

# རྗེས་སུ་ཆོལ་སྒྲོག་འགྲོ། 大圆满前行引导文 1.顶礼传承上师

༄༅།རྗེས་སུ་ཆོལ་སྒྲོག་འགྲོ། རྗེས་སུ་ཆོལ་སྒྲོག་འགྲོ། རྗེས་སུ་ཆོལ་སྒྲོག་འགྲོ།

大圆满前行引导文——普贤上师言教

**A GUIDE TO THE PRELIMINARIES OF THE GREAT PERFECTION**

华智仁波切 著

索达吉 堪布 译

༄༅།རྗེ་འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱགས་ལྷན་སྐྱོང་གི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

顶礼一切具无缘大悲之至尊上师！

རྗེ་འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱགས་ལྷན་སྐྱོང་གི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

如来密意持明表示传，

གདམས་མཛོད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

补特伽罗人中成善缘，

དམ་པའི་རྗེས་སུ་ཆོལ་སྒྲོག་འགྲོ། རྗེས་སུ་ཆོལ་སྒྲོག་འགྲོ།

循胜士迹究竟二利者，

བརྒྱུད་གསུམ་ལྷན་སྐྱོང་གི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

顶礼一切三传承上师。

ཆོས་མཛོད་རྒྱུད་དུ་ཆོས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

法性界中证法身密意，

འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་འོད་གསལ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

光明界中见报身刹土，

གདམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

所化前现化身行利众，

ཀུན་མཁུན་ཆོས་ཀྱི་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

顶礼遍智法王龙钦巴。

མཁུན་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

明智照见一切所知性，

ལྡོག་ལེགས་སུ་འོད་གསལ་གདམས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

大悲光明现于所化界，

ཟབ་ལམ་ཐོག་ཆོལ་སྒྲོག་འགྲོ། རྗེས་སུ་ཆོལ་སྒྲོག་འགྲོ།

开显深道顶乘教法者，

རྗེ་འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱགས་ལྷན་སྐྱོང་གི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་རྩ་མཐའ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།

顶礼持明无畏洲师尊。

ལྷན་རས་གཟིགས་དབང་བཤེས་གཉེན་ཚུལ་བཟུང་ནས།

观音自在显现上师相，

གསུང་གི་སྣང་བས་འབྲེལ་ཚད་ཐར་ལམ་དགོད།

说法结缘令入解脱道，

གང་ལ་གང་འདུལ་མཛད་པ་མཐའ་ཡས་པ།

随机调化事业无边者，

དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་སླ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ།

顶礼大恩根本上师尊。

བསྟན་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཀུན་མཁྱེན་བརྒྱུད་པའི་གཞུང་།

圆满教法遍知传承论，

མན་ངག་སྒྲིབ་པོ་ཚོ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཚོས།

窍诀精要即生成佛法，

ལམ་གྱི་ཕྱོད་འགོ་ཐུན་མོང་བྱི་དང་ནང་།

正道前行内外共不共，

གང་མས་པའི་ཆ་ལག་ཉེ་ལམ་འཕོ་བར་བཅས།

教言分支快捷方式往生法。

གསལ་ལ་གོ་བདེ་དོན་ཟབ་མད་དུ་བྱུང་།

显而易见义深极希有，

མཚུངས་མེད་སླ་མའི་བཀའ་ལུང་མ་ནོར་བ།

无等上师无谬之口传，

རང་སྤོར་ཇི་བཞིན་དེས་བཞིན་འདིར་བཤད་གྱིས།

自心如何定解此宣说，

སྙ་དང་སླ་མས་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་སྟོབས།

愿师本尊加持吾相续。

འདིར་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སྤོང་ཆེན་སྤོང་ཉིག་གི་ཐུན་མོང་བྱི་ནང་གི་ཕྱོད་འགོ་རྒྱུ་མས་མཚུངས་མེད་སླ་མ་དམ་པའི་ཞལ་རྒྱན་ཇི་སྟེ་བ་བཞིན་བརྗོད་ཐོར་བྱ་བ་འདི་ལ་གསུ  
མ་ཐུན་མོང་བྱི་ཕྱོད་འགོ་ཐུན་མོང་མེན་ནང་གི་ཕྱོད་འགོ་ཉམས་ལེན་དངོས་གཞིའི་ཆ་ལག་ཉེ་ལམ་འཕོ་བའི་ཁྲིད་དང་གསུམ་ལས་ཤིང་པོ་ལའང་།དཔལ་འབྱོར་རྗེད་པར་དཀ  
འ་བཀོ་མི་རྟག་པ།འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་བཤེས་གཉེན་བསྟན་པ་དང་བྱུག་དང་པོ་དལ་འབྱོར་རྗེད་པར་དཀའ་བའི་ཁྲིད་ལ་ཁྲིད་ཉ  
ན་པའི་ཚུལ་དང་།བཤད་བྱའི་ཚོས་གྱི་རིམ་པ་གཉིས་དང་པོ་ལའང་ཀུན་སྤོང་དང་།ཀུན་སྤོང་གཉིས་དང་པོ་ཀུན་སྤོང་ལའང་།བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་ཀུན་  
སྤོང་དང་།ཐབས་རྒྱ་ཆེ་བ་གསང་བ་མཁས་གྱི་ཀུན་སྤོང་གཉིས་ཡོད།

此大圆满龙钦宁提内外前行，依照无等殊胜上师之口传而记录。

## བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་ཀུན་སྤོང་། 大圆满前行引导文 2.发菩提心

འདི་ལྟར་འཁོར་བ་ན་གནས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་པ་མ་མ་བྱས་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་མ་བྱས་པའི་དུས་སུ་དྲིན་ཆེན་པོས་བསྐྱབས་པའི་ལུང་བྱིན་གྱི་ཆེ་གཡོགས་ཤིན་ཏུ་བྱམས་པས་བསྐྱེད་བསྐངས་པའི་དྲིན་ཅན་གྱི་སྐྱེ་གྲུབ་ལྡིན་ཅན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འདོད་པ་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་བདེ་བའི་རྒྱ་ཚོས་དགོ་བ་བཅུ་སྟེན་མི་ཤེས།

应当如此观想：轮回中的一切众生，自无始时以来无有一人未曾作过自己的父母。作父母时都是以大恩哺育我，好的饮食先给我吃，好的衣服先给我穿，十分慈爱地抚育我成长，恩重如山。所有这些具有大恩的众生，虽然欲求安乐，却不知修持安乐之因——十种善法；

སྟེན་བཟུལ་མི་འདོད་ཀྱང་། དེའི་རྒྱ་མི་དགོ་བ་བཅུ་སྟེན་མི་ཤེས་པར།

ཞི་འདོད་དང་ལག་ལེན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ལོང་ནས་ལམ་ལོག་མགོ་རྫོངས་སུ་གྱུར་པ་ལོང་བ་ཐང་དཀྱིལ་དུ་ལུས་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་སྤོང་རེ་རྒྱ།

虽然不想受苦，却不知舍弃痛苦之因——十不善法，所想所作背道而驰，入于邪道，非常迷茫，就象盲人独留在空旷的荒野中一样，这些众生多么可怜啊！

བདག་གིས་ད་རེས་དམ་པའི་ཚོས་ཟབ་མོ་ཉན་ནས་ཉམས་སུ་སྒངས་ཏེ་འདི་རྣམས་ཀྱི་དོན་སྟེན་ཏུ་ཡོད་པས་པ་མར་གྱུར་པའི་སེམས་ཅན་རིགས་དུག་གི་སྟེན་བཟུལ་གྱིས་གཏུང་བ་འདི་རྣམས་རིགས་དུག་སོ་སོའི་ལས་སྒྲུབ་སྟེན་བཟུལ་བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ཏེ་རྣམ་མཁུན་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕལ་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྟེ་མ་པ་འདི་ཡིན།

又观想：我如今听闻并修持甚深正法是为了使曾经作过自己的父母、现在为六道痛苦所迫的一切众生远离各自业力所感的痛苦和所有的习气，获得遍知佛的果位。

འདི་ལྟ་བུའི་ཀུན་སྤོང་གི་ཚོས་ཉན་དུས་སྟེན་དུས་ཐམས་ཅད་ལ་གཙུག་པ་ཡིན་ཏེ་དགོ་བའི་རྩ་བ་རྒྱ་ཆེ་རྒྱང་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེན་ཏུ་འདོད་པའི་ཐབས་ཀྱིས་ཟེན་པར་བྱེད་པ་སྤྱིར་བཏང་སེམས་བསྐྱེད་པ་དགོ་བ་རྒྱུན་གྱིས་མི་བཤེག་པར་བྱེད་པ་དངོས་གཞི་དམིགས་པ་མེད་པ།

这样的发心在闻法修法时都极为重要。修持善根无论大小，此善根若以方便摄持，称为加行发心殊胜；善根不被他缘毁坏，称为正行无缘殊胜；能令此善根日日增长，称为结行回向殊胜。

དགོ་བ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་མཚུགས་པའི་རྒྱས་ཡོངས་སུ་ཐེབས་པ་སྟེ་དམ་པ་གསུམ་གྱི་རྩིས་ཟེན་པ་འདི་མེད་པའི་ཐབས་མེད།

一切善法以这三种殊胜摄持是必不可少的。

དེས་ན་ཚོས་ཉན་པ་ལའང་། དང་པོ་ཉན་པའི་ཚུལ་གཙོ་དེ་ལས་ཀྱང་ཀུན་སྤོང་འདི་གཙོ་ཆེ་སྤྱི་དུ་བསམ་པ་དགོ་དང་མི་དགོའི་བྱེ་བྲག་ལས། དགོ་ཕྱིག་གཟུགས་བརྒྱན་ཆེ་རྒྱང་རྩིས་མི་འགོ་ཞེས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ཆེ་འདོད་དང་གཟུགས་འདོད་ལ་སོགས་འཇིག་རྟེན་ཆེ་འདི་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ཀུན་སྤོང་གིས་ཚོས་ཇི་ཅམ་ཉན་ཀྱང་ཡང་དག་པའི་ཚོས་སུ་མི་འགོ་བས་དང་པོར་ལ་ནང་དུ་ལོག་སྟེ་རང་གི་ཀུན་སྤོང་བཅོས་པ་འདི་གཙོ་ཆེ།

因此闻法也是同样，首先闻法的方式极为重要，尤其发心更为主要。如《功德藏》云：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”如此说，倘若是为了贪图地位、追求名声等今生世间的利益而发心，无论听闻多少佛法也不可能趣入正法。所以，首先向内反观自心，调正自己的发心至关重要。

ཀུན་སྤོང་འདི་ལྟར་བཅོས་ཤིང་ན་དགོ་བ་ཐབས་ཀྱིས་ཟེན་ཏེ་སྟེན་བྱེད་པའི་ལམ་བསྐྱོད་ནམས་ཚད་མེད་པའི་འཇུག་དོགས་སུ་འགྱུར་དེ་ལྟར་ཀུན་སྤོང་བཅོས་པ་ཤིས་ན་ཚོས་ཉན་ལོ་དང་སྟེན་ལོ་བྱས་ཀྱང་ཚོས་ཀྱི་གཟུགས་བརྒྱན་དུ་འགོ་བས་ཚོས་ཉན་དུས་སྟེན་དུས་སྟེན་བརྒྱ་བརྒྱུ་ཡང་། རྟེན་གསལ་བརྒྱ་ཡང་། དུག་འཚལ་ཡང་། བསྐྱོར་བ་བྱེད་ཀྱང་། ཐ་ན་མ་ཁི་འབྲུ་གཅིག་འདོན་ཀྱང་ཀུན་སྤོང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་རྩིས་ཟེན་པ་འདི་གལ་ཆེ།

如果知道如此调正发心，那么善法已被方便所摄持，即将成为大士正道无量福德之津梁。同样，如果不了知调正发心，虽然表面上闻法修法，却只能成为修法的影像而已。因此无论是在闻法时，还是观修本尊、诵咒、顶礼、转绕等修法时，甚至口念一句观音心咒都应以菩提心摄持，这是十分重要的。

## གཉིས་པ་ཐབས་རྒྱ་ཆེ་བ་གསང་བ་ལྷགས་ཀྱི་ཀུན་སྣང་། 大圆满前行引导文 3.秘密真言之发心

གཉིས་པ་ཐབས་རྒྱ་ཆེ་བ་གསང་བ་ལྷགས་ཀྱི་ཀུན་སྣང་།

ཚུལ་གསུམ་སློན་མེ་ལས། འདྲི་ན་གཅིག་ན་ཡང་མ་ཚོངས་དང་། ཐབས་མང་དཀའ་བ་མེད་པ་དང་། དབང་པོ་རྩོན་པའི་དབང་བྱས་པས། ལྷགས་ཀྱི་ཐེག་པ་ལྷན་པར་འཕགས། །ཞེས་པ་ལྟར་གསང་བ་ལྷགས་དོན་ཐེག་པ་འདྲི་ན་འབྲུག་སློབ་ལམ་མང་པོ་ཚེགས་བསགས་པའི་ཐབས་མང་པོ་དཀའ་བ་ཆེན་པོ་རང་སྤྱད་མི་དགོས་པར་འབྲས་བུ་མཛོན་དུ་བྱེད་པའི་ཐབས་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། དེ་དག་གི་རྩ་བ་ཡང་འདུན་པ་བསྐྱར་བ་ལ་ལྷག་སྟེ།

丙二、广大方便秘密真言之发心：

如《三相灯论》云：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”如此说，此秘密金刚乘有许多入门之道，也有众多积累资粮之方便，不需极大的苦行，而具有证果的甚深方便，其根本主要依赖于转变欲乐。

རི་རྒྱུད་དུ་ཚོས་རྣམས་ཐབས་ཅད་རྒྱུད་ཡིན་ཏེ། འདུན་པའི་རྩེ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །ཞེས་པ་ལྟར་ཚོས་འཆད་པའི་གནས་དང་སྟོན་པ་ལ་སོགས་ཐ་མལ་མ་དག་པའི་སྣང་བ་འདི་ལྟར་མི་བསྟོན་པར་ལྷན་སྐྱུ་ཚོགས་པ་ལྷ་གསལ་བཏབ་ནས་ཉན།

如颂云：“诸法即缘故，住于欲乐上。”这样传法之处和上师等不能观为平庸不净的显现，应明观五种圆满而听闻。

དེ་ཡང་གནས་ལུན་སྐྱུ་ཚོགས་པ་འདོག་མེན་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་པོ་བྲང་སྟོན་པ་ལུན་སྐྱུ་ཚོགས་པ་ཚོས་སྤྱོད་ཏུ་བཟུང་པོ་འཁོར་ལུན་སྐྱུ་ཚོགས་པ་རྒྱལ་བ་དགོངས་བརྒྱུད་རིག་འཛིན་བརྒྱུད་སེམས་དཔའ་སེམས་མཁྱེན་དང་ལྷ་མོའི་རང་བཞིན་དུ་གསལ་གང་བ།

即：明观住处圆满为密严法界宫，本师圆满为法身普贤王如来，眷属圆满为如来密意传、持明表示传的勇士勇母及男女本尊之自性；

ཡང་ན་ཚོས་འཆད་པའི་གནས་དེ་ཉིད་ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རི་བོ་པདྨ་འོད་ཀྱི་པོ་བྲང་ཚོས་འཆད་པའི་ལྷ་མ་དེ་ཉིད་ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྲུད་གནས་རང་རི་ཚོས་ཉན་པའི་འཁོར་རྣམས་ཀྱང་རིག་འཛིན་བརྒྱུད་རྗེ་འབངས་ཉེར་ལྷན་པའི་བོ་མཁའ་འགྲུའི་རང་བཞིན་དུ་གསལ་གང་བ།

或者明观说法之处为铜色吉祥山莲花光宫殿，传法上师为邬金莲花生大士，我们闻法的眷属也观为八大持明 1 及君臣二十五尊 2 及勇士空行之自性；

ཡང་ན་གནས་ལུན་སྐྱུ་ཚོགས་པ་ཤར་ཕྱོགས་མཛོན་པར་དགའ་བའི་ཞིང་ཁམས་སྤྱོད་པ་ལུན་སྐྱུ་ཚོགས་པ་འོངས་སྤྱོད་རྗེས་པའི་སྤྱོད་རྗེ་སེམས་དཔའ་འཁོར་དོ་རིགས་ཀྱི་རྣམ་ཚོགས་སེམས་དཔའ་དང་སེམས་མའི་རང་བཞིན་དུ་གསལ་གང་བ།

或者明观住处圆满为东方现喜刹土，本师圆满为报身金刚萨埵，眷属圆满为金刚部的尊众——勇士勇母之自性；

ཡང་ན་གནས་ལུན་སྤྱོད་ཚོགས་པ་རྒྱལ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སྟོན་པ་ལུན་སྤྱོད་ཚོགས་པ་སངས་རྒྱལ་ལྷང་བ་མཐའ་ཡས་འཁོར་ལུན་སྤྱོད་ཚོགས་པ་བརྗོད་རིག་ས་གྱི་ལྷ་ཚོགས་སེམས་དཔའ་དང་སེམས་མཁྱེད་དང་ལྷ་མོའི་རང་བཞིན་དུ་གསལ་གདབ།

或者明观住处圆满为西方极乐世界，本师圆满为无量光如来，眷属圆满为莲花部的尊众——勇士勇母、男女本尊之自性。

གང་ལྟར་ཡང་ཤོས་ཐེག་པ་ཚེན་སྤྲུལ་ཉལ་བ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོ་ཡི་ནས་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པར་ཤེས་པའི་སློབ་བཞག་ཏེ་ལྟར་གསལ་བཏབ་པ་དེ་དག་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གཟོད་གསལ་འདེབས་པ་མིན་ཏེ།

无论如何，法圆满为大乘法，时圆满为本来常有相续轮 3。这些法本来即是清净，应当了知这样观想并不是将非清净之法观为清净，而是为了达本来清净之本性如此观想。怎样清净呢？

སློབ་མི་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་སྤྱོད་དགེ་འདུན་གསུང་དམ་ཚོས་ལུགས་སངས་རྒྱལ་གྱི་དོ་བོ་སྟེ་དཀོན་མཆོག་ཀྱན་འདུས་སྤྱོད་སྤྲུལ་གསུང་ཡི་དམ་ལུགས་མཐའ་འགོ་སྟེ་ཚ་གསུམ་ཀྱན་འདུས།

上师是三世诸佛之本体，上师的身为僧众、语为妙法、意为佛陀，总集三宝；又身为上师、语为本尊、意为空行，总集三根本；

སྤྱོད་སྤྲུལ་སྤྱོད་ལྷན་ལོངས་སྤྱོད་ལུགས་ཚོས་སྤྱོད་སྤྲུལ་གསུམ་ཀྱན་འདུས།

又身为化身、语为报身、意为法身，总集三身；

འདས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་གྱི་སྤྱོད་པ་ལམ་འོངས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་གྱི་འབྲུང་ཁྱེད་ལྷན་ལོངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་གྱི་རྒྱལ་ཚབ།

上师是过去诸佛之化身，未来诸佛之源泉，现在诸佛之补处。

བསྐལ་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱལ་སྟོང་གིས་ཀྱང་མ་ཐུལ་བའི་རང་རེ་སྟོགས་མའི་སེམས་ཅན་རྣམས་རྗེས་སུ་འཛོན་པའི་ལུགས་རྗེ་དང་བཀའ་དྲིན་གྱི་དོས་ནས་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་ཡིན་ཏེ།

上师摄受了贤劫千佛也未能调伏的我们——浊时众生，从慈悲与恩德方面来讲上师超过了诸佛。

རི་སྐད་དུ་སློབ་པ་སངས་རྒྱལ་སྟོན་མ་ཚོས་ཏེ་བཞིན་སློབ་དགེ་འདུན་ཏེ།ཀྱན་གྱི་བྱེད་པོ་སློབ་མ་ཡིན་སྟེ་སློབ་དཔལ་ལྡན་དོན་འཆང་ཞེས་པ་ལྟར་དང་།

如《三相灯论》云：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”

རང་རེ་ཚོས་ཉན་པའི་འཁོར་རྣམས་ཀྱང་ཤུགས་བདེ་གཤེགས་སྟོང་སྟོན་མི་ལུས་རིན་ཆེན་རྒྱན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཐབས་དེའི་གདན་ས་དག་གིས་ཟེན་པས་མ་འོངས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཡིན་ཏེ།

我们闻法众眷属也同样具有本体如来藏，已获得了珍宝人身并遇到了善知识以方便教言摄受，所以是未来之佛。

རྒྱུད་བཏགས་གཉིས་ལས་སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱལ་ཉིད་འོན་ཀྱང་སློབ་པ་དེ་མས་བསྐྱབས་ཏེ་མ་དེ་བསལ་སངས་རྒྱལ་དངོས་ཞེས་པ་ལྟར་རོ།

如《二观察续》云：“众生本为佛，然为客尘遮，垢净现真佛。”

## སྟོན་གྱི་རྒྱུན་གསུམ། 大圆满前行引导文 4.法器之三过

གཉིས་པ་ཀྱན་རྒྱུད་ལའང་ཤམ་བུའི་ཀྱན་རྒྱུད་དང་ཤམ་བུའི་ཀྱན་རྒྱུད་གཉིས།

行为分二：所断之行为，应取之行为。

དང་པོ་ལ་འདུག་པའི་སྐྱོད་གྲུབ་ལྷན་པའི་མ་དུག་མི་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་དང་བཅས་པ་ལས། དང་པོ་སྐྱོད་གྲུབ་གསུམ་ནི།

所断之行为分三：法器之三过，六垢，五不持。法器之三过：

རྩ་བ་མི་གཏང་ལ་སྐབས་ལྟ་བུའི་སྐྱོད་ཡིད་ལ་མི་འཛིན་ལའང་དོན་ལྟ་བུའི་སྐྱོད་ཀྱི་ཉན་མོངས་དང་འདྲེས་དུག་ཅན་ལྟ་བུའི་སྐྱོད་ཀྱི་ཞུས་པ་ལྟར་གསུམ།

耳不注如覆器之过，意不持如漏器之过，杂烦恼如毒器之过。

དང་པོ་ནི་ཚོས་ཉན་པའི་དུས་སྐབས་དེ་གི་རྩ་བའི་ཞུས་པ་ལྟར་གཏན་དུ་མི་ཡིངས་པར་ཚོས་འཆད་པའི་སྐྱོད་ཀྱི་ལ་གཏང་ནས་ཉན་དགོས།

耳不注如覆器之过：闻法时，自己的耳识不应散于他处，应专注于说法的声音上面谛听。

དེ་ལྟར་མ་ཉན་ན་སྐྱོད་ལ་སྐབས་པའི་སྐྱོད་དུ་བསྐྱེད་སྒྲགས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་ལུས་ཚོས་གཤམ་ན་ཡོད་ཀྱང་ཚོས་ཚེག་གཅིག་ཀྱང་རང་གིས་མི་ཐོས།

若未如此听闻，就如同在覆口的容器上倾注汁液一样，虽然身在听法的行列之中，自己却不会听闻到一句正法。

གཉིས་པ་ནི། དེ་ལྟར་ཐོས་པའི་ཚོས་དེ་ཡང་གོ་ལོ་དང་ཐོས་ལོར་བཞག་ནས་ཡིད་ལ་མ་བཟུང་ན་སྐྱོད་ལའང་དོན་དུ་བསྐྱེད་ཅི་ཚམ་སྒྲགས་ཀྱང་ཆགས་རྒྱ་མེད་པ་དང་འདྲ་

སྟེ་ཚོས་ཅི་ཚམ་ཉན་ཀྱང་རྒྱུད་ཐོག་དུ་བཀལ་ནས་ཉམས་སྦྱོར་ལེན་མི་ཤིས།

གསུམ་པ་ནི། ཚོས་ཉན་པའི་དུས་སྐབས་ཉེད་ཆེ་འདོད་དང་གཤགས་འདོད་ལ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོད་ཅན་གྱིས་ཉན་པ་འཇམ་ཆགས་ལྡང་

ཚོངས་གསུམ་སོགས་དུག་ལྡེད་རྟོག་པ་དང་འདྲེས་ཏེ་ཉན་ན་ཚོས་ཀྱིས་སེམས་ལ་མི་པན་པར་མ་ཟད་ཚོས་ཀྱང་ཚོས་མིན་དུ་འགོ་སྟེ་དུག་ཅན་གྱི་སྐྱོད་དུ་བསྐྱེད་པོ་

སྒྲགས་པ་དང་འདྲ།

意不持如漏器之过：如果对于所听闻的法仅仅是表面了解或听闻而没有记在心中，则如同漏底的容器无论注入多少汁液也无法留存一样，无论听闻多少正法也不会懂得调伏相续而修持。

དེས་ན་རྒྱ་གར་དམ་པས་ཀྱང་ཚོས་ཉན་པའི་དུས་སྐབས་དེ་དགས་སྐྱོད་ལ་ཉན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པས་མ་པའི་དུས་སྐབས་བྱང་པས་ལུག་འབྲེག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་སྟེ་མ་པའི་དུས་

སྐབས་སེམས་རོ་སྐྱོད་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་སྟེ་མ་པའི་དུས་སྐབས་གཡག་རྟོག་གིས་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པས་བྱེད་པའི་དུས་ཉེ་མ་སྐྱོད་ལས་སྐྱོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ཞེས་གསུ་

ངས་པ་ལྟར།

杂烦恼如毒器之过：闻法时，如果自己以贪图名誉、地位等有过患之发心而听闻，或者掺杂贪嗔痴等五毒妄念而听闻，那么佛法不但对自心无利反而正法也成了非法，如同向有毒的容器中注入胜妙汁液一样。所以印度单巴仁波切说：“闻法时应如野兽闻声一般，思维时应如北方人剪羊毛一般，观修时应如愚人品味一般，修行时应如饥牛食草一般，得果时应如云散日出一般。”

ཚོས་ཉན་པའི་དུས་སྐབས་དེ་དགས་བེ་མང་གི་སྐྱོད་ལ་ཆགས་ཏེ་བྱུར་ནས་དོན་པས་དུག་མའདེ་བསྐྱེད་ཀྱང་མི་གོ་བར་སེམ་མེ་ཉན་པ་དང་འདྲ་བར་ལུས་བ་སྐྱ་གཡོ་མིག་མཚེ་

མ་འཇམ་གསལ་ལག་ཐལ་མོ་སྐྱུར་ཏེ་རྩམ་རྟོག་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པར་ཉན་དགོས་པ་ལས།

譬如，野兽酷爱听琵琶的声音，猎人从旁边射毒箭也不觉知，怡然专注而听。

同样，闻法时应当汗毛悉动、泪水溢流、双手合十、不起任何其它分别念而听闻。

ལུས་ཚོས་གཤམ་དུ་བསྐྱེད་ཀྱང་སེམས་རྩམ་རྟོག་གི་སྐྱེ་ལ་འབྲང་། དག་འཇམ་གྱི་གཏེར་སྐོ་བྱེད་ལ་ཡིངས་དང་མིག་ཡིངས་བྱས་ནས་ཉན་པས་མི་འོང་བས་འདིའི་སྐབས་སྐྱེ་ལ་

རྟོན་དང་།

否则，虽然身在听法行列中，心却跟随分别妄念，东张西望、心不在焉，打开了绮语伏藏门，胡言乱语，这些都是不应理的。

བཟང་མེད་སོགས་དགེ་སྦྱོར་གྱི་རྣམ་པ་རྣམས་ཀྱང་བཞག་ནས་ཉན་དགོས།

闻法时，诵经、念咒等一切善行也应放下而听闻。

དེ་ལྟར་ཉན་ནས་ཀྱང་བཤད་པའི་དོན་དེ་དག་ཡིད་ལ་བཟུང་སྟེ་མ་བརྗེད་པར་བྱས་ནས་རྒྱན་དུ་ཉམས་སྲུ་ལེན་དགོས་ཏེ།

这样听闻后应将所讲的法义铭记于心中，并经常修持。

ལུང་པ་ཚེན་པོས་ཀྱང་། དངས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཐར་པའི་ཐབས་བཟུན་གྱི། ཐར་པ་རང་ལ་རགས་ལས་ཤེས་པར་གྱིས། ཞེས་པ་ལྟར་སྒྲ་མས་སྒོབ་མ་ལ་བྲིད་འཆད་པ་དེ། ཚོས་ཉན་ཚུ་ལ་སྐྱབ་ཚུ་ལ་ཐོག་པ་སྤང་ཚུ་ལ་ཉམས་སྲུ་ལེན་ཚུ་ལ་རྣམས་སྒོབ་པ་ཡིན་པས། སྒོབ་མས་ཀྱང་དེ་རྣམས་མ་བརྗེད་པར་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་ཉམས་སྲུ་སྒྲངས་ཏེ་མངོན་དུ་བྱེད་དགོས་གྱི།

如大能仁（释迦牟尼佛）也曾说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”上师为弟子讲经说法也都是教导弟子如何闻法和修法、如何断恶行善、如何行持，因此弟子不应忘记上师的教言，应铭记于心并修持，这样才能现前证悟。

ཡིད་ལ་མ་བཟུང་ན་ཚོས་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་ཅམ་ཡོད་མིང་གི་ཀྱང་། ཚོས་ཀྱི་ཚོག་དོན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་ཤེས་པས་ཚོས་མ་ཐོས་པ་དང་ཁྱད་མེད།

如果不记在心中，虽然也可能有一点闻法的功德，但是对佛法的词义丝毫不理解，因此与未闻法无有区别。

ཡིད་ལ་བཟུངས་ཀྱང་ཉན་མོངས་པ་དང་འདྲེས་ན་ཚོས་ཡང་དག་པར་མི་འགོ་སྟེ་མཉམ་མེད་དུགས་པོས། ཚོས་ཚོས་བཞེན་མ་སྤྱད་ན། ཚོས་ཀྱིས་སྒྲར་དན་སོང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་བྱེད་ཅེས་པ་ལྟར་ཡར་སྐྱ་མ་དང་ཚོས་ལ་ལོག་རྟོག་ལྟར་མཆོད་གོགས་ལ་བྱར་བཟང་རྒྱལ་དང་ཁྱད་གསོད་ལ་སོགས་མི་དགེ་བའི་རྟོག་པ་དང་བཅས་པས་ནི། དན་སོང་གི་རྒྱ་བྱེད་པས་དེ་དག་སྤང་དགོས།

虽然记在心中，但如果掺杂烦恼，也不能趣入真实正法。无等塔波仁波切说：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”如此说，对上师正法起邪见、嘲讽道友、心生我慢、轻蔑他人等不善分别念，将成恶趣之因，因此应当舍弃。

## དྲི་མ་དུག་ 大圆满前行引导文 5.六垢

གཉིས་པ་དྲི་མ་དུག་ནི།

རྣམ་བཤད་རིག་པ་ལས། དང་ཅི་མ་དང་དང་། དོན་དུ་གཉེར་བ་མེད་ཉིད་དང་། བྱི་རོལ་རྣམ་གཡེངས་ནང་དུ་སྤྱད་ཀྱི་བས་ཉན་པ་དྲི་མ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར།  
六垢：傲慢，无正信，不求法，外散，内收，疲厌。

ཚོས་འཆད་པའི་སྐྱེ་ལས་ཀྱང་ད་རྣམས་སྟམ་པའི་ད་རྒྱལ་ཚོས་དང་སྐྱེ་ལ་མ་མ་དང་པུ་ཚོས་ལ་དོན་གཉེར་མེད་པ་སེམས་བྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ལྟར་བཟང་པོ་སྒོ་མ་ནང་དུ་སྤྱད་པུ་ཚོས་ལུན་རིང་དུགས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྦྱོབ་སྟེ་དྲི་མ་དུག་པོ་འདི་སྤང་དགོས།

如《释明论》云：“傲慢无正信，求法不精进，外散及内收，疲厌皆闻垢。”即认为自己已胜过说法上师的傲慢心，对上师正法不起信心，不希求正法，心散于外境，五根内收，因讲法时间过长等而生起厌烦心。应当舍弃这六种垢染。

དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ལས་དང་རྒྱལ་དང་ཕྱག་དོག་གཉིས་པོ་འདི་ངོས་ཟེན་དཀའ་བས་རང་རྒྱུད་ལ་ཞིབ་དུ་བརྟགས་ནས་རང་ལ་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གང་ཐད་ནས་ཡོན་ཏན་ཕྱན་བྱ་རེ་ཡོད་པ་ལའང་། དང་དེ་དང་དེ་རྩ་བུ་ཡིན་ནོ་སྐྱམ་ནས་ཚེད་དུ་འཛིན་ན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྦྱོན་མི་མཐོང་། ལག་ལེན་གྱི་ཡོན་ཏན་མི་ཤེས་པ་ཡིན་པས། དང་རྒྱལ་ཕྱངས་ནས་རྟག་དུ་དམན་ས་འཛོམས།

傲慢：所有烦恼中傲慢和嫉妒这二者很难以认识，所以应当详细观察自相续。如果因自己在世间或出世间某些方面有少许功德，便认为我已如何如何而产生执著。则既见不到自相续的过失，也不了知他人的功德，因此应当断除我慢，恒时谦虚谨慎。

དང་པ་མེད་ན་ཚོས་ཀྱི་འཇུག་སྒོ་འགགས་པ་ཡིན་པས་དང་པ་རྣམ་པ་བཞིའི་ནང་ནས་མི་ཚོག་པའི་དང་པ་འཆང་།

正信：如果无有信心，入法之门则不通，故应坚持四种信心 5 中的不退信心。

ཚོས་ལ་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་ནི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན་པས་དོན་གཉེར་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ལས་ཚོས་པ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་འོང་། ཚོས་ལ་དོན་གཉེར་མ་བྱས་ན་ཚོས་ཅ་བ་ནས་མི་འགྲུབ།

不求法：希求正法是一切功德的基础，求法有上中下三品，所以得法也有上中下之分，如果不希求正法，那么根本不可能得到正法。

འཇིག་རྟེན་པའི་ལ་སྐད་ལའང་། ཚོས་བདག་མེད་ལ་སློང་བྱས་གང་ཆེ་བེར་བ་ལྟར་ཡིན།

如世间俗语也说：“法本无主人，谁勤谁得大。”

བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ཀྱང་ཚོས་ཚོག་བཞི་རེའི་ཕྱིར་དུ་ལྷས་ལ་གཤི་ཀོང་བྱ་བུས་ཏེ་འབྲུ་མར་གྱི་སྒོང་བྱ་སྟོང་གཟུགས་པ་དང་། སྐྱུ་ལྷས་མེ་དོང་དུ་མཚོང་བ་དང་། ལྷས་ལ་ལྷགས་ཀྱི་གཟེར་བྱ་སྟོང་བཏབ་པ་སོགས་དཀའ་བ་བརྟུ་ཕྱག་གི་སྒོ་ནས་ཚོས་ལྷས་པ་ཡིན་པས་མེ་ཚོགས་སྐྱུ་གྲིའི་སོ་ཡང་བཀལ་ནས་ནི། འཆི་མཐར་ཐུག་གི་བར་དུ་དམ་ཚོས་བཅོལ་ཞེས་པ་ལྟར་དོན་གཉེར་ཆེན་པོས་དཀའ་ཚོགས་ཚ་གང་ཐམས་ཅད་ལྷད་དུ་བསད་དེ་ཉན་དགོས།

我等大师释迦牟尼佛也曾为了仅仅四句正法，而经历了挖出身肉做成千盏灯后插入千灯芯、纵身跳入火坑、身上钉入数千铁钉等百般苦难。真可谓“越过刀山与火海，舍身赴死求正法”。如此说，我们应当以强烈希求之心，不顾一切艰难困苦、严寒酷热而听闻正法。

ཕྱི་ཚོགས་དུག་གི་ལྷུ་ལ་ལ་རྣམ་ཤེས་གཡེངས་པ་ནི་འཁོར་བའི་འབྲུལ་སྐྱང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་ཏེ་དབེར་ན་མིག་ཤེས་གཟུགས་ས་ལ་ཆགས་པས་ཕྱི་སྐྱེད་མར་མེར་འཛུམ་བ་སྐྱུ་ལ་ཆགས་པས་རི་དྲགས་ཚོན་པས་གསོད་སྐྱེད་ལ་ཆགས་པས་བྱང་བ་མེ་དོག་དུ་འབྲུམ་ལྷེ་རོ་ལ་ཆགས་པས་ཉ་མོ་ལྷགས་ཀྱིས་འཛོམས་ལྷས་རེག་བྱ་ལ་ཆགས་པས་སྐྱང་བོ་འདམ་དུ་བྱིང་བ་ལྟ་བུ་དང་།

外散：意识散乱于六种外境是一切轮回迷乱显现之根本、一切痛苦之来源。譬如：眼识贪执于色故，飞蛾亡于灯火中；耳识贪执于声故，野兽死于猎枪下；鼻识贪执于味故，蜜蜂缠死花丛中；舌识贪于香味故，鱼儿钩于铁钩上；身识贪于所触故，大象陷于淤泥中。

གཞན་ཡང་སྒོན་སོང་བག་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་དཔྱད་པ། མ་འོངས་པ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་མདུན་བསུ་བ། དང་རྩ་བུ་ལྟོག་པ་རྒྱུན་ལྷུ་ལ་དུ་ཤོར་བ་གསུམ་པོ་འདི་དག་ཚོས་ཉན་འཆང་སྒོམ་རྒྱབ་གང་གི་སྐབས་སུ་ཡང་སྐང་དགོས་ཏེ།

此外无论闻法、修法、传法时，都应当断除回忆往事、妄想未来及现在的分别念散于外境。



ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

加哲仁波切说：

ཕྱི་རྒྱུ་བདེ་སྐྱེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

昔日感受苦乐如波纹，

ཐེན་པ་རྒྱུ་མེད་ཡིན་གྱི་རྒྱུ་མ་གཅོད།

已尽无迹莫要去忆念，

ཅེས་ཀྱང་དྲན་ན་འབྱོར་རྒྱུ་འདྲུ་འབྲལ་སོམས།

若念应思盛衰与离合。

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

法外何有可依嘛尼瓦？

བྱི་ཚོས་གྲུབ་ཤོམ་གྲོག་སྐྱམ་ཉ་རྒྱུ་འདྲ།

未来生计如旱地撒网，

བསམ་པའི་ཐོག་ཏུ་མི་འབབ་འདོད་འདུན་རྒྱུ་འདྲ།

舍弃不能实现之希望，

ཅེས་ཀྱང་དྲན་ན་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་སོམས།

若念当思死期无定也，

ཚོས་མེན་བྱ་ལོང་འདུག་གེ་མ་ཉི་བ།

何有非法空闲嘛尼瓦？

འཕལ་གྱི་བྱ་བཞག་མི་ལམ་སོ་ཚོས་འདྲ།

暂时诸事如梦中生计，

འབད་པ་དོན་མེད་ཡིན་གྱིས་སྐྱུར་ལ་ཐོངས།

精勤无义是故当舍弃，

ཚོས་མཐུན་ཟས་ཀྱང་ཞེན་མེད་རྒྱ་ཡིས་ཐོབ།

如法食亦以无贪印持，

བྱ་བྱེད་སྤོང་པོ་མེད་དོ་མ་ཉི་བ།

一切所为无义嘛尼瓦！

རྗེས་ཐོབ་དུག་གསུམ་རྟོག་པའི་འདུལ་རྒྱུང་འདྲ།

后得调伏三毒分别念，

དྲན་རྒྱང་ཐམས་ཅད་ཚོས་སྐྱུར་མ་ཤར་བར།

一切念境未现法身间，

མེད་ཐབས་མེད་དོ་དགོས་དུས་དྲན་པར་གྱིས།

非思不可之时当忆念，

འཇུལ་རྟོག་ཡན་པར་མ་བཏང་མ་ཉི་བ།

莫随妄念散乱嘛尼瓦。”

ཞེས་དང་།གཞན་ཡང་།

又说：

མ་འོངས་པ་ཡི་མདུན་མ་བསྟུ།

莫妄想未来，

མ་འོངས་པ་ཡི་མདུན་བསྟུས་ན།།

若妄想未来，

ཟླ་བ་གྲགས་པའི་པ་དང་འདྲ།།

则如月称父。”

ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྒྱུ་མི་དབུས་པོ་ཞིག་གིས་ནས་མང་དུ་རྒྱུད་པ་སྣོད་དུ་སྒྲགས་ནས་སྟེང་དུ་བཏགས་ཀྱི་རང་དེའི་འོག་དུ་ཉལ་ནས་ད་ངས་ནས་འདི་ལ་གཞི་བྱས་འོངས་ཕྱོད་དུ་མང་པོ་འོང་། དེ་ཚེ་རྒྱུ་མི་ཞིག་ཀྱང་བསྟུ་དེར་བྱ་ཞིག་ཀྱང་ངེས་པར་སྐྱེ་སྟེ་བྱ་དེའི་མིང་གང་འདོགས་སྟུ་མ་ཙ་ན་ཟླ་བ་ཤར་བྱུང་བས་ངས་བྱ་དེའི་མིང་ཟླ་བ་གྲགས་པར་གྲགས་ཀྱི་སྟུ་མ་པའི་སྐབས་ནས་སྣོད་ཀྱི་ལྷང་བྱི་བས་ཐོས་ཏེ་ཆད་ནས་ཁོ་རང་གི་སྟེང་དུ་སྐྱུང་བས་བསད་པ་ཡིན།

从前，一个穷人得到了许多青稞，装在口袋里挂在上方，他自己躺在口袋下面。暗自想：我现在以这些青稞为本钱将会得到许多财富，到那时娶一个妻子，她必定会生一个儿子，那么给儿子取什么名字呢？刚好看到月亮从东方升起，就为儿子取名为“月称”吧。恰在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子落到他的身上，将其压死了。

དེ་སྐར་འདས་མ་འོངས་ཀྱི་རྟོག་ཚོགས་མང་པོ་ཐོག་དུ་ལེལ་དུས་མེད་ཅིང་རང་རྒྱུད་གཡེངས་པའི་རྒྱ་ཡིན་པས་ལེགས་པར་སྤངས་ཏེ་དུན་ཤེས་བག་ཡོད་དང་ལྡན་པས་ཉ་ན།

过去未来的众多分别妄念无有可确定之时，仅是自相续散乱之因而已，所以应当断除，以正知正念不放逸而听闻正法。

ཉ་ཅང་ནང་དུ་སྐྱུང་ཆེས་པ་དང་ཚོས་ཀྱི་ཚོག་དོན་རེ་རེ་ནས་སྤར་བེན་བྱེད་པ་ནི་དེད་མོ་བྱི་བ་བརྟོ་བ་རྩར་རེ་རེ་བེན་དུས་རེ་རེ་བརྟེན་འགྲོ་བ་ལས་ཐམས་ཅད་ཤེས་པའི་དུས་མི་འོང།

内收：如果我们闻法时仅仅受持佛法的个别词义，就会象马熊挖雪猪子一样，抓一个丢另一个，得此失彼，不可能有了知一切的时候。

ཉ་ཅང་སྐྱུང་ཆེན་གཉིད་སྒྲགས་ལ་སོང་བའི་སྟོན་ཀྱང་འཇུག་པ་ཡིན་པས་གིས་སྟོད་རན་བར་བྱ་སྟེ།  
或者如果过于内收也会出现睡眠昏沉等过失，所以应当松紧适度。

སྟོན་གྱི་བཞིན་སྐྱེས་ལ་ཀུན་དགའ་བོས་སྟོན་བསྐྱབས་པས།  
ཁོང་གི་རེ་འགའ་ནི་གིས་ཆེས་ཆེས་ཀྱི་འགའ་ནི་སྟོད་ཆེ་བས་སྟོན་ཡང་དག་པ་སྟེར་མ་བཏུབ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ལྷུས་པས།

从前，阿难教导昼辛吉修法时，昼辛吉有时紧张，有时过于松懈，所以没能升起真正的修法境界，便前去请教世尊。ཚོ་དང་ལྡན་པ་ལྟོད་ལྱིམ་ན་གནས་པའི་ཚོ་པུ་སྤང་བ་ལ་མཁས་པམ་གསུངས།

世尊问他：“昼辛吉，你在家时擅长弹琵琶吗？”

དེ་ཤིན་དུ་མཁས་ལྷུས་པས།  
他回答：“极为擅长。”

ལྟོད་ཀྱི་པུ་སྤང་གི་སྐྱོད་དེ་རྒྱུད་ཉ་ཅང་གིས་ཆེས་པ་ལས་བྱུང་ངམ་ཉ་ཅང་སྟོད་པ་ལས་བྱུང་གསུངས།  
“你弹琴所出的妙音是在琴弦极紧的时候发出的，还是在琴弦极松时发出呢？”

དེ་གཉིས་ཀྱི་མ་ལགས་ཏེ་གིས་སྟོད་རན་པ་ལས་བྱུང་བར་ལྷུས་པས།  
“两者都不是，只有琴弦松紧适度时才能发出妙音。”

འོན་ཏེ་གྲོ་བུ་སེམས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བར་གསུངས་པས་འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་དང་།

“那么修心也是同样。”依此教言修行，最后他已证果。མ་ལབ་རྒྱུན་གྱིས་ཀྱང་།

又如玛吉拉卓也说：

གི་མས་ཀྱིས་སྒྲིམ་ལ་ལྟོད་ཀྱིས་སྟོད།།

“不紧亦不松，

དེ་ན་ཉམ་བའི་གནད་ཅིག་ཡིད།།

彼具正见要。”

གསུངས་པ་ཉམ་བའི་སེམས་ཉེ་ནང་དུ་མི་སྤྱད་པར་གྱིས་སྟོད་རན་པར་བྱས་ཏེ་དབང་པོ་བག་ཡངས་སུ་བཞག།

心不能过紧而内收（也不能过松而外散），应松紧适度，诸根自然放松。

ཚོས་ཐུན་རིང་དྲགས་པས་བཀྲེས་པ་དང་སྐྱེས་པས་ཉེན་པ་འམ་རྒྱུད་དང་ཉི་ཚར་སོགས་ཀྱིས་གདུང་བ་ལྷ་བྱས་སེམས་སྟོན་ཉམ་ཉམ་མི་ཚོས་པ་སྤངས་ཏེ།

疲厌：如果讲法时间过长，遭受饥饿、干渴或风吹日晒等逼迫时，不应生起厌烦心而不愿意听法。

ད་རེས་དལ་འཕྲོར་གྱི་མི་ལྷན་ཐོབ་མཚན་ལྟར་གྱི་ལྷ་མ་དང་མཇལ་ཟབ་མོའི་གདམས་ངག་ཉན་ཏུ་ཡོད་པ་འདི་རེ་དགའ།

应当观想：如今已获得暇满人身，值遇了具有法相的上师，有了听闻甚深教言的机会，应生起欢喜心。

བསྐྱལ་པ་གངས་མེད་པའི་བར་དུ་ཚོགས་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ད་རེས་ཟབ་མོའི་དམ་ཚོས་ཉན་པ་འདི་ཚོ་གང་དུས་བརྒྱའི་ཟ་མ་ལན་ཅིག་ཡིན་པས་ཚོས་འདིའི་ཆེད་དུ་

དཀའ་ཚོགས་ཚ་གང་ཇི་བྱུང་ཡང་བཟོད་པར་བྱ་དགོས་སྐྱམ་དུ་དགའ་བཞིན་སྟོབ་ཞེས་ཉན་ཏུ་ཉན་དགོས་པ་ཡིན།

这是无数劫中积累资粮的果报。如今听闻到甚深妙法，这多么令人高兴啊！犹如一百生中享用一次饮食一样，所以为了这样的妙法，应当安忍一切艰难困苦、严寒酷暑。以欢喜心而谛听。

## . མི་འཛིན་པ་ལྔ། 大圆满前行引导文 6. 五不持

གསུངས་པ་མི་འཛིན་པ་ལྔ།

五不持：

ཚོགས་འཛིན་ལ་དོན་མི་འཛིན་པ། དོན་མི་འཛིན་ལ་ཚོགས་མི་འཛིན་པ། དབང་པོ་འཛིན་ལ་འགོང་འོག་ནོར་ནས་འཛིན་པ། ལོག་པར་འཛིན་པ། དང་ལྔ་སྟེ་ཚོགས་གི་ན།

持文不持义，持义不持文，未领会而持，上下错谬而持，颠倒而持。

དེ་ཡང་ཚོགས་སྐྱོན་སྐྱོན་ལོགས་ལོགས་རེ་བྱུང་ན་དེ་ཉིད་ཆེད་དུ་འཛིན་ཞིང་དོན་ཟབ་མོ་རྣམས་ལ་རྟོག་དཔྱད་མི་འཇུག་ན་བྱིས་པ་མེ་ཉོག་བཏུ་བ་དང་འདྲ་སྟེ་ཚོགས་གི་ན།

ལམ་གྱིས་སེམས་ལ་པན་མི་ཐོགས།

持文不持义：如果仅仅为了词句的美妙动听而受持，却不观察甚深的意义，则如同孩童采集鲜花一样，即推敲词句对于自心无有利益。

持义不持文：如果认为一切文字结构只是泛泛空谈，没有任何实义而轻视词句偏重甚深的意义，但若不依靠词句不可能了知意义，这样词句与意义就会互相脱离。

未领会而持：如果没有理解了义、不了义以及具有密意的各种说法而受持，则会误解词句和意义而违背正法。

上下错谬而持：如果上下错谬而受持，则违反了佛法的规律。即无论闻法、讲法或修法也都会相违正法。

颠倒而持：如果意义颠倒而受持，则自相续会因邪分别念的滋生蔓延而毁坏，并且此人将成为佛法的败类。所以应当断除这些过患，做到一切词句与意义上下不错谬、以正确的方式受持。

遇到疑难或甚多之处时，不应生懈怠而不受持，而应精勤受持。

遇到简单或极少之处时，不能认为法义浅显而轻视，应不遗忘而受持。

按照上下次第顺序无有错谬正确地受持一切词义。

## 大圆满前行引导文 7. 依止四想

应取之行为分三：依止四想，具足六度，依止其它威仪。

依止四想：如《华严经》云：

རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཀྱིས་བདག་ཉིད་ལ་ནད་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།།ཚོས་ལ་སྐྱེན་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།།དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་སྐྱེན་པ་མཁམས་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།།ནད་ཉར་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི་ནད་ཉེ་བར་འཚོ་བའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།།ཞེས་གསུང་པ་ལྟར།

“善男子，汝应将自己作病人想，法作妙药想，善知识作名医想，精进修持作医病想。”

རང་ཉིད་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་འཁོར་བ་ལྷག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་འདྲིར་རྒྱ་དུག་གསུམ་དང་འབྲས་བུ་ལྷག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ནད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

自己从无始以来在此轮回的大苦海中，犹如被因三毒、果三苦所逼的病人一般。

དཔེར་ན་ནད་ཚབས་པོ་ཆེས་བཏབ་པའི་ནད་པ་དེས་སྐྱེན་པ་མཁམས་པ་ཞིག་བསྐྱེན་སྐྱེན་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱོ་བ་བཞིན་བསྐྱབས་ནས་གང་བྱིན་པའི་སྐྱེན་བཏུང་སྟེ་ནད་ལ་ས་གྲོལ་བའི་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ལྟར།

例如病情非常严重的病人要想解脱病苦得到安乐必须依止一位名医，并且遵照医嘱去做，如法服用所给的药。

སྐྱེན་པ་མཁམས་པ་ལྟ་བུ་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ལྷ་མས་ཇི་གསུང་གི་བཀའ་བསྐྱབས་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེན་བཏུང་བས་ལས་ཉོན་ལྷག་བསྐྱེད་ཀྱི་ནད་ལས་གྲོལ་བར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

同样只有依止一位如名医一样具足法相的上师，依照上师的言教行持，饮服正法妙药，才能消除业惑的疾病。

ལྷ་མ་བསྐྱེན་ཀྱང་ལྷ་མའི་བཀའ་བཞིན་མ་བསྐྱབས་ན་སྐྱེན་པའི་བསྐོ་བ་མི་ཉན་ན་སྐྱེན་པས་ནད་པར་ཕན་འདོགས་ཐབས་མེད་པ་དང་འདྲ།

（否则）虽然依止了上师，但是如果没有依教奉行（上师也无法利益弟子），犹如病人不遵医嘱，医生无法利益病人一样。

དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེན་རང་གིས་བཏུང་སྟེ་ཉམས་སུ་མ་ལྷངས་ན་ནད་པ་ཞིག་གི་སྐྱེས་སུ་སྐྱེན་དང་སྐྱེན་ཡིག་གངས་མེད་པ་ཡོད་ཀྱང་རང་གིས་སྐྱེན་མ་བཏུང་ན་ནད་ལ་མི་ཕན་པ་དང་འདྲ།

如果自己虽已服用正法妙药而未修持，就象一位病人的枕边虽有无数妙药和药方，而未服药对病也无益一样。

ལར་ད་ལྟའི་དུས་ན་ལྷ་མའི་ཕྱགས་རྗེས་གཟིགས་ཟེར་ནས་རེ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཅིང་རང་གིས་མི་དགེ་བའི་ལས་དུ་མ་བསགས་ཀྱང་དེའི་འབྲས་བུ་ཚྭ་མི་དགོས་པར་ལྷ་མའི་ཕྱགས་རྗེས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་རྡོ་འཕེན་འཕེན་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་སྐྱེས་པ་འདུག་སྟེ།

当今时代有许多人认为：只要祈求上师以大悲观照我，就大有希望，好象自己虽然积累了许多不善业而不需要感受果报仅以上师的悲心力就会象抛石块一样，将自己投到清净刹土。

ལྷ་མའི་ཕྱགས་རྗེས་བཟུང་ཟེར་བ་དེ།བཙུན་བས་རྗེས་སུ་བཟུང་།ཟབ་མོད་གངས་པག་བསྐྱེད་ལྡང་ལྡང་གི་དམིགས་ཕྱི་རྒྱུལ་བའི་བཀའ་དང་བསྐྱེན་ནས་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་པ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཕྱགས་རྗེ་ཅེ་ཡང་མེད།

（这种想法是错误的）实际上所谓上师的悲心，是指以慈悲心摄受弟子，开示甚深教言及取舍之教理，依照如来言教开示解脱胜道，除此之外没有任何更殊胜的大悲心。

ཕྱགས་རྗེ་དེ་ལ་བཞེན་ནས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ་མི་འགྲོ་རང་ལ་རགས་ལས་ཤིང་།དེ་ལས་ཀྱང་ད་རེས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཐོབ་ལྷན་དོར་གྱི་གནད་ཤེས།རང་ལ་རང་དབང་ཡོད་པའི་དུས་འདྲིར་འདུན་མ་གཏན་ལེགས་དང་གཏན་ཉེས་ཀྱི་སོ་མཚམས་ཡིན་པས་ལྷ་མས་ཇི་ལྟར་བསྐོ་བ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལྷངས་ནས་འཁོར་འདས་ཀྱི་འཕྲུན་ཐག་ཚད་པ་ཞིག་བྱེད་པ་གལ་ཆེ།

依靠这种大悲心是否趋入解脱道则依赖于自己。尤其我们如今已获得暇满人身，并已知晓取舍的关键，自己有自在的此时是计划永远行善或永远作恶的关键。所以依照上师的一切教言如理修持而彻底分清轮回和涅槃的界限非常重要。

དེ་ལས་གཞན་དུ་གོང་ཚོག་པ་ན་མས་ཤི་བའི་རོ་ལྷས་སུ་ཕྱིན་ནས་ཡར་འགོ་མར་འགོའི་ས་མཚམས་རྟ་ཁ་སྐབ་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་དང་འདྲ་ཞེས་བེར་གྱིན་འདུག་སྟེ་ལམ་སྐྱོང་ས་  
པ་སྒྲོན་སོང་གི་གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་དེ་སྐབས་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་དམར་གྱིས་རྒྱབ་ནས་དེད།འཇིགས་པའི་སྤྱན་ནག་གིས་མདུན་ནས་བསུས་པར་དོའི་འཕྲང་རིང་  
གི་མཐའ་ལ་གཞུར་གཤེན་རྗེའི་སྐྱེས་བུ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པས་སོད་སོད་དང་རྒྱབ་རྒྱབ་ཀྱི་དང་ལ་དེད་ནས་ཤོས་ས་དང་གབ་ས་སྐྱབས་དང་རེ་རྫོས་ཐམས་ཅད་ཟད་ནས  
ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་ཡར་འགོ་མར་འགོའི་ས་མཚམས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཏེ།

此外，现在许多经忏师到亡人的枕边念诵“上去下去之关键，犹如马口被辔头所转”。那时，除了少数前世修道的大德外，都是背后为赤风所吹送，前面有恐怖  
的黑暗相迎而进入中阴的狭道中，不可思议的阎罗狱卒喊着“杀杀、打打”前来  
追逐。一切逃脱处、隐藏处、救护者、指望处都没有，正是无可奈何的时候，  
怎么会是上去下去的关键呢？

མོ་རྒྱན་ཚེན་པོས་ཀྱང་།མཚན་བྱང་མགོ་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ཅ་འཕྲིས།།ནུས་ཤེས་བར་དོར་ཁྱི་སྐྱེན་བཞིན་དུ་འཁྱུམས།།མཐོ་རིས་དྲན་ཏེ་དེ་ལ་དཀའ་ལས་ཡོད།།ཅེས་གསུ  
ངས།

邬金莲花生大士也说：“灵牌之上灌顶时已迟，灵魂漂泊中有如愚狗，忆念善趣  
彼者有困难。”

དེས་ན་ཡར་འགོ་མར་འགོའི་ས་མཚམས་རྟ་ཁ་སྐབ་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་དང་འདྲ་དེས་པ་དེ་དེ་རེས་གསོན་པའི་སྐབས་འདི་ཉིད་ཡིན།

所以就象马口被辔头所转一般的上去下去之关键即是现在活着的时候。

མིའི་ལུས་རྟེན་འདིའི་སྤྱིང་ནས་ཡར་དགོ་བའི་ལས་ཤིག་སྐྱབ་ཀྱང་གཞན་ལས་སྟོབས་ཆེ་སྟེ་དེ་རེས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་འདིར་ཐོད་པ་བོར་ཚོག་མ་བྱས་ཚོག།

依靠此人身行向上的善业之力胜过其余的五道，即此世可作为永舍天灵盖的关  
键；

མར་མི་དགོ་བའི་ལས་བསགས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་བསྐྱབ་པ་ལས་རུས་པ་ཆེ་བས་དན་སོང་གི་གཏིང་ནས་མི་ཐར་པའི་རྒྱ་བྱེད་དེས་པས་དེ་རེས་སྐྱན་པ་མཁའ་བ  
་རྟ་བུའི་བླ་མ་དང་མཇལ་སྐྱེན་ཤི་གསོས་ཀྱི་དབུད་ཚེ་རྟ་བུའི་དམ་པའི་ཚོས་དང་མཇལ་བའི་སྐབས་འདིར་ཡང་དག་པའི་འདུ་ཤེས་བཞི་བསྟེན་ཏེ་རང་གི་ཐོས་པའི་ཚོས་  
ཉམས་སུ་སྐྱངས་ནས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འགོ་བ་ཞིག་དགོས།

积累向下的恶业也是比余道的众生能力大，决定成为不能从恶趣深渊中获得解  
脱之因。因此，如今已值遇了如名医般殊胜的上师，获得了如起死回生之甘露  
妙药般的正法，此时应当依靠（上述所说的）四种真实想，修持自己所听闻的  
正法，趋入解脱道。

དེའི་མི་མཐུན་ཚུགས་ལོག་པའི་འདུ་ཤེས་བཞི་སྐྱང་དགོས་ཏེ།

应当断除四种真实想的违品--四种颠倒想。

ཡོན་ཏན་མཛོད་ལས།

如《功德藏》云：

མི་གཞི་དན་པའི་ཐོལ་སྦྱར་ཐ་གུས་ལྟེས།།

人性恶劣诟如绳，

བླ་མ་སྟོས་ཀྱི་སྐྱང་པོ་རྟར་བསྟེན་ནས།།

依止上师如捕獐，  
དམ་ཚོས་སྐྱ་ཚེའི་རྟེན་པ་ཐོབ་ནས་སྐྱར།  
已得正法麝香物，  
རྩོན་ལ་ཡང་དག་སྤོ་བས་དམ་ཚོག་འཕེན།  
实喜狩猎舍誓言。”

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱ་མ་ལ་སྐྱ་བའི་འདུ་ཤེས་ཚོས་ལ་སྐྱ་ཚེའི་འདུ་ཤེས་རང་ལ་རྩོན་པའི་འདུ་ཤེས་ནན་ཏན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་མདའ་འཕེན་སྐྱ་བ་གསོད་ཐབས་ཀྱི་  
'འདུ་ཤེས་བཞག་ནས་ཚོས་ཞུས་ཏེ་ཉམས་སུ་མི་ལེན་ཞིང་།སྐྱ་མའི་བཀའ་དྲིན་ལ་མི་ཚེ་བ་རྣམས་ནི་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱིག་པའི་ལས་བསགས་ཏེ་དན་སོང་གི་གཏིང་དྲོ་  
བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

即：（以不如法的行为依止上师的人）观上师为獐子想，正法为麝香想，自己为猎人想，精进修持为箭、陷阱等杀獐子的方便想。求法不修持、不念上师恩德的这些人，依靠佛法积累恶业并终将成为恶趣的基石。

## 大圆满前行引导文 8. 具足六度

གཉེས་པ་པ་ལོ་ཏུ་བྱིན་པ་དུག་དང་ཐུན་པར་བྱ་བ་ནི།

具足六度：

ཚོས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མན་ངག་མངོན་པར་རྟོགས་བའི་རྒྱུད་ལས།  
一切法行之窍诀——《现观续》云：

མེ་རྟོག་སྐྱར་སོགས་རབ་འབྱུང་ཞིང་།

“奉献花座等，

ས་ཕྱོགས་སྤྱོད་ལམ་སྤོང་བ་དང་།

随处持威仪，

སོག་ཆགས་ཀུན་ལ་འཚེ་མི་བྱ།

不害诸舍生，

སྐྱ་མ་ལ་ནི་ཡང་དག་དང་།

于师生正信，

མ་ཡེངས་སྐྱ་མའི་གདམས་ངག་ཉན།

勿散闻师教，

དོགས་སེལ་བྱེད་ན་སྤྱོད་ཚོག་དེ།

解疑问难题，

ཉན་པོ་ཡན་ལག་དུག་དང་ཐུན།ཞེས་པ་ལྟར།

闻者具六支。”

ཚོས་ཀྱི་ཁྱི་བཞུགས་ཤིང་སྐྱར་འདོད་བ་དང་མཚུལ་མེ་རྟོག་སོགས་འབྱུང་བ་བྱིན་པ།

闻法前，摆设法座，铺陈坐垫，供养曼荼罗以及鲜花等，即是布施度；

ས་ཕྱོགས་ཕྱག་དར་དང་ཆག་ཆག་ལ་སོགས་ལེགས་པར་བྱ་ཞིང་རང་གི་སྤྱོད་ལམ་སྤོང་བ་ལ་སོགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱུལ་གྱི་མས།

随处做洒水清扫等善事，遮止自己不恭敬的威仪，即是持戒度；

སོག་ཆགས་ཕ་མོ་རྒྱན་ཆད་ལ་གཞོན་པ་མི་བྱེད་ཅིང་། དཀའ་ཆོགས་དང་ཚ་གང་ཐམས་ཅད་བཟོད་པ་བཟོད་པ།

不损害包括蝼蚁在内的含生及忍辱一切艰难困苦、严寒酷暑，即是安忍度；

ལྷ་མ་དང་ཚོས་ལ་སོག་ལྷ་སྒངས་ནས་ཡང་དག་པའི་དད་པས་སྤོ་བཞིན་དུ་ཉན་པ་བཙོན་འགྲུག།

断除对上师及正法的邪见，以真实信心、满怀喜悦之情而闻法，即是精进度；

ལྷ་མའི་གདམས་ངག་ལས་སེམས་གཞན་དུ་མ་ཡིངས་པར་ཉན་པ་བསམ་གཏན།

心不散于他处而专心谛听上师的教言，即是静虑度；

ཐེ་ཚོམ་གྱི་དོག་ས་སེལ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཞིང་སྤོ་འདོགས་ཐམས་ཅད་གཙོད་པ་ཤེས་རབ་སྒྲེ།

提出疑问、遣除怀疑、断除一切增益即是智慧度。

ཉན་པ་པོ་པ་རྣམས་ལྷ་ཕྱིན་པ་དུག་དང་ཇན་པར་བྱའོ།།

闻法者都应当具足六波罗蜜多。

## སྤོད་ལམ་གཞན་བསྟེན་པ། 大圆满前行引导文 9. 依止其它威仪

གསུམ་པ་སྤོད་ལམ་གཞན་བསྟེན་པ་ནི།

依止其它威仪

འདུལ་བ་ལྷང་ལས།

如《毗奈耶经》云：

མ་གུས་པ་ལ་ཚོས་མི་བཤད།།

“不敬勿说法，

མི་ན་བཞིན་དུ་མགོ་གཡོགས་དང་།།

无病而覆头，

གཏུགས་དང་མཁར་བ་མཚོན་ཐོགས་དང་།།

持伞杖兵器，

མགོ་བོ་དགྲིས་པ་དག་ལ་མིན།། ཞེས་དང་།

缠头者勿说”。



སྐྱེས་རབས་ལས།

又如《本生传》云：

རབ་ཏུ་དམའ་བའི་ས་ལ་འདུག།

“坐于极下地，

དུལ་བའི་དཔལ་ནི་རྣམ་པར་བསྐྱེད།།

当具温顺仪，

དགའ་དང་ཐུན་པའི་མིག་གིས་བརྟ།།

以喜眼视师，

ཚོག་གི་བདུད་ཅི་འཐུང་བ་བཞིན།།

如饮语甘露，

རབ་ཏུ་བསྐྱེམས་ཏེ་ཚོས་ཉོན་ཅིག།

当专心闻法”。

ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་སྐར་མ་གུས་པའི་རྗེ་ལམ་ཐམས་ཅད་ཐང་བར་བྱའོ།།

