

# 成就勝道寶鬘集

岡波巴大師著 張澄基譯

## 常念十種可悲之法：

一個人如果想尋求解脫和證取一切智佛位，首先他應該常常思念此十種可悲之法：

- (一) 此十分難得之清淨人身，如果用他來作罪業和惡行之工具，實在是十分可悲的事。
  - (二) 此難得暇滿之人身，不用他來學佛，而讓他白白空過死去，實在是十分可悲的事。
  - (三) 在這個惡濁短暫的世界上，把自己的生命全部消耗在無意義的事情上，實在是十分可悲的事。
  - (四) 自心之本體實即離戲之法身，讓他沈陷於迷茫之生死泥沼裡，實在是十分可悲的事。
  - (五) 引導自己趨入佛道的至好上師，在未證菩提之前就離開他，實在是十分可悲的事。
  - (六) 戒律乃解脫之橋樑，如果隨波逐浪為煩惱所使，以致破戒，實在是十分可悲的事。
  - (七) 由上師的助緣而獲得的覺受與證悟，如果虛擲在滾滾的紅塵裡，實在是十分可悲的事。
  - (八) 諸成就者的深奧口訣，把他當作商品一樣出賣給那些沒有根基的惡人，實在是十分可悲的事。
  - (九) 一切眾生皆是於自己有恩的父母，以怨恨心棄之不顧，實在是十分可悲的事。
  - (十) 青年時期的身，口，意(乃鍛煉成器的黃金時代)，如果白白空過掉，實在是十分可悲的事。
- 以上是十項可悲的事。

## 十項必須之法：

- (一) 有了勇氣和毅力，還需要一個好的計劃來規範自己的根本行為。
  - (二) 在奉行上師的教言時，必須具有信心和精進。
  - (三) 必須知道口訣之利弊，才能在上師的各種教敕中，選擇(於自己合適)之口訣。
  - (四) 必須具有智慧和信心，才能與善妙上師的心意相合。
  - (五) 必須常持正念和警策自己，才能使身口意不被罪業所污染。
  - (六) 必須具有毅力和不撓的甲冑，才能使自己的意志堅定，堪忍各種逆境。
  - (七) 自己的鼻子不被別人牽著走才能談到無貪無著的行素。
  - (八) 長期地在積聚福慧二種資糧上努力，必須知道前中後的次序。
  - (九) 此心時常浸潤在慈悲裡，才能生起利生的情懷。
  - (十) 必須具有智慧和瞭解，才能不著一切法相和實體。
- 以上是十種必須之法

## 十項應當依循之事：

- (一) 具有慈悲和證悟的上師，才是好的依靠。
- (二) 清靜適意具有加持的蘭若，才是好的依處。
- (三) 與自己見行相合，情意相投的人，才是好的相依。

- (四) 時常思維資生財物之過患，才是學道人之正思。
  - (五) 凡是由成就者之傳承所傳出之口訣皆應無偏倚地去修學。
  - (六) 凡是對自他有益之物件、藥材、明咒和深邃之因緣法，皆應取用。
  - (七) 凡是對身體健康有益的物件和方法都應當善加利用。
  - (八) 凡是對修行覺受有增益的法，都應善加採用。
  - (九) 凡是具有信心和恭敬的善根弟子，都應攝受。
  - (十) 在日常行住坐臥四威儀中，皆應常提正念。
- 以上是十種應當依循之法。

十項應當遠離之事：

- (一) 與世事糾纏不清，一心眷戀世間八法的上師，應遠離之。
  - (二) 擾亂自己的心意和損害修行覺受的友伴，應拋棄之。
  - (三) 塵囂和煩惱甚重的寺廟和住所，應遠避之。
  - (四) 以偷盜搶奪或欺騙的方式來謀生，應禁絕之。
  - (五) 對自心和修行有損害的作業，應捨棄之。
  - (六) 對身體有害的物件及行為，應遠避之。
  - (七) 對增進慾望和吝嗇的貪執，應斷捨之。
  - (八) 使別人對自己失去信心的輕佻放逸行為，應禁絕之。
  - (九) 沒有意義的行止作業應避免之。
  - (十) 隱藏自己的過失，宣揚他人的錯誤，應嚴禁之。
- 以上是十種應當遠離之事。

