

大圓滿龍欽心髓共同外前行

心止師教

《西藏修行書》今譯今註

無論是生於大地或是天界，你可曾見過一個不死的眾生？
或曾聽聞過此事？或曾懷疑過會發生此事？

巴楚仁波切 著

安章珠巴活佛 傳授

金剛上師 卓格多傑 譯註

Part 1

國家圖書館出版品預行編目資料

心止師教. 1：大圓滿龍欽心髓共同外前行／
巴楚著；卓格多傑譯註.-- 初版.-- 臺北縣
中和市：久佑達文化，2007〔民96〕
面； 公分.--（藏密修行；1）

ISBN 978-986-7660-27-5（平裝）

1. 藏傳佛教 - 修持

226.966

96008803

藏密修行 001

心止師教 1—大圓滿龍欽心髓共同外前行

著 作：巴楚仁波切
傳 授：安章珠巴活佛
譯 註：金剛上師 卓格多傑
印 刷：普林特斯資訊股份有限公司
出版企劃：海信圖書公司
出 版：久佑達文化事業有限公司
地址／235 台北縣中和市員山路502號8樓之2
電話／(02)2223-5029 傳真／(02)3234-8050
劃撥帳號：19508658 水星文化事業出版社
總 經 銷：創智文化有限公司
地址／235台北縣中和市建一路136號5樓
電話／(02)2228-9828 傳真／(02)2228-7858
版 次：2007年6月初版一刷
定 價：新台幣280元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

ISBN-13：978-986-7660-27-5

尊重智慧財產權，未經同意請勿翻印

(printed in Taiwan)