如此说，应断除一切不恭敬的威仪。

(嘉样堪布)

## དོ་སོ་དལ་བ་བསམ་པ། 大圆满前行引导文 10. 思维本性闲暇

གཉིས་པ་བཤད་བྱའི་ཚོས་ཀྱི་རིམ་པ་དལ་འབྱོར་རྗེ་དཀའ་བའི་བྲིད་ལ། དོ་སོ་དལ་བ་བསམ་པ། རྒྱུད་པར་ཀྱི་ཚོས་འབྱོར་བ་བསམ་པ། རྗེ་དཀའི་དཔེ་ལ་བསམ་པ། གསུངས་ཀྱི་རྒྱུད་པར་བསམ་པ་དང་བཞི་ལས།

人生难得之引导分四：思维本性闲暇，思维特法圆满，思维难得之喻，思维数目差别。

དང་སོ་དོ་སོ་དལ་བ་བསམ་པ་ནི།

思维本性闲暇：

སྤྱིར་མི་ཁོམས་པའི་གནས་བརྒྱུད་དུ་མ་སྐྱེས་པར་དམ་པའི་ཚོས་བསྐྱབ་པར་ཁོམས་པ་ནི་དལ་བ་ཞེས་བྲ།

总的来说，未生于八无暇之处，有空闲修持正法，称为闲暇。

མི་དལ་བ་ནི་མི་ཁོམས་པའི་གནས་བརྒྱུད་དེ་ཇི་སྐད་དུ།

无暇是指八无暇处，如云：

དམྱལ་བ་ཡི་དུགས་དུད་འགྲོ་དང་།།

“地狱饿鬼及傍生，

ལྷ་ཕོ་ཚེ་རིང་ལྷ་དང་ནི།།

边鄙地及长寿天，

ལོག་ལྷ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་སྤོང་བ།།

邪见不遇佛出世，

སྐྱགས་པ་འདི་དག་མི་ཁོམས་བརྒྱུད།། ཅས་གསུངས་པ་ལྟར།

喑哑此等八无暇”。

དམྱལ་བར་སྐྱེས་ན་ཚ་གང་གི་སྐྱག་བཟུལ་ལ་འཁོར་མོར་སྤོང་བས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས།

如果生在地狱中，则日日夜夜感受寒热之苦，而无有空闲修法；如果生为饿鬼，则恒时感受饥渴之苦，而无有空闲修法；

ཡི་དུགས་ནི་བགྲེས་སྐྱོན་གྱི་སྐྱག་བཟུལ་ལ་སྤོང་བས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས།

如果生为傍生，则感受被役使及相互损害的痛苦，而无有空闲修法；

དུད་འགྲོ་ནི་བཞོལ་སྤོང་དང་ཕན་ཚུན་འཚོ་བའི་སྐྱག་བཟུལ་ལ་སྤོང་བས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས།

如果生为傍生，则感受被役使及相互损害的痛苦，而无有空闲修法；

ལྷ་ཕོ་ཚེ་རིང་པོ་ནི་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་དང་དུས་གོན་ནས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས།

如果生于长寿天，则在无有意念、无想之中虚度光阴而无有空闲修法；

ཡུལ་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་སྐྱེས་ན་སངས་རྒྱལ་གྱི་བཟུན་པ་མེད་པས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས།

如果生在边鄙地方，则无有佛法，所以无有空闲修法；

སྤྱི་སྐྱགས་བྱེད་དམ་དེ་དང་རྗེས་མཐུན་པའི་ལོག་ལྷ་ཅན་དུ་སྐྱེས་ན་རང་རྒྱུད་ལོག་ལྷས་བསྐྱད་པས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས།

如果生为外道或成为随同他们的持邪见者，则自相续被邪见染污，所以无有空闲修法；

སྤུན་པའི་བསྐྱེས་པ་ལ་སྐྱེས་ན་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ཚམ་ཡང་མི་གྲགས་ཤིང་དག་ཕྱིག་ངོ་མི་ཤེས་པས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས།

如果生于暗劫，则连三宝之声也听不到，不了知善恶，所以无有空闲修法；

སྐྱགས་པར་སྐྱེས་ན་རྣམ་ཤེས་ལས་སུ་མི་རུང་བས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས་པ་བརྒྱུད་ལས།

如果生为喑哑，则心相续无法调顺，所以无有空闲修法。

དན་ལོང་གསུམ་ནི་རྟག་པར་རང་རང་གི་སྤོན་བསགས་ལས་དན་གྱི་འབྲས་བུས་འཕངས་པའི་ཚ་གང་བགྲེས་སྐྱོན་ལ་སོགས་པའི་སྐྱག་བཟུལ་ལ་འཁོར་མོ་ཡུག་ཏུ་སྤོང་བས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས།

八无暇中三恶趣的众生恒时不断感受由各自往昔所造恶业的果报所引发的寒热饥渴等痛苦，所以无有空闲修法。

ལྷ་ལྷོ་ཞེས་པ་ནི་ལྷོ་ལ་ལྷ་ཞེས་པ་ལ་སོགས་མཐའ་འཁོབ་སྐྱམ་ཅུ་ཅུ་གཉིས་ཡོད་པར་བཤད་པ་རྣམས་དང་། འཚོ་བ་ཚོས་སྐྱུ་བ་ལྷ་ལྷོ་ཞེས་ལྷགས་ཞེས་སྟོག་བཅད་པ་དགེ་བར་བརྩེ་བ་རྣམས་ཏེ་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་ལྷ་ལྷོ་རྣམས་ཀྱང་རང་བཞིན་མི་གཟུགས་ལྟ་བུར་ཡོད་ཀྱང་སློ་ལས་སྐྱུ་མ་ཅུངས་པས་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྐྱུ་བརླུང་མི་བཏུབ།

所谓的边鄙地：据说罗卡查族等共有三十二种边地。他们的宗教以损害为正法，并将杀生视为善业。那些边鄙地的野蛮人，虽然形象似人，但是意识不调顺，所以不能转向正法方面。

མ་བག་མར་ལེན་པ་ལ་སོགས་རང་གི་པ་མེས་ཀྱི་སྟོལ་ངན་པའི་རྗེས་སྐྱུ་འབྲང་བས་ཚོས་མཐུན་ཀྱི་སྦྱོད་པ་དང་བྱུབ་འགལ།

又有随行娶母为妻等祖辈所传下的恶习陋规，违背如法行为，并且对于杀生狩猎等造不善业的方法极为擅长。

སྟོག་ཆགས་གསོད་པ་དང་རི་དྭགས་བཤོར་བ་ལ་སོགས་མི་དགེ་བའི་ལས་ཐབས་ལ་ལྷག་པར་མཁས་ཤིང་ཕྱིག་པ་འབབ་ཞིག་ལ་སྦྱོད་པས་ཤི་མ་ཐག་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བ་མང་བས་མི་ཁོམས་པའི་གནས་ཡིན།

一生中唯有造恶业，多数人死后立即堕于恶趣，所以是无暇之处。

ལྷ་ཚོ་རིང་པོ་ཞེས་པ་ནི་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་ལྷ་སྟེ་དགེ་སྤྱིག་གང་གི་ཡང་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་བསམ་གཏན་ལ་ཐར་པར་བཟུང་ནས་བསྐོམས་པས་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་ལྷར་སྐྱེས་ཏིང་འཛིན་དེའི་ངང་དུ་བསྐྱེད་ཆེན་མང་པོའི་བར་དུ་གནས་ནས་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཟད་པ་ན་ལོག་ལྷའི་རྒྱས་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བས་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས་པ་ཡིན།  
所谓的长寿天即是无想天。认为无有任何善恶之念的禅定是解脱。修持无想禅定后生于无想天，在禅定中安住数个阿僧祇劫，如果引业穷尽后，将以邪见之因转生于恶趣，所以无有空闲修法。

ལོག་པར་ལྷ་བ་ནི།

邪见：

སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལས་ཕྱི་རོལ་དུ་གྱུར་པའི་ལྷ་ལོག་ཅན་ཉུག་ཆད་དུ་ལྷ་བ་རྣམས་ཏེ་དེ་དག་ནི་རང་གི་རྒྱུད་ལོག་ལྷས་བསྐྱེད་ནས་ཡང་དག་པའི་ཚོས་ལ་མོས་པ་མི་སྐྱེ་བས་དམ་པའི་ཚོས་བྱེད་དུ་མི་ཁོམས་པ་ཡིན་ཀྱང་། བོད་འདྲིའི་ཨོ་རྒྱུན་སངས་རྒྱས་གཉིས་པས་བོད་སྦྱོང་བརྟན་མ་བཅུ་གཉིས་ལ་གཏད་པས་སྐྱེགས་པ་དངོས་སྐྱེ་མི་འབྱུག།

总的来说，除佛法以外的外道邪见者或常断见者，这些人自相续被邪见染污，对真实正法生不起信解，因此也无有空闲修持正法。但在藏地因邬金第二佛曾嘱咐护地母十二尊守护西藏，所以外道不能进入。

དེ་དང་ཆ་འདྲ་པའི་ཡང་དག་པའི་ཚོས་དང་གང་ཟག་ལ་ལོག་པར་རྟོག་པའི་རིགས་ཅན་ཡིན་ན་ཡང་དམ་པའི་ཚོས་ཚུལ་བཞིན་སྐྱུ་བ་ལ་མི་ཁོམས་པ་ཡིན་ཏེ།  
如果是对真实正法和上师起邪见、类似外道种姓的那些人，也没有空闲如理修持正法。

དཔེར་ན་དགེ་སྦོང་ལེགས་པའི་སྐར་མ་ལོ་ཉེར་ལྔའི་བར་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞབས་འབྲིང་དུ་བསྐྱེད་ཀྱང་དང་པ་ཅུང་མེད་པར་ལོག་ལྷ་ལོ་ན་བྱས་པས་མཐར་མེ་རྟོག་ལྷུ་མ་རར་ཡི་དྭགས་སྐྱེས་པ་ལྷ་བ་ཡིན།

例如：善星比丘虽然承待世尊二十五年，但是对佛陀无有丝毫信心，唯生邪见，所以最后于花园中堕为饿鬼。

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྦོང་པ་ནི་སྐྱེན་པའི་བསྐྱེད་པར་སྐྱེས་པ་སྤྲེལ་སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་པའི་ཞིང་སྦོང་པ་རྣམས་སྐྱེས་ན་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་སྐྱ་ཚམ་ཡང་མི་གཤགས་ཤིང་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྦྱང་བ་དང་བྲལ་བས་མི་ཁོམས་པའི་གནས་ཡིན།

佛不出世：即是转生于无佛出世的暗劫中。如果生于佛未出世的空劫中，则连三宝之声也听不到，远离正法的光明，所以也是无暇之处。

སྐྱེས་པ་རྒྱུ་ན་རང་རྒྱུ་ལས་སུ་མ་རྒྱུ་ལས་ཚོས་ ཉན་འཆད་སྒྲིམ་སྐྱབ་གང་ཡང་བྱེད་མི་རུས།

喑哑：如果生为喑哑，则自相续无法调顺，所以不能进行任何的闻法、讲法、修法。

སྐྱེས་པ་ཞེས་པ་སྤྱིར་དག་སྐྱེས་པ་ལ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་སྤྱི་ཤེས་དོན་གོ་བ་མིའི་མཚན་ཉིད་མ་ཚང་བས་མི་ཁོམས་པའི་གནས་ཡིན་ཀྱང་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་སྐྱེས་ཏེ་ཤིན་ཏུ་སྐྱབ་སྒྲིམ་སུ་གྱུར་པས་ཚོས་ཀྱི་གོ་བ་དང་མི་འཕྲོད་པ་རྣམས་ཀྱང་མི་ཁོམས་པ་ཡིན་ནོ།།

所谓喑哑，总的来说是指语言喑哑，也就是指不具足知言解义这一人之法相，所以是无暇之处。因为意根喑哑、十分愚痴，不能领悟正法的含义，所以也是无暇之处。

## རང་འབྱོར་ལྔ། 大圆满前行引导文 11. 五种自圆满

གཉིས་པ་ཁྱུང་བར་གྱི་ཚོས་འབྱོར་བ་བསམ་པ་ལ།རང་འབྱོར་ལྔ་དང་།གཞན་འབྱོར་ལྔ་ལས།

思维特法圆满分二：五种自圆满，五种他圆满。

དང་པོ་རང་འབྱོར་ནི།

（五种自圆满：所依圆满，环境圆满，根德圆满，意乐圆满，信心圆满。）

ལུ་སྐྱབ་ཀྱིས་མི་ཉིད་དབུས་སྐྱེས་དབང་པོ་ཚང་ཤིང་།ཤམ་མཐའ་མ་ལོག་གནས་ལ་དང།ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར།

如龙树菩萨说：“得人生中根具足，业际无倒信佛法。”

མི་ལུས་མ་ཐོབ་ན་ཚོས་དང་མི་མཇལ་བས་མིའི་ལུས་རྟེན་གྱི་འབྱོར་བ།

若未获得人身，则不能值遇佛法，而如今已得暇满人身，故所依圆满。

ཚོས་མེད་པའི་ལུས་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་སྐྱེས་ན་ཚོས་དང་མི་མཇལ་བ་ལ།ད་རེས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་དབུས་སུ་སྐྱེས་པས་ལུས་གྱི་འབྱོར་བ།

如果生于无有正法的边鄙地方，则不能值遇正法，而如今生于佛教兴盛的中土，故环境圆满。

དབང་པོ་མ་ཚང་ན་ཚོས་ཀྱི་གཉེན་སུ་གྱུར་པ་ལས་ད་རས་དེ་འདྲའི་སྦྱོན་དང་བཤམ་བས་དབང་པོ་ཡོན་ཏན་གྱི་འབྱོར་བ།

不具足诸根，则将成为修法的障碍，而如今无有这类过患，故根德圆满。

ལས་གྱི་མཐའ་ལོག་ན་རྟག་ཏུ་མི་དག་བ་ལ་སྦྱོང་ཅིང་ཚོས་ལ་རྒྱབ་ཀྱིས་ལྷོགས་པ་ལས།ད་རེས་དགེ་བ་ལ་མོས་པ་བསམ་པའི་ཁྱུང་བར་གྱི་འབྱོར་བ།

如果业际颠倒，则经常行不善业，违背正法，而如今对善法生起信解，所以意乐圆满。

དང་པོའི་གནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ལ་མ་དང་ན་ཚོས་ལ་ཡིད་མི་ཕྱོགས་པ་ལས།ད་རེས་སྦོ་ཚོས་ལ་ཕྱོགས་རུས་པས་དང་པོའི་འབྱོར་བ་སྟེ་ལྔ་པོ་འདི་རང་ངོ་ལ་རྟོས་རྣམས་ཚང་དགོས་པས་རང་རྒྱུ་སྐལ་པའི་འབྱོར་བ་ལྔ་ཞེས་བྱ།

如果对信心的对境佛法不起信心，则意识不能趋入正法，而如今自心已趋入正法，所以信心圆满。这五种圆满是观待自己方面应该具足的，因此称为五种自圆满。

དེ་ཡང་ཡང་དག་པའི་དམ་པའི་ཚོས་རྣལ་མ་ཞིག་བསྐྱབ་པ་ལ་ནི་མིར་གྱུར་པ་ཞིག་དེས་པར་དགོས་ཏེ་མིའི་ལུས་རྟེན་ཞིག་མ་ཐོབ་ན་ནི་དེ་སོང་གསུམ་ལས་བཟང་ཤོས་དུང་འགྲོ་ཡིན་ཀྱང་ད་རྟེན་ལུས་ན་ཡོད་པའི་དུང་འགྲོ་གཟུགས་མཛེས་པ་དང་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ལ་སོགས་ཇི་ཅམ་བཟང་བར་བརྩི་བ་ཞིག་ལ་ཡང་ད་རྟེན་ཀྱིས་མི་མ་ཉི་པ་སྐྱེ་བའི་ཞེས་ཚར་གཅིག་བརྒྱུད་ཀྱིས་ལྔ་པོ་འདི་རང་ངོ་ལ་རྟོས་རྣམས་ཚང་དགོས་པས་རང་རྒྱུ་སྐལ་པའི་འབྱོར་བ་ལྔ་ཞེས་བྱ།

ཆེ་ཡང་རྒྱུ་རེ་སྣོད་པ་ལས་ཐབས་གཞན་ཐོན་ལུ་ཚམ་ཡང་བསམ་མི་ཤེས།

所依圆满：要想修持真实正法，必定需要获得人身。若未获得人身，虽然三恶趣中最好的是傍生，但尽管现在人间形色美妙、价值昂贵的傍生等，无论被认为多么好的，可是你对它说：“现在如果你念诵一遍‘嗡嘛呢叭美吽’（观音心咒），便可成佛。”然而它既不懂心咒的词句，也不了知意义，更不会讲话，甚至现在冻死，也只能低头忍受，而不知道想任何其它办法。

མི་ཞིག་ཡིན་ན་ཇི་ལྟར་ཞན་ཀྱང་ཁོ་རང་གི་དུག་གམ་ཤིང་བྱང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བྱིན།

མི་ཤིང་ཐུས་ནས་མེ་སྣོད་བཏང་སྟེ་ལག་བསྐོ་ཤེས་པ་དེ་ཚམ་ཡང་དུང་འགོ་ལ་མེད་ན་ཚས་བསྐྱབ་པའི་བསམ་སློབ་ཅི་སྟོན།

若是一个人，无论多么脆弱，起码他也知道去岩洞或树下捡柴生火、烤火取暖。但是傍生却连这种本能也没有，更何况说思维修法呢？

རྩ་ལ་སོགས་པ་ལུས་རྟེན་བཟང་ཤོས་ཡིན་ཀྱང་སོ་བར་གྱི་ཐོན་པ་མཚན་ཉིད་པའི་སྣོད་དུ་མ་གྱུར་པས་བསྟན་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་རང་རྒྱུད་ལ་ཐོབ་པའི་སྐལ་པ་དང་མི་ཐོན་པ་ཡིན།

天人等虽然身体极为善妙，但是却不能成为具相别解脱戒的法器，所以其相续不具有获得圆满佛法的机缘。

ཡུལ་དབུས་ཞེས་པ་འདི་ལ་ས་ཚོགས་གྱི་དབུས་དང་། ཚོས་ཚོགས་གྱི་ཡུལ་དབུས་གཉིས་ལས།

环境圆满：所谓的中土可分为地界中土和佛法中土。

དང་པོ་ནི་བྱིན་རྩེ་འཛམ་བུའི་སྤོང་གི་ཡུལ་གྱི་དབུས་རྒྱ་གར་དོན་གྲུབ་ལྷོ་ལ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱལ་སྣོད་སངས་རྒྱ་བའི་གནས་ལྷོ་ལ་སྣོད་ཀྱང་མི་འཛིག་པར་འབྱུང་བའི་གཞོན་པ་དང་བཟའ་ཉེ་གནས་ལ་ཐོ་བ་བཏགས་པ་ལྟར་གནས་པ་དབུས་སུ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་ཤིང་གིས་བརྒྱན་པར་བཤད་པ།

地界中土：总的来说，南瞻部洲中央印度金刚座是贤劫千佛成佛的地方，据说空劫也不会毁灭并且远离四大的损害，宛如空中悬桶一般。中央有菩提树严饰。

དེ་ཉིད་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་འཕགས་ཡུལ་གྱི་གྲོང་ཁྲེང་རྣམས་ལ་ས་ཚོགས་གྱི་ཡུལ་དབུས་ཟེན།

以金刚座为中心的圣地（印度）诸城市，称为地界中土。

ཚོས་ཚོགས་གྱི་ཡུལ་དབུས་ནི་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་དམ་པའི་ཚོས་གང་དུ་གནས་པ་དེ་ཡིན་ལ།

所谓的佛法中土是指佛教正法所存在之地。

དེ་མ་ཡིན་པར་རྣམས་ལ་མཐའ་འཁོབ་ཅེས་བྲུངས་ན་ཐོན་སངས་རྒྱལ་འཛིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་རྒྱ་གར་ན་བསྟན་པ་ཇི་ཚམ་གནས་གྱི་བར་དུ་ས་ཚོགས་དང་ཚོས་ཚོགས་གཉིས་ཀའི་ཡུལ་དབུས་ཡིན་ཀྱང་། ད་དུང་རྒྱ་གར་དོན་གྲུབ་ཀྱང་སྟེ་སྟེ་གནས་པས་བཟུང་ནས་རྒྱལ་བསྟན་མེད་པར་བཤད་པས་ཚོས་ཚོགས་གྱི་མཐའ་འཁོབ་ཡིན།

无有佛法存在的地方称为边地。因此，从以前佛出世以来到佛法存在之时，印度既是地界中土也是佛法中土。但是据说现在印度金刚座已被外道所占（当时作者在世期间，确实被回教所占，但如今又恢复成为佛法中土），无有佛教，所以已成无有正法的边地了。

བོད་གངས་ཚན་གྱི་ཡུལ་འདི་ནི་ཐོན་སངས་རྒྱལ་འཛིག་རྟེན་དུ་བྱོན་སྐབས་མིའི་འགོ་བའང་ཆེར་མེད་ཅིང་བསྟན་པ་མ་དར་བས་མཐའ་འཁོབ་བོད་གྱི་ཡུལ་ཞེས་གྲགས་ཀྱང་། བྱིས་སུ་མིའི་འགོ་བ་རིམ་བར་མཆེད་དེ་སྐུལ་པའི་རྒྱལ་བོ་དུ་མ་བྱོན་པ་ལས།

此藏地雪域，在佛陀出世的时候，无有很多人人类众生，并且佛教也未得以弘扬，所以称为边鄙藏地。后来人类众生逐渐增多，出现了许多圣者化身的国王。

ལྷ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་གྱི་རིང་ལ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷན་བཞུ་བ་དང་སྐྱེའི་བཞོན་པོར་སོགས་ཁང་སྤོང་དུ་བབས་ཏེ་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་དབྱ་བརྟེས།

拉托托日年赞时期，《百拜忏悔经》和神塔小像印模降落到王宫上，此为正法的开端。

རྒྱལ་རབས་ལྔ་ན་དེའི་དོན་ཤེས་པ་འབྱུང་བར་ལུང་བསྟན་པ་བཞིན་འཕགས་པ་ལུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་སྤུལ་པའི་རྒྱལ་པོའི་ཚུལ་བཟུང་བ་ཚོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐོམ་པོའི་རིང་ལ་ལོ་རྒྱུ་བ་ཐོན་མི་སམ་སྟོ་ཏེ་རྒྱ་གར་དུ་བརྒྱུད་ཏེ་སྤྱོད་ཡི་གེ་ལ་སོགས་པ་བསྐབས་ནས་བོད་ཡི་གེ་མེད་པ་ལ་ཡི་གེའི་སྲོལ་བཏོད་སྤྱོད་རས་གཞིགས་གྱི་མདོ་རྒྱུད་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་དང་གཉན་པོ་གསང་བ་ལ་སོགས་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར།

根据当时授记，再过五个朝代以后会有人了知经中含义。大悲圣尊（观音菩萨）化现为国王形象法王松赞干布，当时国王松赞干布派遣译师圉弥桑布扎前往印度学习声明、文字等，结束了西藏没有文字的历史，开创了文字，并将二十一种观自在经续及玄秘神物等翻译成藏语。

རྒྱལ་པོའི་སྤུལ་པའི་རྣམ་པོ་དུ་མ་དང་སྟོན་པོ་མགར་སྤོང་བཅན་ཡུལ་སྤྱང་གི་འཕུལ་ཐབས་སྤྱོད་ཚུགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་རྒྱ་དང་བལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་སྲས་མོ་གཉིས་བཅུན་མོར་བསྐབས་པའི་རྩོད་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་ཚབ་རྩོ་ཤུག་རྣམ་གཉིས་ལ་སོགས་ཏེ་གསུམ་དུ་མ་བྱོན་ཞིང་ར་ས་འཕུལ་སྤོང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གཙོས་མཐའ་འདུལ་དང་ཡང་འདུལ་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་མ་བཞེདས་ཏེ་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་སྲོལ་བཏོད།

依靠法王的众多神变以及大臣嘎尔东赞的种种护国方便，迎娶汉地及尼泊尔的两位公主为王妃。并将佛陀的代表两尊释迦牟尼佛身像等许多三宝所依迎请到西藏，并且修建了以拉萨大昭寺为主的镇肢寺和镇节寺等许多寺庙，开创了正法。

དེའི་རྒྱལ་རབས་ལྔ་པ་སྟོ་སྐྱ་སྐྱེས་ཞི་སྤོང་ལྷུ་བཅན་གྱི་སྤྱོད་རིང་

ལ་ས་གསུམ་ན་འགྲན་ཞུ་དང་བལ་བའི་རིག་ཐུགས་འཚང་ཆེན་པོ་མོ་རྒྱུ་གྱི་མཁན་པོ་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ལ་སོགས་པ་རྩི་ཏེ་བཞུ་དང་ཅ་བཞུ་དང་གཤམ་དང་ས།  
བསམ་ཡས་མི་འབྱུང་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་པའི་གཙུག་ལག་ལ་སོགས་སྤྱོད་ཏེ་གཙུག་ལག་གི་ཁང་པ་བཞེདས།

到了第五朝代天子赤松德赞时期，迎请了三地无与伦比、密咒大持明者邬金莲花生大士等一百零八位班智达，建造了桑耶不变自成大殿等身所依的寺庙；

ལོ་ཆེན་བེ་ལོ་ཅན་ལ་སོགས་ལོ་རྒྱུ་བཞུ་དང་ཅ་བཞུ་དང་ལ་ལོ་རྒྱ་བསྐབས་ཏེ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ན་རྩི་ཅམ་དར་བའི་མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་གྱིས་གཙོས་པའི་གསུང་རྟེན་དམ་པའི་ཚོས་བསྐྱར།

大译师贝若扎那等一百零八位译师学习翻译，翻译了印度圣地十分兴盛的所有经续论为主的语所依；

སང་མི་མི་བདུན་ལ་སོགས་རབ་དུ་བྱུང་སྟེ་ཐུགས་རྟེན་དུ་དགོ་འདུན་གྱི་སྤྱོད་བཅུགས་པ་སོགས་སངས་རྒྱས་གྱི་བསྟན་པ་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟར་མཛད་པ་ནས་བཟུང་དུས་ད་ལྟེ་འི་བར་དུ་བསྟན་པ་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་ཅི་རིགས་པ་བྱུང་ཡང་དོན་དུ་རྒྱལ་པོའི་ལུང་རྟོགས་གྱི་བསྟན་པ་མ་ཉམས་པར་ཡོད་པས་ཚོས་ཚུགས་གྱི་ཡུལ་དབྱས་ཡིན།

预试七人出家创立了僧团为意所依。当时佛教十分兴盛，犹如阳光普照大地，留传至今虽然经历了一系列的兴衰，但实际上如来的教法与证法从未毁灭，所以西藏是佛法兴盛的中土。

དབང་པོ་སྟོ་ལྷ་གང་ཅུང་མ་ཚང་ན་རབ་བྱུང་གི་སྤོམ་པའི་སྤོང་དུ་མ་གྱུར་ཞིང་ཁོས་གུས་གྱི་རྟེན་རྒྱལ་པོའི་སྤྱོད་གཟུགས་ལ་སོགས་མཛལ་བ་དང་ཁོས་བསམ་གྱི་ཡུལ་གསུང་རབ་རིན་པོ་ཆེ་བསྟན་བཟུང་དང་ཉན་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐལ་བ་དང་མི་ཐུན་པས་ཚོས་ཡང་དག་གི་སྤོང་དུ་མི་ཅུང་བ་ཡིན།

根德圆满：如果五根中任何一根不具足，也不能成为出家持戒的法器，并且因为无有亲见恭敬对境所依如来的身像等或者阅读、听闻、思维的对境经典如意宝的缘份，所以不能堪为真实的法器。

ལས་མཐའ་ལོག་པ་ཞེས་ངོན་པ་དང་སྣང་འཛོང་ལ་སོགས་པའི་རིགས་བརྒྱུད་དུ་སྐྱེས་པས་རྒྱུད་ཀྱི་མཐའ་ལོག་པའི་ལམ་དུ་ལྷགས་པ་ལ་ཟེར་ཡང་དོན་དུ་སྐོ་གསུམ་ཚོས་འགལ་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་ཚད་ལས་མཐའ་ལོག་པར་ལྷགས་པ་ཡིན་པས་འདི་ཉུང་བུ་དང་པོ་མ་སྐྱེས་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་འབྱུང་ཉེ་བ་ཡིན་པས་རང་རྒྱུད་དམ་པའི་ཚོས་དང་མི་འགལ་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

意乐圆满：所谓的业际颠倒是指生于猎人、妓女等的种姓，从小就趋入了业际颠倒之道。但实际上三门所做的违背正法的行为都属于业际颠倒。所以（我们）虽然起初没有生于这样的种姓，但将来也很容易变为业际颠倒之人，因此必须精勤使自相续不违背正法。

དང་པའི་གནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་མ་དང་ན་ནི་གཞན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣ་ལྷན་མཐུ་བོ་ཆེ་ལ་སོགས་པ་ནམས་དང་ཕྱི་རོལ་སྤྲེགས་པའི་བསྟན་པ་སོགས་ལ་ཇི་ཅན་དུ་དང་པར་བྱས་ཀྱང་འཁོར་བ་དང་དན་སོང་གི་སྤྲུག་བཟུལ་ལས་སྦྱོབ་པར་མི་ལུས་པས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ལ་རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་དང་པ་ཐོབ་པ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྣོད་མ་རྣོར་བ་ཡིན་པས་རང་འབྱོར་ལྗོངས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ནོ།།

信心圆满：如果对信心的对境佛法不起信心，而对其它世间大力天龙等或外道教派无论生起怎样的信心，也不能从轮回和恶趣的痛苦中解脱出来。所以，真实了知如来的教法和证法的道理，并因此而生起坚定不移信心的正信者，才是真正无谬的法器，此为五种自圆满的根本。

## ཀུན་ལ་འབྱོར་ལྔ། 大圆满前行引导文 12. 五种他圆满

གཉིས་པ་གཞན་འབྱོར་ལྔ་ནི།

五种他圆满：（如来出世，佛已说法，佛法住世，自入圣教，师已摄受。）

སངས་རྒྱས་བྱོན་དང་དེས་ཚོས་གསུངས།།བསྟན་པ་གནས་དང་དེའི་རྗེས་འཇུག་གཞན་ཕྱིར་སྦྱང་ནི་བཅའ་བཏོ།།ཞེས་པ་ལྟར།

如云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”

སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པའི་སྐོན་བསྐལ་ལ་མ་སྐྱེས་ན་ཚོས་ཀྱི་མིང་ཡང་མེད་པ་ལ།དེ་རིས་སངས་རྒྱས་བྱོན་པའི་བསྐལ་པ་དང་ཐུག་པས་སྦོན་པ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་འབྱོར་པ།

若未生于佛出世的光明劫，那么将无有正法的名称。而今值遇佛陀出世的贤劫，所以为导师殊胜圆满。

བྱོན་ཀྱང་ཚོས་མ་བསྟན་ན་མི་ཕན་པ་ལས།ཚོས་འཁོར་རིམ་པ་གསུམ་བསྟན་པས་བསྟན་པ་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་འབྱོར་པ།

虽然佛出世，如果没有宣讲正法，也无有利益，而今佛已三转法轮，所以为佛教正法圆满。

ཚོས་བསྟན་ཀྱང་བསྟན་པ་ལུང་ན་མི་ཕན་པ་ལས།ད་ལྟ་བསྟན་པའི་གནས་ཚད་མ་རྟོགས་པས་དུས་ཀྱི་འབྱོར་པ།

虽然佛已宣讲正法，但若佛教隐没，也无有利益，而今佛法住世尚未满期，所以为时间圆满。

བསྟན་པ་གནས་ཀྱང་དེ་ལ་མ་ལྷགས་ན་མི་ཕན་པ་ལས།བསྟན་པའི་སྐོན་ལྷགས་པ་རང་གི་སྐལ་བས་འབྱོར་པ།

虽然佛法住世，但自己若未入佛门将无有利益，而今已入佛门，所以为自之缘份圆满。

ལྷགས་སུ་ཟེན་ཀྱང་མཐུན་པའི་རྒྱུ་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་མ་ཟེན་ན་ཚོས་ཀྱི་དེ་ཉིད་མི་ཤེས་པས་དེས་ཟེན་པ་ལྷག་པའི་ཐུགས་རྗེའི་འབྱོར་པ་སྟེ།

虽然已入佛门，顺缘善知识若未摄受，也不能了知法性，而今善知识已摄受，所以为殊胜悲心圆满。

ལྔ་པོ་ནི་གཞན་རྒྱུན་ལ་སྟོན་ནས་ཚང་དགོས་པས་གཞན་འབྱོར་ལྔ་ཞེས་བྲ།

这五种圆满需要观待他缘才能具足，因此称为五种他圆满。

དེ་ཡང་སྲིད་པ་ཆགས་གནས་འཇིག་རྫོང་བཞིའི་ཡུན་ལ་བསྐལ་པ་ཞེས་གྲགས་པ་ལས།རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་ན་སྦྱོན་བསྐལ་དང་།སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་པའི་བསྐལ་པ་ལ་སྦྱོན་བསྐལ་ཞེས་གྲགས་པ་ལས།

如来出世：三有的成住坏空四期称为一劫，其中圆满如来正等觉出世之劫称为明劫，佛未出世的劫称为暗劫。

ཕྱོད་འདས་པའི་དུས་ན་བསྐལ་པ་ཆེན་པོ་མངོན་པར་དགའ་བ་ལ་སངས་རྒྱས་སྐྱམ་ཁྱི་སྐྱམ་རྫོང་བྱོན།

དེའི་འོག་ཏུ་སྦྱོན་པའི་བསྐལ་པ་བརྒྱ་བྱུང་།དེ་ནས་བསྐལ་པ་རྫོགས་ལྡན་ཞེས་བྲ།བ་ལ་སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་བྱུང་།དེའི་འོག་ཏུ་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་བསྐལ་པ་བརྒྱ་བྱུང་།དེའི་འོག་ཏུ་བསྐལ་པ་བཟང་ལྡན་ཞེས་བྲ།བ་ལ་སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་ཅ་བཞི་བྱུང་།དེའི་འོག་ཏུ་སྦྱོན་པའི་བསྐལ་པ་ལྔ་བརྒྱ་བྱུང་།དེ་ནས་བསྐལ་པ་མཐོང་ན་དགའ་བ་ལ་སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་བྱུང་།དེ་ནས་སྐལ་བ་དུན་བརྒྱ་བྱུང་།དེ་ནས་བསྐལ་པ་དགའ་བ་དང་ལྡན་པ་ལ་སངས་རྒྱས་རྫོང་ཕྱག་དུག་ཅུ་བྱུང་།དེའི་རྗེས་ལ་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་འདི་ཉིད་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ།

过去的现喜大劫中有三万三千佛出世，随后出现一百暗劫，后于具圆劫中有八十俱祇佛出世，随后又有一百边鄙劫，后于具贤劫中有八十四俱祇佛出世，后有五百暗劫，后于见喜劫中有八十俱祇佛出世，后出现七百暗劫，后于具喜劫中有六万佛出世，随后此贤劫出现。

བསྐལ་པ་འདི་མ་ཆགས་པའི་ཕྱོད་རྩལ་དུ་རྫོང་གསུམ་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་རྒྱུ་མཚོ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ལ་མེ་ཉོག་བསྐྱེད་འདབ་མ་རྫོང་ལྡན་རྫོང་སྐྱེས་ནས་འདུག་པ་གཙང་རིས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེས་མངོན་ཤེས་ཀྱིས་བརྟགས་པས་ད་རིས་ཀྱི་བསྐལ་པ་འདི་ལ་སངས་རྒྱས་རྫོང་འབྱོན་པར་དེའི་དོན་ཀྱིས་ཡིན་པར་ཤེས་ཏེ་ད་རིས་ཀྱི་བསྐལ་པ་འདི་ནི་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བསྐལ་པའི་མང་བཟང་པོར་བཏགས་པ་བཞིན།

在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生出千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，得知此劫中将有一千尊佛出世，因此说：“如今此劫是贤妙之劫。”

སྐྱེད་ཀྱི་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་ལོ་བརྒྱད་ཁྱི་ལྷ་བའི་དུས་སུ་སངས་རྒྱས་འཁོར་བ་འཇིག་བྱོན་པ་ནས་བཟང་པོ་ཉེ་མཐར་སྐྱེད་ཀྱི་རྣམས་ཀྱིས་ཚེ་ལོ་དཔག་མེད་ལྷ་བའི་དུས་སུ་སངས་རྒྱས་མོས་པ་བྱོན་པའི་བར་དུ་སངས་རྒྱས་རྫོང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལམས་འདིའི་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་དབུས་རྫོང་གི་ལྷ་ལ་དབུས་རྫོང་གི་མངོན་པར་མཚོགས་པས་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བར་འགྱུར་པས་སྦྱོན་མའི་བསྐལ་པ་ཡིན།

所以将此劫取名为贤劫。从人寿八万岁时拘留逊佛出世至最后人寿无量岁时胜解佛出世之间有一千尊佛到此世界南瞻部洲中央的（印度）金刚座现前成就圆满正等觉，转妙法轮，所以是光明劫。

འདིའི་འོག་ཏུ་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་བསྐལ་པ་རིགས་ངན་དུག་ཅུ་འབྱུང་།དེའི་འོག་ཏུ་བསྐལ་པ་གངས་ལྡན་ལ་སངས་རྒྱས་རྫོང་ཕྱག་བརྒྱ་འབྱུང་།དེའི་འོག་ཏུ་རིགས་ངན་གྱི་བསྐལ་པ་རྫོང་ཕྱག་བརྒྱ་འབྱུང་།

后有六十恶种边鄙劫，后于具数劫中有一万佛出世，后有一万恶种劫。

དེ་དག་ལ་སོགས་སྦྱོན་པའི་བསྐལ་པ་དང་སྦྱོན་མའི་བསྐལ་པ་འདྲེས་མར་འབྱུང་བ་ལས།སྦྱོན་པའི་བསྐལ་པ་དང་འཕྲད་ན་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་སྐྱ་ཚམ་ཡང་མེད།

这样暗劫和明劫交替出现。若遇暗劫，则连三宝之声也没有。

དེ་ལས་ཀྱང་གསང་ཕྱགས་རྫོང་ཐེག་པའི་བསྟན་པ་ནི་རིས་འགའ་ཚམ་ལས་མི་འབྱུང་གྱེ།

尤其是密咒金刚乘的佛法，只是偶尔出现，其它时无有。



མོ་རྒྱན་ཚེན་པོས།

ཚོན་བསྐལ་པ་ཐོག་མ་ལ་བསྐལ་པ་ཀྱན་བཞོན་ཅེས་བྱ་བ་འབྱུང་བའི་ཚེས་ངས་རྒྱས་ཚོན་བྱུང་གི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་བསྐྱེད་པ་ལ་གསང་ཕྱགས་རྒྱ་ཚེར་བསྐྱགས་སོ།  
ད་ལྟའི་སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་པའི་བསྐྱེད་པ་འདི་ལ་གསང་ཕྱགས་བྱོན་ལའང་སྟེ་བསྐལ་པ་བྱེ་བ་འདས་པའི་འོག་དུ་བསྐལ་པ་མེ་རྟོག་བཞོན་པ་ཞེས་བྱ་བ་འབྱུང་བའི་ཚེས་  
ངས་རྒྱས་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་ཞེས་བྱ་བ་ད་ལྟ་དང་ཚུལ་མཐུན་པ་ཞིག་འབྱུང་སྟེ་དེས་གསང་ཕྱགས་རྒྱ་ཚེར་སྟོན་པར་འགྱུར་རྟོགས་པ་དེ་གསུམ་ནི་འགྲོ་བ་རྣམས་  
སྟོན་དུ་བྱུང་བའི་ཕྱིར་རྟོགས་པ་དེ་གསུམ་མ་ཡིན་པར་དུས་ནམ་ཡང་གསང་ཕྱགས་མི་འབྱུང་སྟེ་སེམས་ཅན་རྣམས་སྟོན་དུ་མི་བྱུང་བའི་ཕྱིར་རྟོགས་གསུངས་པ་ལྟར་  
如邬金莲花生大士说：“往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广泛宣扬密  
法，现在释迦牟尼佛的圣教中出现密法，将来千万劫过后华严劫时，与现在的  
我相同的文殊师利佛出世，将广泛弘扬密法。因为这三劫的众生可堪为密法法  
器，其它任何时候都无有密法，因为众生不能堪为密法法器。”

ད་ལྟའི་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་འདིའི་སྟེ་དགྲ་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་མོ་བརྒྱ་པའི་དུས་འདིར་རྗེ་གསང་ཕྱགས་འདི་སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་པ་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པས་སྟོན་མའི་བསྐལ་པ་ཡིན་ཅོ།  
而如今于此贤劫中人寿百岁之时，圆满正等觉释迦牟尼佛出世，所以是光明  
劫。

སངས་རྒྱས་བྱོན་ཀྱང་དེའི་ཚོས་མི་གསུང་བར་སངས་རྒྱས་མཉམ་གཞག་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་བབས་ན་སངས་རྒྱས་བྱོན་ཀྱང་བསྐྱེད་པ་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྣང་བ་མེད་  
པས་སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་པ་དང་ལྷན་མེད་དེ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ཀྱང་དོ་རྗེ་གདན་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་ཤིང་དུང་དུ་མཛོན་པར་རྗེ་གསང་ཕྱགས་འདི་གོ་འཕང་མངོ  
ན་དུ་མཛད་ནས།

ཟབ་ཞེ་སྟོས་བྲལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས།བདུད་ཚི་ལྷ་བུའི་ཚོས་ཤིག་བདག་གིས་རྟོད་ལྟུ་ལ་བསྐྱེད་ཀྱང་གོ་བར་མི་འགྱུར་བས།མི་སྣ་ནགས་འདབས་ཉིད་དུ་གནས་པ་  
ར་བྱ།ཞེས་གསུངས་ནས་བདུན་པའི་བདུན་དུ་ཚོས་མ་གསུངས་པར་བཞུགས་པས་ཚངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་  
ན་ཅོ།

佛已说法：虽然佛出世，但若值佛不说法而住于平等定中，则虽然佛已出世，  
也不会有佛教正法的光明，与佛未出世无有差别。譬如我等大师（释迦牟尼  
佛）也是在印度金刚座菩提树下现前圆满正等觉的果位后说：“深寂离戏光明无  
为法，吾得犹如甘露之妙法，纵为谁说亦不能了知，故当无言安住于林间。”之  
后于七七四十九日中未说法，因此梵天、帝释天请求世尊转法轮。

དེར་མ་ཟད་བསྐྱེད་འཇིག་གྱི་སྟེས་བྱ་རྣམས་ཀྱང་ཡང་དག་པའི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་འཚང་ཉན་མ་མཛད་ན་ནི་སེམས་ཅན་ལ་དངོས་སུ་ཕན་ཐོགས་པར་དཀའ་སྟེ་དཔེར་ན་  
རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་སྟོན་ཉི་ལྔ་ན་བོད་དུ་མ་ཉི་ཚེ་བའི་དམལ་བར་སྟེས་པའི་དོན་ལ་བྱོན་པའི་ལམ་དུ་ལོ་རྩ་བ་ཤི་སྟོན་ཉི་ལམས་སུ་འབྱུངས་སྟེ་སྐད་བདེའ་མི་འཕྲོད་པས་ལྷག་རྗེ  
ཡང་མཛད་ཚོས་གྱིས་འགྲོ་ཕན་ཚེར་མ་བྱུང་བའི་ངང་ནས་གྲོངས་སོང་བས།

不仅如此，如果持教的高僧大德也未传讲正法，则很难直接利益众生。例如：  
印度的美德嘉那尊者为了救度转生于孤独地狱的母亲，在前往西藏的途中，其  
译师去世而漂泊于康区，因语言不通，而以牧羊为生，最终未能以正法广利众  
生而圆寂。

ཕྱིས་སུ་ལོ་སྟོན་གཅིག་བོད་དུ་བྱོན་སྐབས་དེ་ཚུལ་གསན་པས།མ་ཙམ་ལྷུང་བོད་བསོད་ནམས་རེ་རྒྱང་འདིར་རྒྱ་གར་ཤར་ལུབ་གཉིས་ན་པར་ལྷེ་ཉ་གཅིག་ལ་ལོ་སྟོན་ཉི་  
ལས་སྟག་པ་མེད་གསུངས་ལྷག་ཐལ་མོ་སྐྱར་ཉི་སྐྱར་ཆབ་ལྷུང་བར་འདུག།

后来阿底峡尊者来到西藏听到此事，感慨万分：“呜呼！你们西藏人福德实在太  
浅薄。在我们印度东西两方的班智达中无有一人能超过美德嘉那尊者的。”边说  
边合掌流泪。

དེས་ན་ད་རིམ་སངས་རྒྱལ་ཤུགས་ལས་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་དུ་བསྐྱར་ཏེ་གདུལ་བྱའི་སྐལ་པ་དང་འཚམས་པའི་སྤྱིའི་བཀོད་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་བསྟན་ནས་ཐེག་པ་རིམ་པ་དགའི་ཚོས་ཀྱིས་གདུལ་བྱ་སྟོན་གྲོལ་དུ་མཛད་པ་ཡིན།

而如今释迦牟尼佛依次三转法轮，为适应所化众生根机而示现不可思议的身相，以九乘次第法成熟解脱所化众生。

སངས་རྒྱལ་བྱོན་ཚོས་གསུངས་ཀྱང་བསྟན་པའི་གནས་ཚད་རྣམས་ནས་བསྟན་པ་དམ་པའི་ཚོས་རྣམས་ན་ལུགས་བསྟན་པ་དང་བྱུང་མེད་དེ་སངས་རྒྱལ་ལྟམ་མའི་བསྟན་པ་རྣམས། ཕྱི་མའི་བསྟན་པ་མ་བྱུང་བའི་བར་དུ་བསྟན་པའི་རྣམས་ཞེས་བྱ་སྟེ།

佛法住世：虽然佛出世说法，但若圣教住世期圆满、正法已隐没，则与暗劫无有区别。前佛的圣教已圆满，后佛的圣教尚未出现，期间称为圣教空世。

སྐལ་པ་དང་ཕྱན་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་དུ་རང་སངས་རྒྱལ་རྣམས་འབྱོན་པ་ལས་ཚོས་འཆད་ཉན་གྱི་ཉམས་སུ་ལེན་པ་མེད་པ་ཡིན་པ་ལ། ད་རིམ་སངས་རྒྱལ་ཤུགས་ལས་བསྟན་པ་འདི་ལ་སྤྱིར་ཀུན་བཟང་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཕམ་འབྲས་བུའི་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་ཕྱག་གསུམ་སྐབས་པའི་དུས་ལྟར་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་ཕྱག་གསུམ་ལུང་གི་དུས་ལྟར་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་ཕྱག་གསུམ་ཚམ་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ཕྱག་གསུམ་གྱི་སྟེ་ཕྱི་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་ལས།

除了有因缘福德的刹土中有独觉出世外，无有讲法、闻法、修行。就如今释迦牟尼佛的圣教来说，普贤密意的圣教期或名果期为二千五百年，修行期为二千五百年，教期为二千五百年，唯持形相期为五百年共有五千年。

ད་ལྟ་ལྟར་བསྟན་པ་འཕམ་འབྲས་བུ་བསྟན་པ་ཚམ་ལ་སྟོན་པ་དང་། དུས་དང་སེམས་ཅན་དང་ཚེ་དང་རྩ་བ་དང་ཉེན་མོངས་པའི་སྤྱིགས་མ་སྟེ་སྤྱིགས་མ་ལྟར་བའི་དུས་ལ་སྟོན་པ་ལྟར་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དངོས་མ་རྣམས་ལོ་ཡོད་པས་བསྟན་པ་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་འབྱོར་པ་ཡང་ཚད།

现在已经到了三千五百年或者近四千年了，虽已是时世、众生、寿命、见解及烦恼五浊炽盛时期，但教法与证法还没有隐没、尚存于世，所以也具足圣教正法圆满。

བསྟན་པ་གནས་ཀྱང་རང་ཉིད་བསྟན་པའི་སྐོར་མ་ཞུགས་ན། དཔེར་ན་འཛིན་ཏེན་དུ་ཉི་མ་ཤར་ཀྱང་དམུས་ལོང་ལ་ཕན་གནོད་ཅུང་ཟད་མེད་པའམ་རྒྱ་མཚོའི་འབྲམ་དུ་བྱེན་ཀྱང་རང་གིས་མ་བུར་ན་སྐོར་པ་མི་སེལ་བ་དང་འདྲ་བར་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་རང་རྒྱུད་ལ་མི་ལོན།

自入圣教：圣教虽然住世，但如果自己未入佛门，则自相续不能得到教法和证法。如同太阳出现在世间，但对盲人无有少许利害，或者到了海边而自己饮水不能解除干渴一样。

ཞུགས་པ་དེ་ཡང་ཚེ་འདིའི་ནད་གདོན་ལ་སོགས་པ་ཞི་བའི་ཚེད་དམ་ལྱི་མ་རན་སོང་གི་སྤྱག་བཟུལ་ཚམ་ལ་སྤྱག་ནས་བསྟན་པ་ལ་ཞུགས་ཀྱང་འཛིན་སྟོབ་ཀྱི་ཚོས་ཞེས་བྱ་སྟེ་ལམ་ཞུགས་དངོས་སུ་མི་བྱང་།

如果入佛门是为了息灭今生的病魔或者害怕来世恶趣的痛苦，那么虽然已入佛门也只能称为救怖之法，不可能真正趣入正道。

ཡང་ཚེ་འདིའི་སྟོ་གོས་ལ་སོགས་པའི་བྱིར་རམ་བྱི་མ་ལྟ་མའི་བདེ་འབྲས་ཅམ་དོན་དུ་གཉེར་བས་བསྟན་པ་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ལེགས་སྟོན་གྱི་ཚོས་ཞེས་བྱ་སྟེ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་སྟོན་པ་མེད་པར་ཤེས་ནས་ཐར་པའི་ལམ་དོན་དུ་གཉེར་བས་ཚོས་སྐོར་ཞུགས་ན་ནི་ལམ་གྱི་སྟེ་བེན་བསྟན་པའི་སྐོར་ཞུགས་པ་ཞེས་བྱ།

另外，为了追求今生的衣食等利益或者来世人天的乐果，虽然已入佛门，法只能称为善愿之法（也没有真正趣入正道）。如果是因知晓一切轮回无有实义，为求解脱而趣入佛门，这样才能称为入道者或入佛法者。

བསྟན་པ་ཞུགས་ཀྱང་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་མ་ཟེན་ན་མི་ཕན་སྟེ།

师已摄受：虽然入了佛门，但善知识若未摄受，也无有利益。

སྤྱད་པ་ལས་གསངས་རྒྱལ་ཚོས་རྣམས་དགོ་བའི་བཤེས་ལ་བསྟེན་ཏེ་ཞེས་ཏེ་ཉན་ཀུན་གྱི་མཚོག་མངའ་རྒྱལ་བས་དེ་སྐད་གསུངས།།

如《汇集经》云：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”

ཞེས་པ་རྣམ་པ་གཤམ་རྒྱ་ཆེ་ལྷན་གྲངས་མང་ཤེས་བྱའི་མཐའ་ལ་ཟད་དུས་མེད་པས་སླ་མའི་མན་ངག་ལ་མ་བསྟེན་པར་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནད་བསྐྱེད་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་མི་ཤེས་ཏེ།

因为佛经浩瀚、圣教数多、所知无有穷尽，所以若未依靠上师的窍诀，就不可能了知摄集诸法的要点而修持。

སྔན་རོ་བོ་བོད་དུ་བྱོན་དུས་ལུ་རྗེས་འབྲོམ་གསུམ་གྱིས།

从前阿底峡尊者来西藏时，库鄂种三人曾问尊者：

རྟོན་གྱི་གང་ཟག་གཅིག་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ་བཀའ་བསྟེན་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་དང་། སླ་མའི་གདམས་ངག་གཉིས་གང་གཙོ་ཆེ་ལྷན་པས།

“一个修行人要得到解脱和遍知的果位，经论教典和上师的窍诀二者哪一个重要？”

དེ་སླ་མའི་གདམས་ངག་གཙོ་ཆེ་གསུངས།

“上师的窍诀重要。”

དེ་ཅི་ལགས་ལྷན་པས།

“为什么呢？”

ལྡོ་སྔོད་གསུམ་ཁ་ཏོན་དུ་འཆད་ཤེས་ཤིང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ་མཁའ་ཀྱང་། ཉམས་སྲུ་ལེན་པའི་དུས་སླ་མའི་གདམས་ངག་གི་ལག་ལེན་མེད་ན། ཚོས་དང་གང་ཟག་ལ་བྱལ་དུ་འགོ་གསུངས།

“因为虽然能够读诵传讲三藏，也通达了诸法的法相，但如果修行时没有上师窍诀的修法，那么正法和修行人将脱离。”

ལང་སླ་མའི་གདམས་ངག་གི་ལག་ལེན་ལྟབ་ཀྱིས་དྲིལ་ན་སྔོན་པ་གསུམ་ལ་གནས་པར་བྱ་བ་དང་། རྫོགས་ཀྱི་ལུགས་དགོ་བ་ལ་འབད་པར་འདུས་པར་གདའ་ཡི་ལྷན་པས།

“若将上师窍诀的修法归纳，能否概括为净持三种律仪、勤修三门向善？”

རོ་བོའི་ཞལ་ནས་དེས་རྩེད་མི་ཕན་གསུངས།

“仍有不足。”

འོ་ན་ཅི་རྣམ་ལགས་ལྷན་པས།

“这又是为什么呢？”

སྔོན་པ་གསུམ་ལ་གནས་ཤིང་དག་ཀྱང་། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་མ་བྱུང་ན་སླར་འཁོར་བའི་རྒྱ་བྱེད།

ཉེན་མཚན་དུ་སྒོ་གསུམ་དགོ་བ་ལ་འབད་ཀྱང་རྗེས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཏུ་བསྐྱོད་མ་ཤེས་ན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་རྟོག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་འཛད་མཁའ་བཅུན་སྟོན་སྟོན་དུ་ཡོད་ཀྱང་། འཛིག་རྟོན་ཚོས་བརྒྱད་ལས་སྒོ་མ་ལོག་ན་ཅི་བྱས་ཆེ་འདིའི་འདུན་མར་སོང་ནས་ཕྱི་མའི་ལམ་མི་རྟོག་ཅེས་གསུངས་པས་སླ་མ་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་ཟེན་པ་ནི་དེ་རྣམ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།།

“虽然清净守持三律仪戒，但若对轮回未生起厌离，仍然是轮回之因。即使是三门日日夜夜精勤修善，但如果不知回向圆满菩提，那么善法也会被颠倒分别念灭尽。虽然具有智德持戒修学等功德，但如果没有舍弃世间八法，则一切所为只能成为今生的生计，不可能获得来世之道。”因此上师善知识的摄受非常重要。

དེ་རྣམ་དཔལ་བ་བརྒྱད་འབྱོར་པ་བསྐྱེད་དང་བཙོ་བརྒྱད་པོ་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་བཏགས་པས་ལེགས་པར་ཚང་ན། དལ་འབྱོར་བཙོ་བརྒྱད་དང་ཐུན་པའི་མི་ལྷན་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ཡི་ན་ཀྱང་།

这样观察自相续中若圆满具足八闲暇十圆满共十八种，则可称为具足十八暇满的人身。

དང་དུང་ཡང་ཀུན་མཁུན་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་ཡིད་བཞིན་རིན་པོ་ཆའི་མཛོད་དུ་གསུངས་པ་བཞིན། འཕམ་བྱུང་རྒྱུན་གྱི་མི་ཁོམས་པ་བརྒྱད་དང་རིས་ཚད་སྒོ་ཡི་མི་ཁོམས་པ་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་གི་དབང་དུ་མ་གྱུར་པ་འདུག་ཅེས་ཏེ།

此外还有全知法王（无垢光尊者）在《如意宝藏论》中讲述了暂生缘八无暇及断缘心八无暇，我们不被这些逆缘（十六违缘）所转是非常重要的。

རི་རྒྱུད་དུ་ཡིད་བཞིན་མཛོད་ལས། དུག་པ་འཕུགས་དང་རླུན་རྒྱུང་སྤྱི་ལོ་ལོ་ཅན་དང་ལས་དན་མཚོ་ཆེན་རྫོགས་ལུག་ལྷན་དབང་འཛིགས་སྐྱབ་ཚོས་ལྟར་བཅོས་པ་སྐྱེ་འཕམ་བྱུང་རྒྱུན་གྱི་མི་ཁོམས་རྣམས་པ་བརྒྱད། ཅེས་དང་། འཚིང་བ་དམ་ལྷན་ཀུན་སྦྱོང་གིན་ཏུ་དང་། འཁོར་བར་མི་སྦྱོང་དང་པ་ཅུང་ཟད་མེད། མི་དགེ་ཐོག་སྦྱོང་ཚོས་ལ་སེམས་པ་བཟུང་དང་དམ་ཚིག་འཆལ་བ་ཞེས་བྱ་བ། རིས་ཚེད་སྒོ་ཡི་མི་ཁོམས་རྣམས་པ་བརྒྱད། ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་དང་པོ་འཕམ་བྱུང་རྒྱུན་གྱི་མི་ཁོམས་པ་བརྒྱད་ནི།

暂生缘八无暇。《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”

དབང་ལ་ཞེ་སྒྲུང་དང་གཉེན་ལ་ཆགས་སེམས་ལ་སོགས་པ་དུག་པའི་ཉོན་མོངས་པ་གིན་ཏུ་རགས་པའི་རིགས་ཅན་རྣམས་ནི་ཚོས་ཡང་དག་པ་ཞིག་སྐྱབ་འདོད་ཀྱི་སྒོ་རེས་འགའ་ཅས་སྐྱེ་ཀྱང་། རང་རྒྱུད་ཀྱི་དུག་པ་ཡི་དབང་ཆེ་བས་ཕལ་ཆེར་དེའི་དབང་དུ་སོང་སྟེ་ཚོས་ཡང་དག་པ་མི་འགྲུབ།

五毒粗重：嗔恨怨敌、贪爱亲友等五毒烦恼十分粗重种姓的人们，虽然暂时生起修持正法的念头，但是由于自相续中五毒力量强大，大多数人被烦恼所控制，不能修持正法。

གིན་ཏུ་རླུན་པའི་རིགས་ཅན་གྱི་སྤྱང་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པ་དེ་ནི་ཚོས་སྦོར་ལྷགས་ཀྱང་ཚོས་ཀྱི་ཚིག་དོན་ཕན་བྱ་ཡང་གེས་མི་རུས་ཏེ་ཐོས་བསམ་སྦོས་གསུམ་བྱེད་པའི་སྐལ་པ་མེད།

愚昧无知：极其愚痴种姓的人们无有少许智慧的光明，他们虽然已入佛门，但丝毫也不能了知正法的句义，无有闻思修习的缘份。

ལྷ་སྦྱོང་བྱིན་ཅེ་ལོག་ཏུ་སྦོར་པའི་བདུད་ཀྱི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་ཟེན་ན་རང་སྒོ་ལོག་ལམ་དུ་བསྐྱར་བས་ཡང་དག་པའི་ཚོས་དང་རྒྱབ་འགལ།

被魔所持：如果被见行颠倒的魔知识所摄受，则自心将转入邪道而违背正法。

ཚོས་ལ་སྦོབ་པར་འདོད་ཀྱང་བཙོན་འགྲུས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པའི་ལོ་ལོ་ཅན་ནི་ལོ་ལོ་དང་བྱི་བཤོལ་གྱི་དབང་དུ་སོང་སྟེ་ཚོས་མི་འགྲུབ།

懈怠懒惰：虽然想修学正法，但是丝毫也无有精进的懈怠者，常被懒惰、懈怠所控制，不能修持正法。

ཚོས་ལ་བཙོན་འགྲུས་བྱས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་མི་སྐྱེ་བའི་ཐོག་སྐྱབ་ཅན་ལས་དན་གྱི་མཚོ་ཆེན་རྫོགས་པ་ནི་རང་བྱས་ཀྱི་ལས་འབྲས་མི་གེས་པར་ཚོས་ལ་ཡི་ཚད་སྐྱེ།

恶业涌现：恶业如海涛涌现、罪障深重之人，虽然精进修法，但自相续不生功德，其不知这是自己所造恶业的果报，反而对正法生起厌烦心。

རང་ལ་རང་དབང་མེད་པར་གཞན་གྱི་བློ་དུ་བཏོལ་བ་རྣམས་ནི་ཚོས་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་གཞན་དབང་དུ་སོང་ནས་བསྐབ་ཏུ་མི་སྦྱེ།

为他所转：自己无有自在、被他人役使之人，虽然想修持正法，但被他人控制，得不到修法的机会。

ཚོ་འདིའི་སྦོ་གོས་སམ་གཞོད་པ་གཞན་གྱིས་འཛིགས་ནས་དེའི་ཆེད་དུ་ཚོས་ལ་ལྷགས་ཀྱང་ཞེ་ཐག་པ་ནས་ཚོས་ལ་དེས་ཤེས་མེད་པས་སྦོན་གྱི་བག་ཆགས་རྙིང་པས་ཚོས་མ་ཡིན་པ་ལ་སྦྱོང།

求乐救怖：为了今生的衣食或者害怕被他人所害之人，虽入了佛法，却对正法无有稳固的定解，并由于往昔的串习力而行非法。

ཚོས་སུ་བཅོས་ནས་ཡོ་བྱད་དང་རྗེད་བཀུར་དང་། ལྷན་གཤམས་སྐྱབ་པའི་གཟུགས་བརྟན་པ་རྣམས་ནི་གཞན་སྤང་དུ་ཚོས་པ་ལྟར་བཅོས་ཀྱང་རང་སྤོང་ཚོའདི་ལོ་ན་དོན་དུ་གཉེས་བས་ཐར་པའི་ལམ་དང་བྲལ་བ་དང་བརྟུན་པོ་དེ་ཡང་ཚོས་སྐྱབ་པའི་གནས་སུ་མི་ཁོམས་པ་ཡིན་ནོ།།

伪装修法：为贪求资具名闻利养等伪装修法形像的那些人，虽然在他人面前装作修法者，但是自心唯一追求今生的利益，远离解脱正道。上述八种也是无空闲修持正法之处。

རིས་ཚད་སྒྲིམ་མི་ཁོམས་པ་བརྟུན་ནི་ཚོའདིའི་ནོར་རྒྱུ་ལོངས་སྤོང་བྱ་ཞོན་གཉེན་འདུན་ལ་སོགས་པའི་འཚང་བ་དམ་པོས་བཅངས་པས་དེ་དག་གི་དོན་དུ་འབད་པའི་ཚོས་སྐྱབ་ཀྱིས་གཡེངས་པས་ཚོས་བྱེད་ལོང་མེད།

为今束缚：因被今生的财产受用、亲戚子女等紧紧束缚，仅为了这些利益辛勤劳做而散乱度日，无有空闲修法。

རང་རྒྱུད་དན་པས་མི་གཞི་ཉིལ་འབྲུ་ཅམ་མེད་ཅིང་ཀུན་སྤོང་ལ་ཡང་སྐྱེད་འདོན་དུ་མེད་ན་ཚོན་གྱི་དམ་པ་དག་གི་གསུང་ལས་སློབ་མའི་ཡོན་ཏན་འཚོས་ཤེས་ཀྱང་མི་གཞི་འཚོས་མི་ཤེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡང་དག་པའི་བཤེས་གཉེན་དང་འཕམ་ཀྱང་དམ་པའི་ལམ་དུ་བསྐྱར་དཀའ།

人格恶劣：因自相续恶劣，连芝麻许的善良人格也不具有，一切行为无有进步。如往昔的圣者们说：“弟子学识诚可改，人格下劣不可改。”这种人虽然遇到了真正的善知识，却很难转向正道。

ངན་སོང་དང་འཁོར་བའི་ཉེས་པ་བཤད་དམ་ཚོའདིའི་ལྷག་བསྐྱེད་ཇི་སྟེ་ལའང་སྐྱག་པའི་སློབ་གྲྭ་ནས་མི་སྐྱེན་ཚོས་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་དེས་འབྲུང་གི་སློབ་པ་ནས་མི་སྐྱེ།

无出离心：虽然已听述了恶趣和轮回过患以及今生的一切痛苦，但如果内心根本不畏惧，则根本不会生起趋入佛法之因--出离心。

ཡང་དག་པའི་ཚོས་དང་སླ་མ་ལ་དད་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་ན་བསྐྱར་བའི་འཇུག་སློབ་འགགས་ཉེ་ཐར་པའི་ལམ་དུ་མི་ཚོད།

