KHENPO'S DIAMOND

堪布的钻石

带着智慧去生活

LIVING WITH WISDOM

OFFERED BY KHENPO SODARGYE

索达吉堪布编译

第二卷 | 2019

每天送你一颗钻石

堪布的钻石
带着智慧去生活

索达吉堪布 编译 | 第二卷 | 2019

目　　录

序 2

一　月 3
二　月 16
三　月 27
四　月 41
五　月 51
六　月 63
七　月 73
八　月 84
九　月 93
十　月 104
十一月 112
十二月 123

跋 134

序

从今年 1 月 1 日开始，我准备每天发一条藏文微博，内容是摘自不同经论的佛法教言，非常具有加持力。这些教言，前辈大德十分重视，尤其是我的上师们倒背如流、经常引用，我自己也曾背诵过。

我将此翻译成汉语，与你分享。你若能背诵词句、依文修持，应该会有极大利益。

索达吉

2018 年 2 月 9 日

月

001

2019年1月1日（1）

《杂阿含经》是大悲佛陀亲口所说，在藏文《甘珠尔》里没有。从今年开始，我想把它从汉文翻译成藏文，部分内容准备不定期地与大家分享。

——索达吉堪布

002

2019年1月1日（2）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："当观色无常。如是观者，则为正观；正观者，则生厌离；厌离者，喜、贪尽；喜、贪尽者，说心解脱。

"如是观受、想、行、识无常。如是观者，则为正观；正观者，则生厌离；厌离者，喜、贪尽；喜、贪尽者，说心解脱。

"如是比丘心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽、梵行已立、所作已作，自知不受后有。

"如观无常，苦、空、非我，亦复如是。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（一）

003

2019年1月2日（1）

悉断一切见，引导正道者，
摧魔如狮子，瞿昙尊前礼。

——龙猛菩萨《三十五佛忏悔文释》

004

2019年1月2日（2）

断除诸散乱，精勤修正法，
吾以此福德，愿众生解脱。

——月称论师《入中观智慧论》

005

2019年1月3日

寻思依不定，不遍俗弱者，
凡夫许所依，故彼非彼境。

——《大乘经庄严论》

006

2019年1月4日

若有许缘起，诸法如水月，
非真非颠倒，彼非见能夺。

——《六十正理论》

007

2019年1月5日

尚未断随眠，亲近宜对境，
非理作意中，生出诸烦恼。

——《俱舍论》

008

2019年1月6日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："于色当正思惟，观色无常如实知。所以者何？比丘于色正思惟、观色无常如实知者，于色欲贪断；欲贪断者，说心解脱。

"如是受、想、行、识当正思惟，观识无常如实知。所以者何？于识正思惟、观识无常者，则于识欲贪断；欲贪断者，说心解脱。

"如是心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽、梵行已立、所作已作，自知不受后有。

"如是正思惟无常，苦、空、非我亦复如是。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（二）

009

2019年1月6日（2）

多闻知正法，具慧求解脱，
欣求功德者，往生兜率刹。

——《正法念处经》

010

2019年1月7日

胜义世俗谛，远离一异相，
分别一异者，此人入邪见。

——《解深密经》

011

2019年1月8日

以空辩论时，若人欲答辩，
是则不成答，俱同所立故。

——龙猛菩萨

012

2019年1月9日

真实而投生，从兜率天降，
入胎及诞生，精通工巧明，
嬉享妃眷属，出家与苦行，
趋至菩提树，降魔圆正觉，
转大妙法轮，示现涅槃相，
于诸不净刹，有间示安住。

——弥勒菩萨

013

2019年1月10日

空性能对治，烦恼所知障，
欲速成佛者，何不修空性？

——《入行论》

014

2019 年 1 月 11 日

若在具足佛像的地方，此地不会受到损害。在当地或其他地方出生的人，若能对佛像真诚产生信心、恭敬心、清净心，并认为佛像亲临此地保护自己，则彼佛像犹如佛陀真实住世一样可以饶益他们。为什么呢？我（释迦牟尼佛）与三世佛对此佛像皆予以加持之故。

——《朗日山大乘授记经》

015

2019 年 1 月 12 日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："于色不知、不明、不断、不离欲，则不能断苦。如是受、想、行、识不知、不明、不断、不离欲，则不能断苦。

"诸比丘，于色若知、若明、若断、若离欲，则能断苦。如是受、想、行、识若知、若明、若断、若离欲，则能堪任断苦。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（三）

016

2019 年 1 月 12 日（2）

佛告善男子，微尘之数可衡量，诵一遍六字大明咒的福德不可量。

——《大乘庄严宝王经》

017

2019 年 1 月 13 日

以显现直断的智慧宝剑，直接斩断涌现的妄念，远离此是彼非的分别，这难道不是所守护的本心吗？

——麦彭仁波切

018

2019 年 1 月 14 日

散开妄念云，直视心虚空，
于觉受彩虹，不执而安住。

——夏嘎巴尊者

019

2019 年 1 月 15 日

请于无偏持教大德前，为我捎此口信，祈请予以关注：如今佛法日轮已近西山，五浊的阴影四起之时，不应效仿大人物和君王的行为，而应以内观禅修的自利心行、无谄无曲的利他心行，来护持如来教法。

——法王如意宝晋美彭措

020

2019 年 1 月 16 日

当下不灭明了之此心，乃为本来怙主普贤王。

——上师莲花生大士

021

2019 年 1 月 17 日

外观远方诸百法，不如内观一心胜。
迷恋外境之顽心，今日理当往内观。

——麦彭仁波切

022

2019 年 1 月 18 日

尔时如视前虚空，自心正在动念时，
亦为空性之定解，必须深深而生起。

——《定解宝灯论》

023

2019 年 1 月 19 日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“于色不知、不明、不断、不离欲、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识不知、不明、不断、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。

“比丘，于色若知、若明、若断、若离欲，则能越生、老、病、死怖。诸比丘，若知、若明、若离欲贪、心解脱者，则能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识若知、若明、若断、若离欲贪、心解脱，则能越生、老、病、死怖。”

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（四）

024

2019 年 1 月 19 日（2）

如来所说法，略言唯二种，
不害生人天，观空证涅槃。

——圣天论师

025

2019 年 1 月 20 日

众生依于地，地依于水，水依于风，风依于虚空。

——《般若经》

026

2019 年 1 月 21 日

心自性光明，无变如虚空，
邪念生贪等，客尘不染彼。

——至尊弥勒菩萨

027

2019 年 1 月 22 日

佛身普现故，真如无别故，
具种故众生，恒具如来藏。

——《宝性论》

028

2019 年 1 月 23 日

当来恶世时，宁丧于身命，
护持正法故，作众生利益。

——《大乘集菩萨学论》

029

2019 年 1 月 24 日

若于河沙多亿劫，供养百亿那由佛，
清净信心施肴膳，亦施灯鬘及幡盖。
若于正法衰末世，如是佛法欲灭时，
于一日夜学是行，比前福报胜于彼。

——《月灯三昧经》

030

2019 年 1 月 25 日

若于俱胝劫，听闻并受持，
讽诵及修行，戒律极难得。

——《别解脱戒经》

031

2019 年 1 月 26 日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："于色爱喜者，则于苦爱喜；于苦爱喜者，则于苦不得解脱、不明、不离欲。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦；爱喜苦者，则于苦不得解脱。

"诸比丘，于色不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。如是受、想、行、识不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。

"诸比丘，于色不知、不明、不离欲贪、心不解脱，贪心不解脱者，则不能断苦。如是受、想、行、识不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能断苦。

"于色若知、若明、若离欲贪，心得解脱者，则能断苦。如是受、想、行、识若知、若明、若离欲贪、心得解脱者，则能断苦。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（五）

032

2019 年 1 月 26 日（2）

三有如梦无实质，速灭无常如幻术，
无来亦无由此去，相续常空无相状。

——《显句论》所引用之佛经

033

2019 年 1 月 27 日

以有空义故，一切法得成；
若无空义者，一切则不成。

——龙猛菩萨

034

2019 年 1 月 28 日

敬礼定量欲利生，大师善逝救护者，
为成量故从自论，集诸散说汇为一。

——陈那论师

035

2019 年 1 月 29 日

自然之胜义，是以信所证，
日轮璀璨光，无目不得见。

——《宝性论》

036

2019 年 1 月 30 日

若于佛所说，深事以生疑，
可依无相空，而生决定信。

——圣天论师

037

2019 年 1 月 31 日

具有别法相，界性客尘空，
具无别法相，无上法不空。

——弥勒菩萨

月

038

2019年2月1日

见闻供养诸如来，彼增无量福德聚，
断除烦恼轮回苦，成熟彼果不唐捐。

——《华严经》

039

2019年2月2日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："于色不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识不知、不明、不离欲贪、心不解脱者，则不能越生、老、病、死怖。

"诸比丘，于色若知、若明、若离欲贪、心解脱者，则能越生、老、病、死怖。如是受、想、行、识若知、若明、若离欲贪、心解脱者，则能越生、老、病、死怖。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（六）

040

2019年2月2日（2）

诸法依缘生，住于意乐上，
何者发何愿，将获如是果。

——佛经

041

2019 年 2 月 3 日

总而言之，首先了知往生的功德和能够往生的道理后，日夜不断生起信心、发起精进并将一切善根回向往生极乐世界，若能如是行持，上等者今生便能亲见导师阿弥陀佛并得授记，获得往生极乐世界的把握；中等者出现获得加持的验相；下等者也可梦见极乐世界和阿弥陀佛的形象，这些都是往生极乐世界的征兆，因为依靠意乐力，在梦中显现，至少也必定种下了习气的种子，以细微的意乐习气，也能往生，这是佛陀的誓愿力所致。

