་གཉིས་ཀྱིས་ཚོག་པ་མེད་པའི་བསགས་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
6. ཤེས་བྱའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ལྷ་བ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།

15 | 不可缺少的十二件事

1. 從心底深處懼畏生死〔輪迴〕的堅固信心，是不可缺少的。
2. 引導解脫道的上師，是不可缺少的。
3. 心中具有能理解的一份智慧，是不可缺少的。
4. 具有鎧甲與勇氣的精進，是不可缺少的。
5. 心無厭足的修習三學與積聚二資糧，是不可缺少的。
6. 了悟諸法實相的見地，是不可缺少的。

7. སེམས་ཉིད་གར་བཞག་ཏུ་གནས་པའི་སྒོམ་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
8. བྱེད་སྦྱོད་ཐམས་ཅད་ལམ་དུ་འབྱེད་པའི་སྦྱོད་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
9. རྒྱན་བགཏགས་བདུད་དང་གོལ་ས་སྦྱོང་བའི་གདམས་ངག་ཅིག་མེད་ཐབས་མེད།
10. གདམས་ངག་ཚིག་ཏུ་མ་ལུས་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
11. ལུས་སེམས་འབྲལ་བའི་ཆེན་རྒྱལ་བའི་ཞེ་གདེངས་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད།
12. སྐྱ་གསུམ་རང་ལ་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད་དོ། །

དེ་ནི་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཚོས་བརྩུ་གཉིས་ཡིན་ལོ། །།

7. 將心性放在任何地方都能安住的修持，是不可缺少的。
8. 將一切行作轉為道用的行持，是不可缺少的。
9. 能遣除一切違緣、魔障與錯誤的口訣，是不可缺少的。
10. 不落於文字的實修，是不可缺少的。
11. 身心分離時，令心安適的強烈把握，是不可缺少的。
12. 自身有任運成就三身之果，是不可缺少的。

以上是十二件不可缺少的事。

16 | སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས་བཅུ་གཅིག་ནི།

1. སྐྱག་དོག་དང་རྒྱལ་རྒྱུ་བཞི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
2. འདོད་པ་རྒྱུ་ཞིང་དངོས་པོ་དེ་ཙམ་ཅིས་ཀྱིས་ཚོག་ཤེས་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
3. དཔལ་ཚུལ་དང་ཆེ་བའི་དང་རྒྱལ་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
4. རྒྱལ་འཚོས་དང་རྩོམ་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
5. བྱ་བ་གང་ཡང་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་ནས་ཤེས་བཞིན་དུ་བྱ་བ་ས་ཟིན་པར་བྱེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།

16 | 十一種聖賢的特徵

1. 嫉妒與驕傲微小，是聖賢的特徵。
2. 貪心微小、安貧知足，是聖賢的特徵。
3. 不炫耀氣派、不擺架子、沒有我慢，是聖賢的特徵。
4. 不裝模作樣、不表裡不一，是聖賢的特徵。
5. 觀察自己的一切行為，保持正念與正知，是聖賢的特徵。

6. ལས་རྒྱ་འབྲས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་སྲུང་བ་ནི་སྦྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
7. སྦྱོར་བ་དང་དམ་ཚིག་ལ་ངོ་སློག་མེད་པ་ནི་སྦྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
8. སེམས་ཅན་ལ་ཉེ་རིང་གསར་འགྲོགས་མེད་པ་ནི་སྦྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
9. གཞན་གྱིས་སྤྲིག་གསོག་པ་ལ་ཁོང་མི་ཁོ་ཞིང་བཟོད་པར་བྱེད་པ་ནི་སྦྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
10. རྒྱལ་ཁ་ཐམས་ཅད་གཞན་ལ་སྤྲེར་ཞིང་པམ་ཁ་རང་ལ་ལེན་པ་ནི་སྦྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།
11. བསམ་སྦྱོང་གང་ལ་ཡང་འདྲིལ་རྟེན་པ་གཞན་དང་མི་མཐུན་པ་ནི་སྦྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།

དེ་ནི་སྦྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས་བཅུ་གཅིག་ཡིན་ལོ། །དེ་དག་ལས་སྦྱོག་པ་ནི་སྦྱེས་བུ་དམ་པ་མིན་པའི་རྟགས་ཡིན་ལོ། །།

6. 對待因果如護眼中珠，是聖賢的特徵。
7. 對於戒律與三昧耶的持守，沒有人前人後的隱藏，是聖賢的特徵。
8. 對眾生不分親疏遠近，是聖賢的特徵。
9. 對造惡的人不瞋怒、能容忍，是聖賢的特徵。
10. 占便宜的事讓給別人，吃虧的事自己承擔，是聖賢的象徵。
11. 所作所思不同於世間凡俗，是聖賢的特徵。

以上是十一種聖賢的特徵，與此相反的即是「非聖賢」的特徵。

1. ལྷ་མའི་ལུས་ལ་བསྟེན་བཀུར་དང་རིམ་གྲོ་རི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་མི་རྟག་འདིག་པར་
དེས་པས་ཕན་པ་མེད།
2. ཟང་ཟེང་ལོར་ལ་སེར་སྒྲ་དང་བརྒྱབ་སེམས་ཅི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་རང་འཆི་བའི་ནང་
པར་སྟེན་མོ་ལག་སྟོང་དུ་འགྲོ་བས་ཕན་པ་མེད།
3. ལམར་བེལ་དང་ཁང་བཟང་ལ་དཀའ་བ་དེ་སྟེད་ཅིག་སྤྱད་ནས་བཅིགས་ཀྱང་
འཆི་བའི་ནངས་པར་གཅིག་ཤུར་འགྲོ་ཞིང་རོ་ཡང་སྟོར་འདོན་པས་ཕན་པ་མེད།
4. ལུ་དང་ཚ་ལོ་ལ་བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་ལོར་ཇས་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་ཅམ་ཅིག་
ཕོག་ཀྱང་འཆི་བའི་དུས་སུ་ཕན་སྟོབས་སྤྱད་ཅིག་ཀྱང་མེད་པས་ཕན་པ་མེད།
5. གཉེན་དང་གྲོགས་པོ་ལ་བཅེ་གདུང་གི་སེམས་འདིན་དང་རོ་སྤྱང་དེ་སྟེད་ཅིག་
བྱས་ཀྱང་རང་གི་བའི་ནངས་པར་གཅིག་ཤུར་གྲོགས་མེད་དུ་འགྲོ་བས་ཕན་པ་
མེད།

1. 對如幻的肉體，無論如何侍奉服事，仍會無常毀滅，
實在無益。
2. 對於物質資財，無論如何貪心吝嗇，臨終之時仍然空
手而去，實在無益。
3. 無論如何辛苦建造雕樓王宮，臨終時仍要獨自離去，
屍首亦被送出門外，實在無益。
4. 對於子女甥姪，無論如何關愛，死時連一剎那的忙也
幫不上，實在無益。
5. 對於親人朋友，無論如何喜愛、眷戀、照顧，臨終時
仍然無人相伴獨自離去，實在無益。

