

《开显法及非法间之道——破除心闇》

《开显法及非法间之道——破除心闇》

至诚敬礼圣者观世音！

呜呼！

于此广袤世间之大地，内在五毒烦恼力增盛，
士夫大抵所行皆罪业，死后一切悉皆堕地狱。
由此白净善神皆衰损，黑方非天种类皆增广。

非天战胜诸天皆颓败，世间疾病灾荒争斗生，
若欲广大了知此义理，应当阅览《正法念处经》ⁱ。

尤当铁犬之年出现时，为息未来刀兵怖畏故，
今于龙年当依授记义，于此国土具信僧俗众，
总修白净善法尤别法，皈依总集玛哈古如师，
心咒「悉地」约五十亿遍，持诵既毕衷心而随喜，
以此善根回向诸有情，愿息未来恶世诸怖畏。

虽然如是不知取舍处，或有士夫为满其私欲，
成办财富诸方便中胜，遂立贩肉营业之成规。

与自业缘相应之业故，从于自方至极为美妙，
以悲心故不应轻毁彼，他日彼乐之愿为助伴。

百首之中尤珍为自头，其手十指任断皆痛楚，
若诚欲成自身大恩德，因果取舍应如理守护。

肉中为己杀肉罪至重，彼亦名为专为己杀肉，
往昔随得未必为己杀，今时为己杀肉定无疑。

莫论法行纵是居士聚，于彼从心戒慎为最善，
若非如是无异杀生者，诸食用者亦堕罪泥潭。



《开显法及非法间之道——破除心關》

犹如罪业水流不间断，亦增延于后代子嗣中，
恒时不脱轮回沉底石，能如是否当问于自心。

若已贪爱惯食肉中味，无异将成残暴猛兽类，
最终将食人肉亦无愧，当思斑足罗刹ⁱⁱ之史传。

不敢陈于不信善恶者，但为信者申明此义理，
能转五毒化为五智者，然殊胜大士莫妄测度。

非仅食肉则成为恶者，虽有相似实义分多类，
牧民牦牛农家豚肉等，非为己杀由他辗转得，

基与意乐加行究竟支ⁱⁱⁱ，或因缺缘不具过亦小，
引意识上于肉作加持，殊胜证悟大士饮食法。

以清净愿摄受往生者，具足悲心士夫饮食法。
上供下施而念欢喜食，世间施主庸常饮食法。

无有疑惑但随地方俗，世间无方行客饮食法。
疲困将肉执为益补药，仆从役使之人饮食法。

唯以血肉别无余受用，罪恶屠户等众饮食法。
为求受用立杀生成规，昧于利弊愚者饮食法。

若能利他罪恶亦转善，利弊相混善恶亦多杂，
由损害行不能生善法，善恶何重于彼当取舍。

肉所得利不应计为利，由烦恼毒种子之所生，
果报受用彼等亦成毒，若食则断解脱之命脉。

有情别业共业皆相异，别业果报唯成熟自身，
众生共同恶业之力故，疫瑾刀兵怖畏毁国邑。

无边福德和合归一时，国土安乐欢喜晃日升，
广大罪恶业海翻腾时，具足知识受用亦难遮。



《开显法及非法间之道——破除心闇》

药境不丹国土如白鹫，法政双生之翼翱虚空，
于今正法羽翼将折断，祈愿白鹫莫坠断崖处。

正法之王悲心如昊日，无有遐迩光明皆遍照，
若由众生恶业云翳蔽，悲心日轮虽耀光不显。

君臣民属如日月星辰，非法之风虽不能吹散，
然由自心盈满邪见众，恶行尘垢染污失妍丽。

非理邪见所扰之恶行，自他种族地域皆无定，
任谁与谁安住彼与彼，皆成名声功德衰损缘。

纵为善巧以及勇健者，自心败于烦恼之力故，
如披枷锁系缚他人奴，终不趋往所愿寂静道。

宿世断他生命业力故，今日自身虽然无过咎，
于诸众生成损恼巨敌，常失自命无有救怙者。

业经百劫亦不能消亡，今所杀者身受何等苦，
终必还归杀者自身中，于邪见者能作何饶益？

人中恶秽种姓谓屠者，然此数量决定亦寡少，
建立损害众生之成规，十万罪恶屠者不能敌。

为养自身而断他生命，百返断自生命亦不及，
害众有违皈依之学处，亦坏正法誓言三昧耶¹。