无有正信：如果对真实正法和上师无有少许信心，则阻塞了佛法之入门，不能趋入解脱正道。

མི་དགེ་སྤྲིན་སྤོང་ལ་དགའ་བས་སློབ་གསུམ་ཉེ་བར་མ་ཞིབ་ནི་དམ་པའི་ཡོན་ཏན་དང་བྲལ་ཉེ་ཚོས་ལས་ཕྱིར་ཕྱོགས།

喜爱恶行：因爱好不善恶行，所以三门极不调顺，远离殊胜的功德，违背正法。

ཡོན་ཏན་དགེ་བ་དང་དམ་ཚོས་ཀྱི་སྤྲང་བ་མེད་པ་ལྱིའི་མདུན་དུ་རྩ་བཞག་པ་ལྟར་གྱུར་ན་ཚོས་ལ་སློབ་མེད་པས་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་མི་སྐྱེ།

心离正法：如果无有善法功德和正法的光明，对正法无有一点兴趣，则如于狗前放置青草，自相续生不起功德。

ཐུན་མོང་གི་ཐེག་པ་ལ་ཞུགས་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དང་སྤོང་པ་རལ་ན་དན་སོང་ལས་འགྲོ་ས་མེད་དཔལ་མི་ཁོམས་པའི་གནས་ལས་མི་ཐར།

毁坏律仪：如果进入了共同乘后毁坏发心及律仪，那么只能转生到恶趣而无其它去处，不能从无暇之处解脱。

གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ཐེག་པ་ལ་ཞུགས་ནས་སླ་མ་དང་མཚེད་གོགས་ལ་དམ་ཚིག་ཉམས་ན་རང་གཞན་ཡུང་ལ་སྐྱོར་བས་དངོས་གུབ་ཀྱི་སྐལ་བ་ཚད་པ་སྟེ་བརྟུན་པོ་འདི་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ལས་རིང་ཞིང་ཐར་བའི་སློབ་མི་ནུབ་པ་ཞེས་བྱའོ།།

失毁誓言：如果进入了密乘后以上师和金刚道友为对境而失坏三昧耶，则损害自他，从而断绝了成就的缘份。上述八种无暇远离圣法，称为息灭解脱灯。

དེ་ལྟར་བྱེད་མེད་ལོ་ལྟེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དང་མང་སྟེགས་མའི་དུས་འདིར་དལ་འབྱོར་ཚང་བ་དང་། ཚོས་བྱེད་པའི་གཞུགས་བརྟན་དུ་ཡོད་ཀྱང་།

ཁོ་མོག་གི་དཔོན་པོ་གདུགས་ཞབས་ཀྱི་སྐྱེ་མའི་ཁོད་ཀྱི་ཚོས་བརྟེན་ལ་ལྟེན་པའི་ལམ་དུ་མི་འགོ་བཏེན་ལྷོད་བཞིན་པས།

如果没有善加观察这十六种无暇，在当今浊世之中，虽然具足暇满和修法的形象，但也只能是象法座上的法王、伞盖下的上师、深山中的苦行者、云游各地的舍事者等一样，自以为贤善，实际上已被这些无暇之因所控制了，虽然表面上修法，但终不能趣入正道。

ཅེ་ཅེ་བྱེད་མེད་ལོ་ལྟེན་པ་ལས་དང་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་ལྟེན་པར་བརྟེན་ཏེ་དལ་འབྱོར་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་གུ་ཙུ་བཞི་པོ་འདི་དག་ཚང་ངམ་མི་ཚང་ལོ་ལྟེན་པར་བརྟེན།

因此，不应过早草率地进入修法的影像，而应该首先善加观察自相续，是否具足这三十四种（藏文原文中为二十四种，请作观察）暇满的自性。

ཚང་བར་འདུག་ན་དགའ་བ་བསྐྱེད་ཞིང་ད་རེས་འདི་ལྟར་བྱེད་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་རྟོག་པའི་ཚུད་ཚོས་སྤྱོད་པར་ཡང་དག་པའི་ཚོས་ཤིག་ཅེས་ཀྱང་བསྐྱབ་དགོས་སྟེ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་ཡང་ཡང་བསམ།

如果已具足，应生起欢喜心，并且再三观修，诚心思维：如今已获得如此难得的暇满人身，不应空耗，而应尽力修持正法。

མི་ཚང་བར་འདུག་ན་ཐབས་སྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་སྐོན་ཚང་བའི་ཐབས་ལ་ཅི་ནས་ཀྱང་འབད་དུས་དང་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་རང་རྒྱུད་ལ་དལ་འབྱོར་གྱི་ཡོན་ཏན་འདི་དག་ཚང་མི་ཚང་བརྟེན་པ་ལ་བསྐྱེད་ཏེ་འབད་དགོས།

如果不具足这些暇满，应想方设法使自己具足。随时随地都应励力精进观察自相续是否具足此等暇满之功德。

དེ་ལྟར་མ་བརྟེན་ན་དལ་འབྱོར་གྱི་ཡོན་ཏན་འདི་དག་ལས་གལ་ཏེ་གཅིག་ཙམ་ཞིག་མ་ཚང་ཡང་ཚོས་རྣལ་མ་སྐྱབ་པའི་སྐལ་བ་མེད་པ་ཡིན་ཏེ་ཐ་ན་འཇིག་རྟེན་པའི་འཕམ་གྱི་དགོས་པ་ཐན་ཚོགས་རེ་སྐྱབ་པ་ལའང་རྒྱ་རྒྱན་རྟེན་འབྲེལ་མང་པོ་ཚོགས་དགོས་ན། ལྷགས་ཀྱི་འདུན་མ་དམ་པའི་ཚོས་བསྐྱབ་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱན་རྟེན་འབྲེལ་མང་པོ་ཚོགས་ཅི་ཕྱིར་མི་དགོས།

若未如是观察，假设这些功德中仅有一个不具足，则不会有真实修持正法的缘份。甚至仅仅成办世间一件平常的小事也需要许多因缘、缘起聚合，更何况永恒的计划--修持正法，怎么会不需要许多因缘、缘起聚合呢？

དེ་ཡང་དཔེར་ན་ལམ་འགྲུལ་ཞིག་གི་ཚ་ཇ་གཅིག་བསྐྱེད་པ་ལའང་། བསྐྱེད་ཀྱི་རི་རྩེ་རྣམས་ཀྱི་ཤིང་མེ་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་འཛོམས་དགོས་ཤིང་། དེའི་ནང་ནས་མེ་གཅིག་ལུ་དེ་ཡང་མེ་མེ་རྩོ་སྤྱོད་པ་ལག་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱན་མང་པོ་མ་འཛོམས་པར་མི་འབྱུང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལས་སྤྱོད་པ་ལྟར་བྱེད་པའི་ཚོས་བསྐྱབ་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱན་རྟེན་འབྲེལ་མང་པོ་ཚོགས་ཅི་ཕྱིར་མི་དགོས།

例如：一个人在途中烧茶，也需要具备烧茶的茶器、水、火等许多因缘。其中单单生火也是一样，需具足火燧、火石、火绒等许多因缘，如果其中仅仅火绒不具备，其它一切都具足也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。同理，假如这些暇满的功德中仅有一个不具足，那么根本不会有真正修持正法的缘份。

དེས་ན་རང་རྒྱུད་ལ་ལེགས་པར་བརྟགས་ན་དལ་འབྱོར་བཅོ་བརྒྱད་ཅམ་ཡང་ཚང་བ་དེས་པར་དཀའ་སྐྱེད་ལ་བལས་ཀྱང་འབྱོར་བ་བཅུ་ཚང་བ་དགོན།

因此若善加观察自相续，则仅仅十八暇满也必定很难以具足。即使获得了闲暇，也很少能具足十圆满。

དེ་ཡང་མིར་གྱུར་དབང་པོ་ཚང་ཡུལ་དབྱུང་སུ་སྦྱོས་པ་ཅམ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་ཤམ་ཀྱི་མཐའ་ལོག་ལམ་ལ་ལྷགས་ཤིང་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལ་མ་དད་ན་གསུམ་ལས་མེད།  
尽管已获得人身，诸根具足，生于中土，但是如果入于业际颠倒的邪道，并且不信仰佛教，那具足三圆满了。

དེ་གཉིས་གང་ཅུང་གཅིག་མ་ཚང་ན་བཞི་ལས་མེད་དེ་ལས་ཀྱང་ལས་ཀྱི་མཐའ་མ་ལོག་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་དཀའ་སྐྱེས་གསུམ་མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་སྤྱོད་ཅིང་ཅི་བྱེད་ཚོའདི  
འི་འདུན་མར་སོང་ན་ཚོའདིར་བབང་པོ་དང་མཁས་པ་སོགས་སུ་གྲགས་ཀྱང་དོན་དུ་ལས་མཐའ་ལོག་པ་ཡིན།

如果上述二者中任何一者不具足，则具足四圆满。尤其是业际无倒非常困难，如果三门行持恶业，并且一切所作全是为了今生的生计，虽然被称为贤者或智者，实际上也是业际颠倒之人。

གཞན་འབྱོར་ལ་ལས་ཀྱང་སྟོན་པ་བྱོན་ཚོས་གསུངས་པས་བསྟན་པ་གནས་སུ་ཟེན་ཀྱང་པར་བསྟན་པའི་སྐོར་མ་ལྷགས་ན་གསུམ་ལས་མེད།

五种他圆满中，虽然佛已出世并说法，佛法也住世，但如果未入佛门，只具足三种圆满（未入佛门则善知识不可能摄受，故此二圆满不具足）。

བསྟན་པའི་སྐོར་ལྷགས་པ་དེ་ཡང་ཚོས་ལུས་ལོ་དང་ཐོབ་ལོ་ཅམ་གྱིས་བསྟན་པའི་སྐོར་ལྷགས་པར་མི་འགྲོ།

入了佛门，但仅仅表面求法或得法，不可能真正趋入正法。

ཐར་པའི་ལམ་སྡེ་ཟེན་པ་ལ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་སློང་པོ་མེད་པར་ཤེས་པའི་དེས་འབྱུང་གི་སྒོ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་། རྒྱུ་རྩལ་གྱི་སྣོན་ལ་བྱིས་པ་བཅུ་དགེ་བའི་ལམ་ལ་སྐྱོད་པ་ཡིན། རྒྱུ་རྩལ་གྱི་སྣོན་ལ་བྱིས་པ་བཅུ་དགེ་བའི་ལམ་ལ་སྐྱོད་པ་ཡིན། རྒྱུ་རྩལ་གྱི་སྣོན་ལ་བྱིས་པ་བཅུ་དགེ་བའི་ལམ་ལ་སྐྱོད་པ་ཡིན།

真正趋入解脱道者，必须了知一切轮回无有实义而生起无伪的出离心。

ཐོག་ཚེན་གྱི་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ལེན་སྲིད་རྒྱུ་རྩལ་གྱི་སྣོན་ལ་བྱིས་པ་བཅུ་དགེ་བའི་ལམ་ལ་སྐྱོད་པ་ཡིན།  
若行大乘道，也必须在相续中生起无伪的菩提心，至少也要对三宝有坚定不移的诚信，纵遇命难也不退转。如果没有这种决心，仅仅在表面上口诵经文、身著僧衣等也不决定已趋入佛法。

若行大乘道，也必须在相续中生起无伪的菩提心，至少也要对三宝有坚定不移的诚信，纵遇命难也不退转。如果没有这种决心，仅仅在表面上口诵经文、身著僧衣等也不决定已趋入佛法。

དེས་ན་དལ་འབྱོར་གྱི་རང་བཞིན་འདི་དག་ཇི་བཞིན་པ་མ་ནོར་བར་ཤེས་ནས་བརྟགས་དུམ་བྱེད་ཤིང་པ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།།

因此，如理无误了知、观察暇满之自性至关重要。

## རྣེད་དཀའི་དབེ་ལ་བསམ་པ། 大圆满前行引导文 13. 思维难得之喻

གསུམ་པ་རྣེད་དཀའི་དབེ་ལ་བསམ་པ་ནི།

### 思维难得之喻

རྒྱལ་བ་ཆེན་པོས་རྣམ་པར་དགྲུགས་པའི་རྒྱ་མཚོའི་སྟངས་ལྷོང་གི་གཉའ་ཤིང་གི་བྱ་གཏོར་དང་མེ་ལྷན་གྱི་ཐུས་སྤུམ་གྱི་མཐེན་པ་དག་འཕྲད་པ་ལས་ཀྱང་མི་ལྷས་ཐོབ་དཀའ་བར་བ་  
ཅམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་ཏེ།

在波涛汹涌的海面上漂浮的木轭之孔与海底盲龟之颈相遇很困难。佛说得到人身较此更难。

དེ་ཡང་སྣོད་གསུམ་འདི་རྒྱ་མཚོ་ཚམ་པོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་དེའི་ཁར་མོས་སྐང་གི་ར་སྐལ་པའི་ཤིང་ལ་གཉེན་ཤིང་དུ་གསལ་པ་དེ་ལྟ་བུ་སྐྱབ་གཅིག་པ་ཞིག་ཤར་གྱི་རྒྱབ་ས་

也就是说，假设整个三千界变成一大海洋，在海面上有一连结耕牛角用的木材，通称为木轭，其上有一孔，木轭随着波浪四处飘荡，一刹那也不停息。

མཚོ་དེའི་གཏིང་ན་རྩལ་སྐལ་ལོང་བ་ལོ་བརྒྱ་རེ་ན་མཚོ་ཁར་ལན་རེ་འོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་འཕྲད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀའ་སྟེ།

在海底有一只盲龟，每一百年上升到海面一次。这两者相遇十分困难。

གཉེན་ཤིང་མེམས་མེད་ལ་རྩལ་སྐལ་ཚོལ་བའི་སྐོ་མེད་རྩལ་སྐལ་ལོང་བ་ལ་གཉེན་ཤིང་བརྟ་བའི་མིག་མེད་གཉེན་ཤིང་དེ་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྐྱོད་ན་འཕྲད་མིན་པ་ལས་

无心的木轭没有寻找盲龟之心，盲龟无有能见木轭之眼。如果木轭静止于一处，也可能相遇，而它却一刹那也不停息。

རྩལ་སྐལ་དེ་ཡང་རྟག་ཏུ་མཚོ་ཁར་ལྷལ་ནས་འགྲོ་ན་འཕྲད་མིན་པ་ལས་ལོ་བརྒྱ་རེ་ན་མཚོ་ཁར་ལན་རེ་ལས་མི་འབྱུང་བས་དེ་གཉིས་འཕྲད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ཡང་།

如果盲龟经常漫游在海面上，也可能相遇，而它每百年只浮到海面一次，所以这两者相遇十分困难。

རྟེན་དབང་གིས་གཉེན་ཤིང་གི་བྱ་གར་རྩལ་སྐལ་གྱི་མགྲིན་པ་རྒྱུད་པ་ཡང་མིན་མོད་གྱི།

དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་རྟེན་པ་ནི་དེ་ལས་དཀའ་བར་མདོ་ལས་གསུངས་བའི་དོན་མགོན་པོ་སྐྱབ་གྱིས།

但以偶尔的机缘，盲龟的颈也可能进入木轭的孔中，获得暇满的人身比这更难。依据经中所说的意义，怙主龙树对乐行王教言：

རྒྱ་མཚོ་ཚེར་གཡེངས་གཉེན་ཤིང་བྱ་གར་དང་།།

“大海漂浮木轭孔，

རྩལ་སྐལ་འཕྲད་པ་བས་ཡུང་དུང་འགོ་ལས།།

与龟相遇极难得，

མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས།།

傍生转人较此难，

དམ་ཚོས་སྦྱོད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད།།

故王修法得胜果。”

ཅེས་རྒྱལ་པོ་བདེ་སྦྱོད་ལ་གདམས་པ་དང་ཞི་བ་རྣམས་ཡུང་།

寂天菩萨也说：

རྒྱ་མཚོ་ཚེར་གཡེངས་གཉེན་ཤིང་གི།

“如海中盲龟，

བྱ་གར་རྩལ་སྐལ་མགྲིན་རྒྱུད་ལྟར།།

颈入轭木孔，

མི་ཉིད་ཤིན་ཏུ་རྟེན་དཀའ་གསུངས།།

人身更难得。”



ཞེས་པ་སྐར་དང་། གཞན་ཡང་གྲང་ལོགས་ཀྱི་ཞལ་བ་འཇམ་པོ་ལ་སྐར་མ་གཏོར་བ་ཆགས་དཀའ་བའི་དཔེ་དང་། ལབ་ཅེ་གྱེན་དུ་བཟུང་པ་ལ་སྐར་མ་སྤངས་ཀྱང་རེ་རེ་ཙམ་ཡང་ཆགས་དཀའ་བའི་དཔེ་ལྟར་འདས་ལས་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

此外，《涅槃经》等佛经中也讲述了“在光滑的墙壁上撒豆，豆难以附着”以及“在针尖上堆豆连一个也难以留住”等比喻。因此我们应当了知人身极为难得。

## གྲངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བསམ་པ། 大圆满前行引导文 14.思维数目差别

བཞི་པ་གྲངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བསམ་པ་ནི།

### 思维数目差别

སེམས་ཅན་གྱི་གྲངས་དང་རིམ་པ་ལ་སྐོས་ན་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ནི་སྲིད་པ་ཙམ་སྟེ་འདི་ལྟར་དཔྱད་པ་ནི་མཚན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལུ་དྲགས་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལུ་དྲགས་མཚན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལ་དུང་འགྲོ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལུ་དུང་འགྲོ་མཚན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལ་བདེ་འགྲོ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལས་མེད་པར་གསུངས་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལ་དུང་འགྲོ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལུ་དུང་འགྲོ་མཚན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལ་བདེ་འགྲོ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལས་མེད་པར་གསུངས་པ་དང་།

若观察众生的数量及次第，则可推知获得人身实属仅有。如经中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而傍生则如白昼之星；傍生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”

གཞན་ཡང་དཔྱད་པ་ནི་ས་ཆེན་པོའི་རྩལ་ཙམ་ལུ་དྲགས་ནི་གསྐྱའི་སྤྱང་གི་བྱེ་བྲེ་མ་ཙམ་ལུ་དུང་འགྲོ་ནི་ཆང་འགག་གི་སྤང་མ་ཙམ་ལྟ་མ་ཡིན་ནི་ལ་བ་བྱ་ལྟར་འཕྲོགས་པ་ཙམ་ལྟར་དང་མི་ནི་སེན་མོའི་སྤྱང་གི་རྩལ་ཙམ་ལས་མེད་པར་གསུངས་པས།

此外又说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，傍生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫的大雪，而人及天人仅仅象指甲上的微尘一样。”

སྤྱིར་མཐོ་རིམ་གྱི་ལུས་རྟེན་དཀོན་ལོངས་འདུག་པའི་ལས་ཀྱང་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་དཀོན་པ་ཡིན་ལོང་།

总之，善趣的身体极其稀少。

ད་སྐྱེ་རང་རིམ་བརྟགས་ཀྱང་དབྱེར་ཀའི་དུས་ན་ས་གཞི་མཐུ་བ་ཙམ་ལ་སོགས་ཆགས་གནས་པ་དང་། རྒྱོག་ཚང་གཅིག་གི་རྒྱོག་མ་ཙམ་འཇམ་སྤིང་གི་མི་ལ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་མི་དང་དུང་འགྲོའི་མང་ཉུང་མཐོང་ཚོས་སྤྱིར་ཅིང་མི་ལའང་བཟུང་པའི་སྤྱང་བ་མེད་པའི་མཐུང་འཕོབ་ཀྱི་འགྲོ་བའི་གྲངས་ལ་བརྟགས་ན་དམ་པའི་ཚོས་དར་སར་སྐྱེ་ས་པའི་མི་ནི་ཉིན་ལུ་དཀོན་ལོངས་འདུག་པའི་ལས་ཀྱང་དལ་འབྱོར་དང་ཐུན་པའི་མི་ལུས་ནི་རེ་རེ་ཙམ་ལས་མེད་པ་སོགས་ལ་བསམས་ནས་རང་གིས་དལ་འབྱོར་ཡང་དག་པ་རྙེད་པ་ལ་དགའ་བ་བསྐྱོམ་མོ།།

现在我们观察夏季仅仅一方草地上存在的含生或仅仅一个蚁穴中蚂蚁的数量，也超过了南瞻部洲的人数。如此人与傍生的比例显而易见。思维人间也是一样，如果观察无有佛法光明之边地的众生数量，就会了知生在佛法光明地方的人是极为罕见的。尤其是具足暇满的人身更是绝无仅有。思维这些道理之后想到自己如今已获得真实暇满，应当生起欢喜心。

དེ་སྐར་དལ་འབྱོར་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ལོགས་པར་ཚང་ན་ནི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་འབོད་དུ་རྩེ་བ་དེ་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་མངོན་དུ་ལྟར་པ་ཡིན་ལ།

如果暇满的所有功德完全具足，则从今天起实现了所谓的珍宝人身。

དེ་དག་མ་ཚང་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་རྣམ་རིག་སྤྱང་གྱང་དུ་འཛོམ་ཡང་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ་མི་ལུས་པས་པའམ་ཚམས་པོ་བ་ཞེས་བྱ་བུར་པོ་ཆེ་ཞེས་བྱ་བུར་མེད་པོ་ཞེས་བྱ་བུར་ལོག་མཁན་ཞེས་བྱ་བུ།

如果不具足，虽然世间法方面聪明伶俐，智勇双全，但也不算是珍宝人身，只是普通人身了，或称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

ཡིད་བཞིན་གྱི་རོར་བུ་ལག་ཏུ་ཡོན་པ་རྒྱུད་ཐོས་སུ་བྱེད་པའམ་རིན་པོ་ཆེ་གསེར་གྱི་སྒྲིང་ནས་སྣང་ལོག་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྟེ།

这种人就象手中已得到如意宝，却无义空耗，或者已到珍宝金洲却空手返回一样。

ཇི་སྐད་དུ།

如颂云：

མི་ལུས་རིན་ཆེན་རྟེན་པ་འདི།།

“获此人身宝，

ནོར་བུ་རྟེན་པའི་དོ་མ་ཡིན།།

得摩尼难比，

སྟོ་ཤས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།།

诸无厌离人，

སྟོང་ཟད་བྱས་པ་མཐོང་ལགས་སམ།།

岂不见空耗？

ལྷ་མ་དམ་པ་མཇལ་བ་འདི།།

遇殊胜上师，

རྒྱལ་སྲིད་ཐོབ་པའི་དོ་མ་ཡིན།།

得王位难比，

མོས་གུས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།།

诸无恭敬者，

མཉམ་འགྲོགས་བྱས་པ་མཐོང་ལགས་སམ།།

岂不视等伴？

སེམས་བསྐྱེད་སྡོམ་པ་ཞུས་པ་འདི།།

求发心律仪，

ལྗོངས་ཐོབ་པའི་དོ་མ་ཡིན།།

得官位难比，

སྟོང་རྗེ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།།

诸无悲心者，

འཇམ་རྩེ་འཕངས་པ་མཐོང་ལགས་སམ།།

岂不见抛石？

རྒྱུད་ལྗོངས་དབང་བསྐྱར་ཐོབ་པ་འདི།།

得续部灌顶，

འཁོར་ལོས་རྒྱུར་པའི་དོ་མ་ཡིན།།

转轮位难比，

དམ་ཆོག་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།།

诸无誓言者，

རྒྱལ་བསྐྱར་པ་མཐོང་ལགས་སམ།།

岂不徒灌水？

མེས་ཉིད་རང་ངོ་མཐོང་བ་འདི།

见心性本面，

སངས་རྒྱས་མཐོང་བའི་དོ་མ་ཡིན།

见诸佛难比，

སྣང་ཅུས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།

诸无精进者，

འཇུལ་དུ་བཅུག་པ་མཐོང་ལགས་སམ། ཞེས་གསུངས།

岂不见迷乱？”

དེ་ལྟ་བུའི་དལ་འབྱོར་དེ་ཡང་སྣེས་དབང་དང་རྣམས་ལེགས་ལྟ་བུས་ཐོབ་པ་མ་ཡིན།བསྐྱལ་བ་མང་པོར་ཚོགས་གཉིས་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཏེ།

这样的暇满也并非偶然或侥幸获得，而是多生累劫中积集二种资粮（福德资粮、智慧资粮）的果报。

ཕ་ཤ་ཆེན་པོ་གསུངས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རྣེད་པ་འདི།།ལོ་སྟོ་མཐོ་བས་མ་ལགས་ཏེ།བསོད་ནམས་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།

大智者称幢说：“得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。”

མི་ལུས་ཚམ་ཐོབ་ཀྱང་ཚོས་ཀྱི་སྣང་བ་མེད་པར་མི་དགེ་འབའ་ཞིག་ལ་སྦྱོང་བ་ནི།དང་སོང་ལས་ཀྱང་ཐ་ཆད་དེ།

虽然仅仅得到人身，但若无正法的光明，（未信佛教者）恒时造恶业，则比恶趣众生更恶劣。

རྗེ་མི་ལས་བྱི་ར་མགོན་པོ་དོ་རྗེ་ལ་སྦྱིར་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་དཀོན་གསུངས་ཏེ།ཁྱོད་འདྲ་མཐོང་ན་དཀོན་རྒྱ་མེད།།ཅེས་གསུངས་པ་རྣམས་དང་སོང་གི་གཉིད་དོ་བྱེད་པ་ལ་མི་ལས་བྱི་བ་མེད་དེ།

如米拉日巴尊者对猎人怙主金刚说：“本来佛说暇满人身珍贵极难得，但看见象你这样的人，便觉得人身并没有什么珍贵难得的。”如此没有比人更容易成为恶趣的坠石。

དང་རེས་གང་རྣམས་ལྟར་ཀྱང་རང་དབང་ཡོད་པ་ཡིན་པས།ཇི་སྐད་དུ་ལེགས་ན་ཐར་པའི་གྲུ་གཤིངས་ལུས་འདི་ཡིན།།ཉེས་ན་འཁོར་བའི་གཉིད་དོ་ལུས་འདི་ཡིན།།དགེ་ལྷོག་ཀུན་གྱི་གཡོག་པོ་ལུས་འདི་ཡིན།།ཞེས་གསུངས།

如今无论行善或者造恶都是自己作主，如颂云：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。”

དེས་ན་ཐོན་བསགས་བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུ་ལས་དང་རེས་དལ་འབྱོར་བཙོ་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའི་མི་ལུས་ཤིག་རྣེད་པ་འདི་ལ་སྣང་པོ་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་ཤིག་མ་ལོན་པར་ཚོ་འདིའི་སྟོ་གོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་བརྒྱད་རྒྱུ་པའི་དང་ལ་དལ་འབྱོར་དོན་མེད་དུ་བརྟེན་ཏེ། འཆི་ལ་བྲང་ལག་འཐབ་པ་ནི་ལོ་མ་སྐྱེས།འདུན་མ་མ་ལེགས་པ་ཡིན་ཏེ།

因此由往昔积累的福德力，如今获得了具有十八种暇满的人身，如果没有求得殊胜妙法精华，而在寻求今生的衣食和世间八法中无义空耗暇满人身，临终时只能是手抓胸口，追悔莫及，多么可惜！

སྦྱོང་འཇུག་ལས།

《入行论》云：

འདི་འདྲའི་དལ་བ་རྣེད་ལྟར་ནས།།

“已得此闲暇，

བདག་གིས་དགོ་གོམས་མ་བྱས་ན།།

我若不修善，

འདི་ལས་བསྐྱེས་པ་གཞན་མེད་དེ།

除此更无惑，

འདི་ལས་རྫོངས་པའང་གཞན་མེད་དོ། ཞེས་གསུངས།

除此更无痴。”

དེས་ན་ད་རེས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་འདི་ནི་འདུན་མ་གཏན་ལེགས་དང་གཏན་ཉེས་ཀྱི་སོ་མཚམས་ཡིན་པས་ད་རེས་ཚོ་འདིར་བཅན་ས་ཟིན་པ་ཞིག་མ་བྱས་ན། རྒྱུ་ནས་འདི་འདྲའི་དུས་ལ་བ་རྗེད་པར་དཀའ་ཞིང་དན་སོང་གི་གནས་རིགས་ལྟ་བུར་སྐྱེས་ན་ཚོས་ཀྱི་སྤང་བ་མེད།

ཐང་ལྡང་གི་གནས་ལ་རྫོངས་འོག་ནས་འོག་ཏུ་དན་སོང་སྲུ་མཐའ་མེད་པར་ལྷུང་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་པས།

因此，今生是决定永远行善或永远做恶的关键。所以我们应当思维：如果今生没有得到坚固地（佛果），来世也难以获得如是闲暇。如果转生到恶趣之中，则无有正法的光明，不知取舍之处，将越来越向下堕入无边无际的恶趣中。

ད་རེས་འབད་དགོས་སྐྱེས་ཏུ་སྤོར་བ་སེམས་བསྐྱེད་དངོས་གཞི་དམིགས་མེད་འཇུག་བསྐྱོབ་སྤེལ་དམ་པ་གསུམ་གྱིས་ཟིན་པའི་སྐོར་ནས་ཡང་དང་ཡང་ཏུ་བསྐོར་ཞིང་ཉམས་སྲུང་དགོས།

如今应当精进，并且应以加行发心、正行无缘、后行回向三种殊胜摄持，反复观修、行持。

དེ་ལྟར་ཉམས་སྲུང་སྐྱོང་བས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི་དགེ་བཤེས་སྤྱན་རླབ་ལྷ་བུ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ།

ཁོང་མནལ་ཡེ་མ་ལོག་པར་དགེ་སྤོར་ཁོ་ན་མཛད་པས་དགེ་བཤེས་སྤོར་བས།

如是修持在自相续中（对暇满难得）生起（定解）的界限是怎样的呢？应象金厄瓦格西一样，因为他从来不睡觉，唯一修持善法，所以善知识仲顿巴说：

བྱ་ཁམས་དུབ་པ་རེ་སང་ཁམས་ལོག་ཉན་ཡོད་གསུངས་པས།

“弟子呀，应当去除身体的疲劳，否则四大不调，身体会生病的。”

ཁམས་སང་བ་ཡང་དེ་ཀ་ལགས་ཏེ་བདག་གིས་དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་འདི་བསམ་ཅན་ཁམས་སང་ལོང་མི་འདུག་གསུངས།

金厄瓦格西说：“身体健康（固然好），但我一想到此暇满难得时，就觉得无有空闲休息。”

ཁོང་གིས་མི་གཡོ་བའི་བསྐྱེན་པ་དུང་ཕྱུར་དགུ་གསུངས་པ་ཡིན་ཏེ་མི་ཚོ་ལ་མནལ་ཡེ་མ་ལོག་པ་ཡིན་ཅོ། དེ་ལྟར་ངེས་པར་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་བསྐོར་པར་བྱའོ།

金厄瓦格西念诵了九亿遍不动佛心咒，一生中从未睡眠过。所以在相续中没有生起这样的定解之前，应当精进修持。

དལ་བ་ཐོབ་ཀྱང་སྤོང་པོའི་ཚོས་ཀྱིས་དབུས།

虽得闲暇而乏真实法，

ཚོས་སྐོར་ཞུགས་ཀྱང་ཚོས་མེན་སྤྱོད་པས་གཡེངས།

虽入佛门而耽非法行，

བདག་དང་བདག་འདྲ་རྫོངས་པའི་སེམས་ཅན་ནམས།

我与如我愚痴诸有情，

དལ་འབྱོར་སྤོང་པོ་ལོན་པར་བྱིན་གྱི་སྐོབས།

获得暇满实义祈加持。

དལ་འབྱོར་རྗེ་དཔལ་དཀའ་བའི་མིང་དོ།།

《人生难得》 终

# ཕྱི་རྗེ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱེམ་པ། 15. 思维外器世界而修无常

དང་པོ་ཕྱི་རྗེ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱེམ་པ་ནི།

思维外器世界而修无常

འདི་ལྟར་ཕྱི་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་ལས་ཐུབ་པའི་ཕྱི་རྗེ་གྱི་འཇིག་རྟེན་སྒྲིབ་བཞི་རི་རབ་ལྷ་གནས་དང་བཅས་པའི་རྩ་བ་ལྷ་ཞིང་འཐས་པ་བསྐྱེམ་པའི་བར་དུ་གནས་པ་  
འདི་དག་གྲང་མི་རྟག་པར་མཐར་མེ་བདུན་དང་རྒྱ་གཅིག་གིས་ངེས་པར་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ།

由众生共同的福德所形成的外器世界，四大洲、须弥山、天界以及坚固的铁围山等，虽然可存数劫，但它们也是无常的，最终必定将因七火一水而毁灭。

དེ་ཡང་བསྐྱེམ་པ་ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་འཇིག་པའི་དུས་ལ་བབ་པའི་ཚེན་དུ་བསྐྱེད་ཀྱི་འགོ་བ་རྣམས་མས་རིམ་གྱིས་སྤོང་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ལྷ་གནས་ཕྱིན་ཆད་ན་  
སེམས་ཅན་གཅིག་གྲང་མེད་པར་འགྱུར་ལ།དེ་ནས་རིམ་བཤམ་མཁའ་ལ་ཉེ་མ་བདུན་འཆར་བར་འགྱུར་ཏེ།

即此大劫毁灭之时，从内情众生逐渐灭尽，到第一禅天以下将无有一个众生存在。 之后将依次在天空中出现七个太阳，

ཉེ་མ་གཅིག་གིས་ཚེ་ཤིང་དང་ནགས་ཚལ་ཐམས་ཅད་བསེགས།

第一个太阳烧尽一切树木园林；

གཉིས་པ་ཤར་བས་རྒྱ་ལྷང་དང་རྩྭ་ཀ་མ་ལུས་པར་སྐྱེམས།

第二个太阳出现时，一切溪流池沼无余干涸；

གསུམ་པས་རྒྱ་ལྷང་ཆེན་པོ་ཐམས་ཅད་སྐྱེམས།

第三个太阳出现时，一切大江河水全部干涸；

བཞི་པས་མཚོ་ཆེན་པོ་མ་དྲོས་པའང་སྐྱེམས།

第四个太阳出现时，无热恼大海也干涸；

ལྔ་པས་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བབས་སུ་དཔག་ཚད་བརྒྱ་སྐེམས་པ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་ཉེས་བརྒྱ་དང་འབདུན་བརྒྱ་དང་འཛོལ་དང་མི་དང་འབརྒྱུད་མིའི་བར་དུ་སྐྱམ་པའི་  
ལྷག་མ་དཔག་ཚད་དང་རྒྱང་གཤམ་ནས་མཐར་མེག་རྗེ་རྒྱ་ཚམ་ཡང་མ་ལུས་པར་སྐྱེམས་པར་བྱེད།

第五个太阳出现时，外界深达一百由旬的大海之水全部干涸，随后逐渐干涸两百由旬深、七百由旬、一千、一万一直到八万由旬深的海水。

剩下的从由旬及闻距开始最后连蹄印许水也无余干涸；

ཉེ་མ་དུག་ཤར་བས་སྐྱེམ་ཆེན་པོ་གངས་རི་དང་བཅས་པ་བསེགས་པ་བདུན་གྱིས་རིམ་རྒྱུ་པོ་རི་རབ་སྒྲིབ་བཞི་སྒྲིབ་ཕན་བརྒྱུད་གསེར་གྱི་རི་བདུན་འཛོལ་ཡུག་གི་སྐྱགས་རི་དང་  
བཅས་པ་བསེགས་ནས་མེ་ལྷེ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ།

第六个太阳出现时，大地雪山焚毁；第七个太阳出现时，须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部燃烧成一团火焰。

ལྷར་དུ་འབྱུལ་ཞིང་འབར་བས་དབྱུལ་བའི་གནས་ཐམས་ཅད་བསེགས་ཤིང་མེ་ལྷེ་གྱེན་དུ་གཡོས་པས་ཚངས་པའི་གཞལ་ཡས་སྤོང་པ་རྣམས་གྲང་བསེགས་པས།

火焰向下旋绕，燃尽一切地狱之处，火焰冲向上方烧燃梵天所有的空无量宫殿。

འོད་གསལ་གྱི་ལྷ་པོ་གཞན་ཅུ་ནམས་སྐྱག་ཅིང་། འདི་ལྷ་པོ་མེ་ཆེན་པོ་འབར་བེད་བྱུང་ངོ་ཞེས་སྒྲོགས་པ་ན།

此时光明天的小天子们惊恐地喊着：“如此大火燃烧起来了！”

ལྷ་ཆེན་པོ་དག་གིས་འདི་ནི་མྱེར་ཡང་ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བར་དུ་བྱུང་ནས་སྐར་ལོག་པ་ཡིན་གྱི་སྐྱག་མི་དགོས་སོ་ཞེས་དབྱགས་འབྲིན་པར་བྱེད།

老天子们安慰他们：“这大火以前也是烧到梵天后就退去了，不要害怕。”

དེ་ལྟར་མེ་ཡིས་ལན་བདུན་ཞིག་པའི་རྗེས་སུ།

བསམ་གཏམ་གཏམ་གཏམ་པའི་ལྷ་གནས་སུ་སྤྱིན་ཚུའི་སྤྱིང་པོ་ཅན་ཆགས་པ་ལས་ཆར་གྱི་རྒྱན་གཉེད་ཤིང་ཅམ་དང་། བཤོལ་མདའ་ཅམ་དུ་བབ་པས་འོད་གསལ་གྱི་ལྷ་གནས་ཕྱི་ན་ཆད་ལན་ཚུ་ལ་ཐེམ་པ་ལྟར་འཇིག།

如是七次火过后，二禅天便形成水云，大如辄木、箭矢般的暴雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水中般地毁灭。

དེ་ལྟར་རྒྱས་འཇིག་པ་བདུན་ཚོགས་ནས་འོག་གཞི་རྒྱུང་ངོ་རྗེ་གྱི་གམ་གྱིན་དུ་ལངས་ཏེ་བསམ་གཏམ་གཏམ་པའི་ལྷ་གནས་མན་ཆད་ཐལ་བ་རྒྱུང་གིས་གཏོར་བ་ལྟར་གཏོར་ནས་འཇིག།

如是七次毁灭过后，下基的十字杵金刚风向上冲起，三禅天以下犹如风吹灰尘般地毁灭。

དེ་ལྟར་གྲིང་བཞི་རི་རབ་ལྷ་གནས་དང་བཅས་པ་གྲེ་བ་ཕྲག་བརྒྱ་སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་གཅིག་གི་ནང་དུ་རྒྱུང་བ་ཐམས་ཅད་མཉམ་དུ་ཞིག་ནས་མཐར་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འམ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་སྟོང་པའི་གནས་སྐབས་དེ་ལྷ་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། འང་རེ་མིའི་ལྷས་རྟེན་ནས་གཞུག་གི་སྤང་བ་ལྷ་པོ་འདི་ལ་རྟག་པ་དང་བརྟན་པ་ཅི་ཡོད་ལྷ་མ་དུ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བསྐྱམ་མོ།

这样，一百俱祇的四大洲、须弥山、天界容纳在一个三千界中，全部同时毁灭，最后一切都变成一虚空。既然大千世界也有成为那样空劫的时候，那么我们这样的人身，犹如秋蝇，有什么恒常稳固的呢？故应诚心修持。

## ནང་བརྒྱུད་གྱི་སེམས་ཅན་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱམ་པ་ནི། 大圆满前行引导文

### 16.思维内情众生而修无常

གཉེས་པ་ནང་བརྒྱུད་གྱི་སེམས་ཅན་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱམ་པ་ནི།

思维内情众生而修无常

འདི་ལྟར་མཐོ་སྤྱི་སྤྱི་དཔེ་ཅི་མོ་ཕྱིན་ཆད་ནས་དམའ་སྤྱི་དམའ་བའི་གདན་ལ་ཐུག་པ་ཡན་ཆད་ན་སེམས་ཅན་ཡོད་དོ་ཙོག་ལ་འཆི་བའི་གནས་ལས་ཐར་བ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་དེ།

从有顶以下，到地狱底层以上，所有众生没有一个能逃脱死亡的。

ཕྱ་ངན་བསལ་བའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས།

如《解忧书》云：“

སའམ་འོན་ཏེ་མཐོ་རིས་ན།།

地上或天间，

སྐྱེས་ནས་ལ་ལ་མ་ཤི་བ།།

有生然不死，

འགའ་ཞིག་ལྟོད་ཀྱིས་མཚོང་བའམ།

此事汝岂见，

ཐོས་སམ་འོན་ཏེ་ཐེ་ཚོམ་ཟ།

岂闻或生疑。”

ཞེས་པ་ལྟར། རྒྱུ་བ་ཡོད་ན་འཆི་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་པས་མཚོ་རིས་ལྗེའི་འཇིག་རྟེན་ཕྱིན་ཆད་ན།འདི་ནི་རྒྱུས་ནས་མ་ཤིའོ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ལྟ་བུ་མཚོང་བའམ་ཐོས་པ་ལ་ཅི་དེ་ཤིའམ་མ་ཤི་སྟམ་དུ་ཐེ་ཚོམ་ཟ་བ་ཅམ་ཡང་མེད་པར་ངེས་ཤིང་།

如此有生则必然有死，从善趣天界以下，从未听说或见到过某某众生有生而不死之事，即使是对死或不死产生怀疑也必定无有。

ལྟར་པར་རང་རེ་འཇོམ་བུ་གླིང་པ་ཚེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་གནས་སུ་དུས་ཀྱི་མ་མར་སྐྱེས་པས་ད་ནི་ལྷུར་དུ་འཆི་དང་པོ་སྐྱེས་པའི་རྣམ་མོ་ནས་བཟུང་སྟེ་འཆི་བ་ལ་མེ་ཉེ་ངོ་ཉེར་འགོ་བས་ཚེ་ནི་བསྟོན་པ་མེད་པར་བྲི་བ་དང་བཅས་ཤིང་འཆི་བ་དག་གི་བདུད་པོ་ནི།

སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་སྟོད་པར་རུབ་ཀའི་གྲིབ་སོ་བཞིན་ཚུར་ཚུར་འོང་བས་ནམ་འཆི་དང་འདིར་འཆིའི་ངེས་པ་ནི་མེད།

尤其在劫末时，我们生在寿命无常的南瞻部洲之处，很快会死亡，因为从出生时起便越来越接近死亡。寿命无有增加只有减少，而且死魔主一刹那也不停息犹如落日下的影子越来越逼近，所以在何时何地死亡无法确定。

སང་ཅམ་འཆིའམ་དོ་རུབ་ཅམ་འཆིའམ་དང་ལྟ་བུ་དབུགས་ཕྱི་ནང་དུ་འབྱེན་འཇུག་བྱེད་པའི་བར་ཅམ་ལའང་མི་འཆི་བའི་ངེས་པ་མེད་དེ།

也无法确定明天或今晚甚至仅仅现在呼吸间不死。

ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཚོམ་ལས།སང་ཅམ་འཆི་ཡང་སྐྱེས་ཤེས་ཀྱི།དེ་རིང་ཉིད་དུ་བསྐྱར་ཏེ་བྱ།འཆི་བ་དག་ཟླ་ཆེན་དེ་དང་ནི།འབྱེད་ཉིད་བཤེས་པ་མ་ཡིན་ནོ།ཞེས་དང་།

如《因缘品》云：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”

མགོན་པོ་སྐྱེས་ཀྱིས་ཚོ་འདི་གཞོན་མང་རྒྱུད་གིས་བཏབ་པ་ཡི།ཚུ་ཡི་ཚུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་ཉག་ན།དབུགས་དབྱུང་དབུགས་རྒྱུང་གཉིད་ཀྱིས་འོག་པ་ལས།སང་ཞེས་པ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

如怙主龙树说：“寿命害多即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇。”

མི་དག་གཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་ཤིང་དབུགས་ཕྱི་ནང་དུ་དལ་བུས་འབྱུང་འཇུག་བྱེད་པའི་བར་ལའང་མི་འཆི་བའི་ངེས་པ་མེད་པ་ཡིན་པས་དེར་མ་ཤི་བར་བདེ་བར་སང་ཞེས་པ་ཡང་ངོ་མཚར་བའི་རང་བཞིན་དུ་འཇིན་པར་འོས་པ་ཅམ་ཡིན།

人们于安然的沉睡中，平缓地向内吸气向外呼气之间，也无法确定不死亡，所以睡眠时没有死去安然醒来也应当感到希奇。

དེས་ན་ད་ལྟ་རང་རེ་རྣམས་ནམ་ཞིག་འཆི་དགོས་སྟམ་པ་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་།ནམ་འཆི་ངེས་མེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པས་ཉག་འཇོན་ཕྱི་ཚོས་ཀྱི་རེ་དོགས་འོན་ལ་ག་ཡང་སེམས་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་སྟམ་གསུམ་བསྐྱབ་པའི་བྱ་ཚོས་ལ་ཞེན་པའི་སྐབས་འདིར། རྒྱུ་བུ་དུ་འཆི་བ་དག་གི་བདུད་པོ་ཞོས་ཞགས་ནག་བཟུང་།ཨམ་གཅིགས་བཟུམས།

སོ་ཞོ་ངོམས་ནས་དུང་དུ་སྐབ་ཅ་ན།དཔའ་བའི་དབྱང་ཁའོན་པའི་ཤེད་ལྷག་པོའི་རྒྱུ་མལས་པའི་གཏམ།མཚོས་མའི་གཟུགས།

མགྲོགས་པའི་བང་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་ཏེ།

因此现在我们这些人虽然知道总有一天要死亡，但因相续中没有生起死期不定的意念，所以执著常有生计，在患得患失中虚度人生，正在贪执寻求今生的安乐、幸福、名誉之时，死主阎魔手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然来到，纵有英勇的军队、强大的势力、丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹也都无济于事。

ལྷགས་ཀྱི་སྐྱེས་ལུང་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཏུ་བརྟུག་ནས་དཔལ་འདེད་བའི་སྐྱེས་ལུང་ལོ་མཚོན་ཐོགས་པ་འབྱུང་ཕྱག་དུ་མས་མདའ་ཚེ་དང་མདའ་ཚེ་ཕྱི་ལ་བརྟུག་ནས་བསྐྱོར་ཏེ་  
བསྐྱོར་ཀྱང་བསྐྱོར་རྒྱ་དང་གཤམ་རྒྱ་སྤྱི་ཚེ་ཡང་མེད་པར་འཆི་བདག་གི་གཤིན་རྗེ་ལོས་ཞགས་ནག་དེ་རྗེ་ལ་བཞག།  
གདོང་སྒྲོ་ཉམ་མེ་མེག་མཆི་མ་སྐྱ་ཚ་དེ་མགོ་རྒྱུ་ལག་ལྡན་ཡོད་ཡོད་བྱེད་བཞིན་ཆོ་ཕྱི་མའི་ལམ་པོ་ཆེར་བྲིད་འགྲོ་བ་མ་གཏོགས།དཔལ་འདེད་བའི་སྐྱེས་ལུང་མེད་བཅའ་པོས་བསྐྱོར་  
ས་མེད་རྒྱ་ཟས་ཀྱིས་བསྐྱེས་མེད་འཁོར་ས་དང་གཤམ་ས་མེད་སྐྱབས་དང་སྐྱོབ་པ་མགོན་དང་དཔལ་གཉེན་ཐབས་དང་ལྷགས་རྗེ་གང་ཡང་མེད་དེ་སྐྱེས་པའི་རྒྱལ་པོ་དངོས་ལུ་  
བྱོན་ཀྱང་ཆོ་བའི་འཆི་བ་ལ་བཞོལ་མི་ཐེབས་པ་ཡིན་པས།

即便钻进一个无有缝隙的铁箱中，有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了遮挡不住。死主阎魔将黑索套在他的颈上，这时他只能面色铁青、泪水莹莹、五体僵硬地被带到后世的道路中，勇士无法救护，大德不能吩咐，饮食无法引诱，无有逃脱处、躲避处，也无有任何依靠者、救护者、亲友、方便和大悲，哪怕是药师佛亲自降临也无法延缓寿命已尽的死亡。

དུས་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ལེ་ལོ་དང་ཕྱི་བཞོལ་གྱི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་འཆི་ཁར་ཡན་དེས་པའི་དམ་པའི་ཚོས་ཡང་དག་པ་ཞིག་སྐྱབ་དགོས་སྐྱེས་དུ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བསྐྱོར་མོ།  
因此我们不应被懈怠、懒惰所控制，而应诚心修持对临终决定有益的殊胜正法。

## དམ་པའི་སྐྱེས་ལུང་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོར་བ། 大圆满前行引导文 17. 思维高僧大德而修无常

དམ་པའི་སྐྱེས་ལུང་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོར་བ།  
思维高僧大德而修无常

འདི་ལྟར་ད་ལྟའི་བསྐྱེས་ལུང་ལ་བཟང་པོ་འདི་ལ་ཐོན་གྱི་དུས་སུ་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམ་པར་གསེགས་དང་།གཞུག་ཏུ་ཅན་ལ་སོགས་པ་སངས་རྒྱས་རབས་བདུན་འཁོར་  
ཉན་ཐོས་དག་བཅོམ་པའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་བསམ་གྱིས་མི་ལྷོད་པ་ཞིག་བྱོན་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཚོས་ཀྱིས་གདུལ་བྱའི་སྐྱེ་བོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་དོན་མཛད་པ་དེ་དག་  
ཀྱང་ད་ལྟ་རྒྱལ་བ་ལྟེ་བུ་པའི་བརྟུན་པའི་རྣལ་ཞབས་ཚམ་ལུས་པ་

འདི་ཀྱི་མ་གཏོགས་སངས་རྒྱས་ཐབས་ཅད་ཀྱང་ལྷ་དན་ལས་འདས།བརྟུན་པ་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱང་རིམ་གྱིས་ལུ་བ།  
在此贤劫中，过去出世的胜观佛（毗婆尸佛）、宝髻佛（尸弃佛）等七佛及其不可思议之声闻、缘觉、阿罗汉众眷属，以三乘佛法利益无量的所化众生，然而现在只有释迦牟尼佛的教法存在，除此以外诸佛都已趋入涅槃，教法也逐渐隐没。

ད་ལྟའི་བརྟུན་པ་འདི་ལ་ཉན་ཐོས་ཆེན་པོ་དེ་ལའང་འཁོར་དག་བཅོམ་པ་ལྟེ་བུ་བརྟུན་པའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་དུ་མ་ཞིག་བྱོན་པ་དེ་དག་ཀྱང་རིམ་གྱིས་ལུང་པོ་རྣལ་མ་མེད་  
པའི་དབྱིངས་སུ་ལྷུ་ལྷུ་ལས་འདས།

现在此教法中，各大声闻、缘觉及其五百阿罗汉眷属众，虽然有许多已出世，但他们也次第于法界中趋入无余涅槃。



དེ་ལས་གཞན་ཡང་། རྒྱ་གར་འབགས་པའི་ཡུལ་དུ་བཀའི་བསྐྱེ་བ་མཛད་པའི་དགེ་བཅོམ་ལྷ་བརྒྱུ་བྱས་  
དུག་མཚོག་གཉིས་ཀྱི་བོ་བོ་བརྒྱུ་བྱས་པ་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་དབང་འབྱོར་བཤམ་པའི་ཤེས་དང་རྩུ་འཕྱུལ་ལ་བོགས་པ་མེད་པ་དུ་མ་ཞིག་བྱོན་ཀྱང་། རྩ་མི་  
ཟར་དེ་རྩ་བུ་བྱོན་ནི་ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚམས་ལས་གཅིག་ཀྱང་མི་བཞུགས།

此外，在印度圣地虽然曾出世具足地道功德、众多神通、无碍神变的结集经教之五百阿罗汉及二胜六庄严、八十大成就者等，然而如今已无一人存在，仅有记载他们出世情况的传记尚留存于世。

པོད་གངས་ཅན་གྱི་རྫོང་འདིར་ཡང་ཨོ་རྒྱུན་སངས་རྒྱུས་གཉིས་པས་སྤྱིན་གྲོལ་གྱི་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་སྐབས་སུ་རྗེ་འབངས་གྲུབ་ཚེན་ཉེར་ལྔ་ཡེར་པའི་གྲུབ་ཚེན་བརྒྱ  
ད་རྩ་ལ་སོགས་བྱོན་ཕྱིས་སུ་ཡང་རྫོང་མའི་སོ་བུར་གཞུགས་གསུམ་གསུམ་མའི་མར་མི་དུགས་གསུམ་ལ་སོགས་མཁས་ཤིང་གྲུབ་པ་བརྟེས་པའི་སྐྱེས་བུ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་  
བཟོན་ཞིང་།

在藏地雪域，邬金第二佛广转成熟解脱法轮时，出世了君臣二十五大成就者，耶瓦八十大成就者等，之后又涌现了旧派（宁玛巴）的索宿努三师、新派的玛尔米塔三师等不可思议的智者及成就者。

དེ་དག་པས་ཆེ་བ་གྲུབ་པའི་གོ་འཕང་བརྟེས་འབྱུང་བ་བཞི་ལ་རང་དབང་བརྒྱུར་དངོས་པོ་དངོས་མེད་དང་དངོས་མེད་དངོས་པོར་བྱེད་པའི་རྩུ་འཕྱུལ་ལ་མ་བྱུང་སྟོན་མེ  
ས་མི་ཚོགས་མི་བྱུང་ས་མི་ནོན་གཡང་ལ་མི་རྩུང་། འབྱུང་བཞིའི་གཞོན་པ་དང་བཟའ་བུ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཏེ།

他们大多已获得了成就的果位，四大自在，示现有实变为无实、无实变为有实等离奇之神变，火不能焚、水不能溺、土不能压、不堕险地，远离了一切四大的损害。

དཔེར་ན་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་བལ་ཡུལ་གྱི་སྤེལ་ཤང་ཀ་བྱའི་ཕུག་ན་གསུང་བཅད་དེ་བཞུགས་སྐབས་འོན་པ་མང་པོ་འོངས་ནས་ཁྱོད་མི་ཡིན་ནམ་འདྲེ་ཡིན་ཞེས་འདྲི་བ་ལ་གསུ  
ང་མ་གཙང་བར་རྩ་སྐབས་ཀྱི་དང་ལ་བཞུགས་པས་ཁོང་ཚོས་དང་པོར་དུག་མདའ་མང་པོ་བརྒྱབ་ཀྱང་མ་ཕྱིག།

རྩུ་དང་གཡང་ལ་བསྐྱར་ཀྱང་གྲེན་དུ་ལོག་ནས་ཟར་གྱི་གནས་དེ་ཉིད་དུ་བཞུགས།

例如，米拉日巴尊者在尼泊尔的尼祥嘎达雅山洞中禁语而住时，来了许多猎人问道：“你是人还是鬼？”尊者没有回答，只是直视虚空而安坐。他们首先向尊者射了许多毒箭但没能射中，又把尊者拖到水中、丢下深渊。然而尊者依旧返回到原地安坐。

སྐུ་ལུས་ཀྱི་སྤྲིང་དུ་ཤིང་སྤྱངས་ཏེ་མི་ཟར་ཀྱང་མེས་མ་ཚོག་པ་དེ་རྩ་བུའི་གྲུབ་བརྟེས་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་དུ་མ་བྱོན་པ་ཡང་མཐར་ཐམས་ཅད་མི་ཉག་པའི་རྩུ་འཕྱུལ་ཏེ་ད་རྩ་མི་  
ལོ་རྒྱུས་ཚམས་ལས་མི་འདུག་ན།

他们在尊者的身上堆积木柴点火，火却不能燃烧。虽然曾出世了许多象这样的大成就者，但最终一切都显示无常的本性，现在仅有传记留存而已。

རང་རེ་ལས་ངན་གྱིས་རྒྱ་བྱས་རྒྱེན་ངན་གྱི་རྒྱུད་གིས་དེད་བཀག་ཆགས་ངན་པས་མཚམས་སྐྱར་འབྱུང་བ་བཞིའི་གཞོན་པོས་བཅེངས་མི་གཙང་བའི་འབྲུལ་འཁོར་ལ་སེམས་  
ཀྱི་རྒྱུད་བརྟེན་པ་རྩུ་ལུས་ཀྱི་ཐོ་ཡོར་འདི་ལ་ནམ་འཇིག་དང་འདིར་འཇིག་གི་ངེས་པ་མེད་པས། རྩ་ཉིད་ནས་སོ་གསུམ་དགེ་བ་ལ་བསྐྱུལ་དགོས་སྐྱེས་དུ་བསྐྱོམ་མོ།

我们这些人以往昔恶业为因，为恶缘之风所吹动，由恶劣习气相联结，心的相续依靠四大假合的不净肉身，无法确定此虚假的身相于何时何地毁灭，因此从现在起三门应当精进修持善法。

# སྐྱེ་དགུའི་བདག་པོ་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོམ་པ། 大圆满前行引导文 18.思维 世间尊主而修无常

བཞི་པ་སྐྱེ་དགུའི་བདག་པོ་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོམ་པ།

思维世间尊主而修无常

ཚེ་བསྐལ་པར་ཐུབ་ཅིང་གཟི་བཞིན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ལྷ་དང་དྲང་སྲོང་རྣམས་ཀྱང་འཆི་བའི་གནས་ལས་མ་ཐར་ཏེ།

寿命长达数劫、具足威光的诸天人和仙人也不能摆脱死亡。

འདི་ལྟར་སྐྱེ་དགུའི་བདག་པོ་ཚངས་པ་དང་། དབང་པོ་དང་། ལྷ་བ་འཇུག་དང་། དྲག་པོ་ལ་སོགས་པ་བསྐལ་པའི་བར་དུ་གནས་པའི་ཚེ་དང་། དབང་པོ་ཚང་དང་། རྒྱུ་གཤམ་ཚེ་ལས་མ་ཐར་ཏེ།

如世间的尊主梵天、帝释天、遍入天、大自在天等寿命可住多劫，身高可达一由旬及闻距，并且具有胜过日月之威光，但他们也无法摆脱死亡。

ལོན་ཏན་མཛོད་ལས། ཚངས་དབང་བའི་འབྲུང་འཁོར་ལོས་སྐྱར་རྣམས་ཀྱང་། འཆི་བདག་བདུད་ལས་བཟུར་བའི་ཐབས་མི་བསམ། ཞེས་དང་།

《功德藏》云：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死魔主。”

གཞན་ཡང་ལྷ་དང་མི་ཡི་དྲང་སྲོང་མངོན་པར་ཤེས་པ་ལྡན་དང་ལྡན་པ། འཇུག་གི་མཐུན་མཁའའི་ལམ་ལ་འགོ་བ་རྣམས་ཀྱང་མཐར་འཆི་བའི་གནས་ལས་འདྲའ་མི་རུས་ཏེ།

此外，具有五种神通的天人及仙人，虽然以神变力可以行走于虚空中，但最终他们也无法摆脱死亡。

ལྷ་དང་བསལ་བ་ལས། དྲང་སྲོང་ཚེན་པོ་ལྡན་མངོན་ཤེས། མཁའ་ལ་རྒྱུང་འོང་འགོ་བ་ཡང་། ལྷ་དང་འཆི་མེད་སྦྱོང་ཡུལ་བའི། ལྷ་དེར་འགོ་བར་མི་རུས་སོ། ཞེས་གསུངས།

《解忧书》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处”。

འདི་ག་རྟེན་མི་ཡུལ་འདིར་ཡང་སྟོབས་དང་འབྱོར་པས་མངོན་པར་མཐོ་བ་འཁོར་ལོས་སྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་དང་། ལྷ་དང་གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་མང་པོས་བཀྲུ་བའི་རྒྱལ་བརྒྱུད་ལས་འཛམ་གླིང་ལ་མངའ་དབང་བྱེད་པའི་རྒྱལ་པོ་བསམས་ཀྱིས་མི་ལྷོ་བ་པ་བྱོན་ཞིང་། ལྷ་དང་གཞན་ཡང་ལྷ་ལ་རྣམ་གསུམ་ཚན་དུ་སོ་བདུན་ལ་སོགས་པ། རྒྱ་གར་ཤར་རུབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་མངའ་ཐང་དང་སྟོབས་འབྱོར་རྒྱལ་པོ་དུ་མ་བྱོན།

人间也是同样，财势极高的诸转轮王、印度圣地的众敬王延袭下来的统治南瞻部洲的不可思议的国王、还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财富兴盛的许多国王虽已出世（而今却无一人 在世）。

བོད་གངས་ཚན་གྱི་རྫོངས་སུ་འདྲེ་གཉའ་ཁྲི་བཙན་པོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་སྐྱིབ་པ་རྣམ་སེལ་གྱི་སྤུལ་པ་ལྟའི་རྒྱལ་པོ་བྱོན་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་གནས་ལ་ཁྲི་བདུན་ལ་སོགས་པ་ལེགས་དུག་ལར་ལ་ལྡེ་བརྒྱད་ཚོགས་ལ་བཙན་པོ་ལྷོ་ལྷོ་དང་འཕགས་ཕྱེད་དང་བཙན་གསུམ་ཤེན་ཏུ་སྦྱིད་པའི་གདུང་རབས་ལྡེ་ལ་སོགས་པ་བྱོན་ཞིང་།

在西藏雪域，自从除盖障菩萨的化身国王涅赤赞普以来，已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福期十三代、极乐五代等（现在都已逝去）。

ཚོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐྱམ་པོའི་རིང་ལ་སྟོད་བལ་པོའི་ཡུལ་ནས་སྤང་རྒྱ་རྟག་གི་ཡུལ་འཕམས་ཡན་ཚད་སྤུལ་པའི་དམག་གིས་བཏུལ་ལྷ་སའི་སྲོང་ལྷེ་ལྷོ་བཙན་གྱི་སྐྱེ་རིང་། ལ། འཛོམས་སུའི་སྤོང་གི་སྤུམ་གཉེས་མངའ་འོག་ཏུ་བསྐྱུས་ཚོས་རྒྱལ་རལ་པ་ཙན་གྱི་རིང་ལ། རྒྱ་གར་རྒྱ་བོ་གང་གྱི་འགྲམ་དུ་སྤྱགས་ཀྱི་དོ་རིང་བསྐངས་ཏེ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་ས་མཚམས་མངོན་རྒྱ་གར་རྒྱ་གར་གཉེས་ལ་སོགས་པ། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་མངའ་ཞབས་སུ་བསྐྱུས་ནས་ལོ་སར་གྱི་སྟོན་མོ། ལྷ་སའི་སྤོང་དུ་ཉེན་གཅིག་ལ་སྐྱེ་བ་དགོས་པའི་མངའ་ཐང་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱང་།

法王松赞干布（观音菩萨的化身）时期，上至尼泊尔下至中国境地以上国王皆以幻化的军队征服；天子赤松德赞（文殊菩萨的化身）在位期间，统辖了南瞻部洲的三分之二；法王热巴坚时，在印度恒河边竖立一铁碑，作为印度与西藏的界限，并且征服了印度、中国、格萨、达苏等许多国家作为附属国，之后每逢新年宴会，各国使臣需在同一天内聚会拉萨城、进贡等等。

ད་ལྟ་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་གཏམ་ཚམས་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་མེད་པའི་གནས་སྐབས་ལ་བསམ་ན། རང་རེད་དེ་ལྟའི་གནས་ཁང་དང་ཁོངས་སྒྲིག་འཁོར་དང་ཁང་ཐང་ལ་སོགས་ཅི་ཚམས་བཟང་བར་བརྟེན་ནམས་ཀྱང་ལྷ་མ་རྣམས་ལ་དཔག་ཅུག་མའི་ཚང་ཚམས་ལས་མེད་ན།

虽具如此之威力，然而现在这些也都成了历史记载，除此之外无有任何留存下来。若思维上述道理，那么我们现在的住房、受用、眷属、权势等虽然自以为比较善妙，但与前人相比，则如同蜂巢一样。

འདི་ལྟ་བུ་ལ་རྟག་པ་དང་བརྟན་པ་ཅི་ཡོད་སྟམ་དུ་བསྐྱོན་མོ།  
所以应当观修：此等世间的妙欲无有任何恒常稳固的。

——嘉祥堪布

# དཔེ་དོན་སྒྲ་ཚོགས་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོན་པ། 大圆满前行引导文 19.思维各种喻义而修无常

## ལྷ་པ་དཔེ་དོན་སྒྲ་ཚོགས་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོན་པ། 思维各种喻义而修无常

ཕྱིར་བསྟན་པའི་འཕེལ་འབྱེད་ལ་བསམས་ཀྱང་མི་རྟག་གླེ་ལྟོས་བསྟན་པ་དང་པོའི་དུས་སྟུམ་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་རང་གི་འོད་ཀྱིས་སྤང་བ་ལས་མཁའ་ལ་ཉེ་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་  
འཕྱུལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགོ་ལྷུས་བོངས་ཀྱང་དཔག་ཚད་མང་པོ་ལྡན་པ་དང་ཆེད་ཅིའི་ཟས་ཟུབ་དེ་སྦྱོང་བུན་སྟུམ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་འགྲན་པར་ཡོད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་  
པ་དང་མི་དགེ་བའི་དབང་གིས་རིམ་གྱིས་རྩལ་སྤོང་བ་ལྟའི་འདི་ 'ལྟ་བུར་གྱུར།

总的思维劫之增减也是无常。在往昔最初劫时，天空无有日月，所有的人全部是自身发光，他们以神变在空中行走，身高可达数由旬，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。然而由于众生的烦恼和不善业的缘故，人们的各种福报逐渐衰败，变成了如今这种状况。