6. ལུ་དང་ཚ་མོ་མང་ཡང་མི་རྟག་པས་བདག་གི་སྤྱན་པའི་དངོས་པོ་བདོག་ཀྱང་འདོར་བར་ངེས་པས་པན་པ་མེད།
 7. ཚེ་འདིའི་དོན་དུ་ས་སྤྱོད་མངའ་ངེས་དང་ལས་ཐབས་ལ་འབད་ཚོལ་རི་སྟེད་ཅིག་བྱས་ཀྱང་རང་འཆི་བའི་ནངས་པར་གནས་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་མེད་དུ་འགོ་བས་པན་པ་མེད།
 8. དད་པས་ཚོས་སྐོར་ཞུགས་ཀྱང་ཚོས་བཞིན་མ་སྤྱད་ན་ཚོས་ཀྱིས་སྦྲར་ངན་སོང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་བྱེད་པས་པན་པ་མེད།
 9. ཐོས་བསམ་ལ་སློབ་སྦྱངས་ནས་ཚོས་རི་སྟེད་ཅིག་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སྲུ་མ་སྦངས་ན་འཆི་ཁར་ལམ་དུ་འབྱེད་རྒྱ་མེད་པས་པན་པ་མེད།
 10. དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་བྱང་དུ་ཡུན་རིང་བསྐྱད་ཀྱང་རང་ལ་དད་གུས་མེད་ན་གོང་མའི་ཡོན་ཏན་དང་བྱིན་རྒྱབས་མི་འགོ་བས་པན་པ་མེད།
- དེ་ནི་པན་པ་མེད་པའི་ཚོས་བརྩ་ཡིན། །།

6. 雖然子孫滿堂，但因無常，自己所有的財物仍會散盡，實在無益。
7. 為了此生而用盡方法努力去維護土地與百姓，臨終時仍會無依無靠地離去，實在無益。
8. 雖因信心進入佛法之門，若不如法而行，仍是種下墮入惡道的因，實在無益。
9. 無論在聞思上多麼努力且知識廣博，若不能實修，臨終時難以入道，實在無益。
10. 雖然在賢德善知識尊前學習多年，若自己沒有虔敬與信心，也感染不到功德與加被，實在無益。

以上是十項無益的事。

16 | རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. བཟའ་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཐབ་བྱེད་པ་དེ་སློན་པས་བཅོན་དུག་ཚོས་པ་དང་འབྲ་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་ཉོས་པ་ཡིན།
2. ཚོས་མེད་སྤྲིག་པ་བྱེད་པ་དེ་སློན་པ་གཡང་ལ་མཚོང་བ་དང་འབྲ་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
3. གཞན་ལ་ཐོལ་ཐོག་བྱེད་པ་དེ་དུག་ཅན་གྱི་ཁ་ཐས་འདྲེན་པ་དང་འབྲ་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
4. མྱོད་ཚུང་མི་དཔོན་བྱེད་པ་དེ་ཁོས་སྤྲུགས་ལུག་སྐྱོང་བ་དང་འབྲ་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
5. ལྷག་བསམ་གྱིས་གཞན་དོན་ལ་མི་བཅོན་པར་ཚོས་བརྒྱད་གྱིས་རང་དོན་ལ་བཅོན་པ་ནི་ལོང་བ་བྱང་ཐང་ལ་འཁོར་བ་དང་འབྲ་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།

18 | 自討苦吃的十件事

1. 單身的人去成家，就像愚人服毒一樣，是自討苦吃。
2. 無佛法又造罪，就像瘋子跳崖一樣，是自討苦吃。
3. 狡詐欺騙他人，就像把有毒的食物呈獻給人一樣，是自討苦吃。
4. 糊塗的人卻當領導，就像老太婆上山放牧一樣，是自討苦吃。
5. 不以殷誠之心勤於利他，卻以世間八法勤於自利，就像瞎子徘徊在藏北高原一樣，是自討苦吃。

6. མི་འགྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཚན་པོ་ཆེ་ལ་འཇུག་པ་ནི་ཉམ་ཚུང་ཁུར་ཆེན་པོ་འཇུག་པ་
དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
7. ང་རྒྱལ་གྱིས་ལྷ་མ་དམ་པ་དང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ཁྲད་དུ་གསོད་པ་དེ་དབང་པོ་
ཆེའི་འདུན་མ་སྟོར་བ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
8. ཉམས་ལེན་བཞོམ་ནས་མི་ནག་གི་མྱོང་ལ་འགྲིམ་པ་དེ་རི་དྲགས་སྐྱང་དུ་བབ་
པ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
9. གཉུག་མའི་ཡེ་ཤེས་མི་སྐྱོང་བར་འདུ་འཛིའི་སྟོས་བས་གཡེང་བར་བྱེད་པ་དེ་
མཁའ་ལྗིང་གཞོག་པ་ཆག་པ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།
10. ལྷ་མ་དགོན་མཚོག་གི་དགོར་ལ་བག་མེད་དུ་སྐྱོད་པ་དེ་བྱ་རྒྱུང་མེ་མདག་
འགམ་པ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན།

དེ་ནི་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

6. 承擔辦不到的大事，就像力量小的人卻肩負重擔一樣，
是自討苦吃。
7. 因我慢而藐視上師與佛陀的教言，就像大王自毀前程
一樣，是自討苦吃。
8. 捨棄修行，遊蕩在凡夫俗子的聚落，就像高山野獸跑
到平川，是自討苦吃。
9. 不守護本有的智慧，卻在塵囂戲論中放逸散亂，就像
鵬鷹斷了翅膀一樣，是自討苦吃。
10. 上師三寶的信施，放逸地享用，就像幼童乾吞熱灰一
樣，是自討苦吃。

以上是十件自討苦吃的事。

18 | རང་ཅིན་རང་ལ་ཆེ་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. མི་ཚོས་ཀྱི་ཆགས་སྤང་སྤངས་ནས་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་བྱེད་པ་ནི་རང་ཅིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
2. ཁྱིམ་ཐབ་དང་གཉེན་གྲོགས་སྤངས་ནས་སྐྱེས་བུ་དམ་པར་བསྟེན་པ་ནི་རང་ཅིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
3. འདྲ་འཛིའི་བྱ་བ་བཏང་ནས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱེད་པ་ནི་རང་ཅིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
4. གོང་བ་དང་འདྲིས་བཤེས་སྤངས་ནས་དབེན་པར་གཅིག་བྱུར་སྒོད་པ་ནི་རང་ཅིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
5. འཇོད་ཡོན་གྱི་འཁྲི་བ་བཅད་ནས་ཆགས་མེད་ལ་ཚུགས་སྐབ་པ་ནི་རང་ཅིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།

