

菩提道次第直授
——趣入一切智速疾道

第五世班禪洛桑耶喜 著

緣宗 譯

《菩提道次第直授——趣入一切智速疾道》¹

第五世班禪洛桑耶喜 著

緣宗 譯

南無古汝牟尼恩札雅！（歸敬禮：敬禮大寶上師能仁）
無比大悲心利鉤，拔濟他佛所難救，
難調暴惡諸眾生，虔禮最勝釋迦佛。²
怙主彌勒廣大行，弘深中觀文殊尊，
龍樹無著瞻部嚴，直至菩提我歸依。³
講修勝主阿底峽，傳噶當教仲敦巴，
四瑜伽士三昆仲，噶當上師我虔禮。⁴
圓滿聖教善慧海，講辯著濤浪飛空，
潔白美譽濺十方，頂禮善慧名稱足。⁵
善慧法幢勝土擎，語中自在善慧海，
示無謬道諸恩師，虔禮悲鉤祈攝受！⁶

¹ 直授：或為明晰引導，藏義原為紅色引導，是指不在文字上廣作解釋，而是直截了當地指出教授的心要進行引導，就像高明的醫師解剖開新鮮的屍體，直接為弟子介紹五臟六腑的構造一樣。

² 無比殊勝的大悲心力，猶如利鉤一般，拔濟其他諸佛難以拯救的暴惡眾生，向如此的最殊勝導師釋迦佛，致以虔誠地頂禮。

³ 擁有廣大行派的彌勒怙主，惠施甚深中觀見的文殊大士，還有莊嚴美飾南瞻部洲的龍樹、無著，我願永遠地歸依您們，直至證得無上菩提。

⁴ 胸懷講修最勝教授的阿底峽尊者、噶當教法的開山鼻祖仲敦巴、以及四瑜伽士、三昆仲等法門龍象，如是等噶當派的歷代上師，我也發自內心地稽首膜拜。

四瑜伽士：為阿底峽尊者的四位弟子，分別為：康地大瑜伽師菩提寶、智慧金剛、卡達敦巴、羅扎的卡巴勝位。見《廣論》第八頁。

三昆仲：善知識仲敦巴的三大高足，分別為：博多瓦·仁欽賽（寶明）、京俄瓦·楚臣跋（戒熾）、普瓊瓦·迅努堅贊（童幢）。

⁵ 賢善智慧的心海裡蘊含著圓滿的聖教，講經、辯論、著作的洶湧波濤擊著長空，晶瑩潔白的美譽浪花播撒向十方，我在如此尊貴的善慧名稱（宗喀巴大師）腳下，不由地俯首叩拜。

在此，為了引導具有善緣，不願迷失於空洞的言辭，而一心決定希求一切智的所化眾生，令其趣入圓滿佛地的菩提道次第引導文，總分為二：甲一、解說通過講述傳承上師的源流，由此對道的數量、次第生起決定之理；甲二、生起定解後，解說正式於道次第的修心之理。

初者，如同江河的水源，應源自雪山，同樣，正法的流傳應上溯到聖教的教主——清淨圓滿的佛陀。

此三士道次第，有廣行道次及甚深道次二種。前者從清淨圓滿的佛陀傳給至尊彌勒，其後由無著、世親兄弟等次第相傳而來；後者從清淨圓滿的佛陀傳給文殊菩薩，再由龍樹菩薩等次第相傳而來。最終這二種傳承匯集於阿底峽尊者⁷。

總之，在聖教中，龍樹菩薩素來被稱為第二佛陀，而龍樹菩薩所通達的一切佛法，阿底峽尊者亦無不通達，因此對阿底峽尊者應生起他是聖教宗主的敬信心。

阿底峽尊者將此道次第秘密地傳授予善知識仲敦巴⁸。仲敦巴尊者曾不解地問：「尊者為何對他人傳授密咒，而對我傳授這個道次第呢？」尊者回答說：「除你之外，我沒有找到可以託付這個法的人

⁶ 高擎善慧正法寶幢（第四世班禪）的大士，自然是語中自在善慧海（第五世達賴喇嘛），如是等一切開示無謬清淨道的恩師們，我虔誠地頂禮，並祈願慈悲的利鈎攝受不捨！

善慧法幢：第四世班禪（一五六七—一六六二），一六〇一年他住持扎什倫布寺，為第一任寺主，以後由他轉世的活佛繼承法座。

⁷ 阿底峽尊者（九八二—一〇五四）。意譯殊勝，法名吉祥燃燈智。出生於東印度薩霍爾王室（現孟加拉國），遍通顯密大小乘經典，後由吐蕃王室後裔智光、菩提光殷重禮聘至西藏傳播佛教，著有《菩提道炬論》等二十多種著作，對藏傳佛教後弘期起過重大作用，成為噶當派的祖師。在藏地共居住十七年之久，終年七十三歲。因其一生對古代印度與我國藏傳佛教文化的交流有重大貢獻，藏族一般尊稱之為「覺沃傑」，意為尊者。

⁸ 仲敦巴（一〇〇五—一〇六四）。仲為姓氏，敦巴意為大德、法師，原名甲瓦迴乃，意為勝生，宋代西藏佛學大家，生於前藏堆龍普，為阿底峽弟子，開噶當派，一〇五六年宋仁宗嘉祐元年倡建熱振寺。

呀！」然後把這個法的口訣傳授給了仲敦巴尊者。這是加持他成為教法之主，也是預示著善知識仲敦巴弘法利生的事業，將來極為廣大的緣起。

其後，大善知識仲敦巴傳授於瑜伽自在大阿蘭若師⁹。大阿蘭若師傳給內烏素巴。內烏素巴傳給塔瑪巴及傑欽波二人。善知識仲敦巴還將道次第傳給了京俄瓦·戒熾¹⁰。京俄瓦傳給甲域瓦¹¹。這二種是噶當教授派道次第傳承¹²。法王宗喀巴大師從洛札大成就者事業金剛¹³處獲得。

此外，由仲敦巴尊者傳給善知識博多瓦¹⁴。博多瓦傳給善知識多瓦¹⁵及霞熱瓦¹⁶的噶當教典派¹⁷道次第傳承，宗喀巴大師從札古寺大堪布法護賢處獲得。

這些上師傳承的次第，就像《道次第祈禱頌》中所說的那樣，非常清楚明白。

宗喀巴大師起初把文殊菩薩所講的三要——出離心、菩提心和清淨見作為修行的重點。後來，在熱振寺迎請來著名的阿底峽尊者

⁹ 大阿蘭若師：意為住寂靜處者，十一世紀時，藏傳佛教噶當派格西。

¹⁰ 京俄瓦·戒熾（一〇三八—一一〇三），為仲敦巴近侍，開噶當派教授一派，所著禪裙常用皮革補綴，因而眾稱「皮裙大師」。

¹¹ 甲域瓦（一〇七五—一一三八）生於堆龍，為京俄瓦的侍者，極重視承事師長，得生起圓滿二次第教授。後於塔波南甲城地方建寺傳法。噶居派崗波巴大師也曾從他學法。

¹² 噶當派分教典派和教授派。教授派以修見行為主，見為十二緣起、四諦、二諦；行為修菩提心、七義修心。

¹³ 洛札大成就者事業金剛（一三二六—一四〇二），又稱南喀堅贊（虛空幢）。屬噶當派教授派，親得金剛手菩薩傳授深法，獲大成就，宗喀巴大師曾依其學法。

¹⁴ 博多瓦（一〇三一—一一〇五），本名仁欽賽，仲敦巴大師的弟子，三昆仲之一。講學以噶當六論等典籍為主，在噶當派中開教典派一系，創建博多寺，並常駐於此，因此被稱為博多瓦。弟子輯其語錄並加注釋，名為《藍色手冊》。

¹⁵ 多瓦：博多瓦的親傳弟子，《藍色手冊》一書的編輯者。

¹⁶ 霞熱瓦（一〇七〇—一一四一），本名雲丹札（功德稱），從博多瓦出家學經，默記經論甚多，為宋代噶當派一大學者。

¹⁷ 教典派主張學習六論：《本生經》、《集法句經》為起信之本；《菩薩地》、《大乘經莊嚴論》為修定之本；《入菩薩行》、《集學論》為行道之本。

「側首像」，並長時猛勵地祈禱，由此，親見從圓滿佛陀直至洛札大成就者虛空幢之間的一切傳承上師，尤其親見阿底峽尊者、仲敦巴、博多瓦、霞熱瓦諸位善知識，長達一月之久，獲賜許多教授教誡。最後，博多瓦等三尊融入阿底峽尊者，尊者舒手摩大師頂說：「你應當對教法作廣大的事業！在你修行菩提、利益眾生方面，讓我來做你的助伴吧！」言訖不現。像這樣稀有的徵兆出現了很多。

那時，在大堪布素浦巴寶吉祥賢，以及大譯師勝怙吉祥賢等的勸請下，宗喀巴大師著作了《菩提道次第廣論》。對此，文殊菩薩問道：「你著作的論文內容，難道沒有包含在我所講的出離心、菩提心、清淨見三主要道裡面嗎？」大師稟道：「不是的。這部論是以三主要道為命脈，補充以《道炬論》等的教理，結合成為三士道次第而寫的。」宗喀巴大師著作此論的過程中，有著如此不可思議的秘密史跡。因此，這些道次第的要點，也可以說是文殊菩薩傳授給宗喀巴大師的。

宗喀巴大師有許多受持這個法脈的弟子，傳承情況極多。其中，溫薩巴¹⁸父子所聽受的傳承，是從宗喀巴大師、賈曹傑、持律大師名稱幢、克主傑、慧獅子、持律慧隱、班禪法幢、勝護賢、成就自在善慧義成、佛智、班禪一切智善慧法幢，直至金剛持寶幢吉祥賢一脈相承而來的。我從寶幢大師處圓滿地獲得此法恩。

另外，還有由宗喀巴大師傳給慧獅子，再至持律慧隱的傳承，持律慧隱以下相同。還有由宗喀巴大師傳給持律名稱幢，再至慧獅子的傳承，慧獅子以下相同。

宗喀巴大師在著成《菩提道次第廣論》後，刪去其中引經據典和廣作破立的内容，攝其全面的心要，著成《略論》。雖然是那樣，但因所化有情的慧力每況愈下，於《道次第廣論》中，大師曾慈悲地說：「然能了知一切講說皆為修持者，實屬少際，故能略攝所應修事，亦可別書。」依此密意，第四世班禪一切智著作了《菩提道次第直授安樂道》。法王一切智（第五世達賴喇嘛）著作了《文殊口授》

¹⁸ 溫薩巴（一五〇五—一五六六）。法名為善慧義成，第三世班禪大師，獲大成就，由他傳下來的密法教授稱作「溫薩耳傳」。

19。這二部論著，篇幅廣略適中，又有教理的抉擇論證，後學者若能依之而修，實無不可；然因他人殷重勸請，同時又考慮到自己往昔所集的福力微弱，智慧淺薄，若能藉此因緣，對道次第生起更深的悟解，比起一味探求高量的地道諸果還要關鍵重要，因此，對道的數量、次第、各各道的體性等方面，盡自所解，敘述如下。

對於造者殊勝、法殊勝以及如何聽聞、講說正法的情況，應從《廣論》及《略論》中了知。

對於《廣論》中所說「故彼（菩提道炬論）之作者，亦即此論之作者」的意義，有人認為，這是宗喀巴大師為了說明他本人與阿底峽尊者是同一心續。雖然事實上來說，他們二位是同一心續，但是宗喀巴大師極為持重謙遜，怎麼會親自承認自己與阿底峽尊者為同一心續呢？因此，其中的深義應為，《菩提道炬論》為《菩提道次第論》、《聖教次第》²⁰、《勝道》等所解釋的根本論典，所以說「亦即此論之作者」。這裡所說的作者也就是《菩提道炬論》的作者阿底峽尊者。猶如在各種經論的大疏中，把後面的「由誰所造」提到最初解說一樣。

另外，某些阿底峽尊者的遊記中，稱尊者在藏地僅僅住了十三年，然而宗喀巴大師則說是住了十七年，這種說法才是合理的。尊者傳記的來源當推那措譯師，那措譯師依止尊者十九年，印度二年，西藏十七年。如那措譯師所著的《八十讚》中說：

「十九年中常依止，不見師尊身語意，沾有絲毫錯亂垢。」²¹

¹⁹ 道次第八大引導。分別為：宗喀巴大師所著的《廣論》、《略論》、《攝頌》；第三世達賴喇嘛福海的《道次第·純金》；第五世達賴喇嘛的《道次第·文殊口授》；第四世班禪善慧法幢的《安樂道》；第五世班禪的《速疾道》即本論；達波·昂旺札巴的《善說精髓》。

²⁰ 《聖教次第》：為卓隆巴所著，卓隆巴本名洛迫窮乃（慧源）。幼年親從阿底峽和仲敦巴聽受噶當諸法，在鄂譯師弟子中以精通一切經教著稱，《聖教次第》有廣、略二種，尤以《聖教次第廣論》注解《道炬論》精義，無與倫比。《菩提道次第廣論》即大抵依此而作。

²¹ 十九年間，形影不離地跟隨尊者，但從沒見到有絲毫的錯亂罪垢沾染尊者的身語意三門。

其中又說：

「索瑪吾熱處，師講分別熾，云於廿年後，吾將捨身壽。其後二年時，臨去西藏前，戒香寺院處，又稱十八年，後將捨身壽，身將留藏地。其言皆無謬，稀有此為至！」²²

有人問：「如果依靠《道炬論》或者《道次第》，就可通達一切教法互不相違、佛所說的一切法皆可現為修行的教授，那麼，所有佛經中開示的一切道都可攝入三士道次第中，有什麼理由呢？上士道在心中生起，需要共中士道作為前行，欲生起共中士道又需要共下士道作為前行，這又是怎麼回事呢？」

所有佛經中開示的一切道，都可攝入三士道次第中者：因為諸佛從最初發菩提心，中間積聚廣大資糧，直至示現圓滿成佛，無不是為了利益有情。因此，所說的一切法也都是為了成辦有情的利益。要成辦的有情利益，有現前的增上生和究竟的決定勝二種。從著眼於成辦現前增上生方面出發，所說的盡所有法門，都攝入共或正下士²³道的法類中。決定勝又分為解脫和一切智二種：為成辦解脫所說的盡所有法門，攝入共或正中士²⁴道的法類中；為成辦一切智所說的盡所有法門，則攝入上士道之中。