即便是没有获得如此明显的验相，然而不用说今生再三生起信心与意乐会往生，甚至让临终者耳边听到阿弥陀佛名号，并对极乐世界生起向往之心也能往生，因为临死时的神识具有极强之力，再加上阿弥陀佛的殊胜愿力。在中阴界忆念佛号也能作为立即往生彼刹的因，这是由于在中阴界时神识容易转变，并且阿弥陀佛的誓愿力量极其强大。由此可见，今生、临终、中阴的这些修法要诀极为关键。

因此，一切具有智慧的善缘者依靠这样的如来圣教，自相续不费艰辛、轻轻松松便能获得菩萨的殊胜奇妙功德，理应修学如此殊胜的方便法。

——全知麦彭仁波切

042

2019 年 2 月 4 日

此佛出有坏，乃唯一本尊，
金刚师胜彼，赐予窍诀故。

——《密集金刚密修法》所引用之《五次第论》

043

2019 年 2 月 5 日

渠道顺则水流畅，修佛法则心快乐，
获智慧则心快乐，灭我慢则心快乐。

——《别解脱经》

044

2019 年 2 月 6 日

世间与出世间的一切功德，其根本就是心地善良。
若没有它，其他功德则无法得到。所以，应把“善良”二字铭记于心。

——法王晋美彭措

045

2019 年 2 月 7 日

必须长期依止上师，不能像牦牛之间的交往一样。
要断除不清净的身口意，三门恭敬地进行依止。

——达波仁波切

046

2019 年 2 月 8 日

聚际必散莫悲伤，万法自性不可改，
生际必死定降临，断除放逸修正法。

——法王晋美彭措

047

2019年2月9日（1）

若异生位闻空性，内心数数发欢喜，
由喜引生泪流注，周身毛孔自动竖。

——月称论师

048

2019年2月9日（2）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："于色爱喜者，则于苦爱喜；于苦爱喜者，则于苦不得解脱。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦；爱喜苦者，则于苦不得解脱。

"诸比丘，于色不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。如是受、想、行、识不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

无常及苦空，非我正思惟，
无知等四种，及于色喜乐。

——《杂阿含经》（七）

049

2019 年 2 月 10 日

若过于贪爱他人财物，与之交往时，动辄喜怒无常，对这样的恶人，纵然是母亲也会舍弃，所以要学会善良、宽容、情意绵长。

——法王晋美彭措

050

2019 年 2 月 11 日

万分恐怖死神前，极其迷惑诸众生，
如遇林中嗜杀狮，野兽自命不久矣。

——马鸣菩萨

051

2019 年 2 月 12 日

一切有为法，依缘皆无常，
犹如风吹动，草尖之露珠。

——《无常义语》

052

2019 年 2 月 13 日

天地此界多闻室，释宫天处十方无，
丈夫牛王大沙门，寻地山林遍无等。

——世亲论师《偈颂论》

053

2019 年 2 月 14 日

地上或天间，有生然不死，
此事汝岂见，岂闻或生疑？

——马鸣菩萨《解忧书》

054

2019 年 2 月 15 日

若世于汝无妨害，当待世间而破此，
汝可先与世间诤，后有力者我当依。

——《入中论》

055

2019 年 2 月 16 日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“过去、未来色无常，况现在色！圣弟子如是观者，不顾过去色，不欣未来色，于现在色厌、离欲、正向灭尽。

“如是过去、未来受、想、行、识无常，况现在识！圣弟子如是观者，不顾过去识，不欣未来识，于现在识厌、离欲、正向灭尽。

“如无常，苦、空、非我亦复如是。”

时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（八）

056

2019 年 2 月 16 日（2）

呜呼有为法，无常生灭性，
生后即灭尽，寂灭则安乐。

——世亲论师

057

2019 年 2 月 17 日

众会加持如烈焰，个人加持如火星。

——华智仁波切

058

2019 年 2 月 18 日

以闻知诸法，以闻遮罪恶，
以闻断无意，以闻得涅槃。

——世亲论师

059

2019 年 2 月 19 日

众生独自生，亦是独自死，
独自受痛苦，轮回无友伴。

——印度的欢喜自在论师

060

2019 年 2 月 20 日

若说色空而行，则为执相。
若说色不空而行，亦为执相。

——《中般若经》

061

2019 年 2 月 21 日

其自性虽无贪嗔，贪心者前现似贪，
因所化嗔示现嗔，住大菩提佛前礼。

——《宝性论释·日光疏》

062

2019 年 2 月 22 日

难得人身时，勿以苦度日，
不知何时死，立即行善法。

——觉囊多罗那他

063

2019 年 2 月 23 日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观。

"圣弟子，如是观者，厌于色，厌受、想、行、识。厌故不乐，不乐故得解脱，解脱者真实智生：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（九）

064

2019 年 2 月 23 日（2）

呜呼浊世诸众生，舍弃了"金项链"般印藏智者共同赞叹的妙道，
而把"灰烬"般自己所造的的东西拿来装饰，实在遗憾！

——萨迦索朗桑格

065

2019 年 2 月 24 日

出离即十地，二资是彼因，
彼果胜菩提，菩提摄众生。

——《宝性论》

066

2019 年 2 月 25 日

于胜乘净信，中等与嗔群，
三种如众人，孔雀与饿鬼。

——弥勒菩萨

067

2019 年 2 月 26 日

北方黑暗处，如日照雪山，
名为闻喜者，顶礼彼尊者。

——大班智达那若巴

068

2019 年 2 月 27 日

年轻若不修正法，老时以耳不得闻，
智慧愚钝难悟道，欲去求法身无力。

——莲花戒论师《起信之灯》

069

2019 年 2 月 28 日

如净琉璃地，现天王身影，
众生净心地，映现佛身影。

——《宝性论》

月

070

2019年3月1日

顶礼转绕等，尽力行身善，得人身有益；
念经咒祈祷，尽力行语善，语力得利益；
见修信随喜，尽力行意善，心定自然悟。

——觉囊多罗那他

071

2019年3月2日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："色无常，无常即苦，苦即非我，非我者即非我所。如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我者即非我所。如是观者，名真实正观。

"圣弟子如是观者，于色解脱，于受、想、行、识解脱。我说是等解脱于生老病死、忧悲苦恼。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（十）

072

2019年3月2日（2）

欲断忧恼求快乐，高贵美貌胜权位，
希求快乐离苦者，恒常行持此正法。

——莲花戒论师《起信之灯》

073

2019 年 3 月 3 日

是于诸清净，所化水器中，
善逝之日影，顿时现无量。

——弥勒菩萨

074

2019 年 3 月 4 日

弟子，若欲供养我，依教而修行。

——大班智达善匝达

075

2019 年 3 月 5 日

若闻不悦声，当知空谷音，
身现患难时，当视宿世业。

——智者德帮呷绕西尔嘉纳

076

2019 年 3 月 7 日

上师居何处，恒常住彼处，
恒常依上师，恒常阅经典。

——《无垢珍宝书》

077

2019年3月8日

自性本离戏，如是而了悟，
唯胜方便法，乃敬信上师。

——觉囊多罗那他

078

2019年3月9日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常——无常因、无常缘所生诸色，云何有常？

"如是受、想、行、识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常——无常因、无常缘所生诸识，云何有常？

"如是，诸比丘，色无常，受、想、行、识无常。无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。

"圣弟子如是观者，厌于色，厌于受、想、行、识。厌者不乐，不乐则解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（十一）

079

2019 年 3 月 9 日（2）

世间与我诤，我不与世诤。
世间说有，我承许有；世间说无，我承许无。

——大悲佛陀

080

2019 年 3 月 10 日

若未精通诸论义，仅以浅薄之智慧，
不能广辨取舍处，故当先阅经论疏。

——全知麦彭巴

081

2019 年 3 月 12 日（1）

一心一意而祈祷，遍智文殊金刚尊，
赐予殊胜之加持，智慧融入吾相续。

——法王晋美彭措

082

2019 年 3 月 12 日（2）

有非有俱非，诸宗皆寂灭，
于中欲兴难，毕竟不能申。

——圣天论师

083

2019 年 3 月 13 日

恰似年迈之老者，观看孩童之游戏，
于诸愚者之行为，君主莫生喜怒心。

——全知麦彭巴

084

2019 年 3 月 14 日

外境本无有，由心现种种，
身体受用处，我说乃唯心。

——《楞伽经》

085

2019 年 3 月 15 日

要修持形象为文殊本尊、本体为根本上师，一天六座或四座，至少也要每天不间断地修一座并祈祷，如此有非常多的重要功德。

——宗喀巴大师

086

2019年3月16日（1）

印藏诸大成就者，长久精勤所证义，
奇哉愚者于瞬间，说是证悟起怀疑。

——《定解宝灯论》

087

2019年3月16日（2）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常——无常因、无常缘所生诸色，云何有常？

"受、想、行、识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常——无常因、无常缘所生诸识，云何有常？

"如是，比丘，色无常，受、想、行、识无常。无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。如是观者，名真实正观。

"圣弟子如是观者，于色解脱，于受、想、行、识解脱。我说是等为解脱生老病死、忧悲苦恼。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（十二）

088

2019 年 3 月 17 日

无论是男人、女人还是孩童，只要趋入殊胜极密之法，并获得引导和窍诀，即使没有通达其意，也因听闻之功德而必定迅速解脱。因为已值遇无上果法心滴之故。

——《胜乘宝藏论》

089

2019 年 3 月 18 日

仅闻此法者，七世定解脱。

——阿阇黎嘎绕多吉

090

2019 年 3 月 19 日

修心修心修自心，以四厌离修自心，
身语纵未修一善，除至解脱无余处。

——晋美秋吉旺波

091

2019 年 3 月 20 日

以此密法宝，今生得所需，来世必成佛。
纵造无间罪，遇此不堕恶，无修亦成就。

——莲花生大士

092

2019 年 3 月 21 日

嗡

顶礼具光佛母尊，顶礼魔之怨敌母，
余众不敌摧毁母，日月之前游行者，
驱逐鳌鱼胜幢母，精进于您祈祷者，
摧毁一切诸敌军，杀离驱惑溃散败，
赐予胜利诸悉地。
（具光佛母心咒：嗡玛热匝耶索哈）
为救乱世之灾，持明无畏洲撰著。