19 | 對自己有大恩的十件事

1. 斷除人世的憎愛後，修行正法，是自恩自惠的事。
2. 捨棄家庭親友後，依止賢德上師，是自恩自惠的事。
3. 拋棄俗世作為後，努力聞思修，是自恩自惠的事。
4. 捨棄〔族群〕聚落與密友後，在寂靜處獨住，是自恩自惠的事。
5. 斬斷對欲樂的貪戀，無貪守分，是自恩自惠的事。

6. ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ཚོག་ཤེས་ཤིང་བཟང་པོ་ལ་འདོད་འདུན་མེད་པ་ནི་རང་རྒྱན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
7. རང་དབང་གཞན་ལ་མི་བསྐྱར་བར་ཡི་དམ་ལ་བརྟན་པར་བྱེད་པ་ནི་རང་རྒྱན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
8. ཆེ་འདི་ཡི་འཕྲུལ་བདེ་ལ་མི་བལྟ་བར་གཏན་དུ་བདེ་བའི་བྱང་ཆུབ་སྐྱབས་པར་བྱེད་པ་ནི་རང་རྒྱན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
9. དངོས་པོའི་མངོན་ཞེན་སྤངས་ནས་སྣོང་བ་ཉིད་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི་རང་རྒྱན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།
10. སློ་གསུམ་ཐ་མལ་དུ་མི་སྣོད་པར་ཚོགས་གཉིས་བྱུང་དུ་འཇུག་པ་ལ་འབད་པ་ནི་རང་རྒྱན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན།

དེ་ནི་རང་རྒྱན་རང་ལ་ཆེ་བའི་ཚོས་བརྩུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 安貧知足、不貪欲樂，是自恩自惠的事。
7. 自主自立、誓願堅定，是自恩自惠的事。
8. 無視此生的短暫歡樂，修習究竟安樂的菩提，是自恩自惠的事。
9. 捨棄對物質的貪求後，修持空性，是自恩自惠的事。
10. 不使身口意三門平庸，在福慧雙運上努力，是自恩自惠的事。

以上是十件對自己有大恩的事。

20 | ཡང་དག་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ནི་དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན།
2. ཕྱི་ནང་གི་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣང་བ་དང་སྟོང་བ། གསལ་ལ་བ་དང་སྟོང་བ། བདེ་བ་དང་སྟོང་བ། རིག་པ་དང་སྟོང་བ་བྱུང་འཇུག་བཞིར་རྟོགས་པ་ནི་དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན།
3. བལྟ་བུ་ལྟ་བུའི་རྟོགས་པ་གསལ་དབྱེར་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ནི་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན།
4. དམིགས་པར་རྩེ་གཅིག་ལ་གནས་པ་ནི་དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་སྟོམ་པ་ཡིན།
5. བྱུང་འཇུག་བཞིའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་གནས་པ་ནི་དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་སྟོམ་པ་ཡིན།

20 | 十項清淨的法

1. 深信因果業報，是下根者的正見。
2. 了悟內外一切法是顯空、明空、樂空、覺空四種雙運，是中根者的正見。
3. 了悟能見、所見與了悟三者無有分別，是上根者的正見。
4. 專注一處（心無散亂），是下根者的正修。
5. 安住於四種雙運的禪定，是中根者的正修。

6. བསྐྱོམ་བྱ་སྐྱོམ་བྱེད་ཉམས་ལེན་གསུམ་དབྱེར་མེད་ཅིང་མི་དམིགས་པའི་ངང་
ལ་གནས་པ་ནི་དབང་སོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་སྐྱོམ་པ་ཡིན།
7. ལས་རྒྱ་འབྲས་མེག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་སྲུང་བ་ནི་དབང་སོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་
པའི་སྐྱོད་པ་ཡིན།
8. ཚོས་ཐམས་ཅད་མི་ལམ་རྒྱ་མའི་ཚུལ་དུ་སྐྱོད་པ་ནི་དབང་སོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་
པའི་སྐྱོད་པ་ཡིན།
9. གང་དང་ཅི་ལ་ཡང་མི་སྐྱོད་པ་ནི་དབང་སོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་སྐྱོད་པ་ཡིན།
10. བདག་འཛིན་དང་ཉོན་མོངས་པ་མཐའ་དག་རྗེ་རྒྱང་རྗེ་ཞི་ལ་སོང་བ་ནི་དབང་
སོ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་གསུམ་ཀའི་ཡང་དག་པའི་བློད་ཉམས་ཡིན་ནོ། །

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཚོས་བརྩ་ཡིན་ནོ། །།

6. 能修、所修與修持本身三者無有分別，在無所緣中安
住，是上根者的正修。
7. 守護因果，如保護自己的眼睛，是下根者的正行。
8. 一切法如夢如幻的去行止，是中根者的正行。
9. 沒有任何行作，是上根者的正行。
10. 一切的我執與煩惱漸輕漸減，是上、中、下三種根器
都該具有的正暖相。

以上是十項清淨的法。

1. དམ་པའི་ཚོས་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་ལྷ་མ་ལ་མི་བསྟེན་པར་ཚོག་པོ་ཁ་བཤད་མཁན་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཇུག།
2. གུབ་ཐོབ་སྟེན་བརྒྱད་གྱི་གདམས་ངག་མི་འཚོལ་བར་དོན་མེད་གྱི་རིག་པའི་ཚོས་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཇུག།
3. སྤང་བ་འཕྲལ་ཤར་ལ་མི་ཚེ་ཅི་ཕྱིད་མི་བྱེད་པར་གཏན་དུ་སྡོད་ཅིས་གྱི་ཤོམ་ར་ཁྱ་འོ་ཆེ་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཇུག།
4. རང་གཅིག་སྤར་ཚོས་གྱི་དོན་ལ་མི་སེམས་པར་འཁོར་མང་གི་ནང་ན་ཚོས་བཤད་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཇུག།
5. མོངས་སྡོད་ཁ་སྐྱག་མཚོད་སྦྱིན་དུ་མི་གཏོང་བར་སེར་སྒྲ་གཡོ་སྦྱས་ནོར་རྗེས་གསོག་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཇུག།

1. 不如法依止賢德上師，卻跟隨空談偽詐者，實在迷亂。
2. 不尋求成就者的密傳口訣，卻致力於無意義的學問，實在迷亂。
3. 不能面對隨遇的緣境度過此生，卻作鋪張永久的計劃，實在迷亂。
4. 不獨自思惟法義，卻到人群中說法，實在迷亂。
5. 不將財富作供養及布施，卻吝嗇狡詐地積聚錢財，實在迷亂。

