



SIDDHARTHA'S
INTENT

出自密意伏藏「度母深奧精髓」之
二資糧心要曼達儀軌

編 輯：悉達多本願佛學會

2021年6月修訂版

目錄

二資糧心要儀軌.....	3
聖救度佛母二十一種禮讚經.....	13
長壽祈請文.....	15
成就無死金剛之活力祈請聖眾恆常住世真實語	15
宗薩欽哲仁波切長壽祈請文.....	16

出自密意伏藏「度母之深奧精髓」廣略外修之

二資糧心要儀軌

三時導師及佛子，發心事業殊勝尊，佛母度母恭禮已，說符合事、行修法。

此乃「深奧精髓」之甚深精簡心要修持，故無需過多繁文縟節，然以少許繁複儀式，或作為日修所行，成廣略二軌。

首先，於至尊度母之畫像或塑像等任何可備置的三寶所依前，在潔淨桌枱上，陳設二水等一般供物（七供）、白食子、淨水、獻供之曼達、供拋灑的穀類等。若能成辦，應沐浴及作一切淨行；若力有未逮，則於諸如不染酒肉之早晨時分，具持出離輪迴心和菩提心為動機，如下進行皈依與發心：

前方虛空至尊母現前安住。

如是信解。

南無

三寶總集至尊母，我等眾生悉皈依，
發起願菩提心已，當入深奧菩提道。

（念誦三遍）

積聚資糧：

至尊聖救度母及，十方三世所安住，一切勝者佛子前，悉皆淨信而頂禮。
花香油燈與塗香，妙食以及音樂等，實設意化之供養，聖母眷眾祈納受。
無始以來直至今，十不善和五無間，心隨煩惱所使然，一切罪業皆懺悔。
聲聞緣覺菩薩眾，乃至凡夫所集之，三世所有諸善業，彼之福德我隨喜。
有情思想和心識，隨其不同之差異，大乘小乘共乘之，勝妙法輪祈轉動。
直至輪迴未空時，祈請勿入於涅槃，以大悲心垂顧彼，沉溺苦海有情眾。
願我所積諸福德，悉皆成為菩提因，無需久時能成為，引領眾生之導師。

加持供品：

Oṃ Vajrāmṛta Kuṇḍalī Hana Hana Hūṃ Phaṭ

喻班雜阿密哩塔昆達理哈那哈那吽呬

Oṃ Svabhāvaśuddhāḥ Sarvadharmāḥ Svabhāvaśuddho 'Ham

喻梭巴哇修達薩哇達瑪索巴哇修多杭 清淨之

就地蓮華莊嚴刹，形色莊嚴悉無量，
天物、三昧所成之，供品悉不可思議。

Oṃ Vajra Arghaṃ Pādyam Puṣpe Dhūpe Āloke Gandhe Naivedye Śabda Āḥ Hūṃ

喻班雜阿港巴當布貝都貝阿洛給根喋內威喋夏達啊吽

Oṃ Vajra Spharaṇa Khaṃ

喻班雜思帕惹拿亢

復次，首先向全體三寶獻上頂禮和供養：

十方四時之一切上師、諸佛、菩薩俱臨前方虛空中

Vajrasamājah

班雜薩瑪雜

一切無餘有情依怙處，摧毀兇殘魔軍之天尊，
萬象無餘如實了知之，世尊偕眷祈請臨此處。

Padma Kamalāye Satvaṃ

貝瑪嘎瑪拉呀當

七支偈頌

所有十方世界中，三世一切人師子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。
普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。
於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。
以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。

最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。
諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。
所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。

Oṃ Āḥ Hūṃ

唵阿吽

我與無邊有情之，身及受用善資糧，四洲須彌及日月，天人受用難思議，
普賢廣大供雲聚，恆續不斷所化現。殊勝三寶三根本，護法財神海眾前，
恆常恭敬行供養。福德資糧廣圓已，本智光明祈增盛。