E-mail：pftwsdom@ms7.hinet.net

www.triub.com.tw

大圓滿龍欽心髓共同外前行

心止師教

《西藏修行書》今譯今註

無論是生於大地或是天界，你可曾見過一個不死的眾生？
或曾聽聞過此事？或曾懷疑過會發生此事？

巴楚仁波切 著

安章珠巴活佛 傳授

金剛上師 卓格多傑 譯註

Part ①

「大圓滿龍欽心髓共同外前行」

Part 1

心止師教

《西藏修行書》今譯今註

無論是生於大地或是天界，你可曾見過一個不死的眾生？
或曾聽聞過此事？或曾懷疑過會發生此事？

若有生則必有死。

在六道中，沒有人曾見過或聽過有生但沒有死的眾生，
就算在天界亦然。其實，我們也從來沒有懷疑過一個人會死或不會死，
因為這是鐵一般的事實，

尤其在劫末（劫末是指生命變得更脆弱的衰落時期），

我們生於壽命無常的南瞻部洲之處，很快會死亡，
因為從出生的那一刻開始，死亡便越來越接近；

壽命只有越來越短，不會延長。

死魔一直就在我們附近，如夕陽照影，無可改變，
不能停息，驀爾來臨。

你能肯定自己將於何時何地死亡嗎？是明天？

甚或是今晚死去呢？當前呼吸出入之間，亦難定不死。

ISBN 978-966-7660-27-5



9 789867 660275

00280



總經銷：創智文化有限公司 NT\$280元

大圓滿龍欽心髓共同外前行

心止師教

《西藏修行書》今譯今註

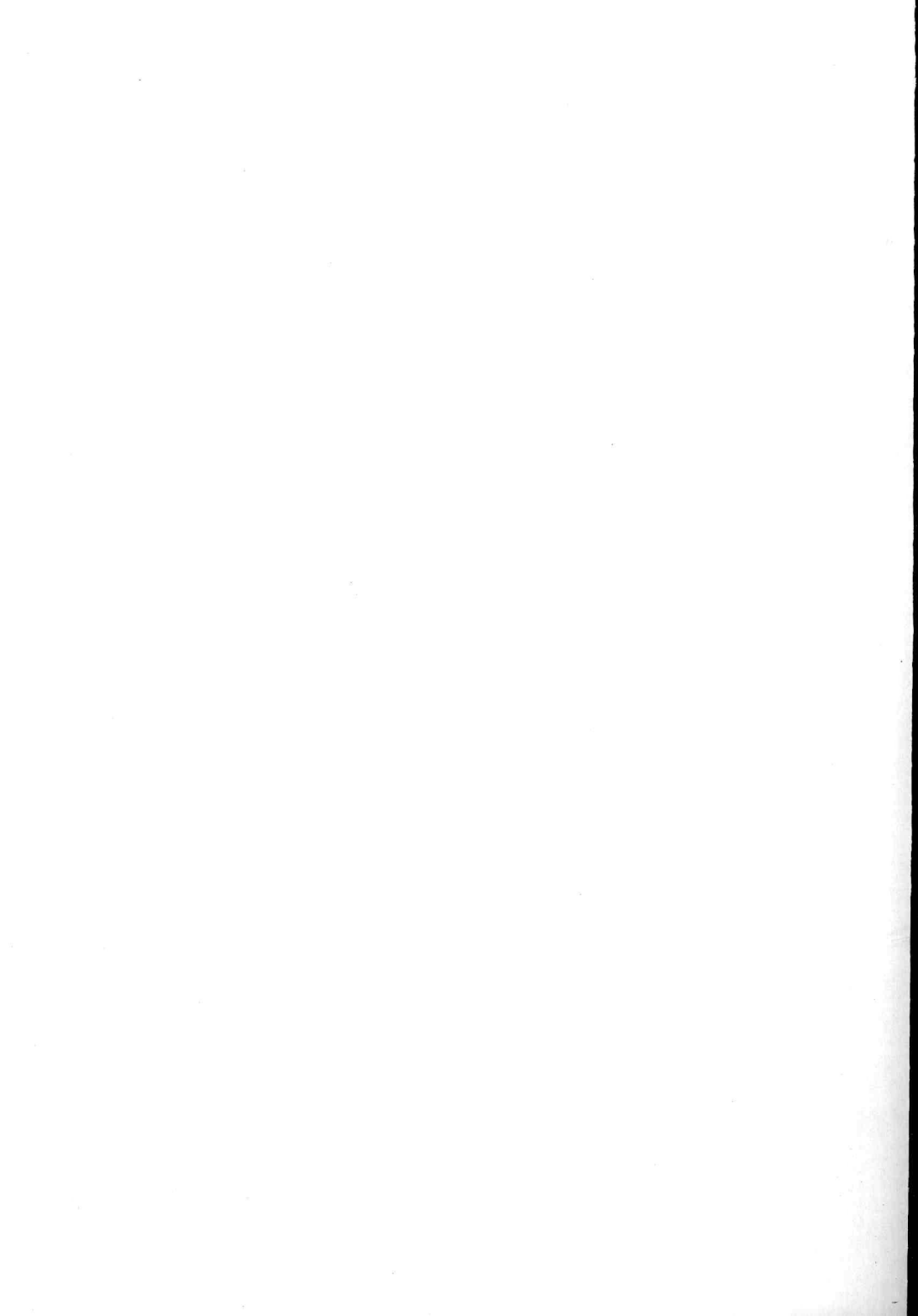
無論是生於大地或是天界，你可曾見過一個不死的眾生？
或曾聽聞過此事？或曾懷疑過會發生此事？

巴楚仁波切 著

安章珠巴活佛 傳授

金剛上師 卓格多傑 譯註

Part 1





本師釋迦牟尼佛



金剛上師 卓格多傑傳講



目 錄

獻辭 016

第一部份：大圓滿龍欽心髓共同外前行 019

第一章 暇滿難得 020

第一節 聞法的正確方法 020

甲 聞法正確的態度 020

甲一 廣大意趣菩提心 020

甲二 廣大善巧方便秘密真言乘 022

乙 聞法正確的行爲 025

乙一 所斷之行爲 025

一 三種法器的過失 025

1 耳不屬如口覆過 025

2 意不持如破漏過 025

3 雜煩惱如有毒過 025

二 六垢 027

1 傲慢 028

2 缺乏信心 028

3 不渴求正法 028

4 外散 029

5 內收 031





- 6 疲厭 032
- 三 五不持 032
- 乙二 應持之行爲 033
 - 一 持四喻想 034
 - 二 具足六度 037
 - 三 依止餘威儀 038

第二節 所說之法 人身暇滿難得 038

- 甲 思惟閒暇的體相 038
- 乙 思惟勝法圓滿 041
 - 乙一 五種自圓滿 041
 - 一 所依圓滿 042
 - 二 環境圓滿 042
 - 三 根德圓滿 045
 - 四 意樂圓滿 045
 - 五 信心圓滿 045
 - 乙二 五種他圓滿 046
 - 一 值佛出世 048
 - 二 佛已說法 048
 - 三 佛法住世 049
 - 四 趣入佛門 050
 - 五 師已攝受 051
 - 乙三 暫生緣八無暇 053





- 一 五毒熾盛 053
- 二 愚昧無知 053
- 三 爲魔所持 053
- 四 懈怠散漫 054
- 五 惡業湧現 054
- 六 爲他所制 054
- 七 魔怖難行 054
- 八 世染障道 054
- 乙四 斷緣心八無暇 054
 - 一 纏縛妨修 054
 - 二 性格下劣 055
 - 三 不厭生死 055
 - 四 不信上師 055
 - 五 意樂行惡 055
 - 六 不欣求法 055
 - 七 違犯律儀 055
 - 八 壞三昧耶 055
- 丙 思惟人身難得之喻 058
- 丁 思惟數目差別，珍惜暇滿人身 059

