

关于本书

绿度母是佛教中最慈悲的女神，拥有着16岁少女般的天姿和绝世容颜，具有极为殊胜而慈悲的愿心，能够救度众生有情于一切苦难、烦恼，消除恐惧和无明，使众生免受生死轮回之苦，并能增长福寿、财富。因此，千百年来，她受到了人们的普遍尊崇和热爱，而关于绿度母的修持法门也自然成了藏传佛教仪轨中最重要的一部分。

本书呈现了珍贵的伏藏文本《三胜法的精要口诀》，它是莲师授记的伟大伏藏师秋吉·林巴的度母心要与修持，其最可贵之处是涵盖声闻乘、大乘、金刚乘三个不同的见地，并将这三个法乘结合或交织成为一条紧密无缝的单一道路，让人可以遵循。

同时，本书还呈现了对这份伏藏文本的两份重要开示，一份来自于伟大的近代大圆满上师祖古·乌金仁波切，一份来自于囊谦的楚喜·阿帝仁波切。他们的教言，可亲易读，美妙镌刻。

此外，本书图文并茂，近百幅富有藏族文化特色的精美唐卡和数座造型优美的鎏金铜像，将带您感受佛教文化的震撼和瑰美。



“绿度母”可以说是一切度母的根本与基础。度母的修持，在圣地印度、还有雪域西藏都是最重要，也是最珍贵、最被重视的一个修持法门。为什么说“度母”有这么重要呢？因为，没有比绿度母，更能够帮助我们消除障碍与恐惧了。”

——第十七世大宝法王（2006年印度菩提迦耶德格寺绿度母开示）

“对于想修度母法门的人来说，可能没有比秋吉·林巴的指示更为上选的了。它绝对完整，从所有的前行法，到分为外、内、密三仪轨的正行法，以及随后瑜伽等等，这份伏藏本文全都涵盖。”

——楚喜·阿帝仁波切

“对许多修行人来说，度母有着启发人心的样貌。她总集了女性最受人瞩目而重要的特质：曼妙、优雅，以及养育、照顾和保护的能力。除此之外，度母也是一位真正的勇者，能击败恐惧和无明……”

——玛西亚·宾德·舒密特

“将《度母甚深精要》这类的伏藏法公诸于世是很殊胜的，因为在许多度母的相关经典和法本中都提到，度母能够依据众生的个别希求，而以许多不同方式来利益有情。因此，即使未曾接受度母灌顶的读者也能读此书……”

——涅琼·秋宁仁波切（秋吉·林巴仁波切转世之一）

ISBN 978-7-5134-0030-5



9 787513 400305 >



紫图图书 紫图品质
www.readroad.com

建议上架类别 | 社科

定价：68元

祖古·乌金仁波切 总论

楚喜·阿帝仁波切 释文

艾瑞克·贝玛·昆桑 英译

Skilful Grace:

Tara Practice for Our Times

方中译 中译

绿度母

宝藏

听三代仁波切开示
获得绿度母灌顶和加持

将殊胜的伏藏文本《度母甚深精要》公诸于世



城出版社

ZITO
紫图

听三代仁波切开示
获得绿度母灌顶和加持

绿度母宝藏

秋吉·林巴 (Chokgyur Lingpa) 仁波切 / 本论

祖古·乌金 (Tulku Urgyen) 仁波切 / 总论

楚喜·阿帝 (Trülshik Adeu) 仁波切 / 释义

艾瑞克·贝玛·昆桑 / 英译

方中泽 / 中译



图书在版编目 (CIP) 数据

绿度母宝藏 / 秋吉·林巴仁波切, 祖古·乌金仁波切,
楚喜·阿帝仁波切著. —北京: 紫禁城出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5134-0030-5

I. ①绿… II. ①秋… ②祖… ③楚… III. ①藏学—文集
②喇嘛教—文集 IV. ①K281.4-53 ②B946.6-53
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 146268 号

SKILLFUL GRACE: TARA PRACTICE FOR OUR TIME by TEACHINGS
BY TULKU URGYEN RINPOCHE & TRULSHIK ADEU RINPOCHE,
TRANSLATED & EDITED BY MARCIA BINDER
SCHMIDT & ERIK PEMA KUNSANG

This edition arranged with NORTH ATLANTIC BOOKS
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