十項不應捨之法：

- (一) 不要捨棄慈悲，因為慈悲是利他之根本。
  - (二) 不要捨棄外境之現象，因為一切外境之顯現，皆是由心性自顯之光明。
  - (三) 不要捨棄一切妄念，因為他們都是法性之顯現遊戲。
  - (四) 不要一意捨棄煩惱，因為煩惱能令行者憶起智慧。
  - (五) 不要一意捨棄欲樂，因為欲樂能灌溉和增益(行者之)證悟及覺受。
  - (六) 不要捨棄疾病和痛苦，因為疾病和痛苦皆可成為自己的善知識。
  - (七) 不要捨棄仇敵於障礙，因為他們能喚起吾人對法性之嚮往。
  - (八) 不要捨棄任運產生的(證悟)，因為它即是真正的成就。
  - (九) 不要捨棄方便道，因為他能作智慧道之助基。
  - (十) 雖然自己的能力薄弱，也不應捨棄利他之心願。
- 以上是十種不應捨棄之法。

十項應當謹記之事：

- (一) 外顯諸境皆屬迷幻無有真實，應當謹記。
  - (二) 內之心性無有吾我，空空如也，應當謹記。
  - (三) 心中的妄念解應緣而生，率爾無體，應當謹記。
  - (四) 四大所成之身體及語業，皆是有為法，無常無住，應當謹記。
  - (五) 眾生之一切苦樂，皆由業生；業果昭然，決定無爽，應當謹記。
  - (六) 痛苦能激發出離心，故為吾人之良友，應當謹記。
  - (七) 享樂乃輪迴之根，常招貪魔及欲鬼，應當謹記。
  - (八) 擾擾紅塵乃學佛之魔障，福報亦會成為法障，應當謹記。
  - (九) 障礙能激發奮鬥向上之智，違緣能作吾人之良師益友，應當謹記。
  - (十) 從究竟之觀點來看，一切法皆無自性，一切之一切皆平等平等，應當謹記。
- 以上是十項應當謹記之事。

#### 十項應當實行之事：

- (一) 學佛以後，就不應在世法和人群中廝混，應當如法去修持。
  - (二) 應該離開家鄉到遠方去，身無依仗，心無貪著地去修行。
  - (三) 應該依止善妙的上師，心離驕慢，如教奉行地去修持。
  - (四) 在聞思上經過一番努力後，經常要少說話，一心浸潤在要義上，努力去修持。
  - (五) 得了一點證悟以後，切莫閒蕩放逸，要一心一意地去策勵修持。
  - (六) 身心上有了(穩定的)修持後，切莫陷入喧嚷的紅塵裡，要專心一意地去修行。
  - (七) 發過誓願以後，就應該策勵身口意，勿使放逸，精勤修持聞思修三學。
  - (八) 發了菩提心以後，就不應再尋求自利，所思所作都要為了利他而努力。
  - (九) 趨入密乘後，身口意三門就不再為凡夫之下劣境界所局，而應在三種曼陀羅上努力。
  - (十) 年輕的時候，不要到處去浪游，應該依止善妙上師，刻苦地努力修行。
- 以上是十項應當實行的事。

#### 十項應當努力之事：

- (一) 初學佛的人，應該在聞思上努力。
- (二) 在覺受(和效驗)生起了以後，就應當在(定慧)專修上努力。
- (三) 在沒有獲得堅定的(定慧證悟)時，要在寂靜的處所勤修努力。
- (四) 當妄念勢強，亂心紛起時，應當力持正念，觀照降服之。
- (五) 當昏沉熾盛時，應當奮力使自己清醒(克服睡魔)。
- (六) 自己的心志尚未堅固之前，應當在禪定上努力。
- (七) 心依根本定要在後得位(之行住動用中)努力。
- (八) 如果遭遇到許多的違緣，正好在三種忍上努力。
- (九) 當慾念貪心執著非常旺熾之時，必須努力地用種種嚴厲的方法，予以克服對治。
- (十) 當慈悲心微弱時，應當努力地觀修菩提心。