Oṃ Guru Deva Ḍākinī Sarva Ratna Maṇḍala Pūjā Megha Āḥ Hūṃ

唵咕如喋哇達給尼薩哇惹那曼達拉布雜美嘎阿吽

以上獻曼達。

南無

佛陀正法與僧伽，上師本尊空行母，護法財神伏藏主。同一智慧體性出，
無礙自性任顯現，稀有大悲事業廣，所有眾生依怙處，智慧本性汝眾前，
頂禮且至心皈依，敬獻身與受用供。我與無邊諸有情，祈請恆常悲護佑，
平息疾病與災害，增長壽命與福德，凡諸心願盡無餘，如法實現祈加持。
如是祈願。

之後，分別向至尊母獻供三次並念誦讚頌之續。

自身刹那圓滿觀，明現至尊聖母身，
心月輪上綠色「當」，由彼放射無量光，
聖母化身二十一，三寶如雲海會眾，受邀面前虛空中。

當！

無生光明法身界，無礙聖母智慧身，

隨類調伏幻網升，祈臨「阿哩雅搭蕊匝」（Ārya Tāre Jah）。

慈憫吾等眾生故，藉由汝尊神變力，

但凡吾作供養時，祈請世尊常安住。

Padma Kamalāye Satvam

貝瑪嘎瑪拉呀當

喻！

實物以及意化現，普賢供養之雲聚，

廣大遍滿法界中，供聖度母及眷眾。

Oṃ Ārya Tāre Sāparivāra Vajra Arghaṃ Pādyam Puṣpe Dhūpe Āloke Gandhe Naivedye Śabda Pratiṅcha Svāhā

喻阿哩雅搭蕊薩帕哩哇惹班雜阿港巴當布貝都貝阿洛給根謀內威喋
夏達普惹地恰梭哈

如是迎請並獻上總體供養。

Oṃ Āḥ Hūṃ

喻阿吽

三界情器富樂及，自身受用善資糧，

供養大悲自性眾，受已祈請賜加持。

Oṃ Sarva Tathāgata Ratna Maṇḍala Pūjā Hoḥ

喻薩哇達他嘎大惹那曼達拉布雜吽

如是分別獻曼達後，讚頌王之續從「喻！頂禮尊者聖救度母。頂禮度母……頂禮二十一」¹
念誦二遍。再度如上以「實物以及意化現……」獻供與獻曼達。

⇒ 第 13 頁《聖救度佛母二十一種禮讚經》二遍。

¹ 指從第一偈「喻！頂禮尊者聖救度母。頂禮度母速勇母……」至二十一偈禮讚之後的兩句「此即根本咒讚頌，以及頂禮二十一」。藏文版與大藏經譯文此處略有不同。

喻！

實物以及意化現，普賢供養之雲聚，
廣大遍滿法界中，供聖度母及眷眾。

**Oṃ Ārya Tāre Sāparivāra Vajra Arghaṃ Pādyam Puṣpe Dhūpe Āloke
Gandhe Naivedye Śabda Pratiḥcha Svāhā**

喻阿哩雅 搭蕊 薩帕哩哇惹 班雜 阿港 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根謀 內威喋
夏達 普惹地恰 梭哈

Oṃ Āḥ Hūṃ

喻阿吽

三界情器富樂及，自身受用善資糧，
供養大悲自性眾，受已祈請賜加持。

Oṃ Sarva Tathāgata Ratna Maṇḍala Pūjā Hoḥ

喻 薩哇 達他嘎大 惹那 曼達拉 布雜 吽

右手勝施之手印，轉成施依手印下，
我及所護悉納已，離諸怖畏得寬慰。

如是信解並誦二十一頂禮文三遍。

⇒ 第 13 頁《聖救度佛母二十一種禮讚經》三遍。

再次供養及獻曼達：

喻！

實物以及意化現，普賢供養之雲聚，
廣大遍滿法界中，供聖度母及眷眾。

**Oṃ Ārya Tāre Sāparivāra Vajra Arghaṃ Pādyam Puṣpe Dhūpe Āloke Gandhe
Naivedye Śabda Pratiḥcha Svāhā**

喻阿哩雅 搭蕊 薩帕哩哇惹 班雜 阿港 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根謀 內威喋
夏達 普惹地恰 梭哈