六道众生若是具恩亲，无过杀害父母之罪业，
众生究竟本尊天女身，杀彼即坏灌顶三昧耶^{iv}。

何人衰损三昧耶戒者，除地狱外更无他去处，
总言轮回之处无安乐，尤其地狱苦楚谁能忍？

当肉售于外境之时际，若赞具法境之肉则善，
若毁具法之人行此恶，岂非拖累不丹之名乎？

¹ 三昧耶 (Samaya) : 誓戒



《开显法及非法间之道——破除心關》

纵自转为具足邪见者，余众未必尽成邪见人，
纵自不分善妙过失处，具慧智者国中岂无有？

彼等亦能辨其善过相，何者为利何者为损害，
正法世间之道所引导，必能发起善妙之言说。

往昔吉祥具德不丹国，自诩具有正法与道统，
今日一切财富之根本，岂诩具有贩肉之业乎？

斯为具法安乐丰饶²处，一切众人之口常宣说，
其余方便悉皆不堪用，终必依靠杀害畜生命，

如是言行不一隔天地，如欲向东寻求诸利事，
行步之际又反向西行，岂能成就其所求利欤？

喜乐杀生方便诸少年，今日犹如天子及天女，
信能决定翌日不堕狱，犹如薪柴投入火中否？

或以方便善巧之行仪，为护圣教而断恶者命，
虽似罪恶之相实为善，专意杀生之业非如此。

犹如往昔慈力大王般，今日人中之王父与子，
慈心守护黎民之安乐，亦复施极凶暴之方便。

此地人主吉美南嘉³尊，请问先知蒋秋尊珠者，
祈请观察不丹之安乐，师言当封山泽禁渔猎。

杀害余众生命猛兽虎，尚且执为应守护之类，
饶益自身之诸畜生等，反多执为应杀害之类。

现慈爱相能言解义人，于畜生或慈悯或伤害，
唯堕亲疏贪爱瞋恚心，普遍平等菩提心非是。

² 安乐丰饶——呼应不丹立国理念「国民幸福总值」(Gross National Happiness, GNH)，以国民安乐为衡，不唯经济增长是尚。

³ 吉美·南嘉 (1825 - 1881)，通萨本洛 (Trongsa Penlop)，不丹实际统治者。其子乌颜·旺楚克于 1907 年登基为首任不丹国王，开创旺楚克王朝。



《开显法及非法间之道——破除心闇》

普愿六道众生皆安乐，不应区隔人或畜生，
生起慈等四无量心^v见，怀损害意无由生慈心。

无此便断寂静安乐本，释迦金刚座上成佛时，
魔罗兵刃悉皆转花雨，彼等亦为修持慈心果。

雪域⁴法王松赞干布王，此地怙主阿旺朗杰⁵尊，
制令天法十善^{vi}之律仪，敕令清净人法十六律。^{vii}

害众遂无真实之人法，若无人法何来天法耶？
正法非法不同存一处，不丹岂成具足正法地？^{viii}

帝释⁶既为其子灌顶已，嘱累人王增长诸安乐，
若行非法诸天皆纷乱，国王世系亦终归崩坏。

吉祥具德龙年显现际，国王佛行事业增长时，
修持世间安乐法事时，此际缘起发愿虽当慎，

苦害无过众生之方便，损具法境尊严之方便，
劝众趋行非法之方便，造作众恶行岂应理乎？

如是常作非理之行仪，护法守卫将视须弥方，
白净守护之神皆远离，种种恶兆倾覆其国土。^{ix}

待至贫困饥馑荒年时，杀畜生肉亦不能满足，
待至死主阎罗拘提时，杀畜所得之财难赎命。

诸凡罪业所生之怖畏，疾病灾荒刀兵畏难比，
疾病灾荒刀兵毁今寿，罪坏生生恒久之安乐。

虽仅微小生命亦莫轻，诸佛及与众多菩萨，
一切地狱业使为其援，《入菩萨行论》^x中所宣说。

⁴ 西藏

⁵ 夏仲·阿旺朗杰（1594–1651），竺巴噶举派上师，尊号「夏仲」（Zhabdrung），又称「怙主」（Kyabgön）。统一不丹，被尊为立国之父；创政教合一之双元体制，遍建宗堡（dzong），颁行法典。