#### 十項激勵自己之法：

- (一) 潛心思維此暇滿人身之難得，就會激勵自己去進修佛法。
- (二) 常念無常及死亡，就會激勵自己去力行善業。
- (三) 思維業果不壞的道理，就會激勵自己去淨罪除惡。
- (四) 思念輪迴之過患，就會激勵自己去掙取解脫。
- (五) 思維輪迴眾生之痛苦，就會激勵自己去增長菩提心。
- (六) 思維眾生之種種顛倒謬見，就會激勵自己在聞思學問上努力。
- (七) 思維淨除無明習氣之艱難，就會激勵自己努力修行奮取成就。
- (八) 思維此惡濁時代煩惱異常熾盛，就會激勵自己在對治煩惱上努力。
- (九) 常常思念此惡濁之世，違緣萬千，罄竹難書，就能激勵自己在堅忍上努力。
- (十) 蹉跎歲月，東遊西蕩，會很快把生命浪費掉，常思此一真理，就會激勵自己努力精進。

#### 十項流入錯誤之法：

- (一) 信心小而智慧大，就容易成為「空言多舌」者。
- (二) 信心大而智慧小，就容易成為「頑固不化」者。
- (三) 能努力精進但沒有真實口訣的人，就容易走入錯誤及過失之道。
- (四) 最初如果沒有在聞思上用功夫，就會流入黑暗迷濛之禪定。

- (五) 若不在智識和實證上痛下功夫，就會成為自以為是的學佛者。
- (六) 若不在大悲心和善巧方便上努力，就會流入小乘。
- (七) 若不在般若空性上力學精修下真功夫，一切所作所為皆屬生死輪迴邊事。
- (八) 若不粉碎世間八法之念，一切所作所為皆會成為世間法的裝飾品。
- (九) 對一般凡夫俗子，若心有所求，則會顧忌眾多，連惡人的面孔都要看了。
- (十) 如果自己的意志不夠堅強，不能善隱自己的功德和神通，就容易成為替惡人服務的紅塵法師。

十項錯誤之法：

- (一) 「慾望」常被誤認作「信心」。
- (二) 「貪愛」常被誤認作「慈悲」。
- (三) 心意造作所顯之空，常被誤認作本體如是之空。
- (四) 「斷見」常被誤認作「法性」。
- (五) 「覺受」常被誤認作「證悟」。
- (六) 偽裝的持戒常被誤認作真正的持戒。
- (七) 入魔常被誤認成「密行」。
- (八) 騙子常被誤認作「成就者」。
- (九) 自利常被誤認作利他。
- (十) 欺騙愚迷常被誤認成善巧方便。

十項無錯謬之法：

- (一) 對任何東西都沒有貪著，出家離家是不會錯誤的。
- (二) 對上師和善知識恭敬承事是不會錯誤的。
- (三) 認真地在佛法的聞思修上用功是不會錯誤的。
- (四) 見解高廣而行為嚴謹是不會錯誤的。
- (五) 心胸廣大而持戒細密是不會錯誤的。
- (六) 智慧大而我慢小是不會錯誤的。
- (七) 口訣豐富而修持謹嚴是不會錯誤的。
- (八) 覺受和證悟非常殊勝而沒有絲毫的傲慢和誇張是不會錯誤的。
- (九) 能獨自居住，又能處眾無礙是不會錯誤的。
- (十) 對自利心無貪著，對利他方便善巧是不會錯誤的。

十四項無義利之顛倒行為：

- (一) 已得人身而不思正法，如至寶山而空手而歸，實在是無意義的事。
- (二) 已入法門而仍系家累，如燈蛾撲火，實在是無意義的事。
- (三) 雖常在持法大德的面前，自己卻沒有信心，如在海邊乾渴而死，實在是無意義的事。
- (四) 任何一個法門如果不能對治我執和四根本煩惱，就像是把斧頭和樹皮捆在一起，毫無意義。
- (五) 任何一個口訣如果不能對治煩惱，就像是一個病人，把藥囊背在身上而不服用，實在是沒有意義的事。
- (六) 口頭說法喋喋不休，身心卻毫無行持和體驗，這種說教，就像是鸚鵡說話一樣，實在毫無意義。
- (七) 用偷竊強奪或欺騙的方法，獲得財務後用以佈施，這就像雷電入水，完全浪費了，實在毫無意義。
- (八) 以損害眾生的方式，獲得財物後用以供養三寶，這就像把兒子殺掉，以其肉來供事其母一樣，實在是顛倒的行為。
- (九) 為了滿足現世的慾望而偽飾法行及忍辱，這就像貓躲老鼠一樣，實在毫