大乘分波羅蜜多乘和金剛乘二種。二者的入門，決定唯是菩提心。菩提心要在心中生起，需要不忍一切眾生為苦所逼的大悲心。要生起不忍眾生苦的大悲心，則需要中、下士階段所說的二個內容作為前引，即自己要怖畏輪迴、惡趣之苦，並且深信三寶有能力從中救護自己作為前行。因為，若自己尚未怖畏輪迴、惡趣之苦，沒

²² 過去尊者在索瑪吾熱那個地方，講解《分別熾燃論》時，曾說再過二十年後，將會捨棄這個身體；後來又經過二年，臨去西藏之前，在戒香寺時，又說再過十八年，將會示寂，肉身會留在藏地；現在看來，尊者說的都一一應驗了，這是多麼稀有的事啊！

²³ 共或正下士：只是追求後世人天的果報，而不再追求解脫或佛果，這類有情是正下士；若把人天的果報當作進而追求解脫或佛果的暫時階段，這類有情則是共下士。

²⁴ 共或正中士：只求解脫輪迴，不再希求無上菩提的一類有情為正中士；若把追求自身的解脫當作趣入大乘前的一個階段，這類有情為共中士。

有強烈地生起從中尋求解脫的心，又怎能生起強烈的大悲心，不忍其他有情為苦所逼呢？如《地藏十輪經》中說：

「無力飲池河，詎能吞大海？不習二乘法，何能學大乘？」²⁵

如《道次第廣論》中說：「若自思惟漂流苦海、安樂匱乏、眾苦逼惱，曾無毛豎，則於他有情樂少苦多，豈生不忍？」²⁶如《入行論》中說：「彼等為自利，尚且未夢及，況為他有情，生此饒益心？」²⁷

因此，這裡以三士道次第漸次引導的密意，不是為了引導趣入正中、下士道，而是將部分共中、下士道納入到上士道的前行——淨罪積資的支分中而作引導。

若問：「既然中、下士的法類是上士道的支分，那麼作為一個上士道就可以了，何必還要共中、下士道次第的虛名呢？」

於此當知，把三士分開引導有三大用處：首先，如此可以摧伏那些中、下士道尚未在心中生起，卻自詡為上士者的我慢之心；其次，這樣對上、中、下根的有情都有很大的利益。

利益很大的道理者：中、上士夫也一定需要獲得增上生位修法的身體，以用來持續修習正法；下根的補特伽羅若未生起中、下士夫的心量，雖思趣入上士道，然終生不起上士意樂，又棄捨了下二者，終將一無所成。

因此，若欲趣入總的大乘道次第，尤其無上瑜伽²⁸者，必須將共中、下士道作為殷重修習的要點，此至關重要。

²⁵ 出自《大乘大集地藏十輪經》有依行品第四之二。連江河的水都沒能力一口飲盡，又怎能妄想吞盡大海的水呢？同樣，連聲聞、緣覺二乘的心量都生不起來，又怎麼去修學深廣的大乘佛法呢？

²⁶ 我們在苦海中漂泊流浪，安樂是如此地匱乏，眾苦又是如此地交相逼惱，當我們想到這些時，都沒有一點恐怖的感覺，又怎會對其他有情少樂多苦的現象，生起不忍其苦的大悲心呢？

²⁷ 如父、母、或者天仙梵王，他們即使是為了自身的利益，尚且不曾在夢中夢見，自己發起如此廣大的饒益心，何況是為了利他而發起這種菩提願心呢？

²⁸ 密宗四部中的無上部。

如文殊菩薩說，因此，暫且放下所謂的甚深密咒教授，最初應對出離心、菩提心盡己所能生起覺受，此若生起，則一切善法自然地轉成解脫及一切智之因。那些認為此不值得修習的人，實在是全不了知聖道的關鍵所在。

甲二、生起定解後，解說正式於道次第的修心之理，分二：乙一、道之根本依止善知識之理；乙二、依止後如何修心的次第。

初者，分二：丙一、座中如何行；丙二、座間如何行。

初者，分三：丁一、加行；丁二、正行；丁三、結行。

初者，加行分六：戊一、淨掃禪室，擺設身語意三依（佛像經塔）；戊二、由無諂誑²⁹的心，莊嚴陳設清淨無諂誑的供品；戊三、在舒適的墊子上，以身體八支坐姿或隨自適意而坐，在殊勝善心中修習歸依、發心，以及四無量心；戊四、清晰觀想資糧田；戊五、含攝積資淨障的扼要，供獻七支供及曼札；戊六、至心祈禱，一定讓心續與教授相融合。

其中，初者，淨掃禪室，擺設身語意三依者：

無論是在寺院，還是在草原或山林等處，淨掃禪室的方式都一樣。尤其，比如在山林中，自己的住處若比較寬敞，可以在茅蓬四方安置四垛，觀想為四大天王，並供獻供品及朵瑪³⁰等，囑託事業，淨除修習道次第引導的違緣，成辦所需的順緣。

將前面的房屋，灑水打掃乾淨，務令舒適樂意居住。而後恭敬地陳設身語意三依。陳設身語意三依的方式者：以前噶當派的諸位上師常隨身佩戴著釋迦牟尼佛像，可將如此的佛像，請來安置於自

²⁹ 無諂誑分二個方面：供品的無諂誑與動機的無諂誑。供品的諂誑：對出家人而言，是指以五邪命取得的物品；對在家人而言，是指以偷盜、殺生、缺斤少兩等惡劣的手段獲得物品。動機諂誑，是指為了今世的名聞利養等，懷著這種低劣的心態去供養，即動機諂誑。

³⁰ 朵瑪：食子，由炒麵捏成用以供施的食品丸子。

己面前的高臺上，應當生起真佛想。若無佛像，則可以用「修持曼札」代替：在曼札³¹光滑的表面上，塗抹上牛淨物³²及妙香。若曼札也沒有，可以在如木板或石板上，放九堆青稞或米等，清晰觀想此即釋迦牟尼佛至尊及其眷屬。³³

在自己的座墊下，用白土畫上右旋的吉祥旋³⁴，整齊地鋪上非常柔軟的茅草，尖朝內，根向外。往昔釋迦佛示現從賣草童子吉祥處接受茅草，尖朝內，根朝外，整齊地鋪成座墊，於十五日啟明星升起時，證得圓滿正覺。往昔既有這樣的緣起，隨行諸佛事蹟的所化有情也應當這樣修行。

原來的住房中，若有縫製的軟墊，用它就可以。若沒有，用柔軟的草墊或者粗毛布墊等都可以。鋪時後面稍高，前面稍低，均勻而鋪。

戊二、次當由無諂誑的心，莊嚴陳設清淨無諂誑的供品：供器以金銀為上，次為紅銅、青銅製品，若沒有條件，用木器等也可以。在這些器皿中，佈設功德水、洗足水等一切供品時，不可敷衍塞責、隨波逐流，也不應為了期求今生的名聞利養，而應為了利益一切慈母有情，無論如何，必須速疾速疾證得圓滿正覺的大寶佛位，為此而供養三寶。若能這樣思惟佈設供品，獻供者才能得益，這樣的獻供才有意義，因此應如是獻供。

戊三、如「在舒適的墊子上，以身體八支坐姿或隨自適意而坐」所說，在舒適的墊子上，身體八支坐姿的方式者：如溫薩巴大師說：

³¹ 曼則：又譯為曼荼羅，有二種含義：一種為壇城義；另一種為取心要的意義。此處為第二種。

³² 牛淨物：在人跡罕至高山上，黃牛身上所出的糞、尿、酥油、酪、乳五物，把這五種東西放在沸水中煮數日後，丟掉上、下層的東西，只取中層的水製成丸，在用的時候，把丸溶於水塗抹，有避穢除障之用。

³³ 九堆觀為釋迦佛及其八大菩薩眷屬。八大菩薩分別為：文殊菩薩、觀音菩薩、大勢至菩薩、地藏菩薩、除蓋障菩薩、虛空藏菩薩、彌勒菩薩、普賢菩薩。

³⁴ 吉祥旋即所言萬字，為永遠堅固不變的表示。

「手足及腰三，唇齒舌為四，頭眼肩氣息，為毗盧八支。」³⁵

(一) 依大師所說，在前面的安樂座上，腳以金剛跏趺或半跏趺坐均可。半跏趺的方式者，是指左腳在內，右腳置外，把左腳跟放在靠近密處的地方，左腳面不要被壓在右大腿下面，或被擠在右大腿內側；(二) 雙手結等持印，置於臍下四指處，右手在上，左手在下，二拇指尖稍稍相觸，這對於氣脈的運行有著特殊的緣起；(三) 腰應當伸直，脖頸略向內勾；(四) 齒唇自然鬆馳，舌尖微抵上齶；(五) 頭勿偏斜，正直而住；(六) 眼視鼻尖；(七) 雙肩平舒；(八) 氣息均勻舒緩，如此合為八支。

氣息均勻，指呼吸不可用力急促有聲等。若氣息不勻，可以慢慢地數出入息，數到二十一然後修定，則堪為修定之器。

《噶丹口傳大寶手印根本頌—勝者正道》³⁶中說：

「於安樂座上，身具七支坐，淨以九節風。」

昔日噶居派中有些上師，認為最初修行應作的，是這樣（具備毗盧八支）的身體要點，如經文最初的梵文一樣。另外一些上師則認為，最初的修行，應作的是修信心，如經文最初的梵文³⁷。自宗則認為是善加觀察內心的動機。如班禪一切智所著的《極白增上心問答善慧笑音》中說：

「行者初應作，善觀自內心，如經首梵字，無比勝師許。」³⁸

³⁵ 毗盧八支分別為：手、足、腰、各一支；唇、齒、舌合為一支；頭、眼、肩、氣息又各為一支，如是共八支。毗盧八支其中身體方面的有七支，再加上氣息這一支，為八支。如果不加上氣息，亦可稱為毗盧七支。

³⁶ 第四世班禪善慧法幢著。

³⁷ 經初的梵文：由梵文譯成的藏文經典，開頭都冠以梵文的原名，如同在漢文的經典有「如是我聞」般，此處比喻修法開始時，最重要的事情。

³⁸ 至尊宗喀巴大師把許多修行的要點以設問的方式寫成《極白增上心之間難》，後來班禪大師著《答問•善慧笑音》一書，以回答宗喀巴大師的設問。其中有一問題是：「修法之始，如經中梵文最重要的是什麼呢？」第四世班禪答道：「無比的大師您是這樣認為的，修行者最初應作的是好好地觀察自己的動機，如同經中最開始的梵文。」

因此，我們應仔細地觀察自己內心的動機，然後修習菩提道次第引導。我們應當如是觀察：「自己是為了得到今世的名聞利養、世間八法³⁹、恭敬承事而修行呢？還是為了後世而修行呢？」如果是為了今世的名聞利養、世間八法、恭敬承事等而修行，那麼，不論造下任何業，都不會對後世有利。

《秘密總續》中說：「千萬不要貪求今世的果報，如果只是把希望寄託在今世，對來世不會有什麼利益，但如果希求來世的圓滿，今生的果報卻會廣博豐盈。」

阿底峽尊者也說，譬如草木，若根是毒，則其枝葉也是毒，若根是藥，則其枝葉也是藥。同樣，由根本貪嗔癡三毒發起所作的任何業，唯是惡不善業。

仲敦巴曾問尊者說：「若是為了今生的幸福快樂、利養恭敬，所作的業，它的果報是什麼呢？」尊者答道：「果報僅此而已。」又問：「後世如何呢？」尊者說：「地獄、餓鬼、畜生！」

以此觀之，若是為了今生的幸福快樂、利養恭敬，所造之業多成惡趣之因。若是為了後世人天的福樂，所造之業，多數成為只能漂沒生死之因。心中唯求一己的寂靜安樂，所造的業，將墮入寂滅邊。

總的說來，善心有許多種，如淨信三寶，深信業果，希求布施持戒等，然而這裡所說的「殊勝善心」，指的是菩提心。

我們應當這樣思惟：「我為種種痛苦所逼惱，同樣，一切有情也為痛苦所逼惱。這些為苦所逼的有情都是具恩的母親，不僅無一未曾作過，而且都曾無數次地作過自己的母親。當初作母親的時候，也像今生的母親一樣，對自己疼愛哺養，深恩無能酬報。那麼，把一切有情從痛苦中解救出來的重擔，應由誰來承擔呢？應當責無旁

³⁹ 八法：又名八風。世間有八法四違四順，為世間人的憎、愛之處，能煽動人心，故又名八風。一利，得可意事；二衰，失可意事；三毀，不現前誹謗；四譽，不現前讚美；五稱，現前讚美；六譏，現前誹謗；七苦，逼迫身心；八樂，悅適身心。

貸地由我本人來承擔。雖然如是，然而以我現在的處境，不要說一切有情的利益，就連一個有情的利益也無法令其達到究竟。不僅如此，即使證到聲聞、緣覺兩種阿羅漢果，也僅是能些微地利益有情，沒有能力將一切有情都安立於佛地。而這種力量誰才具備呢？只有圓滿的佛陀才能具有。因此，為了利益一切慈母有情，我無論如何必須證得圓滿正覺的佛陀寶位。」如此熱切殷重地修習，直到對菩提心生起覺受。

在發心攝持的狀態中，修習歸依的情況：

觀想在自己面前的虛空之中，八大獅子擎舉著高廣的寶座，其中種種蓮花日月輪墊上，端坐著釋迦牟尼佛，體性則是自己的根本上師，身紫磨金色，頭具頂髻，一面二手，右手鎮地，左手等持，上托甘露盈滿的鉢器，身披紅黃法衣，相好端嚴，以澄淨的光明為體，於自身所發的光蘊中，金剛跏趺而坐。四周圍繞著根本傳承的諸位上師、本尊、佛、菩薩、勇士、空行、護法。每尊面前精美圓滿的座上，陳列著各自所說的教法，呈現為光明的經函相。

