



如何覺知地修習四聖諦

佛的初轉法輪

翻譯自《佛道》英文第三版/法尊卓千堪布闡噶仁波切編撰

相信四聖諦，就是相信釋迦牟尼佛。這是佛法的基礎。此「如何覺知地修習四聖諦」之心要開示，是源於佛陀的初轉法輪，出自《轉法輪經》，經由法尊卓千堪布闡噶仁波切整理、編譯，在美國和世界大圓滿僧眾協助下，以現代人熟悉的語言撰寫出來。此工作從2001年12月21日開始，於吉祥的2012年1月13日圓滿完成。中文翻譯組於2012年2月18日翻譯自《佛道》英文第三版。

版權所有：卓千堪布闡噶仁波切與大圓滿吉祥獅子基金會。
保留一切權力。只限於免費傳播，任何部份內容，不得以任何方式改寫、新增、刪減及變動，除非已得到版權所有者的書面允許。

當您越與他人分享四聖諦，就越能夠增長世界和平！

<http://www.buddhapath.net> <http://www.dzogchenlineage.org>

第一聖諦

南無布達雅！

我的一切痛苦，都是我的惡思想和惡業為因，
其他一切有情的惡思想和惡業為緣所產生的結果。

這是聖者所證的第一真諦，
包含了關於痛苦的一切智慧。
欸瑪吶！

現在我了知到痛苦，
以及我和一切眾生為何會痛苦。
所以，為了斷除一切眾生的痛苦，
我一定會圓滿自己的善思想和善業。

軋雅 軋雅 蘇軋雅

第三聖諦

南無布達雅！

我的一切快樂，都是我的善思想和善業為因，
其他一切有情的善思想和善業、
以及諸佛的加持為緣所產生的結果。

這是聖者所證的第三真諦，
包含了關於快樂的一切智慧。
欸瑪吶！

現在我了知到快樂，
以及我和一切眾生為何會快樂。
所以，為了確保一切眾生的真正快樂，
我一定會息滅自己的惡思想和惡業。

軋雅 軋雅 蘇軋雅

第二聖諦

南無布達雅！

我的惡思想與惡業是我所有痛苦的因，
和一切眾生痛苦的緣。

這是聖者所證的第二真諦，
包含了關於苦因的一切智慧。
欸瑪吶！

現在我了知到自己和一切眾生痛苦的因和緣。
我越減少自己的惡思想和惡業，
我越是在幫助自己和一切眾生。
所以，我會通過聞、思、修，
來減少我的惡思想和惡業。

軋雅 軋雅 蘇軋雅

第四聖諦

南無布達雅！

我的善思想與善業是我所有快樂的因，
和一切眾生快樂的緣。

這是聖者所證的第四真諦，
包含了關於樂因的一切智慧。
欸瑪吶！

現在我了知到自己和一切眾生快樂的因和緣。
我越增加自己的善思想和善業，
我越是將自己和一切眾生轉化為大覺遍知。
所以，我會通過聞、思、修，
來增加我的善思想和善業。

軋雅 軋雅 蘇軋雅

「欸瑪吶」的意思是「奇矣哉！」

「軋雅 軋雅 蘇軋雅」的意思是「勝利、勝利、完美勝利！」