無意思。

(十) 為了現世的名聞和供養而廣行善業，就像是用一卷牛皮，一袋酒糟，或是一包食物來交換無價之如意寶珠一樣，實在是顛倒的行為。

(十一) 見聞雖然深廣，而身心卻流入凡俗，這就像醫生自染惡疾，真乃顛倒的行為。

(十二) 學了一大堆口訣，卻毫無實際的修持，這就像面對一個富戶的倉庫，身上卻無鑰匙一樣般，實在毫無意義。

(十三) 自己尚未契證法儀，卻對別人說法，這是以盲導盲，實在毫無意義。

(十四) 由方便(道)所生起之覺受以為是最殊勝的，對實相之究竟，卻不予追求，證就像把黃銅當作金子，實在毫無意義。

學佛人的十八項過失：

(一) 為了成就世間法而息隱住山，乃學佛人之過失。

(二) 身為領眾而只作自利之事，乃學佛人之過失。

(三) 佛學雖博而不怯罪行，乃學佛人之過失。

(四) 口訣雖豐富但身心卻流於凡俗，乃學佛人之過失。

(五) 持戒雖然謹嚴，心中貪念卻極大，乃學佛人之過失。

(六) 覺受和證悟雖好，卻不能調伏自己的身心，乃學佛人之過失。

(七) 已入法門，但於入世之愛憎不能斷捨，乃學佛人之過失。

(八) 身雖出世行於佛道而勤事稼穡，困於農務，乃學佛人之過失。

(九) 雖解義理而不修持，乃學佛人之過失。

(十) 雖已立誓修持而不能貫徹始終，乃學佛人之過失。

(十一) 職務雖在法中，而法行卻不能成長，乃學佛人之過失。

(十二) 食物雖然自然而來，心還是放不下要去東謀西找，乃學佛人之過失。

(十三) 由善業(定慧)所獲之威力，用來醫疾延命，乃學佛人之過失。

(十四) 為了財物而教人口訣，乃學佛人之過失。

(十五) 以機心來自讚毀他，乃學佛人之過失。

(十六) 能傳授口訣給別人，自己的身心卻不能與法相應，乃學佛人之過失。

(十七) 自己不能獨自安住，又不知隨順處眾之道，乃學佛人之過失。

(十八) 於樂不能容受，於苦不能忍耐，乃學佛人之過失。

十一項不可缺少之法：

(一) 從心底深處懼畏生死輪迴，此信堅固，為不可缺少之法。

(二) 能引導自己進入解脫道之上師，為不可缺少之法。

(三) 對自己身心有益之教法，能善解善用，為不可缺少之法。

(四) 堅毅恆久無懼艱難之精進，為不可缺少之法。

(五) 於聞思修三學處之努力和福慧二資糧之集聚心無厭足，為不可缺少之法。

(六) 具有能悟諸法本性之見，乃不可缺少之法。

(七) 於一切時處皆能安然修觀心性，為不可缺少之法。

(八) 能使一切所作所行皆歸於道之法門，是不可缺少的。

(九) 能遣除一切違緣、魔障和錯誤之不落言詮之口訣，是不可缺少的。

(十) 在臨命終時，心能安祥且具有決定的把握，此一境地是不可缺少的。

(十一) 任運成就法報化三身之果實，此一法門是不可缺少的。

十一種上人之象徵或德相：

(一) 妒忌和驕慢微小乃上人之象徵。

(二) 貪心微小，安貧知足乃上人之象徵。

(三) 不愛裝飾，無有我慢，從不盛氣凌人者，乃上人之象徵。

- (四) 無誑詐，不隱藏者，乃上人之象徵。
  - (五) 自己的一切行為能善為觀察，心中不失正念及主張，乃上人之象徵。
  - (六) 對善惡報應兢兢慎為如護己目，乃上人之象徵。
  - (七) 於持守顯密諸戒無偽作隱藏，乃上人之象徵。
  - (八) 對眾生無分親疏遠近，乃上人之象徵。
  - (九) 對行惡之人，心不憤怒，能忍能恕，乃上人之象徵。
  - (十) 佔便宜的事讓給別人，吃虧的事自己承當，乃上人之象徵。
  - (十一) 所作所思與世俗人格格不入，乃上人之象徵。
- 以上是十一種上人之象徵或德相，與此相反的就是「非上人」之象徵。