Oṃ Āḥ Hūṃ

喻阿吽

三界情器富樂及，自身受用善資糧，
供養大悲自性眾，受已祈請賜加持。

Oṃ Sarva Tathāgata Ratna Maṇḍala Pūjā Hoḥ

喻薩哇達他嘎大惹那曼達拉布雜吽

尊身降下甘露流，自吾、所護之頂門，
注入盈滿全身故，無餘加持得進入。

如是信解，誦二十一頂禮文七遍與功德文。

⇒ 第 13 頁《聖救度佛母二十一種禮讚經》七遍。

功德文

清淨恭敬天母之，任何智者極虔讚，晨昏醒起皆憶持，憶念即離諸怖畏，
一切罪業悉滅除，一切惡趣盡摧壞。並得七千萬勝眾，迅速賜予諸灌頂，
獲得從此益增盛，趣入究竟佛果位。他方之毒極猛烈，頑固不動或竄行，
縱使服食或飲用，憶念即得盡消除。邪魔瘟疫與毒害，所起諸苦悉斷除，
其餘有情亦如是。若誦此二三七次，欲求子者即得子，欲求財寶即得財，
一切所欲皆獲得，魔障盡除一一滅。

淨治食子

Oṃ Vajrāmṛta Kuṇḍalī Hana Hana Hūṃ Phaṭ

Oṃ Svabhāvaśuddhāḥ Sarvadharmāḥ Svabhāvaśuddho 'Ham

喻班雜阿_母哩達昆達理哈那哈那吽_母呬

喻索巴哇修達薩_兒哇達_兒瑪梭巴哇修多杭_母

自空性中「喻」字現，勝廣珍寶容器中，
三字化現之食子，化為無漏智甘露。

Oṃ Āḥ Hūṃ

喻阿吽

三次。

Oṃ Ārya Tāre Sāparivāra Idam Balaṅga Kha Kha Khāhi Khāhi

喻阿呀大列 薩巴仁哇拉 依當 巴林大 卡卡 卡嘿 卡嘿

念誦三遍供養主尊，以及：

Oṃ Akāro Mukham Sarvadharmāṇām Ādyanutpannato Ta Oṃ Āḥ Hūṃ Phaṭ Svāhā

喻阿嘎諾 木堪 薩哇 達瑪囊 昂喋 努噴 拿埤大 喻阿吽呬 梭哈

念誦三遍供養賓客。

喻！

此勝妙供施食子，祈以大智垂顧念；

作為大樂享用後，祈賜無餘之成就。

如是祈願。

以明咒供養：

Oṃ Ārya Tāre Sāparivāra Vajra Arghaṃ Pādyam Puṣpe Dhūpe Āloke Gaṇḍhe Naivedye Śabda Praticcha Svāhā

喻阿哩雅 搭惹 薩帕哩哇惹 班雜 阿港 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根謀 內威喋
夏達 普惹地恰 梭哈

喻！

無量光佛蓮花部，世間自在容所生，一切佛之事業主，聖度母前頂禮讚。

一切應讚諸尊前，以同刹塵數量身，時時恭敬躬身禮，俱最勝信頂禮讚。

如是讚頌。

合掌：

至尊聖母及眷眾，無緣大悲慈垂顧，於我祈請諸心願，無礙成就賜加持。
佛陀教法廣弘揚，持教齊心蓮足堅，災害障難悉平息，講修事業令增盛。
飢荒疾病諍亂息，法教富樂益興旺，護法王權勢力增，國土中邊令安樂。
十六怖畏非時死，不祥夢境與惡兆，輪迴惡趣痛苦等，暫時究竟護無畏。
福壽權勢證悟增，不善思慮令不起，二菩提心無勤生，心願如法令成就。
自今直至菩提藏，如母之於獨生子，悲眼垂顧不分離，祈令與尊了無別。
如上特別為所欲作祈願，並激勵心誓。