——《具光佛母赞》

093

2019 年 3 月 22 日

生起猛烈嗔心时，心转正法莲师知，
莫入歧途全知护，悉皆无二恩师知。

——持明晋美朗巴

094

2019 年 3 月 23 日（1）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："若众生于色不味者，则不染于色；以众生于色味故，则有染著。如是众生于受、想、行、识不味者，彼众生则不染于识；以众生味受、想、行、识故，彼众生染著于识。

"诸比丘，若色于众生不为患者，彼诸众生不应厌色；以色为众生患故，彼诸众生则厌于色。如是受、想、行、识不为患者，彼诸众生不应厌识；以受、想、行、识为众生患故，彼诸众生则厌于识。

"诸比丘，若色于众生无出离者，彼诸众生不应出离于色；以色于众生有出离故，彼诸众生出离于色。如是受、想、行、识于众生无出离者，彼诸众生不应出离于识；以受、想、行、识于众生有出离故，彼诸众生出离于识。

"诸比丘，若我于此五受阴不如实知味是味、患是患、离是离者，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天人众中不脱、不出、不离，永住颠倒，亦不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。诸比丘，我以如实知此五受阴，味是味、患是患、离是离故，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天人众中，自证得脱、得出、得离、得解脱结缚，永不住颠倒，亦能自证得阿耨多罗三藐三菩提。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

——《杂阿含经》（十三）

095

2019 年 3 月 23 日（2）

倘若无有精进心，纵为小事亦难成，
若具精进诸功德，如同握于手掌中。

——全知麦彭巴

096

2019 年 3 月 24 日

众生行恶果，佛陀也难救。

——萨迦班智达

097

2019 年 3 月 25 日

不入轮回是菩萨之破戒，
受持轮回是殊胜之戒律。

——《富楼那请问经》

098

2019 年 3 月 26 日

以方便度众生，是诸菩萨之解脱。
离方便之智慧，为束缚，离智慧之方便，亦为束缚。

——《无垢称经》

099

2019 年 3 月 27 日

今日如我灭迷乱，从此谁也不询问。

——大成就者萨绕哈巴

100

2019 年 3 月 28 日

法施无有垢，故得宿命通。

——《中观宝鬘论》

101

2019 年 3 月 29 日

或为光明或黑暗，或为甘露或水火，
业感相违诸众生，随其习气无确定。

——《功德藏》

102

2019 年 3 月 30 日（1）

希求菩提者，上夜及下夜，
上下午精进，修禅与诵经。

——全知龙钦巴

103

2019 年 3 月 30 日（2）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："我昔于色味有求有行，若于色味随顺觉，则于色味以智慧如实见。如是于受、想、行、识味有求有行，若于受、想、行、识味随顺觉，则于识味以智慧如实见。

"诸比丘，我于色患有求有行，若于色患随顺觉，则于色患以智慧如实见。如是受、想、行、识患有求有行，若于识患随顺觉，则于识患以智慧如实见。

"诸比丘，我于色离有求有行，若于色随顺觉，则于色离以智慧如实见。如是受、想、行、识离有求有行，若于受、想、行、识离随顺觉，则于受、想、行、识离以智慧如实见。

"诸比丘，我于五受阴不如实知味是味、患是患、离是离者，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天人众中不脱、不离、不出，永住颠倒，不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。诸比丘，我以如实知五受阴，味是味、患是患、离是离，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天人众中，已脱、已离、已出，永不住颠倒，能自证得阿耨多罗三藐三菩提。"

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

过去四种说，厌离及解脱，
二种说因缘，味亦复二种。

——《杂阿含经》（十四）

104

2019 年 3 月 31 日

高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，
然与其身无离合，因缘聚合定现前。

——持明晋美朗巴

月

105

2019 年 4 月 1 日

广大智慧若增上，一切事情无阻碍，
千数盲人难行道，明目一人亦能过。

——全知麦彭仁波切

106

2019 年 4 月 2 日

于义无怀疑，智者得悉地。

——密续

107

2019 年 4 月 3 日

或是愚笨坚信者，彼修近得诸成就。

——《文殊根本续》

108

2019 年 4 月 4 日

是故当知，一切烦恼，为如来种。

——《维摩诘经》

109

2019年4月5日（1）

智度菩萨母，方便以为父，
一切众导师，无不由是生。

——《维摩诘经》

110

2019年4月5日（2）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，有异比丘来诣佛所，稽首佛足，却住一面，白佛言："善哉！世尊，今当为我略说法要。我闻法已，当独一静处，修不放逸。修不放逸已，当复思惟'所以善男子出家，剃除须发，身着法服，信家非家出家，为究竟无上梵行'，现法作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。"

尔时，世尊告彼比丘："善哉，善哉！比丘快说此言，云：'当为我略说法要，我闻法已，独一静处，修不放逸……'乃至自知不受后有。如是说耶？"

比丘白佛："如是，世尊。"

佛告比丘："谛听谛听，善思念之，当为汝说。比丘，若随使使者，即随使死；若随死者，为取所缚。比丘，若不随使使，则不随使死；不随使死者，则于取解脱。"

比丘白佛："知已，世尊。知已，善逝！"

佛告比丘："汝云何于我略说法中广解其义？"

比丘白佛言："世尊，色随使使，色随使死；随使使，随使死者，则为取所缚。如是受、想、行、识，随使使，随使死；随使使，随使死者，为取所缚。世尊，若色不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则于取解脱。如是受、想、行、识，不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则于取解脱。如是世尊略说法中

广解其义。”

佛告比丘：“善哉，善哉！比丘，于我略说法中广解其义。所以者何？色随使使，随使死；随使使，随使死者，则为取所缚。如是受、想、行、识，随使使，随使死；随使使，随使死者，则为取所缚。比丘，色不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则于取解脱。如是受、想、行、识，不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则于取解脱。”

时，彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独在静处，精勤修习，住不放逸。精勤修习、住不放逸已，思惟“所以善男子出家，剃除须发，身着法服，信家非家出家……”乃至自知不受后有。时，彼比丘即成罗汉，心得解脱。

——《杂阿含经》（十五）

111

2019年4月6日

法喜以为妻，慈悲心为女，
善心诚实男，毕竟空寂舍。

——《维摩诘经》

112

2019年4月7日

恒常相续之大悲，犹如河流；
本性自然之大悲，犹如阳光；
劝请祈祷之大悲，犹如乞者求布施；
值遇对境之大悲，犹如母怜着魔子。

——多智仁波切

113

2019 年 4 月 8 日

若未修福德，不闻此正法，
勇士成事者，必当闻此理。

——《极乐国土庄严经》

114

2019 年 4 月 9 日

佛陀出世难，宣说正法难，获得人身难。

——《极乐国土庄严经》

115

2019 年 4 月 10 日

如金绳链同束缚，法与非法同缚心，
如黑白云同遮蔽，善恶同为觉性障。

——《实相宝藏论》

116

2019 年 4 月 11 日

执伺意见真愚昧，依彼之修真失望，
持彼之行真疲惫，于彼求果真迷乱。

——大阿阇黎嘎绕多吉

117

2019 年 4 月 12 日

一直挂碍着伺察意狂妄地说我是证悟见解无作者，与本义毫不相干，这种无耻之语除非愚昧盲目者外谁会宣扬？许多闭上智慧的双目趋入歧途者的观点，完全是颠倒的，与正法相违，因此是诸位智者极度谴责之处。

——全知无垢光尊者

118

2019 年 4 月 13 日

无愚所染之佛经，于心赐加持日光，闻一句灭累劫罪。

——《见大乘经功德论》

119

2019 年 4 月 16 日（1）

一切国土中，诸有地狱处，
辄往到于彼，勉济其苦恼。

——《维摩诘经》

120

2019 年 4 月 16 日（2）

或作日月天，梵王世界主，
或时作地水，或复作风火。

——《维摩诘经》

121

2019 年 4 月 16 日（3）

或现作淫女，引诸好色者，
先以欲钩牵，后令入佛道。

——《维摩诘经》

122

2019 年 4 月 17 日

远离一与多，无中边真如，
如来亦不见，本智无住现。

——《根本续》

123

2019 年 4 月 18 日

纵然认识了本性，但若没有修行，则会被分别念的怨敌拐走，
就像在战场上的孩子一样。

——全知无畏洲

124

2019 年 4 月 19 日

犹如水融水，酥油入酥油，
所知离戏性，无别智相融。
彼即一切佛，自性称法身。

——《甘露滴书》

125

2019 年 4 月 20 日

若证轮回义，非有涅槃名；
若证五惑义，本智他非有；
若证痛苦义，大乐无可寻。

——《珍珠鬘续》

126

2019 年 4 月 21 日

若不计寒暑，朝夕勤修务，
事业无不成，至终无忧患。

——《善生经》

127

2019 年 4 月 22 日

因为众生的兴趣千差万别，（佛菩萨）会显现为各种各样的补特伽罗和正法来饶益他们，所以不能把任何教派称为邪教、伪教、恶教而进行诽谤和诋毁。

——《宗派宝藏论》

128

2019 年 4 月 23 日

如今, 心滴教法已到信解地之末时, 尤其它是一切乘之顶的秘密王, 除非有闻思智慧和殊胜缘分, 否则难以证悟。所以, 若想趋入此乘, 必须要广闻深思。

——《句义宝藏论》

129

2019 年 4 月 24 日

诸佛出兴乐，说法堪受乐，
众僧和合乐，和则常有安。

——《法集要颂经》

130

2019 年 4 月 25 日

佛陀不可思，正法不可思，
于不可思生信，异熟不可思。

——《右绕佛塔功德经》

131

2019 年 4 月 26 日

何人听闻并修持，世间导师所说法，
彼等定能速超越，惑怖汹涌轮回海。

——《波斯匿王经》

132

2019 年 4 月 27 日

若乃至三有，于众生平等，
作种种利益，佛化身无断。

——《现观庄严论》

133

2019 年 4 月 28 日

人身极难得，佛法极难闻，
善心极难生，正法极难证。

——《业果成熟经》

134

2019 年 4 月 29 日

若欲成佛宣正法，若欲心善不生嗔，
若欲妙果常供养，若欲长寿断杀生。

——《业果成熟经》

135

2019 年 4 月 30 日

水泡无实质，财富不恒常，
受用如水流，家舍如浮舟，
美貌如鲜花，生命如聚沫。

——《清净律仪经》

五
月

136

2019 年 5 月 1 日

时，妙吉祥告诸菩萨：
“汝等所言虽皆是善，如我意者，汝等此说犹名为二。
若诸菩萨于一切法，无言无说无表无示，
离诸戏论绝于分别，是为悟入不二法门。”