觀想資糧田諸尊對自己熙怡歡喜，自己也隨念諸尊的功德及大悲，生起極大的敬信心，住在這樣的狀態中，而作如是思惟：怙主龍樹菩薩曾說：

「昔漂沒生死，飲乳逾四海，轉受異生身，更飲多於彼。」⁴⁰

聖天菩薩⁴¹說：

「浩浩生死海，大苦無邊際，愚癡汝沉溺，云何不生懼？」⁴²

如其所說，苦海深廣難量，沉迷其中，卻沒有絲毫驚慌恐怖毛

⁴⁰ 往昔生中漂沒在生死曠野中，所飲用的乳汁匯集起來，超過四大海水量，如果還沒有得到解脫，在未來的輪迴路上，反復受生為凡夫之身，還要在母親身邊喝比這更多的乳汁。

⁴¹ 聖天：即提婆菩薩。為龍樹菩薩的弟子，生於西紀一七〇—二七〇年間。著有《四百論》。法尊法師從藏文譯成漢文。玄奘法師漢譯的《大乘廣百論》，相當於《四百論》後半的二百偈。

⁴² 浩瀚的生死大海中，種種的痛苦沒有邊際，愚癡的你沉溺在裡面，為什麼沒有恐懼的感覺？

豎的感覺，像你這樣的人不是愚夫，難道還會是智者嗎？

我及一切慈母有情從無始到如今，在輪迴中受盡了種種的痛苦，尤其三惡道中的種種大苦，現在依然不知哪裡才是苦海的邊際，不知道苦海究竟有多深？這一次偶然獲得難得義大的殊勝暇滿人身，又值遇到極難值遇的聖教佛法，在此之際，若不從現在，根除一切輪迴的痛苦，證得最勝解脫圓滿正覺的佛位，將來仍會再受無盡的輪迴，尤其三惡道的各類痛苦。

因此，有能力從這些痛苦中救護我的，唯有安住在面前的上師三寶。我為了利益一切慈母有情，必須證得佛陀的寶位，因此，我當歸依上師三寶！

這樣思惟以後，觀自己與周圍的一切有情各隨自力，緩緩而誦「歸依上師」一百零八遍或二十一遍，至少也要誦三遍。

此時的所緣者，觀上師能仁及其周圍有直接或間接法緣的傳承上師身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，淨化無始以來積聚的一切罪障，尤其損傷吉祥上師的法體、違背上師的教言、擾亂上師的心意，以及不信、凌辱、譏毀等，總之一切依於上師而產生的罪障，猶如煙汁、墨汁一般，從所有根門及毛孔中排出，自身變得清淨瑩潔。譬如附著於陡峭崖壁上的熱灰，用水一沖就沖掉了。又好像手持明燈進入暗室，黑暗自然會消失於無形。這二種比喻，溫薩巴大師以為後者的力量更大一些。如是一切依於上師的罪障皆得以清淨，一切壽命福德及教證功德皆得以增長，特別是上師身語意的一切加持進入自他一切有情身心之中，自他一切有情都進入到上師的庇護之下。

這樣思惟以後，隨力念誦「歸依佛」若干遍。這時心中的所緣者，觀想金剛持佛及其周圍環繞的密集、勝樂、大威德三尊，以及喜金剛、時輪金剛、賢劫千佛、三十五佛等，諸尊身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，由此無始以來所積的一切罪障，尤其是惡心出佛身血、毀壞意所依一一佛塔等，總之一切違背歸依佛之後歸依學處的所有罪障皆得以清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切壽命福德及教證功德皆得以增長，特別是佛身語意的

一切加持進入自他一切有情身心之中，自他一切有情都進入到佛的庇護之下。

其後，隨力念誦「歸依法」，心中觀想：歸依境諸尊各自面前的經函中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始以來所集的一切罪障，尤其誹謗捨棄正法、售貨典當、置赤地穢處。其中誹謗捨棄正法的情形者，如以信解共通乘為由，而謗捨大乘；或以信解波羅蜜多乘為由，謗捨密咒乘等；密乘之中，或信解下下部，而謗捨上上部等；亦或勝解上上部而謗捨下下部⁴³等；還有誹謗說法師「有無辯才」等，由謗捨說法者，而成為謗捨其心續上的一切正法。總之，依法所生的罪過非常微細，如《三摩地王經》中說：

「較人破瞻部，一切諸佛塔，若謗正法典，罪過此尤重。
較人盡殺卻，恒沙阿羅漢，若謗正法典，罪過此尤重。」

如是等等，一切依於法的罪障皆得以清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切壽命福德教證功德皆得以增長，特別是，一切法寶的加持進入自他一切有情身心之中，一切有情皆得以進入法寶的庇護之下。

然後，隨力念誦「歸依僧」若干遍，觀想從菩薩、聲聞、緣覺、勇士、空行、護法的身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始以來所集的一切罪障，尤其誹謗聖僧、離間和合僧、侵奪僧財等，總之一切依於僧的罪障皆得以清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切壽命福德教證功德皆得以增長，特別是，一切僧寶的加持進入一切自他有情的身心之中，一切有情皆得以進入僧寶的庇護之下。

隨後，作簡略地歸依，誦：「諸佛正法賢聖僧，直至菩提我歸依。」觀想一切資糧田身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始以來所集的一切罪障，尤其是依於三寶的一切罪障

⁴³ 密乘把密續分為四部，即事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽四部。前三者為下三部，後者為無上部。

皆得以清淨，身體變為瑩澈的光明之體，一切壽命福德教證功德皆得以增長，特別是三寶的一切加持進入自他一切有情身心之中，一切有情皆得以進入三寶的庇護之下。

發心之理者，誦：「我修施等諸資糧，為利有情願成佛」。思惟：「我依布施、持戒、修持等所生的一切善根，為了利益一切有情，惟願速疾速疾證得圓滿正覺的佛位。」如是發起願菩提心。

進而思惟：「為了利益一切慈母有情，我無論如何必須速疾速疾證得圓滿正覺的寶位，為此，必須如理修學布施等六度四攝等一切佛子大行。」如是發起行菩提心。

依於那樣的發心，觀想上師能仁身中化現出第二尊相似的上師能仁，溶入自身，自己也清晰地瞬間變成上師能仁，此時，當勝解修習「我即上師能仁」的慢心。這有著特殊的緣起云。

有說，若主要修習寂止，到了正修寂止的階段，則不像現在未到的時候，可以依於自成的鮮明上師能仁身為所緣境而修寂止。

觀想從自己鮮明顯現的上師能仁身中放光，照觸周圍的一切有情，把一切有情皆安立於能仁的寶位。

其後，修習四無量心之理者，思惟：「由於愛自、嗔他的貪嗔，令一切有情備嘗痛苦，若能令一切有情安住於遠離親疏貪嗔的平等捨心，該有多好！願能夠安住，我當令安住，祈求上師本尊加持令我具此能力。」這是修平等捨心⁴⁴。次當思惟：「一切有情若能具足安樂及安樂之因，該有多好！願能具足，我當令具足，祈求上師本尊加持令我具此能力。」這是修習慈心。「一切有情若能遠離痛苦及痛苦之因，該有多好！惟願能夠遠離，我當令遠離，祈求上師本尊加持令我具此能力。」這是修習悲心。「一切有情若能不離善趣及解脫的勝樂，該有多好！願不遠離，我當令不遠離，祈求上師本尊加持令我具此能力。」這是修習喜心。

⁴⁴ 四無量心中，每一種又分四種無量。分別為：欲無量、願無量、增上意樂無量、祈禱無量。

這樣祈求以後，觀想一切資糧田諸尊身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始以來所集的一切罪障，尤其障礙自他有情修習四無量心的一切病魔罪障皆得以清淨，身體變為瑩澈的光明之體，一切壽命福德教證功德皆得以增長，特別是，自他一切有情皆安住於四無量心之中。

如前所說，首先修習歸依發心、四無量心以後，以不忍有情被苦所逼的強烈悲心為動機，思惟：「為利一切慈母有情，無論如何我當速疾速疾證得圓滿佛陀的寶位，為此我當經由甚深道上師本尊瑜伽，而趣入菩提道次第引導的修習。」思惟七遍或二十一遍。

此處說兩次「速疾」的意義者，溫薩巴大師認為：依修習菩提道次第引導的方式而修道，為第一個「速疾」之義；以上師瑜伽作為道之命根而修道，為第二個「速疾」之義。也有認為：不須經歷三大阿僧祇劫積集資糧，即生即身就可成佛，是為第一個「速疾」之義；在此濁世短壽的一生中，就能成就佛果，是第二個「速疾」之義。

若以上師瑜伽作為道之命根而修道，也是能速疾成佛的。如善知識仲敦巴說：「較之祈禱其他任何所依⁴⁵，祈禱尊者的加持力更大。」

宗喀巴大師曾說：「故於聽聞不能持文，思惟不能解義，修習相續不生，慧力至極微劣時，依福田力是要教授。」⁴⁶

諦洛巴⁴⁷曾對那若巴⁴⁸說：「產生功效最勝者，惟上師乎！瑜伽士！」

莫覺巴說：「僅靠勤苦地修行獲得解脫，對此猶存疑慮；若能敬

⁴⁵ 如佛像經塔等

⁴⁶ 見《廣論》的歸依三寶中，一一二頁。

⁴⁷ 諦洛巴：西元十世紀人，印度那若巴的上師，原名慧賢，為修密宗得成就者。因曾作榨油工，故名。

⁴⁸ 那若巴：西元十一世紀出生於印度，為大成就者諦洛巴的弟子，西藏瑪爾巴譯師之師。對瑪爾巴譯師傳授勝樂及那若六法等。

信上師，那麼解脫就無庸置疑的了。」又說：「觀音菩薩若是白色，就讓他是白色吧！金剛瑜伽母若是紅色，就讓她是紅色吧！歡喜金剛若是藍色，就讓他是藍色吧！反正不管我住在哪裡，從沒與上師的顯現分離過，對於一生成佛，現在似乎已穩操勝券！」

戊四、清晰觀想資糧田⁴⁹，分為上師供資糧田與此處直授儀軌的資糧田二種觀想法，隨一皆可。

上師供資糧田觀想法者：

觀想面前的虛空中，有一棵廣大的如意寶樹，綠葉花果莊嚴，其間八大獅子擎舉的高廣寶座上，有著不可思議的雜色蓮瓣，最下端的蓮瓣向下略掩寶座，上面的蓮瓣越來越細小，蓮瓣越來越高的最上端四片蓮瓣中心，種種蓮花日月輪為墊，上坐自己的三恩⁵⁰根本上師，現為金剛持比丘相，身藏紅花色，右手說法印，左手等持印，上托鉢盂，甘露盈滿，披著褐黃色法衣，頂戴金黃色的班智達帽，相好莊嚴，以澄淨的光明為體，金剛跏趺，安坐於自身所發的光蘊之中，心間有釋迦牟尼佛，釋迦佛的心中是金剛持佛。

上師右邊的蓮瓣上，是大威德金剛諸天眾等，左邊的蓮瓣上是勝樂金剛諸天眾，前面的蓮瓣上是密集金剛諸天眾，後面的蓮瓣上是歡喜金剛諸天眾等環繞。

其下一層的蓮瓣上有時輪金剛、黑閻摩敵、紅閻摩敵等無上瑜伽部的諸天眾圍繞安住。

再下一層為普明大日如來等瑜伽部的諸天眾圍繞。

其次為毗盧遮那現證佛等行部諸天眾圍繞安住。

其次為能仁誓言三尊等事部諸天眾圍繞安住。

其次有賢劫千佛、三十五佛等圍繞安住。

⁴⁹ 資糧田又名福田，田以生長為義，於應供養者供養之，則能受諸福報，如農播田，有收穫之利。此處指觀想應供之佛、菩薩及本尊天眾等。

⁵⁰ 三恩：顯宗方面：授戒、傳經、講解。密宗方面：授灌頂、講續、教授口訣。

其次有八大菩薩等諸菩薩眾圍繞安住。

其次為十二緣覺等圍繞。

其次為十六羅漢等諸大聲聞圍繞安住。

其次為勇士空行聖眾圍繞安住。

最下為諸護法眾圍繞安住。

外圍有尋香眾圍繞著持國天王，瓶腹夜叉圍繞著增長天王，諸龍眾圍繞著廣目天王，夜叉眾圍繞著多聞天王，威嚴地安住於四方，守護遮止自己的障難。

上師能仁心間向上方放出與上師數相等的光芒，光端雜色蓮花日月墊上，安住著勝者金剛持，修行加持派的傳承上師諦洛巴、那若巴、吉祥最勝仲比巴等圍繞安住。向右方放光，光端雜色蓮花月輪墊上，無著菩薩等廣行派的傳承上師圍繞著至尊彌勒安然而住。向左方放光，光端雜色蓮花月輪墊上，龍樹菩薩等深見派的傳承上師圍繞著至尊文殊安然而住。在前方，與自己已有直接法緣的諸位上師圍繞著自己的根本上師安然而住。諸尊的面前各有一張莊嚴圓滿的供桌，其上供有各自所說的教法，呈現為光明的經函相。資糧田外圍，隨應化機幻變出不可思議的種種景像散向十方。

直授資糧田的觀想法者：

觀想在自己面前的虛空中，八大獅子高擎著高廣的寶座，其上稍微靠後處，有一個八大獅子擎舉的略小寶座，座端雜色蓮花日月輪墊上，體性是自己具恩的根本上師，外相現為釋迦牟尼佛，身紫磨金色，頂髻莊嚴，一面二手，右手說法印，左手等持印，上托甘露盈滿的鉢盂，身莊嚴地披著褐黃色法衣，相好端嚴，以澄淨的光明為體，金剛跏趺，安住於自身放出的光蘊之中。

上師能仁的心中放光，數量等同諸位上師的數目，照向上方，在光端的獅座蓮月墊上，修行加持派傳承上師圍繞著金剛持安然而住；右方光端的蓮月座上，廣行派的諸傳承上師圍繞著至尊彌勒安然而住；左方光端的蓮月座上，甚深見派的諸傳承上師圍繞著至

尊文殊安然而住，前方光端的獅座蓮月墊上，與自己有直接法緣的諸位上師圍繞著具恩根本上師安然而住。周圍諸本尊、佛、菩薩、勇父、勇母及護法等智慧聖眾圍繞安住，諸尊面前各有一張莊嚴圓滿的供桌，其上擺放著各自所說的教法，呈現為光明的經函相。資糧田的外圍，隨所化機，向十方散射著不可思議的幻化景象。