第二章 壽命無常 064

第一節 思惟外器世間而修無常 064

第二節 思惟內情衆生而修無常 066





- 第三節 思惟高僧大德而修無常 068
第四節 思惟人間尊主而修無常 070
第五節 思惟各種喻義而修無常 072
第六節 思惟死緣無定而修無常 081
第七節 思惟猛利欲求而修無常 083

第三章 輪迴過患 090

第一節 總的思惟輪迴種種痛苦 090

第二節 分別思惟六道各種苦 092

甲 十八地獄 092

甲一 八熱地獄 092

一 等活地獄 093

二 黑繩地獄 094

三 眾合地獄 094

四 號叫地獄 095

五 大號叫地獄 095

六 炎熱地獄 095

七 極熱地獄 096

八 無間地獄 096

1 糖煨坑地獄 097

2 爛屍淖地獄 097



- 3 鋒刃原地獄 097
- 4 劍葉林地獄 098
- 5 鐵柱山地獄 098
- 甲二 八寒地獄 099
 - 一 皸地獄 099
 - 二 皸裂地獄 099
 - 三 頰折吒地獄 099
 - 四 嚅嚅婆地獄 099
 - 五 唬唬婆地獄 100
 - 六 青蓮地獄 100
 - 七 紅蓮地獄 100
 - 八 大紅蓮地獄 100
- 甲三 孤獨地獄 101
- 乙 餓鬼 105
 - 乙一 群集的餓鬼 105
 - 一 外障餓鬼 105
 - 二 內障餓鬼 106
 - 三 特障餓鬼 107
 - 乙二 虛空飄游的餓鬼 110
- 丙 傍生 111
 - 丙一 海居傍生 111
 - 丙二 散居傍生 112
- 丁 人道 114
 - 丁一 三大根本苦 114
 - 一 變苦 114





- 二 苦苦 115
- 三 行苦 115
- 丁二 生老病死苦 117
 - 一 生苦 117
 - 二 老苦 119
 - 三 病苦 121
 - 四 死苦 122
- 丁三 人間其他的苦 124
 - 一 怨憎會苦 124
 - 二 愛別離苦 125
 - 三 求不得苦 128
 - 四 不欲臨苦 129
- 戊 阿修羅 131
- 己 天人 133
- 庚 總觀六道之苦 134

第四章 【業——因果法則】 143

- 甲 應斷之不善業 143
 - 甲一 應斷之十不善業 143
 - 一 殺害生命 143
 - 二 不與取 147
 - 三 邪淫 150
 - 四 妄語 151



- 五 兩舌 152
- 六 惡罵 152
- 七 綺語 153
- 八 貪心 154
- 九 瞋心 154
- 十 邪見 155
- 甲二 十不善業的果報 157
 - 一 異熟果 157
 - 二 等流果 158
 - 1 作者等流果 158
 - 2 受者等流果 159
 - 三 增上果 163
 - 四 士用果 164
- 乙 應行之善業 164
- 丙 一切業自性 166

第五章 解脫利益 187

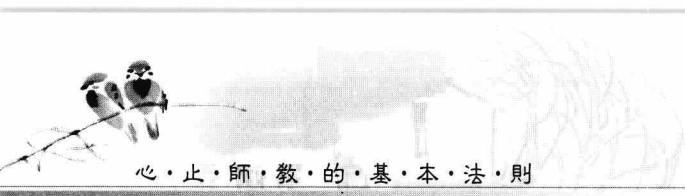
第一節 能獲解脫之因 187

第二節 果：覺悟三果位 187

第六章 依止善知識 189

第一節 觀察上師 189





第二節 追隨上師 197

第三節 修學上師覺行的意趣 206





序

這些智慧教言是經由巴楚·鄔金吉美曲吉旺波 (Patrul Jigme Chokyi Wangpo 1808-1887)、安章珠巴卓杜巴握多傑 (Adzom Drukpa Drodul Pawo Dorje, Natsok Rangtrol, 1842-1924)、嘉色·久美多傑 (Gyalse Gyurme Dorje 1895-1959)、安章珠巴活佛 (Adzom Chogar of Kham, Druktrül Rinpoche 1926-2001) 傳承給我卓格多傑 (Chogtseg Dorje, Hong Kong)，並以中文作為語言媒介，饒益追求生命甚深智慧的暇滿有緣人。