版权所有 违者必究

著作权合同登记号: 01-2010-6339



项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

绿度母宝藏

秋吉·林巴仁波切/本论 祖古·乌金仁波切/总论
楚喜·阿帝仁波切/释义 艾瑞克·贝玛·昆桑/英译
方中泽/中译

责任编辑 / 万钧

出版发行 / 紫禁城出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2010 年 12 月第 1 版

2010 年 12 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 16.5 印张

字数 / 160 千字

书号 / ISBN 978-7-5134-0030-5

定价 / 68 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

缘起

在久远劫前，有一个被称为“无量光”的世界，那里有位名为“鼓音王如来”的佛陀。当时的度母身为“智慧月”公主，初次在这位如来面前，发愿要证得无上正觉。也就是在那时，度母誓愿要以女性的身相利益一切众生，直到轮回尽空为止。

“绿度母”是一切度母的根本与基础，也是最常见、最美丽的度母，她的右手持胜施印，左手在胸前结三实施救印，大拇指和无名指之间生有一株乌巴拉花茎，耳际上还有一朵盛开的莲花。她的右足伸展，以国王的坐姿（右足踩踏莲花，又名“大王游戏姿”）安于莲花座之上。无论何人向她祈愿，她都会快速地回应，并且平息其心中的痛苦。

“宝藏”，为藏传佛教常用词，意为“珍贵的源泉”，“巨大的佛法财富”。本书《绿度母宝藏》，开宗明义讲述了绿度母心要与修持法，其教法蓝本为18世纪著名伏藏大师秋吉·林巴的伏藏《三胜法的精要口诀》，并有19世纪祖古·乌金仁波切所作的《三胜法的精要口诀·总论》以及嘎举派重要传承上师楚喜·阿帝仁波切的《三胜法的精要口诀·释义》，书中内容基本涵盖了所有三藏四续佛法的要义，是一本将所有佛法修持要素浓缩于度母一身进行修炼的最佳指导。



祈愿文



偈言

请您合掌并说道：

【1】

圣尊度母与坛城，
无缘悲心垂视我。
加持令我诸祈愿，
毫无障碍得圆满。

【2】

愿法弘扬且兴盛！
愿持法者安康和！
愿其障碍皆消失！
愿其法教修持盛！

【3】

疾病饥谨诤斗离！
心之资财更增长！
正法之国度扩展！
愿远近国皆和谐！

释文

请您合掌并说道：

【1】

庄严而尊贵的圣救度母和您的眷属，
以无缘的慈悲之心凝视我。
请加持我，让我所有的祈愿，
都能毫无障碍地达成。

【2】

祈愿佛法的教言能弘扬且兴盛！
祈愿持有法教的人生活得和睦安康！
祈愿他们可能遇到的障碍皆平息！
祈愿他们的法教和修持都能美好！

【3】

祈愿疾病和饥饿、争斗和冲突，全都远离！
祈愿心灵的精神财富进一步地增长！
祈愿修持佛法者的王国能不断扩大！
祈愿世界上远近各国，都能祥和！

【4】

非时死与十六难，
噩梦凶兆皆远离，
轮回下三道诸苦，
以及今后诸危难！

【5】

寿福威力证悟增！
愿恶意念不侵扰！
二菩提心任运生！
愿依佛法成所求！

【6】

从今直至无上觉，
恒时护卫以慈爱，
犹如母护其独子。
愿吾等与您无二！

【4】

保护我们免于意外的死亡和十六种
威胁，

保护我们远离噩梦和凶兆，
保护我们免受轮回下三道的苦难，
保护我们躲过今日与往后的一切
灾难！

【5】

祈愿我们的生命、福德、能力、体
验和了悟不断增长！

祈愿不会受恶毒想法的烦扰！
祈愿两种菩提心应运而生！
祈愿我们依照佛法而圆成夙愿！

【6】

从现在直到证得无上正觉，
以您的慈爱时时保护我们，
就像母亲保护自己唯一的孩子那样。
祈愿我们能与您毫无差别！

度母续法的传承法系



莲花生大士（Padmasambhava）曾说度母的续法数不胜数。这些海量的度母续法、修持和法教的根本来源，正是普贤王佛母这位女性的法身。而她的化身之一就是度母。以我们目前的时代，度母续法主要由三位重要的伏藏师所传承的。