十項無利益無意義之法：

- (一) 對自己這個如幻的肉體，無論如何培護侍奉，到頭來仍是無常毀滅，實在沒甚利益。
- (二) 食、色、財寶，無論如何吝惜珍藏，死時仍需空手而去，實在沒甚利益。
- (三) 歷盡艱難辛苦所建成的華屋城堡，死時仍要拋下，獨自悄悄地離去，連自己的屍體也會被擯出門外，實在沒甚意義。
- (四) 自己所愛護的子女侄甥，無論用盡了多大的心力，消費多大的財物，死時一點忙也幫不上，實在沒甚意義。
- (五) 好友親屬，不管交情多麼厚，眷戀多麼深，死時仍需要分開，獨自悄悄地離去，實在沒甚意思。
- (六) 子女雖然眾多亦是無常的，財物雖然豐裕仍是要棄捨的，實在沒甚意思。
- (七) 不惜辛勞、費盡心力去維護土地和庶民，死時必須拋下，獨自無依地離去，實在沒甚意思。
- (八) 雖然具足信心到處去朝山旅行，但如果不能如法修持，則是種下了入法門而墮惡道之因，實在沒有意思。
- (九) 精進聞思、佛學廣博而未能修持的人，臨命終時難以入道，實在沒甚意思。
- (十) 雖然在善知識處住了多年，但自己卻沒有信心和恭敬，因此得不到加持，也立不起功德，實在沒有意思。

十項自討苦吃之事：

- (一) 到衣食無繼的家中去持家，就像是愚人服毒一樣，實在是自討苦吃。
- (二) 不信佛法，一味造罪，就像瘋子跳懸崖一樣，實在是自討苦吃。
- (三) 用偽詐誑詐的手段去欺騙別人，就像是自己收集毒物來給自己吃一樣，實在是自討苦吃。
- (四) 心志不堅卻要去管帶眾人，那就像龍鐘蹣跚的老太婆，要去山上牧牛一樣，實在是自討苦吃。
- (五) 不以殷誠之心致力於利他之事，卻沉湎於自利和世間八法中，這就像一個瞎子在北部的草原迷途上徘徊一樣，實在是自討苦吃。
- (六) 不自量力地去承擔自己所辦不到的大事業，就像是一個弱小的人去背負那沉重的巨擔一樣，實在是自討苦吃。
- (七) 因自己的驕慢而破壞上師及佛陀的教敕，就像是違犯了大王的聖旨一樣，實在是自討苦吃。
- (八) 修行人放棄了修行，跑到罪惡的城市中去居住，這就像高山的野獸，跑到河谷的水邊去寄居一樣，實在是自討苦吃。
- (九) 不培護本有的智慧，卻在塵囂戲論中放逸散亂，就像空中飛翔的鵬鷹斷了翅膀一樣，實在是自討苦吃。
- (十) 上師和三寶的財物，無忌憚地拿來自己享用，這就像無知的孩兒吞吃炭

灰一樣，實在是自討苦吃。

十項自己受益之事：

- (一) 斷捨貪嗔癡的世法，專志修持佛道，這是自己會受益的事。
- (二) 捨棄家庭和親友，一心依止良師，這是自己會受益的事。
- (三) 拋棄世法塵囂，在聞思修上努力，這是自己會受益的事。
- (四) 捨棄城市和親友，在深山寂靜處獨住，這是自己會受益的事。
- (五) 斬斷聲色五欲，心離貪念，這是自己會受益的事。
- (六) 於粗食陋居，心能知足，於善妙享用，心無貪求，這是自己會受益的事。
- (七) 不依靠別人，只依靠本尊，這是自己會受益的事。
- (八) 無視現世之短暫歡樂，一心追求究竟之菩提安樂，這是自己會受益的事。
- (九) 捨棄對物質的貪求，一心修持空性，這是自己會受益的事。
- (十) 在福慧雙運之大道上努力，這是自己會受益的事。

