

# 桑登巴列的四種誓言



## 卡片故事與啟發

桑登巴列住在深山時，回憶起他修行的過程，就是讓自己處在如同琴弦一般不過緊、不過鬆的狀態下。

偏袒與取巧，暫時上看起來好像能得到一點蠅頭小利，長遠來看卻會創造更多的不確定性與焦慮。只有維持住原則與分際，我們才能走的穩定而長久。

## 詩歌與背景故事

“ 5.6.1 「頂禮覺悟的昌喀尊者！

5.6.2 三身，就是超越概念之法身、莊嚴美好之報身和隨心變現之化身。

5.6.3 顯不落常邊、空不落斷邊和雙運離二取，這三種誓言是『正見』的誓言；事實上，正見的誓言本來一體、沒有三個。

5.6.4 顯中不散亂、空中不緊修和無分別而無間隔，這三種誓言是『正修』的誓言；事實上，正修的誓言本來一體、沒有三個。

5.6.5 不細緻緊繃、不粗糙放鬆和不個別取捨，這三種誓言是『正行』的誓言；事實上，正行的誓言本來一體、沒有三個。

5.6.6 不求善趣樂、不棄惡趣苦和二利不偏私，這三種誓言是『正果』的誓言；事實上，正果的誓言本來一體、沒有三個。

5.6.7 住在普聞雜日白山的貧困行者—桑登巴列，依吉祥昌喀上師的祝福與恩德，唱出這首《見修行果誓歌》。」

## 專有名詞介紹

① 昌喀尊者：藏文為ཇམ་མགས་པོ་འཇམ་མགས་པོ་ 意為「導正歧途者」，與耶謝玄努同屬息解派索系祖師，為後者的前 三代大德。