



SAMYE

法供養與修行次第介紹

帕秋仁波切與桑耶佛學院

至下個月為止，帕秋仁波切將給予一系列的佛法教學。誠如上師們經常提醒我們，珍貴的法施乃是最殊勝的供養，僅是佛法便能開展出滅苦和圓滿證悟之道。現在帕秋仁波切決定提供清楚的引導，以幫助我們確認自己目前在修道上的所在，以及需採行那些步驟來進展。

在《法句經》中，釋迦牟尼佛針對何種供養最為殊勝，對帝釋天開示如下：

佈施之中，法施最殊勝；

諸味之中，法味最殊勝；

悅意之中，法悅最殊勝；

滅除貪愛，制伏一切苦。

《法句經·354偈頌》

Zoom會議室修行次第的課程

帕秋仁波切邀請所有弟子和任何真心有興趣者，加入第1次、第3次、第4次和第5次的教學課程。第2次的課程教導是《道次第智慧藏》，**僅限於**先前參加過帕秋仁波切閉關的弟子，只有這些弟子可登錄該次課程。請留意即使您沒參加過之前的閉關，將來仍有機會能加入。

仁波切也會回答經篩選的提問，因此我們鼓勵您在登錄時便直接提交具體的問題。即使仁波切沒能一一答覆，他也會讀到您的提問。此目的在於讓每個弟子確實了知自己目前處於修道上的位置，且清楚知道要如何進展。請參閱以下修行次第的相關資訊，可幫助您瞭解並善巧地提問。

課程表

2021年1月9日（週六）第一次課程主題：[你位於修道何處? 修行次第綜覽](#)

2021年1月16日（週六）第二次課程主題：《道次第智慧藏》，*僅限參加過《道次第智慧藏》閉關的弟子，將以email寄送相關登錄資訊。

2021年1月23日（週六）第三次課程主題：[完整生活](#)

2021年1月30日（週六）第四次課程主題：[禪修之道：超越正念](#)

2021年2月6日（週六）第五次課程主題：[金剛乘：基、道、果](#)

每一次的課程將會於尼泊爾時間下午5點45分開始。北京、香港、臺灣、馬來西亞時間是晚上8點。

課程登錄

你必須事先登錄以參加Zoom的課程，請用鏈結完成簡單的登錄。在登錄後，您將會收到確認郵件，內容為參加課程的相關資訊。您可以將確認郵件或在郵件中所提供的相關鏈結儲存於電子行事曆中。如果您不熟悉Zoom的操作，請參閱[Zoom FAQ](#)。

修行次第概述

完整生活之道

為了尋求在日常生活中壓力與不適的解決方法，但不想成為佛教徒的人，也能從已經發展了2500多年的訣竅中獲益。如仁波切常說的，一切眾生都想離苦得樂，我們都能從學習這些技巧中受益，讓自己成為對周遭眾人更加仁慈與悲憫的人。

佛法對心之本性提出深刻的洞見，且具有千錘百鍊的法門能幫助我們開展慈愛的潛能。桑耶佛學院的完整生活課程，是為了療癒那些因不穩定或有困難的教養、人際關係、朋友、工作、孤獨等問題而受創的心靈。課程包含了與身語意相關的正念、慈悲行等進階訓練。這些都與智慧、悲心和威儀有關。我們建議您從《根本的快樂》一書和相關視頻所描述的練習開始做起。

大手印禪修之道

希望在帕秋仁波切指導下參加修行次第課程的弟子，各有不同的傾向、背景和性格。因此，仁波切遵循佛陀的典範，提供了多元的次第或入門，以引領弟子進入獲致徹底覺醒的真正實修之道。在二十年的教學經驗下，仁波切建議人們依循金剛乘的修行次第、循序漸進地前進。

這些漸進課程是人人都可參加的。仁波切的所有弟子都要完成**禪修之道**的一階和二階。**禪修之道**的每一階，大約需要一年的時間修完。每個進程依精進程度和先前的訓練而有別。建議弟子在進入二階之前，需要個別與講師討論進度。當弟子完成**禪修之道**一階和二階後，建議可開始學習《三摩地王經》（英文版為《菩薩的足跡》），其包含了金剛乘修道的概述。

完成了這些課程並領受直指心性口訣的弟子，將有機會進入傳統金剛乘之道或九乘次第的課程。建議弟子向仁波切或任何講師諮詢這些選擇。重要的是要知道，任一選擇並沒有「優於」另一種，而應當以個人的意樂、業習、可利用時間做為依據來選擇。

九乘次第修學之道

在**九乘次第**課程中，弟子將以更緊密的修學和思惟，逐步進入金剛乘。

前六乘的課程包含了法教、思惟與思惟練習而逐步開展。每個弟子也要修持《加持寶藏》（米滂仁波切撰寫的釋尊儀軌），做為禪修的架構。這個循序漸進的方法提供了嚴謹的架構，以便更能瞭解與實踐佛陀的珍貴法教。透過次第的研習、思惟、禪修，猶如樓梯的臺階，使我們更快速地獲得了悟。

前三乘

研習：聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘
修持：釋尊儀軌

外三密

灌頂：綠度母
研習：事續、行續、瑜伽續
修持：《桑第卓秋 聖度母深髓》
持誦：阿底峽尊者的五偈頌

完成前六乘之後，弟子可加入傳統金剛乘之道，並開始前行法的修持。

傳統金剛乘之道

已熟悉佛法、有禪修經驗或是與金剛乘有強大業緣的弟子，可以考慮進入這條修道。從皈依和領受菩薩戒開始，這是往昔西藏修行者和大師們所遵循的最常見修道。由於帕秋仁波切是《秋林新巖藏》的主要傳承持有者，這條修道將以秋林傳承的甚深法教與修行為核心。

基本修行

- 轉心四思惟
- 皈依戒的學習與重點
- 弟子可選擇受持其他戒律
- 菩薩戒

前行法

灌頂：《意修障礙盡除》

瑪哈瑜伽與之後

在此傳統金剛乘與九乘次第修道將融合為一。

三內密

弟子從事瑪哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽的修持。對業力、菩提心、虔誠心、認出心性、三昧耶獲致穩定之後，弟子可開始瑪哈瑜伽的修行。

瑪哈瑜伽

灌頂：《意修障礙盡除》

精神根基：《道次第智慧藏》與《意修障礙盡除》（第四品：上師調伏顯有、本智通澈）

修持：三根本

重點：

- 學習並思惟瑪哈瑜伽續的三昧耶
- 建立瑪哈瑜伽續之見：大清淨平等見

三根本

- 上師：蓮師日修簡軌與《事業心要》
- 本尊：《金剛薩埵》（寂靜尊）與《普巴金剛》（忿怒尊）

- 空行：作明佛母與聖度母

阿努瑜伽與阿底瑜伽：由帕秋仁波切決定可進入此階者

圓滿次第

在業力、菩提心、虔誠心、認出心性、瑪哈瑜伽之見與三昧耶等，獲致穩定者。

阿努瑜伽

這些法教將此仔細傳授予從事三年閉關的弟子。

脈、氣、明點

精神根基：《道次第智慧藏》與《意修障礙盡除》（第九品：上師瞻部莊嚴、大樂通澈）

修持：金剛六法——拙火、幻身、明光、夢瑜伽、頗瓦法、中陰

重點：主要在拙火、中陰、頗瓦法

阿底瑜伽

精神根基：《道次第智慧藏》與《意修障礙盡除》（第十六品：上師大樂王、光明通澈）

修持：立斷