十項正妙之法：

- (一) 於因果業報之理，深信不疑者乃下根之見。
- (二) 見內外一切顯現諸法皆空，此顯空雙運又有四種層次之不同，此是中根之見。
- (三) 見，能見，所見三者無有分別能如是知者是上根之見。
- (四) 能專注一處(心無散亂)，乃下根之修觀。
- (五) 能住於四種雙運之三昧者，乃中根之修觀。
- (六) 能修，所修及修觀本身三無差別，無絲毫緣想者，乃上根之修觀。
- (七) 慎懼因果，如護己目者，乃下根之行。
- (八) 於日用行為中，見一切法如夢如幻者，乃中根之行。
- (九) 於一切所行毫無滯著者，乃上根之行。
- (十) 一切煩惱及我執皆一天一天地減輕，有逐漸消滅之趨勢，這是上、中、下三根都應該具有之相應暖相。

十項愚不可及之事：

- (一) 不如法依止成就的上師，卻跟隨那些鼓舌如簧的偽詐上師。實愚不可及。
- (二) 不尋求口傳派成就者的口訣，卻追求那些無意義的外道世間諸學，實愚不可及。
- (三) 外顯諸法，瞬息變滅，人壽幾何，隨遇而安；若精打細算作廣大周詳之永久計劃，實愚不可及。
- (四) 不獨自思維佛法問題，卻在眾人群中講說佛法，實愚不可及。
- (五) 不以食糧財物作佈施，卻吝嗇地積聚那誑人的錢財，實愚不可及。
- (六) 不如法地持守顯密諸戒律，卻恣意地放蕩身口意諸行，實愚不可及。
- (七) 不在證悟本元自心之大事上習練修持，卻把生命消耗在各種世法之小事上，實愚不可及。
- (八) 不對治自己心中的迷茫，卻要調服那些野性難馴的眾人，實愚不可及。
- (九) 身心上已經生起之(善妙)覺受，不予以培護增長，卻一心為了今生此世的事物嘔心費力，實愚不可及。
- (十) 在因緣已經會合的今天，不發奮精進，卻懶散懈怠，陷入逸樂之中，實愚不可及。