⁶ * 帝释：「诸天之主」，即帝释天（梵 Śakra / Indra），忉利天主。此处依「天授王权」之说，谓帝释立人王为子而灌顶、授命护世增乐。



《开显法及非法间之道——破除心闇》

或有造诸罪行之众生，由业而生凶猛之狱卒，
于多生中数十万年间，焚烧烹煮斩剝令受苦。

菩提之心虽不存善恶，然由五毒之故害众生，
转为恶姓卑劣屠者行，彼皆自身所购之果报。

有彼则足以成办财富，无彼则断成财之方便，
无谬成就财富之方便，唯有交易畜生之肉乎？

若由肉故方得诸财富，正法之地殊胜已衰亡，
疾病灾荒刀兵毁国邑，如是等事亦将无悔乎？

或说加害之行为正法，或有不许善恶任何法，
抑或执持无害寂静道，不丹此地见解为何乎？

如于此地宗堡诸寺院，大士嘎玛林巴伏藏中，
借金刚舞现受生中阴，劝众趋善之相未见乎？

摄持吉祥具德不丹政，虽然无需证悟正法义，
然亦莫令自心随邪见，必是守护因果之人也。

纵有众多功德亦善巧，但求今生不念后世利，
于不信因果数取趣者⁷，恒时莫信莫依此人也。

正法虽为罪恶之对治，亦如酥油不能降油皮，
正法于邪见者无饶益，十不善中邪见为最甚。

若犹思此为不实之说，是为尽舍十方佛菩萨，
以及印藏善巧量成就，谁作具邪见者之见证？

受用非理罪恶血肉食，随处遍及于诸人众中，
当思即是广大之祭供，渐令短寿众病之根由。

此生虽贱而具菩提心，实为人天应当敬礼处，
虽有大势而具罪恶心，实为地狱烈焰之火薪。

⁷ 原文用「补特伽罗」(梵 *pudgala*, 藏 *gang zag*) 一词，非仅指「人」，乃谓相续受业、持见、复受生之个体(义译「数取趣」，谓数数取受诸趣者)



《开显法及非法间之道——破除心闇》

任谁造作何等罪业行，引导自他一切往苦海，
任谁造作何等善业行，是为自他最胜安乐利。

往昔曾有转轮圣王⁸时，黎民喜乐受用等天人，
疫刀兵灾荒怖名亦无，说此皆为善力之所生。

断除杀生不与取等罪，恭敬一切具足慈心戒，
国土转为吉祥俱圆满，心念和睦四瑞之史传。

无量怖畏恐惧中死殁，气息即化毒物之体性，
混杂虚空及风遍大地，情器一切皆转不吉祥。

三世诸佛为利众生现，无余正法为利众生现，
僧伽珍宝为利众生现，若无众生三宝亦无有。

或于最初趋入于皈依，中间随力所修诸善业，
最后回向以及发愿等，一切皆依众生利而生。

是故成就佛果须众生，具足生起发心须众生，
集聚广大福德须众生，断生命者此福分皆断。

然而若于此等皆无求，唯于今生饮食便满足，
后世地狱妙舍甚可欣，喜永住者随其所乐行。

自心若不随顺于正法，云魔^{xi}安住何处亦难定，
假现父母阿闍黎⁹等相，勤引众生趋向邪道中。

于内自心解脱众烦恼，于外解脱轮回一切怖，
是名清净胜正之圣法，表相口执之法莫寄望。

⁸「转动轮宝之王」，即转轮圣王／普世君王（梵 *cakravartin*，亦作转轮王、轮王）——佛典所说依正法、非以兵威而统御四天下之理想君主；其治世即以善力感得太平丰乐之世。参《地藏菩萨本愿经》及《Gyalsid Zhide Nyima》。