一切主從諸尊，頂上有白色「喻」字，喉間有紅色「阿」字，心間有藍色「吽」字。如是觀想清晰後，觀上師能仁心間「吽」字放光，從自性處⁵¹迎請與自所修相同的智慧尊，念誦：「一切有情怙，摧滅魔軍天，遍知一切法，祈佛眷眾降！無數曠劫中，憫眾修大悲⁵²」等文，迎請智慧尊融入各個三昧耶尊⁵³。

戊五、觀起浴室，向諸尊供獻沐浴等後，供獻七支供及曼札，此中攝盡了一切積資懺淨的扼要之處。

(一)頂禮支：觀自身變化出刹土微塵數量的化身而作頂禮，此為身頂禮；一一化身有無量頭，一一頭有無量口，一一口有無量舌，各出無量微妙悅耳音聲讚嘆諸佛，此為語頂禮；觀一切資糧田沒有纖毫的過失，具備一切的功德，自己懷著虔誠的心，此為意頂禮。如是身口意三門頂禮者：

俱胝圓滿妙善所生身，滿足無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所知意，釋迦本師至尊前頂禮！
慈氏無著世親解脫軍，勝軍調伏軍及名稱軍，
獅賢二位孤薩黎金洲，廣行派諸師前頂禮！
文殊及摧有無龍樹尊，月稱及與大明杜鵑師，
護佛密意聖者父子等，深見傳承諸師前頂禮！
大悲深邃善逝金剛持，勝視諦洛巴及那若巴，
祥聖仲比巴及阿底峽，修行加持傳承師前禮！
無緣大悲寶藏觀世音，無垢智王威主妙吉祥，

⁵¹ 法身佛刹界的常寂光淨土。

⁵² 無數曠劫中，憫眾修大悲，善願悉圓滿，饒益有情故，法界雙蓮宮，顯神變教示，盡解脫有情，聖眾降安住。

⁵³ 三昧耶尊：密乘生起次第中，按照儀軌觀想現起的本尊容貌。

雪域智者頂嚴宗喀巴，善慧名稱足下虔頂禮！
修習至尊文殊所開示，自在精通顯密廣大海，
善慧法王座下美妙飾，文殊大海足下虔頂禮！
串修潔白樂善二資力，證得吉祥四身勝寶位，
賢妙大行不捨所化眾，吉祥上師足下虔頂禮！
善析無央正法深密意，智者眾中如幢頂端嚴，
吉祥龍樹第二法王尊，具賢善名足下虔頂禮！
諸佛所宣正法之精髓，攝之一處精進而修習，
即生證得殊勝金剛身，無死最勝瑜伽士前禮！
吉祥上師大樂諸悉地，盡施有情善慧金剛持，
三寶總集至尊幻化身，善慧義成足下虔頂禮！
宿世發心成就大願力，如今受持善慧教心髓，
遠離破立取捨瑜伽士，佛智大師足下虔頂禮！
一切善妙功德之生源，無垢善慧聖教法殿頂，
具大威德持執勝法幢，吉祥上師足下虔頂禮！
三寶大悲智慧攝一身，第二法王教證講修幢，
受持飄揚諸方最勝尊，總持正士足下虔頂禮！
遍攝三寶上師金剛持，隨機示現種種善知識，
普賜殊勝共通諸悉地，具恩上師諸尊前頂禮！

隨後念誦：

「無上導師佛陀寶，無上救護正法寶，
無上指引僧伽寶，無上三寶前頂禮。」

「一切凡應敬禮處，普攝塵刹數無餘，
我以殊勝深信心，運清淨身咸敬禮。」

若依《普賢行願品》所出而修，其中三門總禮者：

「所有十方世界中，三世一切人獅子，
我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。」

不是僅僅頂禮一方世界或一時的佛世尊，而是至心三門恭敬頂禮安住十方三世的一切諸佛世尊。

三門頂禮中，身頂禮者：

「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。」

是說十方三世所有的一切諸佛世尊，如在面前一般，清晰地顯現在心境中，自身化現佛刹微塵數的化身而虔敬頂禮，應當對諸佛世尊普賢大行生起敬信，由此發起禮敬。

意頂禮者：

「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。」

觀想每一微塵上，有微塵數的佛世尊，各在菩薩聖眾的圍繞下安然而住，生起隨念諸佛功德的勝解。

語頂禮者：

「以眾支分音聲海，普出無盡妙言辭，
盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。」

諸佛的功德，難以讚嘆窮盡，觀想一一身中化現無量頭，一一頭上化現無量口，一一口中化現無量舌，各出微妙悅耳的音聲讚嘆諸佛世尊。此處所謂「音聲」指讚頌音。此中「支分」指因，即指舌（此處漢文為「各以一切音聲海」），「海」為極多的意思。

(二)供養支：

或如《廣供養鬘》⁵⁴而行，或簡略者，供養有二：

一、有上供養：

「以諸最勝妙花鬘，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，

⁵⁴ 《入行論》中第二品懺悔罪業的供養支。

一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。」

「妙花」指人天中殊美的零星花朵、花瓣。「鬘」就是把諸多花朵貫穿在一起。兩者之中，一切真花或製作的假花都可供養。

「伎樂」指琵琶等弦樂、貝螺管笛等吹奏樂、鼓鑼等打擊樂、以及碰鈴等搖振樂。「塗香」指芬馥沁人肺腑的香水、香膏等。「傘蓋」指華美的寶蓋。「燈燭」指供養芳香的酥油燈等，芬芳而明亮，以及夜明珠等，光明普照，似乎不能分辨晝夜。「薰香」指配製的合成香，如現在傳稱的長線香，以及如沉香、杜若噶香等天然的純種香。

「最勝衣服」指最好的衣物。「最勝香」為馥郁氤氳溢於三界的香水等。「末香燒香」指可撒的香粉、可薰燃的香袋、畫壇城的彩粉等。各種供品堆積起來，巍峨壯觀，猶如須彌山王一般。

「莊嚴具」，結合在前面一切供品的後面，有量多、莊飾、種類繁多之義。

二、無上供養：

「我以廣大無上供，供養一切三世佛，
悉以普賢行願力，普遍禮供諸如來。」

有上供養指世間的供養，此處（無上供養）是指諸大菩薩等以大威神力變化出的種種美妙資具。此頌的最後兩句⁵⁵當加於前面所有頌之後，顯示頂禮、供養、動機以及對境。

(三)懺悔支：

對自己過去所作之罪，如腹中毒一般，發起追悔心；數數生起防護心，以後捨命也不再犯。有空閒的時間，應於三律儀別別懺悔期間，盡力修習「上師金剛持」頌⁵⁶以及《菩薩懺墮》⁵⁷等四力的懺

⁵⁵ 指「悉以普賢行願力，普遍禮供諸如來」兩句。

⁵⁶ 即《總懺悔文》，係馬鳴菩薩造。

⁵⁷ 其正式名稱為《大乘三蘊經》，分三部分：懺悔、隨喜、迴向。或稱為《三十

悔、防護。

如果不以追悔昔惡、防護未來的心至心地懺悔，則自己內心未生的功德不會生起，已生之功德也會漸漸退失。若對自己過去所作之罪如腹中毒一般至心地追悔，以後捨命也不再造惡，至心地生起防護，那麼，過去未生的功德將會新的生起，已生的功德將會輾轉增長。

因此，過去諸先覺大德都極為重視懺悔罪墮。阿底峽尊者來藏途中，略有小過，立即駐扎商隊，供養曼札，至心懺悔，然後說「現在可以出發了，這個過失若未懺悔我就死去，必將令我墮入惡趣。」就這樣，無論走到哪裡，尊者總是手托木塔，隨時懺悔並發防護的心，說不可與罪墮共處一晝夜。宗喀巴大師在曲隆寺，道力大進的時期，非常精進地積資懺淨，首先親見龍尊王佛，隨後親見三十五佛真容等。我們也應當隨學往昔大德的高潔行傳。

《普賢行願品》中說：

「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。」

依於我們心中的三毒之因，發動身等三事，造下罪過，所以說「我昔所造」。它又以自作、教他、見作隨喜三種為體，盡此一切罪過合為「諸」字。

如果心中憶念那些的過失，懺前杜後，至誠懺悔，則已造惡業不令增長，並斷諸後續。

《戒律大疏》中說，若無猛利不復造罪的防護心，雖誦念「不敢覆藏，從此制止，永不再犯」⁵⁸之句，罪過不但不能清淨，還有妄語的過失。

因此，有說，應數數發起這樣的防護心：易斷之過，長時間不犯，難斷之罪，也應至少一晝夜間不令染犯。如是就有了具備遮止

五佛懺》。

⁵⁸ 三十五佛懺文中句。

力內涵的要點。

(四)隨喜支：

對一切自他聖凡三世所積的善根，不是懷著驕矜、輕慢之心，而是至心發起歡喜，則過去所造的一切善品都將會更加地增長廣大。如《律經》中說，波斯匿王供佛及僧，有貧者名叫賢善者，由其至心隨喜，得獲廣大善品。亦由此緣故，宗喀巴大師曾說過「以少力而生廣大福德」等語。

若對於所行之善，心懷驕矜、輕慢，則自己的善品不唯不會增長，反將會損耗殆盡。如《集學論護善品》中說：

「斷貪自異熟，則護一切善，不應生憂悔，莫宣昔所作。」⁵⁹

總之，當依「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」頌中所說，隨念五種補特伽羅⁶⁰所行的善法，修歡喜心。

(五)勸轉法輪支：

「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。」

觀自身變現出等同於佛剎微塵數的化身，前往十方世界，向所有初成菩提，猶未轉法輪、默不說法的諸佛世尊，一一供養千幅金輪，祈請為了利樂眾生，轉大法輪。諸佛世尊皆悉慈悲納受應允，轉於無上深妙法輪。這就如「諸天齊至導師前」至「祈請大轉妙法輪」中所說之義。如是，依於請轉法輪的功德，自己往昔所造貧法的惡業，以及障礙他人修法等的罪過皆得以清淨。

(六)請佛住世支：

⁵⁹ 應當捨棄這種自私自利、貪著未來異熟果報的心，由此則可守護一切善法。對於已作的善業，不應後悔，也不要宣揚過去作的善事。

⁶⁰ 五種補特伽羅：一、佛；二、菩薩；三、學無學緣覺；四、學無學聲聞；五、凡夫。

「諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，
唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。」

觀自己化現出等同佛剎微塵數的身體，在十方世界所有欲般涅槃的諸佛世尊前，祈請諸佛為了利益一切有情，歷劫乃至更久的時間常住世間，不般涅槃，然後念誦「諸佛若欲示涅槃」這一頌文。

若緣念親對自己說法的諸位上師數數供養，祈請長久住世，實在是修習長壽法的最佳方便。

(七)迴向支：

「所有禮讚供養佛，請佛住世轉法輪，
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。」

思惟把前面六支善業所代表的一切善業，與一切有情平等共有，以猛利欲樂迴向圓滿菩提之因，隨後念誦「所有禮讚」這一頌。

為了利益一切有情，將諸善根迴向圓滿菩提之因，即便每一位有情所獲的善根小如針尖許，然而因為善根力量無比強大，乃至未證菩提之間都不會枯竭。正如《海慧請問經》中所說：

「猶如滴水入於海，海若不枯滴水存，
如是善根迴菩提，直至菩提亦無盡。」⁶¹

這就好像大國王的寶庫一樣，隨意如何受用也不會窮盡。

其後，為了成辦下面所出自己希願的事情，而供養曼札者：

就像向國王啟稟大事時，先供奉大量的禮品，然後再奏請說「有如此這般的事情祈求恩許」，或者上奏朝事。

上品曼札為金銀，中品為紅銅青銅，若條件不具，木器等也可以。對於任何一類曼札，先用牛淨物和香水塗過，供物也應當先以

⁶¹ 猶如一滴水融入大海，那麼，在大海沒有枯乾期間，這滴水都會存在，同樣的道理，把所積的善根迴向大菩提，在未證菩提之間，善根也沒有窮盡的時候。

香水浸泡。

供養時，觀想曼札沒有變大，三千大千世界也沒有變小，若自己心具堪能，可以觀想一切三千大千世界，若不能那樣，可以清晰觀想自他的一切身體、受用、四洲須彌，以及善根，至心觀想清楚而供曼札。

然後，以三種大事而祈求者：

惟願賜予加持，破除從不敬善知識，直至執著二種我相間的一切顛倒心；順利生起恭敬善知識等一切無顛倒心；息滅內外一切障緣。這樣懷著至誠的期願，猛勵地一心祈禱。

戊六、此後緣念自己面前的具恩根本上師，以「吉祥根本大寶師，安住我頂蓮月輪」等頌而作祈禱，一定要讓心續與教授相融合。

其後，觀想上師能仁心中放光，照觸周圍環繞安住的一切靜猛本尊，由外向內漸次化光，融入廣行派、深見派諸上師身中，諸上師從下開始向上漸次化光，廣行派傳承上師融入彌勒身中，深見派傳承上師融入文殊身中，修行加持派傳承的諸上師也漸次融入金剛持身中，親具法緣的諸上師也融入具恩根本上師身中。暫且令此五尊明晰顯現。

而後彌勒、文殊融入能仁身中，兩副蓮月座也融入能仁的獅子座中。其後，具恩根本上師也化為光明，融入能仁心間，金剛持從上師能仁頂上降至心間，以智慧勇識⁶²的姿態安住。這尊被稱為能仁金剛持。（上師與金剛持的）兩副蓮月座也融入能仁的獅子座中。此時也暫且觀想清楚能仁金剛持。

而後能仁金剛持也融入自己頂上的具恩根本上師。在自己頭頂的獅子蓮月日輪座墊上，體性為自己的具恩根本上師，行相為釋迦牟尼佛，身紫磨金色，頭具頂髻，一面二臂，右手鎮地，左手等