第一位：蒋扬·钦哲·汪波

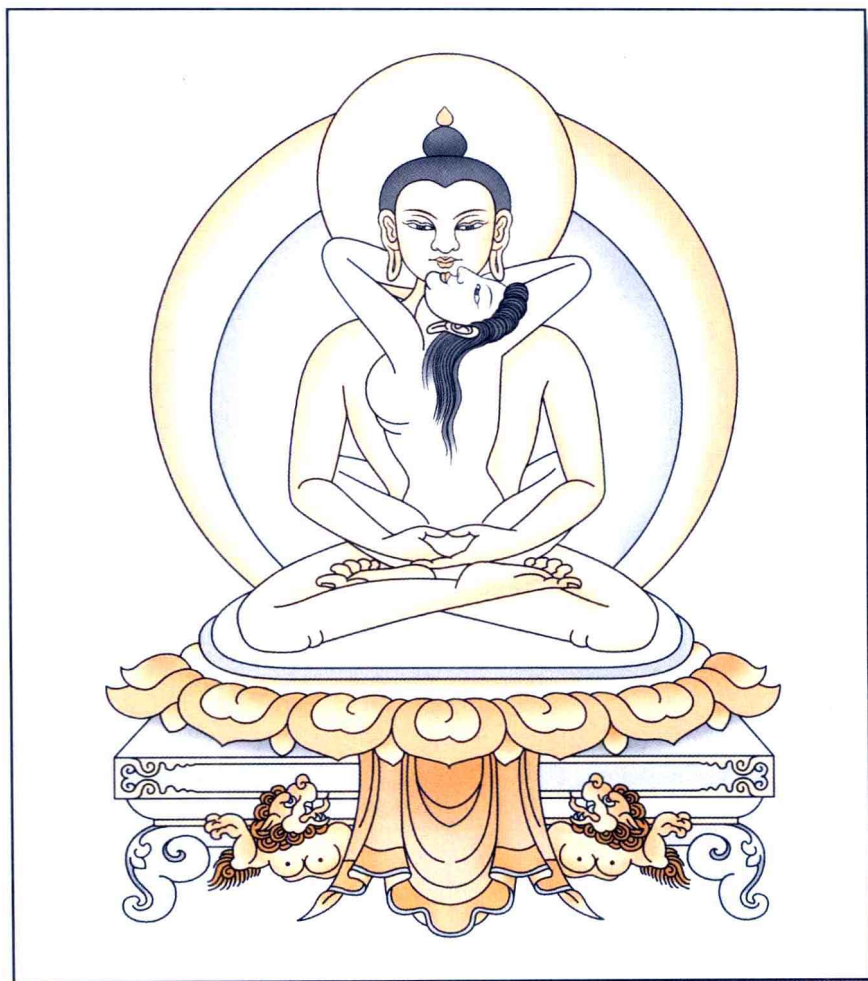
第一位是19世纪著名的蒋扬·钦哲·汪波（Jamyang Khyentse Wangpo, 1820—1892年，第一世钦哲仁波切）大师，他在西藏中部香地杂布山谷的圣地中取出了度母塑像。

第二位：秋吉·林巴

第二位是和蒋扬·钦哲·汪波同时期的秋吉·林巴（Chokgyur Linpa, 1829—1870年，第一世秋林仁波切）禅观大师，他在塑像重新找到后不久，取出度母的心意伏藏，称为《度母甚深精要》。

第三位蒋贡·康楚·罗卓·泰耶

第三位是接受蒋扬·钦哲·汪波伏藏法教传承的，也是其密友和弟子的蒋贡·康楚·罗卓·泰耶（Jamgön Kongtrul Lodrö Thaya, 1813—1899年，第一世蒋贡仁波切），他是由佛陀所亲自授记的大师，撰写了许多极为精要且清晰明了的著作。