ད་དུང་ཡང་མི་རྣམས་ཉོན་མོངས་པ་ལྷེ་རགས་སུ་གྱུར་པའི་དབང་གིས་ཚོ་ཚད་དང་བསོད་ནམས་ཐམས་ཅད་མར་མར་བྲི་སྒྲེ་མཐར་ཚོ་ལོ་བཅུ་པའི་བར་དུ་ཚོ་ཚད་ཀྱང་  
ལྷེ་ལྷུང་དུ་འགོ་བཙུག་དང་མཚོན་དང་ལུ་གཤིས་བསྟན་པ་གསུམ་དར་ནས་འཛོམས་སྤོང་གི་འགོ་བཙུག་ནམས་པལ་ཆར་ཟད་པར་བྱེད་ཅིང་སྤྲུལ་མ་ལུས་པ་རྣམས་ལ་རྒྱལ་བ་བྱམས་  
ས་པའི་སྐྱུལ་པས་ཕྱོགས་གཅོད་སྤང་བའི་ཚོས་བསྟན་པས་བོངས་ཚ

ད་ཀྱང་ལྷ་གང་དུ་གྱུར་པ་དང་ཚོ་ལོ་ཉེ་ཤུ་པར་འགྱུར་བ་སོགས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་ཏེ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཚོ་ལོ་བརྒྱད་མི་ལྷུང་བའི་དུས་སྟུམ་  
མགོན་པོ་བྱམས་པ་བྱོན་ནས་སངས་རྒྱས་ཏེ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར།

现今人们的烦恼也是越来越粗重，所以福德越来越减弱，寿命越来越短，最后至人寿十岁时，各种疾病、战争、饥谨等灾荒恶劫盛行，南瞻部洲的大多数众生也将濒临灭绝。只剩下少数众生，弥勒菩萨所示现的化身为他们弘扬断除杀





དེ་བཞིན་དུ་བསགས་པ་ཐམས་ཅད་འཛད་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་ཏེ།འཛམ་གླིང་ལ་དབང་བྱེད་པའི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ལྷན་ཡུལ་མཐར་ལྷུང་པོར་འགྱུར་བའི་དུས་ཀྱང་ཡོད།  
积际必尽：同样一切积聚终将散尽，即使统治南瞻部洲的国王也有沦落为乞丐的时候。

ཚེ་སྔོན་ལོངས་སྤོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མང་པོ་ཚེ་སྔོན་རྒྱ་བས་ལོངས་སྤོང་ཐམས་ཅད་ཟད་དེ་རྟོག་གིར་གྱེད་པ་དང་།མ་ཉིད་གཞན་གྱི་ཕྱགས་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་ཡོད་པ་ཡང་གངས་ལོངས་དང་གོང་ཁས་ཉེན་ནས་དེ་ལོ་སྤྱང་པོར་གྱུར་པ་དང་།

许多人上半生受用圆满，下半生一切财产受用耗尽饥饿而死；虽然有的去年拥有数百头牦牛，但遭到大雪或其它灾难，今年沦为乞丐；

ཁར་སང་མངའ་ཐང་ལོངས་སྤོང་དུ་འཛམ་པའི་ཕྱག་པོ་ཡང་དགས་བརྟུན་ནས་དེ་རིང་སྤོང་མོ་བྱེད་པ་སོགས་དུ་རང་རེས་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན་ན།  
昨日地位显赫、财富圆满的富豪，被仇敌摧毁，今天成为乞丐等等有许多我们亲眼目睹的实例。

ལོངས་སྤོང་ནོར་རྩལ་ལ་ཡང་རྟོག་པར་དབང་རྒྱ་མི་འོང་བས་བྱིན་པའི་རྒྱགས་ཕྱེ་བསྐྱབ་དགོས་སྟམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ།  
受用财物不可能常有，所以应当反复观想思维而广施财物。

འདུས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མི་རྟོག་པར་བྱའོ་ཉེ་ལྷུ་ལ་ཁམས་ཀྱི་ཚོང་འདུས་ཆེན་པོ་འམ་ཆོས་ར་ཆེན་པོ་རེར་ཡུལ་ཐ་དང་པའི་མི་སྣོང་ཕྱག་གམ་ཁྲི་ཕྱག་མང་པོར་འདུས་ཀྱང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མཐར་རང་རང་སོ་སོའི་ཡུལ་དུ་འགྲེས་པ་བཞིན།

合久必分：一切聚合终将分离，某地的大市场或大法会虽然集聚了来自四面八方、成千上万的人，最终他们也将各奔东西。

ད་ལྟ་རང་རེ་ལྷ་སྐོབ་བམ་དཔོན་གཡོག་ཡོན་མཚོན་གྲོགས་མཚེད་སྟུན་ལྷ་བཟའ་ཚང་ལ་སོགས་བརྩེ་བས་འགྲོགས་པ་རྣམས་ཀྱང་མཐར་?ེས་ཀྱང་མི་འབྲལ་བའི་ཐབས་

མེད།འཆི་བའམ་འཕྲལ་རྒྱུན་དུ་གོ་སློབ་དུ་བྱུང་ན་ད་ལྟ་རང་ཡང་མི་འབྲལ་བའི་དེས་པ་མེད།

虽然现在师徒、主仆、施主福田、道友、兄弟、夫妻等和睦相处，但最终无论如何也无法不分离。若突然出现死亡或暂时的恶缘，则立即会分离。这些都是无法确定的。

དེས་ན་མཚེད་གྲོགས་དང་བཟའ་ཚོ་ལ་སོགས་ད་ལྟ་ལྟ་ཅིག་ཏུ་འདུས་པ་འདི་རྣམས་ཀྱང་འཕྲལ་འཕྲལ་སོ་སོར་འབྲལ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་པས།ལོངས་སྤོང་འཐབ་ཚོད་དང་གཤགས་དང་འཐབ་མོ་སོགས་མི་བྱེད་པར་ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་དེས་པ་མེད་པས་འཕྲལ་སྤྱང་ཡུང་ཚམ་པ་འདིར་བརྩེ་བས་འགྲོགས་པའི་སྤོང་དགོས་སྟམ་དུ་བསམས་དགོས་ཏེ།

现在朝夕相处的道友、家人等这些人不久必将分离，所以互相不应嗔怒、争吵、斗争、发生矛盾等，应当思维不一定长期相处，很快就会分离，因此在极为短暂的岁月中应互敬互爱，和睦相处。

པ་དམ་པས།བཟའ་ཚང་མི་རྟོག་ཚོང་དུས་མགོན་པོ་ལ།དེ་གཤགས་འཐབ་མོ་མ་བྱེད་དེང་རི་བ།ཞེས་གསུངས།

如帕单巴尊者言：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦。”

བརྟུགས་པའི་མཁར་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འགྲེས་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ།ཐོན་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་གོང་ལྗོངས་དང་།དགོན་གནས་སྟོང་པའི་ཤུལ་འདི་དག་ལའང་སྐྱེས་སུ་བའི་བདག་པ་ཟང་པོ་རེ་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ།ད་ལྟ་ལྟ་ཅིག་གནས་སྐབས་ན།བྱུང་དང་བྱེད་པའི་ཚང་དུ་སོང་།རྣམས་ཁྲི་སོང་ལྗོངས་བཅོན་གྱི་རིང་ན།སྐྱུལ་པའི་བཟོ་བོས་བཞེངས་ཤིང་།ལོ་རྒྱུན་སངས་རྒྱས་གཉིས་པས་རབ་གནས་མཛད་པའི་བསམ་ཡས་དབྱ་རྩེ་རིམ་གསུམ་རྣམས་ལྷན་ཡུལ་མེད་པའི་གོད་པས་ཞག་གཅིག་ལ་ཞིག།

堆际必倒：一切修砌成的建筑都将倒塌，昔日，兴旺发达的城市和寺庙都有贤德之士管理和主持，但如今仅留存下遗址，并已成为鸟窝雀巢。如天子赤松德

赞时期，由幻化工人修建、邬金第二佛（莲华生大士）开光的桑耶三层宝顶宫殿也遭受火灾，毁于一旦。

ཚོས་རྒྱལ་སྲོང་བཅོན་སྐྱམ་པོའི་དུས་སུ་དམར་པོའི་རི་ཡི་ཕོ་བོ་བླ་མ་རྒྱལ་ཁང་བཟང་ལ་འགྲན་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པའང་ད་ལྟ་མིང་དོ་ཚམ་ཡང་མ་ལུས་པ་ཡིན་ནཱར་རེའི་  
གོང་གྲིམ་དང་དགོན་གནས་འབྲུ་ཚང་ལྟ་བུ་འདི་ལ་གཅེས་སྤྲས་སུ་བྱས་ནས་ཅི་ཞིག་བྱེད།

法王松赞干布时，如尊胜宫般的红山宫殿，如今连基石也不存在了。我们对现在如同虫穴般的城市、住宅、寺庙等如何珍爱耽著又有何用呢？

དེས་ན་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མའི་རྣམ་ཐར་བཞིན་ལ་ཡུལ་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱར་མི་ཡུལ་དང་དུ་ལྷན་ལག་ནས་ཐག་ཅུ་བསྐྱད་གོགས་རི་དུགས་དང་འགྲོགས་གྲོང་སྟོ་གོས་གཏམ་  
གསུམ་ལ་བསྐྱར་ནས་སློབ་ལགས་ཚོས་ལ་གཏད་ཚེས་ཕྱགས་སྤྲང་ལ་གཏད་སྤྲང་ཕྱགས་ཤི་ལ་གཏད་ཤི་ཕྱགས་ཤོག་སྤོང་ལ་གཏད་དེ། རོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་གཏད་ས་བ  
ཞི་བོ་འདི་མཐར་འཁྲུལ་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སྟུང་དུ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བསམ།

所以应象噶举派诸前辈高僧的传记中所说的那样：“背井离乡，奔赴异地，居住岩洞，与野兽为友，完全舍弃衣食名誉。”尔后彻底依止噶当四依处，即：心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。我们应诚心观修此圆满四法。

མཐོན་པོའི་ཐོབ་དང་དབང་པོའི་དབྱུང་ཡང་མི་རྟག་པ་ཡིན་ཏེ། འཁོར་ལོ་སྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་ང་ལས་ལྷ་སྟེང་གི་ལ་དབང་བའི་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་སྐྱར་བ་སུམ་ཅུ་ཙ  
གསུམ་གྱི་ལྷ་ཡུལ་ལའང་དབང་བྱས་ཤིང་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་དང་སྟན་གཅིག་ལ་སྤོང་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་གཡུལ་ངོ་བོ་སྐྱོག་ལྷས་པ་ཡང་མཐར་ས་སྤོང་དུ་སྤྱིང་གྲོ་འདོད་པ་རྣམ  
ས་གྱིས་མ་ངོམས་བཞིན་དུ་ཤི་བ་ཡིན།

高际必墮：英勇无比、极具权威，如我乳轮王是统治四洲的金轮王，并主宰三十三天，与帝释天王同坐一座（处于同等地位），能战胜阿修罗，但最终也堕落于地上，于一切欲望未满足中死去。

ད་ལྟ་རང་དེས་མཐོང་ཚོས་ལའང་རྒྱལ་པོ་འཇམ་ལྷ་དཔོན་གྱི་དུང་འཁོར་ལུལ་སྤེའི་དཔོན་པོ་སོགས་ཐོབ་ཐང་དང་ཁེ་དྲག་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྟག་པར་དེ་གའི་ངང་དུ་  
བསྐྱད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་ལྟར་ལོ་བྲིམས་ལུང་གཞན་ལ་སྟོན་པའི་བཅོན་པོ་རྣམས་ཀྱང་ད་ལོ་བཅོན་ཁང་དུ་ཉལ་དགོས་པ་དུ་མ་མཐོང་བས་རྟག་པ་མེད་པའི་མངའ་ཐ  
ང་གིས་ཅི་བྱེད།

如今我们所见到的国王、教主、尊者身边的眷属、地方的官员等，所有具有权势、地位的人也无一是恒常不变的。可以见到去年给他人判刑的官员今年却成了阶下囚的现象，因此，无有恒常地位有何用呢？

དེ་བས་དུས་རྟག་ཏུ་རྒྱུད་པ་དང་ཉམས་པ་མེད་པར་འགྲོ་བ་ལྷ་དང་བཅས་པའི་མཚན་འོས་སུ་ལྷུང་པ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕེང་ཞིག་སྐབས་དགོས་སྟུང་དུ་བས  
མ།

所以我们应当诚心修持能获得无有衰败、人天应供、圆满正等觉果位之正法。

དེ་བཞིན་དུ་དག་གཉེན་ཀྱང་མི་རྟག་སྟེ། རྩོམ་འཕགས་པ་ཀ་ལྷ་ན་བསོད་སྟོམས་ལ་ཕེབས་པས་བྱིམ་བདག་ཅིག་གིས་བྱ་ཞིག་པང་ན་བཟུང་། ཉ་ཤ་ཞིག་ཞིམ་ཞིམ་ལྟར་བཞུག  
མོ་ཞིག་རུས་པ་འཆང་བ་ལ་དོ་རྟེན་བར་འཕགས་པས་མངོན་ཤིས་གྱིས་གཟིགས་པས་ཉ་དེ་སྐྱེ་བ་ད་རེས་གྱི་པ་དང་། བྱི་མོ་དེ་མའི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཞིང་ཚོ་སྟོན་རང་གསོད་པའི  
དག་དེ་སོག་ལན་ཆགས་ནས་ལུང་སྐྱེས་པ་ཡིན་པར་གཟིགས་པས།

同样亲怨也是无常的。从前，嘎达亚那尊者去化缘，看到一施主怀抱着儿子，津津有味地吃着鱼肉，并且用石头打了正在啃食骨头的母狗。尊者以神通观察，发现那条鱼是施主父亲的转世，那条母狗是他母亲的转世，前世杀害自己的仇人转生为他的儿子来偿还宿债。

པ་ཤ་ཟ་ཞིང་མ་ལ་རྟེན་གསོད་པའི་དག་བོ་བང་ན་བཟུང་། རྩུང་མས་ཁྱི་ཡི་རུས་པ་འཆའ། འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་གང་མོ་སྒྲོ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

观察后尊者说了这样的偈颂：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚希有。”

ཚོ་འདྲིར་ཡང་དག་མི་ཤ་བོར་གྱུར་པ་ན་མས་ཀྱང་ཕྱིས་སྲ་མཐུན་པའི་གྲོགས་བྱས་གཉེན་དང་ཉེ་བར་སྤྲེལ་མཛའ་མཐུན་གཞན་ལས་རྟུག་པ་ཡང་དུ་མ་འདུག། པ་མ་དང་སྤྲེལ་ཡིན་ཀྱང་རྒྱ་རྩེས་དང་ལོངས་སྤྱོད་པ་མོ་འདི་ཚེད་དུ་འཁོན་ནས་གཅི

ག་གིས་གཅིག་ལ་ཅི་གཞོན་བྱེད་པ་དང་། བཟུང་ཚོད་དང་ཉེ་འབྲེལ་ཡིན་ཡང་འཕྲལ་རྒྱུན་ཕྱིན་ཕྱིན་གྱི་ལྷན་གྲོགས་དགའ་གུར་ཉེ་གཅིག་གིས་གཅིག་གསོད་པ་ཡང་མཛོང་བས་དག་གཉེན་གང་ཡང་རྟུག་པ་མེད་པས་ཐམས་ཅད་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྩེས་སྤྱོད་དགོས་སྐྱེས་དུ་ཡང་ཡང་བསམ།

可见此生许多人虽然成了自己的主要仇人，后来也会变成朋友，互相交亲，关系异常亲密。虽然是父母兄弟，有些却为了微薄的财产受用而心生嗔恨以致互相残害。虽然是家人或亲戚，但也有因暂时的琐事之故而成为仇敌甚至互相残杀。所以一切亲怨都是无常的，应当反复思维以大慈大悲心爱护所有的人。

སྤྱིད་སྤྱུག་གི་གནས་སྐབས་ཀྱང་མི་རྟུག་སྤྱོད་ཚོད་འཕྲོར་ཞིང་སྤྱིད་པ་དུ་མ་ཚོ་སྤྱད་དེ་བྱུང་བའི་སྤྱུག་བཟུལ་བ་དང་། ཚོ་སྤྱད་སྤྱུག་བཟུལ་བ་དུ་མ་ཚོ་སྤྱད་ལ་སྤྱིད་པ་ཡང་ཡོད་ཅིང་། ཚོ་སྤྱད་སྤྱུག་བོར་གྱུར་པ་ཡང་ཚོ་སྤྱད་རྒྱལ་བོ་བྱས་པ་ཡང་དུ་མ་ཡོད།

苦乐也是无常的。许多人上半生富裕快乐下半生穷苦潦倒；也有上半生痛苦下半生幸福；又有许多上半生为乞丐而下半生变成国王等。

རྩེ་བཅུན་མི་ལའི་ཨ་ཁུ་རྟ་སྤྱུག་པོ་མཐུན་ཉེ་སྤྱིད་པའི་སྟོན་མོ་བྱེད་པ་ལ་ཕྱི་དྲོ་ཁང་པ་བཞེབས་ཉེ་སྤྱུག་བཟུལ་གྱི་སྤྱོ་སྤྱུགས་འདོན་པ་ཡང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུག།

譬如：米拉日巴尊者的伯父，上午（为儿子）迎娶新娘大摆喜宴，下午房屋倒塌而痛苦哀嚎的悲惨情形也是无法想象的。

ཚོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སྤྱད་དེ་སྤྱུག་བཟུལ་གྱི་རྩམ་གངས་དུ་མ་རྩུང་ཡང་མཐར་བཏེ་སྤྱིད་སྤྱུག་མེད་པ་ཐོབ་སྤྱོད་ཐོན་ཐོན་གྱི་རྒྱལ་བ་གོང་མ་རྩམས་དང་རྩེ་བཅུན་མི་ལ་རྟ་བུ་ཡིན་ཚུགས་པས་བསམས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱིད་པོར་བྱས་ཀྱང་མཐར་སྤྱུག་བཟུལ་སྲ་མཐའ་མེད་པར་འགྱུར་ཉེ་སྤྱུག་ཉེ་འོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་དང་པོ་ཞུགས་བཟུན་

འབྲེལ་ཆར་བབས། དེ་ནས་ཞུགས་བཟུན་གོས་ཀྱི་ཆར་བབས། དེ་ནས་ཞུགས་བཟུན་རིན་པོ་ཆེའི་ཆར་བབས། མཐར་སའི་ཆར་བབས་ཉེ་ཐམས་ཅད་ས་འོག་ཏུ་ཤི་ནས་དན་སོང་དུ་སྤྱོས་པ་རྟ་བུ་ཡིན་པས།

然而为求正法所作的苦行，虽然暂时感受了许多痛苦，最终将获得无上的安乐，就象往昔出世的诸佛以及米拉日巴尊者等前辈们那样。有些虽然以造恶业而积累受用、获得了暂时的快乐，最终也将会感受无边的痛苦。例如，从前尼洪国家，最初降了七天的粮食雨，接着降了七天的衣服雨，之后又降了七天的珍宝雨，最后降下了土雨，所有的人被埋于土下，死后转生到恶趣。

སྤྱིད་སྤྱུག་རྟུག་པ་མེད་པ་ལ་རེ་དོགས་ཀྱི་འཛིན་འཁྲིལ་མི་བྱེད་པར་འཛིག་རྟུན་ཚོ་འདྲིའི་བདེ་སྤྱིད་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་མཆིལ་མའི་ཐལ་བ་བཞིན་དོར་ཚོས་ཕྱིར་དཀའ་འ་སྤྱད་དང་སྤྱིང་རུས་ཀྱིས་སྤྱུག་བཟུལ་དང་དུ་སྤྱོངས་ནས་རྒྱལ་བ་གོང་མའི་གཤེགས་ཤུལ་སྟོགས་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སྐྱེས་དུ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བསྐྱོམ།

因此说苦乐是无常的，不要患得患失，对于此生世间的一切幸福受用应如丢唾液般的舍弃，应当至诚观修，追循诸佛前辈们求法苦行、策励精进、备受痛苦的足迹。



བཟང་པོ་དང་ངན་པ་ཡང་མི་རྟག་སྟེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་། ལ་དྲག་དང་གཏམ་བཤད་ཤེས་ཀྱི་དང་མེར་ཡོད་དཔའ་ཚལ་དང་སྤྱང་གྱང་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱང་  
རྒྱུད་པའི་དུས་ལ་བབས།

贤劣也是无常的。虽然许多人从世间方面而言能言善辩、知识渊博、机智勇敢，但也有衰败之时。

ཕྱོད་བསལས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཟད་ཅོན་བསམ་སྒོ་ཐམས་ཅད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སྟེན་བ་ཐམས་ཅད་ལམ་དུ་མི་འགྲོ་མིས་འབྲུ་རང་སྤྲུག་གཞན་གྱིས་བརྟམ་བཅོས་བྱེད་པ་ལོ་  
ནར་གྱུར་ཐུར་གྱི་ཡོན་ཏན་ཕན་བྱ་རེ་ཡོད་པ་རྣམས་ཟད་པ་ལྟར་གྱུར་ནས་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཡང་དུ་མ་ཡོད།

此时往昔积累的福德已经耗尽，思维颠倒，做事不顺，常受他人挖苦，自己遭受痛苦、备受众人欺侮，以前仅有的少分功德耗尽后，已是一无所有。

ཐར་ཤེས་མེད་དང་། བསམ་མེད་ཁྲམ་པ་དང་རྒྱན་མ་ཡིན་ཟེར་བ་མང་པོ་བྱིས་ལོངས་སྤྱོད་དང་འབྱོར་བ་ཐོབ་ཁྲམ་པ་རྣམས་པ་གཙོ་བོ་ཟེར་བའི་དཔེ་བཞིན་གཞན་གྱིས་སྒོ་  
གཏད་བྱེད་བཟང་པོ་དང་བསམ་ཡོད་དུ་བརྩེ་བ་ཡང་དུ་མ་ཡོད།

许多人以前无有智慧，见识浅薄，又被他人称为狡猾、虚诞者，后来获得财富，受用圆满，别人也很信任，将他看成是贤善和见多识广之人。

ཚོས་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་། རྟོགས་ཐུན་རྣམས་པའི་སློབ་གཉེན་ཞིན་ལོག་རྣམས་པའི་གསོག་འཛོག་སྟོན་པ་རྣམས་པའི་བཟའ་དཔོན་ཟེར་བ་བཞིན་ཚོ་སྟོད་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བལྟག་  
ཐམས་ཅད་སློབ་བཀོད་བའི་བྱ་བཀོད་ཡང་ཚོ་སྤྱང་རྒྱ་བྱེད་གསོག་འཛོག་རེམ་པ་དང་། ཚོ་སྟོད་གཞན་ལ་ཚོས་བཤད་བྱེད་པའི་སློབ་དཔོན་ཡང་ཚོ་སྤྱང་རྟོན་པ་དང་རྒྱ་  
ན་ཇག་བྱེད་པ་དང་། ཚོ་སྟོད་འདུལ་འཛིན་གྱི་མཁན་པོ་ཡང་ཚོ་སྤྱང་སྤུ་གྱུ་མང་པོའི་མ་མ་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད་ཅིང་།

正如有谓：“狡者年老成主人。”从出世间法方面而言，有这样的俗话：“具证年老求学问，舍士年老积财物，法师年老成家长。”许多人虽然上半生是抛弃一切世间琐事的舍事者，下半生却努力积聚财物；也有上半生是为人传法的阿阇梨，下半生却成了猎人、窃贼或强盗；还有些上半生是持戒清净的戒师，下半生却子嗣成群。

ཚོ་སྟོད་སྟེན་པའི་ལས་ཁོ་ན་བྱེད་པ་ཡང་ཚོ་སྤྱང་དམ་པའི་ཚོས་ཁོ་ན་སྤྲུབ་ཅིང་གྲུབ་པ་ཐོབ་པའམ་མིན་ཀྱང་། འཆི་ལར་ལམ་སྤྱ་ཟེན་པ་སྟེ་བ་གོང་འཕེལ་དུ་གྱུར་པ་སོགས་  
དུ་མ་ཡོད་པ་ཡིན་པས་ད་ལྟ་བཟང་ངན་གྱི་སྤྱང་བ་སྐད་ཅིག་མ་ལ་རྟག་པ་དང་བརྟན་པ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་། རང་ལ་ངེས་འབྱུང་དང་སྟོོ་ཤས་སང་སྤྱང་སྟེན་ལྟར་སྤྱང་གི་  
ཚོས་ཤིག་སྤྲུབ་ལོ་བྱས་གཞན་འཇིག་རྟེན་པས་བཟང་པོར་བརྟེན་ཏེ་ཡོན་བདག་དང་སློབ་མས་ཞབས་ནས་བཏེག་ཅོན་རང་གིས་རང་རྒྱུད་ཞིབ་ཏུ་མི་བརྟག་པར་ང་ལི་དེ་  
དང་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ་སྟམ་ནས་ང་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱུད་སྟོས། ལྷང་བ་འུར་ལངས་ངས་གང་བྱས་ཀྱང་ཚོག་སྟམ་པའི་སྟོ་སྟེ་བ་ལྟོ་བདུད་ཀྱིས་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱས་པ་ཡིན་ཞིང་།

反之，也有些上半生唯造恶业，下半生唯一修持正法而获得成就，或者虽未获成就但已入佛门，死后往生清净刹土。所以现在的贤劣只是刹那的显现，无有任何是恒常、稳固的。有些人自己偶尔生起一点点出离心和厌世心，只是表面上修行相似之法，世间人也因此认为他是贤善的，后来又有了施主和弟子在足下恭敬顶礼，这时他们自己没有详细观察自相续，反而真的认为“我已如何如何了……”生起傲慢心，一切行为一反常态，认为“我什么事都可以做了”，这真正是着魔了。

བདག་འཛིན་ཡུལ་ཕུད་བདག་མེད་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྟེན་འཕགས་པའི་མ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་བཟང་ངན་གྱི་སྤྱང་བ་ལ་རྟག་པ་མེད་པས། དུས་རྟག་ཏུ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསྟོོས།  
在未断除我执、未生起无我之智慧、未得到圣者果位之前，贤劣的显现都是无常的。

རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྟོོན་ལ་རྟོག་རྟག་ཏུ་དམན་ས་འཛིན་པའི་འབྱུང་དང་སྟོོ་ཤས་བསྟེན་ཞི་དུལ་དང་བག་ཡོད་ལ་བསྐྱབ་འདུས་བྱས་མི་རྟག་པ་དང་། འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་ལ་  
བསམས་ནས་དུས་རྟག་ཏུ་ཡི་ཕུ་དུང་བཤེས་སྟོོ་ཚད་དེ་བཞིག་ལ་བསྐྱབ་དགོས་ཏེ།

所以我们应当恒时修习死亡无常，观察自之过失，恒常处于低劣位，生起出离厌世心，三门调柔不放逸，一切有为观无常，思维轮回之痛苦，恒时处于强烈的信心和深深的厌离心之中。

རྗེ་མི་ལས་མི་མེད་ལྷན་པའི་བླ་མ་ལྟུང་ལྟོ་ཚད་དེ་བ་ལ་སངས་དུས་མེད་ལྟོ་མ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ལུ་ཡིད་དུང་དེ་བ་ལ་འབྲལ་བ་མེད་ལྟོ་མ་གསུངས་པ་རྣམ་ཉམས་སྦྱང་དགོས།

如米拉日巴尊者言：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。”应当如此修行。

དེ་རྣམ་ཉམས་སྦྱང་མ་ལྟོངས་ན། འཕྲུལ་གྱི་རྣམ་རྟོག་འདི་ཡང་མི་རྟག་པ་ཡིན་པས་ཅིར་འབྱུར་གཏོང་མེད་དེ།

否则，这些暂时的分别念是无常的，无法确定将来变成怎样。

ཕྱིན་ཉེ་བ་དགའ་ལངས་པའི་མི་ཞིག་ཕྱིས་སྤྱོད་རྒྱལ་ནས་སྤྱུབ་པ་བྱས་པའི་དགེ་སྤོང་ཐང་པ་ཞེས་བྱ་བྱེ་རྒྱུད་སེམས་ལ་རང་དབང་ཐོབ་ནས་ནམ་མཁའ་འཕུར་བྱ་ས་ཚ་ལྟེན་གཅིག་གཏོར་བཅ་བ་ལ་ལྟུང་རྩན་མང་པོ་འདུས་པས། འདི་རྣམས་ལ་དམག་ལྷའི་དམག་ལྷེ་ཡོད་ན་དགའ་བོ་དེ་རྣམས་ཚ

ར་གཅོད་རྒྱས་སྤོང་པའི་རྣམ་རྟོག་དན་པ་ཞིག་ལས་དུ་མ་བསྐྱངས་པས་ཕྱིས་ཡུལ་དུ་བབས་ནས་དམག་དཔོན་བྱེད་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན།

从前有一人，亲友都变成了仇敌，后来他入了佛门并修行成为一位了不起的唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。一天，他供施食子时集来了许多鸽子，他想：如果我有这样庞大的军队，就能够消灭那些敌人。因当时的恶念没有转为道用，后来他还俗成了军队首领。

དེ་བཞིན་དུ་འཕྲུལ་དུ་སྐྱེ་མ་དང་དགེ་བའི་ཤོགས་པའི་རྒྱུན་ལས་ཚོས་ཀྱི་སྤྱང་བ་ཙམ་ཐོབ་ཀྱང་། སོ་ཙམ་གྱི་བོད་འདུ་ཤེས་ལ་རྟག་པ་མེད་པས་རང་མགོ་ཉེ་མ་ཚོས་ཀྱིས་བ་རྟོན་ཉེ་ཚོ་དང་སྤྱུབ་པ་སྤོངས་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སྤོངས་དུ་བསམ་མོ།

同样，暂时以上师和善友之助缘，虽获得修法的良机，但凡夫的想法是无有恒常可信的，所以应当日日不断专注修法，活到老，修到老。

དེ་རྣམ་དཔེ་དོན་དུ་མ་ལ་བསམས་ཀྱང་། ཡ་གེ་སྲིད་པའི་ཚེ་མ་རྣམས་ཀྱི་དབྱུལ་བའི་གནས་རིས་ཡན་ཚད་རྟག་པ་དང་བརྟན་པ་རྩུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པ་འཛོལ་འབྱུར་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་ཡིད་ཆེས་པར་བྱའོ།

如是思维各种喻义，应深信上至三有之顶下至无间地狱之间，无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。

——嘉样堪布

## འཆི་རྒྱུན་དེས་མེད་ལ་བསམས་ཉེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོམ་པ། 大圆满前行引导文 20.思维死缘无定而修无常

དུག་པ་འཆི་རྒྱུ་དེས་མེད་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོན་པ་ནི།

### 思维死缘无定而修无常

རང་རེ་འཇོན་ལུ་སྒྲིང་པའི་མི་རྣམས་སྐྱེས་པ་ཙམ་ནས་འཆི་བ་དེས་ཀྱང་།འཆི་ལུགས་འཆི་རྒྱུ་འཆི་བའི་དུས་ཚོད་མ་དེས་ཤིང་།

我们南瞻部洲的人有出生就必定会有死亡，但死的方式、死缘和死的时间是不定的。

ནམ་འཆི་དང་འདྲིར་འཆི་འདྲིར་རྣམས་འཆི་དང་གང་གིས་འཆི་བ་ནི་སྤུ་ལའང་དེས་པ་མེད་དེ།

即于何时何地、以何种方式、以何因缘死亡谁也不能确定。

འཇིག་རྟེན་འདྲིར་འཚོ་བའི་རྒྱུ་ནི་ཉུང་ཞིང་འཆི་བའི་རྒྱུ་ནི་མང་བར་སྐོབ་དཔོན་ལྷོ་རྟེ་མས།འཆི་བའི་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་།།འཚོ་བའི་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།།དེ་ཡང་འཆི་བའི་རྒྱུ་དུ་འགྲུལ་ཞེས་གསུངས་པ་རྣམས་།

于此世间，生缘很少，而死缘众多，如阿闍黎圣天（圣提婆）说：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”

མི་དང་རྒྱ་དང་དུག་དང་།གཡང་དང་།མི་ཚོད་དང་།གཅན་གཟན་ལ་སོགས་འཆི་བའི་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་།འཚོ་བའི་རྒྱུ་ནི་ཉུང་ཟད་ཙམ་ལས་མེད་ལ།འཚོ་བའི་རྒྱུ་དུ་སྐྱོན་པའི་ཟས་དང་གོས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱང་འཆི་བའི་རྒྱུ་དུ་འགྲུལ་བ་ཡང་ཡོད་དེ།དུག་ཅན་གྱི་བཟའ་བ་ཚོས་བའམ་མིན་ཀྱང་འཕྲལ་དུ་ལུས་ལ་ཕན་པར་སྐྱོན་ནས་ཟས་ཚོས་པ་ཡང་གྲུར་དུག་གསུམ་མི་འཕྲོད་པར་གྲུར་ནས་འཆི་བའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཡང་མང་ཞིང་།

如火、水、毒、险地、野人、猛兽等等死缘很多，生缘却微乎其微，而且生缘中自足所需的衣食等也都将成为死缘，食用有毒的食物或者虽然无毒暂时为有利于身体而食用却变成毒物，或者不适应中毒而成为死缘的也有许多。

ལྷུང་པར་ད་རྟེན་དུས་སྐབས་ན་སྐྱེ་བོ་པལ་ཚར་ཤའི་ཟས་ལ་ཐེང་པ་ཆེ་བས།ཤུགས་གི་ཟས་བག་མེད་དུ་སྤྱད་པ་ལ་བརྟེན་དམར་གདོན་ནམ་གྱི་སྐྱེན་གྱིས་ནད་དུ་མ་གྲུར་པ་མེད་པ་རྣམས་ལ་དུག་གཞན་ཡང་དང་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ཉེས་པས།སྐྱེན་དང་བད་ཀན་ཚུ་ནད་བསྐྱེད་དེ་འཆི་བའི་རྒྱུ་བྱས་པ་ནི་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད།

尤其当今时代，有许多人过分喜爱肉食，肆意食用血肉，因此似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的。此外由于饮食不当，患肿瘤、涎分、水肿病而成为死缘的也不计其数。

དེ་བཞིན་དུ་ལོངས་སྤྱོད་དང་སྐྱེན་གསུམ་ལ་སོགས་དོན་དུ་གཉེར་བས་པ་རོལ་གྱི་གཡུལ་དོར་ཕྱིན་པའམ།གཅན་གཟན་མ་ཅངས་པའི་དུང་དུ་འགོ་བརྒྱུ་ལ་བག་མེད་དུ་བཞུགས་པ་སོགས་འཆི་བའི་རྒྱུ་དུ་གྲུར་པ་ཡང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད།

为追求财富和名誉等而奔赴杀场，或遭遇凶猛野兽而被吞食、随意渡水而被溺死等成为死缘的不可胜数。

གཞན་ཡང་འཆི་རྒྱུ་རྣམས་པ་སྐྱོ་ཚོགས་པས་འཆི་དུས་དེས་མེད་པར་འཆི་བ་ཡིན་ཏེ།ཁ་ཅིག་མ་ཡི་མངལ་དུ་འཆི་བ་ཡང་ཡོད།ཁ་ཅིག་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་འཆི་བ་ཡང་ཡོད།ཁ་ཅིག་གོག་པོ་འགོག་ཙམ་ན་འཆི་བ་ཡང་ཡོད།ཁ་ཅིག་དར་ལ་བབས་ནས་འཆི་བ་ཡང་ཡོད།ཁ་ཅིག་རྣམས་ཤིང་འཇོག་ནས་འཆི་བ་ཡང་ཡོད།ཁ་ཅིག་སྐྱེན་དང་སྤུང་བ་བྱེད་པའི་མེད་པར་འཆི་བ་ཡང་ཡོད།ཁ་ཅིག་ལོ་ནད་རྣམས་ལ་འབྱུར་ནས་ཤི་མིག་གསོན་ལ་བརྟེན་ཏེ་རྩམ་མགོ་སྐྱགས་ཀྱིས་གཡོགས་ཏེ་འཆི་བ་ཡོད།ཁ་ཅིག་གདོང་ལྷག་རྩ་བ་ས་ཟས་ཟ་འཕྲོག་ཏུ་མ་ཐུང་འཕྲོ་ལས་ཀ་བྱེད་འཕྲོ་ལ་ཤི་བ་དུ་མ་ཡོད།ཁ་ཅིག་རང་གིས་རང་གསོད་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་ལ།

此外，因死缘多种多样所以死期不定。有些在母胎中便已死亡，也有些刚刚出生就死了，还有些刚刚学会爬行就夭折，也有些在壮年时死亡的，有些是衰老而死的，有些是因未及时治疗而死的；有些因长期患病卧床不起于瘦骨嶙峋中

死去并且死不瞑目，也有很多患了“洞特”病的人在食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去，还有些自杀而死。

དེ་ལྟར་འཆི་བའི་རྒྱུ་གངས་མང་བའི་དབུས་ན་འཆི་བའི་ཚེ་རྒྱས་པ་རྒྱུ་བ་རྒྱུ་གསེབ་ཀྱི་མར་མེ་ལྟར་གནས་པ་ཡིན་པས་དུས་ད་ལྟ་ཚམ་འཆི་བ་སྒོ་བུར་དུ་སླེབ་སྟེ་ས་འགོ་གི་མ་ཚམ་ལ་མགོ་འཇུག་པ་ལ་རྩ་བ་ལྟེན་པའི་དུད་འགོ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་མེད་པའི་ངེས་པ་ཡང་མེད་པས། རྣམ་འཆི་ཆ་མེད་དང་གར་སྐྱེ་ངེས་མེད་ལ་ཡིད་ཆེས་ཐོབ་པར་བྱ་

在以上无数死缘之中，生缘却如风中残烛，极其稀少。也许现在死亡就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的傍生（有些湿生、化生的有情死后立即投生），所以应当诚信死期无定、生处无定的道理。

——嘉祥堪布

## འདུན་པ་དྲག་པོ་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོམ་པ། 大圆满前行引导文 21.思维 猛厉希求而修无常 1

འདུན་པ་འདུན་པ་དྲག་པོ་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོམ་པ་ནི།

### 思维猛厉希求而修无常

དུས་དང་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་འཆི་བ་ཁོ་ན་བསྐྱོམ་ཞིང་འགོ་འདུག་ཉལ་གསུམ་ཐམས་ཅད་ལ་འཇིག་རྟེན་འདིའི་རྒྱུད་ལམ་གྱི་ཐ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དག་ཏུ་ཡང་བརྗོད་ཡིད་ལའང་དུང་བེ་བསྐྱོམ།

于时时刻刻唯一观修死亡，并且观想行、坐、卧等一切行为都是此世最后的行为，口中所言、心中所想也是如此。

གནས་གཞན་དུ་འགོན་ཡང་དེར་འཆིའམ་གནས་འདིར་ཨེ་ལོག་ཆ་མེད་དོ་སྐྱེས་པ་དང་། ལམ་དུ་ཞུགས་པའམ་དལ་སྟེགས་ལ་རྒྱུད་ནའང་འདིར་འཆིའམ་སྐྱེས་པ་དང་། ལྷན་པ་འདིར་འཆིའམ་སྐྱེས་པ་དང་། ལམ་ཚན་མོ་ཉལ་བའི་དུས་ཀྱང་དོ་རྒྱུ་ཉལ་ས་འདིར་འཆིའམ་སང་ཉིན་ལྷང་བའི་ངེས་པ་མེད་དོ་སྐྱེས་པ་དང་། ལྷན་པ་མོ་ལྷན་པ་བའི་དུས་ཀྱང་དེ་རིང་གི་ཉིན་གང་འདིར་འཆིའམ་དོ་རྒྱུ་ཉལ་བའི་ངེས་པ་མེད་དོ་སྐྱེས་པ་དེ་འབའ་ཞིག་སྟེང་ཐག་པ་ནས་དུང་དུང་བསྐྱོམ་ཞིང་།

如果去其它地方也观想将客死他乡而没有重返故土的机会。走路或者在台阶上休息时也想可能死于此处。无论坐在何处也都应观想可能死在这里。

ཕྱོད་བཀའ་གདམས་པའི་དགོངས་པ་ལྟེན་པའི་མཚན་མོ་གཟེམས་པའི་ཚོ་ནངས་པར་མེ་བཏང་རྒྱ་ཨེ་འོང་མི་ཤེས་སྐྱེས་པ་མེ་མི་སྤྲོ་བ་དང་། ལགས་ལ་ཞལ་ཡང་ལ་སྐབས་ནས་འཇིག་པ་སོགས་འཕམ་དང་འཕམ་ལ་འཆི་བའི་སྐབས་འདུན་འབའ་ཞིག་མཚན་པ་བཞིན་ཉམས་སུ་གྲང་།

晚上睡觉时也要想今晚会死在睡觉的地方，无法确定明天是否还活着。早晨起床时也要想：在今天当中也许会死，无法确定今晚还有睡觉的机会。当诚心殷切地观修死亡。从前，噶当派的格西们在晚上睡觉之前常思维：不知道明天早晨还用不用生火。因此他们常不盖火并且碗也是扣放的，一切时分中唯一对死亡生起信解。我们也应象他们那样修行。

འཆི་བ་ཚམ་བསྐྱོམས་པས་ཀྱང་མི་འོང་སྟེ་འཆི་ལར་ཕན་པ་དམ་པའི་ཚོས་ཁོ་ན་ཡིན་པས། དུས་རྟག་ཏུ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་མ་བྲལ་བའི་ངང་ནས་འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་སྟེང་པོ་མེད་པར་ཤེས་པས་ཡང་དག་པའི་ཚོས་ལ་བསྐྱེས་དགོས་ཏེ།

但仅仅修习死亡不定还不够，因为临终时只有正法有益，所以应当恒时不离正知正念，并了知轮回一切事物皆是无常、无有实义而应策励修持正法。

སྤྱིར་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཚོགས་པ་མི་རྟག་པས་གཡའ་པོ་ལ་བདག་ཏུ་མ་འཛིན། འགྲོ་ན་ལམ་མི་རྟག་པས་གོམ་སྤང་པ་ལས། གཉའ་ཤིང་གང་ཙམ་ལྟ་ཞིང་འགྲོ་ལ་སེམས་འཇུག་མེད་པ་ཚོས་ཕྱོགས་སུ་འདོད།

འདུག་ན་གནས་མི་རྟག་པས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ཡིད་ལ་བྱུང་བའདུང་དང་ལོངས་སྤོང་མི་རྟག་པས་ཉིང་དེ་འཛིན་ཟས་སུ་ཟུགས་ན་གཉིད་མི་རྟག་པས་འཇུག་པ་འོད་གསལ་དུ་སྤངས། འཕྲོར་ན་ཞོར་མི་རྟག་པས་འཕགས་པའི་ཞོར་བདུན་བསྐྱེད་ལུགས་ཤོགས་དང་སྲིད་ལྡེ་མི་རྟག་པས་དབེན་པར་དེས་འབྱུང་ལ་བསྐྱེད་ཆེ་བཅོན་དང་སྐྱེད་གསལ་མི་རྟག་པས་རྟག་ཏུ་དམན་ས་བབུང་སྤྱོད་པའི་ཚོགས་མི་རྟག་པས་བསྐྱེད་དང་ལ་ཉོན་ལ་བསྐྱེད་དང་པ་དང་དེས་འབྱུང་མི་རྟག་པས་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་ལ་བཙོན། འདུ་ཤེས་དང་རྣམ་རྟོག་མི་རྟག་པས་མི་གཞི་བཟང་པོ་ལ་བསྐྱབས་ཉམས་དང་རྟོགས་པ་མི་རྟག་པས་ཚོས་ཉིད་ཟད་པ་ལ་སྦྱོལ་དང་འདོད་དུས་སུ་ས་? རྗེ་འཛིན་བར་ལག་འབྱེད་འཛིན་གྱི་གདེང་ཚད་རྟེན་འཛིན་གྱི་བཅོན་ས་ཟེན་བྱ་རྒྱུ་ལོད་པོ་གནམ་འཕམས་ཚོད་པ་དང་འདུ་བས། འཛིན་ཡོང་སྐྱམ་པའི་ཡི་ཟུག་དེ་དུས་དེ་ནས་བསྐྱེད་མི་དགོས་ཏེ།

本来身心的暂时组合就是无常的，所以不应该把假合的身体执著为我。路上行走为无常，故当如理如法行（《汇集经》云：唯看一木轭，行走心不乱）；所住之处为无常，故当意念为净土；饮食受用无常故，当以禅定为食物；床上睡眠无常故，迷乱修为光明梦；财物珍宝无常故，应依圣者之七财；亲友近邻无常故，当于静处修出离；名誉地位无常故，应恒处于低劣位；言谈话语无常故，当勤念咒与诵经；信心出离心无常，故应坚定立誓言；思维分别念无常，应具贤善之人格；验相证悟无常故，当至法界之尽地。此时了脱生死已，获得欲死之把握，已获无死之坚地，如鹰翱翔于虚空，死亡到来无所惧，自彼时起无需修。

རྗེ་མི་ལས། འཛིན་བས་འཛིན་པས་ནས་རི་ལ་བྱིན། རྣམ་འཛིན་ཆ་མེད་བསྐྱེད་ས་བསྐྱེད་ས་སུ། འཛིན་མེད་གཉུག་མའི་བཅོན་ས་ཟེན། འཛིན་བའི་འཛིན་པ་བོར་ཏེ་ཐལ། ཞེས་དང་།

如米拉日巴尊者说：“吾初畏死赴山中，数数修行死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”

མཉམ་མེད་དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆའི་ཞལ་ནས། དང་པོ་སྤྱོད་འཛིན་པས་དེད་པ་ཤ་བ་བཅོན་དོང་ནས་འཕྲོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པར་དུ་ཤེ་ཡང་མི་འགྲོད་པ་ཞིང་པས་སོ་ནམ་རེམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། མ་སྤོ་བདེ་བ་བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་ཟེན་པའི་སྤྱོད་སུ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། དང་པོ་ལོང་མེད་དུ་ཤེས་པ་སྤྱོད་པའི་གནད་ལ་མདའ་ལོག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པར་དུ་ཡོངས་མེད་དུ་བསྐྱེད་པ་བྱ་གཅིག་བྱ་ཤེ་བའི་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། མ་བྱུར་མེད་དུ་ཤེས་པ་ཕྱོགས་མང་དགས་དེད་པའི་རྗེ་བོ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། ཞེས་གསུངས།

无等塔波仁波切说：“初时害怕生与死，需如鹿子逃出笼，中期死亦无遗憾，当如农夫勤耕田，最后内心得安乐，应如伟人成大事。最初无暇思余事，应如箭中人要害，中期无散中修行，当似死独子之母，最终了知无所为，如敌赶走牧童牛。”

དེ་ལྟ་བུ་མ་བྱུང་གི་བར་དུ་འཛིན་པ་མི་རྟག་པ་འདི་ལོ་ན་བསྐྱེད་དགོས་ཏེ། བཅོན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་།

在未生起如是定解之前应唯一观修死亡无常，世尊也说：

མི་རྟག་པ་མང་དུ་བསྐྱོན་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མཚོན་པ་བྱས་པ་ཡིན་ནོ།མི་རྟག་པ་མང་དུ་བསྐྱོན་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དབྱགས་ལྷུང་བ་ཡིན་ནོ།མི་རྟག་པ་མང་དུ་བསྐྱོན་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ལྷུང་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ།མི་རྟག་པ་མང་དུ་བསྐྱོན་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བྱིས་བྱིས་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ནོ།དབེར་ན་རྗེས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་གྲང་པོ་

ཆེད་རྗེས་མཚོག་ཡིན་ནོ།དེ་ལྟར་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བསྐྱོན་པའི་འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་མི་རྟག་པ་བསྐྱོན་པའི་འདུ་ཤེས་ལོ་ན་མཚོག་ཡིན་ནོ།ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

“若多修无常，已供养诸佛；若多修无常，得诸佛安慰；若多修无常，得诸佛授记；若多修无常，得诸佛加持。犹如众迹中，大象迹最胜，如是佛教内，所有修行中，唯一修无常，此乃最殊胜。”

འདུལ་བ་ལྷུང་ལས།དཔེ་འཁོར་བུམ་པ་བཟང་པོ་རྩ་བྱུང་གི་སློང་གྲ་རིའི་བྱ་དང་།མོའུ་འགལ་གྱི་བྱ་དང་།འདྲ་བ་བརྒྱུ་ལ་གདུགས་ཚོད་ཡོན་དང་བཅས་པ་བྱིན་པ་བསྟན་པ་བྱས་པའི་རྟག་པ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་དུན་པ་མཚོག་ཡིན་ནོ།ཞེས་གསུངས།

又如《毗奈耶经》云：“我之眷属中，犹如妙瓶者，比丘舍利子，及目犍连等，于如是百人，供斋与供物，不如一刹那，忆念有为法，为无常殊胜。”

——嘉祥堪布

## འདུན་པ་དྲག་པོ་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོན་པ། 大圆满前行引导文 21.思维 2 猛烈希求而修无常

འདུན་པ་འདུན་པ་དྲག་པོ་ལ་བསམས་ཏེ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོན་པ་ནི།

### 思维猛烈希求而修无常

དེ་བཞིན་དུ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་སྤྱོད་པ་ལ་དགེ་བཞེན་གཅིག་གིས་ཚས་གཅིག་ཏུ་བྱ་བ་ལ་གལ་གང་ཆེ་ལགས་ཞུས་པས།  
有一居士问博朵瓦格西：“若专修一法，修何法最为重要？”

སྤྱོད་པའི་ཞལ་ནས་ཚས་གཅིག་ཏུ་བྱ་བ་ལ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོན་པ་འདི་གལ་ཆེ་སྟེ།འཆི་བ་མི་རྟག་པ་འདི་བསྐྱོན་ན།དང་པོ་ཚས་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་བྱེད་བར་དུ་དགེ་སྦྱོར་ལ་སྐྱེལ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ་མ་ཚས་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་རྟོགས་པའི་གྲོགས་བྱེད།

格西说：“若唯修一法，无常最为要。倘若修行死亡无常，首先可作为进入佛法之因，中间可为勤修善法之缘，最后也有助于证悟诸法等性。

ཡང་མི་རྟག་པ་འདི་བསྐྱོན་ན།དང་པོ་ཆོ་འདིའི་གདོས་ཐག་ཚོད་པའི་རྒྱ་བྱེད་བར་དུ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཞེན་པ་ཚོག་པའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ་མ་ཚས་མཐའ་ཕྱིན་པའི་གྲོགས་བྱེད།

又倘若修行无常，最初断除此生绳索之因，中间作为舍弃贪诸轮回之缘，最后也有助于趣入涅槃之道。

ཡང་མི་རྟག་པ་འདི་བསྐྱོན་ན།དང་པོ་དང་པ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་བྱེད་བར་དུ་བཙོན་འཇུག་ཚམ་པའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ་མ་ཚས་མཐའ་ཕྱིན་པའི་གྲོགས་བྱེད།

又最初生起信心因，中间精进作为缘，最后生慧为助伴。

ཡང་མི་རྟག་པ་འདི་བསྐྱོན་ཤིང་རྒྱུ་ལ་སྐྱེས་ན།དང་པོ་ཚས་ཚས་བའི་རྒྱ་བྱེད་བར་དུ་ཚས་སྐྱབ་པའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ་མ་ཚས་མཐའ་ཕྱིན་པའི་གྲོགས་བྱེད།

又若修此无常，且于相续中能生起者，初可成为求法之因，中间可作修法之缘，最后有助于证悟法性。







བྱ་རེ་རྒྱུད་ལ་ངེས་པར་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་སྦྱོར་བ་སེམས་བསྐྱེད། དངོས་གཞི་ཐབས་ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས་སློབ་ཚཱ་ཉེ་མི་རྟག་པ་གཤམ་མ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་བསྐྱེས་མ  
ཇིག་བཟོ་བའི་རྒྱས་ཐེབས་པར་བྱ་བ་དང་བཅས་ཉམས་སུ་སྒྲུངས་ནས་དམ་པ་གོང་མའི་རྗེས་ཤུལ་སྟོམས་པ་ཞིག་ལ་ཅི་ནས་ཀྱང་འབད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

此外持明无畏洲有一秋季七月（藏历）沐浴的水池没有阶梯，进入时很困难。弟子问他：“是否应在此修一阶梯？”他回答：“不知明年有没有再于此沐浴的机会，那么费事有什么用呢？”他对弟子经常教诫无常之法。所以，我们也应如此修持，相续中未生起定解之前，加行发心，正行以各种方便调正自心，乃至在相续未生起真实无常之前反复修持，后行以回向印持。之后追循圣者前辈的足迹，尽力精进修持。

མི་རྟག་མངོན་དུ་ལྟར་ཀྱང་རྟག་པར་འཛིན།།  
无常现前反而执常有，  
ཆུ་བའི་གོང་སྐོར་སྐྱེ་བ་ཀྱང་གཞོན་པར་སྟོན།།  
老年到来反而以为幼，  
བདག་དང་བདག་འདྲ་ལོག་རྟོག་སེམས་ཅན་རྣམས།།  
我与如我邪念诸有情，  
མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས།།  
相续生起无常祈加持。

ཚེ་མི་རྟག་པའི་ཁྱིད་དོ།།  
寿命无常之引导终

——嘉样堪布——

## འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྦྱིར་བསམ་པ། 大圆满前行引导文 22.总的思维轮回的痛苦 1

འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་སྦྱིང་བོ་མེད་པར་དགོངས།།  
了达轮回诸事无实义，  
སྦྱང་རྗེ་ཆེན་པོས་གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་གཉེར།།  
唯以大悲利益诸有情，  
སྲིད་ཞིར་མ་ཞེན་ཐེག་ཆེན་གཞུང་བཞིན་མཛད།།  
不贪有寂依教行大乘，  
མཚུངས་མེད་སླ་མའི་ཞབས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།།  
无等上师足下我顶礼。

དོན་གསུམ་པ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་ཁྲིད་ལའང་གཉིས་ལས། དང་པོ་ཚོས་ལ་ཉན་འཆད་བགྱིད་པའི་ཚུལ་ཟུར་དང་འདྲ། གཉིས་པ་བཤད་བྱའི་ཚོས་ལ་འཁོར་བའི་ལྷོ་ག་བཟུལ་ལྷུང་བསམ་པ་དང་། བྱེ་བཀ་རིགས་དུག་སོ་སོའི་ལྷོག་བཟུལ་བསམ་པ་དང་གཉིས།

轮回过患之引导分二：总的思维轮回的痛苦，分别思维六道各自的痛苦。

དང་པོ་ནི།

总的思维轮回的痛苦

ཟུར་བཤད་པ་དེ་ཉན་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་རྟེན་ཀྱང་ཡུན་རིང་སྤོང་ལོངས་མེད་པར་མི་རྟག་འཚེ་བའི་དབང་དུ་འགྲོ།

首先如前所说，虽然已获得了难得的暇满人身，但是不可能长期住留，终将走向死亡。

ཤི་ནས་ཀྱང་མེ་ཤི་བའམ་རྩ་སྐྱམ་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ཀ་ལས་གཞན་མི་འདུག་ཀྱང་། ཤི་ནས་མེད་དུ་མི་འགྲོ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་པ་ཡིན་སྟེ་བ་ཞིག་ལྷངས་ཕྱིན་ཆད་འཁོར་བའི་གནས་ལས་མ་འདས་ཏེ།

如果死后也如同灯灭或水干一样，那也就没有什么别的了，但是死后不可能了结，而必然要转生，有了转生就离不开轮回。

སྐྱེ་འཁོར་བ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་རྩ་མཐུན་གྱི་འཕང་ལོ་འཕམ་ཚུན་གྱི་ཁྲུང་མོ་འཕམ་བུ་ནང་གི་བྱང་བ་བཞིན་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་འཁོར་བ་ལ་ཟེར།

总的来说，所谓的轮回，如同陶师手中的轮盘、井中的水车、瓶中的蜜蜂一样，接连不断地旋转。

དེ་འང་བུམ་ནང་དུ་བྱང་བ་བཞུག་ནས་ཁ་བཅད་པ་ན་བྱང་བ་དེ་གང་དུ་འཕྱུར་ཡང་བུམ་ནང་ལས་གཞན་དུ་འགྲོ་མི་རུས། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་འཁོར་བའི་གནས་འདི་མཐོ་དམན་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་འཁོར་བའི་གནས་རིས་ལས་མི་འདད་འོ།

譬如将蜜蜂放在瓶内封闭瓶口，那么蜜蜂只能在瓶中飞来飞去。同样，无论生善趣或堕恶趣都超不出轮回的范围。

བུམ་པའི་རྫོང་ལྷ་བྱ་མཐོན་མཐོ་ལྷ་མིའི་གནས་དང་། རྩམ་ལྷ་བྱ་དན་སོང་གསུམ་གྱི་གནས་རིས་ཡིན། དེ་ལྷ་རྫོང་པའི་གནས་རིགས་དུག་སོ་འདིར་ཟག་བཅས་ཀྱི་ལས་དུག་བ་དང་མི་དགེ་བའི་རྩལ་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་སྐྱེ་ཞིང་འཁོར་བས་ན་འཁོར་བ་ཞེས་བྱ།

善趣的人间天境如同瓶子的上端，三恶趣就象瓶子的下端，如此六道众生以有漏的善业和不善业为因，接连不断投生流转，所以称为轮回。

——嘉样堪布——

## དམྱལ་བ། 大圆满前行引导文 23.地狱 1

གཉིས་པ་རིགས་དུག་སོ་སོའི་ལྷོག་བཟུལ་བྱེ་བཀ་ཏུ་བསམ་པ་ལ་དུག།

分别思维六道各自痛苦分六：地狱、饿鬼、傍生、人、阿修罗、天人。

དང་པོ་དམྱལ་བ་ལ་སྤེ་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་པ་ལས།

(地狱分四：八热地狱，八寒地狱，近边地狱，孤独地狱。)

ཚད་མཐུལ་བརྒྱད་ནི།

(八热地狱：复活地狱，黑绳地狱，众合地狱，号叫地狱，大号叫地狱，烧热地狱，极热地狱，无间地狱。)

ཡང་སོས་ནས་རིམ་པ་བཞིན་འོག་ནས་འོག་ཏུ་མནར་མེད་པ་ལ་མ་ཐུག་གི་བར་དུ་ཁང་པའི་ཐོག་སོ་བཞིན་བརྟེན་ནས་ཡོད་པ་ཡིན་ལཱ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གཞི་དང་ཁོར་ལུག་ཐམས་ཅད་མགར་གྱི་སྒྲགས་བསྐྱེད་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་དྲིན་པ་བཞག་པ་ཙམ་གྱི་བདེ་བར་མངོན་པ་ཡང་མེད་པར་མེ་སྤེལ་བའི་སྐྱོད་ཤིན་ཏུ་དབལ་ཚབ་ལོ་ན་ཡིན།  
从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间层层累累，象房屋一样。这些地狱中间和周围所有的地方全是燃烧的铁地，脚一接触便被烧焦，无有丝毫安乐，在火舌炽燃的界域内只有炽热而已。

དེ་ལས་དང་པོ་ཡང་སོས་ནི་སྒྲགས་བསྐྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་ས་གཞིའི་སྤྱིང་མདག་མེ་འབར་བའི་སྐྱོད་དུ་དམུལ་བའི་སེམས་ཅན་ཁ་བ་དང་བུ་ཡུག་འཚུབས་པ་ལྟ་བུ་གངས་མེད་པ་ལ་ས་གྱི་དབང་གིས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བཟུས་ཏེ་དེ་དག་ཀྱང་འཕེན་བྱེད་ཞེ་སྤང་གི་ལས་ཀྱིས་འཕངས་པས་འདྲིའི་བྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན་ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དག་མེ་ཤ་སོ་མཐོང་བ་ལྟ་བུར་ཕན་ཚུན་ཁོང་ཁྲིའི་སེམས་སྐྱེས་ཏེ་འཐབ་པ་ན་ལས་ཀྱིས་སྤུལ་བའི་མཚོན་ཆ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་པ་ལག་ཏུ་ལོན་པས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤི་ཞིང་འན་མ་འབའ་ལས་ཡང་སོས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པའི་སྒྲ་གྲགས་མ་ཐག་ཐམས་ཅད་ཡང་སོས་ཏེ་ཐུར་བཞིན་འཐབ་པ་སོགས་ཤེ་སོས་རེས་མོས་བྱེད་པས་སྤྱུག་བསྐྱེད་པའོ།།

**1.复活地狱：**炽热的铁地上，炽红的余烬中间，地狱中无量的众生由于业力感召犹如暴风雪般聚集在一起，也是由于嗔恨引业感受这样的同行等流果，所有的众生相互之间如同见到主要的仇敌一样，互相生起嗔恨心而争斗，手中拿着由业力幻化的兵器相互打杀，全部死后，从空中传来“愿你们复活”的声音，所有的众生立即又复活，并如前面一样斗争，死了又复活，轮番交替，极其痛苦。

ཚོ་ཚད་ནི་མི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་རེ་ལ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆེན་རིགས་བཞིའི་ཞག་གཅིག་ཏུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ལྟ་བུ་བཞག་པའི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་དམུལ་བ་ཡང་སོས་ཀྱི་ཞག་གཅིག་ཏུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ལྟ་བུ་རེ་ལ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆེན་རིགས་བཞིའི་ཞག་གཅིག་ཏུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ལྟ་བུ་བཞག་པའི་རང་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་དམུལ་བསྐྱེད་པའོ།།

**寿量：**人间五十年是四大天王的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生需要感受五百年的痛苦。

གཉིས་པ་ཐིག་ནག་ནི་སྒྲགས་བསྐྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་ས་གཞིའི་སྤྱིང་མདག་མེ་འབར་བའི་སེམས་ཅན་དེའི་ལུས་མགས་དུམ་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་ཐིག་ནག་སོ་བཞི་བཞི་བརྒྱུད་ལྟ་བུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ལྟ་བུ་སོགས་པ་བཏབ་པའི་སྤྱིང་མདག་མེ་འབར་བས་དྲ་བ་བྱེད་ཅིང་འབྲུག་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་དམུལ་བསྐྱེད་པའོ།།

**2.黑绳地狱：**阎罗狱卒们把身体如柴烬般的地狱众生带到炽热的铁地上，在他们的身体上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯锯割，锯开后又马上粘合复活，如此反复感受剖割的痛苦。

ཚོ་ཚད་ནི་མི་ལོ་བརྒྱ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆེན་རིགས་བཞིའི་ཞག་གཅིག་ཏུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ལྟ་བུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ལྟ་བུ་སོགས་པ་བཏབ་པའི་སྤྱིང་མདག་མེ་འབར་བས་དྲ་བ་བྱེད་ཅིང་འབྲུག་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་དམུལ་བསྐྱེད་པའོ།།

**寿量：**人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的众生需感受长达千年的痛苦。

གསུམ་པ་བསྐྱེད་སྐྱེད་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་དམུལ་བསྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་གཏུན་ཆེན་པོ་ལུལ་སྤྱིང་མདག་མེ་འབར་བའི་སེམས་ཅན་དེའི་ལུས་མགས་དུམ་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ལྟ་བུ་སོགས་པ་བཏབ་པའི་སྤྱིང་མདག་མེ་འབར་བས་དྲ་བ་བྱེད་ཅིང་འབྲུག་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་དམུལ་བསྐྱེད་པའོ།།

3.众合地狱：地狱的无量众生被关在如大盆地般的铁臼内，狱卒们挥舞着大如须弥山般的铁锤捶打他们，所有的众生哭喊着，在无法想象的痛苦和恐惧中死去，铁锤举起时他们又重新复活，又如前面一样感受痛苦。

གཞན་ཡང་ལུང་པ་པན་རྒྱན་གྱི་རི་ཐམས་ཅད་ལྔ་རང་གིས་གང་བསད་པའི་སྟོག་ཆགས་ཤུ་བ་དང་དགོ་བ་དང་ར་ལུག་ལ་སྟགས་པའི་མགོ་བརྒྱན་དུ་ལྷུང་པའི་ར་ཚེན་མེ་འབར་བས་རྩེད་ཁ་བ་ཀྱེ་བའི་བར་དུ་དུལ་བའི་སེམས་ཅན་གངས་མེད་པ་ལས་དབང་གིས་དེད་དེ་བརྒྱབ་པས་པན་རྒྱན་བརྩེད་པའི་ཚེ་ཐམས་ཅད་གྲིསྦྲར་བྱེ་བའི་ཚེ་སོས་པ་ཡང་ལྔ་རྩ་འཛོམས་པ་སྟགས་ཀྱི་ལྷུག་བཟུལ་མི་ལོ་ཉེས་བརྒྱ་ལྔ་འཐབ་བལ་གྱི་ཞག་གཅིག་དུ་བརྩེ་ཞིང་ལྷུ་ལོ་ཉེས་རྩོད་བཟུལ་འཛོམས་ཀྱི་ཞག་གཅིག་བྱས་པའི་རང་ལོ་རྩོད་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་རྩྭ་བའོ།།

另外，在山谷中相对的所有山变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，它们的角尖燃火，并且角抵角而相斗（两山相合并）。地狱的无量众生由于业力所牵来到此山间，两山互相撞斗时这些众生全部死去，山分开时他们又复活，又如前一样聚合在山间等感受极大的痛苦。寿量：人间二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生需要感受二千年的痛

བཞི་བ་དུ་འབོད་ནི་ལྷགས་བསེགས་ཀྱི་ཁང་པ་སྒོ་མེད་པའི་ནང་དུ་འཚོད་ཅིང་ལྷུག་བཟུལ་བའའདི་ནས་ཐར་པའི་དུས་མི་འོང་ལྷན་དུ་འོ་དོད་དུག་པོ་འབོད་པ་གྲེ།