6. དམ་ཚིག་སྒོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་མི་སྲུང་བར་སྒོ་གསུམ་བག་མེད་འཆལ་བར་གཏོང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཇུག།
7. གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་དོན་ལ་གོམས་འདེམ་མི་བྱེད་པར་མི་ཚེ་དོན་རྒྱུད་གི་བྱ་བྱེད་པར་རེ་རྒྱུར་རེ་ལ་ཟད་པར་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཇུག།
8. འཇུག་པ་ལངས་ཤོར་ཅན་གྱི་རང་རྒྱུད་མི་སྲུང་བར་དཔུ་མོད་བྱིས་པའི་གཞན་རྒྱུད་འདུལ་བ་ཤིན་ཏུ་འཇུག།
9. རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཉམས་སྲོང་མི་སྲོང་བར་ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་སྲོང་བ་ཤིན་ཏུ་འཇུག།
10. ད་རེས་རྟེན་འབྲེལ་འདོམས་པའི་ཐོག་ལ་བརྩོན་འགྲུས་མི་རྩོམ་པར་ལེ་ལོ་སྟོམས་ལས་ལ་དགའ་བ་ཤིན་ཏུ་འཇུག།

དེ་ནི་ཚོས་པའི་འཇུག་ས་བཅུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 不如理守護三昧耶與戒律，卻因放逸三門而毀犯，實在迷亂。
7. 不去嫻熟修習證悟實相的意義，卻把生命消耗在寄望彼此的無意義行為上，實在迷亂。
8. 不去調伏製造混亂的自心，卻要去調伏那些野蠻愚昧者的心，實在迷亂。
9. 不去守護心中生起的覺受，卻費力於此生的榮華，實在迷亂。
10. 在因緣具足的當下，不發憤精進卻樂於懶散懈怠，實在迷亂。

以上是行者迷亂的十件事。

21 | དགོས་པའི་ཚུལ་བཅུ་ནི།

1. དང་པོ་སྐྱེ་འཆིས་འཇིགས་པའི་དད་པ་གཤམ་མ་ཤིང་བཙུན་དོང་ནས་འགོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
2. བར་དུ་ཤི་ཡང་མི་འགྲོད་པའི་བཙུན་འགྲུས་ཞིང་པ་སོ་ནམ་རེམ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
3. ཐ་མར་འཆི་རྒྱ་མེད་པའི་སློབ་དེ་བ་བྱ་བ་རྒྱལ་ཅན་ཟིན་པའི་སྐྱེས་བུ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
4. དང་པོ་མོང་མེད་དུ་ཤེས་པ་སྐྱེས་བུའི་གནད་ལ་མདའ་ལོག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
5. བར་དུ་ཡིངས་མེད་དུ་སློབ་པ་བྱ་གཅིག་བྱ་ཤིང་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།

22 | 十項需要的事

1. 最初，需要「畏懼生死」的真實信心，就像麋鹿逃脫地牢一樣。
2. 中間，需要「死而無悔」的精進，就像農夫認真專注於農作上一樣。
3. 最後，需要「無死」的安樂心，就像完成偉大事業的人一樣。
4. 最初，需要知道時日無多，就像銳箭射中要害一樣。
5. 中間，需要心無旁騖地修行，就像死了獨子的母親一樣。

6. ཐ་མར་བྱར་མེད་དུ་ཤེས་པ་སྤྲུགས་མ་དགས་དེད་པའི་ཤེ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
7. དང་པོ་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་ལྟོགས་པ་ཁ་ཟས་བཟང་པོ་དང་འཕྲད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
8. བར་དུ་རང་སེམས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་གྲད་ཀྱི་ལོར་བུ་ཉེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།
9. ཐ་མ་གཉིས་མེད་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་ཚོག་པོ་རྩལ་སྤྲུག་དེབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། །
10. དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ཁོ་ཐག་ཚོད་པ་གཟིངས་ནས་འཕྱར་བའི་བྱ་རོག་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།

དེ་ནི་དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 最後，需要知道無事可作，就像牲畜被強徒趨走的牧民一樣。
7. 最初，需要對「佛法」生起確信，就像飢餓的人遇到美食一樣。
8. 中間，需要對「自心」生起確信，就像得到大力士的寶貝一樣。
9. 最後，需要對「不二」生起確信，就像揭穿騙子的謊言一樣。
10. 確認唯有真實性，就像從船上飛起的烏鴉一樣。

以上是十項需要的事。

22 | མི་དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. སེམས་ཉིད་སྟོང་པར་རྟོགས་ན་ཐོས་བསམ་བྱ་མི་དགོས།
2. རིག་པ་ཇི་མེད་དུ་ཤེས་ན་སྤྲིག་པ་སྦྱང་མི་དགོས།
3. རྣལ་མའི་ལམ་ལ་གནས་ན་ཚོགས་བསག་མི་དགོས།
4. གཉུག་མའི་ངང་ལ་སྦྱོང་ན་ཐབས་ལམ་སྐོམ་མི་དགོས།
5. རྣམ་རྟོག་ཚོས་ཉིད་དུ་ཤེས་ན་མི་རྟོག་པ་སྐོམ་མི་དགོས།

23 | 十項不需要的事

1. 若能了悟心性本空，就不需要聞思。
2. 若能證知心本無垢，就不需要淨除罪業。
3. 若能住於真實道，就不需要積聚資糧。
4. 若能守護安住於本然中，就不需要修持方便道。
5. 若能了知妄念即是法性，就不需要修無念。

6. ཉོན་མོངས་ཅུ་བྲལ་དུ་ཤེས་ན་གཉེན་པོ་བསྐྱེན་མི་དགོས།
7. ལྷང་གྲགས་སྐྱུ་མར་ཤེས་ན་དགག་སྐྱབ་བྱ་མི་དགོས།
8. ལྷལ་བསྐྱེད་དངོས་གྲུབ་དུ་ཤེས་ན་བདེ་བ་བཅའ་མི་དགོས།
9. རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་ཉོགས་ན་འཕོ་བ་བྱ་མི་དགོས།
10. གང་ཡང་གཞན་དོན་དུ་བྱས་ན་རང་དོན་སྐྱབ་མི་དགོས།

དེ་ནི་མི་དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 若能了知煩惱無根，就不需要依靠對治法。
7. 若能了知見聞如幻，就不需要破立。
8. 若能了知痛苦是成就，就不需要另尋快樂。
9. 若能證悟自心無生，就不需要作頗瓦遷識。
10. 若一切作為皆是利他，就不需要自利。

以上為十項不需要的事。

1. 在六道眾生中，一個擁有「暇滿的人身」是殊勝的。
2. 在一切沒有佛法的凡俗中，一個「具有佛法的人」是殊勝的。
3. 在所有的道乘中，「心要義之乘」⁶是殊勝的。
4. 由修證所生起的一剎那智慧，比聞思所生起的所有智慧殊勝。
5. 行持一剎那的無為善業，比造作一切有為善業殊勝。

1. 在六道眾生中，一個擁有「暇滿的人身」是殊勝的。
2. 在一切沒有佛法的凡俗中，一個「具有佛法的人」是殊勝的。
3. 在所有的道乘中，「心要義之乘」⁶是殊勝的。
4. 由修證所生起的一剎那智慧，比聞思所生起的所有智慧殊勝。
5. 行持一剎那的無為善業，比造作一切有為善業殊勝。