——《无垢称经》

137

2019 年 5 月 2 日

一切世间众有情，
生命无常如梦境，梦境本来无所成；
生命无常如流水，流水不可停一处；
生命无常如飓风，风本不可持有情。

——《日月吻合续》

138

2019 年 5 月 3 日

诸多智者宣教典，不知自身具佛陀。

——《多哈道歌》

139

2019 年 5 月 4 日

放任平庸识，不依词自证，
自灭勤作执，可谓证心性。

——麦彭仁波切《三句要诀》

140

2019 年 5 月 5 日（1）

犹如空中云，分别念波涛，
无利无害时，可谓自解脱。

——麦彭仁波切《三句要诀》

141

2019年5月5日（2）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，有异比丘来诣佛所，所问如上。

差别者："随使使，随使死者，则增诸数。若不随使使，不随使死者，则不增诸数。"

佛告比丘："汝云何于我略说法中广解其义？"

时，彼比丘白佛言："世尊，若色随使使，随使死；随使使，随使死者，则增诸数。如是受、想、行、识，随使使，随使死；随使使，随使死者，则增诸数。世尊，若色不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则不增诸数。如是受、想、行、识，不随使使，不随使死；不随使使，不随使死者，则不增诸数。如是世尊，我于略说法中广解其义。"

如是乃至得阿罗汉，心得解脱。

——《杂阿含经》（十六）

142

2019年5月6日

至尊麦彭嘉措传承徒，
皆如大鹏翱翔内明界，
我今证悟妙力虽微弱，
似无坠入恶趣深渊虑。

——法王晋美彭措

143

2019 年 5 月 7 日

别人出现快乐时，认为此乃上师之加持，
而我出现痛苦时，认为此乃上师之加持。
无论出现任何外缘，直接显现为上师相，
这是我与众不同的敬信。

——至尊果仓巴

144

2019 年 5 月 8 日

如来不涅槃，正法不隐没，为度无明众。

——《胜光明经》

145

2019 年 5 月 9 日

阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，
末时五百世，我现善知识，
饶益汝等众。

——世尊

146

2019 年 5 月 10 日

金刚蕴之分支者，共称圆满五佛陀，
一切处界诸多种，悉为菩萨坛城性。

——《幻化网续》

147

2019 年 5 月 11 日（1）

水玛玛格地佛眼，火为白衣风度母，
虚空法界自在母，三有本来正等觉。

——《幻化网续》

148

2019 年 5 月 11 日（2）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

有异比丘从座起，偏袒右肩，合掌白佛言："善哉！世尊，为我略说法要。我闻法已，当独一静处，专精思惟，住不放逸。'所以善男子出家，剃除须发，身著法服，信家非家，出家学道，为究竟无上梵行'，现法身作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。"

尔时世尊告彼比丘："善哉，善哉！汝作是说：'世尊，为我略说法要。我于略说法中广解其义，当独一静处，专精思惟，住不放逸，乃至自知不受后有。'汝如是说耶？"

比丘白佛："如是，世尊。"

佛告比丘："谛听谛听，善思念之，当为汝说。比丘，非汝所应之法，宜速断除。断彼法者，以义饶益，长夜安乐。"

时，彼比丘白佛言："知已，世尊。知已，善逝！"

佛告比丘："云何于我略说法中广解其义？"

比丘白佛言："世尊，色非我所应，宜速断除；受、想、行、识非我所应，宜速断除。以义饶益，长夜安乐。是故世尊，我于世尊略说法中广解其义。"

佛言："善哉善哉！比丘，汝于我略说法中广解其义。所以者何？色者非汝所应，宜速断除。如是受、想、行、识非汝所应，宜速断除。断除已，以义饶益，长夜安乐。"

时，彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独一静处，精勤修习，住不放逸。精勤修习，住不放逸已，思惟所以善男子出家，剃除须发，身著法服，正信非家，出家乃至自知不受后有。

时，彼比丘成阿罗汉，心得解脱。

——《杂阿含经》（十七）

149

2019 年 5 月 12 日

无余所有一切法，除佛陀外无他法，
除正觉外其他法，一切佛陀亦不得。

——《幻化网续》

150

2019 年 5 月 13 日

自心简易难信之秘密，愿以上师窍诀力见之。

——麦彭仁波切

151

2019 年 5 月 14 日

飘扬空中莲花帽，不如耳边暖皮帽。

——古谚语

152

2019 年 5 月 15 日

依师当调柔，寂灭功德胜，
勤富教悟真，善说悲无厌。

——《经庄严论》

153

2019 年 5 月 16 日

奇哉种种宗，疲惫我憩处，
般若之显宗，经久方现见。

——狮子贤论师

154

2019 年 5 月 17 日

现见何法彼彼性，今如怙主我断迷，现今谁亦不必问。

——《萨饶哈道歌》

155

2019 年 5 月 18 日

愿依于我何有情，嗔恨起信或加害，
赞叹抑或随行者，一切速由我引导。

——《法界宝藏论》

156

2019 年 5 月 19 日

若不以自乐，真实换他苦，
非仅不成佛，生死亦无乐。

——寂天菩萨

157

2019 年 5 月 20 日

八相幻化莲师尊，八大成就持明者，
八大菩萨近佛子，八大法行尊众前，
虔诚祈祷予加持，尽除外内密违缘，
如意成就诸所愿，赐予共不共悉地。

火鸡年十一月上旬初一吉日晨朝，蒋阳多吉（麦彭仁波切）觉海中自然流露。自诸三时念诵中，此精华偈显现已，我离难越苦淤泥，恒善妙得胜悉地。若将来有人诵此十万遍，则无碍如意任运实现所愿。

——《普获悉地祈祷文》

158

2019 年 5 月 21 日

佛像纵然以木雕，无论如何智者供。

——《亲友书》

159

2019 年 5 月 22 日

族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，
何者具此二功德，彼无他德亦应供。

——《亲友书》

160

2019 年 5 月 24 日

邪道无边故，一一难述尽。

——法称论师《定量论》

161

2019 年 5 月 25 日

如来无上智，刹那见诸法。

——《华严经》

162

2019 年 5 月 26 日

无为任运成，非依他缘证，
具足智悲力，具二利佛陀。

——《宝性论》

163

2019 年 5 月 27 日

无思二分别，净明对治品，
所能离贪者，具二谛相法。

——《宝性论》

164

2019 年 5 月 28 日

如所尽所有，内智见清净，
具慧不退僧，具无上功德。

——《宝性论》

165

2019 年 5 月 29 日

顶礼主尊佛，顶礼救护法，
顶礼大众僧，我恒礼三宝。

——《三宝赞》

166

2019 年 5 月 30 日

佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，
无量众生依于此，顺利能获最胜乐。

——寂天菩萨

六月

167

2019年6月2日（1）

众生依业生，诸业具威力，
众生诸苦乐，当知皆由业。

——佛经

168

2019年6月2日（2）

自与他双方，求乐既相同，
自他何差殊？何故求独乐？

——《入行论》

169

2019年6月6日（1）

欲见如来身相之分别念，实为如来身相；
眼目所见之画像，实为如来真身。
若明了此理，则为已睹如来。

——《弥勒狮吼经》

170

2019年6月6日（2）

妙贤若人供一佛，则供十方一切佛，
诸如来与我法界，恒时无二无别故。

——《幻师妙贤请问经》

171

2019年6月7日（1）

仅仅见如来，能断诸业障，远离众魔业。

——《华严经》

172

2019年6月7日（2）

现今如来住世等持可以四法获取。何为四法？
坚定不移之信心、永不退转之精进、
不依他人之智慧、依止善知识。

——佛经

173

2019年6月8日（1）

心如电如风如云，亦如大海起波浪，
须臾随意散外境，动摇迷乱当调伏。

——《妙臂请问经》

174

2019年6月8日（2）

诸法如幻如梦，涅槃如幻如梦，
若有超胜涅槃之法，亦如幻如梦。

——《般若经》

175

2019年6月9日（1）

如梦亦如幻，阳焰乾闼婆，
夜灯本性空，诸法如是观。

——《三摩地王经》

176

2019年6月9日（2）

无可言思智慧到彼岸，
无生无灭虚空之本性，
各别自证智慧之行境，
顶礼三世如来之佛母。

——罗睺罗

177

2019年6月10日

自知不随他，寂灭无戏论，
无异无分别，是则名实相。

——龙猛菩萨

178

2019 年 6 月 11 日

知世法者得与失，乐忧美言与恶语，
赞毁世间此八法，非我意境当平息。

——《亲友书》

179

2019 年 6 月 12 日

佛说信心与持戒，多闻布施净知惭，
有愧智慧圣七财，了知余财无实义。

——《亲友书》

180

2019 年 6 月 13 日

若求善趣与解脱，理当修习世正见，
若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。

——《亲友书》

181

2019 年 6 月 14 日

寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，
呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！