4.号叫地狱：此地狱的众生在无门的炽热铁室内受着煎熬的痛苦，并且想到从这里无法解脱的时候，猛烈大声惨叫。

མི་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་དགའ་ལྔ་ཀྱི་ཞག་གཅིག་དགའ་ལྔ་ཀྱི་ལོ་བཞི་རྩོད་དུ་འབོད་ཀྱི་ཞག་གཅིག་དུ་བརྩེས་པའི་རང་ལོ་རྩོད་ཕྱག་བཞི་བྱབ་པའོ།།

寿量：人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱的众生需感受长达四千年的痛苦。

——嘉样堪布——

## དུལ་བ། 大圆满前行引导文 23.地狱 2

ལྔ་བ་དུ་འབོད་ཚེན་པོ་ནི་གཤིན་ལྔའི་ལས་མཁན་མཚོན་ཆ་ཐོགས་པ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་མང་པོས་དུལ་བའི་སེམས་ཅན་གངས་མེད་པ་དེད་དེ་ལྷགས་ཀྱི་ལྷུང་མེ་འབར་བ་གཉིས་རིམ་དུ་བརྒྱུག་ནས་ཐོ་བ་ལ་སྟགས་པས་དེག་ཅིང་སྒོ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་ལྷགས་ལྷན་གྱི་ཞག་བྱས་པས་ནང་མ་ལས་ཐར་ཀྱང་ཕྱི་མ་ལས་མི་ཐར་ལྷན་དུ་འོ་དོད་ཚེན་པོ་འབོད་པའོ།།

5.大号叫地狱：阎罗狱卒们手持许多令人恐怖的兵器，将地狱的无量众生驱赶到双重铁门炽热的铁室中，然后用铁锤等捶打他们。这些众生想到内外两个门都是用铁水浇铸，即便能逃脱内门却难逃外门，所以大声悲惨喊叫。

ཚེ་ཚད་ནི་མི་ལོ་བརྒྱད་བརྒྱ་ལྔ་འཕུལ་དགའི་ཞག་གཅིག་བྱས་པའི་ལྷུ་ལོ་བརྒྱད་རྩོད་དུ་འབོད་ཚེན་པོའི་ཞག་གཅིག་གྲོད་ལྷ་ལུའི་ལོ་རྩོད་ཕྱག་བརྒྱད་བྱབ་པའོ།།

寿量：人间八百年是乐化天的一天，乐化天的八千年是大号叫地狱的一天。这样，此地狱的众生要感受八千年的痛苦。

དུག་པ་ཚ་བ་ནི་ལྷགས་ཀྱི་རྩོད་ཚེན་པོ་རྩོད་གསུམ་ཙམ་པར་ཁོ་ཚུ་ཁོ་མའི་ནང་དུ་དུལ་བའི་སེམས་ཅན་གངས་མེད་པ་འཚོད་པས་ལྷུག་བཟུལ་ཞིང་སྒྲིབ་དུ་ཐོན་པའི་རེས་ལ་ལས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ལྷགས་ཀྱིས་བརྒྱབ་སྒྲེ་མགོ་ལ་ཐོ་ལུམ་གྱིས་བརྒྱན་པས་དྲན་པ་ཉམས་པའི་ཚེ་ལྷུག་བཟུལ་གྱི་ཚེར་བ་མ་རྩེད་བ་ཙམ་བདེ་བར་བསྐྱོམ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་ལྷུག་བཟུལ་བ།

6.烧热地狱：犹如三千大千世界一样大的铁器内充满了沸腾的铁水，地狱的无量众生在里面煎熬，痛苦难忍。他们每次浮到水面时，阎罗狱卒们用铁钩钩住、用铁锤锤打他们的头。因为昏绝之时已无痛苦的感觉，便以为是一种安乐（醒来后觉得当时处于安乐中），感受强烈的痛苦。

མེ་ལོ་སྒྲོང་ཕྱག་གཅིག་དང་དྲུག་བརྒྱ་ཉེ་གཞན་འཕྲུལ་དབང་བྱེད་གྱི་ཞག་གཅིག་ལྷའི་ལོ་ཁྲི་དྲུག་སྒྲོང་ཚ་བའི་ཞག་གཅིག་ཏུ་བྱས་པའི་རང་ལོ་ཁྲི་ཕྱག་གཅིག་དང་སྒྲོང་ཚ་དྲུག་ཐུབ་པའོ།།

寿量：人间一千六百年是他化自在天 47 的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此狱众生需要感受长达一万六千年的痛苦。

བདུན་པ་རབ་ཏུ་ཚ་བ་ནི་ལྷགས་གྱི་ཁྲིམ་མེ་འབར་བའི་ནང་དུ་ལས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ལྷགས་གྱི་གསལ་ཤིང་ཚེ་གསུམ་པ་མེ་འབར་བས་རྒྱང་མཐེལ་གཉིས་དང་འོག་སྒོ་རྣམས་འཛུགས་ཤིང་ཕྱག་པ་གཉིས་དང་སྐྱོ་བོ་རྣམས་ཐལ་མར་འབྱེན་ལྷགས་བསེགས་གྱི་སྒྲུམ་བུས་ལུས་གྱི་ཕྱིན་ནས་དགྲིས་པས་ཤིན་ཏུ་སྐྱུག་བཟུལ་བའོ།།

7.极热地狱：燃火的铁屋内，阎罗狱卒们用火红的三尖铁矛从此地狱众生的两足掌和肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出，并用燃烧的铁片在它们身外缠绕，极为痛苦。

ཚོ་ཚད་ནི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེ་མི་ལོའི་གངས་ཀྱིས་གཞལ་བའི་ཡུལ་ལས་འདས་པའོ།།

寿量：长达半个中劫，因此无法用人间的年数衡量。

བརྒྱད་པ་མནར་མེད་པ་ནི་ལྷགས་ཁྲིམ་མེ་འབར་བ་ཉེ་འཁོར་ལྷག་པ་བརྒྱ་དྲུག་གིས་བསྐྱར་བའི་ནང་དུ་གཤིན་ཇིའི་ལས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ལྷགས་བསེགས་གྱི་དུམ་བུ་ལོ་ལ་བ་ལྷ་བུ་རེ་ཚམ་དུ་སྤངས་པའི་དབྱུང་ལྷ་དུམ་བུའི་སེམས་ཅན་གངས་མེད་པ་བརྒྱ་གསུལ་ནས་ལྷག་གཅིག་གི་སྐྱུད་པ་བྱས་པས་མེ་དང་ལུས་གཉིས་མེད་དུ་སློག་ལྷག་བཟུལ་གྱི་ཚར་བ་ཤིན་ཏུ་རགས་ཤིང་འོ་དོད་འབོད་པའི་སྐྱ་ཚམ་ལས་ལུས་དངོས་རྣམས་མེ་མངོན་ཐར་བར་འདོད་པའི་སྒོ་རྒྱན་ཚད་མེད་པར་སྐྱེ་ཡང་ཐར་བའི་དུས་ནི་མེད་ལྟེ་བས་རེར་མེ་སྒོ་རྒྱན་ཐད་རེ་བྱེ་བས་བྲོས་པར་རྫོམ་པ་ན། ལས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་མདའ་བོ་ཚེ་དང་དབྱུག་པ་དང་ཤོ་བ་ལ་སོགས་པས་བསྐྱུན་ཅིང་ཤོ་རྒྱ་ལོལ་མ་ཁར་ལྷགས་པ་སོགས་དུམ་བུ་མ་བཟུལ་བའི་སྐྱུག་བཟུལ་ཀྱང་ཚར་བར་སྒྲོང་དགོས།

8.无间地狱：周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗狱卒将地狱的无量众生放到堆积如山、如木炭般燃火的铁块中央，用豹皮和虎皮所制的皮火筒 48 吹火，将此地狱众生的身体与火燃为一体，感受强烈的痛苦，只能听到他们大声嚎叫的声音而看不见他们的身体，他们不断生起想解脱的念头，却没有解脱的时候。有时火门稍稍打开一点，他们企图逃出，狱卒们则用铁弩、棍棒、铁锤子等打击他们，并向他们口中灌注沸腾的铁水等，需要感受前七种地狱的所有痛苦。

ཚོ་ཚད་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་གཅིག་ཐུབ་པ་སྟེ་དེ་ལས་ལྷག་པ་མནར་རྒྱ་མེད་པས་མནར་མེད་ཅེས་བྲ། འདི་ནི་མཚམས་མེད་པའི་ལས་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་དང་ལྷགས་ལུ་ལྷགས་རྣམས་དོ་རྗེ་སྐོབ་དཔོན་ལ་ལོག་ལྷ་སྐྱེས་པ་སོགས་སྐྱེ་བའི་གནས་ཡིན་ཏེ་ལས་གཞན་གྱིས་འདིར་སྐྱེ་མི་ལུས།

寿量长达一中劫，再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。造无间罪业的众生或已入密乘对金刚阿闍黎产生邪见的人将转生到此地狱，以其它业力不会转生于此。

# དམུལ་བ། 大圆满前行引导文 23.地狱 3

དེའི་འཁོར་ཉེ་འཁོར་བ་ནི་མནར་མེད་གྱི་ཕྱོགས་བཞི་སོ་སོ་ན་མེ་མ་སྤར་གྱི་འོབས་ལོ་ལྷགས་ཀྱི་འདམ་མཚོན་ཆའི་ཐང་།རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་བཞི་པོ།ཤར་ན་བཞི་ཚོ་ན་བཞི་རྒྱུབ་ན་བཞི་བྱང་ན་བཞི་དང་བཅུ་དྲུག་ཤར་ཚོ་མཚམས་ན་ལྷགས་ཀྱི་ཤལ་མ་རིའི་རྩོད་པོ་གཅིག་དེ་བཞིན་ཚོ་རྒྱབ་རྒྱབ་བྱང་།བྱང་ཤར་ན་མས་ན་འདར་རེ་རེ་དང་བཅས་པ་ཡོད་པ་ལས།

近边地狱分五：糖煨坑地狱，尸粪泥地狱，利刃原地狱，剑叶林地狱，铁柱山地狱。无间地狱的四面各有糖煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱及剑叶林四个地狱。东方有四个，南方四个，西方四个，北方四个，共十六个。东南有一座铁柱山，同样西南、西北、东北各有一座铁柱山。

དང་པོ་མེ་མ་སྤར་གྱི་འོབས་ལོ་དམུལ་བ་མནར་མེད་གྱི་ལས་སྲབ་པ་དག་ཕྱིར་ཐོན་པའི་ཚེ་རྒྱུད་རིང་པོ་ནས་གྲིབ་མ་ནག་ངམ་མེ་བའི་འོབས་མཐོང་ནས་དགའ་སྤྲོ་བྱེད་པ་ས།ཐལ་ཚན་གྱི་འདག་མེ་རབ་ཏུ་འབར་བའི་འོབས་སུ་རྒྱུད་དེ་ཤ་རུས་ཚོག་ཅིང་སྤྲུག་བཟུལ་བའོ།།

糖煨坑地狱：由于无间罪的业力减轻而从无间地狱中解脱，见到远处有黑色的凉荫，高兴前往，结果陷入剧烈燃烧的炭火坑（糖煨坑）里，血肉焦烂，痛苦难忍。

གཉིས་པ་རོ་ལྷགས་ཀྱི་འདམ་མེ་ནི་དེ་བཞིན་དུ་རྒྱུད་རིང་པོ་ན་རྒྱ་རྒྱུད་མཐོང་སྤྲོ་སྤར་བསྐལ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཇིག་གི་བར་དུ་མེ་དཔུང་དུ་བཙོས་པས་སྐོམ་ཚད་ཀྱིས་རྒྱ་མཐོང་བ་ལ་དགའ་སྤྲོ་འབྱུང་དུ་བྱིན་པས་དེ་ན་རྒྱ་ཞིག་ཅི་ལ་ཡོད་མི་རོ་རྟ་རོ་ཞི་རོ་ལ་སོགས་རོ་རུལ་བ་ཤིན་ཏུ་དྲི་བ་འབྱུང་གཡེང་བ་འབའ་ཞིག་གི་འདམ་དུ་རྒྱུད་དེ་བྱེད་པའི་བར་དུ་རྒྱབ་སྤྲིན་བྱ་ལྷགས་ཀྱི་མཚུ་ཚོན་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་བ་བས་སྤྲུག་བཟུལ་བའོ།།

尸粪泥地狱：从前面的地狱（指糖煨坑地狱）中获得解脱，从远处看到一条河流，因为前一大劫毁灭前一直在火堆中煎熬，所以非常干渴，看见水后欣然前去饮用。哪里有什么水？结果陷入散发浓烈臭气、糜漫许多小虫的人尸马尸犬尸等腐烂尸体的污泥内，最后头也没入其中，被许多具锋利铁喙的昆虫啄食，感受无量痛苦。

གསུམ་པ་སྤྲོ་གྲིབེ་ཐང་ནི་ཡང་དེ་ནས་ཐར་ཏེ་བྱིན་པས་ཐང་རྩོན་པོ་ཉམས་དགའ་བ་ཞིག་མཐོང་བ་ལ་བྱིན་པས་མཚོན་ཆའི་ཐང་དང་ལྷགས་གཞི་ཐམས་ཅད་ལྷགས་བ་སྤྲུགས་ཀྱི་སྤར་མ་རྩོན་པོ་རྩ་ཉམས་སྤྲིས་པའི་སྤྲོད་དུ་རྒྱུད་པ་གཡས་བཞག་ན་གཡས་ལུག་གཡོན་བཞག་ན་གཡོན་ལུག་བ་བཏེག་པའི་ཚེ་སོས་ཤིང་།བཞག་ན་ལྷར་ཉམས་གཙོ་དང་པས་སྤྲུག་བཟུལ་བའོ།།

利刃原地狱：从前面的地狱中解脱出来后，看到有一悦意的青青草原，欣然前往，结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满形如草一样锋利燃火的铁刺。如果右脚踏在上面右脚被戳穿，左脚踩下左脚被刺透，脚抬起时又恢复，再踩踏时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

བཞི་པ་རལ་གྱི་འོབས་ལོ་ཡང་དེ་ལས་ཐར་ཏེ་ནགས་ཚལ་ཉམས་དགའ་བ་མཐོང་བ་ལ་དགའ་ནས་རྒྱུག་པས་དེར་ནགས་ཚལ་ཉམས་དགའ་བ་ཅི་ལ་ཡོད་རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་དང་འཕྲད་དེ་ལྷགས་ཀྱི་རྩོད་པོ་ལ་རལ་གྱི་མང་པོ་ལོ་མ་རྩར་སྤྲིས་པ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱོད་པས་ལུས་དུམ་བྱ་དུམ་བྱ་གཙོ་བོ་ཅིང་ཡང་ལྷར་ཉམས་འབྱུར་ནས་གཙོ་བོ་སྤྲུག་བཟུལ་བའོ།།

剑叶林地狱：从地狱中刚刚解脱出来的众生，看到悦意的树林，兴奋地狂奔而去，哪里有什么悦意的树林？遇到的却是剑叶林，铁树上生长许多象树叶一样的利剑，随风飘动，将这些众生的身体切割成碎片，复活后又割截，如是感受切割的痛苦。

ལྷགས་ཀྱི་ཤལ་མ་རི་ནི་བཅུན་འཚལ་སྐྱོན་ཉམས་ཚངས་སྤྱོད་ཉམས་པ་རྣམས་དང་འདྲོད་ལོག་སྤྱོད་པ་རྣམས་སྐྱེ་བའི་གནས་ཡིན་ཏེ།ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ལྷགས་ཀྱི་ཤལ་མ་རི་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་དུང་དུ་སྐབ་པ་ན།རི་ཚེན་སྐར་རང་ལ་དགའ་གདུང་ཡོད་པའི་གོགས་དེས་འབོད་པར་མཐོང་ནས་ཕྱིན་པས་ལྷགས་ཀྱི་སྤོང་པོ་སྐྱེས་པའི་ལོ་མ་ཐམས་ཅད་ཐུར་དུ་བསྐྱར་པས་འབྲིགས་ཤིང་།རི་ཚེན་སྐབ་ཚོ་ལ་དང་བྱ་ཚོད་ལ་སོགས་པས་མིག་ཚེལ་འབྲུལ་ཡང་རིའི་ཚ་བ་ན་འབོད་པར་མཐོང་ནས་ཐུར་བཞིན་ཕྱིན་པ་དང་།ལོ་མ་ཐམས་ཅད་གྱེན་དུ་བསྐྱར་པས་བྱང་གཞུང་ནས་རྒྱབ་གཞུང་དུ་ཐམ་མར་འབྲིགས་ཤིང་།རིའི་ཚ་བར་ཕྱིན་པས་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱེས་པ་དང་།བྱང་མེད་འཛིགས་སུ་རུང་བས་འབྲུང་ནས་མགོ་བོ་འཕར་བཅུག་སྟེ་བསྐྱད་པས་འབྲམ་ཁྱུག་གཉིས་ནས་ལྷང་བ་སྐྱེ་ཚོར་གྱིས་འོང་བ་སོགས་ཀྱིས་ལྷུག་བཟུལ་བའོ།།

铁柱山地狱：毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的众生转生在此地狱。由于业力的牵引，来到恐怖的铁柱山前，听到山顶上有昔日喜爱的友人呼喊自己，便向山上攀登。此时被铁树上生长的、指向下方的树叶刺穿，爬上山顶时，乌鸦、鹰鹫等前来啄食他们的眼油。这时，又听到山下传来呼喊他们的声音，如前一样又向山下奔去，所有的树叶又指向上方，从他们的前胸刺入径直穿透后背，到了山脚下被可怖的铁男、铁女拥抱，将他们的头吞入口中，从嘴角两边流出白色的脑浆，异常痛苦。

དེ་ལྟར་ཚ་བའི་དམུལ་བ་བརྒྱད་ཉེ་འཁོར་ལྷག་པ་བཅུ་དུག་ལྷགས་ཀྱི་ཤལ་མ་ལེ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་གི་ལྷུག་བཟུལ་རང་གིས་ལེགས་པར་དཔུད་ནས་དབེན་པར་སོང་སྟེ་མིག་བཅུམ་ཞིང་རང་ཉིད་དམུལ་བའི་གནས་དེར་མངོན་སུམ་དུ་སྐྱེས་པར་བསྐྱོན།

如此，自己认真观察了八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱的痛苦后，当于寂静处闭目观想：我已真地生在那些充满恐惧和痛苦的地狱之中。

འཛིགས་སྐྱག་དང་ལྷུག་བཟུལ་གྱི་སྤྱང་བ་མངོན་སུམ་ལྟ་བུར་སྐྱེས་པ་ན།གའ་རེ་དང་རེས་དེར་སྐྱེས་པ་མིན་ཀྱང་དེའི་ལྷུག་བཟུལ་སེམས་ཐོག་ཏུ་སྐྱབས་པ་ཙམ་ལ་ཡང་འཛིགས་སྐྱག་དང་ལྷུག་བཟུལ་དེ་ཙམ་འདུག་ཏུ་སྤྱང་བའི་སེམས་ཅན་གངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པ་ཡོད་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་གི་སྐྱེ་བ་ཐོན་མའི་མ་མ་ཤ་སྐྱག་ཡིན་སྐྱེ་བ་འདྲིའི་ལ་མ་དང་ཉེ་དུ་མཚའ་བཞེས་སོགས་དུ་མ་ཤི་བ་དེ་དག་ཀྱང་དེར་སྐྱེས་མེད་པའི་ངེས་པ་མེད་གནས་རིས་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བའི་སྤྱིའི་གཙོ་བོ་ནི་ཞེ་སྐྱང་གི་ལས་ཡིན།རང་རེས་ཀྱང་ཚོ་རབས་འདི་དང་གཞན་དུ་ཉོན་མོངས་པ་ཞེ་སྐྱང་གི་ལས་བསགས་པ་ལ་གངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པ་ཡོད་པས་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་དམུལ་བའི་གནས་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བའོ།།

又沉思：啊！我现在并不是真正生在那些地狱里了，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、痛苦，而今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些众生都曾作过自己前世的父母，也无法确定现世的父母亲友等许多人死后不堕入地狱中，转生到那些地狱的主因即是嗔恨心，那么我们这些人前世和今生造了无数嗔恨烦恼的恶业，后世一定会转生于那些地狱中。

དེས་ན་ད་རེས་རང་གིས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཐོབ་མཚན་ལྟན་གྱི་སྤྱོད་མཇུག་ལ་མེད་གངས་པ་གཉན་ལངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྐྱབ་ཏུ་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་ཕྱིན་ཚད་དམ་སོང་གི་གནས་དེ་དག་ཏུ་གཏན་ནས་མི་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་སྟུམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ་ལྟར་བྱས་ཀྱི་ལས་ངན་པ་རྣམས་ལ་འགྲོད་པ་དྲག་པོས་བཤགས་པ་དང་ཕྱིན་ཚད་དམུལ་བ་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བའི་ལས་སོགས་ལ་བབས་ཀྱང་བསགས་རེ་ཤི་སྟུམ་པའི་དམ་བཅའ་དྲག་པོ་བྱ།

所以应当反复思维：如今我们得到了暇满人身，值遇到具有法相的上师，听闻了甚深窍诀，有了行持佛法获得佛果的机会，应当精进修持，为今后决定不生于那些恶趣之处，以猛厉追悔之心忏悔往昔所有的恶业，并猛烈发誓愿：今后即使遇到生命危险，宁死也不造堕于地狱的恶业。

ད་ལྟ་དེར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྤོང་ཇི་དྲག་པོ་བསྐྱོལ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་དན་སོང་གི་གནས་རིས་ལས་ཐར་བར་གྱུར་ཅིག་སྐྱེས་དུ་སྐྱོན་ལམ་གང་བ་པ་སོགས་སྦྱོར་དངོས་ཇིས་གསུམ་ཚང་བར་ཉམས་སུ་སྒྲུང་ངོ།།

对现在生于地狱中的众生发起强烈的悲心，并发愿：愿这些众生即刻从恶趣中解脱。以圆满加行正行后行而修持。

——嘉样堪布——

## དམྱལ་བ། 大圆满前行引导文 23.地狱 4

གཉིས་པ་གང་དམྱལ་བ་བརྒྱད་ནི།

八寒地狱

སྤྱི་མཐུན་དུ་གཞི་དང་འཁོར་ལྷག་ཐམས་ཅད་གངས་རི་དང་ཆབ་རོམ་གྱི་ཁོད།

总之此地狱中央和周围所有的地方都是雪山、冰川，在狂风暴雪弥漫之处。

བྱ་ལྷག་འབབ་ཞིག་གིས་སྤོང་བའི་གནས་སུ་གཅེར་བུ་གང་བའི་སྤྲུག་བཟའ་གྱིས་ཉེན་པས་ལུས་ལ་ཚུ་བྱར་ཐོལ་ཐོལ་དོལ་བ་ནི་ཚུ་བྱར་ཅན་ཚུ་བྱར་དེ་དག་དོལ་ནས་མ་ར་སོང་བ་ཚུ་བྱར་དོལ་བ་གང་བའི་རྒྱུ་དུ་བསྐྱེད་མི་བཟོད་པར་སོ་འཚོར་བས་སོ་ཐམ་ཐམ་བསྐྱེད་པའི་སྤྲུག་ཚུ་མི་འཚད་པ་འདོན་པས་ཨ་ཚུ་སྤྲུག་གི་གངས་ཆག་པས་འུགས་རིང་གི་ཉུང་དུ་འདོན་པ་གི་ཉུང་འདོན་བཞིན་ལྷག་མདོག་སྦོན་པོར་སོང་སྤོང་བའི་ཚལ་དུ་གས་པ་ལྷུང་ལ་ཉར་གས་པ་ལྷན་གི་ཤ་དམར་བོར་མངོན་པ་ཡང་གང་བས་འཇུགས་ནས་བརྒྱད་ཚལ་དུ་གས་པ་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཀྱི་དམར་ནག་དུ་ལྷུང་ཏེ་བཅུ་དྲུག་དང་སོ་གཉིས་གངས་མེད་པར་གས་པ་བསྐྱེད་པོ་ལྷུང་གས་པ་དེ་ལྷུང་གས་པའི་མ་ནང་དུ་སྤིན་བུ་ལྷགས་ཀྱི་མཚུ་ཅན་མང་པོ་ལྷགས་ནས་ཟ་ཞིང་གང་བའི་སྤྲུག་བཟའ་སྦོང་བ་ལས་སྤྲུག་བཟའ་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད་ལ་མིང་བརྒྱད་དུ་ཆགས་པ་གང་བའི་དམྱལ་བ་བརྒྱད་ཅེས་བྱ།

此地狱的众生赤身裸体感受寒冻之苦，身体上生了许多疮疮，所以称为具疮地狱；由于那些疮疮破裂，形成疮伤而称为疮裂地狱；由于寒冷难忍、牙关紧咬而称为紧牙地狱；由于不断悲惨地喊着阿啾啾而称为阿啾啾地狱；阿啾啾的声音也间断了，只能发出叹息的呼呼声，称为呼呼地狱；由于外面的皮肤冻成青色，身体裂成四瓣，称为裂如青莲花地狱；皮下的肉冻成红色并冻裂成八瓣，称为裂如红莲花地狱；甚至冻成了黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，称为裂如大莲花地狱。在冻裂的伤口中爬入许多铁喙的昆虫咬噬并感受寒冻之苦。因为这八种痛苦各不相同，所以安立了八种名称，称为八寒地狱。



དེ་དག་གི་ཚེ་ཚད་ནི་མོང་ལྷོང་ལྷོང་གི་སྐྱོ་ལའི་བྲེས་གཞལ་བའི་བཟུང་ཚད་ཉི་ཤུ་ཤོད་བའི་གཞོང་པ་ཉི་ལྱེས་གང་བ་ལས་ཚུ་བྱུང་ཅན་གྱི་ལོ་བརྒྱ་རེ་ན་ཉི་ལེ་རེ་རྩུངས་པས་  
ཉི་ལེ་ཐམས་ཅད་ཟད་པ་ན་ཚུ་བྱུང་ཅན་གྱི་ཚེ་ཚད་རྗེས་པ་ཡིན་ལ། ལྷག་མ་རྣམས་དེ་ལས་རིམ་པར་ཉི་ཤུ་རེའི་འགྲུར་གྱིས་ཚེ་ཚད་རྩུག་བསྐྱེད་ཅི་ཆེ་ཡིན་ཉེ་ཚུ་བྱུང་ཅན་  
ན་གྱི་ཚེ་ཚད་ཅམ་པ་ཉི་ཤུ་ཚུ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལྷོང་ཚད་ཅམ་པ་ཉི་ཤུ་སོ་ཐམས་པས་ཐུབ་པ་སོགས་འགྲེ་བར་བྱོ།

八寒地狱的寿量：二百藏升（此藏升为果萨拉城市所用容量单位）的大盆里装  
满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，这样，将所有的芝麻全部取  
完，具疱地狱众生的寿量方尽。其余的地狱依次比上面的增加二十倍。寿量越  
来越长，痛苦越来越强，即：疱裂地狱的寿量是具疱地狱的二十倍，紧牙地狱  
的寿量是疱裂地狱的二十倍，依此类推。

དེ་དག་གི་ལྷག་བསྐྱེད་ལང་ལྷར་ལྷར་རང་རྒྱུད་ལ་ལྷངས་ནས་བསྐྱོམ་ཞིང་། ཉེ་ལྷ་མི་ཡུལ་འདྲིར་དགུན་གྱི་དུས་སུ་གཅེར་བྱུང་སྐད་ཅིག་ཅམ་སྤོང་པའི་གང་ལྷགས་ཀྱི་ལྷག་  
བསྐྱེད་ལང་བཟོད་མི་ལུས་ན། དེར་སྐྱེས་ན་ཇི་ལྷར་བཟོད་སྐྱེས་དུ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉེས་པ་ལ་བཤགས་སྤོང་དང་། ལྷན་དེར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་སྤོང་ཇི་སྐྱོམ་པ་སོགས་ལྷ  
ར་ལྷར་སྤོང་དངོས་ཇིས་གསུམ་ཚང་བས་ཉམས་སུ་སྐྱང་ངོ།

在相续中如前一样观修那些地狱的痛苦，并观想：如果在此人间，冬季时裸体  
在外面停留一刹那也无法忍受寒冷的痛苦，更何况生在那些地狱里，又如何能  
忍受呢？所以应忏悔自相续的罪业，防非止恶，并对生在地狱中的有情生起大  
悲心，如前一样以加行、正行、后行圆满而修持。

——嘉样堪布——

## དམྱལ་བ། 大圆满前行引导文 23.地狱 5

ཉེ་ཚེ་བ་ལྷིག་ནས་ཀྱང་དེས་མེད་ལྷག་བསྐྱེད་ལང་དེས་མེད་ཡིན་ཉེ་ལྷག་གི་བར་དུ་བཅར་བ་དང་། རྒྱུ་ལྷ་ནང་དུ་འབྱུངས་པ་དང་། ཆབ་མོམ་གྱི་ནང་དུ་རེངས་པ་དང་། ཚུ་ཚ  
ན་གྱི་ནང་དུ་འཚོད་པ་དང་། མི་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་། ཤིང་སྤོང་ལ་བཅད་གཏུབ་བྱས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་བཅད་པར་ཉེར་ལེན་བྱས་ཉེ་ལྷག་བསྐྱེད་  
བ་དང་། ལྷན་དང་། ལྷགས་མ་དང་། ལྷ་བ་དང་། ལྷོ་དང་། ལྷ་བ་དང་། ལྷོད་ལྷ་དང་། ལྷག་པ་ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཏུ་བཞོམ་ཞིང་སྤོང་པའི་གཟུགས་སུ་འདུ་ཤེས་པས་ལྷག་བསྐྱེད་  
དེ་དག་ཚུང་བ་སྟེ།

孤独地狱：处所不定痛苦也是不定的。有的夹于山崖中，有的困于石头内，有  
的冻结在冰里，有的煮于沸水中，有的焚烧在火里……。有的众生藏在树木  
内，伐木时，它们需要感受肢体和分支被砍断等痛苦，还有些转生为日常使用的  
杵臼、笊帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等色法，也以意识感受彼等痛苦。

དཔེར་ན་འགྲོ་མགོན་སྤིང་ཇི་རས་པས་ཡར་འགྲོག་མཚོ་ནང་ན་ཉེ་གཟུགས་པ་དང་། ལྷུ་བ་ཐོབ་ཐང་སྤོང་རྒྱལ་པོས་རྩོ་ནང་ན་སྐལ་པ་གཟུགས་པ་སོགས་ཡིན།  
例如：大成就者卓滚朗吉日巴在雅卓耶湖中看到的鱼，大成就者唐东加波在石  
头内见到的青蛙等等。

དེ་ཡང་ཡར་འབྲོག་གལ་མཚོ་ཕྱོད་མི་དེར་ཕྱོད་མཁའ་འགོ་ཡི་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་སྐྱབ་པ་ལ་བཞུགས་སྐབས་བོན་པོས་གསེར་བཅོ་ཞོག་འཕངས་པ་མཚོར་བསྐྱར་བ་ཡིན་ཏེ།  
གསལ་པོའི་མཚོ་ཆེན་བཞིའི་གཅིག་ཡིན།མཚོ་མགོ་དེར་ལུང་གངས་ཆེན་དང་།མཚོ་གཞུག་ཟས་མ་རྒྱ་ལ་ལུག་ནས་ཉེན་ལམ་མང་པོའི་བར་དུ་ཡོད་པ་ལ།གྲུབ་ཆེན་སློང་  
རྗེ་རས་པས་མཚོ་ནང་དེར་གཟེགས་ནས་བཤུམ།ཁ་ཁ་དཀོར་མ་ཟ་དཀོར་མ་ཟ་ཞེས་གསུངས།

雅卓耶湖是以前益西措嘉空行母修行时，将笨波教徒投来的一枚金币变成的湖，是四大名湖之一。湖的源头起自得龙刚亲（地名），湖的尽头进入贼玛格热（地名），中间有许多天的路程。大成就者卓滚朗吉日巴向湖中看后悲泣着说：“哎哟哟，不要享用信财！不要享用信财！”

དེ་ཅི་ལགས་ཞུས་པས།མཚོ་ནང་འདིར་སྐ་མ་དཀོར་ཟན་ཞིག་གི་རྣམ་ཤེས་ཉེ་ཆོབའི་དབྱེལ་བར་སྐྱེས་ཏེ་སྐྱུག་བསྐལ་མང་པོ་རྩོད་གིན་འདུག་གསུངས།  
弟子问他：“上师，什么事？”“这湖中有一条一位享用信财的上师的神识所转生的鱼正在感受孤独地狱的众多痛苦。”

དེ་སྟོན་པར་ཞུས་པས་རྩུ་འཕྱུས་གྱིས་མཚོ་དེ་སྐད་ཅིག་ལ་བསྐམ་ཚ་ན།ཉ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ལུས་གྱིས་མཚོ་དེས་གར་སྐྱབ་ཏུ་སྐྱབ་པ་ལ་ཕྱོག་ཆགས་གངས་མེད་པས་གོ་མཚམས་  
ས་མེད་པར་གཏམས་ཏེ་ཐོས་པའི་སྐྱུག་བསྐལ་མི་བཟོད་པས་འགྲོ་ཕྱོག་ཕྱོག་བྱེད་གིན་འདུག།འདི་རྩུ་བའི་ལས་ངན་པ་སུ་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་ལགས་ཞུས་པས།

弟子请他示现给他们看。上师便以神变使此湖刹那干涸。这时，现出一条大鱼，身体大到周遍整个湖，在它的身体上无有空隙地布满了无数含生蚀食着它，它痛苦难忍而不停地翻滚着。弟子问：“承受此恶报者是谁的转世？”

འདི་གཙང་རྩུ་རྩ་ལ་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བ་ཡིན་གསུངས།གཙང་སྐ་རྩ་ལ་ཅན་བྱ་བ་དོང་ག་རྩུ་དང་བྱིན་ཆལས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་།འདྲེ་གདོན་གྱིས་ཉེན་པ་རྣམས་ལ་རྩ་སྐྱངས་  
བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་ཕན་པ་སོགས་བྱུང་བས་དབྱས་གཙང་ལུ་བཞིའི་མཚོད་གནས་སུ་གྱུར་ཏེ།ཤེས་པའི་འབྱུང་བ་བྱས་པ་སོགས་ལ་ཕའ་ཤར་ལེ་སྐྱགས་ནས་རྩ་ཐོག་མང་པོ་  
སྐང་འགོ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

他回答：“这是后藏黑马喇嘛的转世。后藏那个黑马喇嘛咒力和加持力非常大，对于着鬼魔损害的人只是看看就会生效，所以成了前后藏四翼地区人们的供养处。超度亡人只是念一声‘啪得’后便收取许多牛马等牲畜。他死后便转生为这条鱼。”

སྐབ་ཐོབ་ཐང་རྩོད་རྒྱལ་པོས་རྩོད་པོ་བོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྐྱེང་ཏུ་རྩ་སྐྱང་གི་འབྱུང་འཁོར་མཚན་པས་རྩོད་ཏེ་བྱེད་ཚས་དུ་གས་པའི་ནང་ན་སྐལ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ལུས་ལ་སྐྱོ་  
ག་ཆགས་རྩུང་དུ་གངས་མེད་པ་འབྱར་ནས་ཐོས་པས་སྐྱུག་བསྐལ་མི་བཟོད་པར་ཁ་ནག་དེང་དེང་འདུག་པ་འདི་ཅི་ལགས་ཞུས་པས།

大成就者唐东加波在一块大石头上修气脉瑜伽，石头裂开两瓣，在里面有一只大青蛙，身体上粘附了无数小含生在蚀食它，只见它张着黑洞洞的口，痛苦难忍。弟子问：“上师，这是怎么回事呢？”

འདི་དམར་ཆོག་བྱེད་པའི་སྐ་མ་གཅིག་གི་སྐྱེ་བ་ཡིན་གསུངས།  
上师回答：“这是一个作血肉供养的上师的转世。”

ད་རྩ་སྐ་མ་རྣམས་མཚོ་ཡང་ཡོད་བདག་གི་བཤའ་ལྷག་ཚོ་བ་དང་རྒྱགས་པ་རེ་བཤས་ནས་མིད་པ་དང་མཚོར་བ་སོགས་ཤུལ་གསལ་གཡོས།ཚད་འབྲོང་གི་རྩིབས་ཤུལ་འདར་  
ཅུམ་མི་བའི་སྐྱེང་དུ་བཞག་ནས་དྲངས་ཚ་ན།

如今许多喇嘛也是如此，施主们宰杀肥胖的羊后，在它的咽喉或脾脏等内脏里装上血肉，放在脊椎骨的精肉上供养这些喇嘛。

མནལས་གཟམ་དེ་དབུ་ལ་འཐེན་ནས་ནང་ཆ་རྣམས་བྱིས་པས་རྩ་རྩ་རྩ་མཛད་ལྷག་ཤན་དེ་ལ་ཞིག་སྐངས་ནས་ཕྱི་ཤ་རྣམས་དལ་བུས་གསོལ།

他们则拉起披单甩到头后，象小孩吮吸母乳一样吃着内脏，又掏出小刀慢慢地食用外面的肉。

བཞེས་པ་ཟེན་ཅ་ན་ཞལ་སྐྱམ་ཆེལ་ལེད་སྤྲ་རྒྱུད་ས་པ་པལ་ལེམར་གྱི་དེ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་དམར་ཅིག་གེ་བ་ཞིག་བྱས་ནས་དབུ་བཏེག་འོང་བར་འདུག་གྱེ།

饱餐之后嘴上油腻腻的，头顶也是热气腾腾，不象以前的他一样，已成了红光满面、昂首阔步的形象。

ཆོ་འདིར་གསོལ་གསོལ་བའི་བུ་ལོན་ཕྱི་མ་སྐུ་ལུས་ཀྱི་སྤོང་ནས་འཇལ་དགོས་བྱུང་ཅ་ན། ཉེ་ཆོ་བའི་དམྱལ་གནས་སུ་འོ་བརྒྱལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་འདུག།

今生这样享用的人，后世将用自己的身体来偿还，堕入孤独地狱中是何等的痛苦难忍啊！

དེ་བཞིན་དུ་རྩོམ་མཁན་ཆེན་དཔལ་ལྷན་ཚོས་སྤོང་ལྷེ་དགོན་ན་བཞུགས་སྐབས་ཉིན་གཅིག་དེ་རིང་རྩལ་མདའི་རྒྱ་ནང་འདིར་གང་བྱུང་ཡང་གཏོང་མི་ཉན་ཞེས་གྲུ་མང་པོ་སྐྱག་དུ་བཞུགས་ཕྱི་དོ་ཅམ་ན་ཤིང་སྤོང་དུ་མ་ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱས་ཏེར་བྱུང་བ་དེ་སྐངས་ནས་དེ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མ་བྱུང་ཞུས་པས་དེ་ཡིན།

还有大堪布具德护法在德格时，有一天对弟子们说：“今天俄达河里出现什么都不要放掉。”许多弟子去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树木被水冲来。

སྤོང་དུ་མ་དེ་གཤོགས་དང་གསུངས། སྤོང་དུ་མ་གཤོགས་པའི་ནང་ན་སྐལ་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་སྐོག་ཆགས་མང་པོས་ཟ་གིན་འདུག་པ་དེ་ལ་ཞུས་ཆོག་སོགས་མཛད་དེ་སྤོང་དགོན་པ་བོ་རྒྱས་བྱ་བ་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་ཡིན་གསུངས།

弟子们将木头捞出，禀告上师只有这一截树木，其它什么也没有。具德护法让弟子劈开树木，裂开的树木中有一只大青蛙，身上有许多含生在蚀食。上师对它念诵仪轨并说：“这是德格管理信财的监院师哦吉的转世。”

དེས་ན་མི་དཔོན་ཁེ་དུག་སྤེ་ཟ་བ་རྣམས་ཀྱང་ད་ལྟ་དབང་ཆེ་ཡང་དམྱལ་གནས་འདི་དག་ལ་བསམས་ནས་སྐབས་གཟབ་བྱེད་དགོས་པར་འདུག།

所以，具有强权欺凌属下的官员们，虽然现在极具权威，但是想到这些地狱也应引起注意。

——嘉样堪布——

## དམྱལ་བ། 大圆满前行引导文 23.地狱 6

‘བཞིན་དུ་སྤོང་བཅོམ་ལྷན་འདས་བཞུགས་སྐབས་གནས་པའི་གོང་གི་ཤན་པ་ཞིག་གིས་མཚན་མོ་སྐོག་མི་གཅོད་པའི་ཁྲིམས་སྐངས་པ་ཉེ་ཆོ་བའི་དམྱལ་བར་སྐྱེས་ཏེ་མཚན་མོ་ཁང་བཟང་ཉམས་དགའ་བའི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་མཛེས་མ་བཞིས་བཟའ་བཏུང་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་མཚོད་ཅིང་ཤིན་ཏུ་སྤྱིད་པ་ལ། ཉིན་མོ་ཁང་པ་ཡང་རྩལ་བཞེས་གས་ཀྱི་ཁང་པར་གནས་འགྱུར་བྱུང་མེད་བཞི་ལྷེ་སྤོ་འཛིགས་སུ་རྩང་བར་གྱུར་ནས་ཟ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་བྱེ་བྱེད་པས་ཉིན་མོ་བྱེ་བྱེད་པའི་སྤོང་པ་སྐངས་པས་ཉིན་མཚན་གྱི་སྤྱིད་སྐྱེས་ལྷན་གྱི་དེ་ལས་སྤོང་བ་གོ་བཞིན་སྐྱེས་ན་བྱེ་བ་རིས་གཟིགས་པ་དང་།

གཙུག་ལག་ཁང་ཡིད་དུ་འོང་བར་དགོ་སྤོང་ལྷེ་ཅོམ་གནས་པ་ཉིན་གུང་ཅོམ་ལ་གཞུ་བརྒྱུད་ས་ནས་གདུགས་ཚོད་ལ་འདུས་ཆོ་གཙུག་ལག་ཁང་རྩལ་བཞེས་ཀྱི་ཁང་པ་དང་། རྒྱུང་བཟེད་དང་ལོར་པ་སོགས་མཚན་ཆར་གནས་གྱུར་ནས་དེག་རིས་འབའ་ཞིག་བྱེད་གདུགས་ཚོད་ཡོལ་བའི་ཚོད་ལ་སྤོང་བཞིན་གྱིས་ཏེ་གནས་པ་སྤོང་འོད་སྤང་གི་དུས་སུ་དགོ་སྤོང་མང་པོ་གུང་ཆོགས་ཀྱི་སྐབས་ཚོགས་ཚོད་པ་བྱས་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ཡིན་པར་བཤད་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཡིན་ལོ།།

以前世尊在世时，城中有一位屠夫晚上守持不杀生戒（白天杀生）。后来他转生到孤独地狱，晚上住在悦意美妙的宫殿里，四名美女供养饮食、受用，快乐



# ཡི་དྲུག་སྒྲུབ། 大圆满前行引导文 24. 饿鬼 1

ངན་སོང་གི་གནས་གཉིས་པ་ཡི་དྲུག་སྒྲུབ་བྱི་ལྷུག་བཟུང་བ་ལོ།

ཕྱིར་ཡི་དྲུག་སྒྲུབ་ལ་བྱིང་ན་གནས་པ་དང་། མཁའ་ལ་རྒྱ་བའི་ཡི་དྲུག་སྒྲུབ་གཉིས་ཡོད།

饿鬼分二：隐住饿鬼，空游饿鬼。

དང་པོ་ལའང་ཕྱིར་སྐྱོབ་པ་ཅན་མང་གི་སྐྱོབ་པ་ཅན་སྐྱོས་ཁུར་གྱི་སྐྱོབ་པ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་ལས།

隐住饿鬼分三：外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼。

ཕྱིར་སྐྱོབ་པ་ཅན་ནི་ལོ་གྲངས་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོའི་བར་དུ་རྒྱུ་མེད་ཅིང་ཅོན་ཡང་ཐོས་མ་རྒྱུང་བས་ཤིན་ཏུ་བཀྲེས་ཤིང་སྐྱོན་པས་གདུངས། ཏྲག་ཏུ་བཟའ་བཏུང་ཞིག་དོན་དུ་གཉེར་ནས་འགོ་ཡང་ལུང་ཟད་ཀྱང་མི་རྟོན།

外障饿鬼：数百年中甚至水的名字也未曾听闻。因此，遭受极其饥饿与干渴的逼迫，经常为寻找饮食而四处游荡，结果一无所得。

མེས་འགའ་རྒྱང་རིང་པོ་ན་རྒྱ་རྒྱུང་ཐོན་པོ་དེ་འབབས་པ་མཐོང་ནས་ཡན་ལག་གི་ལྷ་ཚོགས་འཁྲུལ་ཞིང་སྣོ་བ་མི་ཐེག་པར་སྤྱུག་བཟུང་བཞིན་ཐང་ཆད་ཆད་དུ་ཕྱིན་པས་དུང་དུ་སྐྱོབ་ཚེ་རྒྱ་ཐམས་ཅད་སྐྱམ་ནས་གྲམ་པ་ཅོན་ལུས་ནས་ཤིན་ཏུ་སྤྱུག་བཟུང་བ་དང་།

有时看到远处有青青的河流，以僵直的肢体艰难地支撑着巨大的腹部，痛苦而疲惫地踉跄奔去，到了近前所有的水已枯干，仅仅剩下河滩，痛苦不堪。

ཡང་རྒྱང་རིང་པོ་ནས་སྤོན་ཤིང་ཐོག་གྱ་ཅན་མཐོང་བས་ཐར་བཞིན་སོང་སྟེ་དུང་དུ་སྐྱོབ་པ་ན་སྐྱམ་ནས་ཁ་མའི་ཐོང་པོ་ཆེན་པོར་འགྱུར་བ་དང་།

有时从远处看到果实累累的绿树，也如前一样前去，到了近前都已干枯成了用来燃烧的树干；

ཡང་བཟའ་བཏུང་ལོངས་སྤྱོད་བཟའ་བོ་མང་པོ་མཐོང་ཡང་། དུང་དུ་ཕྱིན་པའི་ཚོ་སྐྱེས་བྱ་གོ་མཚོན་དང་ཐུན་པ་མང་པོས་སྤྱང་བས་དེད་ནས་མཚོན་ཆས་དེག་ཅིང་སྤྱུག་བཟུང་བ་དང་།

又看到许多丰美的饮食、受用，但是到了近前时有许多手持兵器的人守护着，驱赶他们、用兵器殴打他们，痛苦难忍。

དབྱར་གྱི་དུས་སུ་ནི་ཟླ་བ་ཡང་ཚ་ཞིང་སྟེག་པ་དང་། དགུན་ནི་ཉི་མ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གང་ཞིང་བསེལ་བས་སྤྱུག་པར་གདུང་བ་སོགས་ཏེ།

夏季时感觉月亮十分炎热、炙烤；冬季时太阳却是非常寒冷、清凉，备感痛苦。

ཐོན་གྱོ་བཞིན་སྐྱེས་ཡི་དྲུག་སྒྲུབ་ལྷུ་ལྷུ་བྱི་ལྷུག་པས་ཡི་དྲུག་སྒྲུབ་ལྷུ་ལྷུ་གི་ཚད་པས་ཐོག་སྟེ་ཁོང་འཁའ་ཤིན་ཏུ་སྐྱོན་ནས་སྤྱུག་སྒྲུབ་ལྷུ་ལྷུ་མཁའ་ཚེན་པོ་ཞིག་གི་སྐྱོན་སྐྱེས་བྱ་མཛད་ནས་ལ་མིག་དམར་བ་འཛིགས་སུ་བྱུང་བ་ཞིག་འདུག་པ་ལ་རྒྱ་གར་ཡོད་ཅེས་དྲིས་པས།

从前，昼辛吉尊者到饿鬼境内，结果中了饿鬼的吝啬之毒，他感到口干舌燥。在一大铁城门前，有一可怖的黑面红眼的饿鬼，尊者问：“哪里有水？”

ཡི་དྲུག་སྒྲུབ་ཐོང་དུ་མ་མེས་ཚོགས་པ་འདྲ་བ་མང་པོ་འདུས་ནས་སྐྱེས་བྱ་ཆེན་པོ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྒྱ་ཚུལ་བཟུང་།

结果聚来许多如烧焦的树干般的饿鬼，也说：“圆满的大尊者，请赐水给我们。”

ཁོང་གིས་ངས་ཀྱང་རྒྱ་མ་རྟེན་པ་ཡིན་རྒྱ་ཚུལ་བྱས་པས།

（尊者说：“我也得不到水，正在寻找，你们是谁呀？”）

ཁྱོད་ཅི་ཟེར་དེད་རྣམས་ལུང་པ་འདིར་སྐྱེས་ནས་ལོ་གངས་བཅུ་གཉིས་ཡིན་ཀྱང་། རྒྱུ་མིང་ཚམ་ཡང་དེས་ལས་ཐོས་མ་ཚོལ་ཟེར་བ་ལྟ་བུའོ།།

它们回答：“我们生在这山谷中已十二年了，但是连水的名字也没有听过。”

ནང་གི་སྐྱེ་བ་ཅན་ནི། ལབ་གྱི་མིག་ཚམ་བས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་རྩ་བ་ལྟར་ཡང་མགོན་པ་ཏུ་ཇ་ཚམ་པའི་ནང་དུ་མ་རྒྱུད་པའི་བར་ལ་ལའི་དུག་གིས་སྐྱམ་པ་དང་།

内障饿鬼：口如针眼一样的饿鬼，去饮大海里的水，但水却无法进入它们细如一根马尾毛的咽喉里，而且口中的毒使水干竭。

རྩུབ་ཟད་རེ་མགོན་པར་རྒྱུད་ཀྱང་རྩོ་བ་ཡུལ་རྒྱུད་ས་ཚམ་ཡོད་པ་མེ་ལེངས་པ་དང་། རྩོ་བ་དེ་ཚམ་རེ་རྩོ་བར་སོང་ན་མཚན་མོའི་རིང་དེ་ལ་མེ་འབར་ནས་རྩོ་སྐྱེད་ནང་ཁོལ་

‘ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པས་སྐྱུག་བསྐྱེད་པ་དང་། འགོ་བར་འདོད་པའི་ཚོ་རྩོ་བ་ཡུལ་རྒྱུད་ས་ཚམ་པ་ཡན་ལག་འཇགས་སྐྱེ་ཚམ་གྱིས་མི་ཐེག་པར་ཤིན་ཏུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་པའོ།།

虽有少量进入咽喉但无法满足它们那大如盆地的腹部，腹内稍感饱满，到了晚上时要感受腹内燃火焚烧心肺等所有内脏的难忍痛苦。

——嘉样堪布——

## ཡི་དུགས། 大圆满前行引导文 24. 饿鬼 2

སྐོས་ཁྱུར་གྱི་སྐྱེ་བ་ཅན་ནི། ཡི་དུགས་རེ་རེའི་ལུས་ལ་མང་པོའི་ཚང་བཅས་ནས་ཟ་བར་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཞན་ཡང་སྐྱིད་སྐྱུག་གི་རྣམ་གངས་མ་ངེས་པ་འང་དུ་མ་ཡོད་དེ།

特障饿鬼：在每个躯体庞大的饿鬼身上，居住着成群的小饿鬼啃食它们。此外，感受苦乐的数量多而不定。

ཐོན་གོ་བཞིན་སྐྱེས་ན་བེ་བའི་ཡི་དུགས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱོན་སྐབས་གཞུལ་མེད་ལང་ཞིག་ན་ལྷང་མེད་གཟུགས་བཟང་བ། མངོས་པ། ལྷན་ན་སྐྱུག་པ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱུ་གྱིས་སྐྱེས་པ་ཞིག་གི་ཁྲིའི་རྒྱང་པ་བཞི་ལ་ཡི་དུགས་བཞི་བཏགས་ཤིང་འདུག།

从前，昼辛吉尊者到饿鬼的境界时，见到在一座无量宫殿里有一相貌端严，见而生喜的美女，以珍宝饰品装饰的宝座四脚上系缚着四个饿鬼。

དེས་གོ་བཞིན་སྐྱེས་ལ་ཟན་བྱིན་ནས་ཡི་དུགས་འདི་རྣམས་ཁྱོད་ལ་ཟན་སྲོད་ན་རྩུབ་ཟད་ཀྱང་མ་སྐྱིན་ཅིག་ཟེད།

美女饿鬼向昼辛吉尊者供养食物，并告诉他：“如果这些饿鬼向您要食物，一点也不要给他们。”之后她就出去了

གོ་བཞིན་སྐྱེས་ཀྱིས་ཟན་ཟ་བའི་ཚོ་ཡི་དུགས་སྲོད་བ་ལས་གཞིག་ལ་བྱིན་པས་ལུབ་མར་གྲུ་ཡང་གཞིག་ལ་བྱིན་པས་སྐྱུགས་ཀྱི་ཐོ་ལུས་ཟ་བར་གྲུ་དེ་བཞིན་དུ་གཞིག་ལ་རང་གི་ཤ་དང་། ཁག་ཅིག་ལ་རྟག་ལག་ཏུ་གྲུ་བས།

尊者受用食物时，这四个饿鬼前来索要。尊者给了一个饿鬼，结果食物变成了糠粃，又给另一个饿鬼结果变成了铁水，再给剩下的饿鬼，一个变成了她自己的肉另一个变成了脓血。

ལྷང་མེད་དེ་འོངས་ནས་ཁྱོད་ལ་ཁོ་མོས་མ་སྐྱིན་མ་སྐྱེས་སམ། ཁོ་མོའི་སྤིང་ཇེ་ལས་ཁྱོད་ཀྱི་སྤིང་ཇེ་སྐྱུག་གས་ཟེར་བ་ལ།

这时，美女饿鬼回来了说：“我不是说不要给它们吗？难道您的悲心胜过我了吗？”

འདི་དག་ཁྱོད་དང་ཅི་ཉེ་བྱས་པས། འདི་ནི་ཁོ་མོའི་བྱིན་ཐབས་ཡིན། འདི་ནི་བྱ་ཡིན། འདི་ནི་མནའ་མ་ཡིན། འདི་ནི་བྱ་མོ་ཡིན་ཟེད།

尊者问：“它们与你是什么关系？”她回答：“这是我（以前）的丈夫，这是我的儿子，这是我的儿媳，这是我的仆女！”

ཁྱེད་ཅག་ལས་གང་གིས་འདིར་སྐྱེས་བྱས་པས།འཛམ་གུ་སྤོང་གི་མི་རྣམས་ནི་ཡིད་ཆེས་པར་དཀའ་བ་ཡིན་པས་ཡིད་མི་ཆེས་སོ་བཟེད། 她说：“南瞻部洲的人很难相信的，说了也不会信，还是不说为好。”

ཁོ་བོས་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་ན་ཇི་ལྟར་ཡིད་མི་ཆེས་བྱས་པས།

尊者又问：“你们是以什么业力转生到这里的？”

དེ་ན་རེ་ཁོ་མོ་གནས་པའི་གོང་གི་བྲམ་ཟེ་མོ་ཡིན་ཏེ་སྒྲིབས་ལ་བབས་པའི་རྒྱུ་མོ་ཟས་བཟང་པོ་དག་སྟོན་བྱས་པ་ལ།འཕགས་པ་ཀ་ཏ་ཡ་ན་ཆེན་པོ་བསོད་སྟོམས་ལ་བྱོན་པར་ཁོ་མོ་དང་བསྐྱེས་ནས་བསོད་སྟོམས་སུ་ཏེ་བྱིམ་ཐབས་ཆེས་སུ་ཡི་རང་བ་འབྱུང་དུ་བཅུག་ན་དགའ་བར་འོང་སྟམ་ནས།རྗེ་ཉི་མུ་འཕགས་པ་ཀ་ཏ་ཡ་ན་ཆེན་པོ་ལ་བསོད་སྟོམས་དུ་སྤུལ་བས་ཆེས་སུ་ཡི་རང་བ་སྤུལ་ཅིག་བྱས་པས།

于是她开始讲述：“我前世是一个城市中的婆罗门女，在一个节日的夜晚准备了丰美的饮食。（次日）嘎达亚那尊者（于城中）化缘。我对尊者生起信心并供养了他，满心欢喜地以为丈夫也一定会随喜。便告诉丈夫：‘我供养了佛的弟子嘎达亚那大尊者，你应随喜。’

དེ་ཁྲོས་ནས་ཇི་སྲིད་བྲམ་ཟེ་རྣམས་ལ་མ་སུལ་གཉེན་བཤེས་རྣམས་ཀྱི་སྲི་ལྷ་མ་བཀྱིས་བར་ཁྱོད་ཀྱིས་དགེ་སྦྱོར་མགོ་རྒྱུ་དེ་ལ་བསོད་སྟོམས་ཀྱི་སྤུང་སྒྲིབ་ན་མཐོག་རྒྱུ་དེ་སྤུལ་མ་ཅེ་ཕྱིར་མི་འགམ་བཟེད།

丈夫听后恼羞成怒地说：‘我没有供养婆罗门，甚至没有孝敬亲戚们，你却首先供养那个光头，那个光头怎么不吃糠秕呢？’

དེ་བཞིན་དུ་འབྲས་པས་དེ་ཡང་ཁྲོས་ཏེ།མགོ་རྒྱུ་དེ་ཅེ་ཕྱིར་སྟགས་ཀྱི་སྲི་ལྷ་མི་ཟ་བཟེད་དེའི་རྒྱུ་མོ་ཁོ་མོ་ལ་གཉེན་དག་གིས་ཁོ་མོ་མ་ཟ་བཟང་པོ་རྣམས་བསྐྱར་བ་མནའ་མས་མོ་རང་གིས་བོས་ནས།དང་ན་རྣམས་ང་ལ་བྱིན་དང་ཟ་མ་བཟང་པོ་རྣམས་བོས་ནས་དང་ན་རྣམས་ང་ལ་མ་བྱིན་ན་མ་བྱིས་པས།དེས་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཟས་ཟ་བ་ལ་ས་རང་གི་ཤ་ཅི་ཕྱིར་མི་ཟ་ཞེས་རླུ་ལྷོ་ཞིང་།

然后我又对儿子说了，儿子也气愤地说：‘光头怎么不喝铁水呢？’当天晚上我的亲戚们给我捎来丰美的食品，让儿媳带回，结果她自己偷吃了，将不好的食品给了我。我问她：‘你是不是未将好的食物交给我而自己吃了，却将不好的食物给了我？’她妄言回答：‘我吃你的食物还不如吃自己的肉呢！’

དེ་བཞིན་དུ་ཁོ་མོ་ལ་གཉེན་རྣམས་ལ་ཟས་བསྐྱར་བ་ལྗེར་བཞིན་བྲམ་ཟེ་མོས་བོས་ནས།ཁྱོད་ཀྱི་ཟ་མ་ལྷོ་བ་ལས་རྣལ་ཏབ་ཅེ་ཕྱིར་མི་འཕུང་ཞེས་སྐྱེ་བ་རྣམས་ལ་བདག་གི་ས་མེམས་ཅན་འདི་དག་རང་རང་གི་ལས་ཀྱི་འབྲས་ལུ་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བ་དེར་སྐྱེ་ཞིང་ལྷོ་བར་གྱུར་ཅིག་སྟམ་པས།

同样，我让仆女捎给亲戚的食物她在路上偷吃了。我问她时，她回答说：‘我偷吃你的食物还不如喝脓血呢？’当时我发愿：愿我将来生在能看到他们感受各自业果的地方。

ཡི་དུགས་མཐུ་མོ་ཆེར་སྐྱེས་དེ་མིན་ན་འཕགས་པར་བསོད་སྟོམས་སུལ་བས་སུམ་ཅུ་ཆ་གསུམ་གྱི་ལྗར་སྐྱེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།

所以如今我转生为大力饿鬼，否则以供养尊者的功德可以生到三十三天。

ཁྱེད་ཡང་གནས་པའི་གོང་དུ་འགོ་ན་བདག་གི་བྲམ་ཟེ་སྐྱོང་འཛོལ་བྱེད་པ་དེ་ལྷ་ཁྱོད་ཀྱི་པ་མ་སྟགས་ངས་མཐོང་བས་དེ་དག་ན་རེ།ལས་འདིའི་འབྲས་ལུ་ནི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ཡིན་གྱིས་དམ་པ་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་ལྡིག་པ་དེ་སྦྱོངས་ཤིག་ཟེར་རོ།།ཞེས་གསུངས་ཤིག།

དེ་ཡིད་མི་ཆེས་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྣོན་གྱི་པའི་ཁང་པ་ན་སྟགས་ཟངས་གསེར་གྱི་ལྷོ་བ་བཞི་དང་།གསེར་གྱི་འཁར་བ་དང་།རེལ་བ་སྐྱེ་སྟགས་ཡོད་ཀྱི་དེ་དག་ལྷུང་ལ་དུས་དུས་སུ་

‘འཕགས་པ་ཀ་ལྷན་ཆེན་པོ་ལ་བསོད་སྒྲུབ་ལུས་ནས་བདག་ཅག་གི་མིང་ནས་ཕྱང་སྡེ་ཡོན་བཟོ་བ་བྱས་ཤིག་དང་། དེས་ལས་དེ་སྐབས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་ཟད་པར་འགྱུར་རྒྱུ་ཞེས་ཟེར་རྒྱུ་།

您如果去我曾住的城市，请转告我那做妓女的女儿说：‘我已见到了你的父母等，此业的果报是令人痛心的。’告诉她断除非法的恶业，改过自新。如果她不信，再告诉她，你的父亲生前的房间里有四个装满黄金的铜锅还有金盘及金瓶，取出这些物品时常供养嘎达亚那大尊者，然后念我们的名字作回向，这样可以减轻我们的业力，并能逐渐消尽。”

——嘉样堪布——

### ཡི་དུགས། 大圆满前行引导文 24. 饿鬼 3

དེ་བཞིན་དུ་སློབ་དཔོན་ཇོ་ཏཱ་རི་ཚྭ་དང་ལྷན་སྐྱོན་པས་ཡི་དུགས་མོ་གཟུགས་མི་ལྷུག་པ་ལྷུ་གུ་ཕྱེ་བར་ལྷན་ཅི་མཚན་གྱིས་ལྷོ་བ་དཔོན་ལ་འདེད་ཏུ་ཕོ་ཇོ་ཇོ་ཇོ་གདན་དུ་ཟས་ཚོལ་བ་ལ་སོང་ནས་ལོ་བཟུ་གཉིས་ཡིན་ཀྱང་མ་བྱུང་ཁྱེད་དེར་བྱོན་ན་ཁྱོད་ལྷན་དུ་མ་འོངས་ན་ལྷུ་གུ་རྣམས་བཞུགས་ནས་འཛེམ་གསུངས་ཤིག་ཟེར་བྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་ཕོ་དེ་རི་ཞིག་ལྷ་བྱ་ཡོད་ཡི་དུགས་ཐམས་ཅད་འདྲ་བར་འདུག་པས་དངས་ཤེས་སམ་གསུངས་པས་ཤོར་མི་དགོས་ཏེ། ཁ་ཆེ་བ་སྣ་ཉག་པ་མིག་འཕར་བ་གཟུགས་མི་ལྷུག་པའི་མཚན་མ་དུགས་བརྒྱན་པ་ཞིག་ཡོད་ཟེར།

此外，哲达日阿阁黎出游时到了饿鬼界。一位有五百个孩子、相貌丑陋的饿鬼母对哲达日阿阁黎说：“我的丈夫去印度金刚座觅食已十二载，至今未归，您若去印度金刚座，请转告他‘如果不快快回来，孩子们就要饿死了’。”哲达日问：“你的丈夫是什么样子啊？所有的饿鬼都一样我能认识吗？”她说：“不会认错的，他是一个大嘴巴、塌鼻子、小眼睛具足九种丑相的饿鬼。”

ཁོང་དོ་ཇོ་ཇོ་གདན་དུ་བྱོན་པས་འདུག་ཚུལ་ཞིག་གིས་གཏོར་ཚུ་དང་གཏོར་ཟན་མང་པོ་ཞིག་དོར་ནས་སོང་བ་ལ་ཡི་དུགས་མང་པོས་བསྐྱབ་པའི་ཁྲོད་ན་ཁོ་རང་འདུག།

རྒྱུ་མའི་འཕྲིན་བསྐྱར་རྣམས་བསྐྱུལ་བསྐྱངས་ལོ་བཟུ་གཉིས་སུ་ཉལ་ཡ

ང་སྐོར་གཅིག་དགེ་སློབ་ཡང་དག་པ་ཞིག་གིས་སྐྱབས་ལུང་ཅིག་དོར་བ་ལ་དེ་ཡི་དུགས་མང་པོའི་བྱབ་བརྒྱབ་པས་བྱུང་བའི་ཚད་ཆེད་པ་ལས་གང་ཡང་མ་རྟོགས་པ་ལ་ཟེར།  
ཁོ་རང་སྐྱབས་ལུང་ཚོད་ས་ནས་ཡི་དུགས་གཞན་གྱིས་ལུས་ལ་མ་མང་པོ་གཏོད་འདུག་གསུངས།

哲达日去了金刚座。一个沙弥倒供过的水和许多食子时，聚集了许多饿鬼争食，其中有她丈夫。哲达日转告了他妻子的口信。那个饿鬼说：“我流浪到这里虽然已十二年了，但只有一次一位清净的比丘丢弃鼻涕时，我们这么多饿鬼集聚争夺才获得一点点，除此以外什么也没有得到，而且我自己在争抢鼻涕时，被其他的饿鬼打得遍体鳞伤。”