⁶ 心要義之乘：指噶舉派的法門，主要是修持自心本質即是如來藏，這個修持是最重要、最殊勝的。

6. དམིགས་བཅས་ཀྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་རི་སྟེང་ཅིག་བསྐྱོམས་པ་བས་དམིགས་མེད་
ཀྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས།
7. ཟག་བཅས་ཀྱི་དགོ་བ་རི་སྟེང་ཅིག་སྐད་པ་བས་ཟག་མེད་ཀྱི་དགོ་བ་སྐད་ཅིག་
མ་གཅིག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས།
8. ལྷན་ལ་ཉམས་སྤོང་རི་སྟེང་ཅིག་སྐྱེས་པ་བས་ཉོགས་པ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་
ཤར་བ་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས།
9. ཆེད་དུ་བྱས་པའི་ལེགས་སྐད་རི་སྟེང་ཅིག་སྐད་པ་བས་ཆེད་དུ་བྱ་བ་མེད་པའི་
སྐྱོད་པ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས།
10. ཟང་ཟེང་གི་གཏོང་འགྲུང་རི་སྟེང་ཅིག་བྱས་པ་བས་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མ་བཟུང་
བ་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས།

དེ་ནི་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པའི་ཚོས་བརྩ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 修持一刹那的無所緣三摩地，比修持一切有所緣三摩地殊勝。
7. 行持一刹那的無漏善業，比造作一切有漏善業殊勝。
8. 生起一刹那的證悟，比自心生起所有覺受殊勝。
9. 行持一刹那不刻意的善行，比造作一切刻意的善行殊勝。
10. 不執著一物，比供施所有財物殊勝。

以上為十項殊勝的事。

24 | 三、斷除虛構、斷除貪執、斷除欲樂、斷除現證法性、斷除證知現象是幻

1. ལོ་སེམས་ཚོས་སུ་སོང་བའི་གང་ཟག་གིས་བྱ་བ་བཏང་ཡང་ལེགས་ལ་མ་བཏང་ཡང་ལེགས།
2. ལྔ་འདོགས་སེམས་ལ་ཚོད་པའི་གང་ཟག་གིས་བསྐྱེད་པའང་ལེགས་ལ་མ་བསྐྱེད་པའང་ལེགས།
3. འདོད་ཡོན་ལ་འབྲི་བ་ཚོད་པའི་གང་ཟག་གིས་ཆགས་མེད་བྱས་ཀྱང་ལེགས་ལ་མ་བྱས་ཀྱང་ལེགས།
4. ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་གིས་སུག་སྟོང་དུ་ཉལ་ཡང་ལེགས་ལ་མང་སོའི་ཚོགས་དཔོན་བྱས་ཀྱང་ལེགས།
5. ལྷང་བ་སྐྱ་མར་ཤེས་པའི་གང་ཟག་གིས་གཅིག་སུར་རི་ཁྲོད་དུ་བསྐྱད་ཀྱང་ལེགས་ལ་རྒྱལ་ཁབས་སྐྱོགས་མེད་བསྐྱོར་ཡང་ལེགས།

25 | 十項怎麼做都好的事

1. 心已入法的人，捨棄事務也好，不捨棄事務也好。
2. 心中斷除虛構的人，修行也好，不修行也好。
3. 已斷貪執欲樂的人，行持無貪也好，不行持無貪也好。
4. 現證法性的人，獨自在山洞中睡覺也好，在群眾中當領袖也好。
5. 證知現象是幻的人，獨自山居也好，到處遊方也好。

6. སེམས་ལ་དབང་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་གིས་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་སྤངས་ཀྱང་
ལེགས་ལ་བསྐྱེན་ཀྱང་ལེགས།
7. བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གིས་དཔེན་པར་སྐྱབ་པ་བྱས་ཀྱང་
ལེགས་ལ་ཚོགས་སུ་གཞན་དོན་བྱས་ཀྱང་ལེགས།
8. མོས་གྲུས་ཐང་ལྗོད་མེད་པའི་གང་ཟག་གིས་སྐྱ་མའི་ཞབས་བྱུང་བྱ་བསྟན་ཀྱང་
ལེགས་ལ་མ་བསྟན་ཀྱང་ལེགས།
9. མང་བྱ་ཐོས་ཤིང་དོན་གོ་བར་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ལ་དངོས་གྲུབ་བྱུང་ཡང་
ལེགས་ལ་བར་ཚད་བྱུང་ཡང་ལེགས།
10. ཉོགས་པ་མཚོག་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་ལ་སྐྱུན་མོང་གི་གྲུབ་ཉལས་ཡོད་ཀྱང་
ལེགས་ལ་མེད་ཀྱང་ལེགས།

དེ་ནི་རི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ལེགས་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 心得自在的人，捨棄欲樂也好，依伴欲樂也好。
7. 具足菩提心的人，在寂靜處修行也好，在群眾中行利
他也好。
8. 虔敬穩定的人，和上師在一起也好，不在一起也好。
9. 見聞廣博理解義理的人，得到成就也好，遇到障礙也
好。
10. 已得最勝證悟的人，具有共同的成就徵兆也好，沒有
也好。

以上是十項怎麼做都好的事。

26 | དམ་པའི་ཚེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བཅུ་ནི།

1. ཚེས་དགེ་བ་བཅུ་དང་། བ་རོལ་ཏུ་སྐྱེན་པ་ལྷག་པོ་དང་། ལྷོང་བ་ཉིད་ཐམས་ཅད་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཀྱི་ཚེས་རྣམས་དང་། འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་དང་། བསམ་གཏན་བཞི་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་སྣོ་མས་པར་འཇུག་པ་བཞི་དང་། ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལོ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་འཛིག་རྟེན་དུ་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །
2. མིའི་ནང་ནས་རྒྱལ་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་དང་། བྲམ་ཟེའི་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་དང་། བྱིས་བདག་གི་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་དང་། རྒྱལ་ཆེན་བཞི་ལ་སོགས་པ་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་རིགས་ལྷག་དང་། གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་རིགས་བཅུ་བདུན་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་ལྷ་རིགས་བཞི་འཛིག་རྟེན་དུ་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
3. རྒྱན་དུ་ལྷགས་པ་དང་། ལན་གཅིག་གི་ཕྱིར་འོང་བ་དང་། ཕྱིར་མི་འོང་བ་དང་། དག་བཅོམ་པ་དང་། རང་སངས་རྒྱས་དང་། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱས་འཛིག་རྟེན་དུ་སྐྱོན་ཞིང་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །

26 | 十種正法的功德

1. 十善、六波羅蜜多、一切空性、諸菩提分法、四聖諦、四靜慮、四無色定、諸密乘的成熟解脫等發生於世間，這是正法的功德。
2. 在人趣中，高貴優越的剎帝利種姓、婆羅門種姓、長者族、四天王等欲界六天、色界十七天、無色界四天等發生於世間，這是正法的功德。
3. 預流、一來、不還、阿羅漢、辟支佛、佛果，乃至一切智佛降臨世間，這是正法的功德。

