

心止師教



第二部份：大圓滿龍欽心髓不共內加行

《西藏修行書》今譯今註

除非你的私欲已斷絕，否則不應急於行利他的事業；取而代之的就是祈願所有具善根的眾生，都因聽聞你的祝禱、持咒和誦經而得解脫。每次修畢水供和施身法後，觀想這次的修法皆是圓滿正法的布施。



巴楚仁波切 著 安章珠巴活佛 傳授 金剛上師卓格多傑 譯註



心止師教II

《西藏修行書》今譯今註

巴楚仁波切著

安章珠巴活佛傳授

金剛上師卓格多傑譯註



心止師教Ⅱ——大圓滿龍欽心髓不共內加行

作 者：巴楚仁波切
傳 授：安章朱巴活佛
譯 註：金剛上師 卓格多傑
出 版 者：水星文化事業出版社
登 記 號：北縣商聯甲字第 08905056 號
地 址：235 中和市員山路 502 號 4 樓之 1
電 話：(02) 2223-4890 · 2223-4902
傳 真：(02) 2223-4906
劃撥帳號：19508658 水星文化事業出版社

總 經 銷：紫宸社文化事業有限公司
地 址：235 中和市中山路 3 段 110 號 7 樓之 6
電 話：(02) 8221-5697
傳 真：(02) 8221-5712

法律顧問·全理法律事務所 董安丹律師
出版日期：2003 年 10 月 第 1 版第 1 刷
版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan
ISBN：986-7958-34-9 (平裝)

國家圖書館出版品預行編目資料

心止師教：《西藏修行書》今譯今註／巴楚仁
波切著；安章珠巴活佛傳授；卓格多傑譯
註．．．第1版．．．〔臺北縣〕中和市：水星
文化，2003〔民92〕

冊； 公分．．．（佛法與修行；1-2）

參考書目：面

含索引

ISBN 986-7958-33-0（第1冊：平裝）

ISBN 986-7958-34-9（第2冊：平裝）

1. 藏傳佛教－修持

226.966

92017075



目 錄

第二部份：大圓滿龍欽心髓不共內加行 019

第一章 皈依 020

第一節 皈依的基礎：信心 020

甲 清淨信 020

乙 欲樂信 020

丙 勝解信 021

第二節 皈依的動機 027

甲 下士道的皈依 027

乙 中士道的皈依 027

丙 大士道的皈依 027

第三節 皈依的方法 028

第四節 皈依之學處 035

甲 所斷三：要放棄的三件事 035

乙 所修三：要做的三件事 035

丙 三同分：三種要注意的態度 036

第五節 皈依的功德 041

第二章 發心：大乘之根本 048





第一節 修持四無量心 048

甲 修持捨無量心 048

乙 修持慈無量心 052

丙 修持悲無量心 056

丁 修持喜無量心 073

第二節 發菩提心 080

甲 發心依勇氣之分類 080

甲一 如國王之發心 080

甲二 如船夫之發心 080

甲三 如牧羊人之發心 080

乙 依菩薩地道之分類 081

丙 依發心本質之分類 081

丙一 世俗菩提心 081

一 願菩提心 081

二 行菩提心 082

丙二 勝義菩提心 082

丁 受持菩提心戒（菩薩戒） 082

第三節 對菩提心戒的訓練 085

甲 願菩提心的訓練 085

甲一 視他人與自己皆平等 085

甲二 觀修自他相換菩提心 087

甲三 修持自輕他重菩提心 095

乙 修持行菩提心：六度 103

乙一 布施度 103



- 一 財施 103
- 二 法施 106
- 三 無畏施 108
- 乙二 持戒度 109
 - 一 禁惡行戒 109
 - 二 攝善法戒 109
 - 三 饒益有情戒 110
- 乙三 忍辱度 110
 - 一 忍他毀犯忍（耐怨害忍） 110
 - 二 忍法苦行忍（安受苦忍） 113
 - 三 深義不驚忍 115
- 乙四 精進度 116
 - 一 披甲精進 117
 - 二 加行精進 117
 - 三 無厭足精進 118
- 乙五 靜慮度 120
 - 一 放下散逸 121
 - 二 真實靜慮 124
 - 1 凡夫近行靜慮 124
 - 2 實義分別靜慮 124
 - 3 如來勝品靜慮 125
- 乙六 智慧度 125
 - 一 聞慧 125
 - 二 思慧 125
 - 三 修慧 126