⁶² 智慧勇識：密乘生起次第中，三重勇識之一，在三昧耶尊胸中蓮花、日輪等寶座上，所觀等同三昧耶尊形容，不同三昧耶尊形容或種子所生手幟等。

持，上托鉢盂，甘露盈滿，身體莊嚴地披著褐黃三法衣，相好莊嚴，以澄淨的光明為體，金剛跏趺，安住於自身所發的光蘊之中⁶³。心緣於此，略供七支及曼札，至心祈禱：

俱胝圓滿妙善所生身，滿足無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所知意，釋迦本師至尊前頂禮！

此為禮敬頌。然後念誦：

實設意現妙供無餘獻，無始所積罪墮悉懺悔，
凡聖所修諸善皆隨喜，乃至輪迴未空請住世，
為諸眾生廣轉正法輪，自他善根迴向大菩提。

然後誦：

四洲日月須彌七政寶，大寶曼札普賢供雲聚，
供奉上師本尊三寶前，懇祈哀憫納受賜加持！
四身⁶⁴體性上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
離障法身體性上師天，能仁金剛持前誠祈禱！
大樂報身體性上師天，能仁金剛持前誠祈禱！
種種化身體性上師天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝師尊上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝本尊上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝佛陀上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝正法上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝僧伽上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝空行上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝護法上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！

我及一切慈母有情生於輪迴之中，備嘗種種劇烈長時的極大痛苦，皆因未以意樂、加行如理地依止善知識所導致的。今懇祈上師天賜予加持，令我及一切慈母有情能夠以意樂、加行如理地依止善

⁶³ 此處為直授資糧田收法。

⁶⁴ 四身：智慧法身、自性法身、受用報身、變化身。

知識。

如是祈禱已，觀想自己頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，令無始所集的一切罪障，尤其能障意樂、加行如理依止善知識的一切罪障病魔等，都得到清淨，身體變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，尤其自他一切有情心中生起意樂加行如理地依止善知識的殊勝證德。

丁二、正行分四：戊一、依止善知識的利益；戊二、不依止的過患；戊三、意樂依止法；戊四、加行依止法。

初者，觀上師能仁心間化現出與自己親具法緣的諸尊上師，安住於面前虛空中，心中這樣思惟：如經論中說，由依善知識故，得近佛地；令諸佛歡喜；生生不乏善知識攝受；不墮惡趣；不為諸惡業煩惱所敗；不違菩薩大行常生隨念，由此諸功德聚漸次增長；得成現前究竟一切大義。又說，由恭敬承侍善知識故，當於惡趣所受諸苦，即於現世身心少受損惱，或於夢中而領受之，昔諸惡業即得拔除令盡；且能映蔽以諸珍財供養十方無量諸佛所得善根，有如是等無邊利益。

此中是說以意樂加行如理依止善知識的利益：

一、得以趨近佛陀寶位。如龍樹怙主的《五次第》⁶⁵中說：

「捨餘一切供，正趣供上師，由令師歡喜，得獲遍知智。」⁶⁶

二、能令諸佛歡喜。自己未如理守護三昧耶以及戒律，雖然供養諸佛菩薩可以獲得供養的利益，但得不到諸佛菩薩歡喜享用的利益。若能按依止法如理供養一位上師，一切諸佛菩薩都會不請自來，安住於那位上師的身中，歡喜享用所供的物品。如《文殊口

⁶⁵ 五次第：由修生圓次第進入成佛的五種修法階段，分別為：語遠離、意遠離、幻身、光明、雙運。

⁶⁶ 捨棄其餘一切的供養方式，好好地在供養上師方面用功，由於令上師歡喜，將會證得一切智的果位。

授》中說：

「於此合義者，我住彼身中，受諸行者供，
歡喜故自心，業障得清淨。」⁶⁷

三、生生不乏善知識攝受。博多瓦大師的《藍色手冊》中說：
「對自己想要求法的上師須數數觀察，一旦作為自己的上師後，就
要恭敬頂戴，如果能這樣，未來不會缺乏上師的攝受，因為這是諸
業作而不失的法性。」⁶⁸

四、不為諸惡業煩惱所敗。

五、不違菩薩大行常生隨念，諸功德聚漸次增長。如薩迦班智
達⁶⁹說：

「千劫行六度，布施頭手等，此道剎那攝，侍師應歡喜。」⁷⁰

六、成辦現前究竟一切大義。

七、(不墮惡趣：)由恭敬承事善知識故，當於惡趣所受諸苦，
即於現世身心少受損惱，或於夢中而領受之，昔諸惡業即得拔除淨
盡。如《華嚴經》中說：「善男子，若諸菩薩為善知識正所攝受，不
墮惡趣，若諸菩薩為善知識正所攝受，諸業煩惱難以取勝。」

八、能映蔽以諸珍財供養十方無量諸佛所得善根，有如是等的
極大利益。如《桑布扎續》中說：「諸佛菩薩見到，供養十方諸佛菩
薩的福德，還比不上供養阿闍黎身上一毛孔的福德大，因此應當供
養阿闍黎。」

⁶⁷ 能夠依照這樣的依止法，如法依止上師的弟子，我會住在那位上師身中，高興地接受弟子的供養，由此歡喜將加持弟子自心上的業障得以淨化。

⁶⁸ 故不可不多觀法緣，觀已受持當敬上師，未來不缺上師法性，諸業不會失壞原故。

⁶⁹ 薩迦班智達：(一一八二—一二五一)，本名貢噶堅贊，為薩迦五祖之第四祖。札巴尖參是其上師和叔父。

⁷⁰ 千劫中修行六度萬行，布施頭目髓腦手足等所積的廣大資糧，我們只需剎那間如理地依止承事上師即可積集，所以對於侍奉上師應好好地修習歡喜心啊！

戊二、不依止之過患：

成為自己的善知識後，若有背於依止法，現世多為疫病邪魔損害，後世當受無量惡趣之苦。如《事師五十頌》中說：「如果把他作為自己的怙主依止師後，自己就成了他的弟子，卻違背依止法，侮辱、毀謗師尊，即是毀謗一切佛，這種人將會嚐受永久的痛苦。」《黑敵釋難》⁷¹中引經云：

「設唯聞一頌，若不奉為師，百世生犬中，後生賤族姓。」⁷²

另外，《金剛手灌頂續》中說：「『薄伽梵，若有誹謗阿闍黎者，是人當受何異熟？』世尊告曰：『金剛手，勿作是說，一切天人皆將怖畏。秘密主，然今為汝，略為宣說：有勇當諦聽，我說無間獄，大苦極難忍，即彼等住處，當經無量劫。故爾任何時，不可謗闍黎。』」

如《大覺平等和合經》中說：「即便在夢中，也不要看到那些誹謗上師的惡人。」

宗喀巴大師說：「肆意於上師作毀謗等，而妄言勤於聞思修者，實為開啟惡趣之門。如《金剛心要莊嚴續》中說：『若人謗上師，雖勤最勝續，捨睡眠雜亂，千劫中勤修，亦修地獄等。』」⁷³

另外，還說到，曾作無間惡業，誹謗正法，或犯別解脫戒四根本等的極重罪人，於此金剛乘中亦可獲得殊勝成就；但是，若是至心誹謗阿闍黎的人，即便千劫勤修，終無任何成就，他的朋友也不會成就。如是如《密集根本續》中說：

「有情作無間，或造重大罪，金剛勝乘海，於此可成就。
至心謗上師，縱修亦無成。」⁷⁴

⁷¹ 作者為辛底巴，為印度超岩寺中著名大師之一，阿底峽曾依之學法。

⁷² 雖僅僅從某處聽聞到一首偈子，如果不把他作為自己的師尊，未來的百世中投生為犬類，即使再生為人也是種姓低賤之輩。

⁷³ 如果某人毀謗了自己的阿闍黎，即使他在千劫的時間裡，捨棄一切睡眠散亂，精勤地修習各種續部裡的最勝修法，也不過是修地獄等痛苦的因而已。

⁷⁴ 有的有情雖然造下無間業，或其他重大的罪惡，但可以在金剛乘大海中，依靠

《時輪根本續》中說：

「嗔師數剎那，即摧爾劫善，如是數劫中，當受地獄苦。」⁷⁵

就是說，若於一剎那間嗔恚上師，則摧毀一劫中所集的善根，當住地獄一劫的時間受諸大苦等。如此類推，乃至百劫。

另外，功德未生起者不會生起，已生起者漸趣泯滅，而且是一年年、一月月、一天天，乃至朝夕間，損耗殆盡。

若問：「那麼，弟子應當如何觀待阿闍黎呢？」如《金剛手灌頂續》中說：「秘密主，然當云何觀阿闍黎？當視如佛世尊。」

又有說，若依止不善知識及諸惡友，也會導致功德損減，過患增長，生諸不欲，故爾於彼一切，皆當棄捨。

若念：「那麼，惡友指什麼呢？」若與誰相處友好，反而使菩提心發起的三種學處以及聞思修漸漸地衰落，當知這就是惡友。如《藍色手冊》中說：「由菩提心發起的三學，如果住在某處得以增長，即為賢善的處所；如果與誰相伴，得以增長，即為賢善的道友，否則就不是賢善的處所與道友。」大寶佛子⁷⁶說：

「與誰相伴長煩惱，聞思修事日漸衰，
能令無有慈與悲，遠此惡友佛子行。」⁷⁷

有些先哲說，惡友不會自稱是惡友，穿著毳衣蔽服而來，反而像是一副關懷疼愛的樣子，如施予零星的好處，倒上一杯少許的茶水，用種種方法令遠離善知識，生起此世的欲望。這樣的人，即使是父母也是魔，必須堅決與之分道揚鑣。

像密集這類的殊勝密法，也可以得到殊勝成就，但如果至心惡意毀謗上師，這種人再怎麼修高深的密法，也不會得到成就。

⁷⁵ 嗔恨自己的上師有多少剎那數的時間，就會摧壞在這麼多數劫的時間裡積集的善根，還會在這麼多數劫的時間裡，飽受地獄的痛苦。

⁷⁶ 大寶佛子：即無著賢（一二九五—一三六九），是一位薩迦派高僧，為宗喀巴的上師仁達瓦的一位師長。此頌文出自其所作的《佛子行三十七頌》。

⁷⁷ 如果與誰相伴，會使我們的三毒增長，聞思修事也日漸衰減，並使我們泯滅慈悲的心，應當遠離這樣的惡友，即是佛子的行為。

另外，《念住經》中說：「一切貪嗔癡的根本，即是惡友，猶如毒樹。」

《涅槃經》中說：「如諸菩薩，怖畏惡友，非醉象等，此唯壞身，前者俱壞，善及淨心。」

如《親友集》中說：

「無信而慳吝，妄語及嫉妒⁷⁸，智者不應親，勿共惡人住。
若自不作惡，近諸作惡者，亦疑為作惡，惡名亦增長。」

善知識敦巴說：「下劣人與善友共住，不過達到中等，上等人與下劣人共住，不用費力就成為下劣之人。」

戊三、意樂依止，分二：

己一、修信為根本：

在面前清晰地觀想諸位善知識後，思惟：「我的這些善知識，其實是真正的佛。如圓滿正覺的佛陀在諸多大寶密續中開示說，勝者金剛持在濁世示現為善知識的身相，以饒益有情。因此，我的這些善知識確確實實就是真佛。」

那麼，續典中說勝者金剛持在濁世示現為善知識的身相，以饒益有情。其中是如何開示的呢？

如《喜金剛》中說：「於後當來時，我現上師相。」

如《帳》中說：

「金剛薩埵者，現為上師相，饒益有情故，住於凡庸身。」

另外還說：

「末後五百歲，我現上師身，應知彼即我，爾時當生敬。」

「未來末世時，我示凡夫相，現種種方便。」

⁷⁸ 在《廣論》中，此處「嫉妒」為「離間」。

「上師金剛持，勿觀為別體。」

如上所說，應將上師與金剛持觀為一體，無二無別。若以為另有較上師更為殊勝的金剛持，那麼此人終無任何成就。甲域瓦傳承的道次第中說：「若認為另有比上師更好的金剛持或本尊，當知此人得不到什麼成就。」

有一次瑪爾巴尊者睡在那若巴上師前，黎明時分，上師在天空中變化出喜金剛本尊能依所依的壇城，對瑪爾巴說：「法智，瑪師⁷⁹，我的孩子，不要睡了，快起來！你的本尊喜金剛能依所依⁸⁰的壇城也已經降臨到了面前的空中，你是向我頂禮，還是向本尊頂禮呢？」當瑪爾巴向本尊歡喜金剛壇城頂禮時，那若巴上師說：「未值上師前，佛名亦不聞，千劫一切佛，依師而出生，本尊乃師化！」說完，把壇城收攝融入心間，上師說：「由此緣起，你的父子世系傳承不會長遠，但這也是眾生的因緣所致。」

另外，諸佛還會應我們各自的善根示現種種身形，如《寶積經父子相見會》中說：

「或現釋梵王，抑或現魔相，饒益諸有情，世間不能了。
或現為女人，抑或現畜生，無貪示有貪，無畏示恐慌，
無癡癡呆現，無癲示癲狂，體非殘示殘，變化種種相，
調伏諸有情。」⁸¹

所以，祈求上師天加持我及一切慈母有情，將這些善知識視為真實的能仁金剛持！

這樣祈禱後，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，進入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其障礙見善知識為真實能仁金剛持的一切罪障皆得以清淨，自身變為瑩澈的光明之

⁷⁹ 瑪爾巴法師之義。

⁸⁰ 能依所依：指壇城中的本尊聖眾及宮殿。

⁸¹ 為了利益有情，諸佛有時現為帝釋天或梵天王，或者現為魔王相，但是世間人不能明白其中的真相。更有些現為女人相，或者畜生的樣子，他們本沒有貪心，卻示現有貪心，本沒有怖畏、愚癡、癲狂、身體的殘疾，卻示現如是等等的過失，不管怎樣說，這都是為了調伏相應的有情而變化出各種各樣的外相。

體，一切福壽教證功德增長廣大，自他一切有情心中皆生起視善知識為真實能仁金剛持的殊勝證悟。

若心想：「佛已盡除一切過失，具足一切功德，然而我的這些善知識，卻有著這樣那樣由三毒引發的種種過錯，不會是真佛的。」這是由於自己的顯現沒有清淨的緣故。

在過去，也是由於自身顯現不清淨的緣故，善星⁸²妄見佛的一切行為都是虛偽、狡詐的行為；無著見至尊彌勒是一條母狗；梅者巴看見瑜伽自在夏瓦熱巴作著殺豬等殘忍的行為；那若巴看見諦洛巴作著燒烤活魚等瘋瘋癲癲的行為；沙彌柴吾瓦看到金剛亥母為一個麻瘋女人；金剛鈴尊者看到金剛亥母為一個牧女；阿闍黎佛智看到阿闍黎妙音親顯現為袈裟纏頭正在耕地的在家僧人相。