——《亲友书》

182

2019年6月15日

即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，
亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。

——《亲友书》

183

2019年6月16日

此缘起乃佛语藏，弥足珍贵最甚深，
何者若能真见此，已睹真如佛法身。

——《亲友书》

184

2019年6月17日

当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，
何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。

——《亲友书》

185

2019年6月18日

总之，若通达诸法是梦是幻、与梦幻等同之理，则称为证悟大圆满之见。

若安住并不离于所证悟之智慧，则称为被大正知器所摄。

以此而不依勤作之行，则称为大等舍性，此名为修行。

此三句涵盖大圆满一切见修。

——《入大乘论》

186

2019年6月19日

此心虽相伴已久，尚未认识真稀有！

——莲花生大士

187

2019年6月20日

执有众生迷，执无更愚昧。

——吉祥萨热哈巴

188

2019 年 6 月 21 日

本体空性之理是指心。众所周知的“心”，即不追踪过去的内外，不迎接未来，直然而观现在的明觉之识，从三时分别念之壳中托出的如无垢虚空般了然清然的明空性即是不可思议时，名谓“四分离三之法身”。

——《老狗吐金》

189

2019 年 6 月 22 日

妙龄韶华宛如夏日英，
昳丽娇容瞬若冬时虹，
此生寿数短促不久长，
今当勤修精藏胜妙法。

——更登曲培

190

2019 年 6 月 23 日

苦时希求幸福之良方，
悦时担忧愁苦之临降，
永无逃离希忧险关时，
今当勤修精藏胜妙法。

——更登曲培

191

2019 年 6 月 24 日

明月当头照，苦乐入禅中。

——禅歌

192

2019 年 6 月 25 日

六尘同时触，微尘成六分；
六尘若一位，山王成尘许。

——《唯识二十颂》

193

2019 年 6 月 26 日

愿我今起世世中，恒常读诵及思维，
为他宣说甚深法，普渡自他轮回海。

——贾曹·达玛仁钦

194

2019 年 6 月 27 日

昔日感受苦乐如波纹，
已尽无迹切莫追忆之，
若念当思盛衰与离合，
法外何有可依嘛尼瓦？

——无著菩萨

195

2019 年 6 月 28 日

见而生畏之尸体，本为现在之身体。

——米拉日巴尊者

196

2019 年 6 月 29 日

吾初畏死赴山中，数数观修死无定，
已获无死本坚地，此时远离死畏惧。

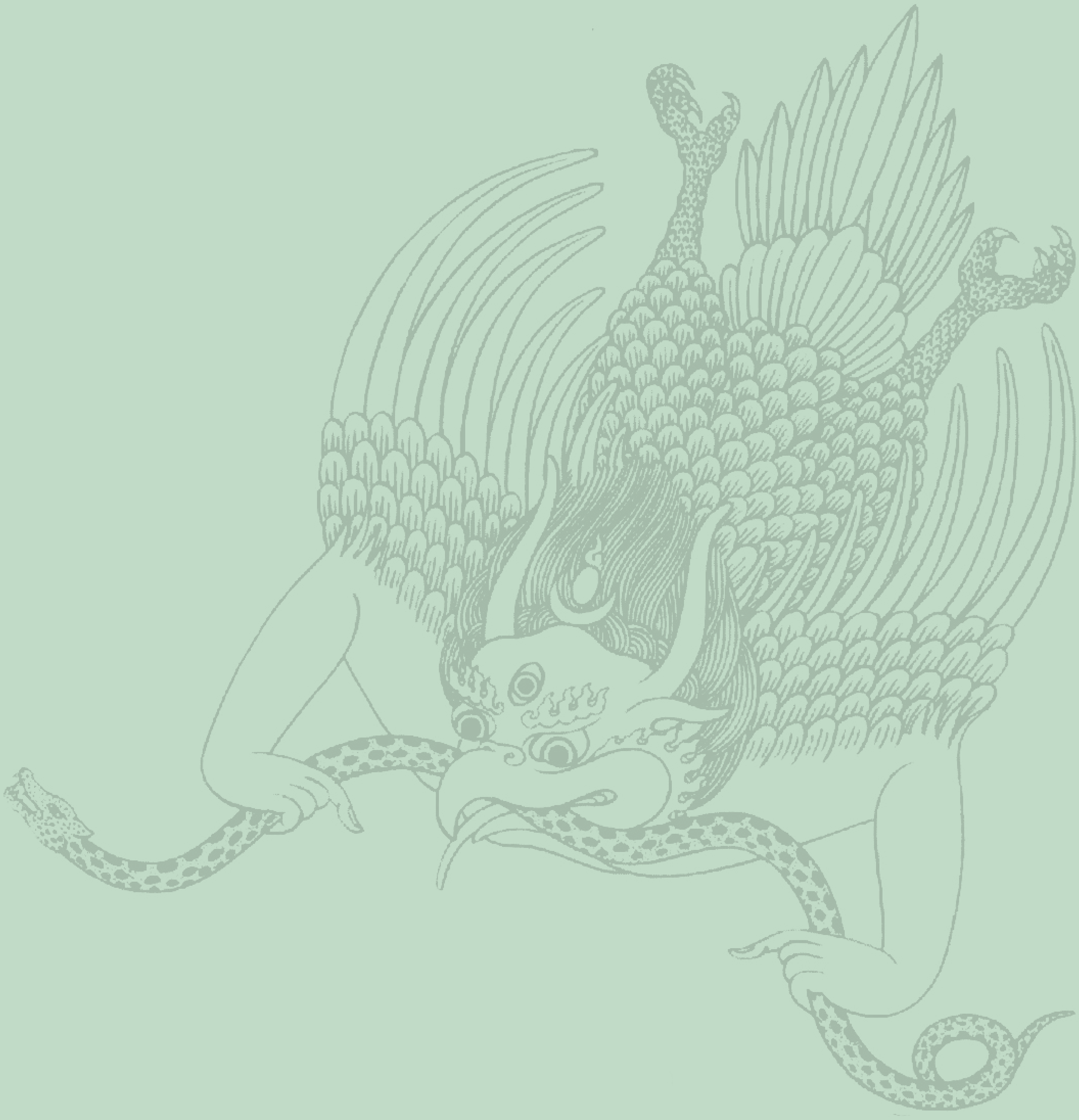
——米拉日巴尊者

197

2019 年 6 月 30 日

地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，
旁生感受互食苦，人间感受短命苦，
非天感受争斗苦，天境感受放逸苦，
轮回犹如针之尖，永远无有安乐时，
稍许安乐亦变苦。

——《念处经》



七月

198

2019年7月1日

财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；
中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，
乃为着魔之根源，自己积累他人用；
最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。
应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。

——米拉日巴尊者

199

2019年7月2日

积财守财增财皆为苦，
应知财为无边祸根源。

——龙树菩萨

200

2019年7月3日

殊胜上师为揭露罪恶，
殊胜窍诀为击中要害。

——阿底峡尊者

201

2019 年 7 月 4 日

树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，
唯随善恶意差别，不随善恶像大小。

——《功德藏》

202

2019 年 7 月 5 日

莫想诸善微，无益而轻视，
水滴若积聚，渐次满大器。

——《贤愚经》

203

2019 年 7 月 6 日

莫想诸罪微，无害而轻视，
火星虽微小，能焚如山草。

——《贤愚经》

204

2019 年 7 月 7 日

刹那造重罪，历劫住无间，
何况无始罪，积重失善趣。

——寂天菩萨

205

2019 年 7 月 8 日

怨敌反对亦使修行增，
无罪遭到诬陷鞭策善，
此乃毁灭贪执之上师，
当知无法回报彼恩德。

——持明无畏洲

206

2019 年 7 月 9 日

业愿缘起如意树之上，
引来印度东方幼孔雀，
开屏舞姿转向于正法，
吾等少年获得解脱道。

——持明晋美林巴

207

2019 年 7 月 10 日

于诸身处高位者，恶劣眷众常面赞，
过失亦说为功德，是故难辨功与过。

——麦彭仁波切

208

2019 年 7 月 11 日

初见何人皆信赖，听闻何语皆当真，
无论何事皆参与，此等即是愚者相。

——麦彭仁波切

209

2019 年 7 月 12 日

应将密宗的甚深教言等暂放一边，先对出离心、菩提心有所体悟，若能如此，一切善根自然成为解脱和成佛之因。所以，若认为这些（出离心、菩提心）没什么可修，实则并没有通达修道之根本。

——《致仁达瓦之信笺》

210

2019 年 7 月 13 日

本来修行的法门有很多，但能成为解脱之因的只有三种：出离心、菩提心、正见。如今且不说体悟这三者，连真正了知的人也非常罕见。

——《致仁达瓦之信笺》

211

2019 年 7 月 14 日

问曰：
“由何一切生，不失菩提心，
梦中尚不舍，何况于醒时。”
答曰：
“于村或城市，或随住境中，
令正趣菩提，此心则不舍。”