十項需要之法：

- (一) 最初需要對生死輪迴生起畏懼之心，決心要逃脫。就像被屠夫拴住的麋

鹿一樣。

(二) 中間需要一個「死而無悔」的精進，像一個勤勞耐久的農夫耕田一樣。

(三) 最後需要一個樂陶陶，安穩穩「無可死者」之心，像一個具大威權，成大事業之偉人的心胸一樣。

(四) 最初此心要覺得無一刻一分的空間，就像是身上的要害處中了利箭之人一樣。

(五) 中間需要一個心無旁騖的修觀，就像是喪了獨子的母親一樣。

(六) 最後心中要覺得(空蕩蕩的)無事可作，就像是牧羊人眼見羊群被強徒趕走了一樣。

(七) 最初於佛法生起決定的瞭解和信心時，那感覺就像是餓極了的人，得到美食一樣。

(八) 中間於自心生起決定的瞭解和證悟時，那感覺就像是力士(掘山)獲得寶藏一樣。

(九) 最後於不二雙運之理，生起決定的證悟時，那感覺就像是直搗騙子的老巢，拆穿他的騙局一樣。

(十) 在決定證悟了惟此無他之真性時，就像是烏鴉從大海中的船上起飛，心中塌實地無絲毫懼畏一樣。

十項不必作的事：

(一) 若能證悟心性本空，就不必在聞思上費力了。

(二) 若能悟知自心明體本無垢染，就不必在淨除罪業上費力了。

(三) 若能住於空性真道，就不必在積聚資糧上費力了。

(四) 若能常浸潤在本來面目中，就不必在方便道上費力了。

(五) 若能悟知妄念即是法性，就不必修持或爭取無念了。

(六) 若能悟知煩惱無根，就不必依賴任何對治法了。

(七) 若知名聞美譽如夢如幻，就不必斤斤於立破成敗了。

(八) 若知痛苦即是成就，就不必另求快樂了。

(九) 若能悟知自心本來無生，就不必修轉識往生法了。

(十) 若一切所行皆是為了利他，就不必尋求自利了。

十項殊勝之法：

(一) 在六道一切眾生中，能獲一暇滿人身，實極為殊勝。

(二) 在不信佛法的眾人中，得一信佛之人，實極為殊勝。

(三) 在百千宗派中能得此具足心要義之宗派，實極為殊勝。

(四) 由聞思所得之萬千智慧，不及由修證所生之一剎那智慧來得殊勝。

(五) 行萬千有為法之善業，不及行一剎那之無為法善業來得殊勝。

(六) 修持萬千種的有緣三昧，不及修持一剎那之無緣三昧來得殊勝。

(七) 行無量之有漏善業，不如行一剎那無漏善業來得殊勝。

(八) 生起萬千種的覺受，不如生起一剎那之證悟來得殊勝。

(九) 為了達成某種目的而行萬千善行，不如修一剎那之無目的之善行來得殊勝。

(十) 以萬千紅塵中的財物作為佈施，不如「一物不執」來得殊勝。

十項任何皆好之法：

(一) 心已入法之人，捨棄事務也好，不捨棄事務也好。

(二) 已經完全斷了惑的人，修行也好，不修行也好。

(三) 已經斬斷貪執欲樂的人，修持無貪法也好，不修也好。

(四) 現量證悟法性之人，獨自在山洞中睡覺也好，在眾人中作管帶也好。

(五) 現證諸法如幻之人，獨自住山也好，十方去遊歷也好。



- (六) 於身心已得自在之人，捨棄欲樂也好，依伴欲樂也好。
- (七) 具足(真正)菩提心之人，在寂靜處修行也好，在眾人群中作利他之事也好。
- (八) 具足真摯堅固的信心，無變化動搖之人，和上師住在一起也好，不住在一起也好。
- (九) 見聞廣博，深知佛法精進的人，得到成就也好，碰到魔障也好。
- (十) 已得最勝證悟之瑜伽士，具有一般的神通也好，沒有神通也好。

由正法所出生之十項功德法：

- (一) 十善，六波羅蜜多，一切法空性，諸菩提分法，四種聖諦，四靜慮，四無色定，真言乘之成熟解脫等，出世解脫之道皆為佛道所出生之功德法。
- (二) 於人趣中，生具上貴種姓之家，如婆羅門，捨主等，天道中如四天王等欲界六天，色界天之十七天，無色界之四天等亦皆為佛道所出生之功德法。
- (三) 預流，一來，不還，阿羅漢果，佛果，乃至一切智者之降世，出家(成道、降魔、轉法輪)等亦是由此佛道所出生之功德法。
- (四) 以宏願及發菩提心之威力(於菩提果位時)，任運出生大悲心而變現報化二種色身，乃至輪迴未空時，能任運成就利益眾生諸事業等，亦皆由此佛道所出生之功德法也。
- (五) 諸菩提以悲願力，能隨種種眾生、種種不同之需求，予以適宜的滋養和滿足，諸資生具亦皆令成辦，此皆佛道所出生之功德法也。
- (六) 三惡道及無暇之處所，偶或亦有些微之樂趣，此亦皆由佛道之福德所至，故亦是佛道所出生之功德法也。
- (七) 惡劣之人因正法故，心得轉變，居善士位，眾人所尊，恭敬頂戴，此亦佛道所生之功德法也。
- (八) 昔日縱性作惡而墮地獄，報盡出獄而逢正法，回心向善獲人、天身，得遇解脫安樂之道，此亦佛道所生之功德法也。
- (九) 若於正法或稍具信心，或略具尊敬，或微有安樂，或略守法儀，(其人不久)終能住貴勝處，悅意快樂，此皆佛道所生之功德法也。
- (十) 捨棄世間一切財物，離家出家，於山林、洞穴、寺廟等處安住修行，資生食用自然而至，(如是勝妙因緣)亦皆佛道所生之功德法也。

十項唯名(無實)之法：

- (一) 「根」之本性實不可言詮，因此所謂根者唯名(無實)耳。
- (二) 「道」者實無能行及所行，因此所謂道者唯名無實耳。
- (三) 本性無能見所見，因此所謂「證悟」者，唯名無實耳。
- (四) 本元之性無能修所修，因此所謂「覺受」者唯名無實耳。
- (五) 本來之性無能行所行，因此所謂「行」者唯名無實耳。
- (六) 就實意而言，實無能守所守，因此所謂「三昧耶戒」者，唯名無實耳。
- (七) 就實意而言，實無能積所積，因此所謂「二種資糧」者，唯名無實耳。
- (八) 就實意而言，實無能淨所淨，因此所謂「二障」者，唯名無實耳。
- (九) 就實意而言，實無能斷所斷，因此所謂「輪迴」者，唯名無實耳。
- (十) 就實意而言，實無能證所證，因此所謂「果位」者，唯名無實耳。