第三章 念修上師爲金剛薩埵：淨除業障¹⁴¹

第一節 如何透過懺悔來淨除業障 141

第二節 四種對治力 143

甲 所依對治力 143

乙 厭患對治力 144

丙 返回對治力 144

丁 現行對治力 145

第三節 金剛薩埵修持法正行 146

第四章 積集福德智慧供曼陀羅 165

第一節 積集二資糧的必要 165

第二節 所修曼陀羅 167

第三節 供養曼陀羅 168

甲 供三十七堆曼陀羅 169

乙 三身供曼陀羅 170

乙一 共同化身供曼陀羅 170

乙二 不共報身供曼陀羅 171

乙三 殊勝法身供曼陀羅 171





第五章 積集古薩哩資糧：頓斷四魔法 181

第一節 以身體為供物 181

第二節 施身法 182

甲 上供白色甘露 184

乙 下供白色甘露 185

丙 供養上客眾寶 185

丁 供下凡客眾寶 186

第三節 斷法的含義 189

第六章 上師瑜伽：一切加持之門，內心 生起覺悟智慧最究竟之方便 195

第一節 為何修持上師瑜伽 195

第二節 如何修持上師瑜伽 200

甲 觀想皈依境 200

乙 七支供養 206

乙一 大禮拜：對治我慢 206

乙二 供養支 211

乙三 懺悔支 212

乙四 隨喜支：對治嫉妒 212

乙五 請佛轉法輪 215

乙六 祈請不入涅槃 215

乙七 迴向 216





丙 堅信地祈禱 220

丁 領受四灌 221

第三節 早期教法翻譯之歷史 227

甲 如來密意傳承 227

乙 持明表示傳承 228

乙一 瑪哈瑜伽續 229

乙二 阿魯瑜伽之弘傳 229

乙三 阿底瑜伽口訣部 230

乙四 阿底瑜伽傳至人間 234

第四節 心髓教法在西藏雪域之弘傳 238

甲 補特迦羅口耳傳承 242

第三部份：疾速往生法 295

第一章 遷識法：臨終無修成佛往生法 296

第一節 五種遷識法 296

甲 利根法身親見印定遷識法 296

乙 中根報身生圓雙運遷識法 296

丙 下根化身無量大悲遷識法 297

丁 凡夫三想具足遷識法 297

戊 亡靈遷識大悲鈎 297

第二節 一般的三想具足遷識法 300

甲 遷識法的修煉 302



乙 正行——運用 303

丙 修持遷識法之次第 305

丙一 前行 305

丙二 正行觀想 306

＊註解 314

＊結文 319





心止師教II

《西藏修行書》今譯今註

巴楚仁波切著

安章珠巴活佛傳授

金剛上師卓格多傑譯註





目 錄

第二部份：大圓滿龍欽心髓不共內加行 019

第一章 皈依 020

第一節 皈依的基礎：信心 020

甲 清淨信 020

乙 欲樂信 020

丙 勝解信 021

第二節 皈依的動機 027

甲 下士道的皈依 027

乙 中士道的皈依 027

丙 大士道的皈依 027

第三節 皈依的方法 028

第四節 皈依之學處 035

甲 所斷三：要放棄的三件事 035

乙 所修三：要做的三件事 035

丙 三同分：三種要注意的態度 036

第五節 皈依的功德 041

第二章 發心：大乘之根本 048