大商王子善財童子依大仙勝暖處的教言，前往國王火處學菩薩行，正碰到國王火在審理案件，看見國王坐在高大的寶座上，萬名大臣以及猶如地獄獄卒般可怕的劊子手，正在對犯人行著挖眼珠剝手足等酷刑，心想：「這個國王火沒有善法，唯造惡業，哪裡會有菩薩行呢？」這時空中諸天說：「你不記得大仙勝暖處的教言了嗎？」善財於是繞王三匝，國王將他領入裡面，說：「我已證得菩薩解脫幻化遊戲三昧，在我國土上的人多行種種不善之業，我向他們示現幻化的劊子手，殺死幻化的犯人，令我國中的人們怖畏惡業，生起有力的厭離心。」⁸³

聖者無著菩薩在《菩薩地》中說，菩薩可以奪取暴君的國政，自己如法地治理它。

過去理域有二位沙彌修習文殊本尊法，歷經十二年不見本尊聖容，他們心想：「這位聖者悲心也太小了吧！」這時文殊降臨空中說：「我與你們因緣不深，大悲觀世音菩薩現在受生為雪域法王松贊干布，去他那裡吧！」於是他們來到藏地，在朵隆溝尾看到許多被國王

⁸² 善星：曾作釋迦牟尼佛多年的侍者，後生大邪見，詳見《大般涅槃經》第十二品。

⁸³ 在漢譯《大方廣華嚴經》中，為善財童子五十三參，第十七參無厭足王。

治罪砍下的人頭和手足，在且波的帳篷間看到人頭牆、眼珠堆和放置手足的刑房，慘不忍睹，二人心想：「那個文殊應是魔變化的，這個藏王哪裡是什麼的化身，分明是殺人的魔君。」正準備返回故里，松贊干布王把他們召攝來相見，解開頭巾，現出阿彌陀佛，說：「我是西藏的觀世音，你二人不要害怕。」沙彌問：「那麼，殺死這麼多有情的就是大悲觀世音菩薩嗎？」「我從執政以來，沒有絲毫損害有情，這些化機以寂靜法難以調伏，因此用幻化的刑具懲罰幻化的人。現在你二人想求什麼呢？」「只想回老家。」「好吧，把裝食物的袋子裝滿沙子，臥在上面。」二沙彌依言而行，剎那間回到家鄉理域的一個岩洞口處。太陽已高高升起，沙子也全部變成了黃金。這二位沙彌若最初沒有生起邪分別，將獲得最勝的大印成就，而今，在那一世，得到的不過是沙變成金的悉地而已，但後世仍將會證得無莊嚴阿羅漢果。⁸⁴

瑪爾巴尊者為了淨化米勒日巴的業障，命他一人修建九層那樣高的城堡，背上磨得都現出了脊骨，還屢屢將他從為眾弟子灌頂的法座上趕走，令他羞愧地想：「這時真恨不得找個地洞鑽下去。」承受了多次的傷心絕望，這些都完全是為了淨化米勒日巴尊者的業障，絕非出自瑪爾巴尊者的私欲。

同樣，我的這些善知識雖然示現出這般種種行為，然而自己並不知道他們的心中究竟有著怎樣的意趣？因此，祈禱上師天加持我及一切有情，令心中剎那亦不生起見善知識過錯的分別心，順利生起見善知識一切所行都是功德的殊勝信心！

如是祈禱後，觀頂上上師天身支分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其對於心中生起見善知識一切所行皆為功德的極大信心，能障礙的罪障病魔皆得以淨化，自他一切有情心中皆生起如是如是的殊勝證悟。

有說，這裡最主要的違緣是聯想到上師中有的脾氣粗暴，有的心存偏私，有的慳貪心大，有的學處放逸，有的智慧低劣等等。這

⁸⁴ 無莊嚴阿羅漢：即慧解脫阿羅漢。未得滅盡定，唯由慧力於煩惱障得解脫，未離定障。

就需要對於其中的某位上師，稍微沒有信心的方面，專門分開作緣念，細細思惟前面所引顯密經教的內涵，遮止分別過失的心，乃至未生起強烈顯著的信心之間而修習，這是至關重要的。

己二、隨念深恩：

清晰緣念自己面前的諸位善知識，如下思惟：我的這些善知識，對我有著極大的恩德。能輕易賜予斷除一切輪迴、惡趣痛苦的最勝解脫——圓滿大覺寶位的甚深妙道，我如今能夠通達明了，完全依賴於這些善知識的大恩。

往昔大覺世尊為了一首或半首偈頌，曾身插千釘、身剗千燈，為得法益，割捨自己美麗的王妃、可愛的孩子，讓兇惡的夜叉吃掉……。阿底峽尊者為了在金洲大師座前聽受菩提心的教授，在浩淼無際的大海中，櫛風沐雨，乘船漂泊了十三個月。過去，諸大譯師不惜生命，途經舉步維艱、危機四伏、遍佈毒蛇猛獸的莽莽印度大平原，忍受著種種恐怖前往求取正法。有詩為證：

「林密荊不盡，路漫遙無期，險隘江水阻，兀木似僵屍，
莫言寒暑苦，今思心尚悸。」

他們承受了如此多的艱難苦行，而我們不需要受這些難行苦行，善知識如父育子般循循善誘，毫無隱瞞地將自所學慈悲如理地傾囊傳授給我們，恩德之大實在是無可言喻！阿底峽尊者曾說：「你不需要承受苦行，即可獲得如此甚深的教法，有著極大的意義，應當好好地修習！」

譬如有人誤吞下摻毒的食物，痛苦將死，有妙手回春的神醫施以靈丹，令他吐出了毒液，所吃的食物變成養人的良藥，吃下的靈丹變成不死的甘露。對於這位病人而言，重要之事無逾於此，恩德的深重也沒較此神醫更甚的了。同樣的道理，具相的上師令具相的弟子以四力的方式懺悔往昔所集將墮惡趣的不善業，防護今後不令更造，令唯求今生的榮華，轉變為求取後世的義利，令求取人天果報的善根，轉變為解脫及一切智的勝因。對於弟子而言，沒有比這更為重要的事情，恩德的深重，也更無其他能逾越這位上師的了！

就像賑濟施食救活那些為饑餓逼迫瀕臨死亡的災民一樣，我們的善知識，對於我們這些不能被諸佛菩薩及諸先覺親自教導的眾生，令學習聞思修的法則等，明白甚深道的竅要，恩德之大，邱山難喻！考慮到這層意義，怙主龍樹菩薩在《五次第》中說：

「自然薄伽梵，唯一天中天；親授竅訣故，師恩較彼殊。」⁸⁵

假如不能隨念大恩，生起恭敬報恩之心，即使是文殊觀音親自降臨對自己說法，自己的心中也不會生起任何的功德。博多瓦的《藍色手冊》中說：「上師加持力的大小，並不在於（上師是否）真實，而全在於自己，自己若無報恩心及深深的信心，即使文殊菩薩、觀世音菩薩親臨加持，也不會對自己有什麼義利。但如果心存感恩及敬信心，上師功德雖不圓滿，自己也會得到極大的加持，最關鍵的完全是自己的感恩及敬信心呀！」⁸⁶其中又說：「如果不恭敬上師，即使去依止無上圓滿正覺的佛陀，也沒有什麼幫助。」⁸⁷「說最為重要的即是：放下傲慢的架子，謙卑地恭敬上師」⁸⁸。

因此，祈禱上師天加持我及一切慈母有情，心中順利地生起隨念善知識恩德的大恭敬心。

如是祈禱已，觀頂上上師天身體各支分中降下五彩光明甘露，……，如是如是之類的障礙得以淨化，……，如是如是之類的殊勝功德在自他一切有情心中生起。

在此隨念上師恩德的情況者，應當如是思惟：這位上師給我傳授這種法時，糾正了我這樣、那樣的種種過失；遮止了我這樣、那樣的種種罪行；令我生起信心等這樣、那樣的種種功德；過去未曾

⁸⁵ 如釋迦佛他是不由師教，自己覺悟的自然薄伽梵，是獨一無二、最為尊貴的天中天，然而由於我們的上師親自如理地傳授各種修行教授故，所以說上師的恩德比佛更為超勝。

⁸⁶ 上師加持若大若小，不在真實而在自己。若無報恩又無信心，文殊觀音大士親臨，於彼不生任何利益。於師敬信復存感恩，雖非功德圓滿上師，彼之加持進入弟子。故爾至要信心感恩。

⁸⁷ 若於諸師沒有恭敬，親近佛陀亦無利益。

⁸⁸ 故爾莫驕恭敬上師，說莫過此至關重要。

聽聞的這種妙法今天得以聽聞；過去未曾明白的這種道理今天得以明了；殷殷大悲自在故，惠施像這樣那樣的衣食臥具，循循善誘地開示這樣現前、究竟的親切教誡，恩德之大，昊天罔極！

如是種種恩德可於念珠上一一記數而作隨念。

有著如此之大的恩德，自己若無隨念大恩的恭敬心，那我實在是卑鄙下流之輩。如《龍王鼓音頌》中說：

「非山非厚土，非海為我擔，背仁負恩義，為吾最重擔。」

薩迦班智達曾說：「報恩為賢者，負義下劣人。」

戊四、加行依止法：

清晰觀想諸善知識住於面前，在此清晰的狀態中，如是思惟：有三法能令上師歡喜，一者財物供養，二者身語承侍，三者依教奉行。

（一）財物供養，應當把自己最好的物品供養上師。若有好的而供劣的，就有可能產生違犯三昧耶的罪過。若自己只有差的，或者上師喜歡這個差的，就沒有過失。

（二）身承侍者，如塗藥、按摩、擦拭、侍病等。作這些事時，應念自己將獲得無量的功德等。

薩迦班智達曾說：「在我年輕的時候，因為由修習上師瑜伽法即可成就上師的果位，所以我就向至尊扎巴尖參⁸⁹請求傳法。至尊說：『你對我沒有生起真佛想，只是認為是你的叔叔，無法以身、財、受用承受對上師的苦行。』就沒有答允給我傳法。後來，我出現了將死的可怕惡兆，身體也不適。那時有幾晝夜，上師的法體也欠安。我廢寢忘食、晝夜無間地照料侍奉上師。由此，似乎極大的罪障得以淨化。上師這才傳授了上師瑜伽法。我對上師生起了真佛想，親見上師是一切佛的體性——至尊文殊，得以從死兆中解脫出來，身

⁸⁹ 扎巴尖參：譯言稱幢（一一四七一一二一六），宋代藏傳佛教薩迦派高僧，年二十六繼承薩迦法位。為薩迦五祖之第三祖。

體也變得無比安樂，這才無倒地通達了一切聲明、因明、詩韻、戒律乃至對法論等甚深的經教道理。我對於一切三藏獲得無畏的辯才。天、人和鬼類三者都對我生起慈心。漢地國王等驕慢自大的人也來求法，並對我深加敬重。我內心生起了清淨的證德。以前上師示現病相，實際上是為了利益我。其他人若能這樣承侍上師，也一定會圓滿廣大的資糧。」

那若巴大師也曾不惜身命，承受無量的難行苦行，終於達成夙願。

瑪爾巴大師在上師那若巴圓寂以後，在強烈的信心驅使下，他到處尋找上師，終於與上師會面。

米勒日巴尊者獨自一人承建九層那樣高的城堡，夜裡還要作師母達媚瑪的僕從，背水、磨麵、燒火、掃灰，乃至擠奶用的小凳，都是由米勒日巴尊者的身體代替，而最終成就了一切大義。

仲敦巴朝謁阿底峽尊者，問：「我以前的所作所為，有沒有趣入正法呢？」尊者答曰：「唯有承侍賽增上師這一點趣入正道，其餘的都沒有入道。」

又問：「藏地修行者那麼多，為何卻沒有獲得殊勝功德的呢？」阿底峽尊者說：「大乘功德生起得或多或少，完全依賴於上師方得生起。你們藏人只是把上師想為一般的凡夫，豈能生起功德？」

語承侍上師者，應當隨處隨地地宣揚上師的功德；以讚頌音祈禱上師；上師說法，即令僅有一首偈頌，也應讚嘆「善哉，善哉」等，更何況開講廣大的法義？

(三)以依教奉行的供養令師歡喜者，應當依照上師如何吩咐的那樣，如理地實行成辦。

對於實為真佛的諸位善知識，我當不顧身、命、財物而行供養，尤其應當以依教奉行的供養令師歡喜。惟願上師天加持令我能如是而行！

這樣祈禱以後，觀想頂上上師天身體各支分中降下五彩光明甘

露，……，如是如是之類的障礙得以淨化，……，如是如是之類的殊勝功德在自他一切有情心中生起。

座中淨修彼等意樂，座間等時，能切實辦到的，應盡己所能隨時隨處地實行。

丁三、結行：

緣念頂上上師能仁，隨力多誦：「頂禮、供養、歸依上師釋迦牟尼佛。」由這樣的祈禱，觀想上師能仁身中化現出第二尊上師能仁，融入自身，自己也瞬間變為上師能仁之身，自己顯現的上師能仁心間「吽」字放光，照觸周圍的一切有情，把一切有情也安立於能仁的寶位。

如是思惟後，觀自身顯現成的能仁，以及一切有情顯現成的能仁心間月輪上，有白色的「阿」字、黃色的「吽」字作為標誌，周圍「唵摩尼摩尼嘛哈摩尼耶娑訶」環繞，心緣於此，隨力念誦。

其後，念誦「此善願令我，速成上師天，亦令諸眾生，安置師佛地」等。以強烈的意樂，把由彼所生的一切善根，由普賢行願等迴向自他現前究竟諸希願處。

丙二、座間如何行：

於座間時，也應多閱讀開示依止善知識法類的經典注疏。如常啼菩薩依止法勝，那若巴依止諦洛巴，瑪爾巴依止那若巴，米勒日巴依止瑪爾巴，以及仲敦巴依止賽增上師和阿底峽尊者等的依止情況。其他品類的書籍不可多看。同時，應精進於以正知、正念守護根門，飲食知量，不睡時勤習瑜伽、睡時如何而行，以及沐浴飲食瑜伽。