⁹阿闍黎（梵 *ācārya*）——堪能教授弟子、传授戒法之师；其位有别于上师。此句谓魔亦假现父母、阿闍黎等可信之相，以诱众生入于邪道。



《开显法及非法间之道——破除心闇》

假借自身祖古¹⁰之名等，为求利养欺国功德主，
若断佛陀圣教之命脉，实乃较杀畜者尤为劣。

成就佛果方便虽正法，不作法行自身恶趣因，
假正法相而行非法事，清净三学教法^{xii}谁住持？

或有妄称得上人法¹¹者，是名众生人天之盗贼，
设若佛屡宣说为谛实，修持正法之士心何忍？

内不具足明了解脱德，宁吞炽然如火之铁丸，
莫受国土信施之供养，是为正法律藏¹²之所说。

外魔由莲师等所降伏，内魔分别妄念犹无尽，
若此安住修行者心中，佛陀教法不久当坏灭。

于内未证双运之本智，于外供养虽妙成宿债，
如是等债以身偿还时，必如「后藏上师黑马者¹³」。

若不从心断除八法执，四魔之中喜者天子魔¹⁴，
近具福德上师祖古前，故当勤修胜彼之方便。

解脱业及烦恼之系缚，安住自处法身不动摇，
是为如来一切皆称叹，何须希愿唯得祖古名？

昔得祖古之名安法座，犹如擎举妙舍之栋梁，
住持守护增长佛圣教，视为超胜余者之重任。

或虽定为胜士所转生，而昔妙善习气已衰损，
证悟功德若不现于内，非理恶念亦能被魔诳。

¹⁰ 祖古——即经认定之转世上师，谓已证之师为利众生乘愿转世应化。

¹¹ 妄称证得上人法（即谎称已得超凡神通/证德）——律藏所谓「大妄语」。

¹² 此喻广见于《法句经·地狱品》第 308 偈

¹³ 后藏上师黑马者」 / Tsang Lama Black Horse.

¹⁴ Devaputra-māra



《开显法及非法间之道——破除心闇》

犹未现前自利证悟时，善慎相似利生如毒药，
若能破除冀执造作暗，无勤事业千光当辉耀。

诸佛菩萨凡庸善知识，破誓鬼魔所化鬼王¹⁵等，
经中已说皆能随现故，切莫过信仅有祖古名。

或有精勤杀害畜生行，或复恒求获得祖古名，
心依于此信解诸人等，不利他人亦是自损因。

若时无须勤顾自颜面，能将自心之分别调伏，
便摄外在无余诸众生，尔时应机之利生乃兴。

法界¹⁶随所调伏现色身¹⁷，由愿力故而应世利生，
独业力故而受生之众，唯名相似其义实不同。

佛与众生别于明不明，谁亦不能臆测而定说，
自于自心非为隐蔽故，自当了知自身为最善。

由自不具神通智证故，不应臆度他数取趣者，
积恶之缘危害至深重，莫生诽谤善修清净观。

然则若欲与法结缘时，犹如不察饮食则逢毒，
不观上师其弊胜于利，故初观察后依止为要。

不为内证双运妙智者，不为已离八法¹⁸执著者，
殊胜大士非为陈说处，为利如我修法者而说。

复次善听尚有可闻者，不丹居士披白礼仪巾¹⁹，
断除杀生不与取等行，恰似持戒在家男女众。

¹⁵ 鬼王（藏文 *rgyal po/rgyal 'gong*）— 藏地所说势力强大之世间鬼神，多谓破戒失誓、瞋慢深重之修行者死后所转，能作障难、诳惑众生；属「八部鬼神」之类。

¹⁶ 法界（藏文 *chos dbyings*）— 遍一切处之实相、无形相的究竟界，与法身相即。

¹⁷ 色身（藏文 *gzugs sku*）— 佛之「形色身」，即有形显现的一面。

¹⁸ 八法 — 利衰、苦乐、誉毁、称讥四对顺逆之境。

¹⁹ 白礼仪巾「卡尼」（宗喀语 *kabney*；藏文 *gzan*，「披巾」）— 不丹男子于传统服饰（*gho*）之外斜披于左肩的礼仪披巾，以颜色标示身份等级；素白色卡尼为一般平民所披。