如此看来，无论生在饿鬼中任何一处，都同样遭受着以饥渴为主的各种痛苦。我们应诚心观修：现在我们这些人仅仅没有吃早饭，便会感受怎样的痛苦？如



果转生到许多年连水的名字也听不到的地方那将如何呢？转生到饿鬼界的主因是吝啬和悭吝（阻碍他人布施），因为我们曾经也造过无数这样的恶业，所以现在应当尽己所能为不转生到恶趣诚心以圆满加行、正行、后行而修持。

——嘉样堪布——

## ཡི་དུགས། 大圆满前行引导文 24.饿鬼 4

གཉིས་པ་མཁའ་ལ་རྒྱ་བ་ཞིབ་ཅན་དང་རྒྱལ་པོ་ཤི་འདྲི་འབྲུང་སྒྲིམ་མོ་ཐེའུ་རང་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཉེ་དག་ཡུང་དུས་ཉལ་ཉལ་འཛིགས་སྐྱེག་དང་འབྲུལ་སྣང་འབའ་ཞིག་ལ་སྤོང་ཉལ་ཉལ་བསམ་པ་དང་པ་ལ་གནས་པས་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་ལས་ལོ་ན་ལ་བཙོན་ཅིང་ཤི་མ་ཐག་དམུལ་བ་སོགས་དན་སོང་གི་གཉིད་དུ་འགྲོ་བ་མང་།  
空游饿鬼：妖精、王鬼 55、死魔、厉鬼 56、鬼女、独角鬼等等，这些饿鬼恒时处于恐惧、怖畏和迷乱的境界之中，经常生起恶念，唯有精勤于损害他人的恶业，他们死后多数都立即堕入地狱等恶趣的深渊。

ལྷུང་པར་ཞག་བདུན་ཐག་རེའི་མཚམས་སུ་ཐུར་རང་ཉིད་ནད་དང་མཚན་དང་འགོགས་ལ་སོགས་པ་གང་གིས་ཤི་བའི་སྐྱུག་བཟུལ་དེ་ཉིད་ཚྱོད་ནས་དེ་གཞན་ལ་སློབ་པ་འདོད་པས་གང་དུ་ཕྱིན་པ་དེར་ཡང་གཞོན་ཅིང་རང་ལ་མི་ཕན།

尤其是无论它们生前是以病死、兵器所杀或悬梁自尽等何种方式而横死，每隔七天，它们都要感受一次以那种方式死亡的痛苦。它们想把这种痛苦转移给别人，所以无论到何处都是害人不利己。

སྣོན་གྱི་མཚའ་བཤེས་དང་ཉེ་དུ་ལ་སོགས་པའི་དུང་དུ་དགའ་བས་ཕྱིན་ཡུང་དེ་དག་ལ་ནད་དང་སྣོད་འབོགས་ལ་སོགས་མི་འདོད་པའི་སྐྱུག་བཟུལ་འབྲུང་།  
满心欢喜地来到昔日的亲朋好友面前，却令他们生病或发疯等感受不乐意的痛苦。

ཐུགས་པ་རྣམས་པ་ཅན་གྱིས་མནན་བཤེགས་འཕངས་གསུམ་བྱས་པས་ཤོག་སྐྱུན་པའི་གནས་སུ་བསྐྱལ་པའི་བར་དུ་མ་ནན་པ་དང་བྱིན་སྲིག་གི་མེ་ལ་སྲེག་པ་དང་ཡལ་ལྷན་ལྷན་དང་དོ་བྱེ་སོགས་ཀྱིས་བྱབས་པ་བརྒྱབ་པ་ན་མགོ་བོ་ཚལ་པ་བརྒྱར་འགས་ཤིང་ལུས་དུམ་བུ་སྣོད་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཉལ་ཉལ་ཉལ་བ་ལོ་ན་ལས་མ་འདས།

瑜伽士（具有修证的咒师）们做诃烧抛仪轨时，将这些饿鬼压伏在地下黑暗之处，长达数劫；或者做火供，将它们烧在火里；或者抛撒驱邪芥子或石子，将这些饿鬼的头裂成百瓣，身断成千截等，恒时不离痛苦。

དལུན་ཉི་མ་གང་ཞིང་དབྱར་ཟླ་བའང་ཚ་བ་སོགས་ལོག་པའི་སྣང་བ་རྣམས་ཡུང་ཡི་དུགས་སྤྱི་དང་མཐུན་པར་འཆར།ལ་ཅིག་བྱ་དང་ཁྱི་ལ་སོགས་པའི་གཟུགས་སུ་ཡོད་པས་གཟུགས་བྱུང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་སོགས་སྐྱུག་བཟུལ་གྱི་རྣམ་གངས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ལ་སྤོང་བ་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་སྐྱུག་བཟུལ་ཡུང་རང་ཐོག་དུ་སྐྱེས་ཉེ།  
这些饿鬼还要感受冬季太阳寒冷、夏季月亮酷热等反常现象的痛苦，这些与一般饿鬼相同。有些饿鬼则以鸟、狗等令人讨厌的形象感受难以臆测的无量痛苦。

དེར་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཅན་ལ་བྱམས་པ་དང་སྤོང་ཇེ་བསྐྱོན་པ་སོགས་སྦྱོར་དངོས་ཇེས་གསུམ་ཚང་བར་ཉམས་སུ་སྐྱང་ངོ།།  
因此我们应诚心诚意思维，自己代受那些饿鬼的痛苦，并对生在饿鬼界的众生发起慈悲心，以圆满加行、正行、后行而修持。

## དུད་འགྲོ། 大圆满前行引导文 25. 傍生

ངན་སོང་གི་གནས་གསུམ་པ་དུད་འགྲོ་ལའང་བྱིང་ན་གནས་པ་དང་ཁ་འཐོར་བ་གཉིས་ལས།

傍生分二：海居傍生、散居傍生。

དང་པོ་ནི།མཐའ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ནང་ན་ཉ་དང་།རྒྱ་སྤོང་དང་།དུང་དང་།ཐུལ་པ་དང་།འབྲུག་སྤོང་ལ་སོགས་པ་ཆང་འགག་གི་ཐང་མ་བཞིན་ལྷོག་ལྷོག་ཡོད་པ་ལ་སྤྱུལ་དང་རྒྱ་སྤོང་ལ་སོགས་པ་ཆེ་བ་རི་རབ་ལ་ལན་མང་པོའི་བར་དཀྲིས་པ་དང་།རྒྱུང་བ་རྩལ་ཕྱན་དང་།ཁབ་རྩེ་ལྷ་བུའི་བར་དུ་ཡོད་ཅིང་།ཆེ་ཆེས་རྒྱུང་རྒྱུང་རྒྱུས་ལྷུང་མིང་བྱེད་རྒྱུང་གིས་ཆེན་པོ་རྒྱུས་ཐབ་མར་འབྲིགས་ཤིང་།ཟུར་ཆེ་ཆེ་བ་རེ་རེའི་ལུས་ལ་རྒྱུང་བ་དུ་མས་ཚང་བཅས་ནས་ཁ་ཟས་སུ་བྱེད་པ་དང་།སྤྱིར་བར་ཉི་མ་མི་འཛུགས་སུ་སྤྱོད་པས་རང་གི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་བརྒྱུང་བསྐྱུར་བྱེད་པ་ཅས་ཡང་མི་མཐོང་བར་ཤིན་ཏུ་སྤྱུག་བསྐྱུར་བྱེད་པའི་གཉིས་སུ་གནས་པ་ལོ།།

海居傍生：一望无际的大海中，鱼、鲸、螺、龟、虾等如酒糟般密集一处，其中长蛇、鲸等大动物的身量可以绕须弥山数周，小动物则如微尘或针尖一般。大的傍生吞食小的傍生，小的径直刺入大的身体蚀食它们，每一个大的动物身上都有许多小的含生筑窝居住蚀食它。有的生在无有阳光的岛屿上，连自己屈伸肢体也无法看见，非常痛苦。因为极为愚痴的缘故，不了知任何取舍之处，处于无边的痛苦之中。

ཁ་འཐོར་བའི་དུད་འགྲོ་རྣམས་དང་མི་ཡི་ལུས་ན་ཡོད་པ་རྒྱུས་ལྷུང་རྒྱུང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱུར་ལོ་ན་ལ་སྤྱོད་སྤྱུག་སོགས་ལ་མཁའ་ལྗིང་གི་གནོད་པ་དང་།བྱི་ཚན་གྱི་ཆར་འབབས་པ་སྤྱུག་ཞིང་གཉིས་སུ་བཞུགས་པའི་དུད་འགྲོ་སོགས་ཡོད་པས་ཉམས་ཐག་པའོ།།

散居傍生：虽然生在人间天境，但只是感受愚昧和被役使的痛苦。如龙王遭受大鹏鸟的威胁及降临热沙雨的危害，这些傍生愚痴、呆笨、野蛮、具毒等非常可怜。

ཁྱུང་པར་མི་ཡིས་ཀྱི་དུད་འགྲོ་མིས་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བའི་རི་དྲགས་ལ་སོགས་པ་རྒྱུས་ལྷུང་ལ་འབྲིགས་སྤྱུག་གི་སྤྱང་བ་ལོ་ན་ལ་སྤྱོད་ཐས་ཁམ་གང་ཟ་ཡང་བག་མི་མེབ་བཞིན་ཏུ་ཟག་ཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཟ་ཞིང་།རྩོད་པ་དང་གཅན་གཟན་ལ་སོགས་གསོད་པ་པོ་གངས་མང་ཁས་བྱེད་དང་བྱེད་པས་མཚན་གཅིག་གིས་གཅིག་གསོད་པའི་ལས་ངན་པ་ལོ་ན་ཉུག་ཏུ་གསོ།།

尤其是人间傍生，无有主人饲养的野兽等恒时处于恐怖、畏惧之中，即便吃一口食物也难得安稳。它们遭受互相啖食，或被猎人捕杀，或被猛兽吞食等众多危害。如鹞鹰吃鸟雀，鸟雀吃小虫等都表明它们恒时唯造互相残杀的恶业。

རྩོད་པ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུས་ལྷུང་ལ་འབྲིགས་ཅན་དེ་དག་མནར་ཞིང་གསོད་པའི་ལས་ཐབས་ལ་མཁའ་ལས།

རྒྱུང་དང་སྤོང་དང་གོག་ཚང་མེ་མངའ་ལ་སོགས་གནོད་པ་དུ་མས་འཕམ་ཏུ་སྤོང་ལ་ཚོལ་ཁ་ཅིག་རང་གི་ལུས་ལ་སྤྱོད་པའི་ར་དང་སྤྱུང་དང་པགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཆེད་དུ་གསོད་དེ་སྤྱུག་གི་ཆེད་དུ་ཉེས་གསོད་པ་དང་།མཆེ་བ་དང་ཅུས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱང་པོ་ཆེ་གསོད་པ་དང་།པགས་པའི་ཆེད་དུ་སྤྱུག་གཞིག་དང་མཆེ་དང་མ་སོགས་གསོད་པ་དང་།ལྷ་ཚེའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་བ་དང་།ཤ་དང་ལྷག་གི་ཆེད་དུ་རྒྱུང་འཐོང་ལ་སོགས་པ་གསོད་པ་སོགས་རང་གི་ལུས་ཉིང་ལྷུང་རང་ཉིང་གསོད་པའི་རྒྱུང་སྤྱོད་པས་ཤིན་ཏུ་སྤྱུག་བསྐྱུར།

猎人们精通伤害残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火箭等，瞬间便可以使它们丧命。有些傍生因为自己身体上所长的角、毛、皮等而遭杀，如为了珍珠采海贝；为了牙骨杀大象；为了兽皮杀老虎、豹子、水獭以及狐狸等；为了麝香杀獐子；为了获取血肉杀害野牛、野马等等。自己的身体成了自己遭杀的因，非常痛苦。

མི་ལ་བརྟེན་པའི་དུང་འགོ་རྣམས་ནི་བྱུང་ཞིང་གཏི་མུག་པས་གསོད་པའི་གཤེད་མས་རལ་གི་ཐོགས་ཏེ་དུང་དུ་སྐྱེབ་ཀྱང་མིག་སྡོམ་ཅེ་རེ་ལྟ་བུ་ལས་བྱོམ་པ་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་།

主人所养的傍生：因为愚痴呆笨，屠夫手持刀剑来到了它们面前时，它们只是眼睁睁地看着，丝毫也不知道逃避。

དེ་བཞིན་དུ་ལོ་བཞེད་དང་ཁལ་འགེལ་བ་དང་ཁྱ་གཙོད་པ་དང་ལྷ་འབྲིགས་པ་དང་ཚྭ་ཚྭ་བ་སོགས་བཞོལ་སྤོང་གི་རྣམ་གཏངས་འདི་མ་ཚོར་སྣང་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཏྲ་ཁལ་སོགས་རྒྱབ་ཐམས་ཅད་རྣམ་སོང་ཡང་ད་དུང་ཡང་ཁལ་འགེལ་བ་དང་ལོན་ནས་འགོ་བོ་སོགས་བྱེད་འགོ་མ་རུས་ཙ་ན་ལྷག་གིས་བྲབ་ཅིང་དོས་དེ་གཤེད་རྣམས་ལ་དཀའ་ཚོགས་དང་ན་ཚ་ཡོད་སྣང་བ་ནི་མི་བྱེད།

还要感受如挤奶、驮运、阉割、穿鼻、耕地等众多役使痛苦，马牛等背上虽已伤痕累累，仍然驮运货物，被人骑使。走不动时它们的主人就用鞭子抽打，或用石头打击，根本没有想过它们也有疲劳和病痛。

གནག་ལྷུགས་དང་ལུག་རྣམས་ནི་རྣམ་ནས་འཆེ་བ་ལ་མ་བྱུག་གི་བར་དུ་བེད་བཅད་རྣམས་ཙ་ན་རང་གིས་གསོད་པའམ་གཞན་ལ་འཚོངས་པ་གང་ཡིན་གྱི་སློ་ནས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བཤམ་སྲ་པམ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་འཆེ་བ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད། དེ་ལྟར་བྱུག་བཟལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུག་པ་ལ་སྤོང་བ་ཡིན་པས། དེ་ལྟར་སྲུག་བཟལ་བའི་སེམས་ཙམ་མཐོང་ཙ་ན་དེ་རང་ཉིད་ཡིན་པའི་སློ་བཞག་ནས་སྲུག་བཟལ་ཅི་ཙམ་འདུག་ལ་སོགས་པ་ཞིབ་ཏུ་བསམས་ནས།

许多牦牛、山羊、绵羊从小到老一直被主人使用，老的时候或被主人宰杀，或被卖给别人，无论如何都将被宰杀，自然死亡的几乎没有，感受无法想象的痛苦。看到遭受这样痛苦的众生时，当详细思维，观想如果自己遭受这种痛苦，那将如何感受。

དུང་འགོའི་གནས་སུ་སྐྱེས་པ་སྤྱི་ལ་སྤྱིང་རྗེ་དྲག་པོ་བསྐྱོམ་ཞིང་ལྷུང་པར་རང་ལ་བསྐྱེན་པའི་དུང་འགོ་སོགས་ཡོད་ན་བྱམས་བརྩེས་སྤོང་བ་དང་ཁ་ལྟ་བུ་ལྷུང་དང་སོག་ཆགས་པ་མོ་ཚུན་ཆད་ལའང་བདེ་སྲུག་གི་ཚོར་བ་མེད་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་ལ།

应该对生于傍生处的众生起悲心，自己若有饲养的傍生，应仁慈爱护它们，甚至虫蝇及细微含生以上无一不有苦乐的感受，所有这些傍生也无有一个未做过自己的父母，应当对它们生起慈悲心。

དེ་ལྟར་ངན་སོང་གི་གནས་གསུམ་པོ་ནི་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྲུག་བཟལ་གྱི་རྣམ་གཏངས་དོས་དྲག་ལ་རྒྱུན་རིང་བྱུང་ཞིང་གཏི་མུག་ལ་ཚོས་གྱི་སྣང་བ་མེད་པས་སྣང་ཡང་ངན་སོང་གི་རྒྱ་རྒྱབ་པ་ལོ་ན་ལས་མེད།

这样，三恶趣中无论生在哪里，都要感受剧烈而漫长的痛苦。愚昧无知，无有正法的光明，一切所为唯有成为恶趣之因。

དེ་དག་ཏུ་སྐྱེས་ན་སྤྱི་ནས་ཐར་བ་དཀའ་ཞིང་འར་རྒྱུད་ལ་ངན་སོང་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བའི་ལས་ཚེ་རབས་འདི་དང་གཞན་དུ་བྱས་པ་དུ་མ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ལྷུང་བྱས་གྱི་ལས་ལ་འགྲོད་པ་བྱིན་ཆད་གྱི་བཤགས་སྣང་སོགས་ལ་སྤོང་ཐག་པ་ནས་འབད་དེར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཙམ་རྣམས་ལ་སྤོང་རྗེ་དྲག་པོ་བསྐྱོམ་རང་གིས་དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་དགོ་འདམས་ཐམས་ཅད་ངན་སོང་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཙམ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བསྐྱོ་བ་བྲག་ནས་ངན་དེ་དག་ལས་ཐར་བའི་སློན་ལས་གང་བ།

如果生到恶趣后难以解脱。我们自相续中今生或他世一定造了许多转生恶趣之业，应诚心忏悔以前所造的恶业，发誓今后不再造恶业，精进修持，对生在恶趣中的众生生起强烈的悲心，自己三世所积一切善果回向生在恶趣中的这些众生，愿它们能从恶趣中解脱。

བདག་གིས་ད་ལེས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་དང་མཇལ་ནས་ཀུན་གྱི་དོན་གཉིས་འབྲུབ་པའི་ལམ་སྐབས་ཏུ་ཡོད་པ་ཡིན་པས་ཚོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སྤྱད་ཅིང་བཙོན་པས་  
ཉམས་སྲུ་སྒངས་ཏྲིངན་སོང་གི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ཞིང་དུ་དང་བར་བྱའོ་སྐྱམ་པའི་སེམས་བསྐྱེད།

དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱིས་པར་སྐྱེ་མ་དང་དཀོན་མཚོག་གིས་བྱིན་གྱིས་སྒོབས་ཤིག་སྐྱམ་དུ་ལྷ་དང་སྐྱམ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་།རམ་རྒྱུན་པ་སོགས་བྱའདེ་ལྟར་བྱས་པའི་  
དགེ་བའང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བཟོ་བ་སོགས་དམ་པ་གསུམ་གྱིས་ཟེན་པར་ཉམས་སྲུ་སྒང་ངོ།།

并观想我如今值遇到大乘正法，有了行持成办自他二利正道之机缘，所以应发心刻苦求法精进修持，将来接引恶趣的所有众生到清净刹土，愿上师三宝加持我获得此能力并祈祷上师本尊，发誓念诵等。如此善根也回向众生，以回向等三殊胜摄持而修持。

དེ་ལྟར་ན་དམ་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེས་ན་སྐྱེག་བཟུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་མཐོ་ལོས་རྣམ་གསུམ་ནི་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་ཡིན་ནམ་སྐྱམ་ན། མཐོ་ལོས་ན་འདེབས་པ་མེད་དེ།  
若有人想：生在三恶趣都是痛苦的本性，那善趣是安乐幸福的吧？实际上善趣也无有安乐的，（以下说明此理）。

——嘉样堪布——

## མིའི་སྐྱེག་བཟུལ། 大圆满前行引导文 26. 人的痛苦 1

དང་པོ་མིའི་སྐྱེག་བཟུལ་ནི་མི་རྣམས་ལ་ཅ་བའི་སྐྱེག་བཟུལ་ཆེན་པོ་གསུམ།

人的痛苦分二：三大根本痛苦，八支分痛苦

སྐྱེ་ན་ན་འཚའི་སྐྱེག་བཟུལ་གྱི་ཅུ་བོ་ཆེན་པོ་བཞི།དག་ལྡང་བ་དང་ཕྱད་གྱི་དོགས་པའི་སྐྱེག་བཟུལ།གཉེན་བྱམས་པ་དང་བྲལ་གྱི་དོགས་པའི་སྐྱེག་བཟུལ།མི་འདོད་པ་ཐོག་  
ཏུ་འབབ་པའི་སྐྱེག་བཟུལ།འདོད་པ་ཐོག་ཏུ་མི་ལེས་བའི་སྐྱེག་བཟུལ་རྣམས་ཡོད་པ་ལས།

（三大根本痛苦：变苦，苦苦，行苦。）

ཅ་བའི་སྐྱེག་བཟུལ་གསུམ་གྱི་དང་པོ་འགྱུར་བའི་སྐྱེག་བཟུལ་ནི།ད་ལྟ་སྐྱེད་ཅིག་མར་བདེ་བར་ཡོད་འཕྲོ་ལ་སྐྱེག་བཟུལ་དུ་འགྱུར་བ་སྐྱེ་ལུས་ལ་ཕན་པའི་ཟས་ཐོས་ནས་ངོ་  
མས་ཤིང་འགྲངས་ཏེ་སྐྱིད་པར་ཡོད་པ་ལ་སྲིན་ཕོ་བར་ལངས་ནས།སྐྱང་ཐབས་གྱི་ནད་དུག་སོ་སོ་བྱུར་དུ་བྱུང་སྐྱེ་སྐྱེག་བཟུལ་བ་དང་།ད་ལྟར་སྐྱིད་པར་ཡོད་འཕྲོ་ལ་ཞོར་ཕྱུ་  
གས་དགས་དེད་པ་དང་།འང་གཞི་མས་ཚོག་པ་ནད་གདོན་དུག་སོ་སོ་བྱུར་དུ་བྱུང་བའི་སྐྱེ་སྐྱེ་གཏམ་ངན་ཐོས་པ་སོགས་འབྲལ་དུ་སྐྱེག་བཟུལ་བར་གྱུར་པ་རྣམས་ཏེ།  
变苦：现在所拥有的片刻的安乐瞬间也将变成痛苦，例如，食用利益身体的饮食后腹内饱足，觉得很幸福时，（没想到）胃肠里生了寄生虫，突然患了严重的浪踏病，痛苦不堪。现在充满快乐之时，如果被怨敌赶走了家畜，大火烧毁了房屋，突然遭受病魔的损害或听到别人的恶语中伤等，快乐瞬间会变成痛苦。

སྐྱིར་འཁོར་བའི་གནས་ལོས་འདིས་བདེ་སྐྱིད་སྐྱེན་གསུམ་ལྟར་སྐྱང་བ་གང་ལ་ཡང་རྟོག་པ་དང་བརྟན་པ་སྐྱེ་ཚམ་ཡང་མེད་ཅིང་མཐར་སྐྱེག་བཟུལ་བ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་  
པ་ཡིན་པས་སྐྱོ་བ་བསྐྱེད་དོ།།

从这一点来说，凡轮回中似乎拥有的安乐、幸福、名誉，其实都无有丝毫恒常、稳固的，皆不离痛苦的本性，因此应对轮回之事生起厌烦心。

གཉིས་པ་སྐྱུག་བཟུལ་གྱི་སྐྱུག་བཟུལ་ནི།སྐྱུག་བཟུལ་ལྷན་པ་མ་མཁུ་བཞིན་དུ་བྱི་མས་འོན་པ་མཛོ་ཐོག་ཏུ་ཕོལ་བྱུང་བ།ཕོལ་ཐོག་ཏུ་མ་གཏུགས་པ།ཕ་ཤི་བའི་སྤོང་དུ་མ་ཤི་བ།དགས་དེད་པའི་སྤོང་དུ་མི་གཅེས་པ་ཤི་བ་ལྷ་བྱ་སྤྲེལ་འཁོར་བའི་གནས་འདི་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྐྱུག་བཟུལ་གྱི་སྤོང་དུ་སྐྱུག་བཟུལ་བཅེགས་པ་ཁོ་ནས་དུས་འདའ་བ་ལས་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་སྐྱད་ཅིག་མ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ཡིན་ནོ།།

苦苦：前面的痛苦尚未断尽时又遭受新的痛苦，如麻风病未痊愈又生毒痢，毒痢还未好又生疮；父亲死后接着母亲又亡，遭怨敌抢劫又死了亲人。无论生在轮回之何处，都是唯有以苦上加苦而度日，无有一刹那安乐的机会。

གསུམ་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྐྱུག་བཟུལ་ནི།ད་ལྟ་རང་རེས་བདེ་བར་རྫོམ་པ་ན་མས་ཀྱང་དངོས་སུ་སྐྱུག་བཟུལ་ལྟར་མི་མངོན་ཀྱང་དོན་དུ་སྐྱུག་བཟུལ་གྱི་རྒྱ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་ཏེ།

ཟས་ཐོས་པ་གོས་གྱོན་པ་གནས་ཁང་དང་ལོངས་སྤོང་རྒྱན་དང་སྟོན་མོ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཐིག་པའི་རྒྱས་སྐབས་པ།བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཐིག་པའི་གཡོ་བཞོལ་འབའ་ཞིག་ལས་མི་འདུག་པས།འདི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི་སྐྱུག་བཟུལ་བ་ཁོ་ན་ཡིན།

行苦：现在我们这些自以为安乐的人们，好象没有亲身感受痛苦，但实际上也绝未超越痛苦之因，如吃饭、穿衣、住房、受用、装饰及宴会等，一切都成了造罪业的因，一切所作所为也全部不离造恶业的虚伪之行，这一切业果唯有感受痛苦而已。

དཔེར་ན་ཇ་ཇ་དང་ཙམ་ལྷ་བྱ་ལ་མཚོན་ན།ཇ་ནི་རྒྱ་ཡུལ་དུ་བཏབ་པའི་ལྷུ་ལྷ་ཡིན་ཏེ།དེའི་ས་བོན་འདེབས་པ་དང་ཁོ་མ་འབྲེག་པ་སོགས་ཀྱི་དུས་སྟོན་ཆགས་བསད་པ་ལ་ང་གངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་དང་ཅེ་མདོ་མན་ཚད་ནས་མི་ཡི་ཁྱུར་བཅད་བྱས་འོངས་སྐབས་མི་རེ་རེས་ཀྱང་ལག་དུག་བཅུ་གཉིས་རེ་ཁྱུར་ནས་འོང་།དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མགོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱུར་བས་དཔལ་བའི་བགས་པ་ཟད་དེ་བྱས་པ་སྐྱུ་སང་དེ་མཚོངས་ཀྱང་ད་དུང་ཡང་ཁྱུར།

例如：仅仅就茶和糌粑而言，也不离痛苦之因。茶是汉地所种植的一种植物，在播种、剪叶等时杀了无数的众生，从康定以下，依靠人力运上来的时候，每人要带六十二卡，他们所有的人将茶顶在头上运来，所以前额的皮肤被磨得糜烂白骨清晰可见，但仍然还在运送。

མདོ་ཐོག་ཡན་ཚད་དུ་མཛོ་གཡག་དེའུ་སོགས་ལ་བཀའ་ནས་འོངས་སྐབས།དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྒྱ་ཚད་སྟོ་བྱས་སྐྱེ་བཞོལ་སྤོང་གྱི་སྐྱུག་བཟུལ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱུབ་པ་གཏུག།

从康定以上用犏牛、牦牛、骡子等驮运上来的时候，所有的牲口也是腹背疮伤、毛脱皮烂等，感受无法想象的役使之苦。

ཇ་དེ་ཉོ་ཚོང་གི་དུས་ཀྱང་མནའ་དང་ཁྲེལ་ལ་མི་བཅེ་གཡོ་སྐྱེ་དང་ཚོད་པ་ཁོ་ནས་ཚོང་བྱས།

经销茶叶时，唯以打妄语、违誓言等欺骗的手段或争吵来销售。

ཚོང་ཐོང་ཡང་ཕལ་ཆེར་ལུག་གི་བལ་དང་ཚ་བུ་སོགས་ལ་བྱས།

བལ་དེ་ཡང་དབྱུར་ཁའི་དུས་ལུག་ཤིག་དང་ཞོ་སྐྱེས་སོགས་སོགས་ཆགས་དང་སྐྱེ་ལྷག་མང་ལྷང་མེད་པ་ཡོད་པ་ལ།དེ་དག་ལས་ཕལ་ཆེར་ནི་གྲིས་འབྲེག་པའི་དུས་མགོ་བཅད་སྐྱེད་པ་སྐྱུམ། རང་ཆ་ལྷུང་སྤེ་བསད།མ་ཤི་བ་ན་མས་ཀྱང་བལ་དང་ལྷན་དུ་གཞུས་དབྱགས་འབྲམ་ལ་ངན་སོང་ཁོ་ན་བྱས་པ་ཡིན།

大多数商品是用绵羊毛和羊羔皮兑换来的。这些绵羊毛也是同样，夏季时，一只羊身上的虱子及吸血虫等含生与它身上的羊毛数量一样多。当用剪刀剪羊毛

时，这些含生大多数被割头断腰，内脏脱出而死；未死的也是与羊毛绞在一起，憋得喘不过气而死去。

ཚ་ཅུ་ཡང་ལུ་གུ་འཕམ་དུ་སྐྱེས་པ་དེ་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་རྩོགས་པ་དེ་སྐྱེག་གི་ཚེར་བ་དང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉམས་བརྟུང་

སྐྱེས་པའི་དང་པོ་སྐྱེད་པར་ཡོད་པའི་དུས་སུ་འཕམ་དུ་བསང་བ་ཡིན།

羊羔皮也是如此，小羊羔刚刚出生，诸根圆满具足并有了苦乐的感受，身体在发育成长，刚刚感受到人间的快乐之时，就立即被宰杀了。

རྩོད་པ་དུང་འགོ་ཡིན་ཀྱང་འཆི་བ་ལ་ནི་འཚོར་གསོན་པ་ལ་ནི་དགའ་གཉན་གཅོད་ཀྱི་སྐྱེག་བསྐྱེད་ནི་རྩོད་ལུ་གུ་བསང་པའི་མ་རྩམས་ཀྱང་སྐྱེག་བསྐྱེད་ནི་བྱ་གཅིག་པུ་

ཤེ་བའི་མ་ཇི་ལྟར་མཐོང་ཚོས་སུ་བྱུར་བ་དེ་ཡིན།

虽然是愚昧无知的傍生，也同样渴望生存、畏惧死亡、害怕遭受气息瓦解的痛苦。被杀的小羊羔的母亲也如同死了独子的母亲一样悲痛，这些都是我们现量所见之事。

དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་རྩལ་ཉོས་པ་སོགས་ལ་བསམ་ནས་ཁམ་གཅིག་ཙམ་བདུང་ཡང་དན་སོང་གི་རྒྱ་བྱེད་པ་ལས་མི་འདུག།

思维诸如此类的商品买卖，仅仅喝一口茶也不离恶趣之因。

ཙམ་པ་ཡང་དང་པོ་ཞིང་ལ་རྫོག་བརྒྱབ་པའི་གནས་སྐབས་ལ་འགྲོ་གི་འཇུག་ཐམས་ཅད་སྤོང་དུ་བྱུང་ལ་སྤོང་གི་འཇུག་ཐམས་ཅད་སྤོག་ཏུ་མཚན་རྩོམ་སྐྱབ་གར་སོང་

གི་རྩེས་སུ་བྱ་རོག་དང་བྱེད་སོགས་ལ་དལ་ཁོམས་མེད་པར་འབྱུང་གི་ལྷན་འགྲོ་བ་དེ་ཡིན།

糌粑也是如此，最初开垦田地之时，地下所有的小虫被翻到地面上来，地面上所有的小虫被埋到地下，耕牛走到哪里，乌鸦、鸟雀等都跟在后面不停地啄食着小虫。

དེ་བཞིན་དུ་ཞིང་ལ་ཐུ་འདྲེན་སྐབས་སྐྱེས་ལ་གནས་པའི་སོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་སྐྱེས་ལ་བཟུང་སྐྱེས་ལ་གནས་པའི་སོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་གཤེར་གྱིས་བསང།

当灌溉田地时，水里所有的含生干涸而死，旱地上所有的含生溺水而死。

དེ་བཞིན་དུ་ས་བོན་འདེབས་པ་འབྲེག་པ་བརྒྱབ་བ་སོགས་ཀྱི་དུས་བསང་པའང་གུང་གྱིས་མི་ཚོད་དེ་དག་ལ་བསམ་ན་འབྱུང་ཁོ་ན་བྱེད་པ་འགམ་པ་དང་འདྲ།

如果想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇的粉末一样。

དེ་བཞིན་དུ་མར་དང་འོ་མ་སོགས་ཀྱང་དཀར་གསུམ་དང་མངར་གསུམ་ཞེས་ཕྱིག་མེད་དང་གཙང་མར་བརྩི་ཡང་རྟོ་ལེ་དང་བེུ་ལུ་གུ་སོགས་པས་ཆེ་བ་ནི་བསང།མ་བ

སང་བ་རྩམས་ཀྱང་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་མ་འོ་མངར་མོ་ལམ་གང་ཡང་ལུ་ལོངས་མེད་པར་རྟེ་ལ་ཐག་པ་བཞག་སྤོང་ན་གདང་ལ་བཏགས་འགོ་ན་ཕན་ཚུན་སྐྱེས་པའི་ཐམས་ཅད་

དེ་གྱི་ཟས་སྐྱེས་དང་འབྲུང་སྐྱེས་འོ་མ་ལམ་གང་ཡོད་པ་དེ་འཕྲོག་ནས་ཉིང་ལུང་བྱས་མའི་ལུས་ཀྱི་བརྒྱུད་ལུང་སོག་གི་ཟུངས་ཕྱོགས་པས་མ་ཤི་མ་གསོན་ཙམ་དུ་བྱུར་ཏེ།

同样，酥油和牛奶等虽然称为三白三甜，算是无罪清净的食物吧，但事实上并非如此。大多数小羊羔和牛犊被杀，未被杀的刚刚生下来便吃不到一口甘甜的母乳。主人用绳子将其拴在桩子上，行走的时候把两个牛犊互相连在一起，吃一口母奶的机会也被剥夺了。主人取出牛奶的精华（酥油），母亲身体的精华是孩子生命的源泉，牛奶被夺走后牛犊处于不死不活的地步。

མ་འབྲི་རྫོག་པོ་དག་ཀྱང་དབྱིད་ཀའི་དུས་ཉལ་མལ་ནས་ཐང་མི་རྩལ་བ་ཙམ་དུ་ཟུངས་ཟད་ལུག་རྩམས་ཀྱང་པལ་ཆེར་ནི་ལུ་གུ་ཁོ་ནས་རྟོག་གིར་འཆིམ་ཤེ་བ་རྩམས་

ཀྱང་སྐོམ་སྐོམ་པ་ཉམ་རྒྱུང་བའའགོས་གུམ་གུམ་པ་ཤེ་ལ་ཁད་པ་ཡོག་ཐོང་ཙམ་རེ་ལས་མེད་པ་བྱས་པ་དེ་ཡིན།

虽是强壮的母牛，（因主人日日抽取其身体的精华后），到了春季时，从卧处爬也爬不起来，精疲力尽，奄奄一息。大多数牛犊、羊羔也因饥饿而死，未死的这些也是干瘪羸弱，行走艰难，四肢萎缩，濒临死亡，犹如拔炒棍头一般。

དེ་བཞིན་དུ་ད་ལྟར་རེས་སྐྱོད་པོར་བཞེ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ལ་ཟ་བྱུ་རྒྱུ་ལ་ཤྲོན་བྱུ་རྒྱུ་ཟས་དང་ལོངས་སྐྱོད་ཐམས་ཅད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་ཕྱིག་པ་ཁོ་ནས་བརྒྱབས་པ་  
ཞིག་མ་གཏོགས་མེད་པས། འདི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲས་བུ་མཐར་ཉི་དན་སོང་གི་ལྷུག་བཟང་།

ལུ་མཐའ་མེད་པ་ལ་སྒྱུད་དགོས་པ་ཡིན་པས། ད་ལྟར་སྐྱོད་པོར་སྐྱོད་པོར་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འདུ་ཅིང་ཀྱི་ལྷུག་བཟང་ཡིན་ནོ།།

因此现在我们认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的一切财物、食品、受用，也都是唯以造罪业而形成的，这一切之果报最终将要感受无边的恶趣痛苦，所以现在一切表面上的快乐也是行苦的本性。

——嘉样堪布——

## མིའི་སྤྲུག་བཟང་། 大圆满前行引导文 26. 人的痛苦 2

སྐྱེ་ན་ན་འཆི་བཞི་ལས།

（八支分苦：生，老，病，死（四大瀑流），怨憎会苦，爱别离苦，不欲会苦，求不得苦。）

དང་པོ་སྐྱེ་བའི་སྤྲུག་བཟང་ནི། དེ་ལྟར་ལོ་རྒྱུད་ལུ་སྤྱི་བའི་མི་རྒྱལ་འགྲུ་ལ་རྣམས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པས། མའི་སྤྱི་ལུ་ལྷན་གྱི་དབྱེ་བ་དེ་ལྟར་བཤེན་བའི་རྣམ་ཤེས་བྱུགས་  
ཏེ་མེར་མེར་དང་ཤྲུ་རྒྱུ་དང་ལྷན་ལྷན་དང་མཁའ་གྲུ་དང་གོ་མོ་ལ་སོགས་འགྲུར་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྤྲུག་བཟང་ཉམས་སུ་ཚྱོད།

生苦：南瞻部洲的人们大多数是胎生的，以寻香 64 的意识，趋入父母的精血中，便形成凝膜、皮包、血肉、肉团和支节等肢体。

ཡན་ལག་ཉིང་ལག་དང་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་རྗེས་སུ་བའི་གནས་སྐབས་ན། མའི་མངལ་གྱི་ནང་དོག་ཅིང་དྲི་དང་བ་སུན་ནག་གི་ནང་ཁོར་ལའང་ལུ་རྒྱུད་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་བཟང་ཚྱོད་ཤིང་ཁ་ཟས་ཚམ་མོ་སོས་པས་མི་རྣམས་དུ་བསྐྱེས་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་བཟང་ལྟར་མོ་སོས་པས་ཆུ་བྱ་དུ་བསྐྱེས་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་བཟང་ལྟར་བ་ན་རིས་ལྟོན་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་བཟང་། འགྲུ་དང་ལུ་ལྟར་བ་ན་སྤྲུག་བཟང་བ་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་བཟང་། ལྷན་ལྷན་གྱི་སྤྲུག་བཟང་། ལྷན་ལྷན་གྱི་སྤྲུག་བཟང་། ལྷན་ལྷན་གྱི་སྤྲུག་བཟང་།

ལ། འགྲོ་འདུག་བརྒྱུལ་བསྐྱོད་བུས་པ་ན་རྒྱུད་གིས་ཁྱེར་བ་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་བཟང་སྐྱེས་ཡོད།

住胎时期的痛苦：肢体和分支等诸根圆满具足的时候，感觉到母胎中非常狭窄、异常臭恶、漆黑一片，犹如关在监狱中一样痛苦。母亲食用热的饮食时犹如在火中烧灼一样痛苦；母亲食用冷的饮食时，犹如浸在冷水中一样痛苦；母亲睡觉时如被山压着一样痛苦；母亲饱足的时候，犹如夹在山崖中间一样痛苦；母亲饥饿的时候，犹如堕入深谷般痛苦；母亲行走时，犹如被风刮走般痛苦。

དེ་ནས་ལྔ་པའི་གྲངས་རྗེས་སུ་བའི་དུས་མེད་པ་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་མགོ་མཇུག་བརྒྱུར་ཏེ་བའི་སྤྱིར་དངས་པ་ན་ཀྱང་སྐྱོབས་པོ་ཆེ་ཞིག་གིས་རྒྱུད་པ་རྣམས་བརྒྱུད་  
སྒྲེ་རྒྱུ་དྲོར་བརྒྱབ་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་བཟང་ལོངས་སྐྱོད་པའི་འཁྲུལ་འཁོར་གྱི་བར་ནས་འཁྲུད་བའི་ཚོ་སྤྲུགས་ཀྱི་འཇུར་མིག་ནས་དངས་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་བཟང་ལོངས་སྐྱོད་སྐོ་  
དོགས་པ་རྣམས་བའི་མི་རྣམས་པར་དེ་ཉིད་དུ་འཆི་བའམ་ལུང་ན་མ་ལུ་གཉིས་ཀ་འཆི་བ་དང་ཤིན་ཏུ་གི་ལ་ལུག་པའི་སྤྲུག་བཟང་ཚྱོད་སྒྲེ།

这样住胎月数圆满以后，出生时被三有的业风吹动，头足翻转颠倒。通过产门时犹如被一个大力勇士拉着脚拽出来，摔打在墙壁上一样痛苦。从整个盆腔中间出来时，犹如通过（铁斧头上的）铁孔一样痛苦。如果母亲产门狭窄不能生

出，也许就死在母腹中或者母子二人全都死亡，即使没有死但已感受到接近死亡的痛苦。

མོ་རྒྱན་ཚེན་པོས།མ་བུ་གཉིས་ཀ་གཤིན་ཡུལ་གོམ་ལྷུང་བོར།མ་ཡི་ལ་ཅུས་མ་གཏོགས་ཅས་ཚེགས་བྱེ།ཞིས་གསུངས།

莲花生大士曾说：“母子二人中阴迈半步，除母颌骨余骨皆分裂。”

བཅས་ནས་ཀྱང་རྩྭ་གྱི་སྤོང་དུ་རྩེད་དུས་ཚེར་མའི་དོང་དུ་རྩེད་བ་ལྟ་བུར་གྱི་སྤྱ་མ་བཤུ་དུས་གསོན་པོར་བགས་བ་བཤུས་བ་ལྟ་བུམི་གཙང་བ་བྱེ་དོར་བྱས་དུས་ཚེར་

མའི་ལྷག་གིས་བབས་བ་ལྟ་བུམའི་པང་དུ་རྩེད་དུས་བྱེད་སྤྱག་ལྷས་ལྷུང་བ་ལྟ་བུསྤྱི་བོར་མར་བྱུག་དུས་བཀྲིགས་ནས་དོང་དུ་འཕང་བ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱག་བཟུལ་

མྱོང་།དེ་ནས་ཚོག་ལུར་བཟུལ་དེ་འཛོག་པའི་དུས་སྤྱི་གཙང་བའི་འདམ་དུ་ཚུད་ལྷོག་སྐོམ་ན་ཚ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱག་བཟུལ་ཅི་ལྟ་བུ་བྱུང་ཡང་དུ་བཞོན་ལས་མེད།

出生后被放到垫子上时，犹如落到荆棘丛中一样痛苦；剥脱背上的胎膜时，犹如活活剥皮般痛苦；擦拭身上的不净物时，犹如用荆棘的鞭子抽打一样痛苦；

母亲抱在怀里的时候，犹如鹞鹰叼捉雏鸡一样痛苦；在头顶涂酥油（藏族的民俗，小孩出生后祝愿吉祥的仪式）时，犹如捆绑后抛到坑里一样痛苦；放在睡床上时，犹如沉溺于粪尿之中。无论出现饥渴病痛等什么痛苦时只是啼哭而已。

དེ་ལྟར་སྤྱིས་ནས་ལང་ཚོ་སྤྱིན་པའི་ཚོན་རེ་ཞིག་འཕེལ་བ་ལྟར་སྤྲང་ཡང་།དོན་དུ་ཚོན་ཉེན་རེ་བཞིན་ཟད་ཅིང་འཚེ་བ་ལ་ཐག་རེ་ཉར་འགྲོའཇིག་རྟེན་ཚོ་འདིའི་བྱ་བཞ

ག་སྤུལ་བ་དང་ཟེན་པའི་དུས་མེད་པ་རྒྱའི་གཉེར་མ་ལྟ་བུ་གཅིག་རྗེས་སུ་གཅིག་འབྱུང་བ་ལ་སྤྱོད་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤྱིག་པ་འབབ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བས་དན་སོང་

གི་རྒྱ་བྱེད་པ་ཡིན་པས་ཤིན་ཏུ་སྤྱག་བཟུལ་ལོ།

当发育成长到韶华之年时，表面看来青春美满，但实际上人的生命一天天在不断缩短，正一步一步走向死亡。今生世间的一切琐事没有了结圆满之时，犹如水面的波纹一样此起彼伏、不断涌现。这一切也都是与罪业相关联的，所以只能成为恶趣之因。

——嘉样堪布——

### མའི་སྤྱག་བཟུལ། 大圆满前行引导文 26. 人的痛苦 3

དེ་ནས་ཀས་པའི་སྤྱག་བཟུལ་ནི།དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་སྤྱིང་པོ་མེད་ཅིང་ཟེན་པའི་དུས་མེད་པ་སྤྱོད་པའི་དང་དུ་མ་ཚོར་བཞིན་དུ་ཀས་པའི་སྤྱག་བཟུལ་གྱིས་གཏུག

ས།ལུས་ཀྱི་སྤོབས་ཐམས་ཅད་རིམ་གྱིས་ཉམས་ཞིམ་པོར་ཟོས་པའི་ལ་ཟས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མི་འཇུ་མིག་གི་དབང་པོ་ཉམས་པས་ཐག་རིང་དང་རྒྱུང་བའི་གཟུགས་མི་མཐོང་

།རྩ་བའི་དབང་པོ་ཉམས་པས་སྤྱ་སྤྱང་རྩམས་རི་བཞིན་བ་མི་ཐོས་ལྷེའི་དབང་པོ་ཉམས་པས་བཟའ་བཏུང་གི་རོ་མི་ཚོར་ཞིང་སྤྱ་དག་གི་ལྗེབ་མི་ཐོན་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་ཉམ

ས་པས་དྲན་པ་རྫོངས་ཤིང་བརྗེད་དས་དང་བྱིང་འཐེབས་ཆེ།ཁའི་སོ་བྱིང་སྤྱངས་པས་སྤ་བའི་ཟས་མི་ཚོམས་ཤིང་ཚོག་ལུ་ལྗེབ་ལྗེབ་ཏུ་སྤྱུལ་གྱི་དོད་ཤོར་བས་གོས་སྤུལ་ན་

མི་དོས་ཤིང་།འདིགས་བྱེད་ཀྱི་སྤོབས་ཉམས་པས་ལྗེ་ན་མི་ཐེག་འདོད་པའི་སོངས་སྤྱོད་ལ་དགའ་ཡང་སྤྱོད་པའི་མཐུ་མེད་ལུས་ཀྱི་ཙ་རྒྱུད་རྒྱུད་པས་སྤོ་སྤོ་བའི་བཟོད་སྤན་

རྒྱུང་།ཀྱུན་གྱིས་བརྟན་བཅོས་བྱེད་པས་ཡི་སྤྱག་དང་སྤྱག་བཟུལ་སྤྱུལ་གྱི་འབྱུང་བ་འཇུགས་པས་ནད་དང་གནོད་པ་མང་།འགོ་འདུག་དང་བསྐྱུལ་བསྐྱོད་ཐམས་ཅད་ཀྱང་

ལ་མི་རུས་བཞིན་དུ་དཀའ་བས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ།

老苦：轮回之事无有实义，并且没有完结的时候，正在享受之中，不知不觉就已感受到衰老的痛苦。这时周身体力逐渐减弱，丰美食品不能消化；眼根减弱，看不到远处的景物或细小的物体；耳根减弱，无论说话声音如何，都听不





那时候，外面的幻身衰老，里面的意识颓败，非常痛苦；容颜美貌消失后，皮肤出现了许多皱纹，所以示现了丑陋的愤怒母的形象；受到众人的欺辱，并且在头上践踏，再也站不起来了，真好似无有净垢分别的证悟者一样，因无法忍受这种衰老的痛苦，所以内心希望尽快死去，但是实际上又非常害怕接近死亡，因此这种老苦，也等同于恶趣众生的痛苦。

——嘉样堪布——

## མིའི་སྐྱུག་བསྐྱལ། 大圆满前行引导文 26. 人的痛苦 4

ན་བའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་ནི་ལྷན་འདྲེན་འབྱུང་བའི་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པས། དེ་དག་པན་ཚུན་མ་མཉམ་པ་ལས་རྒྱང་དང་མཁུའི་པ་དང་བད་ཀའན་ལ་སོགས་ན་ད་སྐྱེ་ཚོགས་པས་གཟེར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་གྱི་ཚོར་བ་འཆར།

病苦：此身体是四大组合的本性，所以四大不调时，遭受风、胆、涎等各种疾病折磨，十分痛苦。

ལུས་དང་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་དར་ལ་བབས་ཏེ་སྟོབས་དང་གཟེ་མདངས་རྒྱས་པའི་མི་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་ཀྱང་ན་བའི་རྒྱལ་གཟེར་གྱིས་བཏབ་མ་ཐག་ནས་བྱེད་ལ་དོ་ཕྱོགས་བཞིན་ལུས་སྟོབས་ཤོར། མལ་གྱི་གཏིང་དུ་རྒྱང་ལུས་བསྐྱལ་བསྐྱོད་ཅན་གྱི་པ་ཡང་དཀའ།

身体和诸根旺盛之时，虽是精力充沛、容光焕发、神采奕奕的精明强干之人，但是一旦染上疾病，也会象被石头击中的鸟雀一样，体力完全消失，卧床不起，身体稍作运动也很困难。

ཁྱེད་ཅི་ན་ཞེས་དྲིས་པའི་ལན་ཅན་ཡང་སྐྱར་དུ་བཤད་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པར་ཁོང་པའི་གཏིང་ནས་སྐད་མི་ཐོན་བཞིན་དུ་སྒྲིག་ལས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་གང་དུ་ཉལ་ཡང་བདེ་བའི་དུས་མེད། རྩམ་གྱི་ཞེན་པ་དང་བྲལ་མཚན་མོ་གཉིད་མི་འོང་། ཉེན་པར་ཉེན་རིང་། མཚན་མོ་མཚན་རིང་།

问他：你哪里痛啊？他连迅速回答的能力也没有，说话也是有气无力。睡眠时辗转反侧，如何睡也没有舒适之时，而且食欲不振，夜不成眠，觉得白天晚上都很漫长。

སྐད་གྱི་རོ་ཁ་ཚ་སྐྱར་གསུམ་དང་། གཏར་ཐོག་གི་སྐྱུག་བསྐྱལ་ལ་སོགས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་སྦྱོད་དགོས་ན་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་བ་ཡང་སྒོ་བུར་དུ་འོང་སྟེ་ནས་འཇིགས་ཤིང་སྐྱེ།

被迫感受药味的苦、涩、酸及针灸等痛苦。想到依此病可能会突然死亡，又非常害怕、恐惧。

གདོན་བགོགས་དང་རྒྱབ་བརྟེན་དན་པའི་དབང་གིས་ལུས་སེམས་ལ་རང་དབང་མི་འདུས་འཇུག་སྤང་ལས་ཀྱང་འཇུག་སྤང་ཁོ་ན་ལ་སྦྱོད་རང་གིས་རང་གསོད་པ་དང་། རྩེབ་པ་སོགས་ཀྱང་བྱེད། མཛེ་དང་གཟུང་ལ་སོགས་པས་ཉེན་ན་གསོན་པ་ཉིད་ནས་ཤེ་བ་དང་འདྲ་མིའི་ལྷ་ནས་བྱད། རང་དོ་རང་གིས་མཐོང་།

由于遭到魔障或恶缘，身心不得自在，唯一处于迷乱的境界中，也有因此而自杀的。如果患了麻风或中风等病，活着和死了一样，被逐出人群，自己看到自己的面容也很厌恶。

སྦྱིར་ནད་པ་ཐམས་ཅད་རང་གཡོག་རང་གིས་མི་རྣམས་ལ་ཚོགས་པས་གཞན་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་མིག་ལྡར་མི་འབབས། རྒྱུད་སྤར་ལས་གྱོང་། རན་ཡུན་རིང་དུགས་ན། ར་གཡོག་གྱེད་པ་ཡང་སྐྱར་ནས་ཇི་བཞིན་མི་ཉན་དུས་ཉུག་ཏུ་ན་བའི་ཚོར་བས་ཉེན་ནས་སྐྱུག་བསྐྱལ་བའོ།

总之，所有的病人生活都不能自理，暴躁易怒，别人所做的一切事都看不顺眼，性格也比以前固执。如果病期过长，护理的人也不能一如既往地耐心照顾，经常遭受疾病折磨，非常痛苦。

——嘉样堪布——

## མིའི་སྐྱུག་བསྐྱེ། 大圆满前行引导文 26. 人的痛苦 6

དེ་བཞིན་དུ་དག་པ་དང་འཕམ་གྱིས་དོགས་ཏེ་ཉིན་གྱི་བྱ་ར་མཚན་གྱི་མེལ་ཚོ་རྒྱན་གྱི་འཚོ་སྤོང་སོགས་བེལ་དོ་ཁོ་ནའི་དང་དུ་དུས་འདའ་ཡང་ཤམ་པ་མེད་པར་ལོངས་སྤོང་དང་འཕྱོར་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དག་དང་བྱམ་ཚོང་དུ་འགྱུར་གྱིན་གྱི་ཇག་པ།མཚན་གྱི་རྒྱན་མ།འཕམ་སྤོང་དང་གཅན་གཟན་ལ་སོགས་སློ་བུར་དུ་འོངས་ནས་འཚོ་བར་བཞུགས་དེ།

怨憎会苦：即担心遇到怨恨的敌人而对财产白天守望、夜间巡逻，为了养家糊口等终日庸庸碌碌，结果却无济于事，一切财产受用也会被敌人享用，白天遇到强盗夜间遇到盗贼或豺狼野兽等突然出现而遭损害。

སྤྱིར་ལོངས་སྤོང་དང་འཕྱོར་པ་ནི་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་དུ་དེ་བསགས་པ་དང་བསྐྱེད་བ་དང་སྐྱེལ་བ་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་ཡས་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་ཏེ།

总之，无论有多少财产受用也只是积累、守护、增长等无量痛苦的本性。

མགོན་པོ་སྤྱི་སྐྱུག་གྱིས་བསགས་དང་བསྐྱེད་དང་སྐྱེལ་བས་ཉམ་ཐག་པས།།ཞོར་ནི་ཕུང་ཁོལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་པར་བྱ།།ཞེས་དང་།

如怙主龙树说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”

རྗེ་མི་ལས་ཀྱང་།ཞོར་དང་པོ་བདག་སྤྱིད་གཞན་སྤོང་པོ།།ཅི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཚོག་ཤེས་མེད།།བར་དུ་སེར་སྤྱིའི་མདུད་པས་བཅིངས།།དགེ་བའི་ཕྱགས་སུ་གཏོང་མི་ཤོད།།དགེ་འདྲེན་གྱི་གཡལ་མོ་ཡིན།།རང་གིས་བསགས་པ་མི་ཡིས་སྤོང།།ཐ་མ་སློག་གི་བདུད་དུ་འོང་།།དགེ་བའི་ཞོར་གཉེར་སེམས་ལ་གཟན།།འཁོར་བའི་བསྐྱེད་པོ་ཡིན།།བདུད་གྱི་མགོ་སྐོར་དེ་ང་མི་འདོད།།ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར།

如米拉日巴尊者也说：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃着敌魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心，应断轮回之诱饵，我不希求魔之财。”

འཕྱོར་པ་ཅི་ཙམ་དུ་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཆེ་ཞིང་།

拥有多少财富，就会有与彼同等的痛苦。

དཔེར་ན་རྟ་རྟ་གཅིག་ཡོད་ཀྱང་།དེ་དགས་ཁྱེར་དོགས་ཀྱི་མས་རྒྱ་དོགས་རྩ་གཟན་མ་འཁྱོར་གི་དོགས་པ་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྟ་ཙམ་པ་མང་པོ་ཡོད།

例如，拥有一匹马也会担心它被敌人抢走、被盗贼偷走、草料不足等，虽然只有一匹马，却有许多痛苦。

དེ་བཞིན་དུ་ལུག་གཅིག་ཡོད་ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལུག་ཙམ་པ་ན་ཇ་འཁོར་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་།སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཇ་འཁོར་ཞིག་ཙམ་པར་ཡོད།

同样拥有一只羊也有拥有一只羊的痛苦，甚至仅仅拥有一条茶叶也必定有拥有一条茶的痛苦。

ར་མེད་ཙ་ན་དག་དང་བལ།།ཞེས་པ་ལྟར།འཕྱོར་པ་མེད་ན་དག་དང་བལ་ཏེ་སྤྱིད་པ་ཡིན་པས་སྤོང་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མའི་རྣམ་ཐར་བཞིན་ལོངས་སྤོང་ཞོར་གྱི་ཆགས་ཞེན་ཐམས་ཅད་ཙ་ན་པས་བཅད།།འཚོ་བ་བྱ་ཚོལ་ལ་བསྐྱེན་ནས་དམ་པའི་ཚོས་ཁོ་ན་སྐྱུག་དགོས་སྐྱུག་དུ་བསྐྱོམ་མོ།།

如云：“若无财产远离敌。”如果没有财产将远离仇敌，安乐无比。所以应当观修：如同往昔出世的活佛、圣者前辈的传记中所说的那样，根除一切对财产受用的贪执，象鸟雀生活一样唯一修持正法。

——嘉样堪布——

## མིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ། 大圆满前行引导文 26. 人的痛苦 7

གཉེན་ཐུགས་པ་དང་བཟའ་གྲོ་དོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི། འཛིག་རྟེན་འཁོར་བ་པའི་སེམས་ཅན་ཐུགས་ཅད་རང་ཕྱོགས་ལ་ཚགས་གཞན་ཕྱོགས་ལ་ལྷང་། ཉེ་དུ་འཁོར་འབངས་གཉེན་དང་མཛའ་བཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱང་བ་ཡིན་པས། དེ་དག་གི་ཚེད་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དུ་མ་ལ་སྦྱོད།

爱别离苦：世间轮回的一切众生都是贪爱自方、嗔恨他方、偏袒亲戚、朋友、眷属一方，为了他们而感受诸多痛苦。

ཉེ་དུ་དང་གཉེན་བཤེས་སུ་འབྲེལ་བ་དེ་དག་ཀྱང་མི་རྟག་པར་འབྲེལ་བའི་ཚེས་ཅན་ཡིན་པས།

亲戚朋友暂时聚合，但这也是无常的，都是别离的本性。

ཕལ་ཆེར་གྱི་བཟའ་ལུས་ཕྱོགས་གཞན་དུ་འཁྱུར་བ་དགའ་དང་གཞོན་པ་ལ་སོགས་པས་ཉེན་པ་ན་འདྲི་དག་གི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་རང་ལ་བྱུང་བ་ལས་ཀྱང་ལྷ།

对于大多数人来说，如果亲友死亡或沦落他乡，或被怨敌及其它损害，甚至比自己遭受痛苦的那些人还痛苦。

ལྷན་པར་པ་མ་ནི་བྱ་ལ་བཅེ་ཞིང་གཏུང་བསལ་དེ་འཁྱུགས་ཀྱིས་དོགས་སྟོག་གིས་དོགས་སྟོགས་ཀྱིས་དོགས་ཀྱིས་དོགས་ཤི་ཡིས་དོགས།

特别是父母亲慈爱怜愍儿子，担心他们受冻、挨饿、干渴、生病或死亡。

བུ་ན་བ་ལས་རང་ཉིད་འཚེ་བ་འདོམ་རྩས་པ་ཙམ་དུ་སྦྱང་བཅེ་ཞིང་དེའི་ཚེད་དུ་སེམས་ནད་ཁོ་ན་བྱེད་པས་སྐྱུག་བསྐྱེལ།

儿子生病自己宁愿死亡代受儿子的病苦，为了心爱的儿子，宁愿独自感受痛苦。

དེ་བཞིན་དུ་གཉེན་དང་ཉེ་འབྲེལ་བཅེ་བ་ལ་སོགས་པ་དེ་རྣམས་དང་བཟའ་དུ་དོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྦྱོང་བ་ཡིན་ཀྱང་།

同样，怜爱亲友等也担心与他们分离而感受痛苦。

ལེགས་པར་བརྟགས་ན་གཉེན་ཀྱང་གཉེན་དུ་མ་ངེས་ཏེ། མ་སོགས་སུ་ལ་བཅེ་བར་རྫོམ་ཡང་བཅེ་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ལྱུར་ནས་ཕྱགས་སུ་གཞོན་པ་བསྐྱེལ་བ་ཡིན་ཏེ།

ལྷན་པར་དང་ལོངས་སྦྱོང་བྱིན་གཏན་གྱི་གྲུང་མ་བསུས་ནས་འཁོར་བའི་འཚེངས་ཐག་དང་སྤྲེལ་དགའ་འདུལ་ལུགས་གཉེན་སྦྱོང་ལུགས་ལོངས་སྦྱོང་སྤེལ་ལུགས་སོགས་

མི་དགེ་བའི་ལས་ཐབས་དུ་མ་བསྐྱབས་པར་སོང་གི་གཏིང་ནས་མི་ཐར་བ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡིན་པས་དེ་དག་ལས་གཞོན་ཚབས་ཆེ་བ་མེད།

可是，如果善加观察，亲友也不一定是真正的亲友，父母亲等虽然自以为慈爱孩子，但慈爱的方法是完全颠倒的，最终只是害了他们，给予食物、财产，为他们迎娶作为终生伴侣的妻子，实际是把他们束缚在轮回的绳索上，并且教他们如何制伏敌人，如何扶助亲友，如何增长财富等造不善业的方法，导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱，实际上再没有比这更严重地危害他们的了。

བུ་དང་བུ་མོ་ལ་སོགས་པ་ཡང་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་བཅུད་འཕྲོགས་དུ་ཁ་ཡི་ཟས་འཕྲོགས་མ་ལག་གི་རྩོད་འཕྲོགས།

子女等也是如此，最初吸取父母亲身体的精华，中间抢夺他们口中的饮食，最后夺取他们手中的财产。

ཕར་ལ་བཙེ་བར་བྱས་ཀྱང་རྒྱུ་ལ་ཤོ་ལྷོ་དང་གི་ཚོ་གང་སྤྲོད་ཤུག་གཏམ་དན་ཐམས་ཅད་ཉུང་དུ་བསད་དེ་བསགས་པའི་རྒྱ་བས་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཕངས་པ་མེད་པར་བྱིན་ཀྱང་ངོ་སོ་རྩུང་ཟད་ཀྱང་མེད། མི་ལ་འཇིག་ལ་ར་འདེབས་གཅིག་བྱིན་པའི་དགའ་སྤྲོ་ཙམ་རང་གི་སྤོ་ལ་རྒྱ་དཔུལ་དེལ་ཚད་བྱིན་ཀྱང་མེད་དེ། རང་གི་མ་པའི་རྒྱ་རྒྱས་ང་རང་གི་ལོས་ཡིན་ལྷན་པ་ལས་མེད། ལྷན་པ་དང་བུ་མོ་སོགས་ཀྱང་རང་ལོས་ལ་ཉལ་བའོ་བྱེད་བྱིན་པ་ལ་ངོ་སོ་མེད། ཡང་བྱིན་ཀྱང་ཡང་སྤོང་ཤམ་བྱིང་བའི་གངས་འཛིན་གྱི་རྩོ་ནི་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་བསྐངས་ནས་ཁྱེད་ལེགས་ན་གཞན་གྱི་དཔལ་བསྐྱེད་ཅིང་། རང་ལྷོགས་ལ་ཕན་པ་མེད། ཉེས་ན་ནི་ཕ་མེད་གི་གོ་ཁར་སྤང་ནས་ཕྱུག་ལ་སྐྱོད་གཏམ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། རང་འབྱོར་ཞིང་རྒྱུད་ལ་ཕྱུན་ལུས་ཚོགས་པའི་དུས་ན་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལྷ་བཞིན་དུ་སྐུ་ཕན་ལོ་ཐོགས་ལྱེད་མི་དགོས་ཀྱང་རྒྱ་བས་དང་ལོངས་སྤྱོད་སྤྲོད་པར་ལྱུར་ན་ནི་ཉེས་པ་བྱང་ཟད་ཀྱང་མ་བྱས་ཀྱང་རྒྱུ་ལ་དབྱི་བཞིན་དུ་སྐུ་ཕན་བཏགས་པའི་ལན་དུ་གཞོན་པ་སྐྱེལ་དེ་སྒྲར་བྱ་དང་། བུ་མོ་གཉེན་དང་ཉེ་བ་ནམས་ལ་སྤྱིང་པོ་རྩུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པ་ཡིན་ཏེ།

父母如何慈爱儿女，但他们反而损恼父母，父母亲一生不顾痛苦罪业、恶语所积累的所有饮食财富，毫不吝惜地给予了子女，但他们无有一点感激之情，如果仅仅给予普通人一把茶叶，他们会很欢喜，但给自己的儿子五十两银板他也觉得没什么，还认为我自己父母的财物我理所应当享用，兄弟姊妹等也为了自己能得到财产而纷纷争夺，给了他们也没有谢意，而且给了还要索取，甚至父母的念珠里有一颗很好的珍珠也要拿走。若是贤善的女儿，成了别人家的荣耀，对自己方面无有利益；如果是恶劣的子女，返回家中，使家人痛苦。其他的亲戚也都是如此，自己富裕幸福圆满的时候，所有的人把你象天人一样看待并尽力饶益，饮食财富不需要也会送来。自己沦落衰败的时候，即便没有做一点错事，也受到象仇人一样的待遇，饶益他们反而以损害作回报。所以儿子、女儿、亲友等无有丝毫实义。