——《狮子请问经》

212

2019 年 7 月 20 日（1）

心造世间心造业，
心现一切心假立，
为调乱心当精进。

——《如意宝藏论》

213

2019 年 7 月 20 日（2）

调心得安乐，调心最微妙。
自为自怙主，余者岂可怙？

——《大乘经》

214
2019年7月21日（1）

奇哉

无等大恩上师宝，坐时观想于顶处，
屡屡祈祷受四灌，心心相印之必要。
威仪见色知师身，闻声知师语自性，
善恶念知道用智，现有显师之教言。
用餐上师观喉间，饮食甘露献新供，
不出饮食之障碍，成会供宴之必要。
卧时上师观心间，身光令诸动静相，
化光复融于自身，现梦光明之教言。
何时不住出行时，心绪切莫急慌慌，
自心师智无有别，一切安住动念王。
你我毕生虽共住，较此更胜深窍诀，
吾尚无有所供养，故当铭记于心中。

此文，随法之大德索南彭措再三劝请“需要一言教”，实难推却，为满其愿，一无所成之乞人秋扬壤珠撰写。善哉！愿吉祥！

——《传授喇嘛索朗彭措之教言》

215

2019 年 7 月 21 日（2）

顶礼诸位殊胜上师！

如果不是口头上而是诚心想修行一妙法，

第一、要对业果无欺获得诚挚的定解而进行取舍。

第二、相续中要生起想脱离轮回大苦海的强烈无伪之心。

第三、要了知普天下的一切有情均是大恩父母，而修行珍贵的慈悲菩提心。

第四、外内器情的实相是身智的自性，因此要修行清净观。

第五、正法与誓言所摄的一切众生是金刚道友，因此要不间断慈爱。

第六、三时佛陀的本体是大恩上师，因此要以“我意您知”的信心祈祷，使自己的心与上师的智慧融为无二无别。

第七、以原本的正念，恒常护持远离贪著觉受之壳的通彻觉空正见。

上述七要当昼夜不松不紧而实修，（意科）喇嘛对多勒络腮胡赐此教言。

——《传授多勒络腮胡之实修七要》

216

2019 年 7 月 22 日（1）

于义无怀疑，智者得悉地。

——密续

217

2019 年 7 月 22 日（2）

大恩上师之慈悲，我等真实极快乐，
犹如狂人心无拘，何不奋然而起舞？

——《莲师遗教》

218

2019 年 7 月 23 日（1）

如菩萨者，不尽有为，不住无为。

——《维摩诘经》

219

2019 年 7 月 23 日（2）

我的所有上师全部是大成就者，所以功德无有大小，而恩德却有着深浅的差别。我相续中的这少分菩提心就是依靠金洲上师的恩德才获得的，因此他老人家对我的恩德极大。

——阿底峡尊者

220

2019 年 7 月 24 日（1）

居于深山胜静处，一切威仪皆成善。

——《月灯经》

221

2019 年 7 月 24 日（2）

无精进之士，具智财权力，
皆不能救彼，犹如一商主，
有舟无船桨。

——全知无畏洲

222

2019 年 7 月 25 日

所作所为如儿戏，做无终了放则了。

——全知无垢光尊者

223

2019 年 7 月 26 日

世间琐事死亦无完时，
何时放下即了乃规律。

——全知无垢光尊者

224

2019 年 7 月 27 日

人生犹如屠场畜，过一瞬间死亦临，
今复明日久蹉跎，终于塌中呼号矣。

——哲白莲大师

225

2019 年 7 月 28 日

在诸禅定，如地狱想，
于生死中，如园观想。

——《维摩诘经》

226

2019 年 7 月 29 日

离悲空性见，非获殊胜道，
若唯修悲心，岂脱此轮回？
何人兼具已，不住于有寂。

——萨日哈尊者

227

2019 年 7 月 30 日

空性大悲藏，有者成菩提。

——龙树菩萨

228

2019 年 7 月 31 日

无闻之修行，如断臂攀岩。

——萨迦班智达

八

月

229

2019年8月1日

诚信因果不虚是下根者的正见，
证悟内外诸法现空、觉空双运是中根者的正见，
证悟所见、能见、所证智慧三者无二无别即是上根者的正见。

——阿阇黎吉公

230

2019年8月2日

世人常言“饮食好与否，观其面色方知晓”，同样，佛法懂与否，
修行好与否，看他是否已经对治了我执与烦恼，便可知晓。

——米拉日巴尊者

231

2019年8月3日

就像饥饿的人仅仅听到食物还不够，必须要食用。
同样，仅仅了知正法没有利益，必须要进行实修。

——米拉日巴尊者

232

2019年8月4日

所知犹如空中星，所学知识无止境，
今求法身精华义，必至无变之坚地。

——全知龙钦巴尊者

233

2019年8月5日

闻思修行互不错乱、齐头并进就是无误的要诀。

——无等塔波仁波切

234

2019年8月6日

本来罪业无功德，然忏可净为其德。

——古代诸大德

235

2019年8月7日

何人昔日颇放逸，尔后行为倍谨慎，
如月离云极绚丽，难陀指鬘能乐同。

——怙主龙树菩萨

236

2019年8月8日

利乐施有情，利乐遍虚空，
痛苦自取受，干涸诸苦海。

——古德

237

2019年8月9日

若想忏罪能净否？忆念善法则清净。

——米拉日巴

238

2019年8月10日

如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，
若有速令解脱者，畏罪之人何不依。
菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。

——《入行论》

239

2019年8月11日

纵然往昔所造的罪业积如山王，
也能在现见本性的瞬间得以清净。

——塔波仁波切

240

2019年8月12日

摄集三部如来本体师，唯忆尊名降下加持雨，
于藏恩德无比持明师，海生金刚足莲如意宝，
得以观修头顶此善缘，思维断缘无信个别人，
于应信处虔信此获得，诚信获得之最我欣悦。

——麦彭仁波切

241

2019年8月13日

一切加持与悉地的根本就是上师，
不需要另外一个遣除障碍、增进境界的殊胜窍诀。

——法王晋美彭措

242

2019年8月14日

譬如一人溺海水，彼者干渴而死去，
贪爱多法而放逸，虽住法海堕恶趣。

——《大宝积经·迦叶品》

243

2019 年 8 月 15 日

乃至有虚空，以及众生住，
愿吾住世间，尽除众生苦。

——寂天菩萨

244

2019 年 8 月 16 日

菩萨如是！虽生不净佛土，为化众生故，
不与愚闇而共合也，但灭众生烦恼闇耳。

——《维摩诘经》

245

2019 年 8 月 17 日

若无此等持，如海底磐石，诵数劫无果。

——续部

246

2019 年 8 月 18 日

杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。

——邬金莲花生大师

247

2019 年 8 月 19 日

犹如一滴腐奶汁，可毁一切鲜奶汁，
失毁誓言之一人，能毁诸具誓言者。

——续部

248

2019 年 8 月 20 日

吾子那若巴，显现此缘起，
未证无生义，莫离积二资。

——大瑜伽士帝洛巴

249

2019 年 8 月 21 日

当知胜义俱生智，唯依积资净障力，
乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。

——佛经

250

2019 年 8 月 22 日

乃至殊胜二资未圆满，
期间不能证悟胜空性。

——佛经

251

2019 年 8 月 23 日

雪域乞人仁亲花，
仅有失戒敌可害，
唯有师尊能救护。

——成就者俄坚巴

252

2019 年 8 月 24 日

若无此等持，如海底磐石，诵数劫无果。

——续部

253

2019 年 8 月 27 日

内心断除贪欲，财富滚滚而来。

——麦彭仁波切

254

2019 年 8 月 30 日

不净不净净，极净依次第，
是名为众生，菩萨与如来。

——弥勒菩萨

255

2019 年 8 月 31 日（1）

如来不涅槃，正法不隐没。

——《胜光明经》

256

2019 年 8 月 31 日（2）

胜义谛唯以信心而证悟。

——佛经

九

月

257

2019年9月1日（1）

修十万本尊，不如敬上师。

——续部

258

2019年9月1日（2）

早上造罪上午忏，
下午造罪晚上忏，
与罪不同住过夜。

——《阿底峡尊者传》

259

2019年9月2日（1）

众生欲除苦，反行痛苦因，
愚人虽求乐，毁乐如灭仇。

——寂天菩萨

260

2019年9月2日（2）

我的许多弟子，都是以恭敬心证悟胜义谛而获得最高境界的。

——智悲光尊者

261

2019年9月3日

人间荣华如夏水，亦如梦中之财富，
无有实质速无常，故当恒生厌离心。

——莲花生大士

262

2019年9月4日

彼即法身即如来，圣谛胜义之涅槃，
故如日光德无别，佛外无有余涅槃。

——《宝性论》

263

2019年9月5日（1）

以理分析能解空性义，
极难证悟因果甚深法。

——龙猛菩萨

264

2019年9月5日（2）

凡是印度译成藏文的佛法中，身语所做的善事里，
没有比转六字真言经轮利益功德更大的了。

——莲花生大士

265

2019年9月6日

二资究竟圆功德，佛子化身不可思，
过去现在未来时，树立佛幢遍十方。

——《莲花遗教》

266

2019年9月7日

往昔无量光如来，布达拉山观世音，
达那郭夏莲花生，现相虽异实无别。

——《莲花遗教》

267

2019年9月9日

欲嗔及怖痴，有此四法者，
名誉日损减，如月向于晦。

——《善生经》

268

2019年9月10日（1）

于欲恚怖痴，不为恶行者，
名誉日增广，如月向上满。

——《善生经》

269

2019 年 9 月 10 日（2）

佛法若无各教派，何能兴盛于十方？

——夏嘎巴

270

2019 年 9 月 11 日

造作如是业，获得如是果。

——佛经

271

2019 年 9 月 12 日

纵令火成凉，上师之慈悲，
永远不过时，其力无阻碍。

——法王晋美彭措

272

2019 年 9 月 13 日（1）

末法五百世，我现上师相，尔时恭敬彼。

——佛经

273

2019 年 9 月 13 日（2）

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

有异比丘从座起，偏袒右肩，合掌白佛言："善哉！世尊，为我略说法要。我闻法已，当独一静处，专精思惟，住不放逸。'所以善男子出家，剃除须发，身著法服，信家非家，出家学道，为究竟无上梵行'，现法身作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。"