《开显法及非法间之道——破除心闇》

此后名为尼给玛²⁰之位，彼等身披赤色礼仪巾，
如是犹如出家沙弥众，更胜凡尘世间居士众。

此后名为伦杰²¹大臣位，于其身披橙黄礼仪巾，
犹如住持闻思修教法，圣者上座阿罗汉等众。

若于内心造作诸罪业，恰似盈满不净之金瓶，
犹如渔夫贱民屠户等，尚劣于世间庸常之辈。

不入上师官长大人列，亦非礼敬赞扬之处所，
若能如理修持胜正法，犹具成就佛果之福分。

若须设罪业之小集会，彼为首者不配人臣位，
身披黑袍顶戴牛头冠，号熟知地狱道者更宜。

口中言说人类之权益，勤夺无过畜生之寿命，
虽常夸言利益众生事，名曰正法实为谄诤行。

怖畏无过丧失其生命，令畜生现前受此怖畏，
犹说安置安乐之言词，虽执为法要旨已丧失。

能仁之王于无量劫中，舍自身命救护他寿命，
以大悲心摄此土所化，汝于大师深恩有敬否？

虽不欲短寿多病诸苦，爱乐成就此因迷妄心，
于彼一切修为悲心境，无有余法更胜于悲心。

一切诸法根本为悲心，一切诸法心要为悲心，
一切诸法果报为悲心，衰损悲心诸法皆坏灭。

如来八万四千之法蕴，皆说证悟大悲之方便，
是故诸佛以及菩萨众，皆唯依于大悲而生起。

²⁰ 尼给玛 (Nyi-Kyelma) 乃不丹之崇高荣衔，多由国王授予赤色礼仪巾（红卡尼）为其表征，以示受封者荣膺「达绍」（Dasho）之位。

²¹ 伦杰（藏文 *lhan rgyas*，意为「齐集、全体会同」）——不丹「伦杰宗措」（*Lhengye Zhungtshog*）即内阁部长会议之简称。



《开显法及非法间之道——破除心闇》

不执已过之业为过失，反于正直之言生瞋恚，
心中忆念因果之见解，往解脱洲不可缺方便。

终虽不能遮返诸业力，然今于诸造非理事者，
若不勤护彼堕恶趣渊，弃舍众生有违菩提心。

如是文词忠言逆其耳，犹如晃日光辉与黑暗，
此非恶言乃事物本性，因正法与非法极相违。

莲师垂慈雪域所化机，然因不欲听闻饶益言，
思惟众生恶业无可治，其心真念当往拂尘洲²²。

我今所说虽非妙善言，皆引佛语教典故无过，
无欺增上小智蜂之音，为众耳根春日之清凉。

如是菩萨妙智晃日光²³，众生心间略映此微晖，
非理邪见幽暗尽消灭，回向愿成证悟大悲因。

(共一百十五偈颂)

由 Deki Soh 排版，2026 年

²² 拂尘洲（藏 *ringa yab gling*；梵 *Cāmaradvīpa*）——西南方罗刹（食肉鬼）之洲，莲师驻锡铜色吉祥山（桑多巴瑞）之处，尊为莲师净土。

²³ 妙智日光（藏 *Yeshe Nyima Yoed*，意为「智慧日光」）——本文作者、尊贵的不丹第七十任杰堪布（不丹中央僧团之首、国师）之菩萨名号。此颂取其名之义，喻其教言如智慧日光，映照众生心间。



《开显法及非法间之道——破除心闇》

ⁱ 《正法念处经》

《正法念处经》共三万六千颂，由印度诸班智达阿跋雅迦罗笈多（Ābhayā karagupta）、释迦护（Śākyarakṣita）、善现月（Subhūticandra）等，与藏地译师楚臣坚赞（Tsultrim Gyaltzen）比丘共同译出。

据《正法念处经》所说，天与非天（阿修罗）之间的力量消长，取决于人间众生的德行。当世人依正法而行时，四大天王欢喜，遂向三十三天诸天禀报此人间之和顺；于是诸天势力增盛，魔罗之力衰减，人间亦得诸天护佑。此时，君王得诸天扶助而治世，社会秩序井然，王统绵延安稳。