4. སེམས་བསྐྱེད་དང་སློན་ལམ་གྱི་སྟོབས་གྱིས་སྤྲུགས་རྗེ་རང་ཤར་གྱི་གཟུགས་སྐྱ་གཉིས་གྱིས་རི་རྒྱུད་འཁོར་བ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལྷན་གྱུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
5. སེམས་ཅན་ཉེ་བར་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་གང་ལ་གང་འོས་པ་སྤུན་སྦྲུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་སློན་ལམ་གྱི་སྟོབས་ལས་བྱུང་བས་ན་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
6. དན་སོང་དང་མི་ཁོམས་པའི་གནས་ན་ཡང་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དཀར་པོ་དགེ་བའི་བསོད་ནམས་ལས་བྱུབ་པས་ན་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
7. སྐྱེས་བུ་དན་པ་དག་ཀྱང་དམ་པའི་ཚོས་སུ་སློ་འགྱུར་ནས་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རིགས་སུ་འགྱུར་ཤིང་། མི་ཀུན་གྱི་གཙུག་ཏུ་འཁྲུང་བའི་གནས་སུ་གྱུར་བ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །

4. 以發起菩提心與宏願的威力，由大悲自然變現的二種色身，直至輪迴未空時，任運成就利益眾生的事業發生於世間，這是正法的功德。
5. 眾生的種種生活資具，以及隨其所需一切圓滿的物質，皆由諸菩薩的願力而獲得，這是正法的功德。
6. 三惡道及無暇的處所，偶爾有短暫微小的安樂，這一切是因善業福德所成，這是正法的功德。
7. 劣根之人也能轉心向法，成為眾人所頂戴恭敬的聖者，這是正法的功德。

8. སྲར་སྤྲིག་པ་མི་དགེ་བ་ལ་བག་མེད་དུ་སྦྱད་ཅིང་དཔྱལ་བའི་བྱད་ཤིང་གི་རྒྱ་གསོག་པ་དེ་ཡང་། དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྤྲོགས་སུ་སློ་སྤྲོ་འགྱུར་ནས་མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ་རེག་པར་གྱུར་བ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
 9. དམ་པའི་ཚོས་ལ་དད་བ་ཅམ་མམ། མོས་བ་ཅམ་མམ། དགའ་བ་ཅམ་མམ། ཚ་ལུགས་འཛིན་པ་ཅམ་ཡང་ཀུན་གྱི་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་། བསྟེན་བཀུར་གྱི་གནས་སུ་གྱུར་བ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
 10. བདོག་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་བྲིམ་ནས་བྲིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱང་ཞིང་། རི་ཁྲོད་དགོན་པ་དག་ཏུ་ཡིབ་ནས་བསྡད་ཀྱང་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་ལུན་སུམ་ཚོགས་པར་འབྱུང་བ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །
- དེ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མདོར་བསྟུས་པའི་ཚོས་བརྩུ་ཡིན་ནོ། །།

8. 縱然過去放逸造作罪業、不善，以及積聚了投生地獄的柴薪因緣，但若能將心思轉向正法，則能獲得善趣與解脫的安樂，這是正法的功德。
9. 若對正法稍具信心，懷有些許敬意，略有歡喜，微尊法儀，便能令人歡喜，被人服侍，這是正法的功德。
10. 捨棄一切財物，出家為僧，隱居於山林、洞穴、寺廟等處，生活的資糧仍圓滿具足，這是正法的功德。

以上是十種正法的功德。

26 | མིང་ཚམ་གྱི་ཚོས་བཅུ་ནི།

1. གཞིའི་གནས་ལུགས་བསྟན་དུ་མེད་པས་གཞི་མིང་ཚམ་ཡིན།
2. ལམ་ལ་བསྐྱོད་བྱ་བསྐྱོད་བྱེད་མེད་པས་ལམ་མིང་ཚམ་ཡིན།
3. གནས་ལུགས་ལ་བལྟ་བུ་ལྟ་བྱེད་མེད་པས་ཉོགས་པ་མིང་ཚམ་ཡིན།
4. གཏུག་མ་ལ་བསྐྱོམ་བྱ་སྐྱོམ་བྱེད་མེད་པས་ཉམས་སྲོང་མིང་ཚམ་ཡིན།
5. གཤེས་ལ་སྦྱང་བྱ་སྦྱོང་བྱེད་མེད་པས་སྦྱོང་བ་མིང་ཚམ་ཡིན།

27 | 僅只是名稱的十件事

1. 「基」的本性無法描述，基只是名稱而已。
2. 「道」沒有能行與所行，道只是名稱而已。
3. 實相沒有能見與所見，「證悟」只是名稱而已。
4. 本然沒有能修與所修，「覺受」只是名稱而已。
5. 本質體性沒有能行與所行，「行持」只是名稱而已。

6. རོན་ལ་བསྐྱུང་བྱ་སྐྱུང་བྱེད་མེད་པས་དམ་ཚིག་མིང་ཙམ་ཡིན།
 7. རོན་ལ་བསལག་བྱ་གསོག་བྱེད་མེད་པས་ཚོགས་གཉིས་མིང་ཙམ་ཡིན།
 8. རོན་ལ་སྐྱུང་བྱ་སྐྱོང་བྱེད་མེད་པས་སྐྱིབ་གཉིས་མིང་ཙམ་ཡིན།
 9. རོན་ལ་སྐྱུང་བྱ་སྐྱོང་བྱེད་མེད་པས་འཁོར་བ་མིང་ཙམ་ཡིན།
 10. རོན་ལ་འཛོལ་བྱ་ཐོབ་བྱེད་མེད་པས་འབྲས་བུ་མིང་ཙམ་ཡིན།
- དེ་ནི་མིང་ཙམ་གྱི་ཚོས་བརྩུ་ཡིན་ནོ།། །།

6. 就勝義而言，沒有能守與所守，「三昧耶戒」只是名稱而已。
7. 就勝義而言，沒有能積與所積，「二種資糧」只是名稱而已。
8. 就勝義而言，沒有能淨與所淨，「二障」只是名稱而已。
9. 就勝義而言，沒有能斷與所斷，「輪迴」只是名稱而已。
10. 就勝義而言，沒有能證與所證，「果位」只是名稱而已。

以上是僅只是名稱的十件事。

27 | བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྦྱོན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཆོས་བརྩམ་ལེ།

1. སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆོས་སྐྱུར་གནས་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྦྱོན་གྱིས་གྲུབ།
2. གཞི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་མཚན་མའི་སྒྲོས་བ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྦྱོན་གྱིས་གྲུབ།
3. མཐའ་བྲལ་སློང་འདས་ཀྱི་ཉོགས་བ་ལ་སྒྲོགས་རིས་ཀྱི་སྒྲོས་བ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྦྱོན་གྱིས་གྲུབ།
4. ཡིད་ལ་བྱ་བ་མེད་པའི་ཉམས་སྤོང་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲོས་བ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྦྱོན་གྱིས་གྲུབ།
5. བྱ་བྲལ་ཚོལ་མེད་ཀྱི་སྦྱོང་བ་ལ་ལྷན་དོར་གྱི་སྒྲོས་བ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྦྱོན་གྱིས་གྲུབ།