尔时世尊告彼比丘："善哉，善哉！汝作是说：'世尊，为我略说法要。我于略说法中广解其义，当独一静处，专精思惟，住不放逸，乃至自知不受后有。'汝如是说耶？"

比丘白佛："如是，世尊。"

佛告比丘："谛听谛听，善思念之，当为汝说。比丘，非汝所应之法，宜速断除。断彼法者，以义饶益，长夜安乐。"

时，彼比丘白佛言："知已，世尊。知已，善逝！"

佛告比丘："云何于我略说法中广解其义？"

比丘白佛言："世尊，色非我所应，宜速断除；受、想、行、识非我所应，宜速断除。以义饶益，长夜安乐。是故世尊，我于世尊略说法中广解其义。"

佛言："善哉善哉！比丘，汝于我略说法中广解其义。所以者何？色者非汝所应，宜速断除。如是受、想、行、识非汝所应，宜速断除。断除已，以义饶益，长夜安乐。"

时，彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独一静处，精勤修习，住不放逸。精勤修习，住不放逸已，思惟所以善男子出家，剃除须发，身著法服，正信非家，出家乃至自知不受后有。

时，彼比丘成阿罗汉，心得解脱。

——《杂阿含经》（十七）

274

2019年9月14日

了悟而宣说，自性秘密藏，
彼即视为我，圆满诸灌顶。

——《密藏续》

275

2019年9月16日（1）

现今之识不改造，不随缘转执不染，
了然明澈此觉性，三世诸佛由此生，
此乃三世佛陀意，故莫离此具缘者！

——《大鹏展翅》

276

2019年9月16日（2）

为酒所荒迷，贫穷不自量，
轻财好奢用，破家致祸患。

——《善生经》

277

2019年9月17日

行恶能受恶，与恶友同事，
今世及后世，终始无所获。

——《善生经》

278

2019 年 9 月 18 日（1）

昼则好睡眠，夜觉多悕望，
独昏无善友，不能修家务。

——《善生经》

279

2019 年 9 月 18 日（2）

瑜伽行人之怒火，如棍击水片刻无。

——古大德

280

2019 年 9 月 19 日

畏伏而强亲，美言亲亦尔，
敬顺虚诳亲，恶友为恶亲。
此亲不可恃，智者当觉知，
宜速远离之，如避于险道。

——《善生经》

281

2019 年 9 月 20 日

复次妙慧，菩萨成就四法，能离诸魔。云何为四？
一者了知法性平等，二者发起精进，
三者常勤念佛，四者一切善根皆悉回向。

——《妙慧童女经》

282

2019 年 9 月 21 日

上师直指心，如开天盲眼。

——夏嘎巴

283

2019 年 9 月 26 日（1）

一切众生，从无始来生死相续，皆由不知常住真心，
性净明体，用诸妄想。此想不真，故有轮转。

——《楞严经》

284

2019 年 9 月 26 日（2）

解脱依自己，他人无济事，
具闻戒定者，勤修四谛法。

——龙猛菩萨

285

2019 年 9 月 27 日（1）

如山不动摇，诸法亦复然，
无生亦无死，如来所宣说。

——《宝源经》

286

2019 年 9 月 27 日（2）

是故佛赞戒，具戒值遇佛，
具戒最庄严，具戒生妙香。

——《净戒经》

287

2019 年 9 月 28 日（1）

具戒者善故，诸佛及菩萨，
恒常以善意，如子而垂念。

——月官论师

288

2019 年 9 月 28 日（2）

为利诸众生，舍身及寿命，
慈心与悲心，周遍诸有情。

——世亲论师

289

2019 年 9 月 29 日（1）

若欲亲可亲，当亲坚固亲，
亲者戒具足，如火光照人。

——《善生经》

290

2019 年 9 月 29 日（2）

此亲乃可亲，智者所附近，
亲中无等亲，如慈母亲子。

——《善生经》

291

2019 年 9 月 30 日

制非防恶亲，慈愍存他亲，
利人益彼亲，同事齐己亲。

——《善生经》

月

292

2019 年 10 月 1 日

掷博群饮酒，共伺他淫女，
玩习卑鄙行，如月向于晦。

——《善生经》

293

2019 年 10 月 2 日

朝夕不肯作，寒暑复懈惰，
所为事不究，亦复毁成功。

——《善生经》

294

2019 年 10 月 3 日

诸和合所为，如星翳灯幻，
露泡梦电云，应作如是观。

——《金刚经》（玄奘译）

295

2019 年 10 月 4 日

凡所有相，皆是虚妄。

——《金刚经》

296

2019 年 10 月 5 日

如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。

——《金刚经》(鸠摩罗什译)

297

2019 年 10 月 6 日

应无所住而生其心。

——《金刚经》

298

2019 年 10 月 8 日

一切有为法，如梦幻泡影，
如露亦如电，应作如是观。

——《金刚经》(鸠摩罗什译)

299

2019 年 10 月 9 日

一切有为法，如星翳灯幻，
露泡梦电云，应作如是观。

——《金刚经》(义净译)

300

2019 年 10 月 10 日

一切有为法，如星翳灯幻，
露泡梦电云，应作如是观。

——《金刚经》（菩提流支译）

301

2019 年 10 月 11 日

如如不动，恒有正说，应观有为法，
如暗、翳、灯、幻，露、泡、梦、电、云。

——《金刚经》（真谛译）

302

2019 年 10 月 12 日

星翳灯幻，露泡梦电，
云见如是，此有为者。

——《金刚经》（三藏笈多译）

303

2019 年 10 月 13 日

佛说以往诸多胜士夫，
皆于清净寂地获甘露，
是故吾等为修寂灭法，
当自安住幽静之山林。

——全知龙钦巴

304

2019 年 10 月 14 日

无有可靠身命离迫近，
明日及自寿尽时二者，
何者在前也无有恒定，
今日务必诚心而思索。

——全知龙钦巴

305

2019 年 10 月 15 日

未趋入如来智慧之众生于有情趣少许亦无有，然以想执不现如来智慧。远离想执无碍出生遍知智慧自然本智。

——《华严经》

306

2019 年 10 月 16 日

一朝树下有蛇，此后见树生畏，
一次偷盗妄言，于彼恒生怀疑。

——贡塘丹毕准美尊者

307

2019 年 10 月 17 日

纵我变旁生，若见佛陀法，
如意宝典籍，欢喜呼奔跑。

——果·宣奴巴译师

308

2019 年 10 月 18 日

我宁变饿鬼，亦不离佛法，
愿利益有情，度众城皆空。

——果·宣奴巴译师

309

2019 年 10 月 22 日（1）

云何二种？阿难，一者无始生死根本，则汝今者，与诸众生，用攀缘心为自性者。二者无始菩提涅槃，元清净体，则汝今者识精元明，能生诸缘，缘所遗者。由诸众生，遗此本明，虽终日行，而不自觉，枉入诸趣。