然而，当世人舍弃正法时，此因果关系即告逆转。四大天王忧恼，向三十三天诸天禀报：人间之众已不循正道而行。于是诸天之力衰减，而魔罗与阿修罗之势转强。非天势力之增盛并非自发，而是直接源于人间之不善——尤以疏于持戒、不敬父母与修行者、不能远离恶行为甚。诸天既衰，其护持人间之力亦随之减弱，敌对之势遂得以张。

此一转变，被认为关涉王权与王统之延续。当天佑退隐、扰乱之力增强时，传统中即描述有争斗、天灾与社会动荡之兴起。于此境况下，君王欲维系和谐安定，其任愈难，而国之安泰亦愈趋脆弱。故此教法将君王与王朝之兴盛，与人民之德行、共业之善，紧密相连。

噶玛巴让炯多杰（Rangjung Dorjé）所造《正法念处经义明》进一步阐明：非法之行会激动破坏之力——如歉收、环境失序与集体之怖畏。又，遍智龙钦巴（Künken Longchenpa）为《如意宝藏论》所作释论《白莲花》说明：天与阿修罗之争，起于三大主因——人间不善业之积聚；阿修罗贪图诸天之荣盛；以及诸天见阿修罗界美丽女众而生之嫉妒。综合诸说，可立一贯之义理：人间道德之衰败，直接助长敌对之力，削弱天神之护佑，并动摇人间王权之安稳。

ⁱⁱ 斑足罗刹（梵 Kalmāṣapāda）之缘起

据《贤愚经》所说，佛陀开示：央掘摩罗（Aṅgulimāla，指鬘）末世之暴行并非无端，而是其累世所造破坏诸业之相续。佛陀一次又一次地调伏他、引导他趋向善行，以彰显慈悲历经生死轮回而不衰之力。

于久远之劫，婆罗睺斯（Vārāṇasī，波罗奈）有王名跋罗陀罗（Baladāra）。一日于林中行猎，与随从失散，遇一为欲所迫之母狮。王惧丧命，遂与之交合。由此因缘，生一子，形虽为人，而足有斑纹。王后认此子为己出，抚养之，名曰「斑足」

（Kalmāṣapāda，义为斑纹之足）。



斑足长成，为一强盛之君，终承王位。娶二后，然二后间不久生隙。一日，婆罗门种之后因迟至神祠礼拜，遂失王之宠爱。彼怒不可遏，毁其神祠。所触怒之神祇不能径入王宫，乃化作一位受敬之仙人，诳王更改其祭祀之供。后真仙人至，见此不敬，遂咒王于十二年间成为食人肉者。

其咒应验：王不觉间食了小儿之肉，竟生贪嗜，遂命厨人暗中掳杀孩童。事发之后，众臣议决处死之。斑足临死，凭其宿世福德发大誓愿；藉此誓力，化为一飞行罗刹，名「康塔罗刹」（Rakṣasa Kangta，斑足罗刹）。既脱刑戮，遂誓报复，成噉人者，聚集群魔为眷属，且囚禁诸王，以备大宴。

为凑足牺牲之数，康塔罗刹又擒须陀素摩王（Sutasoma，即普明王）。须陀素摩请缓刑七日，以圆满其布施之愿。罗刹为王之诚实所动，遂释之。王既圆满其愿、舍离对世间权势之贪着，便如约自返。继而为罗刹说法，开示存在之无常、贪欲之险、及杀生之重大业果。

康塔罗刹深受感化，遂舍暴行，释放所囚诸王；仙人之咒亦至此而尽，斑足复得其位。佛陀最后揭示：须陀素摩王即佛陀之前世，而斑足——后为康塔罗刹——即央掘摩罗之前生。为其一再所杀者，皆是与之有宿世业缘之众生。世世之中，佛陀皆调伏之、引之向善，以彰显慈悲、诚实与持戒之力，历轮回而恒久不灭。

iii 杀生之四支

杀生之四支，巴楚仁波切于《普贤上师言教》中阐释如下：

1. 基／对境——他有情，即异于自身之另一众生。
2. 意乐——如实辨认该众生，并生起欲杀之心（为烦恼——嗔、贪或痴——所驱使）。
3. 加行——实际施行杀害，其手段不拘（兵器、毒药等）。
4. 究竟——该众生因之而命终（且命断于杀者之前）。