以此為緣：

對生化光融己身，賜加持成無別故，
自成聖救度母身，現而全然無自性。

如是持心於自為聖母明晰相與佛慢中，盡力持誦十字真言：

Oṃ Tāre Tuttāre Ture Svāhā

嗡 嚩 惹 都 嚩 惹 都 惹 梭 哈

誦百字明：

**Oṃ Vajrasattva Samayam Anupālaya / Vajrasattva Tvenopatiṣṭha / Dṛiḍho Me
Bhava / Sutoṣhyo Me Bhava / Supoṣhyo Me Bhava / Anurakto Me Bhava / Sarva-
Siddhim Me Prayachha / Sarva-Karmasu Cha Me Chittaṃ Shreyaḥ Kuru Hūṃ Ha
Ha Ha Ha Hoḥ / Bhagavan Sarva-Tathāgata-Vajra Mā Me Muñcha / Vajrī Bhava
Mahāsamayasattva Āḥ //**

嗡 班 雜 薩 埵 薩 瑪 雅 瑪 路 帕 拉 雅 / 班 雜 薩 埵 鐵 諾 帕 體 塔 / 知 多 美 吧 哇 / 素
陀 卡 啲 美 巴 哇 / 素 波 卡 啲 美 巴 哇 / 阿 努 惹 陀 美 巴 哇 / 薩 哇 悉 地 美 扎 雅 察 /
薩 哇 嚩 瑪 素 察 美 則 當 希 里 雅 庫 如 吽 / 哈 哈 哈 哈 吽 / 巴 嚩 萬 薩 哇 他 塔 嚩 他
班 雜 瑪 美 悶 恰 / 班 吉 巴 哇 瑪 哈 薩 瑪 雅 薩 埵 啊 //

念誦懺悔過失文：

缺失以及不周全，或因能力欠缺故，於此所造諸過失，祈請汝尊悉寬宥。

[若無佛壇，可念誦：]

嗡！尊行普利有情事，祈賜相隨之成就，
雖已回返佛淨土，祈願日後復降臨。

Vajra Muḥ

班雜 木

如是念誦，客尊離去。

若有設佛壇，則請本尊常駐：

嗡！

於此偕同所依俱，安住輪迴有界中，
無病長壽與自在，殊勝諸事祈賜予。

Oṃ Supratīṣṭha Vajraye Svāhā

嗡 蘇普惹替虛塔 班雜耶梭哈

尊與自心無分別，法界本然中安住。

如是保任真實自性之見地。

願我迅速以此善，成就聖救度母尊，
一切眾生盡無餘，咸願安置彼刹土。

以此發願迴向。

如同如意寶與妙寶瓶，凡諸所願無礙悉賜予，
至尊度母諸佛菩薩眾，大悲不離護佑祈吉祥。

如是誦吉祥文並灑花。

其次，作為日修時，宜備聖母像，若無亦可用心意觀想。陳設曼達與供品，如前信解「前方虛空……」，皈依發心，積聚資糧，加持供品。無需三寶之一般供養。從「自身刹那憶念圓，明現至尊聖母身」開始，獻供、獻曼達並禮讚三次。最後念完七遍二十一度母禮讚文及功德文後，可念誦「至尊聖母及眷眾……」祈願，亦可省略。如前，從

「對生化光」開始念誦，持咒，懺悔過失。無需請本尊離去。以念誦「尊與自心……」、迴向功德、吉祥文作結束。此乃蔣貢·古納（康楚·羅卓·泰耶）之編排。

祈願文：

至尊薄伽梵母具大悲，我與無邊一切有情眾，
二障清淨速圓二資糧，祈令証得圓滿之佛果。
於未成佛生生世世間，常獲人天勝妙安樂後，
為能成辦勤修遍智故，障難邪魔瘟疫疾病等，
造成種種非時之死亡，以及惡夢、不祥之惡兆，
八怖畏等周邊諸傷害，祈令迅速止息盡消除。
世間以及超出世間之，吉祥善樂富饒圓滿等，
增長興盛無餘諸利益，祈令無勞任運得成就。
精進修持弘揚正法教，恆修汝尊親晤尊勝顏，
悟空性義珍寶菩提心，如上弦月祈請令增盛。²
彼佛眾會咸清淨，我時於勝蓮華生，
親睹如來無量光，現前授我菩提記。³
生生世世吾所修本尊，三時一切佛之事業母，
翠顏一面二臂速勇母，手持青蓮之母願吉祥。⁴
佛母度母汝尊身如何，以及眷屬、壽量和刹土，
汝尊殊勝相好何所似，祈願吾等亦皆如是證。
以此讚誦祈請汝尊力，無論吾等居於何方所，
病魔貧困爭鬥悉平息，佛法吉祥祈請令增盛。

