



SAMYE

## 法供养与修行次第介绍

### 帕秋仁波切与桑耶佛学院

至下个月为止，帕秋仁波切将给予一系列的佛法教学。诚如上师们经常提醒我们，珍贵的法施乃是最殊胜的供养，仅是佛法便能开展出灭苦和圆满证悟之道。现在帕秋仁波切决定提供清楚的引导，以帮助我们确认自己目前在修道上的所在，以及需采行那些步骤来进展。

在《法句经》中，释迦牟尼佛针对何种供养最为殊胜，对帝释天开示如下：

布施之中，法施最殊胜；

诸味之中，法味最殊胜；

悦意之中，法悦最殊胜；

灭除贪爱，制伏一切苦。

《法句经·354 偈颂》

## Zoom 会议室修行次第的课程

帕秋仁波切邀请所有弟子和任何真心有兴趣者，加入第 1 次、第 3 次、第 4 次和第 5 次的教学课程。第 2 次的课程教导是《道次第智慧藏》，仅限于先前参加过帕秋仁波切闭关的弟子，只有这些弟子可登录该次课程。请留意即使您没参加过之前的闭关，将来仍有机会能加入。

仁波切也会回答经筛选的提问，因此我们鼓励您在登录时便直接提交具体的问题。即使仁波切没能一一答复，他也会读到您的提问。此目的在于让每个弟子确实

了知自己目前处于修道上的位置，且清楚知道要如何进展。请参阅以下修行次第的相关资讯，可帮助您了解并善巧地提问。

## 课程表

2021 年 1 月 9 日（周六）第一次课程主题：[你位于修道何处? 修行次第综览](#)

2021 年 1 月 16 日（周六）第二次课程主题：《道次第智慧藏》，\*仅限参加过《道次第智慧藏》闭关的弟子，将以 email 寄送相关登录资讯。

2021 年 1 月 23 日（周六）第三次课程主题：[完整生活](#)

2021 年 1 月 30 日（周六）第四次课程主题：[禅修之道：超越正念](#)

2021 年 2 月 6 日（周六）第五次课程主题：[金刚乘：基、道、果](#)

每一次的课程将会于尼泊尔时间下午 5 点 45 分开始。北京、香港、台湾、马来西亚时间是晚上 8 点。

## 课程登录

你必须事先登录以参加 Zoom 的课程，请用链接完成简单的登录。在登录后，您将会收到确认邮件，内容为参加课程的相关资讯。您可以将确认邮件或在邮件中所提供的相关链接储存于电子行事历中。如果您不熟悉 Zoom 的操作，请参阅 [Zoom FAQ](#)。

# 修行次第概述

## 完整生活之道

为了寻求在日常生活中压力与不适的解决方法，但不想成为佛教徒的人，也能从已经发展了 2500 多年的诀窍中获益。如仁波切常说的，一切众生都想离苦得乐，我们都能从学习这些技巧中受益，让自己成为对周遭众人更加仁慈与悲悯的人。

佛法对心之本性提出深刻的洞见，且具有千锤百炼的法门能帮助我们开展慈爱的潜能。桑耶佛学院的完整生活课程，是为了疗愈那些因不稳定或有困难的教养、人际关系、朋友、工作、孤独等问题而受创的心灵。课程包含了与身语意相关的正念、慈悲行等进阶训练。这些都与智慧、悲心和威仪有关。我们建议您从《根本的快乐》一书和相关视频所描述的练习开始做起。

## 大手印禅修之道

希望在帕秋仁波切指导下参加修行次第课程的弟子，各有不同的倾向、背景和性格。因此，仁波切遵循佛陀的典范，提供了多元的次第或入门，以引领弟子进入获致彻底觉醒的真正实修之道。在二十年的教学经验下，仁波切建议人们依循金刚乘的修行次第、循序渐进地前进。

这些渐进课程是人人都可参加的。仁波切的所有弟子都要完成禅修之道的一阶和二阶。禅修之道的每一阶，大约需要一年的时间修完。每个进程依精进程度和先前的训练而有别。建议弟子在进入二阶之前，需要个别与讲师讨论进度。当弟子完成禅修之道一阶和二阶后，建议可开始学习《三摩地王经》（英文版为《菩萨的足迹》），其包含了金刚乘修道的概述。

完成了这些课程并领受直指心性口诀的弟子，将有机会进入传统金刚乘之道或九乘次第的课程。建议弟子向仁波切或任何讲师咨询这些选择。重要的是要知道，任一选择并没有「优于」另一种，而应当以个人的意乐、业习、可利用时间做为依据来选择。

# 九乘次第修学之道

在九乘次第课程中，弟子将以更紧密的修学和思惟，逐步进入金刚乘。

前六乘的课程包含了法教、思惟与思惟练习而逐步开展。每个弟子也要修持《加持宝藏》（米滂仁波切撰写的释尊仪轨），做为禅修的架构。这个循序渐进的方法提供了严谨的架构，以便更能了解与实践佛陀的珍贵法教。透过次第的研习、思惟、禅修，犹如楼梯的台阶，使我们更快速地获得了悟。

## 前三乘

研习：声闻乘、缘觉乘、菩萨乘

修持：释尊仪轨

## 外三密

灌顶：绿度母

研习：事续、行续、瑜伽续

修持：《桑第卓秋 圣度母深髓》

持诵：阿底峡尊者的五偈颂

完成前六乘之后，弟子可加入传统金刚乘之道，并开始前行法的修持。

## 传统金刚乘之道

已熟悉佛法、有禅修经验或是与金刚乘有强大业缘的弟子，可以考虑进入这条修道。从皈依和领受菩萨戒开始，这是往昔西藏修行者和大师们所遵循的最常见修道。由于帕秋仁波切是《秋林新岩藏》的主要传承持有者，这条修道将以秋林传承的甚深法教与修行为核心。

### 基本修行

- 转心四思惟
- 皈依戒的学习与重点
- 弟子可选择受持其他戒律
- 菩萨戒

### 前行法

灌顶：《意修障碍尽除》

### 玛哈瑜伽与之后

在此传统金刚乘与九乘次第修道将融合为一。

### 三内密

弟子从事玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽的修持。对业力、菩提心、虔诚心、认出心性、三昧耶获致稳定之后，弟子可开始玛哈瑜伽的修行。

## 玛哈瑜伽

灌顶：《意修障碍尽除》

精神根基：《道次第智慧藏》与《意修障碍尽除》（第四品：上师调伏显有、本智通澈）

修持：三根本

重点：学习并思惟玛哈瑜伽续的三昧耶

建立玛哈瑜伽续之见：大清净平等见

## 三根本

上师：莲师日修简轨与《事业心要》

本尊：《金刚萨埵》（寂静尊）与《普巴金刚》（忿怒尊）

空行：作明佛母与圣度母

阿努瑜伽与阿底瑜伽：由帕秋仁波切决定可进入此阶者

## 圆满次第

在业力、菩提心、虔诚心、认出心性、玛哈瑜伽之见与三昧耶等，获致稳定者。

## 阿努瑜伽

这些法教将此仔细传授予从事三年闭关的弟子。

## 脉、气、明点

精神根基：《道次第智慧藏》与《意修障碍尽除》（第九品：上师瞻部庄严、大乐通澈）

修持：金刚六法——拙火、幻身、明光、梦瑜伽、颇瓦法、中阴

重点：主要在拙火、中阴、颇瓦法