རྗེ་མི་ལས། བྱ་དང་པོ་རྩུང་ལྷོ་དང་པོ། རྗེ་དང་བཞེ་བའི་སོམས་ལ་བཟོད་ལྟག་མེད། བར་དུ་བྱ་ལོན་འདེད་དྲགས་པོ། ཐམས་ཅད་བྱིན་ཀྱང་མགུ་དུས་མེད། མི་ཡི་བུ་མོ་ནང་དུ་བཏུག་ཏེ། ཚེན་པ་མ་བྱི་འུ་ཕྱད་ལྷོ་ཡིས་བོས་ཀྱང་ལན་མི་སྤྲོད། མིས་བོས་ཀྱང་ཨང་མི་ཁྱོད་མ་ཁྱེད་མཚོས་སྤོང་རིང་པོ། ཁྱེད་པའི་ཁ་ཚོས་བྱས་པས་ཕྱད་། རང་རྒྱལ་གྱི་དྲག་བོ་སོམས་ལ་གཟམ་། འཁོར་བའི་བཤལ་ཐག་སྤངས་པ་ཡིན། འཛིག་ཉེན་གྱི་སྤོ་ཚང་མི་འདོད། ཞེས་དང་།

如米拉日巴尊者说：“子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时，别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居，勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。”

བུ་མོ་དང་པོ་རྩུང་ལྷོ་ལུས་ཁོ་ལོ་ལོ་དང་དམར་ཁྱེད་བའི་དབང་མོ་ཆེ། བར་དུ་ལན་ཆགས་འཁོར་མེད་མ། ལ་པ་དངོས་སུ་བསྐངས་ནས་ཁྱེད་ལ་ལོ་སྤོད་ལྱུག་ལྱུ་ལ་སྤྲོད་ཀྱིན་པ་ངོ་སོ་མི་བྱེད་པ། དེ་ཚེན་པ་མ་སྤོང་རྒྱང་སྤོང་། ལམ་སེན་མོ་གདོད་དམར་མ། ལེགས་ན་གཞན་གྱི་དཔལ་བསྐྱེད་མ། ཉེས་ན་རང་གི་བྱུར་སྤྲོད་མ། ཕང་བྱེད་ཀྱི་སེན་མོ་སོམས་ལ་གཟམ་། སངས་མེད་ཀྱི་ཕྱ་དན་སྤངས་པ་ཡིན། རྒྱུང་གཞིའི་བུ་མོ་དང་མི་འདོད། ཞེས་དང་།

又说：“女初笑颜如仙童，劫夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，大恩父母心怒恨，后成红面罗刹女，若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”

གཉེན་དང་པོ་འཕྲད་དགའ་མཚོ་འཇུག་པོ། འདྲི་བྱེད་དང་འདྲི་བཟུགས་ཀྱིས་ལུང་པ་འགོད་ལ། བར་ཤ་ཆང་གི་ཟས་ལན་ཅན། ལམ་གཅིག་ལན་དུ་ཚུར་གཅིག་སྟེ  
ར། ལམ་ཆགས་ལྷང་གི་གྲོད་གཞི་ཅན། ལྷག་གོགས་ཀྱི་གྲོད་ཚུ་སེམས་ལ་གཟུགས་སྤྱིད་ཚེད་ཟ་གོགས་དེ་སྤངས་པ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཉེ་དུང་མི་འདོད། ཅེས་གསུངས་པ་སྟ  
ར་ཡིན་ནོ།

又说：“亲友初遇见欢颜，密切来往漫山谷，中间酒肉如还债，送他一次还一  
度，后成贪嗔争吵因，恶友讼因刺痛心，舍弃乐时之食友，世间亲友我不求。”

——嘉样堪布——

## མིའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ། 大圆满前行引导文 26. 人的痛苦 8

དེ་བཞིན་དུ་འདོད་པ་ཚོགས་ཏུ་མི་ལེལ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྱི་ལམས་འདྲི་ན་རང་བདེ་ཞིང་སྤྱིད་པ་མི་འདོད་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་མོད་དེ།

དེ་སྟར་འདོད་པ་སྟར་འོང་བ་ནི་སྤྱི་ཡང་མེད།

求不得苦：在此世间中无有一人不希望幸福快乐，但是几乎谁也不能如愿以  
偿。

སྤྱིད་དུ་རེ་ནས་མཁའ་བཞེགས་པ་ཡང་ཞིག་ནས་རང་བསད་པ་དང་། འགྲུངས་སུ་རེ་ནས་ཟས་ཟོས་པ་ཡང་ནད་དུ་གྱུར་ཏེ་སྤྱི་ལ་སྐོལ་བ་དང་། རྒྱལ་དུ་རེ་ནས་གཡུལ་ངོ  
ར་ཕྱིན་པས་འཕམ་དུ་བསད་པ་དང་།

ལེ་སྤོགས་འདོད་པས་ཚོང་ལ་ཕྱིན་པ་ན་དགས་བཅོམ་སྟེ་སྤྱང་པོར་གྱུར་པ་སོགས་ཚོ་འདྲིའི་བདེ་སྤྱིད་དང་འོངས་སྤྱོད་འབྱུང་དུ་རེ་བས་འབད་ཚོལ་དང་ཚོལ་སྐབས་ཇི་ཅམ  
བྱས་ཀྱང་། རང་ལ་སྤོན་གྱི་ལས་དབང་ཞིག་མེད་ན་འཕམ་དུ་སྟོ་འགྲུངས་པ་ཅམ་ཡང་མི་འོང་ཞིང་རང་གཞན་སྤྱུག་ལ་གྱུར།

གྲུབ་དེས་པ་དང་སོང་གི་གཏོང་ནས་མི་ཐར་བ་ཞིག་གྲུབ་པ་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་མེད།

有人为了幸福建造房屋，但是房屋倒塌自己丧命；有人为了充饥食用饮食，但  
却导致疾病危及生命；有人为了获取胜利而奔赴战场，却一命呜呼；有人为了  
追求利润而去经营，却遭怨敌破坏沦为乞丐等。为了今生的幸福、受用得到满  
足，虽然尽力辛勤劳作，但是如果没有前世的福德因缘，则即便只是暂时的充  
腹也很困难，并且自他备受痛苦，而最终所得到的只是堕入恶趣深渊无法解脱  
而已。

དེས་ན་འབད་ཚོལ་རི་བོ་ཅོམ་བྱེད་པ་ལས་བསོད་ནམས་མེ་སྤྱུག་ཅོམ་བསགས་པ་དགའ་བ་ཡིན་པས་གྲུབ་དུས་མེད་པ་འཁོར་བའི་བྱ་བྱེད་ཀྱིས་ཅི་བྱ།

所以，古大德云：“勤劳如山王，不及积微福。”无有了结之时的轮回琐事有何  
用呢？

དེ་སྟེ་བྱའི་ལས་ལ་འཁོར་བ་ཚོགས་མེད་པའི་དུས་ནས་ཅི་ཅོམ་འབད་པ་ཡིན་ཀྱང་འབྲས་བུ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་བ་ལོ་ན་ལས་མི་འདུག།

从无始以来便精勤成办这些轮回琐事，结果只是感受痛苦而已。

དེ་སྤོན་འཇིག་རྟེན་ཚོ་འདྲིའི་ཚེད་དུ་མི་ཚོ་གཅིག་གི་བསྟོད་སྤྱད་ལ་འབད་པ་ཅོམ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་འབད་ན་ད་ཅོམ་སངས་རྒྱ་བའམ་མིན་ཀྱང་དན་སོང་གི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་  
གཏན་ནས་སྤོང་མི་དགོས་པ་ཞིག་ནི་འགྲུབ་དེས་ཤང་སྤང་གིས་མཚམས་ཤེས་པའི་སྐབས་འདྲིར་འགྲུབ་དུས་མེད་པ་འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་ལ་རེ་མི་ཚེ་བར་འགྲུབ་  
བར་དེས་པ་དམ་པའི་ཚོས་གཤའ་མ་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་སྟམ་དུ་བསྟོམ་མོ།

以前为了今生世间的目标，一个人于青年或晚年时辛勤忙碌的精进，如果把它用于修持正法上，那么现在已成就佛果了或者虽未成佛，也根本不会再感受有趣的痛苦。应这样观修：如今已了知取舍善恶的分界，此时，不应致力于成办无有终结之时的轮回琐事，而应修持真实的正法。

——嘉样堪布——

## མིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ། 大圆满前行引导文 26. 人的痛苦 9

མིའདྲིང་པ་ཐོག་ཏུ་འབབས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི།དེ་ལྟར་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྣམ་གཏངས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འདྲོད་པའི་གང་ཟག་ནི་གཅིག་ཙམ་ཡང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལམས་འདི་ན་མེད་ཀྱང་མིའདྲིང་བཞིན་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་དག་ལོ་ན་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཚུན་གྱི་ལས་དབང་ལས་རྒྱལ་བའི་མངའ་རིས་དང་འབྲུག་བའི་བཟང་ལོར་རྩ་བུ་རྣམས་རང་དབང་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མེད་པར་མིའདྲིང་བཞིན་དུ་དེ་དག་གི་དབང་དུ་གྱུར།

不欲临苦：于此世间中虽然无有一人希望感受各种各样的痛苦，但不愿意也要感受，如因往昔的业力成为国王的臣民、富翁的仆从等那些人，无有刹那的自由，不愿意也成了那样。

ཉེས་པ་རྣུང་ཟད་རེའི་ཕྱིར་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དུ་མ་གཏང་ཀྱང་བྱ་ཐབས་བསལ་དང་རྩ་གསོད་ཅས་ཀྱི་ཁྱོད་ཀྱང་རང་བསམ་གྱིས་འགྲོ་བ་ལས་འབྲས་པ་ཙམ་ཡང་མི་རུས་པས་མཚོན།  
མིའདྲིང་པ་ལོ་ན་ཐོག་ཏུ་འབབས་ཏེ་ཀུན་མཁུན་ཆེན་པོས།བཟང་ཚང་ཉེ་འབྲེལ་འདི་དང་དུས་རྟག་ཏུ།མིའབྲས་འགྲོགས་པར་འདྲོད་ཀྱང་འབྲས་བུ་དེས།བཟང་པོའི་གནས་མལ་འདི་ཅུས་རྟག་ཏུ།མིའབྲས་འདུག་པར་འདྲོད་ཀྱང་འགྲོ་བར་དུ།བདེ་སྤྱོད་ལོངས་སྤྱོད་འདི་དང་དུས་རྟག་ཏུ།མིའབྲས་སྤྱོད་པར་འདྲོད་ཀྱང་བོར་བར་དེས།དལ་འབྱོར་མི་ལུས་མཚོན་འདི་དུས་རྟག་ཏུ།མིའབྲས་རྟག་པར་འདྲོད་ཀྱང་འཆི་བར་དེས། དཔུང་བའི་སྒྲ་མ་འདི་དང་དུས་རྟག་ཏུ།མིའབྲས་ཚོས་ཉན་འདྲོད་ཀྱང་བསལ་བར་དེས། དམ་པའི་གྲོགས་བཟང་རྣམས་དང་དུས་རྟག་ཏུ།མིའབྲས་འགྲོགས་པར་འདྲོད་ཀྱང་འབྲས་པུ་དེས་པས།  
དེ་རིང་ཉིང་ནས་བཙོན་པའི་གོ་བོས་ཏེ།འབྲས་མེད་བདེ་ཆེན་བྱེད་པུ་བཟོད་འཇམ་ལྟེ་འགྲོགས་རྣམས་ལ།ཚོས་མེད་སྤང་བོ་བདག་གིས་དེ་སྐད་བསྐྱེལ་གྱིས་གསུངས།

他们仅仅犯了很小的过错，就要感受许多痛苦，也是无可奈何，若现在被带到刑场，也只好跟着去，此外无法逃脱，虽不情愿也要承受那些痛苦，如全知龙钦巴（无垢光尊者）说：“夫妻亲属欲恒时，不离相伴然定离；贤妙住所欲恒时，不离安住然定去；暇满人身欲恒时，不离常有然定死；贤德上师欲恒时，不离闻法然定离；殊胜善友欲恒时，不离相伴然定离。从今披著精进甲，应至无离大乐洲。深生厌离诸道友，无法乞人我劝勉。”

དེས་ན་ལོ་དང་ལོངས་སྤྱོད་བདེ་སྤྱོད་དང་རྩན་གསལ་ལ་སོགས་འབྲུང་བའི་རྒྱུར་ལ་ཐོན་བསགས་ཀྱི་དགོ་འབྲས་ཤིག་ཡོད་ན་ནི་མིའདྲིང་ཀྱང་ཤུགས་ཀྱིས་འབྲུང།  
所以，财产受用、幸福、名声等产生的因是自己往昔积累的善业，如果有这样的因，其善果不希求也自然会得到。

དེ་མེད་ན་ཅི་ཙམ་འབད་ཚོས་དང་ཚོས་སྤྱབ་བུས་ཀྱང་འདྲོད་པ་མིའགྲུབ་ཅེང་མིའདྲིང་པ་ལོ་ན་འདུ་བས།

否则，即便如何精勤成办也不会如愿以偿，只能遭受不悦意的痛苦。

ནོར་ཟད་པ་མེད་པ་ཚོག་ཤེས་ཀྱི་ནོར་ལ་བརྟེན་ནས་ཡང་དག་པའི་དམ་ཚོས་མ་བསྐྱབས་ན།ཚོས་སྤོང་བྱས་ནས་འཇིག་རྟེན་ཚེ་འདིའི་བྱ་བཞག་སྤྱབ་པ་ནི་རང་སྐྱུག་ལ་དམ་པས་ཁྲེལ་བ་ཡིན་ཏེ།

所以应当依靠知足少欲这一无尽的财宝，修持真实的妙法，若不这样，虽然入了佛法而精勤今生世间的琐事，那只能是自己痛苦，被圣者呵责。

རྗེ་མི་ལས་སྤྱིར་རྒྱལ་བ་མི་ཡི་དབང་པོ་དེས། ཚོས་རྣམས་ཚོས་བརྒྱད་འཛུམས་ཕྱིར་གསུངས། ལྟ་མཁས་པར་རྫོང་པ་རྣམས། ཚོས་བརྒྱད་ཆེ་ཏུ་མ་སོང་དམ། རྒྱལ་བས་རྫོལ་  
ཁྱིམས་བསུང་བ་དེ། འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཐང་ཕྱིར་གསུངས། ལྟ་མི་ཁྱིམས་སྤང་བཅུན་པ་རྣམས། བྱ་བཞག་མང་དུ་མ་སོང་དམ། རྗེ་དུས་དང་སོང་ཆ་ལུགས་དེ། ཉེ་དུའི་འ  
བྲེལ་ཐག་བཅད་ཕྱིར་གསུངས། ལྟ་མི་དང་སོང་ཆ་ལུགས་རྣམས། རྗེ་བསུང་ཆེ་ཏུ་མ་སོང་དམ། མདོར་ན་འཆི་བ་མ་དུན་པའི། དམ་ཚེ་བྱེད་གྱི་ནར་གདའ། ཞེས་གསུངས་  
ངས་སོ།

如米拉日巴尊者说：“本来佛陀世间主，为摧八法说诸法，如今自诩诸智者，岂非八法反增长？如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多？往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过分顾情面？总之若未念死亡，修持正法徒劳矣！”

ད་ལྟ་མི་ཡུལ་སྤང་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་དང་བྱེ་བྱག་རང་རེ་འཛུམས་བྱེད་སྤང་བར་སྤྱིས་པ་རྣམས་ད་ལྟ་སྤྱིགས་མའི་དུས་འདྲིར་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་སྤྱ་ཚམ་ཡང་མེད་  
པར་སྤྱིག་བསྐྱེད་ལོ་ན་ལ་སྤྱོད་དུང་ལོ་དང་རྒྱ་བཞག་དང་ཟ་མ་ཐུང་དོ་དང་ཕྱི་འཕྲེད་ཚམ་སོང་བའི་དུས་ཇི་སྤྱིགས་བསྐྱེད་པ་ཇི་དམ་ལངས་རྒྱལ་གྱི་བསྐྱེད་པ་ལེ་མཁས་ཅ  
ན་གྱི་བདེ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་རིམ་བཤེན་ཉམས་དམའ་བ་ལ་བསམ་ནས་སྤྱོད་བསྤྱོད།

总的来说世间四大洲的众生无有安乐，尤其是我们这些生在南瞻部洲的人们，如今处于五浊恶世，无有丝毫安乐之时，唯有感受痛苦。年复一年，月复一月，日复一日，朝夕即逝，时世越来越污浊，劫时越来越恶劣，佛法越来越衰败，众生的幸福逐渐减灭低劣，思维这些道理应生厌离心。

གཞན་ཡང་འཛུམས་སྤང་ལས་གྱིས་བ་ཡིན་ཕྱིར་བཟང་དམ་སྤྱོད་སྤྱིགས་ཉམས་མཐོ་དམན་ཚོས་དང་ཚོས་མིན་ཐམས་ཅད་མ་དེས་བ་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་རྫོལ་མདོར་སྤྱ  
མ་དུ་མཐོང་བ་ལ་བསྐྱེད་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་ཐང་བྱེད་དགོས་བ་ཡིན་ཏེ། ལྟ་མི་ཁྱིམས་སྤང་མཁས་སྤྱིགས་སྤྱ་རང་སྤང་མཐུན་པའི་རྒྱན་གྲོགས་རྣམས། རང་སྤང་ཤེས་པས་ཉམས  
སྤང་གྲོགས་སྤྱ་འཆར་སྤྱིགས་སྤྱ་མི་མཐུན་གནོད་པའི་རྒྱན་སྤང་རྣམས། འཕྲུལ་པ་ཞེན་ལོག་གནད་དུ་ཆེ་བ་ཡིན། རྣམས་སྤྱ་གྲོགས་དང་གཞན་གྱི་རྒྱ་མར་རྣམས། རང་དང་ཤེ  
ས་པས་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་མ་ཡིན། རྣམས་སྤྱ་མཁའ་ལ་འབྱུང་བའི་ཚོ་འཕྲུལ་རྣམས་ལེ་མཁས་ཉེད་དང་དུ་འབད་ཚོས་ཞིག་པ་ཤེས།

སྤྱིགས་སྤྱ་རང་གི་ཡུལ་མཁར་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས། མར་ཤེས་པས་འཕྲུལ་སྤང་ཞེན་པ་ལོག་སྤྱིགས་སྤྱ་གཞན་གྱི་ནོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས། རྗེར་ཇེར་ཤེས་པས་འཕྲུལ་བའི་འ  
དོད་པ་སྤོངས། མདོར་ན་སྤྱ་ཚོགས་སྤང་བའི་ཚོས་རྣམས་ལ། རང་བའི་ཞེན་བརྟགས་པས་བདེན་ཞེན་འཕྲུལ་པ་འཇིག་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉམས་སྤྱ་རྣམས་སྤྱོད་དོ།

此外，南瞻部洲是业力之地，所以一切贤劣、苦乐、善恶、高低、法与非法等都是不一定的，对于现量所见的这些情况，自相续中应该进行取舍，全知上师无垢光尊者说：“有时观察自现顺助缘，了知自现验相为助伴。有时观察违害逆缘现，断除贪著迷乱之要点。有时观察道友他人师，了知贤劣策励勤修持。有时观察空中四大变，了知心性无有勤作已。有时观察自境室受用，了知如幻断除执迷现。有时观察他人财受用，了知悲心断除轮回贪。总之一切种种迷现法，观察自性摧灭实执迷。”应如此修持。

——嘉祥堪布——

## ལྷ་མིན་གྱི་སྤྱིགས་བསྐྱེད། 大圆满前行引导文 27.阿修罗之痛苦

མཐོ་རིས་གྱི་གནས་གཉིས་པ་ལྷ་མིན་གྱི་སྤྱིགས་བསྐྱེད་ལོ།



## 阿修罗之痛苦

ལྷ་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤོང་ལྷ་རྣམས་ལ་འགན་པ་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་། རྩོན་མི་དགོ་ཕག་དོག་དང་འཐབ་ཚོད་ལ་གོམས་ཤིང་ལས་དེས་འཕངས་པས་ལུས་རྟེན་དེ་བཟུང་བ་  
ཙམ་ནས་ཕག་དོག་གི་འདུ་ཤེས་རགས།

本来阿修罗的财富受用可与天人相媲美，但是由于往昔的嫉妒、好斗的不善业习气所感，得到阿修罗之身相嫉妒心极为粗重。

རང་གི་གནས་ནང་དང་གནས་དང་སྡེ་རིས་ཚོད་ཅིང་། པན་ཚུན་མི་མཐུན་པས་འཐབ་ཚོད་ཁོ་ནས་དུས་འདུ།

在自己的范围内或区域与区域间、部落与部落间进行争斗，相互不合睦，唯以战争度日。

ཡར་ལྷ་ལ་བཟུས་པས་དཔལ་འབྱོར་དང་ལོངས་སྤོང་ལུན་ལུས་ཚོགས་ཤིང་། དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་དཔག་བསམ་ཤིང་ལས་འབྱུང་བར་མཐོང་བས་ཤིང་དེའི་ཙམ་ལྷ་མི་  
ན་གྱི་ཡུལ་ན་ཡོད་པ་སོགས་ལ་བཟུས་ནས་ཕག་དོག་མི་བཟོད་པ་སྐྱེས་ཏེ་གོ་ཆ་གྲོན་མཚོན་ཆ་ཐོགས་ནས་ལྷ་རྣམས་དང་འཐབ་ཏུ་འགྲོ།

看见上面天人的财富受用圆满，一切需求都是从如意树上生出，而且其树根是生在自己的境内，生起了无法堪忍的嫉妒心。于是身披盔甲、手持兵器前去与天人作战。

དེའི་ཚེ་ལྷ་རྣམས་ནི་རྩལ་འབྱུར་གྱི་ཚལ་དུ་སོང་སྟེ་གོ་མཚོན་དག་ལྷངས་ནས་ལྷ་མི་སྐང་པོ་ཆེ་རབ་བརྟན་གྱི་མགོ་བོ་ལུས་ལུ་ཙམ་གཉིས་ལ་ཉེ་དབང་ལུས་ལུ་ཙམ་གཉིས་དང་།  
དུས་ཀྱི་མགོ་བོ་ལ་ལྷ་མི་དབང་པོ་བརྟུ་བྱིན་ཞོན་ལྷ་ཡི་དམག་ཚོགས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པས་བསྐོར་ནས་ཀྱ་བསོ་ཆ་སྐྱོགས་ཤིང་གཟེ་བྱིན་བཟོད་པར་དཀའ་བཙམ་ཏུ་  
འོང་བ་དང་།

同时天人则从粗恶苑中取出兵器乘着护地神象，天王帝释骑在大象中间的头上，三十二眷属骑在大象的其余三十二个头上，由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋的声音，势不可挡。

འཐབ་པའི་ཚེ་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་རྩོུ་དང་འཁོར་ལོ་དང་། མདུང་ཐུང་དང་མདའ་བོ་ཆེ་ལ་སོགས་པ་ཆར་བཞིན་དུ་འབབས་ཤིང་། ལྷ་རྩུ་འབྱུལ་དང་ལྷ་རྩུ་ལས་འཁོར་བོ་རྣམས་  
ཀྱང་བང་པས་བཏོགས་ནས་འཕེན་པར་བྱེད་ཚུན་གྱི་ལས་དབང་ལས་ལྷ་རྣམས་ནི་མི་འགྲོང་བདུན་ཙམ་གྱིས་མཐོ་ལ། ལྷ་མ་ཡིན་རྣམས་ནི་དམའ་ཞིང་།

作战时，天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩等如雨点般降下。因为天人具有神变，所以可以抱起大山抛出，由于往昔的业力，身体高如站立的七个人，阿修罗却很矮小。

ལྷ་རྣམས་ནི་མགོ་བོ་བཙང་པ་མ་གཏོགས་ལུས་ལ་མ་ཅེ་ཙམ་བྱས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་ལྷ་མི་བདུད་ཚིས་གསོ་བས་མི་འཆེ་ལ། ལྷ་མ་ཡིན་རྣམས་ནི་མི་ལ་སོགས་པ་བཞིན་དུ་གན་  
ད་ཆེ་ས་གང་དུ་ཕོག་ཀྱང་འཆེ་བས་རྟག་དུ་གཡུལ་པམ་པ་མང་། ལྷ་མི་སྐང་པོ་ཀུན་སྤོང་ཚུས་པའི་སྐྱ་ལ་རལ་གྱིའི་འཁོར་ལོ་བཏོགས་ཏེ་མངགས་པ་སོགས་ཀྱིས་ལྷ་མ་ཡིན་  
འབྱུང་ཕག་དུ་མ་གསོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་རོ་རི་རབ་ཀྱི་དོས་ནས་ཐབ་ཏུ་བསྐྱེལ་སྟེ་རོ་ལ་པའི་མཚོ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷངས་པས་མཚོ་རྣམས་འགག་གི་མདོག་དུ་སྐང་བ་  
སོགས་རྟག་པར་འཐབ་ཚོད་ཁོ་ན་ལ་སྤོང་བས་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་གནས་ན་ཡང་སྐྱུག་བཟུལ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པའི་ཚུལ་སྤིང་ཐག་པ་ནས་བསྐོར་མོ།

天人除了断头以外无论如何受伤，用天境的甘露会立即恢复，不致死亡。阿修罗则与人一样，击中要害部位便会死亡，所以经常惨遭失败。天人又在醉天象的鼻上系上宝剑轮，遣出天象时，能杀害数十万的阿修罗，它们的尸体从须弥山上滚下来，落入游戏海中，海水都成了血红色。如此经常唯以战争度日，应当诚心观修阿修罗之处也不离痛苦的本性。





བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྗེ་འཕུལ་གྱིས་རི་གངས་ཙན་དུ་སྲིད་ནས་དེ་ན་སྐྱ་མོ་ཞུ་བ་ཞིག་འདུག་པ་བརྟམ་ཏེ།འདི་དང་ཁྱོད་ཀྱི་ཚུང་མ་ལྟ་སྤྱི་ཞེ་གཉིས་གང་མཛོས་ཞེས་གསུངས་པས།

如从前世尊的弟弟难陀因贪恋妻子不想出家，世尊以各种方便使他入了佛法。虽已出家，但是不学律仪并准备逃跑时，世尊以神变把他带到雪山上，指着那里的一只盲眼母猿问他：“这盲猿与你的妻子白莲花（班扎日嘎）二者谁美？”

དེ་ནི་བརྟམ་དང་སྲོང་གི་ཆར་ཡང་མི་ཉེ་སྤྲོད་འདི་ཚུང་མ་མཛོས་ཞེས་བསམ་འོ་ན་ལྷ་ཡུལ་དུ་འདོད་གསུངས།ལྷ་ཡུལ་དུ་སྲིད་དེ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་གཞིག་ཏུ་བཞུགས་ནས།ཁྱོད་ལོངས་ལ་སྟོན་གྲོག་གསུངས།

他回答：“我的妻子美，这盲猿不及她百千分之一。”世尊说：“那么我们去天界吧。”又把他带到天界，世尊坐在一处，对难陀说：“你自己去看看吧。”

བརྟམ་ཙན་ལྷ་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་གཞུང་མེད་ཁང་ན་སྤོང་བུ་མོ་དུ་མས་བསྐོར་ནས་བདེ་སྦྱོང་ལོངས་སྦྱོང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲུབ་པ་ལ་སྦྱོང་ཅིང་འདུག་གཞུང་མེད་ཁང་ཞིག་ན་སྤོང་བུ་མོ་དུ་མ་འཁོད་ཅིང་།སྤོང་བུ་སྤུ་ཡང་མི་འདུག་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པས།

他见到所有的天子在各自的无量宫殿中，被许多天女围绕，享受不可思议的安乐受用。在一座无量宫殿中有许多天女，但是无有一个天子。难陀问：“这是什么原因？”

མི་ཡུལ་ན་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་གཞུང་དགའ་བོ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་བ་དེ་ལས་དེས་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་སྦྱེ་བར་འགྱུར་བ་དེའི་གཞུང་ཡས་ཁང་ཡིན་ཟེ།  
她们回答：“在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，他将从人间转生天界，这是他的无量宫殿。”难陀满心欢喜，返回到世尊面前。

དགའ་ནས་སྐར་ལོག་སྟེ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་དུང་དུ་ཕྱིན་པས་ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷ་ཡུལ་མཛོང་དམ་གསུངས།མཛོང་ལགས་ཞུས་པས་སྤོང་བུ་མོ་རྣམས་དང་ཁྱོད་ཀྱི་ཚུང་མ་གཉིས་གང་མཛོས་གསུངས་ཏེ་ཉེ་སྤོང་བུ་མོ་རྣམས་མཛོས་ཏེ་ཕར་སྐྱ་མོ་ཞུ་བ་དང་ལྟ་སྤྱི་ཞེ་གཉིས་ལོད་དོ་ཞུས།

世尊问：“你看到天境了吧？”他回答：“看到了。”世尊又问：“天女与你的妻子二者谁美？”他回答：“众天女美，就象前面盲眼母猿与白莲花的差别一样。”

སྐར་མི་ཡུལ་དུ་འོངས་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པ་བསྐྱབས་ཏེ་བསྐྱད་པ་ན་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སྦོང་རྣམས་ལ།དགའ་བོ་ནི་མཛོ་རིས་ཀྱི་ཚེད་དུ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ།དེ་རྣམས་ནི་ལྷ་དན་ལས་འདས་པའི་བསམ་པས་རབ་ཏུ་བྱུང་བས་ལམ་ཐ་དད་དུ་ཞུགས་པ་ཡིན་པས།ཁྱོད་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་བོ་དང་གཉེས་འདེ་བར་མི་བྱུལ་བས་པར་སྐྱ་བར་མི་བྱུ་སྟམ་གཞིག་ལ་འདུག་པར་མི་བྱ་བ་སོགས་གསུངས་པས་དགེ་སྦོང་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་བཞིན་བྱས་པས་དགའ་བོ་ཞིན་ཏུ་སྦྱག་བཟུལ་ཏེ།

དགེ་སྦོང་གཞན་གྱིས་བདག་སྤངས་ཀྱང་།ཀྲན་དགའ་བོ་ནི་བདག་གི་རྩ་བོ་ཡིན་པས་དེས་བཅེ་བར་བཞུགས་དམ་སྟམ་དུ་གྱུན་དགའ་བོའི་དུང་དུ་ཕྱིན་པ་ན།དེ་ཡང་སྟམ་ལ་ལངས་ཏེ་དེངས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པས་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་ཚུལ་རྣམས་སྤྱུག་ཏེ་དགའ་བོ་སྐྱེ་བར་གྱིས་གསུངས་པ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་ནང་དགའ་བོ་ཁྱོད་དཔྱད་པའི་གནས་བརྟམ་ལྷན་འདས་གསུངས།

返回人间后难陀护持清净戒律。但世尊对众比丘说：“难陀是为了得到善趣果报而出家，你们是为了得到涅槃的安乐而出家，你们走的是不同的路，所以不要和难陀讲话，不要与他畅所欲言，不要与他坐在同一座垫上等。”所有的比丘都依教奉行。因此难陀非常苦恼，他想：其他比丘舍弃了我，但阿难是我的弟弟，应该慈爱我吧。于是去阿难面前，阿难也是一样，从座位上起身便就走。难陀追问：“你们为什么这样对待我？”他说了这是世尊的教导，他才知道原来是世尊教他们不要理睬他的，所以难陀十分悲伤。这时世尊来问：“难陀，你不想去地狱看看？”



一位僧人转绕“热振”遇到仲敦巴格西。仲敦巴格西说：“尊者转绕固然值得欢喜，但是如果能修持一真实法不是更好吗？”

དེར་ཇོ་བོ་དེའི་བསམ་པ་ལ་བསྐྱོར་བ་བྱས་པ་ལས་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྟོན་པ་ཁེབས་ཆེའམ་སྐྱམ་ནས་ཀློན་དགའ་ར་བའི་ཁྱམས་སུ་མདོ་བཟླགས་པས།  
当时那位尊者想：读诵大乘经典比转绕的修法功德更广大吧。于是到经堂的走廊诵经。

སྟོན་པའི་ཞལ་ནས་ཆོས་སྟོན་པ་ཡང་སྐོ་བ་དགའ་སྟེང་བས་ཀྱང་ཆོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་མི་དགའ་འམ་གསུངས་ཡང་ཁོའི་བསམ་པ་ལ་སྟོན་པ་བས་ཀྱང་ཉིང་དེ་འཛོན་བ་  
སྟོན་པ་ཁེབས་ཆེ་བའི་བད་ཡིན་སྐྱམ་ནས་སྟོན་པ་གཤོལ་ནས་མལ་དུ་མིག་ཟེམ་མེ་བཟང་བས།

仲敦巴格西说：“诵经固然值得欢喜，如果能修持一真实法不是更好吗？”他又想：修持禅定该比诵经修法功德更广大吧。于是放下经书，在床上闭目而坐。

སྟོན་པའི་ཞལ་ནས་བསྐྱོར་བ་ཡང་སྐོ་བ་དགའ་སྟེང་བས་ཀྱང་ཆོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་མི་དགའ་འམ་གསུངས་ཤིང་ཁོས་གཞན་བྱ་ཐབས་མ་རྟེན་ནས་དགོ་བཤེས་ལགས།འོ་  
ན་བདག་གིས་ཆོས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བཞིན་བས།

仲敦巴格西说：“参禅也是值得欢喜的，如果能修持一真实法不是更好吗？”这时他已想不出别的修法了，只好问格西：“尊者，那么我应修什么法呢？”

སྟོན་པའི་ཞལ་ནས་ཇོ་བོ་ཆོ་འདི་སྟོན་ཐོང་ཆོ་འདི་སྟོན་ཐོང་གསུངས་སྟེ།

仲敦巴格西回答：“舍弃今世！舍弃今世！”

དེས་ན་འཇིག་རྟེན་ཆོ་འདིའི་བྱ་བ་ཞུས་ཐམས་ཅད་ནི་འདི་དང་གཏན་དུ་འཁོར་བ་སྟུག་བཟུལ་གྱི་གནས་རིས་ལས་མི་ཐར་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་ཆོ་འདིའི་གདོས་ཐག་བ་  
ཅད་དེ་བྱི་མེའི་བྱང་ཚུབ་སྐབ་པ་ལ་བསྐྱབ་བྱས་ལེགས་པོར་སྟོན་པ་ནི་མཚན་ཐུན་གྱི་སྐྱམ་མ་གཏོགས་སུ་ཡང་མེད་པས་ཆོ་འདིའི་པ་མ་དང་ཉེ་འབྲེལ་གཞན་དང་མཛའ་  
བཤེས་ཟས་ནོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་མཆིལ་མའི་ཐལ་བ་བཞིན་བོར་བས་གོས་གང་བྱུང་དེས་ཆོག་ཅམ་དུ་དམ་པའི་ཆོས་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་ཏེ།  
因此，今生世间的一切琐事，将导致现在和未来无法从轮回的痛苦中解脱。所以应当斩断此生的系索，修持后世之菩提。除了具有法相的上师外，谁也不会  
善妙开示（脱离生死轮回的）教言，所以（应依止上师）。今生的父母、亲  
属、一切亲友、饮食、财产受用应如唾液般舍弃，衣食等应随遇而安，知足少  
欲，唯一修持正法。

རྒྱ་གར་དམ་པས་དངོས་པོ་འདི་སྟོན་དང་ན་བྱུང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་རྟུག་པར་མ་འཛོན་སྟུན་གསུམ་ཐམས་ཅད་བྲག་ཆ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་སྟུན་གསུམ་མ་བསྐྱབ་  
ས་ཆོས་ཉིད་སྐབས་གོས་བཟང་པོ་འཇའ་ཚོན་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་དུགས་པོ་ཤོན་ལ་ཉམས་སུ་ལོངས་པར་གི་ལུས་འདི་ནྟག་ལྷག་ཆུ་སེར་གྱི་རྒྱལ་བ་ཡིན་པས་གཅེས་པར་  
མ་འཛོན་ཞིས་པོ་ཟོས་ཀྱང་མི་གཙང་བའི་རྒྱ་ཡིན་པས་སྟོ་ལ་ཆེད་དུ་མ་བཟླ་སྤང་བ་དགའ་ཅུ་ལངས་པ་ཡིན་པས་དགོན་པའམ་རེ་ལ་ཉོལ་འཁྲུལ་པའི་ཆོར་མ་སེམས་ལ་འ  
ཇུགས་པ་ཡིན་པས་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་ཉམས་སུ་ལོངས་དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་རང་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་རང་སེམས་སྦྱོང་ཤོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་རང་ལ་ཡོད་པ་ཡིན་པ  
ས་ཟས་ནོར་ལ་ཆགས་པ་མ་བྱེད་སྐྱབ་པ་མང་པོ་ཤོད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པས་སྐྱགས་བ་བཞིན་དུ་སྤོང་སེམས་ཉིད་ལས་སུ་འཆར་བ་ཡིན་པས་ཡིད་སྟོ་བྱིར་མ  
འབང་བྱིན་རྒྱབས་སེམས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་སྐྱ་མ་དང་ཡི་དམ་ལ་གསོལ་བ་ཐོབས་གཅིག་ཏུ་ཡུན་རིང་ན་སངས་རྒྱས་ལ་ཡང་སྟོན་མཐོང་བ་ཡིན་པས་གཅིག་ཏུ  
ཡུན་རིང་མ་སྤོང་དམན་པའི་སྤོང་བ་གྱིས་ལ་ཆེ་བའི་ད་རྒྱལ་སྤོངས་དུས་རིང་པོར་མི་སྤོང་བ་ཡིན་པས་མི་རིང་བར་སྐྱབ་པ་གྱིས་ཆོ་འདི་མགོན་པོ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་  
ངལ་གསོ་སར་མཁར་ལས་མ་བྱེད་ལར་ཅིས་ཀྱང་པན་པ་མེད་པ་ཡིན།

པས་སྐྱབ་པ་ཉམས་སུ་ལོངས་པར་གི་ལུས་འབྱུ་སྟོན་གྱིས་ཟ་བའམ་ནམ་ཡས་ཆ་མེད་པ་ཡིན་པས་ཆོ་འདིའི་སྤང་བ་ལ་མ་ཡེངས་གཞན་དང་གོགས་ཤིང་ཁོའི་བྱེད་ཆུང་ད  
ང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་མ་ཆགས་ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་འདིས་གཞི་བཟང་པོ་དང་འདྲ་བས་ཉོན་མོངས་པའི་ཐ་བར་མ་བཞག་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་འདྲ  
པའི་མི་ལུས་འདི་ཞི་སྤང་གི་དགའ་མ་བསྐྱར་དམ་ཆོག་སོ་ཁོའི་མཁར་བྱ་དང་འདྲ་བ་འདི་ཉེས་པའི་སྟོན་གྱིས་མ་གོས་པར་གྱིས་ཤིན་ཏུ་སྐྱབ་དཔོན་བཞགས་པའི་ཆོ་དམ་  
ཆོས་ལེ་ལོར་མ་བཞག་ཨང་གསུངས།

印度单巴桑吉说：“此等物质犹如云雾一样，不要执著为常有；一切名誉犹如谷声般，不要追求名誉，应当修持法性；妙衣如彩虹一样，应当身著破旧衣衫而修行；自己的身体是脓血、黄水的皮囊，不要执著珍爱；美味食物也是不净物之因，不要为了充饥而奔波忙碌；一切外境显现都会招致怨敌，应当安住于寺庙或深山中；迷乱的荆棘会刺入内心，应当修持平等性；一切需求是从自心而产生，应当守护自心；如意宝自己具有，不要贪著饮食财物；言语过多是诤讼之因，应象哑人一样；心性能现种种之业，所以不应跟随饮食转；加持是从内心生起，应当祈祷上师本尊；长期安住一个地方，对佛陀也会见过失，不要长期安住在一个地方；经常处于低劣地位，应当断除贡高我慢；不可能长久安住世间，应当及时修行；此生犹如旅客一样，不要致力于建造作暂时栖身之处的房屋；任何琐事都是无有利益的，应当修行成就之法；自己的身体终将被小虫蚀食，何时消逝也无法确定，不要散乱虚度此生；亲朋好友犹如林中的小鸟，不要贪恋他们；诚挚的信心犹如良田，不要置于烦恼的荒地；人身犹如如意宝，不要送与贪嗔的怨敌；三昧耶（誓言）犹如了望楼，不要被罪业的过患染污；金刚阿闍黎住世时，千万不要懈怠修持正法呀！”

དེས་ན་དམ་པའི་ཚོས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་སྤོང་པོ་མེད་པར་ཤེས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་དགོས་ལའདྲི་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི་འཁོར་བ་འདི་ཉེས་དམིགས་སྐྱོམ་པ་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་པས་ཞེ་ཐག་པ་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་བར་དུ་བསྐྱོམ་དགོས་པ་ཡིན་ལོ།།

所以若修持真实的正法，则必须了知一切轮回，无有任何实义。这样的道理在相续中生起的因，唯一是观修轮回过患，自相续中未生起这样的定解之前应诚心修持。

དེ་ལྟར་བའོ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་སྐྱོམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི།དུག་བཤེས་སྐྱང་རི་ཐང་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ།སྐྱང་ཐང་པ་ལ་ཉེ་གནས་ཀྱིས་སྐྱ་མ་ལ་གཞན་ཚོས་སྐྱང་རི་ཐང་པ་དོ་ནག་པ་ཟེར་གྱིན་གདའ་ལྟུང་པས་པས་ལམས་གསུམ་འཁོར་བའི་ལྷག་བསྐྱེད་འདི་ལ་བསམ་ན་དོ་གཤིས་ལ་དཀར་པོ་འོང་བ་འདུག་གོ་གསུངས་སྐོར་ཅི་ག་ཁོང་གི་མཚུས་ཀྱི་སྤྱོད་ན་གཡུ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱི་བ་ཞིག་གིས་བཏེག་པས་མ་ཐེག་པ་ལ་ཚོག་ཚོག་ཅེས་བྱི་བ་གཞན་སྐྱོན་ནས་གཅིག་གིས་ལུལ་གཅིག་གིས་འཐེན་པ་གཟིགས་པས་ལུལ་འཇུག་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མ་གཏོགས་ན་མ་ཡང་ལུལ་འཇུག་པ་ཚམ་ཡང་མཚད་མ་སྤོང་བ་ཡིན་སྐད་དོ།།

观修轮回过患在相续中生起的界限：应象朗日塘巴尊者那样。一次侍者对他说：“其他人都称上师为黑脸朗日塘巴。”朗日塘巴尊说：“想到三界轮回的痛苦，怎么会有笑容呢？”据说，一次尊者的曼茶盘上有一松耳石，一只老鼠搬不动“吱吱”地呼唤另一只老鼠，然后一推一拉搬走了，看到这情景，尊者露出了笑容。除此之外，任何时候也未露过笑容。

དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་ལྷག་བསྐྱེད་བསྐྱོམ་པ་འདི་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ལ་སྐྱོ་འཇུག་པ་དང་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཚེས་སྐྱེ་བ་དང་ཚོ་འདི་སྐོས་ཐོང་བ་དང་ཤེས་མས་ཅན་ལ་བྱམས་པ་དང་སྤོང་རྩེ་སྐྱེ་བ་སོགས་ལས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉེན་གཤིས་ཡིན་ཞིང་པཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་ཚོས་འཁོར་རིམ་པ་གསུམ་དུ་གསུངས་པའི་ཀྱན་གྱི་ཐོག་མར་དགོས་དག་འདི་ནི་ལྷག་བསྐྱེད་ལོ་ཞེས་ལྷག་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ་བ་ནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ་གསུངས་པ་ཡིན་པས་དེས་པར་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་ཉམས་སུ་སྐྱང་ངོ།།

观修轮回的痛苦是内心趋入正法、诚信因果、舍弃今世、对众生起慈悲心等一切圣道功德之根本。世尊次第转三次法轮，初转法轮时给众比丘首先宣说：“此乃痛苦，当知痛苦。”所以相续中未生起如此定解之前，应观修轮回过患。

འཁོར་བའི་ལྷག་བསྐྱེད་མཐོང་བཞིན་ཞེན་ཅིང་ཆགས།།

ངན་འགྲོའི་གཡང་ལ་འཇིགས་ཀྱང་མི་དགོ་སྤོད།  
བདག་དང་བདག་འདྲ་ལམ་གོལ་སེམས་ཅན་རྣམས།  
ཚོ་འདི་སློ་ཡིས་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།  
虽见轮回痛苦仍贪执，  
虽畏恶趣险地仍行恶，  
我与如我邪道众有情，  
内心能舍今世祈加持。

འཁོར་བ་སྤྱད་བཟུལ་དུ་ཤེས་པའི་ཁྱིད་དོ།།  
了知轮回过患之引导终

——嘉样堪布

## ལྷའི་སྤྱད་བཟུལ། 大圆满前行引导文 28.天人的痛苦 1

མཚོ་རིས་ཀྱི་གནས་གསུམ་བ་ལྷའི་གནས་ནི།

### 天人的痛苦

སྤྱིར་གསོན་པའི་དུས་སུ་བདེ་སྦྱིད་དང་ལོངས་སྤོང་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་ཀྱང་རྣམ་གཤེད་ཁོ་ནའི་དང་དུ་དུས་འདའ་བས་དམ་པའི་ཚོས་སྤྱད་བཟུལ་སློ་མི་སྦྱོ།  
本来天人活着的时候快乐幸福受用圆满，但是唯以散乱度日，所以无有修持正法的意念。

ཚོ་བསྐལ་པའི་བར་དུ་གནས་ཀྱང་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་གི་སྤྱང་བ་ཡང་མེད་པར་ཡེངས་མ་ལམ་ལ་ཚོ་ཟད་དེ་འཆི་བ་ལ་ལུག་རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞི་ནས་གཞན་འཕྱལ་དབ  
ང་བྱེད་ཀྱི་བར་འདོད་ལྷའི་གནས་རིགས་དུག་པོ་གང་ཡིན་ཀྱང་འཆི་འཕོ་བའི་སྤྱད་བཟུལ་སྤོང་དགོས།

寿命虽长达数劫，但在他们的感觉中只是刹那显现瞬间即逝，散乱迷茫中寿命已尽，接近死亡。从四大天王到他化自在天，无论生在哪里都要感受死亡的痛苦。

དེའང་ལྷ་རྣམས་འཆི་བར་ཉེ་བ་ན་ལྷ་རྣམས་རང་རང་གི་འོད་གྱིས་དཔག་ཚད་དང་རྒྱང་གཤམ་སོགས་སུ་སྤང་བ་ཡིན་པ་ལ།ལྷས་ཀྱི་འོད་བྲག་ཉམས་པ་དང་།ལྷའི་སྤྱན་ལ་ཅི་ཚམ་བསྐྱང་ཀྱང་མི་དགའ་བ་མེད་པ་ལ།སྤྱན་ལ་སྤོང་སྤོང་མི་འདོད་ཅིང་མི་བདེ་བ་སྦྱིས་པས་མི་དགའ་བ་དང་།ལྷའི་མེ་ཏྲོག་གི་སྤོང་བ་ཅི་ཚམ་སོང་ཡང་རྩིང་རྩིང་དཔ་ལ།མེ་ཏྲོག་གི་སྤོང་བ་རྩིང་བ་དང་།ལྷའི་གོས་ཇི་ཚམ་བགོས་ཀྱང་དྲི་མ་ཆགས་རྒྱ་མེད་པ་ལ་གོས་རྩིང་ནས་དྲི་མ་ཆགས་པ་དང་།ལྷའི་ལྷས་ལ་ལྷུ་འབྱུང་རྒྱ་མེད་པ་ལ།ལྷས་ལ་ལྷུ་འབྱུང་བ་སྟེ།

天人临近死亡时，以前每个天人身体的光可以照射一由旬或一闻距，此时身体的光已消失；以前如何坐在宝座上也没有不欢喜的，此时不愿意坐上宝座，甚感不适，所以很不欢喜；以前天人的花鬘经久不枯萎，此时全部已凋谢；以前天衣如何污染也沾不上污垢，此时旧衣也已染上污垢；以前天人身上不会流汗，此时身上出现汗水。

འཆི་འཕོའི་ལྷ་སྤྱད་པའི་བར་དུ་ཉེད་ཀྱིས་ཀྱང་འཆི་བར་ཤེས་ཏེ་སྤྱད་བཟུལ་སྤྱོད་པོ་རྣམས་དང་ལྷའི་བུ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་འཆི་བར་ཤེས་ནས་དུང་དུ་ཉེ་མི་ལུས



ཤིང་རྒྱུད་རིང་པོ་ནས་མེ་ཏོག་འཛོམ་ཏེ་ལྷོད་འདི་ནས་ཤི་འཕོས་ཏེ་མི་ཡུལ་དུ་སྐྱེས།ལས་དགེ་བ་ལ་སྤྱུང་དེ།སྐར་ཡང་ལྷ་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག་ཅིག།

这五种死相现前时，他们自己也知道将要死亡，内心十分痛苦。天子天女们也  
知道他们将要死亡，所以不到他们身边，只是从远处散花祝愿：“愿你从此死去  
后，转生于人间，行持善业，再生天界。”

ཅེས་སློན་ལམ་བཏབ་ནས་འགྲོ།

རང་གཅིག་ཕུར་ལུས་བས་ཤིང་ཏུ་སྤྲུག་བཟུལ་ཞིང་ཕྱི་མ་གར་སྐྱེ་ལྷའི་མིག་གིས་བཟུལ་བས་སྤྲུག་བཟུལ་བའི་གནས་སུ་སྐྱེ་བར་མཐོང་ན་ནི།

这样祝愿后就全部离开了，只留下自己孤孤单单，凄凄惨惨。而且以天眼观察  
后，了知后世将转生何处。

འཕོ་བའི་སྤྲུག་བཟུལ་མ་སངས་བའི་གོང་དུ་རྒྱུད་བའི་སྤྲུག་བཟུལ་གྱིས་ལོན་ཏེ་སྤྲུག་བཟུལ་ཉེས་འགྱུར་དང་སུམ་འགྱུར་གྱིས་ཉམ་ཐག་བས་འོ་དོད་འབོད་བཞིན་ལྷའི་ཞག་  
བདུན་དུ་སློང་དགོས་ཏེ་སྤྲུག་བཟུལ་ལྷ་ཅུ་ཅུ་གསུམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞག་བདུན་དེ་མི་ལ་བདུན་བརྒྱ་ཡིན།

看到转生之处的痛苦，死亡的痛苦还未去除，又加上堕落的痛苦，使痛苦增长  
了两、三倍，大声哀嚎。这种情形要停留七天，三十三天的七天是人间的七百  
年。

དེའི་བར་དུ་སྤར་གྱི་བདེ་སྦྱིད་དུན་ཀྱང་སློང་དབང་མེད་པ་འཕོ་བའི་སྤྲུག་བཟུལ་གྱི་མའི་གནས་རིས་མཐོང་བས་ཉམ་ང་བ།རྒྱུད་བའི་སྤྲུག་བཟུལ་དང་གཉིས་གྱིས་ཐུང་ན་  
སེམས་ལ་རྒྱག་པ་དཔྱུལ་བ་ལས་ཀྱང་ཐུང་བ་ཡིན།ལམས་གོང་མ་གཉིས་ན་འཚེ་འཕྲིའི་སྤྲུག་བཟུལ་མངོན་གྱུར་པ་མེད་ཀྱང་།འཕེན་བྱེད་གྱི་ལས་ཟད་ནས་གཉིད་སང་བ་བཞི  
ན་དུ་གནས་རིས་འོག་མར་རྒྱུངས་ནས་སྤྲུག་བཟུལ་བ་ཡིན་ཏེ།

忆念往日的快乐幸福，而如今无有自主继续住留，感受即将死亡的痛苦；看到  
后世生处的悲惨，感受堕落之苦，遭受这两种痛苦的折磨，内心忧伤，其苦已  
超过了地狱的痛苦。上面的两天界（色界、无色界）虽然无有现行的死亡痛  
苦，但引业穷尽后将如梦醒般堕入下趣，非常痛苦。

མགོན་པོ་སྤྲུབ་གྱིས་ཚངས་ཉིད་ཆགས་བྱུང་བའི་བཅོམ་ནས་སྐར་མེད་མེ་ཡི་བུད་ཤིང་གྱུར་པ་ཡི།སྤྲུག་བཟུལ་རྒྱན་མི་འཚང་པ་བསྐྱེན་འཚམ་ལོ།ཞེས་གསུངས།  
如怙主龙树菩萨说：“梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。”

——嘉祥堪布——

## ལྷའི་སྤྲུག་བཟུལ། 大圆满前行引导文 28.天人的痛苦 2

དེ་ལྟར་འགྲོ་བའི་གནས་རིགས་དུག་པོ་འདི་དག་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྤྲུག་བཟུལ་གྱི་རང་བཞིན།སྤྲུག་བཟུལ་གྱི་ཡོ་ལངས།སྤྲུག་བཟུལ་གྱི་འབྲུལ་འཁོར་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་པ  
ས།མེའི་འོབས་ལྷ་བྱུ་མེའི་སྤོང་ལྷ་བྱུ་མཚོའི་སྤོང་ལྷ་བྱུ་མཚོན་ཚེ་ཅེ་ལྷ་བྱུ་མི་གཙང་བའི་ཁང་པ་ལྷ་བྱུ་བའི་གོ་སྐབས་སྤྱི་ཚམ་ཡང་མེད་པ་ཡིན་ཏེ།དེ་ན་པ་ཉེར  
བཞག་ལས་སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་དཔྱུལ་མེས་ཉམས།ཡི་དུགས་བཀེས་ཤིང་སྐོམ་པས་ཉམས།དུད་འགོ་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟས་ཉམས།མི་དག་འཚོ་བ་ལུང་བས་ཉམས།ལྷ་  
མེན་འཐབ་ཅིང་ཚོད་པས་ཉམས།ལྷ་དག་བག་མེད་པ་ཡིས་ཉམས།འཁོར་བ་འབ་ཀྱི་ཚེ་ཅམ་ལ།བདེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།ཞེས་དང་།

如是六道众生无论生于何处，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，只能  
被痛苦萦绕，如火坑、如罗刹洲、如海浪、如刃锋、如不净室，无有丝毫安  
乐的机会，《念住经》云：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，傍生感受互食  
苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，  
何时亦无有安乐。”

མགོན་པོ་བྱམས་པས།འགོ་མ་དག་ན་བདེ་བ་མེད།མི་གཙང་ཁང་པར་དྲི་ཞིམ་མེད།ཅེས་དང།

弥勒菩萨说：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”

མོ་རྒྱན་ཚེན་པོས།འཁོར་བ་འདི་ལ་ཁབ་གྱི་ཚེ་ཙམ་ཡང་།།བདེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།།

ཅུང་ཟད་བདེ་ཡང་འགྱུར་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་ཡོད།།ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལ་བསམས་ནས།།

邬金莲花生大士说：“轮回犹如针之尖，佛说永无安乐时，稍许安乐亦变苦。”

འཁོར་བའི་གནས་རིས་འདི་ལ་ཡ་གེ་སྲིད་པའི་ཚེ་མོ་མན་ཚད་ནས་མ་གཏིང་ལྟུམ་བུ་གདན་ལ་བྱུག་པ་ཡན་ཚད་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྐྱིད་པ་དང་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་ཅིང་སྲིད་པོ་མི་འདུག་སྐྱམ་དུ་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་པ་མཁུས་ནད་ཅན་ལ་བཙོ་བོ་བྱིན་པ་རྩ་བུ་ཞིག་དགོས་པས།།

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་འདི་དག་གོ་ལོ་ཐོས་ལོར་མི་བཞག་པར་སྐྱུག་བསྐལ་སེམས་ཐོག་ཏུ་སྒངས་ཏེ་ཡིད་ཚེས་པར་ཉམས་སུ་སྒང་།

因此我们应当观想此轮回之处，即上至三有之顶非非想天以下，下至无间地狱以上，无论生于何处，都无有少许安乐的机会，都无有丝毫实义，所以我们应当彻底断除对轮回的贪执心。当如有胆病的人见到油腻食物一样不生希求之心，所以不应只是表面上听闻了解轮回的种种痛苦，而应从内心深处体会这些痛苦，并对此生起定解而修持。

དེ་ལྟར་ཡིད་ཚེས་སྐྱེས་ན་ཐིག་ལ་འཛོམ་པ་དང་།དགེ་ལ་སྣོ་བའང་འབད་མི་དགོས་པར་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་གྱེ།

如果能这样生起定解，则不需要精进提防恶业，欢喜善法，自然而然会行善断恶。

སྣོན་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གཙུང་དགའ་བོ་རྒྱུང་མ་ཆགས་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་མ་འདོད་པ་ཐབས་ཀྱིས་ཚོས་སྣོར་བཙོད་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་ཡང་བསྐབ་པ་ལ་མི་སྣོབ་པར་བོས་པར་རྩོམ་པ་ན།།

བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རྩ་འཕུལ་ཀྱིས་རི་གངས་ཅན་དུ་ཁྲིད་ནས་དེ་ན་སྣོ་མོ་ཞེས་བཞིག་འདུག་པ་བསྐྱར་ཏེ།འདི་དང་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུང་མ་བུ་རྩེ་ཇི་གཉིས་གང་མཛོམ་ཞེས་གསུངས་པས།།

如从前世尊的弟弟难陀因贪恋妻子不想出家，世尊以各种方便使他入了佛法。虽已出家，但是不学律仪并准备逃跑时，世尊以神变把他带到雪山上，指着那里的一只盲眼母猿问他：“这盲猿与你的妻子白莲花（班扎日嘎）二者谁美？”

དེ་ནི་བརྒྱ་དང་སྟོང་གི་ཆར་ཡང་མི་ཉེ་གླིང་འི་རྒྱུང་མ་མཛོམ་ཞེས་པས།འོ་ན་རྩ་ལུལ་དུ་འདོད་གསུངས།རྩ་ལུལ་དུ་ཁྲིད་དེ་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཚུགས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ནས།ཁྲོད་སོང་ལ་སྣོས་ཤོག་གསུངས།།

他回答：“我的妻子美，这盲猿不及她百千分之一。”世尊说：“那么我们去天界吧。”又把他带到天界，世尊坐在一处，对难陀说：“你自己去看看吧。”

བསྐྱས་ཙན་རྩ་ལྟ་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་གཞལ་མེད་ཁང་ན་རྩེའི་བུ་མོ་དུ་མས་བསྐོར་ནས་བདེ་སྐྱིད་ལོངས་སྤོང་བསམ

གྱིས་མི་བྱབ་པ་ལ་སྤོང་ཅིང་འདུག་གཞལ་མེད་ཁང་ཞིག་ན་རྩེའི་བུ་མོ་དུ་མ་འཁོད་ཅིང་།རྩེའི་བུ་མོ་ལ་འདུག་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པས།།

他见到所有的天子在各自的无量宫殿中，被许多天女围绕，享受不可思议的安乐受用。在一座无量宫殿中有许多天女，但是无有一个天子。难陀问：“这是什么原因？”

མི་ལུལ་ན་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གཙུང་དགའ་བོ་རྒྱལ་ཁྲིམས་སྤང་བ་དེ་ལས་དེས་རྩ་རྩམས་ཀྱི་ནད་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་དེའི་གཞལ་ཡས་ཁང་ཡིན་ཟེ།།

她们回答：“在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，他将从人间转生天界，这是他的无量宫殿。”难陀满心欢喜，返回到世尊面前。

དགའ་ནས་སྐར་ལོག་གླེ་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་དུང་དུ་བྱིན་པས་ཁྲོད་ཀྱིས་རྩ་ལུལ་མཛོང་དམ་གསུངས།མཛོང་ལགས་ཞུས་པས།རྩེའི་བུ་མོ་རྩམས་དང་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུང་མ་གཉི

ས་གང་མཛོས་གསུངས་དེ་ནི་ལྷའི་བུ་མོ་རྣམས་མཛོས་ཏེ་ཐར་ལྷ་མོ་ཞུ་བ་དང་བུ་རྩ་རྒྱ་ཀའི་ཁྱད་ཚམ་ཡོད་དོ་ཞུས།

世尊问：“你看到天境了吧？”他回答：“看到了。”世尊又问：“天女与你的妻子二者谁美？”他回答：“众天女美，就象前面盲眼母猿与白莲花的差别一样。”

སྐར་མི་ཡུལ་དུ་འོངས་ནས་རྩལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པ་བསུངས་ཏེ་བཟང་པ་ཟླ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགོ་སྤོང་རྣམས་ལ། དགའ་བོ་ནི་མཐོ་རིས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཡིན་ཞུས་ནས་མི་ལྟ་བུ་འདས་པའི་བསམ་པས་རབ་ཏུ་བྱུང་བས་ལམ་ཐ་དད་དུ་ཞུགས་པ་ཡིན་པས། ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་བོ་དང་གཉམ་འདྲེ་བར་མི་བྱལ་བས་པར་སྤྲོད་པ་ལྟ་བུ་གཅིག་ལ་འདུག་པར་མི་བྱ་བ་སོགས་གསུངས་པས་དགོ་སྤོང་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་བཞིན་བྱས་པས་དགའ་བོ་གི་ཏུ་སྤྲུག་བཟུལ་ཏེ།  
དགོ་སྤོང་གཞན་གྱིས་བདག་སྐངས་ཀྱང་། །ཀུན་དགའ་བོ་ནི་བདག་གི་ཏུ་བོ་ཡིན་པས་དེས་བཞེ་བར་བཞིན་དམ་སྟོན་དུ་ཀུན་དགའ་བོ་འདི་དུང་དུ་བྱིན་པ་ཟེའེ་ཡང་སྟོན་ལ་ས་ལངས་ཏེ་དེངས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་དེས་པས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་རྒྱུ་རྣམས་སྤྲོས་ཤིང་དགའ་བོ་སྤྲོད་པའི་ཀྱིས་གསུངས་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས་བྱོན་ནས་དགའ་བོ་ཞོད་དུ་འཇུག་པའི་གནས་བཟང་ལ་གསུངས།

返回人间后难陀护持清净戒律。但世尊对众比丘说：“难陀是为了得到善趣果报而出家，你们是为了得到涅槃的安乐而出家，你们走的是不同的路，所以不要和难陀讲话，不要与他畅所欲言，不要与他坐在同一座垫上等。”所有的比丘都依教奉行。因此难陀非常苦恼，他想：其他比丘舍弃了我，但阿难是我的弟弟，应该慈爱我吧。于是去阿难面前，阿难也是一样，从座位上起身便就走。难陀追问：“你们为什么这样对待我？”他说了这是世尊的教导，他才知道原来是世尊教他们不要理睬他的，所以难陀十分悲伤。这时世尊来问：“难陀，你不想去地狱看看？”

དེ་བརྒྱུ་ལགས་ཞུས་པས་རྒྱ་འཕུལ་གྱིས་དུམ་པའི་གནས་སུ་ཁིད་དེ་སྟོན་གསུང་པས། དགའ་བོ་དེ་དག་ཏུ་བྱིན་ནས་བཟུལ་བས་དུམ་པའི་གནས་ཐམས་ཅད་མཐོང་ཞིང་། རྩོགས་གཅིག་ན་ཐངས་སྤོང་པ་ཞིག་གི་ནང་ན་མེ་རྣམས་སྤོང་འབར་ཞིང་ལས་མཁན་མང་པོས་བསྐྱོར་ནས་འདུག་པ་ལ། དེ་ན་སེམས་ཅན་གཞན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེས་པས།

他回答：“想看。”世尊以神变把他带到地狱境界，让他自己去看。难陀去那里见到了地狱的情景，并且在一处，看见一空锅里燃烧着熊熊的烈火，由许多狱卒围绕着，他问：“锅里为什么没有众生？”

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གཞུང་དགའ་བོ་ལྷའི་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་ནས་རྩལ་ཁྲིམས་སུང་བ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་སྤྲོས་ནས་བདེ་བ་ཞུངས་ཏེ། དགོ་འབྲས་ཟད་པ་དང་འདྲིང་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཟེར་བས་སྤྲུག་ནས་སྐར་ལོག།

他们告诉他：“世尊的弟弟难陀为了获得天人的安乐守持戒律，他转生天界享受安乐，善果穷尽以后转生到这里。”他听后非常害怕返回人间。

དེ་བྱིན་ཆད་རྒྱ་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་མཐར་དན་སོང་དུ་སྐྱེ་བས་སྤོང་བོ་མི་འདུག་དགོངས་ནས་དེས་འབྲུང་གི་བསམ་པ་སྐྱེས་ཤིང་ལྟུང་བ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བས་བསྐབ་པའི་གནས་ཤིང་མ་ཡང་མི་འགལ་བར་བྱེད་པས། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དབང་བོའི་སློབ་བཟུམས་པ་རྣམས་ཀྱི་མཚན་ཏུ་བསྐྱན་པ་ཡིན་ནོ།།

从此以后，意识到虽然转生天界，但最终会堕入恶趣，所以善趣果报无有实义，真正生起了出离心。因为已现量见到地狱，所以细微的学处（戒律）也未违犯过。因此世尊说：“（在我的教法中）他是护持根门第一（持戒第一）。”

དེ་རྒྱར་དུམ་པ་བ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་རྩ་བའི་དུམ་པ་འོ་མོར་བྱས་པ་ཅམ་མཐོང་ཡང་འཇིགས་སྤྲུག་གི་སྤོང་ཞིང་དེས་འབྲུང་གི་གསོས་འདེབས་པས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་དགོ་འདུན་གྱི་གཞུག་ལག་སྐོར་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་ཆ་ལྡ་པ་བྱི་བར་གསུངས།