——《楞严经》

310

2019 年 10 月 22 日（2）

故勿顷刻成密友，须臾又变成陌路，
短暂相处应快乐，长远情当愈稳固。

——麦彭仁波切

311

2019 年 10 月 23 日（1）

设若自心散乱者，彼无修法之良机。

——萨迦班智达

312

2019 年 10 月 23 日（2）

无论汝事圆满否，死主绝不让汝停，
设若尚有应做事，则应今起精进行。

——《萨迦格言》

313

2019 年 10 月 24 日（1）

此是前尘虚妄相想，惑汝真性。
由汝无始至于今生，认贼为子，失汝元常，故受轮转。

——《楞严经》

314

2019 年 10 月 24 日（2）

应机调化现幻化，永不间断利群生，
此等句义铭记心，快乐杲日从内升。

——夏嘎巴

315

2019 年 10 月 25 日

轮涅一味断定心，心性无改法身性，
行住跳跃及奔跑，言谈哭笑与歌唱，
践踏搅乱疯狂行，最终寂静安乐住。

——《大鹏展翅》

316

2019 年 10 月 26 日

形形色色显现纸，自然觉智笔缮写，
无基本解无执字，现空无二境界阅。

——《大鹏展翅》

月

317

2019 年 11 月 2 日

唯除世俗外，不得胜义谛。
唯除胜义外，不得世俗谛。

——龙猛菩萨

318

2019 年 11 月 3 日

谁以身语意，尽力承侍师，
定无碍出现，威力与加持。

——《殊胜誓言续》

319

2019 年 11 月 4 日（1）

譬如春日中，晖光所焚炙，
阳焰状如水，诸法亦复然。

——《月灯三昧经》

320

2019 年 11 月 4 日（2）

悟性之上师，呵斥是猛咒，
定除违缘障，殴打是加持，
悉地由此生，敬信则生喜。

——古德

321

2019年11月5日（1）

虽不知诸法，恭敬而承侍，
具相上师者，超越轮回海。

——《极密意续》

322

2019年11月5日（2）

形形色色世间界，皆由众生业所生。

——《俱舍论》

323

2019年11月6日（1）

诸法如虚空，不生也不死，
亦无转他世，众生显生死，
如梦本性空，凡愚我执覆。

——《无垢月经》

324

2019年11月6日（2）

认清刹那变化故，前后非修中谁入，
如此劣道违经续，欲解脱者当远离。

——《如意宝藏论》

325

2019年11月7日（1）

设使烧身衣，头燃犹不救，
懈怠心若生，即应速除灭。

——《大宝积经富楼那会》

326

2019年11月7日（2）

诸佛出世难，佛说法亦难，
我今值佛法，云何当舍离？

——《大宝积经富楼那会》

327

2019年11月8日

不须家业宝，我欲求少欲，
所出之法财，今当行出家。

——《大宝积经富楼那会》

328

2019年11月17日（1）

一切有为法，依外缘转变，
如草尖露珠，遇风则无常。

——《无常语》

329

2019 年 11 月 17 日（2）

有情生独生，死亦独自死，
独自受痛苦，轮回无助伴。

——《无常语》

330

2019 年 11 月 18 日（1）

凡是有生者，死必在前方，
人皆会轮到，有何堪独忧？

——《除忧书》

331

2019 年 11 月 18 日（2）

于此世间中，无有贪死者，
不论亲与怨，死亡皆平等。

——《除忧书》

332

2019 年 11 月 19 日（1）

奇哉趋入深实相，犹如宝灯之定解，
若无汝则于此世，愚众困于幻网中。

——《定解宝灯论》

333

2019 年 11 月 19 日（2）

若具正见之明目，前所未有证相增，
现见空性功德力，于业因果缘起法，
无欺惑性生诚信，一切烦恼渐微薄。

——《定解宝灯论》

334

2019 年 11 月 21 日（1）

愚者如水纹，所做速速灭，
智者如石刻，纵微极稳固。

——龙猛菩萨

335

2019 年 11 月 21 日（2）

恶人说美言，对此不应信，
孔雀声美妙，所食皆为毒。

——龙猛菩萨

336

2019年11月22日（1）

摄受没有信心的弟子，是一种错；
依止没有悲心的上师，是一种错；
结交没有惭愧的朋友，是一种错；
教诫听不进话的愚人，是一种错。

——仲敦巴尊者

337

2019年11月22日（2）

当今的人们喜新厌旧，故当小心身边人的欺惑。

——仲敦巴尊者

338

2019年11月23日（1）

具胜功德之士夫，纵去他乡亦受敬，
布谷鸟虽生蒙地，妙音亦传于藏地。

——持明晋美林巴

339

2019年11月23日（2）

三世一切佛陀之本体上师如意宝知，
祈祷加持成熟、解脱我相续，
祈祷加持相续生起圣道之殊胜证悟，
祈祷加持即生究竟光明大圆满胜道。

——《杰珍心滴》

340

2019年11月24日（1）

若未修此法，不可证法性，
仅于水见闻，如何能解渴？

——阿阇梨甘巴拉《明鬘论》

341

2019年11月24日（2）

奇哉假分别，相续极深厚，
犹如梦中梦，或如泡中泡。

——《明鬘论》

342

2019年11月25日（1）

三宝功德过于虚空，无边无际，无垢殊胜，无与伦比。若对此生起信心，利益也无量无边。

——麦彭仁波切

343

2019年11月25日（2）

一切真实皈依境皆摄于三宝，因此，具慧者若忆念三宝功德后，承诺并皈依此真实永恒之皈依处，从此便开始断除轮回根本，成为永恒安乐之开端。

——麦彭仁波切

344

2019年11月26日（1）

佛语须摩提："菩萨复有四事法，魔不能得其便。何等为四？一者、常念于佛。二者、常精进。三者、常念经法。四者、常立功德。是为四法。菩萨用是四事故，魔不能得其便。"

——《佛说须摩提菩萨经》（鸠摩罗什译）

345

2019年11月26日（2）

佛语须摩提："菩萨复有四事法，得无殃罪，所作善行疾得净住。何等为四？一者、心意所念常志于善。二者、常持戒三昧智慧。三者、初发菩萨意，便起一切智，多所度脱。四者、常有大慈愍于一切。是为四法。菩萨用是四事故，得无殃罪疾得净住。"

——《佛说须摩提菩萨经》（鸠摩罗什译）

346

2019年11月27日（1）

一切苦种子，必定生苦果，
一切甜种子，必定生甜果。
此喻报应者，恶者报应苦，
善者报应乐，智者当辨别。

——《佛说须赖经》

347

2019年11月27日（2）

无恶圣贤者，一切时庄严，
愚痴造恶者，纵饰亦不美。
宁为智所骂，不为愚所赞，
愚者赞于恶，智者赞于善。

——《佛说须赖经》

348

2019年11月28日（1）

快乐后痛苦，痛苦后快乐，
众人之苦乐，辗转如旋轮。

——《智慧树》

349

2019年11月28日（2）

大士所敬境，愚者轻视彼，
智者礼佛塔，乌鸦踩其上。

——《智慧树》

350

2019年11月28日（3）

难忍之死亡，必定将出现，
故断诸贪欲，于法生欢喜。

——《智慧树》

351

2019年11月30日

何人利他为重者，倒如狡者为私利，
一切利己为重者，倒如利他真诚者。

——《萨迦格言》

月

352

2019 年 12 月 1 日

自现心未净，如具眼翳者，
白雪本无黑，却亲睹为黑。

——《略摄续义》

353

2019 年 12 月 2 日

若未圆满殊胜二资粮，
则不获得殊胜二身果。

——佛经

354

2019 年 12 月 3 日

六道众生病极多，
五毒三毒病猛烈，
无始无终时漫长。

——《起信灯论》

355

2019 年 12 月 4 日

寿命犹如河坎树，死魔则同坎下水。

——《起信灯论》

356

2019年12月5日

财富如同树上鸟，必定无常勿贪恋，
苦乐无常如昨今……

——《起信灯论》

357

2019年12月7日

是故见比虚空高，取舍因果较粉细。

——莲师

358

2019年12月8日（1）

持邪见者纵行善，亦受难忍之苦报。

——龙猛菩萨

359

2019年12月8日（2）

雪山空谷山顶尸陀林，
此类寂静清净之高处，
乃有缘者修行之圣地。

——《明界续》

360

2019 年 12 月 9 日

此等意次现，本面本来净。

——《六界续》

361

2019 年 12 月 10 日

身蕴纵然住红尘，心性安住寂静处，
莫忘上师常敬信，莫改自心了明然。

——德巴堪布

362

2019 年 12 月 11 日

在分别念动摇的同时，认识无动摇的光明，
这是直指大圆满的特法。

——麦彭仁波切

363

2019 年 12 月 12 日

我视世间为游戏，凡愚当真生痛苦。

——萨热哈尊者

364

2019 年 12 月 13 日

所谓轮回，不在他处，轮回的法性即涅槃坛城。

——阿阇梨日光狮子

365

2019 年 12 月 14 日

除轮回他处，不可证涅槃。

——喜金刚

366

2019 年 12 月 15 日

若起分别观其自解脱，
不起分别安住自放松，
昼夜处于光明不间断，
不求后世果位阿啦啦。

——无畏智慧金刚尊者（第二世敦珠法王）

367

2019 年 12 月 16 日

上师本尊加持我，我以身口意三门，
所做一切恒成为，弘法利生之事业。

——洛桑陈列尊者

368

2019年12月17日

舍命亦不舍正法，恒不依止恶劣友，
永不诽谤说法师，随念观修佛陀者，
必将值遇诸如来。

——觉涅扎巴夏智尊者

369

2019年12月18日

深信恭敬根本师，慈悯同坛诸道友，
慈悲老母有情众，迫切观修法无常，
修行四宝不可缺。

——无畏智慧金刚尊者（第二世敦珠法王）

370

2019年12月19日

若证菩提心之义，文武诸尊即此心。

——《忿怒甘露旋续》

371

2019年12月21日

无量光佛授记云：我已往昔发宏愿，
何人听闻我名号，必将前往我刹土，
我之善愿已圆满，众多世界诸众生，
皆会来至我刹土，彼等一生不退转。

——《圣无量光庄严大乘经》

372

2019年12月22日

若未离嗔心，生活定受损，
若唯摧嗔心，一切损则灭。

——《善说箧谭》

373

2019年12月23日

分别薪为因，嗔火焚众生，
首先烧自身，或波及他众。

——《善说箧谭》

374

2019年12月24日

顶礼三宝尊，顶礼主佛尊，
顶礼救法尊，顶礼大僧尊，
我恒礼三宝。

——阿阇梨马德孜达《三宝赞》

375

2019年12月25日

南无三宝尊，
无缘之法身，受用圆满身，
显现化身前，恭敬而顶礼。
清净法性界，修行八圣道，
圣教典籍前，恭敬而顶礼。
一切诸菩萨，所有阿罗汉，
及诸缘觉前，恭敬而顶礼。

——世亲论师《三宝赞》

376

2019 年 12 月 26 日

见否具戒信众如繁花，
无边辽阔大地难容纳，
繁星惟恐丧失自处所，
瑟瑟发抖来去慌张？

降魔金刚惩治邪恶时，
阿修罗众虔信善法行，
成为兴起佛法良友伴，
此乃前所未见成就相。

风心融入中脉之征象，
感化上上下下诸群生，
悉皆发心修行菩提道，
身语不懈此情汝见否？

——法王晋美彭措《胜利妙音·闻而生喜》

377

2019 年 12 月 27 日

一切苦乐由心生，何人执子子亡苦，
何人执敌敌亡乐，诸法本来无苦乐。

——《探寻心性之教言》

378

2019 年 12 月 28 日

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

——《胜利道歌》

379

2019 年 12 月 29 日

愿我无论生何处，遇善知识令生喜，
获得无误大乘道，具足闻思修智慧。

——《末世愿文》

380

2019 年 12 月 30 日

愿本传师加持入心中，
本尊摄受获得诸悉地，
空行护法如影随行身，
所想任运自成普吉祥！

——麦彭仁波切

381

2019年12月31日

我不入地狱，谁入地狱，
地狱不空，誓不成佛。

——地藏王菩萨

跋

在这一年当中，我每天都发一条佛典偈颂，并翻译成汉文提供给大家，从未间断。不知道你看了吗？

索达吉

2018 年 12 月 31 日

封面美术 汪帝豪

本作品仅作非商业用途。
不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用或翻印本作品。