杀业之轻重，不限于亲手夺命。教唆他人杀，以及明知而赞叹、随许、随喜其事者，亦摄于杀业之内。纵然其死系由种种助缘、而非独由己手所致，仍判为杀。

iv 注四：杀生何以违犯灌顶之三昧耶

夺命何以违犯灌顶之三昧耶（誓句），《普贤上师言教》所说如下：

若耽着于所杀之血肉——以血肉为供、行护法等类之仪轨——则本智诸尊与护法尚且不会趋近此等供品，何况纳受。以此诸尊皆是菩萨，其本性自然厌离一切以暴力为本之行。如无比之达波仁波切（Dagpo Rinpoche）所言：一切本智诸尊皆将嫌恶而遁去。

此义可摄于如下一颂：



「迎请本智诸尊，而供以新杀之肉血，犹如先杀其子，而后延请其母。」

^v 四无量心

四无量心，乃佛道、尤其大乘所修之四种无边心。称「无量」者，以其平等普及一切有情、无有分限故：

1. 慈 (maitrī) ——愿一切有情具足安乐及安乐之因的至诚之愿。
2. 悲 (karuṇā) ——愿一切有情远离痛苦及痛苦之因的恳切之愿。
3. 喜 (muditā) ——于他人之安乐与善德生欢喜，离于嫉妒与竞争。
4. 舍 (upekṣā) ——超越贪着与嗔恚之平等心，等视一切众生而无有偏私。

^{vi} 十善法 (十善业)

十善法，又名十善业，之所以称「善（天）法」，因其能引生善趣、令社会和顺、并助行者迈向解脱。依身、语、意三门分列：

身业

1. 离杀生
2. 离偷盗
3. 离邪淫

语业

4. 离妄语
5. 离两舌
6. 离恶口
7. 离绮语

意业

8. 离贪欲
9. 离嗔恚
10. 持正见

^{vii} 十六净人法

十六净人法，乃出自藏传佛教传统之伦理准则。以简明言之，即：

1. 于三宝（佛、法、僧）具信与敬。
2. 修学真实之教法并如实修持。
3. 敬养父母，报其恩德。
4. 尊重、珍视具德之人。
5. 于尊长及位高者，恭敬谦逊。
6. 于亲友诚实、谦和、忠信。

7. 于邻里与乡众，乐于助人、慈善相待。



8. 谦逊、温和、自制。
9. 行为高尚，虑及未来。
10. 于饮食财物，知足而有节。
11. 不忘、不弃昔日曾施恩于己者。
12. 如期偿债，远离欺诳与不实。
13. 平等待人，无嫉妒、无偏私。
14. 远离恶语，保持自制。
15. 习于言语柔和，避免多言。
16. 依大乘 (Mahāyāna) 之道，培养广大而慷慨之心。

viii 不丹——正法之邦

此段简述不丹之历史与灵性传承，以确立其为神圣之正法之邦。其要旨在于：一方之土地被称为殊胜，非因物质之富或政治之权，而因佛陀之教法于此深植、护持、并现行实修。故凡正法兴盛之地，皆被赞为亲近、修学正法之中心福田。