哪怕仅仅看到地狱的图画也会生起恐怖、畏惧之心，心生厌离，何况是现量见到地狱的景象。因此世尊也说应在寺庙的门上绘画五分轮回图。

མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཀྱང་། དུམ་པ་བྲིས་པ་མཚོང་དང་ཚོས་པས་ཀྱང་། དང་དང་ཚོག་དང་གཟུགས་སུ་བཀྱིས་པས་ཀྱང་། འཛིགས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད་ན་མི་བཟང་པའི། རྣམ་སྐྱིན་ཉམས་སུ་སྦྱོང་ནམས་ཅི་བྱར་ཡོད། །ཅེས་གསུངས།

怙主龙树菩萨也说：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？”

——嘉祥堪布——

## མྱེད་སྤྱི་བསྐྱེད་ལཱ། 大圆满前行引导文 28.天人的痛苦 3

དེ་ལྟར་རྣམ་གུངས་ཏུ་མས་འཁོར་བའི་སྤྱི་བསྐྱེད་ལཱ་བསམས་ཏེ་འཛིག་ཏེན་ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སློག་ཏེང་ནས་ལྷག་པ་ཞིག་དགོས་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་སློབ་མ་ཐོང་ན་ཚོས་བྱེད་ལོ་བྱས་ཀྱང་ཡང་དག་པའི་ཚོས་སུ་མི་འགོ་སྟེ།

这样思维众多轮回痛苦，应当从内心深处放弃今生世间的一切琐事，如果内心不舍弃今生之事，虽然表面修法，也不可能趋入真实正法之道。

ཇོ་བོ་འདུལ་ཁར་རྣལ་འབྱོར་པས། ཇོ་བོ་གཤེགས་པའི་འོག་ཏུ་བདག་གིས་སློབ་བྱེད་པར་བྱ་བྱས་པས།

阿底峡尊者接近圆寂时，一位瑜珈士问道：“尊者圆寂后我去修习？”

བསློམས་ཀྱང་ཚོས་སུ་འགོ་ཡི་གསུངས། འོ་ན་འཆད་པར་བྱ་བྱས་པ་

ས། རྒྱུ་བཞེན་གསུངས། འོ་ན་ཇི་ལྟར་བཀྱི་བྱས་པས། བྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སློབ་པ་ལ་བསྐྱེན་ལ་ཚེ་འདི་སློབ་ཐོང་གསུངས།

尊者回答：“修习就能趋入正法了吗？”“那么我去传讲佛法？”尊者又如前一样回答。他又问：“那么我应该做什么呢？”“你的一切修行当依止仲敦巴，舍弃今世。”

བཅུན་པ་གཅིག་ར་སྐྱོང་ལ་བྱི་སློབ་བྱེད་པ་དང་། དགོ་བཤེས་སློབ་པ་དང་མཇུག་བས། སློབ་པའི་ཞལ་ནས། ཇོ་བོ་བསློར་བ་བྱེད་པ་ཡང་སློབ་པ་དགའ་སྟེ་དེ་བས་ཚོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་མི་དགའ་འམ་གསུངས།

一位僧人转绕“热振”遇到仲敦巴格西。仲敦巴格西说：“尊者转绕固然值得欢喜，但是如果修持一真实法不是更好吗？”

དེར་ཇོ་བོ་དེའི་བསམ་པ་ལ་བསློར་བ་བྱས་པ་ལས་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྟོན་པ་ཁེབས་ཆེའམ་སྐྱམ་ནས། ལྷན་དགའ་ར་བའི་བྱམས་སུ་མདོ་བཟླགས་པས།

当时那位尊者想：读诵大乘经典比转绕的修法功德更广大吧。于是到经堂的走廊诵经。

སློབ་པའི་ཞལ་ནས་ཚོས་སྟོན་པ་ཡང་སློབ་པ་དགའ་སྟེ་དེ་བས་ཀྱང་ཚོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་མི་དགའ་འམ་གསུངས། ཡང་ཁོའི་བསམ་པ་ལ་སྟོན་པ་བས་ཀྱང་ཉིང་དེ་འཛིན་པ་སློབ་པ་ཁེབས་ཆེ་བའི་བརྗེས་སྐྱམ་ནས། ལྷན་དགའ་པ་གཤོལ་ནས་མལ་ཏུ་མིག་བྱིས་མེ་བཟང་དཔས།

仲敦巴格西说：“诵经固然值得欢喜，如果能修持一真实法不是更好吗？”他又想：修持禅定该比诵经修法功德更广大吧。于是放下经书，在床上闭目而坐。

སློབ་པའི་ཞལ་ནས་བསློམ་པ་ཡང་སློབ་པ་དགའ་སྟེ་དེ་བས་ཀྱང་ཚོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་མི་དགའ་འམ་གསུངས། དེར་ཁོས་གཞན་བྱ་ཐབས་མ་རྟེན་ནས། དགོ་བཤེས་ལགས། འོ་ན་བདག་གིས་ཚོས་ཇི་ལྟར་བཀྱི་བྱས་པས།

仲敦巴格西说：“参禅也是值得欢喜的，如果能修持一真实法不是更好吗？”这时他已想不出别的修法了，只好问格西：“尊者，那么我应修什么法呢？”

སྒྲོན་པའི་ཞལ་ནས། རྗེ་བོ་ཚེ་འདི་སྒྲོན་ཐོང་། ཚེ་འདི་སྒྲོན་ཐོང་གསུངས་སྐད།

仲敦巴格西回答：“舍弃今世！舍弃今世！”

དེས་ན་འཇིག་རྟེན་ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་ཞལ་ཐམས་ཅད་ནི། འདི་དང་གཏན་དུ་འཁོར་བ་སྟུག་བཟུལ་གྱི་གནས་རིས་ལས་མི་ཐར་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པས། ཚེ་འདིའི་གཏོང་ཐག་བཅད་དེ་བྱི་མའི་བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པ་ལ་བསྐབ་བྱས་ལེགས་པོར་སྒྲོན་པ་ནི་མཚན་ལྡན་གྱི་བླ་མ་མ་གཏོགས་སུ་ཡང་མེད་པས་ཚེ་འདིའི་པ་མ་དང་ཉེ་འབྲེལ་གཉེན་དང་མཛའ་བཤེས་ཟས་རྩོད་དང་ལོངས་སྤོང་ཐམས་ཅད་མཚེལ་མའི་ཐལ་བ་བཞིན་བོར་བས་གོས་སོགས་གང་བྱུང་དེས་ཚོག་ཅོས་དུ་དམ་པའི་ཚོས་འབའའ་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་ཏེ།

因此，今生世间的一切琐事，将导致现在和未来无法从轮回的痛苦中解脱。所以应当斩断此生的系索，修持后世之菩提。除了具有法相的上师外，谁也不会善妙开示（脱离生死轮回的）教言，所以（应依止上师）。今生的父母、亲属、一切亲友、饮食、财产受用应如唾液般舍弃，衣食等应随遇而安，知足少欲，唯一修持正法。

——嘉样堪布——

## སྒྲིབ་སྟུག་བསྐྱེལ། 大圆满前行引导文 28.天人的痛苦 4

རྒྱ་གར་དམ་པས། དངོས་པོ་འདི་སྒྲིན་དང་ན་བྱན་འདྲ་བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་རྟག་པར་མ་འཛོམས། སྒྲན་གྲགས་ཐམས་ཅད་བྲག་ཆ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་སྒྲན་གྲགས་མ་བསྐྱབ་པ་ཚོས་ཉེད་སྐྱབས་གོས་བཟང་པོ་འཇའ་ཚོན་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་དུགས་པོ་གྲོན་ལ་ཉམས་སུ་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷས་འདི་རྟག་ཆུ་ལེན་གྱི་རྒྱལ་བ་ཡིན་པས་གཅེས་པར་མ་འཛོམས། ཞིམ་པོ་ཐོས་ཀྱང་མི་གཙང་བའི་རྒྱ་ཡིན་པས་རྩྭ་ལ་ཆེད་དུ་མ་བསྐྱར་བ་དག་ཅུ་ཡངས་པ་ཡིན་པས་དགོན་པའམ་རི་ལ་ཉོལ་འབྲུལ་བའི་ཚོར་མ་སེམས་ལ་འཇུགས་པ་ཡིན་པས་མཉམ་པ་ཉེད་དུ་ཉམས་སུ་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་འདོད་ཐམས་ཅད་རང་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་རང་སེམས་སྤོང་། རྩོད་ལུ་རྩོད་པོ་ཆེ་རང་ལ་ཡོད་པ་ཡིན་པས་ཟས་རྩོད་ལ་ཆགས་པ་མ་བྱེད་ལྷོད་ཀྱི་མཛའ་པོ་གྲོད་གྱི་ཆ་བ་ཡིན་པས་སྐྱགས་པ་བཞིན་དུ་སྤོང་སེམས་ཉེད་ལས་སུ་འཆར་བ་ཡིན་པས་ཡིད་རྩྭ་ལྱེད་མ་འབྲང་བྱིན་ལྷབས་སེམས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་བླ་མ་དང་ཡི་དམ་ལ་གསོལ་བ་ཐོབས་གཅིག་ཏུ་ཡུན་རིང་ན་སངས་རྒྱས་ལ་ཡང་སྐྱོན་མཛོང་བ་ཡིན་པས་ས་གཅིག་ཏུ་ཡུན་རིང་མ་སྤོང་དམན་པའི་སྤོང་བ་གྱིས་ལ་ཆེ་བའི་ང་རྒྱལ་སྤོང་སྤྱད་ལ་རིང་པོར་མི་སྤོང་བ་ཡིན་པས་མི་རིང་བར་སྐྱབ་པ་གྱིས་ཚེ་འདི་མགོན་པོ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་ངལ་གསོ་སར་མཁའ་ལས་མ་བྱེད་ལའང་ཅེས་ཀྱང་པན་པ་མེད་པ་ཡིན།

པས་སྐྱབ་པ་ཉམས་སུ་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷས་འདྲ་བའི་གྱིས་ཟ་བའམ་ནམ་ཡས་ཆ་མེད་པ་ཡིན་པས་ཚེ་འདིའི་སྤང་བ་ལ་མ་ཡོངས་གཉེན་དང་གྲོགས་ཤིང་ཁའི་བྱེད་ཚུང་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་མ་ཆགས་ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་འདིས་གཞི་བཟང་པོ་དང་འདྲ་བས་ཉོན་མོངས་པའི་ཐ་བར་མ་བཞག་ཡིད་བཞིན་གྱི་རྩོད་པོ་ཆེ་དང་འདྲ་བའི་མི་ལྷས་འདི་ཞི་སྤང་གི་དག་ལ་མ་བསྐྱར་དམ་ཚོག་སོ་ཁའི་མཁའ་བྱ་དང་འདྲ་བ་འདི་ཉེས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་པར་གྱིས་ཤོར་སྐྱོབ་དཔོན་བཞུགས་པའི་ཚེ་དམ་ཚོས་ལེ་ལོར་མ་བཞག་ཨང་གསུངས།

印度单巴桑吉说：“此等物质犹如云雾一样，不要执著为常有；一切名誉犹如谷声般，不要追求名誉，应当修持法性；妙衣如彩虹一样，应当身著破旧衣衫而修行；自己的身体是脓血、黄水的皮囊，不要执著珍爱；美味食物也是不净物之因，不要为了充饥而奔波忙碌；一切外境显现都会招致怨敌，应当安住于寺庙或深山中；迷乱的荆棘会刺入内心，应当修持平等性；一切需求是从自心而产生，应当守护自心；如意宝自己具有，不要贪著饮食财物；言语过多是诤讼之因，应象哑人一样；心性能现种种之业，所以不应跟随饮食转；加持是从内心生起，应当祈祷上师本尊；长期安住一个地方，对佛陀也会见过失，不要长期安住在一个地方；经常处于低劣地位，应当断除贡高我慢；不可能长久安住

世间，应当及时修行；此生犹如旅客一样，不要致力于建造作暂时栖身之处的房屋；任何琐事都是无有利益的，应当修行成就之法；自己的身体终将被小虫蚀食，何时消逝也无法确定，不要散乱虚度此生；亲朋好友犹如林中的小鸟，不要贪恋他们；诚挚的信心犹如良田，不要置于烦恼的荒地；人身犹如如意宝，不要送与贪嗔的怨敌；三昧耶（誓言）犹如了望楼，不要被罪业的过患染污；金刚阿阇黎住世时，千万不要懈怠修持正法呀！”

དེས་ན་དམ་པའི་ཚོས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་སྤོང་བོ་མེད་པར་ཤེས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་དགོས་ལའདྲེ་ལྟ་བུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲོམ་པ་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་པས་ཞེ་ཐག་པ་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་བར་དུ་བསྐྱོམ་དགོས་པ་ཡིན་ཅོ།

所以若修持真实的正法，则必须了知一切轮回，无有任何实义。这样的道理在相续中生起的因，唯一是观修轮回过患，自相续中未生起这样的定解之前应诚心修持。

——嘉样堪布——

## ལྷོ་ལྷོ་བསྐྱེད་པའི་ལུགས་ལྟར་ རྒྱལ་བ་ལྷོ་ལྷོ་བསྐྱེད་པའི་ལུགས་ལྟར་ 大圆满前行引导文 28.天人的痛苦 5

དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་སྐྱོམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི་དགོ་བཤེས་སྐྱེད་ཅི་ཐང་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ་སྐྱེད་ཐང་པ་ལ་ཉེ་གནས་ཀྱིས་ལྷོ་ལྷོ་བསྐྱེད་པའི་ཚོས་སྐྱེད་ཅི་ཐང་པ་དོ་ནག་པ་ཟེར་བྱིན་གདའ་ལྟུང་པས་ལམ་ལམས་གསུམ་འཁོར་བའི་སྐྱོམ་རྒྱུད་ལ་འདྲི་ལ་བསམ་ན་དོ་གཤིང་ལ་དཀར་བོ་འོང་བ་འདུག་གོ་གསུངས་སྐོར་ཅི་གསུང་གི་མཚན་ཀྱི་སྐྱེད་ན་གསུ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱེ་བ་ཞིག་གིས་བཏེག་པས་མ་ཐེག་པ་ལ་ཚེག་ཅིག་ཅེས་བྱེ་བ་གཞན་སྐྱོར་ནས་གཅིག་གིས་ཕུལ་གཅིག་གིས་འཐེན་པ་གཞིགས་པས་ལམ་ལམས་འཕྲུལ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་ནམ་ཡང་ཞལ་འཕྲུལ་པ་ཚམ་ཡང་མཛད་མ་རྒྱུང་བ་ཡིན་སྐྱོད་དོ།

观修轮回过患在相续中生起的界限：应象朗日塘巴尊者那样。一次侍者对他说：“其他人都称上师为黑脸朗日塘巴。”朗日塘巴尊说：“想到三界轮回的痛苦，怎么会有笑容呢？”据说，一次尊者的曼茶盘上有一松耳石，一只老鼠搬不动“吱吱”地呼唤另一只老鼠，然后一推一拉搬走了，看到这情景，尊者露出了笑容。除此之外，任何时候也未露过笑容。

དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་སྐྱོམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི་དགོ་བཤེས་སྐྱེད་ཅི་ཐང་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ལའདྲེ་ལྟ་བུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྐྱོམ་རྒྱུད་ལ་འདྲི་ལ་བསམ་ན་དོ་གཤིང་ལ་དཀར་བོ་འོང་བ་འདུག་གོ་གསུངས་སྐོར་ཅི་གསུང་གི་མཚན་ཀྱི་སྐྱེད་ན་གསུ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱེ་བ་ཞིག་གིས་བཏེག་པས་མ་ཐེག་པ་ལ་ཚེག་ཅིག་ཅེས་བྱེ་བ་གཞན་སྐྱོར་ནས་གཅིག་གིས་ཕུལ་གཅིག་གིས་འཐེན་པ་གཞིགས་པས་ལམ་ལམས་འཕྲུལ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་ནམ་ཡང་ཞལ་འཕྲུལ་པ་ཚམ་ཡང་མཛད་མ་རྒྱུང་བ་ཡིན་སྐྱོད་དོ།

修轮回的痛苦是内心趋入正法、诚信因果、舍弃今世、对众生起慈悲心等一切圣道功德之根本。世尊次第转三次法轮，初转法轮时给众比丘首先宣说：“此乃痛苦，当知痛苦。”所以相续中未生起如此定解之前，应观修轮回过患。

འཁོར་བའི་སྐྱོམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི་དགོ་བཤེས་སྐྱེད་ཅི་ཐང་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ལའདྲེ་ལྟ་བུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྐྱོམ་རྒྱུད་ལ་འདྲི་ལ་བསམ་ན་དོ་གཤིང་ལ་དཀར་བོ་འོང་བ་འདུག་གོ་གསུངས་སྐོར་ཅི་གསུང་གི་མཚན་ཀྱི་སྐྱེད་ན་གསུ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱེ་བ་ཞིག་གིས་བཏེག་པས་མ་ཐེག་པ་ལ་ཚེག་ཅིག་ཅེས་བྱེ་བ་གཞན་སྐྱོར་ནས་གཅིག་གིས་ཕུལ་གཅིག་གིས་འཐེན་པ་གཞིགས་པས་ལམ་ལམས་འཕྲུལ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་ནམ་ཡང་ཞལ་འཕྲུལ་པ་ཚམ་ཡང་མཛད་མ་རྒྱུང་བ་ཡིན་སྐྱོད་དོ།

虽见轮回痛苦仍贪执，

ངན་འགྲོའི་གཡང་ལ་འཛིགས་ཀྱང་མི་དགོ་སྟོད།

虽畏恶趣险地仍行恶，

བདག་དང་བདག་འདྲ་ལམ་གོལ་སེམས་ཅན་རྣམས།

我与如我邪道众有情，  
ཚོའདི་སྒོ་ཡིས་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་སྒོབས།  
内心能舍今世祈加持。  
འཁོར་བ་སྐྱུག་བཟུལ་དུ་ཤེས་པའི་ཁྲིད་དོ།།  
了知轮回过患之引导终

——嘉样堪布——

## ལྷན་གྱི་ལས་གསུམ། 大圆满前行引导文 29.三种身业 1 杀生

དད་གེ་ཐེག་འདོར་ལེན་རྒྱ་འབྲས་གཞུང་བཞིན་མཛད།  
取舍善恶因果依教行，  
སྤོང་བ་མས་འཛོགས་ཐེག་པའི་བབས་དང་བསྐྱུན།  
行为依照九乘次第上，  
ཡང་དག་ཉ་བས་གང་ལའང་ཞེན་པ་མེད།  
现见诸法一切亦无执，  
མཚུངས་མེད་སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།  
无等上师足下我顶礼。

དོན་བཞི་བ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཁྲིད་ལ།འཚང་ཉན་བཀྱི་བའི་ཚུལ་སྤྱི་དང་འདྲ་བཤད་བྱའི་ཚས་ལ།ཐང་བྱ་མི་དགེ་བའི་ལས།བསྐྱབ་བྱ་དགེ་བའི་ལས།ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱི་ར  
ང་བཞིན་དུ་བསྐྱུན་པ་དང་གསུམ།

因果不虚之引导分三：所断之不善业，应行之善业，一切业的自性。

དང་པོ་ནི།

དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་གནས་རིས་མཐོ་དམན་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ནི།རང་རང་གི་ལས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་བསགས་པའི་རྒྱས་འགྲོ་བ།འཁོར་བ་ནི་ལས་ལས་སྐྱེས་ཤིང་ལས་ཀྱི  
འབྲས་བུས་བྱས་པ་ཡིན་པས།མཐོ་རིས་དང་དམན་གྱི་གནས་སུ་འགྲོ་བ་ལ་བྱེད་པ་པོ་གཞན་མེད་ཀྱང་།སྤྱོད་དབང་གིས་འགྲོ་བ་ཡང་མ་ཡིན་པས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་  
དུ་དགེ་མི་དགའི་རྒྱ་འབྲས་ལ་དཔུང་ནས།མི་དགེ་བའི་ཚུགས་སྣང་ཞིང་།དགེ་བའི་ཚུགས་བསྐྱབ་པ་ལ་འབད་དགོས།

以众生各自所积累的善恶之业为因，而导致转生于轮回的善恶趣中。轮回是由业而生，并且感受业的果报。转生到善趣或恶趣没有其它的作者，也不是偶尔的因缘所生，因此应当随时随地观察善不善之因果，断除一切不善业行持一切善法。

དེ་ལ་སྣང་བྱ་མི་དགེ་བ་བསྐྱུ་ཡོད་པ་ལས།དང་པོ་ལྷན་གྱི་ལས་སྐྱོག་གཙོད།མ་བྱིན་ལེན།འདོད་པས་ལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་གསུམ་ཡིན།

དགེ་གི་རྒྱན་མ་ཚོག་རྒྱབ་དག་དཀའ་དང་བཞི་ཡིད་ཀྱི་ལས་བརྒྱབ་སེམས་གཙོད་སེམས་ལོག་ཉ་གསུམ་དང་བསྐྱུ་ཡོད།

所断之不善业分三：身恶业，语恶业，意恶业。

身恶业分三：杀生，不与取，邪淫。

དེ་ལས་དང་པོ་སྐྱོག་གཙོད་པ་ནི།ཡུལ་པ་རོལ་པོ་མེའམ་དུང་འགྲོ་ལ་སོགས་པ་གང་ཡིན་ཀྱང་གསོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྣོད་དང་བཅས་པས་སྐྱོག་གི་དབང་པོ་འགགས་པར་  
བྱེད་པ་སྐྱེ་དེ་ཡང་དབང་པོ་གསུལ་འཐབ་པ་ནས་དག་གསོད་པ་ཉ་བྱ་ཞེ་སྣང་གི་སྐོ་ནས་སྐྱོག་གཙོད་པ་རི་དུགས་ཉ་བྱ་ཤ་ཟ་འདོད།པགས་ཀྱིན་འདོད་དེ་གསོད་པ་འདོད་  
ཆགས་ཀྱི་སྐོ་ནས་སྐྱོག་གཙོད་དགེ་ཐེག་གི་རྒྱ་འབྲས་མི་ཤེས།

‘པའམ་སྤྲུ་སྤྲུག་པ་ལྟ་བུ་དག་པར་རྣམས་ནས་སྤྲུག་གཅོད་པ་ནི་གཏི་མུག་གི་སྤོ་ནས་སྤྲུག་གཅོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཀྱང་པ་གསོད་པ། མ་གསོད་པ། དཔལ་གསོད་པ། དཔལ་གསོད་པ་གསུམ་མ་ནི་མཚམས་མེད་པའི་ལས་ཞེས་བྱ་སྟེ་ཚེ་འདི་དང་ཕྱི་མའི་བར་མཚམས་སྤྲུག་བར་དོ་མེད་པར་དཔལ་པ་མནར་མེད་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཡིན།

杀生：对外境某人或某傍生等产生欲杀的动机，最后断绝他们的命根。如勇士在战场上杀敌是以嗔心而杀生；如想食用野兽肉、为穿野兽皮而杀害众生是以贪心而杀生；如不了知善恶因果或者象外道一样认为杀生是善业等是以痴心而杀生。尤其是杀父亲、杀母亲、杀罗汉被称为无间业。无间业是今生与来世之间无有中阴而直接堕入无间地狱之因。

དཀྱིལ་རང་རེ་རྣམས་ནས་དངོས་སྤྲུ་རང་གིས་ལག་དར་ཏེ་སྤྲུག་མ་བཅད་པ་ཙམ་ལ་བསམས་ནས་ང་ལ་སྤྲུག་གཅོད་ཀྱི་ཕྱིག་པ་ནི་མེད་སྟུང་པ་འདུག་ཀྱང་སྤྲུག་མཚོ་དམན་དུ་ག་ཞུ་སྤྲུ་ཡང་རྒྱུ་འོག་ནས་སྤྲུག་ཆགས་ཕྱ་མོ་བསད་པའི་ཕྱིག་པ་གངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པ་མེད་པ་སྤྲུ་ཡང་མེད་ལ།

现在我们有些人认为自己没有亲自动手杀生，所以我没有造杀生的罪业。但是，无论是高官强势之人还是卑微软弱之人，谁都在脚下杀死了不计其数的细微含生，没有不造这种恶业的。

ལྷུང་པར་སྐྱ་མ་དང་སེར་མོ་བ་རྣམས་ནི་ཡོན་བདག་གི་ལྷིམ་དུ་བྱོན་སྐབས་དེ་དག་གིས་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྲུག་བཅད་ནས་ཤ་ཁྲག་གཡོས་སྤྲུ་བྱ་ཏེ་དངས་པའི་ཚེ་སེམས་ཅན་བསད་པ་ལ་འགྲོད་པ་དང་སྤྲིང་རྗེ་སྤྲུག་གང་ཡང་མེད་པར་ཤ་ཁྲག་གི་རོ་ལ་ཐེད་པས་དགའ་བཞིན་དུ་གསོལ་ཚ་ནསྤྲུག་གཅོད་ཀྱི་ཕྱིག་པ་ཡོན་མཚོད་གཉིས་ལ་ལྷུང་པར་མེད་པར་འཛོལ།

尤其是上师和僧人们到施主家时，那些施主们（宰杀家畜）烹调血肉供养他们。僧人们对所杀的众生无有任何大悲心、无丝毫追悔之心，只是贪爱血肉的美味，欣然享用，这样施主和福田将无任何差别地获得同等杀生罪业。

མི་ཚེ་དང་དཔོན་ཚེ་རྣམས་ནི་གང་དུ་བྱོན་ཀྱང་ཇ་འདྲིན་དང་མགོན་ལ་ལ་སྤྲུག་གི་ཚོད་དུ་སྤྲུག་བཅད་པ་གངས་མེད་ལྷུག་པོ་རྣམས་ནི་སྤྲུག་ཕྱགས་ལྟག་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཐམས་ཅད་མཐར་གྱིས་རྣམས་པའི་དུས་ན་རེ་རེ་བཞིན་གསོད་པ་ལས་རང་བཞིན་གྱི་འཚེ་བ་རེ་གཉིས་ལས་མི་འོང་བས་སྤྲུག་བཅད་པ་གངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་མ་ཟད་ཕྱགས་ལྟག་དེ་དག་གིས་ཀྱང་དབྱུང་ལའི་དུས་འབྱུང་སྤྲུག་མ་ཉ་དང་སྤྲུག་པ་ཡན་ཚད་སྤྲུག་དུ་ཟ་བ་རྒྱུ་ལག་གི་ཚིག་པས་བརྗེ་བཞིན་སྤྲུག་དང་སྤྲུག་པ་ལ་སྤྲུག་ས་པའི་ནང་དུ་བསད་པ་གངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་ཅིང་དེ་དག་གི་ཕྱིག་པ་ཡང་བདག་པོའི་སྤོང་དུ་འོང།

那些大人物、大官员们无论到哪里，都因迎请款待他们而杀害无数的生命。那些富翁们的牛羊无论有多少，衰老的时候都将被宰杀，几乎很少是自然死亡的，因此杀生不计其数。而且春季时，虫蝇、蚂蚁、鱼儿和青蛙等被牛羊连同草一起吞下或者前后蹄践踏而丧命以及马粪牛粪中死亡的含生也是不计其数，这些杀生的罪业也将落到它们主人的身上。

ལྷུང་པར་རྟ་ཕྱགས་སྤྲུག་གཞན་ལས་ཀྱང་ལྟག་འདི་ནི་ཕྱིག་པ་མི་ཟད་པའི་འབྱུང་གནས་སྤྲུ་འདུག་སྟེ། རང་ནས་ཀྱང་སྤྲུག་དང་སྤྲུག་པ་བཞེད་ཕྱགས་སྤྲུ་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་ཆགས་ཕྱ་མོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཟས་སྤྲུ་བྱེད་དབྱུང་བའམ་ལས་ཀྱི་དུས་ལྟག་རེ་རེའི་རྒྱུ་ན་ཡང་སྤྲུག་ཆགས་འབྱུང་ཕྱག་རེ་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཐམས་ཅད་གསོད་དུ་གྲན་ལྟ་བུའི་དུས་ལྟ་གྱི་སྤྲུག་འཕྲམ་ལ་བྱེད་ཙམ་ལས་མི་སྤྲུག་པར་གསོད་མ་མོ་རྣམས་ཀྱང་རྣམས་རྒྱུང་མ་ཟད་ཀྱི་བར་དུ་བཞོ་བ་དང་ལྟག་སྤྲུག་པའི་བེད་བཅད་ནས་རྣམས་ཚ་ན་ཐམས་ཅད་བསད་དེ་ཤ་སྤྲུག་ལ་འོངས་སྤོང།

ོང་བ་དང་ཤ་བཟན་ལ་སྤྲུག་པ་རྣམས་ནི་གང་དུ་བྱོན་ཀྱང་གསོད་རྒྱ་ལས་གཞན་མེད་ལྟག་ལ་ཤིག་བྱུང་ཚེ་ལྟག་རེ་རེའི་རྒྱུ་ནས་ཀྱང་སྤྲུག་ཆགས་དུང་ཕྱུར་རེ་ཙམ་ཡང་གསོད་དེས་ན་ལྟག་བརྒྱ་ཡོད་ཕྱིན་ཚད་བདག་པོ་དེ་དཔལ་བར་ལན་ཅིག་སྐྱེ་བའི་ཙམ་ཅན་དུ་འདུག།

尤其是除了牛马外，以绵羊为例，更是无尽罪业的来源。这些羊以小蛇、青蛙、鸟蛋等很多微小的含生为食。春季毛纺的时候，每只羊的背上约有十万含生全部丧命；冬季产羊羔时，大多数羊羔刚出生便被宰杀，那些母羊也是从小



到老，精华未耗尽之前，被用来挤奶或哺育羊羔及使用，老的时候全部被宰杀，主人享用它们的皮肉。大小公绵羊无论到哪里都只有被宰杀。羊生虱子时每只羊的背上约有上亿含生丧命。因此，拥有百数以上羊只的主人必将堕一次地狱。

བྱེད་མེད་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ལ་གཞན་དང་གཞན་སྤྱོད་ནས་རིན་བརྒྱུད་དང་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཀྱི་དུས་སུ་བཤམ་ལུག་གྲངས་མེད་པ་གསོད་དེ་བྱིན་ཆད་རང་ལྷིན་དུ་ནམ་འོང་གི་གྲངས་ལ་སེམས་ཅན་རེ་ངེས་པར་གསོད་དེ་བཞིན་དུ་གཞན་དང་ཉེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བོས་འོངས་སྐབས་ཀྱི་ཁ་ཟས་གཞན་བྱིན་ན་ཡིད་ཁར་མི་འགོ་བ་ལྟར་བྱེད་ཅིང་། འབྲས་མ་དེས་འགྲམ་པ་འགྲམ་མི་ཤེས་པ་ལྟར་ཟ་ཡང་། འབྲས་ལུག་ཚོ་བ་རེ་བསད་ནས་བྱང་དང་རྒྱ་མ་སོགས་ཆེ་ངེས་པ་རེ་ཐོན་དུ་བཞག་ཅ་ན་མིན་མོ་གདོང་དམར་མ་དེ་མག་ར་འདུག་ཅིག་བྱས་ནས་ཤི་རྒྱུ་ཞིག་སྒྲངས་ཏེ་སྤྱི་བ་ཐག་གེ་ཟམ་དང་ཉེན་གསོག་དེ་དམར་ཅ་རེ་བཀལ་ནས་རྡོ་པ་རང་ལྷིན་དུ་ཐོག་པ་ལྟར་འགོ་ཞིང་། རྣམ་བཅོམ་བྱིན་བྱིན་ཚོ་ང་ལོག་མི་བྱེད་པ་རྡོ་པ་ལས་ཀྱང་ལ།

女人也是如此，她们订亲送聘礼、结婚迎娶时宰杀了无数的羊。从此以后，每次回娘家时定要宰杀一个众生，甚至亲友们宴请她的时候，如果给其它食物则好象一点不合这个狡诈女人的心意，并且好象不知道张口动腮食用一样，如果宰杀一只肥肥的羊，胸脯、肠子等放在她的面前，这红面罗刹女便以铁匠坐式，取出小刀津津有味地吃起来。第二天，背上血淋淋的全牲肉（牛羊肉腔），好象猎人返回家一样回去了，每次回家都不是空手而归，真比猎人还厉害。

བྱིས་པ་རྣམས་ནས་ཀྱང་ཚེད་མོའི་དུས་མཐོང་བ་དང་མི་མཐོང་བར་བསད་པ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་ཅིང་། ཤ་ན་སྒྲང་ལྷག་དང་རྒྱན་ལྷག་སོགས་ཐོགས་ཏེ་དབྱུང་ཁའི་དུས་སུ་གཞི་ལ་བྱས་ཀྱིན་འགོ་བ་དེ་ལྟར་བྱེད་དུས་བསད་པ་གྲངས་མེད་དེས་ན་རང་རེ་མི་རྣམས་ནི་སོག་གཅོད་ཀྱི་ལས་ཐབས་ལོ་ནས་དུས་འདུལ་བ་སྤོང་པོ་དང་འདྲ་ཞིང་། རྩོམ་གཅིག་ཏུ་རང་གིས་བེད་བཅད་འོ་མ་འཐུང་བྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་མ་འབྲི་པ་མ་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་བསད་ནས་ཤ་ལྷག་འོངས་སྤོང་པ་ལ་བསམ་ན་སྤོང་པོ་ལས་ཀྱང་ལ། རྩོམ་གཅིག་ཏུ་རང་གིས་བེད་བཅད་འོ་མ་འཐུང་བྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་མ་འབྲི་པ་མ་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་བསད་ནས་ཤ་ལྷག་འོངས་སྤོང་པ་ལ་བསམ་ན་སྤོང་པོ་ལས་ཀྱང་ལ། རྩོམ་གཅིག་ཏུ་རང་གིས་བེད་བཅད་འོ་མ་འཐུང་བྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་མ་འབྲི་པ་མ་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་བསད་ནས་ཤ་ལྷག་འོངས་སྤོང་པ་ལ་བསམ་ན་སྤོང་པོ་ལས་ཀྱང་ལ། རྩོམ་གཅིག་ཏུ་རང་གིས་བེད་བཅད་འོ་མ་འཐུང་བྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་མ་འབྲི་པ་མ་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་བསད་ནས་ཤ་ལྷག་འོངས་སྤོང་པ་ལ་བསམ་ན་སྤོང་པོ་ལས་ཀྱང་ལ།

孩童们也是同样，在游戏玩耍的时候，看见没看见时所杀的生命也是不计其数的，甚至在夏季手拿牛鞭或皮鞭等抽打大地时，所杀的含生也是无数的。所以我们这些人唯以造杀生的各种方便来度日，犹如罗刹一样惨无人道。

例如，就猎人猎杀野兽而言，首先他亲眼见到了一个獐子或鹿子等野兽时，他认准了这是某某野兽，称为了知对境为众生（第一分支）。然后对此野兽生起想杀的动机称为生起欲杀之意乐（第二分支）；之后，猎人用火箭、枪等击中其要害称为加行采取行动（第三分支）；紧接着断绝了那个野兽的命根，使它身心的聚合瓦解，称为究竟绝断命根（第四分支）。

ཡང་བདག་བབྱུང་གི་བཤམ་ལུག་ཅིག་གསོད་པ་ལྟར་ལ་མཚོན་ན་འདྲང་པོ་བཟུང་དཔོན་དེས་བྱས་ནས་ཤ་ལྷག་པ་ལ་ལུག་ཅིག་བཤམ་དགོས་ཟེར་བའི་ཚོགས་སེམས་ཅན་ལུག་ཡིན་པ་ཤེས་ལུག་དེ་ལྟར་ཞིག་བཤམ་དགོས་སྐྱེས་པའི་ཚོ་བསམ་པ་གསོད་སེམས་སྤྱོད་གསོད་པ་པོ་དེས་ཞགས་པ་ཞིག་བབྱུང་སྤོང་ནས་འཕྲལ་དུ་གསོད་རྒྱུའི་ལུག་གི་ང་ཡིན་པ་དེ་བབྱུང་ལུག་གནས་པ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུག་འབྲེང་པས་བཀྱིག་མཚུ་ཐ་གུས་དཀྱི་བ་སོགས་བྱེད་པ་དེ་གསོད་ཐབས་ལུག་ཏུ་སྒྲངས་དེའི་ཚོ་བསམ་ཅན་དེ་གནད་གཅོད་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་དང་བཅས་ཏེ་དབྱེས་བྱི་ནང་གི་རྒྱ་འགྲུལ་ཆད་མིག་ཐོ་ཅེ་རེ་མཚེ་མ་ལྟ་ཐར་རེ་སོང་ནས་རྡོ་པ་རང་ལྷིན་དུ་ཐོང་སྐབས་མཐར་ཐུག་སོག་གི་དབྱེད་པོ་ལགས་པ་ཞེས་བྱེད་མ་ཐག་པགས་པ་གྲིས་བཤམ་སྐབས་ཤ་འདྲར་སྤོང་བྱིན་ལྷིན་ལྷིན་བྱེད་པ་དེ་དུང་ལྷིན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲོས་འོང་མ་བྱུང་བར་ཡོད་པས་གསོན་པོ་དང་།

འདྲ་བ་དེ་འཕམ་ཏུ་མི་ལ་བསེག་ཐབ་ཏུ་བཙོན་ནས་ཟ་བར་བྱེད་པ་དེ་ལ་བསམ་ན།སེམས་ཅན་གསོན་པོར་ཟ་བར་འདུག་པས་གཅན་གཟན་གཏུམ་པོ་རྣམས་དང་ལྷང་མེད་པར་འདུག།

又就宰杀主人拥有的一只羊而言，首先主人告诉仆人或屠夫要宰杀一只羊时，了知所杀的众生是羊（已具第一支）。他们想到要杀某某绵羊之时，称为生起欲杀之意乐（已具第二支）。那个屠宰者拿着一根绳索前去，捉住将要杀的那只羊，将其掀翻在地，用皮绳捆绑它的前后蹄，并用细绳勒住它的嘴唇等（用绳子将牲畜的口周围紧紧缠绕使它闭气），称为采取杀生行动（已具第三支）。这时，那个众生感受气息分解的强烈痛苦，呼吸中断，瞠目直视，眼泪汪汪，尸体被拽到室内时，称为究竟断绝命根（已具第四支）。紧接着主人用刀子削剥皮时肌肉还在颤动，说明当时能遍之风尚未完全消尽，所以和活着的一样。这时主人又立即将鲜肉放在火里烤，或炉灶上煎煮，然后进行食用。如果想到这一点，食用活生生众生的那些人简直与猛兽无有差别。

དེས་ན་དེ་རིང་སེམས་ཅན་ཞིག་གསོད་སྐྱེས་པའི་སྒོ་སྐྱེས་པའམ་འགྲུ་ཏུ་སྐྱེས་ནས་གསོད་མ་གྲུ་ཡང་གཞི་སེམས་ཅན་ཡིན་པར་ཤེས་པ།བསམ་མ་གསོད་སེམས་སྐྱེས་པས་ཕྱིག་པའི་ཡན་ལག་གཉིས་ཚོགས།

‘ཚང་བ་ཡིན་པས་དངོས་གཞི་ཚང་བ་ཙམ་མི་ལྟེ་ཡང་མེ་ལོང་ཏུ་གཟུགས་བརྟན་ཤར་བ་བཞིན་ཕྱིག་པས་གོས་ཚར་བ་ཡིན་ཏེ་མ་ཟད་གསོད་པ་བོ་དངོས་དེ་མ་གཏོགས་སོད་ཟེར་མཁན་ཕྱིག་པ་མེད་སྐྱེས་པའམ་ཡོད་ཀྱང་ཅུང་ཟད་ཡང་སྐྱེས་པ་འདུག་སྟེ་གསོད་ཏུ་འཇུག་པ་བོ་ལྟ་ཅི་མཇུག་ཡི་རང་སྐྱོན་མཁན་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱིག་པའི་ལས་འདྲ་བར་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ་ཡང་མི་རེ་རེ་ལ་སེམས་ཅན་རེ་བསད་པའི་ཕྱིག་པ་རིལ་བོ་ཐོབ་པ་ཡིན་གྱི་སྟེ་གཞོན་གཞོན་གྱི་ཕྱིག་པ་གཅིག་མི་མང་བོས་བགོ་བཤའ་བྱེད་བ་ལྟ་བུ་ནི་མེད་པར་ཤེས་དགོས་སོ།།

现在，有些人生起杀害某一众生的想法或者口中也言说此类话语，虽然杀生没有成功，但是已经具足了知对境众生和生起欲杀意乐的两种罪业分支，虽无圆满正行那样的罪重，而如同镜中显现影像一样，罪业已染污了自相续。而且还有人认为除非是自己亲手杀生的人，唆使他人杀生之人没有罪业，或者认为虽有罪业也是微不足道的。事实上哪怕是随喜杀生的那些人也有同样的罪业，何况是唆使他人杀生的人呢？也就是说：我们应当知道参与杀生的每一个人都将得到杀害一个众生的全部罪业，而不是杀生这一罪业由许多人各分一份。

——嘉祥堪布——

## ལུས་ཀྱི་ལས་གསུམ། 大圆满前行引导文 29.三种身业 2 不与取

གཉིས་པ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་ལ།དབང་གིས་ལེན་པ།འཇམ་བུས་ལེན་པ།གཞུང་གིས་ལེན་པ་དང་གསུམ་ཡིན།

不与取分三：权威不与取，盗窃不与取，欺诳不与取。

དེ་ཡང་མི་བཙན་པོ་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུས་ཐོབ་ཐང་གི་གཞུང་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པ་ཐོབ་མེད་གྱི་བཙན་བཟོགས་བྱས་ནས་འཕྲོག་པ་དང་།

དམག་ལ་སོགས་པ་དབྱེད་ཤེད་གྱི་སྒོ་ནས་དངོས་སུ་འཕྲོག་འོང་བ་སོགས་ནི།དབང་གིས་མ་བྱིན་པར་ལེན་པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་ལེན་པ་ཞེས་བྱ།

权威不与取：势力强大之人，如国王不是依靠合法税收而是以非法的暴力劫夺或者以军队等兵力亲自劫夺，称为权威不与取或势力不与取。

རྒྱུ་ལོ་ལྷ་བྱས་བདག་པོས་མི་མཐོང་སར་སྐོག་ནས་རྒྱ་བས་ལྷངས་ཏེ་བདག་གིར་བྱེད་པ་ནི་འཇམ་བུས་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་ཡིན།

盗窃不与取：如盗贼在主人没有看见的地方暗中偷偷获取饮食财物归为自己所有，称为盗窃不与取。

ཚོང་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་སུ་མ་རོལ་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱན་གཏོང་བ། བྲི་ལོག་དང་སང་ལོག་འཇུགས་པ་སོགས་ཀྱིས་པ་རོལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་ལེན་པ་ནི་གཞུང་གི་སྐྱུ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་ཡིན།

欺诳不与取：如经商贸等时为了欺骗对方而以说妄语、非法称斗等手段获取对方的财物，称为欺诳不与取。

དེས་ན་དང་སང་རང་རེ་ནམས་ནས་དངོས་སུ་རྒྱ་བ་སོགས་མ་བྱས་བྱིན་ཚོང་སོགས་གཡོ་ཐབས་ཀྱིས་སྐོ་ནས་ལྷངས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉེས་པ་ཡོད་ལྷན་པ་མི་འདུག་སྟེ། ཡོ་སྐྱེ་བྱས་བྱིན་ཚོང་གི་ལེ་ལོ་ཅམ་རྟེན་པ་དེ་བརྟུན་པ་དངོས་དང་ཁྱད་མེད།

现在我们有些人认为只要没有亲自去偷盗而以经商等欺骗的手段获取财物都没有罪业。其实以欺诳的手段经营，获得多少利润都与直接偷盗没有差别。

ཁྱད་པར་དང་སང་གི་སྐབས་སུ་སྐྱ་མ་དང་སེར་མོ་བ་ནམས་ནས་ཀྱང་ཚོང་བྱེད་པ་ལོ་ཉེས་པ་འམ་སྐྱོན་དུ་མི་ལྷ་ཞིང་སྐྱ་ཚོ་དེ་ལ་བསྐྱེལ་ནས་པོ་སྔོན་པོར་སྐྱུ་མ་པར་འདུག་ཀྱང་། སྐྱ་མ་སེར་མོ་བ་ཞིག་གི་རྒྱུད་རྒྱུད་བོས་བྱེད་པ་ལ་ཚོང་ལས་ལུ་བ་གང་ཡང་མེད་དེ། ཉག་ཏུ་དེ་ལ་གཡེང་བས་སྐྱབ་གཉེར་དང་སྐྱབ་སྐྱོངས་སོགས་བྱེད་རྒྱུ་ལོ་སྐྱེལ་ཞིང་གོ་སྐབས་ཀྱང་མེད་མཚན་མོ་ཉལ་བའི་དུས་ཚུན་ཚད་ཚོང་ཚེས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་གཏོང་བས་དད་དང་ངེས་འབྱུང་སྤིང་རྗེ་སོགས་ཀྱི་ཙུ་བ་ཚད་ལུས་ཉག་ཏུ་འབྱུལ་པའི་གཞན་དབང་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ།

尤其是当今时代，许多上师和僧人不将经商之事看成是过患或罪恶，并且终生为此忙碌，还自以为精明强干。但是能毁坏僧人相续的没有再比经商更严重的了。因为经常为经商而奔波，已经遗忘了求学、清净业障等闻思修行，而且也没有求学修法的机会。甚至晚上睡觉时也一直在考虑经营的帐目，所以已断了信心、出离心、大悲心等的根源，一直被迷乱的外境所转。

སྔོན་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་དགོན་ལྗེ་ཞིག་ཏུ་བྱོན་ནས་མཚན་གྲ་ལང་ཞིག་གི་སྐོར་གཟུངས་བསྐྱད་པས་འདི་ན་གྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མཚན་མོ་ཉལ་ནས་སང་ཉེན་བ་ཞིག་བཤའ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེའི་ཤ་ཀོ་བཙོང་ཐབས་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་། མགོ་དེས་འདི་ལྷག་ལག་པ་དེའི་སོག་པ་ལ་འདི་རྟེན་ལུང་པ་ལ་འདི་རྟེན་ལག་པར་ལ་འདི་རྟེན་སོགས་བ་དེའི་བྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ལ་ཚོང་ཚེས་བཏང་བས། གཉེན་ལུང་གཉེན་ལོང་མ་བྱུང་བར་མཇུག་མ་མ་གཏོགས་ཐམས་ཅད་ལ་འདིང་ཕོག་སྐབས་ནས་ལངས་འདིར་ལོང་རང་འཕྲུ་ལ་དུ་ལངས་ནས་ཚོས་སྤྱོད་དང་གཏོར་མ་གཏོར་བ་སོགས་བྱེད།

从前，米拉日巴尊者到一个寺庙去，晚上在一僧人家中就寝。那僧人晚上睡下后开始考虑，明天杀一头牦牛，他筹划如何销售牲口的皮肉，它的头赚多少，大腿赚多少，前腿之肩胛部分赚多少，小腿赚多少等，内外所有的部分都盘算了，整个晚上没有空闲睡觉，除了尾巴以外一切都预先计划好。这时天亮了，他立刻起来开始（诵经、）修法、供施食子等。

རྗེ་བཙུན་ད་དུང་ཡང་གཟུངས་ནས་བཞུགས་པས་ལོ་འོང་ནས་ཁྱེད་ཚོས་པར་སྐྱུ་མ་པ་ལ་ཚོས་སྤྱོད་དང་བསྐྱེད་པ་བཅོད་སོགས་གང་ཡང་བྱེད་མི་ལུས་པར་ད་དུང་ཡང་ཉལ་ནས་སྤོང་བ་བཟུང་བར་བྱེད་པ་ལ།

米拉日巴尊者仍在睡觉，于是他走过来讥讽地说：“你自以为是个修行者，可是修法、诵经等什么也不能做，还在睡懒觉。”

རྗེ་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས་འདུས་ཉག་ཏུ་དེ་ལྟར་གཉེན་འདུག་པ་ཞིག་མིན་ཀྱང་མདངས་སུ་མ་རང་ལ་བ་ཞིག་བཤའ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་བཙོང་ཐབས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གིན་བསྐྱད་པས་གཉེན་ལོང་མ་བྱུང་བར་འདྲ་ནང་གཉེན་དུ་ཤོར་བར་འདུག་གསུངས་པས་ལོའི་མཚང་ལ་ཕོག་ནས་སོང་།

米拉日巴尊者说：“我平时是不睡懒觉的，但昨晚我在考虑如何出售那头被杀的

牦牛，没有空闲睡觉，因此今天早晨才睡着了。”这些话揭穿了他（那个僧人）的罪恶。

དེ་དེ་བཞིན་དུ་ད་ལྟ་ཡང་ཚོང་ཁོ་ན་བྱེད་པ་ནམས་ཉིན་དང་མཚན་དུ་ཚོང་ཚེས་ཀྱི་མནོ་བསམ་ཁོ་ན་ལ་འཕྱུལ་ནས་གཡེངས་ཤིང་། འཚི་དུས་ཀྱང་དེ་ཁོ་ན་འདི་དང་དུ་འཕྱུལ་ནས་འཚི།

同样的道理，现在唯一经商的那些人，昼夜都是考虑经商帐目，经常处于迷乱、散乱之中，在死亡的时候，也只有在这种迷乱的境界中死去。

དེ་མ་ཟད་ཚོང་བྱེད་དུས་ཀྱང་རང་གི་བཙོང་རྒྱའི་དངོས་པོ་དེ་དན་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་དེ་ལ་བསྐོད་ར་སྣ་ཚོགས་བྱེད་པ་དང་། རྒྱར་མི་འདི་དང་འདི་དག་ལ་བཙོངས་ན་གོང་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གྱིན་ཟེར་ཀྱང་དེ་ལ་མ་བཤེས་པར་རང་གིས་ཚུར་ཉོ་སྐབས་ཀྱང་རིན་ཆེན་པོ་འདི་ལྟ་བུ་བྱིན་པ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་རྒྱན་ཁོ་ན་གཏོང་།

不仅如此，而且经商时虽然自己所卖的是低劣商品，反而进行各种夸耀说：“从前某某人说给怎样怎样的价，但是都没有出售，我自己买进时也是花了多少多少钱……。”唯说种种妄语。

དེ་བཞིན་དུ་པ་རོལ་གཞན་གཉིས་ཚོང་བྱེད་པ་ལ་འདི་རང་གིས་ཉོ་འདོད་ནས་གཞན་གཉིས་མི་འགྲིགས་ཐབས་ཀྱི་ཕ་མཁའ་རོལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱས་ལ་དན་སྐྱས་གཏོང་བ་དང་། བྱ་ལོན་གྱི་རྒྱས་འཐབ་མོ་བྱེད་པ་སོགས་ཚོགས་རྒྱུ་དོན་མེད་པར་མི་རི་གོང་མོ་ཆེ་ཟེར་བ་དང་། ཉོ་མ་སྐྱུ་ཡང་གོང་གཏམ་པ་སོགས་དག་འཕྱུལ་པ་རོལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱས་ལ་རྫོམ་མེ་མས་ཀྱིས་བདག་སྣང་པའི་བརྒྱབ་སེམས་གཞན་པམ་འདོད་ཀྱི་གཞོད་སེམས་འཕགས་ལུག་ཉོ་ཚོང་བྱེད་པ་སོགས་སོག་གཞོད་དེ་ལོག་ལྟ་དང་འདོད་ལོག་ཚམ་མ་གཏོགས་མི་དགོ་བརྒྱ་ཀ་དངོས་སུ་ཚང་ཞིང་། ཚོང་དེ་ལམ་དུ་མ་སོང་ན་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་རྒྱ་རྒྱས་རྒྱུད་གཞན་ཏེ་ཐམས་ཅད་རྒྱུག་ལ་གཏད་མཐར་བདག་གཞོད་གཞན་གཞོད་རང་ཉིང་ལུ་གོས་འཚེ་བ་ཞིག་འོང་། རྒྱུད་ཟད་ལམ་དུ་སོང་ན་ནོར་ནི་རི་ཚམ་འབྱོར་བཞིན་ཚོག་ཤེས་མེད་པ་ཡིན་པས། རྒྱུ་མོས་སྐྱོད་ལྟ་བུ་ལ་དབང་ཡང་དང་དུང་སྤིག་གི་ཚོང་བྱེད་པ་ལ་དགའ་ལྡན་མ་གཡེང་དེ་ཁོ་ན་འདི་དང་དུ་མི་ཚོ་ཟད་ནས་འཚི་འར་བྱང་ལག་འཐབ་སྟེ་དན་སོང་གི་གཏོང་དོ་བྱེད་པ་ཞིག་འོང་བ་ཡིན་པས་རྒྱུ་ན་མི་འཚང་པའི་སྤིག་པ་འཕེལ་ཞིང་རྒྱུད་རྒྱུད་ཚོས་སུ་བྱེད་པ་ལ་ཚོང་ལས་ལུ་བ་མེད་དུས་ཉུག་ཏུ་གཡོ་སྐྱུས་གཞན་བསྐྱུ་བའི་བསམ་པ་གི་ཚེ་འབྲུག་ཅེ་འབ་ཅེ་ལྟ་བུ་གང་ནོ་བསྐྱས་ནས་རྒྱུ་དུ་བསམ་པ་དན་པ་ལ་གནས་པས་ཕན་སེམས་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་དང་རྒྱབ་འགལ་ཞིང་མི་དགོ་བ་སུ་མཐའ་མེད་པར་འཕེལ་བར་འབྱུར་བ་ཡིན་ནོ།།

同样买卖的双方进行交易时，妄说自己想买而使买卖双方不和睦，为离间语；说对方的物品低劣，或以欠债之因造成争吵等为恶语；无意义抬高价格，不想买也讲价等为绮语；以骄举心想自己得到对方财物为贪心；想击败他人为害心；为了买卖进行宰杀羊只等为杀生。除了邪见和邪淫以外十种不善业已全部具足，如果经营不顺利，将浪费自他二者的财物，使大家深感痛苦，最终损害自他并且自己遭受饥饿而死亡。如果稍微顺利则获得多少财宝也不知满足，所以哪怕拥有的财产如多闻天子一般，仍然热衷于从事造恶业的经商，唯于散乱中虚度人生，导致临终时手抓胸口，成为恶趣的基石。使恶业不断增长并且毁坏自相续没有比经商更严重的了。经常怀着以谄诳欺骗他人之心，针锋相对如刀尖、锥尖、针尖般锋利的恶念针对着别人，经常处于害心之中，违背了饶益他众的菩提心，并且将增长无边的恶业。

མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་འདི་ལ་ཡང་སྤིག་པའི་ཡན་ལག་བཞི་སྟར་ལྟར་ཡོད་ཅིང་། དོན་པ་དང་ཇག་པ་སོགས་ལ་གྲོ་བཅས་ཀྱི་སྐལ་སྐར་ཕན་བུ་རེ་ཡོད་པ་ཚུན་ཆད་སོག་གཞོད་དང་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་ཉེས་པ་ནི། ཐམས་ཅད་ལ་མཉམ་པར་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

不与取也同样具有如前（杀生）一样的罪业四种分支。甚至仅仅给猎人或强盗等少许麦粟，也将同样得到他们所造的杀生或不与取的所有罪业。

## ལུས་གྲི་ལས་གསུམ། 大圆满前行引导文 29.三种身业 3 邪淫

གསུམ་པ་ལོག་གཡེས་ནི་ཁྱིམ་པའི་ཁྱིམ་ཡིན་ཏེ་ཚོན་བོད་དུ་ཚོས་རྒྱལ་སྲོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྐུ་རིང་ལ། དགེ་བ་བརྒྱའི་ཁྱིམ་པ་བཅས་སྐབས་ཁྱིམ་པ་རིགས་གྲིས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཚོས་གྲིས་བསྐྱེད་པ་སོགས་ལ་ཁྱིམ་པས་སྦྱོང་བ་བཀག་གཏོག་བྱ་བ་ལྟར་ཡིན་ཏེ་ཁྱིམ་པ་ཡིན་ཀྱང་ཁྱིམ་པ་དང་ཕྱན་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྒྱུ་ལ་རྒྱུ་ལ་མི་ཚངས་སྦྱོང་ཆ་བ་ནས་ཕྱངས་དགོས་པ་ཡིན།

邪淫：是在家人的戒律。往昔西藏法王松赞干布在位期间，制定十善法规。如在家人也以种姓护持戒律，正法护持等。在家人不能违反这些法规，所以虽然是在家人也应当具足戒律，出家人则必须从根本上断除不净行。

སོག་གཡེས་དེའི་ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་གཞན་གྱི་ཚོས་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་བྱས་པ་དང་།

邪淫的罪恶过患极大，可以成为毁坏其它戒律的助缘。

གཞན་ཡང་རང་གི་ཁུ་བ་བྱུང་བཀག་གཏོག་གྲིས་བདག་པ་དང་། ལྷ་རྩེ་སྤྱད་ཚར་བ། རང་དབང་ཡིན་ཀྱང་ཉེན་མོ་དང་། བརྟེན་གནས་བསྐྱེད་པ་དང་། རྩེ་བ་དང་སྐྱུ་མ་དང་། ལྷ་རྩེ་གྲིས་ཚོན་པ་དང་། ལྷ་རྩེ་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་རྩེ་མ་སང་བ་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་ཡོད་སར་བསྐྱོད་པ་དང་། ལྷ་རྩེ་དང་རིགས་གྲིས་བསྐྱེད་པ་དང་། ལྷ་རྩེ་པའི་གཞོན་ནུ་མ་དང་། ལྷ་རྩེ་ལམ་ལ་སོགས་པར་བསྐྱོད་པ་སྤྱུལ་དུ་སོགས་སྐབས་གྲི་སྐོ་ནས་ལོག་གཡེས་གྲི་རྩེ་པ་ལ་ཐ་དད་པ་ཉམས་སུ་རྩྭ་བའོ།

此外（邪淫有许多种类）：男人自出精液、与他人之妻或已付了赏钱的女人（如妓女）、虽有自由（除前者）但在白天、受持斋戒日、生病期间、妊娠期间、忧愁所迫、月经期间、产妇未完全康复、三宝所依存在处等进行（交媾），则为邪淫，（此外还有）父母或种姓护持的、未成年少女，于口和肛门等处进行邪淫的，这样以环境、时间来分，邪淫有不同的种类，应当了知断除一切邪淫。

——嘉样堪布——

## དག་གི་ལས་བཞི། 大圆满前行引导文 30.四种语业 1 妄语

བཞི་པ་རྩེ་ལ་རྩེ་ལས་པ་རྩེ་ལ་ཚོན་པོའི་ཚོས་སྐམ་པོའི་རྩེ་དང་གསུམ་ཡོད།

语恶业分四：妄语，离间语，恶语，绮语。

妄语分三：一般妄语，大妄语，上人法妄语。

དང་པོ་ནི་གཞན་བསྐྱེད་པའི་བསམ་པ་ཅན་གྱིས་རང་བཞིན་རྩེ་དུ་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་།

一般妄语：怀有欺骗他人之心而说的一切自性妄语。

གཉེས་པ་ནི་དགེ་བ་ལ་ཕན་ཡོད་མེད་ཤིང་གྲིག་པ་ལ་ཉེས་པ་མེད་པའི་ཞིང་ན་བདེ་བ་མེད་པར་སོང་ན་སྐྱག་བཟུལ་མེད་པས་རྩེ་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་ཟེར་ན་དེ་ལས་ལྷ་བའི་རྩེ་དང་པོ་ཆེ་བའདད་ཐབས་མེད་པས་རྩེ་ལ་ཚོན་པོ་ཞེས་བྱ།

大妄语：如果说善法无有功德、恶业无有罪过、清净刹土无有安乐、恶趣无有痛苦、佛陀无有功德等等，则不可能有比此更严重的明显妄语，故称为大妄

语。

གསུམ་པ་ནི།ས་མ་ཐོབ་པར་ཐོབ་མཛོན་ཤེས་མེད་པར་ཡོད་ཟེར་བ་ལྟ་བུར་ལ་མེད་པའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་ལྟར་སྒྲིབ་བ་ཐམས་ཅད་མི་ཚོས་སྒྲིབ་མིའི་རྒྱན་ཡིན་དེས་ན་དེང་སང་དམ་པ་ལས་ཀྱང་ཐོག་པོ་བྲིན་པའི་དུས་སུ་སོང་ཞིང་།མི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བསམ་སྦྱོང་བསྐྱར་སྒྲིབ་བས།མཉམ་གྲུབ་ཐོབ་ཏུ་ཁས་འཆེ་བ་ལ་ཅིག་གཡོ་སྐྱུས་གཞན་མགོ་བསྐོར་བ་ལྟར་ལེན་ཞིང་།ལྷ་ངས་མཐོང་ལྟ་ལ་གཏང་རག་བྱིན་འདྲི་ངས་མཐོང་འདྲི་ལ་ཆད་པ་བཅད་ཟེར་བ་ལས་ཆེར་མི་ཚོས་སྒྲིབ་མིའི་རྒྱན་ཡིན་པས་ཅབ་ཅོབ་དུ་ཐོག་པོ་བསྐྱུ་བྱིང་ཅན་ལ་སྒྲིབ་པའི་བཏོན་པར་རྒྱས་ཡོད་ཀྱི་ཚོས་པ་སྒྲོམས་རྒྱུ་ནང་མཚུངས་པ་ལ་འདི་ལྟའི་སྒོ་གཏང་འཆའ་བ་གལ་ཆེལར་ཟག་བཅས་ཀྱི་མངོན་ཤེས་ལྷན་བྱ་འཇིག་རྟེན་པའི་ལམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་དེ་རེས་འགའ་བ་ཡིན་པས་ཐེག་མི་ཐེག་སྒྲ་ཚོགས་འོང་།ཟག་མེད་ཀྱི་མངོན་ཤེས་ནི་འཕགས་པ་ས་ཐོབ་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་མེད་པས་དེ་འདྲ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཡང་དགའོ།།

上人法妄语：如没有得地说得地了，没有神通说有神通等，凡是自己没有功德说有功德，这一切皆为上人法妄语。所以如今骗子与圣者相比，是骗子更加得势、受人尊崇的时代，所有人思想行为很容易改变，有些人自称上师或成就者，以欺诳手段尽力欺骗他人，如说：“我已见到本尊，并且酬谢供养了本尊。”或者说：“我已见了魔，并且消灭了邪魔。”大多数绝对是上人法妄语。因此不应随随便便相信骗子、欺哄者，而应当依止一位熟悉的、谦虚的、表里如一的修行者（善知识），在其前求得今生后世解脱的正法，这是非常重要的。有些人虽然具有世间道中的一点有漏神通但那只是暂时的，所以有时灵验有时不灵验。无漏的神通只有圣者才能获得，其他人没有，那样的神通也很难以得到。

——嘉祥堪布——

## འགག་གི་ལས་བཞུགས། 大圆满前行引导文 30.四种语业 2 离间语

ལྷ་པ་ལྟ་མ་ལ་མཛོན་ལྟ་དང་།སྐོག་ལྟ་གཉིས་ཡོད་དང་པོ་ནི་མི་དབང་ཡོད་པོ་ཕལ་གྱིས་མི་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ལ་དེ་གཉིས་དངོས་སུ་ལྟ་མས་འབྲེད་ཅིང་འདིས་ལྟོད་ལ་སྐོག་ཏུ་དང་སྐྱེས་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་བྱས་དངོས་སུ་གནོད་པ་ཡང་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་བསྐྱུ་ལའདེ་རིང་ལྟོད་གཉིས་དེ་འདྲ་མིན་པ་ལྟར་བྱེད་དམ་ཞེས་མངོན་སུམ་དུ་ལྟ་མ་བྱེད་པ་ནི་མངོན་ལྟ་གཉིས་པ་ནི་མི་ཡིད་མཐུན་པ་གཉིས་གཅིག་གི་དུང་དུ་སོང་སྟེ་ལྟོད་ཀྱིས་དེ་ལ་ཅེས་ཆེན་དུ་བྱེད་ཀྱང་དེས་ལྟོད་ལ་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཟེར་རོ་ཞེས་ཟེར་ནས་དེ་གཉིས་ལྟ་མས་འབྲེད་པ་ལ་སྐོག་ལྟ་ལྟ་ཟེར་དེ་དག་ལས་ཀྱང་ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་དགེ་འདུན་པ་ནི་ཚུན་ལྟ་མི་མཐུན་པར་བྱེད་པ་དང་།ལྟོད་པར་གསང་སྐྱེས་ཀྱི་ཚོས་སྒོན་པའི་སྒྲིབ་མ་དང་སྒོབ་མའི་བར་དུ་དབྱེན་བྱེད་པ་དང་།ཐོགས་མཚེད་པར་ཚུན་ནང་མི་མཐུན་པར་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཡང་ཉེས་པ་ཆེའོ།།

离间语分二：公开离间语，暗中离间语。

公开离间语：一般是具有权威的人在两个人同时有的时候，当面以离间语使他们俩分开。如说：“这个人暗中说你如此如此下劣，当也如此如此迫害你，今天你们俩好象不是那样的。”类似这种当面挑拨离间的语言称为公开离间语。

暗中离间语：在情投意合的两人之间，到一个人面前说：“你虽然很关心他，但是他对你却是如何如何。”以离间语使他们分开，（这种背后离间的话语）称为暗中离间语。其中罪业最严重的是破坏僧团和合，尤其是在密乘传法的上师与弟子之间进行挑拨，或在金刚道友之间制造不和，罪业更为严重。

——嘉样堪布——