28 | 大樂任運而成的十件事

1. 一切眾生心的自性常住法身，因此大樂任運成就。
2. 根本法性界，遠離有相的戲論，因此大樂任運成就。
3. 離邊越意的證悟，沒有偏頗的戲論，因此大樂任運成就。
4. 沒有作意的覺受，遠離有所緣的戲論，因此大樂任運成就。
5. 無為無作的行持，沒有取捨的戲論，因此大樂任運成就。

6. དབྱིངས་དང་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་པའི་ཚོས་སྐྱེ་ལ་གཟུང་འཇིག་གི་སྐྱོས་པ་མེད་
པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ།
7. སྤྲུགས་རྗེ་རང་བྱུང་གི་ལོངས་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་འཆི་འཕོ་འགྱུར་གི་སྐྱོས་པ་མེད་པས་
བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ།
8. སྤྲུགས་རྗེ་རང་ཤར་གྱི་སྐྱེ་ལ་གཉིས་སྐྱུང་འདུ་བྱེད་གི་སྐྱོས་པ་མེད་པས་
བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ།
9. བསྐྱུན་པ་ཚོས་གི་འཁོར་ལོ་ལ་བདག་ལྷ་མཚན་མའི་སྐྱོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་
ཆེན་པོར་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ།
10. ཚད་མེད་སྤྲུགས་རྗེའི་མིན་ལས་ལ་རྒྱ་ཚད་སྤྲོགས་སྐྱུང་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་
པོར་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ་པ་སྟེ།

དེ་ནི་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ལོ། །།

6. 與法界及智慧沒有分別的法身，沒有能所的戲論，因此大樂任運成就。
7. 悲心自生的報身，沒有生死變動的戲論，因此大樂任運成就。
8. 悲心自現的化身，沒有「二相行蘊」⁶的戲論，因此大樂任運成就。
9. 聖教法論，沒有我見相的戲論，因此大樂任運成就。
10. 無量悲心的事業，沒有不均與偏私，因此大樂任運成就。

以上是大樂任運而成的十件事。

⁶ 心二相行蘊：這裡是指「外在所執境」與「內在能執心」。

ཟག་མེད་མཁྱེན་པ་དང་ལྡན་པའི་གླ་མ་དང་། རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ལ་སོགས་
 ལྷག་པའི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཕྱོགས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་བལྟན་པའི་གསལ་བྱེད་དུ་
 མངའ་གསོལ་བའི་དབལ་ལྡན་མར་མེ་མཛད་ཡབ་སྲས་ཀྱི་གསུང་རྒྱན་དེ་མ་མེད་
 པ་རྣམས་བཀའ་གདམས་པའི་གླ་མ་སྐྱེ་དེན་ཅན་རྣམས་ལས་ཐོས་པ་དང་། རྒྱ་
 གར་འབགས་པའི་ཡུལ་དུ་ཉི་མེ་ལྟར་གྲགས་པའི་སྤྱེས་མཚོག་རྣམས་ལྷོ་མི་ཉི་གཉིས་
 དང་། མར་བ་ལྷོ་བྲག་པ་ལ་སོགས་པའི་མཁས་བྱུང་རྣམས་ཀྱི་བྱགས་ཀྱི་བཙུང་
 འཛིན་པ་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་མི་ལ་རས་པས་རྗེས་སུ་བཟུང་བའི་གསུང་དེ་མ་
 མེད་པ་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་ཐེང་བ་ཞེས་
 བྱ་བ། བཀའ་བྱུག་གཉིས་ཀྱི་གདམས་པའི་མཛོད་འཆང་བ་ཤར་དུགས་པོ་སྟེ་
 ལྷོ་མ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་གྱིས་ཀྱིས་པ་རྫོགས་སོ།། །།

〔結語〕

現證無漏的上師，以及至尊聖救度母等殊勝本尊，為了北方雪域的弘法，而授予具德燃燈阿底峽尊者師徒種種無垢教誡，我從噶當派諸位恩德上師處聽聞，並將印度聖地如日月般著名的那洛巴及梅紀巴二位聖者、洛札馬爾巴等等，以及持有眾賢哲心要的至尊密勒日巴，其所攝持的諸無垢教誡，全都融攝匯集於此《勝道寶鬘》。

噶當與大手印二傳承教法寶藏的持有者，東方的達波尼貢索南仁千著。

རྗེ་སྣམ་པོ་པའི་ཞལ་ནས། མ་འོངས་པའི་གང་ཟག་བདག་ལ་མོས་ཤིང་། བདག་
དང་མ་འབྲུད་སྣམ་པ་ཀུན་གྲུབ་ལྷོ་པོ་སྣམ་པའི་ལམ་མཚོ་ག་རིན་པོ་
ཆའི་སྲིང་བ་དང་། ཐར་བ་རིན་པོ་ཆའི་རྒྱན་ལ་སོགས་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་
གཟིགས་པར་བྱུང་དང་མདོན་སྲུང་དུ་འབྲུད་བ་དང་བྱུང་པར་མེད་པར་ཡོད་ཀྱི་
གསུངས་འདུག་པས། རྗེ་སྣམ་པོ་པ་ལ་མོས་པའི་སྐལ་ལྷན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་དག་
ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པར་བྱོལོ། །།

〔後記〕

岡波巴大師說：「未來景仰我的人，或是見不到我的人，
可閱讀我著作的《勝道寶鬘》以及《解脫莊嚴寶論》等
著作，這和親自見到我是沒有差別的。」

信受岡波巴的善緣者，請盡力修持這些論著。

關於《了義寶藏》

緣起

西元 2012 年春季，得知該年底在第三十屆噶舉大祈願法會後，法王噶瑪巴將教授第一世蔣貢康楚·羅卓泰耶的著作《了義炬》。雖然之前已經有譯自英文的中文版本，由於希望能更直接地傳達原文的含意，因此藉由法王授課的善妙緣起，妙融法師開始著手將《了義炬》從藏文直接翻譯成中文，並預計於法會前出版上市。

然而，在中文版的編輯過程中，我們發現，對於像《了義炬》這樣的經典作品，難以用一般上市書籍的思維與作法來處理。於是我們暫停《了義炬》的編輯工作，開始重新思考規劃：要如何才能完整地保留典籍原貌；如何才能讓這些傳承教法得以傳揚；如何整合上市書能流布廣泛，結緣書能忠於原著的優點，且減低上市書過度編輯，結緣書難以再版的困難。

經過將近一年的準備與討論，在評估了各種方法之後，我們重新設定方向與作法，因而開始了將古德的重要典籍從藏文翻譯成中文的結緣書計畫，也有幸承蒙法王噶瑪巴賜予《了義寶藏》的名稱。

我們的目標

我們期待透過《了義寶藏》系列，有計劃地將古德的重要著作典籍從藏文原文翻譯成中文，並以有規劃管理的方式與大眾結緣。

為了讓法友能更直接地親近祖師大德，在翻譯上我們致力於正確傳達原典文意，在編輯上我們致力於保有原典風貌，然而同時，也希望譯文儘量符合華語思維，清楚易讀。在有限的人力下，我們發願將珍貴的藏文典籍，尤其是許多尚未有中文譯本的大師著作，一本本地從藏文直接翻譯成中文。

《了義寶藏》系列採免費結緣的方式流通，並且提供電子檔免費下載。希望透過這樣的流通方式，讓更多法友共享無價的法寶。

助印芳名錄

2017.6. - 2017.10.