乙二、依止後如何修心的次第，分二：丙一、於暇滿身勸取心要；丙二、如何取得心要之理。

初者，分二：丁一、座中如何行；丁二、座間如何行。

初者，分三：戊一、加行；戊二、正行；戊三、結行。

初者，加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」以上內容，如前所述。

然後：我及一切慈母有情生於輪迴，備嘗種種長時劇烈的大苦，都是因為心中沒有生起暇滿人身義大、難得的殊勝證悟所致。現在，惟願上師天加持我及一切慈母有情心中生起暇滿人身義大、難得的殊勝證悟。

由於這樣的祈禱，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障，尤其障礙心中生起暇滿人身義大、難得證悟的罪障皆得以清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，特別是，自他一切有情心中皆生起暇滿人身義大、難得的殊勝證悟。

戊二、正行，分二：己一、思惟暇滿義大；己二、思惟人身難得。

初者，分二：庚一、思惟八有暇；庚二、思惟十圓滿。

初者，八有暇者：

在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：能有閒暇修習正法，遠離八種無閒暇，即是有暇。八種無閒暇者，如《攝功德寶》中說：

「由戒斷諸旁生體，及八無暇可得暇。」⁹⁰

如《親友書》中說：

「執邪倒見生旁生，餓鬼地獄無佛教，
及生邊地憊戾車，性為愚啞長壽天。」

⁹⁰ 由清淨的戒律才可能免除投生為各種各樣的畜生，才可以遠離八種無暇，得到閒暇來修學佛法。

任於其一受生已，即為八無暇過患，
遠離此八即得暇，故當策力斷生死。」⁹¹

所說八種無閒暇者：邊地是指沒有佛四眾弟子⁹²遊行的地方；愚啞或肢節、耳等不全為根不具足；認為沒有前後世、業果、三寶等為邪見；佛未出世為無佛教，這四種是生於人中的無閒暇。三惡趣及長壽天為生於非人中的無閒暇。

長壽天者，《親友書釋》中說為無想天及無色界天兩種。前者指四禪廣果天中的一處，對於廣果天而言猶如村鎮外的寺院；後者指生於無色界天的異生。另外，《八無暇論》中說常為欲事散亂的欲界天也為長壽天。

庚二、思惟十圓滿，分二：辛一、五自圓滿；辛二、五他圓滿。

初者，五自圓滿：如云：「人生中根具，業無倒信處。」其中是說五自圓滿者，應當是人，生於中土⁹³，諸根具足非為愚啞等，「業無倒」指未曾作五無間罪⁹⁴，「信處」指相信毗奈耶⁹⁵。

辛二、五他圓滿：如云：「佛出說正法，教住隨教轉，有他具悲憫。」佛出現於世並宣說正法，教法仍然住世，還有修行人跟隨說法者隨順修行，有他施者施主等施與法衣等，說法者心具悲憫為他人開示正法。

其中還要具備健康少病，順緣會集，有很大的聞思智慧，不隨

⁹¹ 八無暇：一、受持沒有三世、業果等的邪見人；二、旁生；三、餓鬼；四、地獄；五、無佛出世的黑暗劫；六、邊地中野蠻未開化之人；七、愚癡、聾、啞等諸根不具者；八、長壽天。投生為這八種的任何一種，即是八無暇的過患。現在既然遠離這八種無暇處，在獲得有暇的這段時間，應當好好地努力修習，以期脫離生死。

⁹² 四眾弟子：比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。

⁹³ 中土：四眾弟子遊化之地。

⁹⁴ 五無間罪：殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血。

⁹⁵ 毗奈耶：梵語。譯曰滅，滅三業罪過之義，通譯為律，即律藏，在此處則代表三藏。

逐於不善知識及惡友轉，得遇善知識，專注修行，並了知修行的核要，一切至言佛經能現為教授，還需要有舒適悅意的修行處所等。對於修行正法而言，這些就像是不可或缺的眾多珍寶薈萃在一起一般。

具備八有暇並不被具備十圓滿周遍，但是具備十圓滿，被具備八有暇周遍⁹⁶。八有暇是從遠離方面安立的，十圓滿是從具足方面安立的。因此，我們得到如此難得又具有極大意義的暇滿之身，能有閒暇修習正法，即稱為「有暇」，修習正法的內外條件全都具備，即稱為「圓滿」。

（觀待現前義大）

我們所獲得的這個暇滿人身有著極大的意義，依靠它，可以修習布施、淨戒、安忍、精進等善因，以成辦增上生中圓滿的身、受用、眷屬等。

還可以修習福田、意樂、事物、所依、時間等諸大力門。

其中依此暇身能修福田大力門者：假如把被剝去眼睛困在監獄中的十方一切有情，從獄中解救出來，施與眼睛令重見光明，並安立他們於梵天大樂，然而這一切功德，尚不及以信敬心瞻仰一位菩薩的利益功德大；供養一切菩薩，不如供養佛一毛孔的利益功德大；供養一切佛，卻不如供阿闍黎一毛孔的利益功德大。這些事情，現在就可以憑這個身體來修習。

依此能修意樂大力門者：心中想著為了利益一切有情，應當獲得圓滿菩提，以這樣的意樂為動機，施予畜生一搏食物都有著極大的善根力量。因其所要利益的是無量的有情，所求的是具有不可思議功德的圓滿菩提，所以能成就力量巨大的善根，這些也可由現在這個身體來完成。

依此能修事物大力門者：較之在家者布施無量財物，不如出家

⁹⁶ 具備十圓滿，並不一定具備八有暇；但如果具備八有暇，則一定具備十圓滿。八有暇的範圍比十圓滿的範圍更大。

人布施一首偈頌的功德大。我們出家眾，現在就能實行法施。

依此能修所依大力門者：在家菩薩用大海般的香油、須彌般的燈芯燃燈供養，不如住在寺院的菩薩以一滴香油、針尖般的燈芯供燈的利益大。二者雖然在菩提心上沒有差別，然而後者由於所依的緣故，力量巨大。這些都可由現在的菩薩比丘實行。

依此能修時間大力門者：在東北方自在王佛淨土中經劫持戒，不如在此娑婆世界守護一戒的利益大；在佛教圓滿清淨、未染過失時，長時持戒，不如在教法瀕臨滅亡的現在，護戒一上午的利益大。

（觀待究竟義大）

另外，在《戒生論》中說：

「餘三洲之人，富裕淨命活，無分別觀擇，愚不辨差別。」

「瞻部由業生，稱為業地人。⁹⁷」

由於瞻部洲人是業地人，所以前半生所積的業，後半生即能成熟，因而，讚嘆瞻部洲人，是能在此濁世⁹⁸短短的一生中，即可成佛的最為殊勝的身體。讚嘆的理由也是那樣的。甚至生於極樂世界的菩薩眾也發願說：「此去東方的娑婆世界，有濁世短壽時一生即可成佛的殊勝之身，願我投生於彼土！」

總之，這個身體可以生起三種律儀⁹⁹，在濁世短短的一生中，也能容易地成辦佛果，因而偶爾獲得的這一次極為難得且具有極大意義的暇滿之身，不可無意義地把它浪費了，應當依之受取心要，祈願上師天加持令我能如此而行！

由這樣的祈禱，觀想上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自

⁹⁷ 其他三洲的人，受用富裕，得以愉快地生活，但由於沒有分別觀擇的智慧，所以他們的心智無比愚昧，不能分辨諸法的差別。而瞻部洲的人由強大的業力所感召，所以被稱為「業地人」。

⁹⁸ 濁世：五濁之世，分別為壽濁、有情濁、煩惱濁、見濁、劫濁。

⁹⁹ 三種律儀：別解脫戒、菩薩戒、密乘戒。

他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障皆得以淨除，尤其能障心中生起暇滿義大殊勝證悟的一切罪障皆得以淨除，身體變為瑩澈透明的光明之體，一切福壽教證功德皆得以增長，特別是自他一切有情心中皆生起暇滿義大的殊勝證悟。

己二、思惟難得：

在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：獲得暇滿之身，不僅意義極大，而且也極為難得。

如《調伏本事》中，說從惡趣及善趣死後，生於惡趣者如大地的塵埃，而生於善趣者卻如指甲尖上所刮的塵土。

（一、由因思惟難得者）

如《四百論》中說：

「諸人多受持，非勝妙之品，是故諸異生，多定往惡趣。」¹⁰⁰

這裡是說，大多數人等多分造著十不善業等，這些不善業也障礙著獲得暇滿之身。特別是，要想獲得暇滿具足的清淨身體，需要以淨戒作為基礎，布施等作為助伴，結合以無垢的善願等。然而修習那樣因的人顯然是極為稀少，所以能獲得暇滿人身之果的也僅極少數。

即便觀待同類善趣，獲得暇滿具足之身的也是極為稀少的，成百上千的人中，能擁有暇滿具足之身的實在是寥若晨星。

（二）從喻方面來思惟難得者：

如《歡喜入胎經》中說，把芥子層層疊放在針尖上，或者撒大豆令黏附在水晶壁上，可以說極為困難。然從惡趣中能生於善趣比這還更困難。

如《具清淨經》中說，以此大地盡為大海，上浮一帶孔牛軛，被四面八方的風吹來吹去，隨處漂流，海底有一盲龜，百年乃一出

¹⁰⁰ 人們大部分去作各種各樣的惡業，所以這些凡夫，死後大多數定會墮入惡趣。

水，其頭適入牛軛孔中，可謂極難。然從惡趣生於善趣較是猶難。

101

從惡趣生於善趣，比把現在這條「涅河」引到高山之巔還要困難。

這是因為一旦投生到惡趣，就很難生起善心，而且又剎那剎那積集罪業，所以說從惡趣中很難再投生到善趣。

（三）從數量方面來思惟難得：

三惡趣中畜生最少，餓鬼較畜生多，地獄的有情又較餓鬼多。畜生中的大多數住在大海中，只有零星的少部分，住在人間和天界。然而，全世界的總人口，還趕不上夏季飛舞於野石榴叢中的蜜蜂數量。

因此，我們獲此一次極為難得又具有極大意義的暇滿人身，不要無意義地將它浪費了，應當用它獲取心要。獲取心要的方式者，必須不離依止上師天，修習所示的殊勝大乘教授心要，由此一生即可容易地證得佛陀的寶位。惟願上師天加持令我能如是而行！

由這樣的祈禱，觀想上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所積的一切罪障皆得以清淨，尤其障礙生起暇滿難得殊勝證悟的一切罪障皆得以清淨，身體變為瑩澈透明的光明之體，一切福壽教證功德皆得以增長，特別是，自他一切有情心中皆生起暇滿難得的殊勝證悟。

戊三、結行：如前所述。

丁二、座間如何行：座間也應閱讀開示暇滿法類的經典及注釋等如前。

丙二、如何受取心要，分三：丁一、於共下士道修心；丁二、

¹⁰¹ 大海喻輪迴處；海龜喻苦海眾生；眼盲喻無明；牛軛喻佛法；百年乃一出水喻偶獲人身；龜頸入軛木孔喻值佛得度。

於共中士道修心；丁三、於上士道次修心。

初者，分二：戊一、座中如何行；戊二、座間如何行。

初者，分三：己一、加行；己二、正行；己三、結行。

初者，加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」以上部分，如前所述。

然後：我及一切慈母有情生於輪迴，備嘗種種長時劇烈的大苦，都是因為心中未曾思惟死歿無常、未曾憶念惡趣痛苦從而生起尋求解脫的強烈心願，未由怖畏惡趣痛苦而至心歸依三寶，以及未生起對業果的深切忍信所導致的。現在，惟願上師天加持我及一切慈母有情心中生起念死無常，念惡趣苦從而生起希求從中解脫的強烈心願，由怖畏惡趣痛苦而至心歸依三寶，以及生起對業果的深切忍信而能如理地斷惡修善。

依此祈禱，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障，尤其障礙心中生起念死無常、念惡趣苦、歸依三寶以及深信業果殊勝證悟的罪障皆得以清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，特別是，自他一切有情心中皆生起念死無常、念惡趣苦、歸依三寶以及深信業果的殊勝證悟。

己二、正行，分四：庚一、思惟無常；庚二、思惟惡趣苦；庚三、修習歸依三寶；庚四、生起對於業果的深忍信心。

初者，分二：辛一、死亡三根本，九種因相；辛二、修習後產生的決定。

初者，分三：壬一、死亡決定；壬二、死期不定；壬三、臨命終時，唯法有益。

初者，在頂上修習著上師天的狀態中，思惟：暇滿具足的人身極為難得，而又具有如此極大的意義，然而卻很快就要壞滅。

(一) 死主一定會無情地到來，無論你受生為什麼樣的身體都沒有不被死亡所侵襲的。

如《無常集》中說：

「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸凡夫？」¹⁰²

諸佛如來雖已證得金剛不壞之身，然而為了利益所應教化的眾生，也示現無常逝往他方世界，更何況我們凡庸下劣之輩呢？

無論住於何處，沒有死亡不到的地方。如《無常集》中說：

「住於何處死不入，如是方所定非有，
空中非有海中無，亦非可住諸山間。」¹⁰³

即使神行逃匿，或施以勢力、財物、神咒、妙藥等任何東西也不能回遮死亡的到來，並且沒有安隱之處可以快速逃遁。如經中說：

「大仙五神通，乘空能行遠，然彼終不至，無死安隱地。」¹⁰⁴

(二) 以勢力、財物、神咒、妙藥等任何東西也不能遮除死亡的恐怖，無論內外何緣，都不能阻止死亡臨近的腳步，並且壽量無有增加，唯是漸漸減少。

假設以能活到六十歲而言，已滿六十歲的人，死亡也只是今年現時、明日、後日的事情而已；已五十的人則只有十年的光景了。如此有的人已過了三分之二的壽命，有的已過了一半的壽命……所剩的壽數又一年年，一月月，一天天，晝夜交替地消耗，白晝又隨著上午、中午、下午而消失，上午等又隨著分分秒秒而流逝。如《入行論》中說：