十項任運成就之大樂：

- (一) 一切眾生心中之自性常駐法身，因此大樂任運成就。
- (二) 本元法性離一切諸相之戲論，因此大樂任運成就。
- (三) 離邊越意之悟境，離一切宗派偏見之戲論，因此大樂任運成就。
- (四) 心離作為之覺受，無一切緣想之戲論，因此大樂任運成就。
- (五) 無為無作之行，離一切取捨之戲論，因此大樂任運成就。

- (六) 與法性及智慧無有分別之(佛陀)法身，離一切能所之戲論，因此大樂任運成就。
- (七) 法性、智慧、法身三無差別，離一切能所之戲論，因此大樂任運成就。
- (八) 自然之悲心流出報身佛，離一切生死變動，因此大樂任運成就。
- (九) 轉法輪者，離一切我見諸戲論相，因此大樂任運成就。
- (十) 不可限量之慈悲所出生之度生事業，不受時間與空間限制，因此大樂任運成就。

現證無漏諸上師以及至尊聖救度母等殊勝本尊，(特使阿底峽尊者父子等)，為光大佛法於北方雪山國之西藏，由彼所傳之嘎當派無垢諸口授，余曾親聞持受之。於聖地印度享如日月美譽之帝洛巴及那洛巴及瑪爾巴羅扎巴等得經教及修持二種大成就之諸上師，並其心要受持者尊者密勒日巴所懷諸無漏心要口授，連其前之嘎當派所傳，融會貫攝一味而撰此勝道寶鬘集。余嘎當及大手印二傳承諸口訣之心要受持者，東方達波裡貢索朗仁青(岡波巴)誌。

- 1 此句打哇桑都譯曰：「在選擇上師時，弟子必須知道自己的功德與過失」，但原文似非此意，未敢決定。可能渠所據者為另一版本。
- 2 此大概是指自己的身口意已成為佛之身口意，無復為凡夫境界，身為壇城，語即真實，意為智慧，但亦不敢確定。
- 3 此指耐他怨害忍，安受眾苦忍和法思聖解忍。
- 4 直譯為惡濁之時，但此處「時，世」似可通用。
- 5 聞思即是指廣學佛法之教義，祛疑精思以獲得必須之佛法智識。
- 6 較明顯的另譯：心意造作所顯出之(假)空，常被誤認為是(那真實的)本體如是之空。
- 7 原意不明，另譯是：入魔常被誤認作是掃蕩迷執的法行。
- 8 這恐怕也要看當時社會和出家之實際情況才能決定。在岡波巴時代之西藏，這句話很對，但在別的地方和別的時代，就不一定適用了。
- 9 法門此處可能指出家人而言。
- 10 原文Chos.pa廣義可指任何學佛人或趨入佛法之人，但此處就文氣來看，似乎是指出家的學佛人。
- 11 為眾生除病乃學佛人之應盡責任，此處恐系誠告專修之士，不可輕易將善行及定慧之威力，一味用在治病及替小兒延命上，因而浪費威力而增道障。
- 12 原文作十二項法，但數來數去只有十一種(?)。
- 13 原文作Shes.byahi.gNas.Lugas直譯作「所知法的本性」。但所知二字如直譯，可能會引起關於知識論方面之問題，其實藏文術語之習慣說一切所知法Shes.byahi.chos.Thamas.chad.，即是一切法的意思。故此處不擬因習語之不同而直譯，可能會造成不必要之許多問題也。
- 14 印度西藏漢地各種佛教聖地甚多，有些藏人會以多年之光陰到處去朝禮聖跡者。這樣就浪費了許多時間，在旅途中遊蕩亦會遇緣而作各種惡業。
- 15 此四種層次，大概是指密乘之四喜四空。
- 16 難以確定，可能指顯空，幻空，樂空，悲空等。
- 17 此譬喻嘗見於大手印之教典中。海船中的鳥，縱使飛出，最後仍舊回到船上。世念無論如何紛飛，終究仍收攝入法身，無他處可落腳也。
- 18 此為一極重要和極特殊之大乘觀點，其倫理學之基礎，似猶待研討。此觀點之可能理由是：A、能無量故，B、以真如佛性而自然成功，所行恰到好處故，C、目的原來具足故，不必作意去追求，法爾能達成故。

【摘錄自：岡波巴大師全集】