2021年6月宗薩欽哲仁波切之弟子由藏譯漢。

² 以上祈願偈頌由傑尊札巴堅贊造。

³ 此偈出自《普賢行願品》。

⁴ 八思巴法王造。

聖救度佛母二十一種禮讚經

喻！頂禮尊者聖救度母。

唵！敬禮多哩(TARE)速疾勇，咄多哩(TUTTARE)者除怖畏，
咄哩(TURE)能授諸勝義，具莎訶(SVAHA)字我讚禮。

1. 敬禮救度速勇母，目如剎那電光照，三世界尊蓮華面，從妙華中現端嚴。
2. 敬禮百秋朗月母，普遍圓滿無垢面，如千星宿俱時聚，殊勝威光超於彼。
3. 敬禮紫磨金色母，妙蓮華手勝莊嚴，施精勤行柔善靜，忍辱禪定性無境。
4. 敬禮如來頂髻母，最勝能滿無邊行，得到彼岸盡無餘，勝勢佛子極所愛。
5. 敬禮都怛囉吽(TUTTARA HUNG)母，聲愛方所滿虛空，
運足遍履七世界，悉能鉤召攝無餘。
6. 敬禮釋梵火天母，風神自在眾俱集，部多起屍尋香等，諸藥叉眾作稱歎。
7. 敬禮呼「遮」(TRAT)作「呬」(PHAT)母，於他加行極摧壞，
展左蹠右作足踏，頂髻熾盛極明耀。
8. 敬禮都哩(TURE)大緊母，勇猛能摧怨魔類，
於蓮華面作顰眉，摧壞一切冤家眾。
9. 敬禮三寶嚴印母，手指當心威嚴相，嚴飾方輪盡無餘，自身熾盛光聚種。
10. 敬禮威德歡悅母，寶冠珠鬘眾光飾，
最極喜笑觀怛哩(TUTTARA)，鎮世間魔作攝伏。
11. 敬禮守護眾地母，亦能鉤召諸神眾，搖顰眉面吽聲字，一切衰敗令度脫。
12. 敬禮頂冠月相母，冠中現勝妙嚴光，阿彌陀佛髻中現，常放眾妙寶光明。
13. 敬禮如盡劫火母，安住熾盛頂髻中，普遍喜悅半趺坐，能摧滅壞惡冤輪。
14. 敬禮手按大地母，以足踐蹋作鎮壓，現顰眉面作吽聲，能破七險鎮降伏。
15. 敬禮安穩柔善母，涅槃寂滅最樂境，
莎訶(SVAHA)喻(OM)字以相應，善能消滅大災禍。
16. 敬禮普遍極喜母，諸怨支體令脫離，十字呪句妙嚴布，明呪吽聲常朗耀。

17. 敬禮都哩(TURE)巴帝母，足躡相勢吽字種，
須彌曼陀及賓陀，於此三處能搖動。
18. 敬禮薩囉天海母，手中執住神獸像，
誦二怛囉(TARA)作發(PHAT)聲，能滅諸毒盡無餘。
19. 敬禮諸天集會母，天緊那羅所依愛，
威德歡悅若堅鎧，滅除鬪諍及惡夢。
20. 敬禮日月廣圓母，目覩猶勝普光照，
誦二喝囉咄怛哩(HARA TUTTARA)，善除惡毒瘟熱病。
21. 敬禮具三真實母，善靜威力皆具足，
藥叉執魅尾怛辣，都哩(TURE)最極除災禍。
- 若有智者勤精進，至心誦此二十一，救度尊處誠信禮，是故讚嘆根本咒。