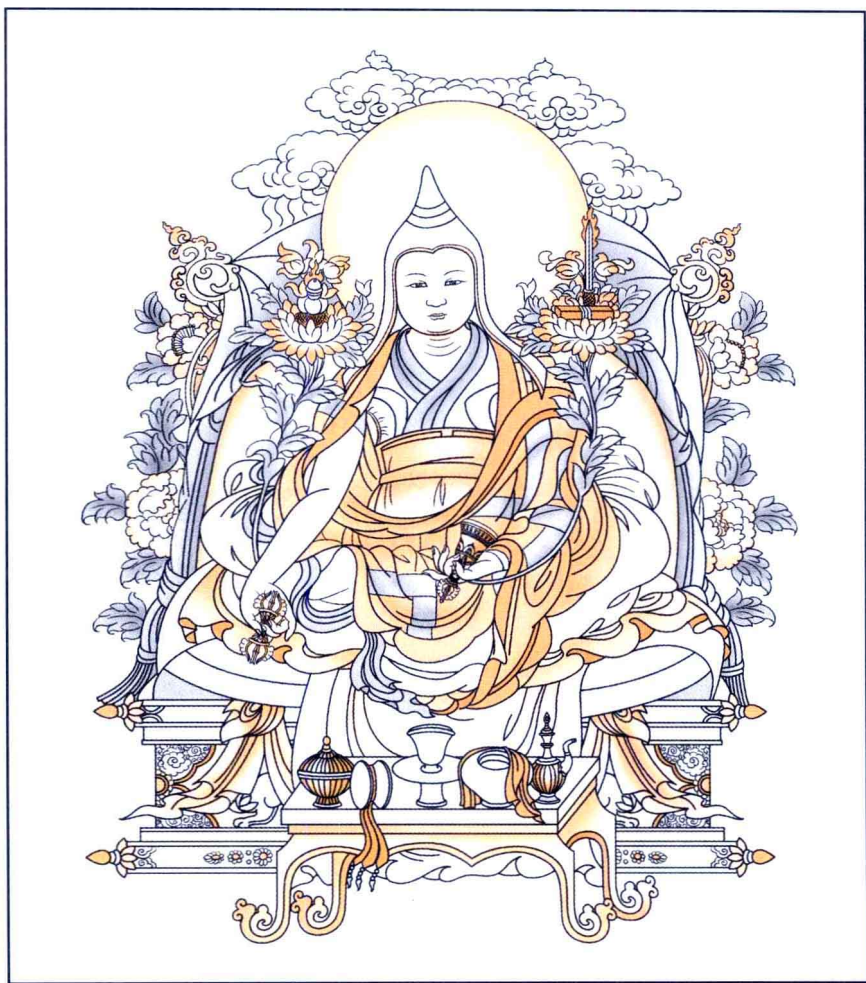
普贤王佛父佛母



莲花生大士



秋吉·林巴（第一世秋林仁波切）



蒋扬·钦哲·汪波（第一世钦哲仁波切）



蒋贡·康楚·罗卓·泰耶（第一世蒋贡仁波切）



编者序

慈悲是我们在为自己的安乐而行动

在很久以前，观音菩萨曾经发愿：在众生成佛之前，自己决不成佛。于是，她不辞辛劳普救众生，使其免受生死轮回之苦。可是有一天，当菩萨用她的慧眼观察六道时发现，众生的痛苦并未减少，她不禁悲悯落泪，泪滴成海，化成莲花宝座，宝座中央现出了身色绿如翡翠的绿度母。

绿度母由观音菩萨的眼泪而生，是佛教慈悲的象征。以慈悲消除人们心中一切的恐惧、愤怒与嫉妒，唤起最慈悲的力量，帮助人们度过灾厄、获得幸福，这便是绿度母的功德。

正像伏藏大师秋吉·林巴在书中讲述的那样，慈悲是我们获得幸福的最佳捷径。大师在书中告诉我们，慈悲的真谛不是施，而是舍：舍弃那些束缚我们心灵的枷锁。所以真正的慈悲不是对别人的，而是对我们自己的。

在人生的路途中，我们总会遇到一个又一个的关卡，爱人的背叛、亲人的死亡、事业的挫折等等，我们被迫不得不去面对生命的无常。当我们只习惯关注自己、利益自己时，自然所见所闻都是命运的不公与残酷。

当你遭遇如此重大的苦难时，慈悲提供的是一种连接，把你和别人连接起来，在一个更广阔的世界中你会发现，你并不是唯一痛苦的人、也不是最痛苦的人。这便是度母慈悲法门协助我们，在让我们禁锢的心理开始松绑，从自我的世界中逐渐觉醒。透过这个新的认识，我们会变得真正的智慧。