金額 NT\$	名單
43,120	囑瑪正苦
10,000	蔡崑德
5,000	楊淨宇
4,000	居天祥
3,000	孟柔潯
2,000	張邱金、謝岱鈴、三寶弟子、(謝文明、鄭淑珠)
1,925	黃淑珍
1,500	許格司、許建達、(妙琳、法尊、學明)
1,365	何清琳
1,300	李筱眉
1,200	(羅錦龍、羅廷瑜、羅崇璋、羅嘉璿、蕭明珠)
1,065	釋慧慈
1,060	周志芬
1,000	尹瓊芬、林秀玉、林芝安、陳瑜德、黃郁婷、黃瑞卿、陸怡靜、蔡鄭暉、劉靜芬、劉莉莉、薛涵芸、薛建一、鄭慧敏、楊承雨闍家
965	謝佳珊
925	曾林淑燕
865	鄧玉梅
525	謝婉雯
515	黃淑惠
500	李俐、王美宿、丁愛鑾、方台英、吳正璋、林宸揚、汪松柏、胡可群、胡可靜、楊雅捷、潘靖雅、謝振華、詹貴雅、袁秋阿尼、三寶弟子
442	囑瑪正集
425	林素昭、郭奕辰
415	林慈娜
300	周宴如、陳嘉琪、游芯璇
220	(林淑敏、林元菩、林元提、林覺明)
200	李蘭生、林文玉、吳麗琴、邱勇安、楊慈宴
100	陳奕昀

上期結餘：2,538,327 元

本期收入：
1. 助印捐款 112,822 元
2. 郵資 108,007 元
4,815 元

本期支出：236,804 元

1. 編譯排版設計費 36,366 元
2. 印刷費 67,572 元
3. 郵資、運費 46,866 元
4. 行政管銷費 86,000 元

結餘：2,414,345 元

了義寶藏流通處

◆台灣北部

	流通處	地址	電話
1	化育道場	新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓	02-8967-1019
2	全德佛教文物廣場	台北市光復南路49號	02-8787-9050
3	佛化人生書局	台北市羅斯福路3段325號6樓之4	02-2363-2489
4	藏喜佛教文化藝術	台北市永康街41巷23號	02-2322-5437
5	原動力文化有限公司	台北市北投區明德路150巷18號	02-2822-2909
6	台北生命道場	台北市民生西路300號2樓	02-2550-9900
7	德祺書坊	台北市重慶南路一段61號6樓	02-2370-4971

◆美洲地區

	流通處	住址	電話
8	Great Compassion Bodhi Prajna Temple 大悲菩提寺(多倫多)	19 Hidden Forest Drive Stouffville ON, L0G 1E0	1-416-893-8366 1-647-289-6236
9	佛哲書舍(溫哥華)	1115, Cosmo Plaza 8788, Mckim Way, Richmond, B.C., V6X4E2	1-604-808-5082

◆亞洲地區

	流通處	住址	電話
10	佛哲書舍(香港-太子)	洗衣街241A地下	852-2391-8143
11	佛哲書舍(香港-元朗)	泰祥街37號地下	852-2479-5883
12	佛哲書舍(香港-中環)	中環碼頭七號天星小輪碼頭一樓J鋪	852-3421-2231
13	佛哲書舍(澳門)	媽閣河邊新街302號豐順新村第四座地下H座 (海灣餐廳對面)	853-2822-7044
14	Ngedon KhunKyab Foundation (新加坡)	11 Tampines Street 92 03-07 Tampines Biz-Hub Singapore 528872	65-8777-9849
15	大強母生活館	上海市黃浦區康泰路200弄田字坊3號111室	
16	觀心園咖啡廳	北京市朝陽區建外soho西區13號樓1層	
17	中國大陸	liaoyibaozang@aliyun.com	

1、為服務各地法友，我們已於各地區設置17個流通處，歡迎就近前往請書（因資源有限，每書一人限請3本）。因人力有限，請讀者儘量前往流通處請書。如您的所在地未設有流通處，或是中心團體請書，請瀏覽《了義寶藏》網站的請書辦法。

2、電子檔下載請見《了義寶藏》網址：www.hwayue.org.tw/HY/todm、微博：weibo.com/hwayue

了義寶藏 ⑥

勝道寶鬘

作者：岡波巴

譯者：妙融法師

審譯編輯：了義寶藏編譯小組

內頁排版：蘇麗萍

封面設計：自由落體

免費結緣 ◆ 歡迎助印

出版者：財團法人化育文教基金會

地址：220 新北市板橋區四川路 2 段 16 巷 3 號 6 樓

電話：02-8967-1025 傳真：02-8967-1069

網址：www.hwayue.org.tw/HY/todm

微博：weibo.com/hwayue 微信訂閱號：hwayue

電子信箱：todm99@gmail.com / liao-yi-bao-zang@aliyun.com (中國地區)

銀行：新光銀行 東台北分行 金融機構代碼：103

銀行帳號：0028-10-1001627 戶名：財團法人化育文教基金會

郵政劃撥：18268431 戶名：財團法人化育文教基金會 (請註明：助印《了義寶藏》)

新加坡地區請洽：Ngedon KhunKyab Foundation Tel: 65-8777-9849

《了義寶藏》系列為免費結緣，未委託任何單位或個人代收助印款。如欲助印，請匯款至上列帳號，或洽上列聯絡方式。



由「了義寶藏編譯小組」製作，以創用 CC「姓名標示—非商業性—禁止改作 4.0 國際」授權條款釋出。詳細授權條款，請至 http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.zh_TW。

承印者：博創印藝文化事業有限公司

I S B N : 978-986-90068-9-7 (平裝)

初版一刷：2017 年 10 月 恭印：2,500 冊

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

勝道寶鬘 / 岡波巴作；妙融法師譯。-- 初版。--
新北市：化育文教基金會，民 106.10
144 面；17x22 公分。-- (了義寶藏；6)
ISBN 978-986-90068-9-7 (平裝)

1. 藏傳佛教 2. 佛教修持

226.965

106017036