本文取自大正新脩大正藏經 Vol. 20, No. 1108A，由翰林學士承旨中奉大夫安藏奉 詔
譯。2008年馬君美作部分修訂及加入羅馬拼音。悉達多本願佛學會印製。

⇒誦 2、3、7 遍後分別返回第 7、7、8 頁。

長壽祈請文

成就無死金剛之活力祈請聖衆恆常住世真實語

Oṃ Āḥ Hūṃ

喻啊吽

無變勝身大日尊壽王，無礙勝語阿彌陀壽主，
無惑勝意不動無量壽，寶生事業壇城長壽尊，
無礙事業功德任運成，上師壽命堅固祈加持。

Oṃ Amāraṇi Jivantiye Svāhā

喻阿瑪日阿尼既紋第也娑哈

殊勝離垢無死佛刹中，無畏獅子金剛法座上，
根本上師鄔金無量壽，放光攝回輪涅壽精華，
諸佛菩薩賜無死灌頂，願師安住金剛虹光身。

Oṃ Āḥ Hūṃ Vajra Guru Padma Siddhi Ayuṣhe Hūṃ Nṛi Jah

Sarva Siddhi Phala Hūṃ Āḥ

喻啊吽班雜咕汝貝瑪悉地阿又些吽尼乍薩爾瓦悉地帕拉吽啊

自成威德金剛童子身，身放無量信使及勝子，
上師壽命敵障速消除，以此度脫師敵之功德，
吾亦戰勝作障眾魔軍，教法修持揚舉勝利幡。

Oṃ Vajra Kīli Kīlaya Sarva Vighnān Vaṃ Hūṃ Phaṭ

喻班雜格依里格依拉呀薩爾瓦維嘎南磅吽呸

空中度母手持烏巴拉，花放無變晨曦紫光芒，
同時降於上師弟子眾，所有願求皆任運成就，
俱證無死金剛生命力，恆常弘揚護持佛法教，散布利樂予無量有情。

Om Tāre Tuttāre Ture Sarva Artha Siddhi Siddhi Kuru Svāhā

唵 大咧 都大咧 都咧 薩爾哇 阿塔 悉地 悉地 咕如 娑哈

撰寫此文是為了祈請我所有卓越、護持正法的上師們，如紅、黑冠依怙主等長久住世，而且依怙上師羅卓泰耶，也曾經叮囑我等父子須有結合上師與金剛極之修法。我亦時有撰寫此頌之意，以應僧眾念誦之需。當怙主大司徒仁波切及其弟子，以《喇美土竹易辛諾布(上師心意成就·圓滿一切所願)》為吾之長壽製造廣大殊勝的因緣之時，我亦獻上此長壽祈請文，為修法之助伴。

宗薩欽哲仁波切說：聖者為護持彼此長壽，而互相獻上此類祈請文是十分重要的。為了上師長壽而念誦、禪修和祈請，是最殊勝的修持。

此祈請文是由卻吉林巴（1829-1870）所作，2001年由宗薩蔣揚欽哲仁波切於澳洲新南威爾斯省，金剛持寺由藏譯英。跋文由艾瑞克貝瑪貢桑(ErikPemaKunsang)翻譯。2007年馬君美由英譯中。

宗薩欽哲仁波切長壽祈請文

唵 斯瓦斯帝

願鬘蓮花降魔赫魯嘎，尊之無死本然智慧心，
轉輪迴根為金剛大樂，調伏諸顯賜無死成就。
智慧悲心無畏語自在，奧秘寶藏金剛持有者，
周遍法界事業尊勝者，願尊三密無壞恆安住。
無垢友與赤松德真王，曾發悲願將恆常示現，
護佑末法眾生及法教，無變金剛精髓祈常住。
願此虔誠祈願之善種，無欺二諦溫潤而滋長，
成熟成為燦爛之果實，嚴飾三界最勝之吉祥。

藏曆五月初十日於大吉嶺貢寺，由於卓千東協仁波切米滂阿旺得千居美及恰乍仁波切桑傑多傑之祈請，敦珠仁波切寫下此文。2007年馬君美中譯。