文中说明：莲花生大士 (Guru Padmasambhava) 与空行母益西措嘉 (Yeshe Tsogyal)、扎西吉珍 (Tashi Khuedren) 一同，最先为此地开启正法之门，加持无数圣地、调伏诸恶力。继之，众多大成就者——如比丘尼巴嫫 (Gelongma Palmo)、帕当巴·桑杰 (Phadampa Sangye)、玛吉·拉准 (Machig Labdrön)、班钦·阿吉仁钦 (Penchen Ngag gi Rinchen)、娘顿·德确 (处敦·却杰 / Trulzig Chöje)、帕觉·竹贡·希波 (Phajo Drukgom Zhigpo)、杰瓦·洛热巴 (Gyalwa Lorepa)、嘉旺·杰·衮噶·佩久 (Gyawang Je Kunga Peljor)、遍智龙钦·饶降 (Kunkhyen Longchen Rabjam)、伏藏师喜饶·门巴 (Tertön Sherab Membar)、多杰·林巴 (Dorji Lingpa)、惹那·林巴 (Ratna Lingpa)、仁增·宁波 (Rigzin Nyingpo)、汤东·杰布 (Thangtong Gyalpo)、竹巴·衮列 (Drukpa Kunley)、噶玛巴·却扎·嘉措 (Karmapa Chödrak Gyatso)、第二十三任萨迦法王俄羌·衮噶·仁钦 (Ngakchang Kunga Rinchen)、夏仲·阿旺·南嘉 (Zhabdrung Ngawang Namgyal) 等诸大德——于全境建立寺院、法脉与恒久之修行道场。

不丹亦为众多殊胜大士之诞生地，如白玛·林巴 (Pema Lingpa) 及其法嗣、化身与传承持有者，以及历代不丹杰堪布 (Je Khenpo) ——皆世世忠实护持并传续此正法之遗产。

藉由彼等之圣行——建寺、传法、调伏恶力、并政教合一——此邦遂得名「竹域」(Druk Yul)，即正法之邦。

此段结语谓：仰仗诸佛菩萨之慈悲与应时之事业，此地恒受加持护佑，令正法与社会得以和顺并兴。



ix 诸恶相现则国土衰败

此段说明：当众多恶相现起时，国土或将陷于败亡。《圣金光明经》中，佛陀开示：若一方土地为其守护神所弃，则大乱随之。诸天与护法既去，其国将遭内乱、君民争斗、怖畏、疾疫、天灾、空中异相、饥馑，及外敌之侵。由是苦难增盛，烦恼转炽，国土衰颓。

文中进一步说明：重大之不善业——如设立屠场、宰杀众生——会削弱此地护法神之威德，而令破坏之力转强。另一部经又教示：当人不再敬奉三宝，反而助长违逆正法之行时，护法诸尊即失其力，不能复护其国。

佛陀结言：一国之力量与护佑，系于三因——护持佛陀之教法、依正法治国、以善行增长福德。三者若得维系，国土即安稳而受护；若三者衰减，则大害与灾殃随之而起。

x 不害一切众生

此教出自寂天（Śāntideva）《入菩萨行论》（Bodhicaryāvatāra）第五品〈护正知〉。此品中，寂天一再强调应不伤害一切众生，乃至最微小之生命，并说明此等自制乃菩萨道之所必需。

「一切诸佛菩萨护念众生，乃至地狱中现为狱卒者，亦于业道之内司护持之职」——此一意象，正支持「不害」乃普遍而不容妥协之教。

xi 魔之定义（法界宝藏论）

出自遍智龙钦巴（Longchenpa）《法界宝藏论及其释》：于此，为脱离「所应断」之险崖，须先了知魔之体性，故魔定义为：伴随无明、及能所二取之迷乱分别念。以此等执取障碍解脱，故名为「魔」（māra）。

就其分类，根本可分二魔：即执与取，二者合成能所二边。由此复生四支分：

1. 蕴魔，
2. 死魔，
3. 烦恼魔，
4. 天子魔。

若更细分，则有支分诸类，如外魔等二十八种。若依其显现之相而分，则魔不可以概念计数，以其如思虑之边际、业之种别、烦恼之众多，无量无边。

总而言之，一切魔皆究竟摄于「分别念」一者之中。



xii 三学

三学乃佛道之核心结构，须次第而修、互相辅成：

1. 增上戒学 (śīla, 戒)
藉自制与善行以修道德之行，为内在安定与道业增上之基础。
2. 增上定学 (samādhi, 定)
藉禅修而培养心之专注与安定，令心趋于寂静、明晰、不散乱。
3. 增上慧学 (prajñā, 慧)
证悟实相真性——无常、苦、无我——之智慧，终致解脱。

此三学被教为一整体之道；三者合摄佛法修学之全体。