当你向他人追索钱财、名誉、地位时，实际是在残酷的对待自己，让欲望、执着死死的捆住自己，工作越来越忙、生活越来越累、身体越来越差，幸福也越来越远。而当我们学会慈悲地对待自己，逐渐习惯于利益他人，便学会



了另一种积极的生活方式。这个时候想一想，利益的都是别人么？你有没有发现自己忽然间变得轻松、透彻了？你想要的幸福不就在那里么？

任何人都有获得幸福的权利，所以绿度母会回应任何需要庇护的人：每当灾难、疾病、忧伤等降临，只要你召唤她，她就会迅速回应，给予帮助、安慰和庇佑；每当贫穷、饥饿、寒冷等袭来，只要你呼唤她，她就会适时映现，给予财富、食物、温暖和希望……领受她的加持，感受慈悲的拥抱，平静纷繁复杂的心灵，慈悲就是我们在为自己的安乐而行动。

本书所述的不仅限于此，书中分为本论、总论、释意三部分。其中核心的本论部分来自秋吉·林巴大师的《三胜法的精要口诀》。此精要口诀不同于其他藏传佛教经典，而是取自度母的心意伏藏。这个伏藏于千年前由莲花生大士藏于传承者的心识之中，后来由秋吉·林巴大师于净见中看到度母之时，发掘出这个佛法伏藏。它的殊胜之处，在于涵盖三个不同的见地：声闻乘、大乘、金刚乘，而成为一条紧密无缝的直达通道，让人可以从最基本开始，最终了悟绿度母心要的真谛。

而总论部分则由伟大的近代大圆满上师祖古·乌金仁波切针对《三胜法的精要口诀》逐句作了开示；释义部分则由藏传佛教竹巴噶举传承中非常重要的上师楚喜·阿帝仁波切开示，最终形成一整套非常实用的度母教法。

为了让更多的读者能够了解到这本伟大的典籍，我们编译出版了本书，书中还配有 80 幅精致美丽的度母唐卡，帮助读者阅读与观想修持。

最后，让我们一起念诵绿度母的心咒：

嗡 哒咧 嘟哒咧 嘟咧 梭哈

愿绿度母长驻我们的心间，愿我们接受她的加持，利益一切众有情，让世间溢满吉祥！

编者谨识
2010 年 8 月



前言

聆听阿帝仁波切给予的幸福开示

几年前，我们在中国的普陀山，即大悲观音菩萨的圣地，有幸领受到尊贵的阿帝（Adeu）仁波切所给予的开示。我们想要这么做已经有多久了，而能够在供奉度母的庙宇环绕之中，领受有关度母慈悲智慧的法教，看来是个吉祥的缘起。当时请求的是关于圣救度母的法教，这尊菩萨如果在西藏，就相当于观音菩萨。仁波切慷慨地给予了有关修持度母的完整证悟道修行法，这些内容全部都收录在此书当中。

我们所接受的指导，不仅让人有所启发，而且对我的生活也有着深刻的影响，因为不到一年之后，我就被迫面对自己兄弟车祸丧生的悲痛和失落。无常的真理从未如此突然而且直接地来到面前，直到我们遇到生命的某个关卡，被迫着面对生命中无实且无常本质的真相。这些关于度母慈悲智慧的珍贵法数，成为我真正的庇护所在。经历过如此残酷的生死离别之后，我静静地思考了生命虚幻和无常的本质，并从世俗的追寻中觉醒。

我突然发现自己的思想不断地奔波在仁波切的法教之间，有一句话印象特别深刻：“世界与众生，圣殿与本尊，融入明空。”在对于世事无常的洞察之中，拥有了巨大的安慰，这其中包括本尊、我的兄弟、我自身、所有人，以及所有事物。

为慈悲的法教所感染，内心的坚固防线开始逐渐松懈，从自我沉浸的恍惚中逐渐觉醒，认识到只要不断修持就可以游刃有余地处理上述这种实相。这也是本尊修持或本尊瑜伽所具有的一项重要功能。

当我逐渐了解仁波切指导意义的所在，才真正悟出本尊代表觉醒的状态。认识到圣救度母能唤起人心的真正自性——慈悲和智慧。此后，我们的凡俗感