¹⁰² 諸佛菩薩、獨覺以及佛的聲聞弟子，都要示現涅槃，捨棄這個幻軀，更何況其他的凡夫俗子呢？

¹⁰³ 三界中，無常大鬼不能到達的地方，是根本找不到的，不管是在冥冥的空中，還是在深邃的海底，還是在蒼茫的山林間。

¹⁰⁴ 具有五種神通的大仙，雖然能騰空到達非常遙遠的地方，但他永遠到不了沒有死亡恐怖的安隱樂園。

「晝夜不暫停，壽命恒衰減，額外無復增，若我怎不死？」¹⁰⁵

(三) 活著的時候，無暇修習佛法，然而卻必定會死去。

如《入胎經》中所說，最初十年為無知的幼童，不會生起修法的念頭，最後衰老的二十年，身心衰竭，又無力修法，中間的歲月，又一半被睡眠占去，再除去病等不如意事所消耗的許多時光，真正能用來修法的大好光陰又有多少呢？只有那麼一點點而已！

壬二、死期不定：

(一) 不僅決定要死，而且不定何時就會死去。

一般而言，北俱盧洲人的壽量決定為一千歲。其他二洲雖不一定達到各自的壽量，但多數決定。而南瞻部洲人壽量極不決定，劫初可達無數年，到劫末時十歲就算是最長壽的了。現今或老年、或中年、或年少，什麼時候死去，誰都沒有有一定的期限。

如《俱舍論》中說：「此洲壽不定，後十初叵量。」¹⁰⁶

《集法句經》中說：

「午前所見人，午後永不見，午後所見人，明晨永不見。」¹⁰⁷

「多男子女人，少壯即已歿，豈因彼年少，而言定可活。
有於胎中死，有於生即亡，有尚唯知爬，有唯初學步，
有老亦有幼，有當韶華年，漸次皆磨滅，如果熟自落」¹⁰⁸

¹⁰⁵ 我的壽命隨著晝夜，沒有暫停地流逝，日漸衰減，不僅如此，又沒有從別處增添壽數的機會，像這樣的狀況，我怎麼會不死呢？

¹⁰⁶ 北俱盧洲人，壽數一定為一千歲，西牛貨洲人壽數為五百數，東勝身洲人壽數為二百五十歲，南瞻部洲人，壽數不決定，末劫時，十歲就已是長壽的了，而在劫初，壽數卻有無量百千歲。

¹⁰⁷ 我們上午所見到的很多人中間，有的人下午就永遠見不到了；我們下午所見到的很多人中間，有的人第二天清晨就永遠見不到了。

¹⁰⁸ 很多的男子女人，正值青春少壯時就突然死了，怎能僅僅因為他還年輕，就可以斷定他一定會活下來呢？有的人死在胎中，有的人剛生下來就夭折了，如是有的人剛學會在地上亂爬，有的剛剛蹣跚學步，……總之，死亡的時候，有年老、有年幼、有青春韶華。就這樣，一個接一個地死去，猶如果子熟透了，自然地從樹

「明日及後世，孰先至難知。勿營明日計，當勉後世義！」¹⁰⁹

(二) 死緣眾多而活緣稀少。

如《寶鬘論》中說：「死緣極眾多，活緣唯少許。」¹¹⁰

(死的)外緣中，有為刀劍所傷；有為毒藥所害；或被夜叉、國王、精靈、鬼女等奪去性命；或自身四大失調、飲食不消、藥物失宜；或突墮懸崖、房屋倒塌、船破舟翻；或者突然中風而亡……這樣他人突然死亡的例子是那樣的多，當念自己也將如此溘然死去。

(三) 此身猶如水中泡沫一樣，十分脆弱，何時將死哪裡有什麼定數？

如《親友書》中說：

「七日燃燒諸有身，大地須彌及大海，
尚無灰塵得餘留，況諸至極微弱人？」

如《寶鬘論》中說：「處眾死緣中，命猶風中燈。」

應該想到自己甚或不慎僅由一根刺的傷害小緣，也許突然撒手人寰啊！

壬三、死亡的時候，除了佛法，其他任何東西都沒有用處：

(一) 無論多麼疼愛的親友圍繞在身旁，卻一個也帶不走。

(二) 無論有多少心愛的珍寶，死時塵許也攜不去。

(三) 連一同生就的這個肉體也不得不捨離，為什麼還要貪著此世的榮華呢？

辛二、修習後產生的決定：

上落下一般。

¹⁰⁹ 對於我們而言，明天與後世哪一個先到來，是難以預料的，所以不要汲汲追求明天的生計，應當在來世的利益上下番功夫！

¹¹⁰ 導致我們死亡的因素是那樣的多，而讓我們安享天年的因素卻是如此的稀少。

死主一定會來，何時將至卻沒有一定，或許今天我們就可能猝然亡故。因此，我們必須為死亡的到來早作準備。預備死亡，唯有不再貪戀此世的一切榮耀，現在就修習清淨的正法。惟願上師天加持，令我能如是而行！

這樣祈禱以後，觀想頂上上師天身體各支分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，……，淨化了如是如是的障礙，……，自他一切有情心中生起了如是如是的殊勝證悟。

庚二、思惟惡趣苦

在自己頂上修習著上師天的狀態中，這樣思惟：如此難得而又具有極大意義的這個暇滿人身，很快也就會壞滅，壞滅以後卻不是什麼都沒有了，仍然還要受生，受生的處所無非善、惡二趣。如果受生惡趣，地獄中有著寒熱及其代表的痛苦，餓鬼中有著饑渴及其代表的痛苦，而旁生則有著極為愚昧、相互吞噬等種種不可思議的痛苦。

辛一、思惟地獄苦，其中又分為四：壬一、大有情地獄；壬二、近邊地獄；壬三、寒冰地獄；壬四、孤獨地獄。

初者，從此（金剛座）向下三萬二千由旬¹¹¹有等活地獄，依次向下每隔四千由旬有一地獄，有著其餘的七大地獄，共八大地獄。

其中等活地獄中，有情聚在一起，手執業力所感的種種利刃相互殘殺，皆昏死跌倒在地上，這時空中發聲說：「你們復活吧！」又重新站立起來，像以前一樣相互殘殺……受無量的大苦。

其下為黑繩地獄，獄卒在有情身上以黑繩標畫成四角等許多形狀，然後用利刃鋸截等……受著無量的大苦。

其下為眾合地獄，有情相互聚在一起，形如綿羊頭和山羊頭的

¹¹¹ 由旬：或者稱踰繕那，古印度長度單位名。五尺為弓，五百弓為一俱盧舍，八俱盧舍為一由旬，約合二十六市里許。

兩座大山從兩邊擠壓……受如是等無量的大苦。

其下為號叫地獄，獄中的有情在熾熱的鐵屋中被火燒烤……

其下為大號叫地獄，獄中的有情在雙層的鐵屋中被熾燃的烈火燒烤……

其下為燒熱地獄，獄中的有情在許多由旬大的鐵鍋中煎熬，或被單股的鐵叉從下直貫至頂，一切根門烈焰熾燃……

其下為極燒熱地獄，有情被三尖的鐵叉從下穿入，三尖分別從頭頂和兩肩穿出。或者以燒紅的鐵片纏在身上。還有的臥在鐵地上，獄卒用鐵鉗撬開嘴後，灌入熾熱的鐵丸或滾沸的烱銅，口、喉、腸等被燒焦後，又從下身流出……

最下是無間地獄，獄中的有情進入烈焰熾燃的大鐵屋中，四面猛風鼓動烈火，無法分清究竟哪裡是身體，哪裡是火？

地獄中烈火的熱度是怎樣的呢？壞劫時烈火的熱度是人間之火的七倍，而地獄的烈火的熱度又是劫末烈火的七倍。有說，比較起地獄的烈火，人間的火猶如冰雪般地清涼。譬如人間的火燒傷身體的任何一處要害時，若用清冽的白旃檀香水沾潤，身體立刻會感到清涼，並且傷處得以恢復。同樣，被地獄中的烈火所燒時，如果用人間的烈火來接觸，也會立刻會得到清涼，所燒的傷處得以恢復。

那樣的痛苦要承受多長的時間呢？《親友書》中說：

「此處受極苦，經百俱胝秋，如其惡未盡，命捨定無由。」¹¹²

若以人中的年限來計算，等活地獄中有情的壽量為一萬六千二百億歲，下一層的壽量為上一層的二倍，依次增加。

壬二、近邊地獄：

脫離了大有情地獄的痛苦以後，隨即會進入沒及膝部的熱炭

¹¹² 地獄裡極為劇烈粗暴的痛苦，即使經受了百千萬年，但如果惡業沒有報盡，也一定不會捨棄身命，從中解脫出來。

地，腿腳陷入時，一切皮肉皆被燒爛。

再向前行會墮入腐屍般惡臭的糞泥中，深度直沒至頸，被名叫「利嘴」的蟲子爭相噬咬，鑽骨透髓。

從此再往前行是利刃佈滿的道路，每走一步，皮肉被塊塊截穿。之後為劍葉林，又會被利劍截肢斷體。鐵刺樹林中，有情攀上攀下時，被鋒利的刺貫穿皮肉。還有鐵嘴鳥飛落到有情的頭頂或肩上，啄食眼珠。

緊隔著有彌滿著沸騰灰水的無極河，有情墮入其中，被上下翻滾地煎煮。

王三、寒冰地獄：

八大熱地獄橫去一萬由旬有寒冰地獄。從此向下三萬二千由旬處為寒炮地獄，大地皆是厚厚的寒冰，空中彌滿著狂風暴雪。在這裡，身體被凍得滿是皰瘡。

其下有皰潰爛地獄，這裡更為寒冷，皰瘡被凍得全部潰爛。

其下依次有口歇嘶訖地獄、赫赫凡地獄。這二地獄中的有情，被凍得無法發出大的哀號聲，只能從喉的深處發出阿啾啾、嗟呼呼的聲音。

其下有虎虎凡地獄，獄中的有情則連一點聲音也發不出來了。

其下為青蓮花地獄，獄中極大寒風襲身，身體變為青瘀色。

其下有紅蓮花地獄，身體凍得轉青為紅，裂為十瓣或者更多。

最下為大紅蓮地獄，身體凍裂為百瓣、千瓣等。

王四、孤獨地獄：

寒熱地獄的近邊有孤獨地獄。《瑜伽師地論本地分》中說人間也有。如《俱胝耳山》、《僧護因緣經》中都有講述，應當參閱。

生入地獄的因，總的來說，造了上品十不善業將生入地獄，尤

其是作了五無間業、生起邪見、犯四根本。也有說輕慢而犯別解脫戒中的惡作罪（五篇之一的突吉羅罪），將會生入等活地獄，輕慢而犯別解脫戒中的別別懺罪（五篇之一的提舍尼），將會生入黑繩地獄。

《入行論》中，說犯了菩薩根本墮罪，或對菩薩生起多少剎那數的嗔心，當於如是劫數的時間裡住於地獄中。¹¹³

續部經中，說犯了密乘根本墮罪¹¹⁴乃至未還淨中間，隨有多少剎那數，當在無間地獄中住多少劫。

《時輪根本續》中，說對上師生起嗔心，隨有多少剎那數，則於如是數劫中所集的一切善根都被摧毀，還將於如是數劫的時間裡住於地獄之中。

在自己的內心上，已經積聚的尚未淨治的、能引生地獄痛苦的大力惡業，多得不可思議。而這些惡業在自己死前看來無法得到淨治，這可以通過我們現在的能力狀況得知。若帶著這些惡業明日或後日突然死去，除了生入地獄還有別的去處嗎？一旦生入其中，我能不能受得了這樣的大苦？如是思惟修習，直至內心生起惶恐不安的感受。

如果內心生起了真實的怖畏之心，除了維持生命必須的衣食等順緣外，理應當摒棄一切的塵勞雜務，晝夜精勤於淨治罪墮的最佳方便——四力懺悔與防護。

辛二、思惟餓鬼苦：

餓鬼道中有著不可思議的饑渴及其代表的大苦。《親友書》中說：

「受鬼望不遂，無敵苦常臨，饑渴及冷熱，困怖苦恒侵。」¹¹⁵

¹¹³ 見《菩提心利益品》。如云：「搏施諸佛子，若人生惡心，佛言彼墮獄，久如心數劫。」

¹¹⁴ 有十四種根本墮罪。

¹¹⁵ 作為餓鬼要嚐受遍求不得、難遂所願的無邊痛苦，並且無法改變這種既成的現

觀想自己變成了一個醜陋、羸弱、心懷畏懼的餓鬼。思惟：餓鬼之中具有外障的，或者找不到飲食等；或者看到河水想喝、看到果樹想去吃時，卻有手持種種兵器的守衛看守；或者到了近前卻變成膿血；或者完全消失，不得受用之苦。

具有內障的，口小如針眼，頸細若馬尾絲，肢似枯柴，髮像蓬草，四處尋找卻找不到飲食；即便找到卻無法入口；或進入口中卻無法嚥下；即便嚥下一點，也無法填飽肚子，有此等痛苦。

飲食有障的，譬如名叫「火焰鬘」的餓鬼，所得的一切飲食都會起火燃燒；名為「食穢」的餓鬼，只能飲食屎尿，以及僅能食啖一些不淨臭穢、有損可厭的東西；有的只能割食自肉，不能受用淨妙的飲食；有的受著夏季月光灼熱、冬季日光嚴寒的痛苦；有的四肢不能支撐身體，卻不得不極為疲苦地到處遊蕩尋找一點點的飲食；勢力弱小的餓鬼常被大力的餓鬼凌辱毆打，還會無端地經常受到人和狗等的驚嚇。

鬼中的壽量者，如《俱舍論》中說：「月為日五百」，是說以人中的一月為鬼中的一日，依此計算為五百歲。《念住經》中說人中的十年為餓鬼中的一日，如是餓鬼壽命為五百年，這樣則相當於人中的一百八十萬歲。

生入餓鬼道的因是耽著、慳吝、貪心和不與取等。如果不希望受這些痛苦，應當努力淨化往昔所集的惡因，並且防護將來不令再犯。

辛三、思惟旁生苦：

畜生道中有著不可思議的愚癡無知和相互吞噬的痛苦。旁生中的大多數生活在大海深處極為昏暗的地方，有著種種不同的身量、形態、顏色，猶如糧堆般，擁擠在一起，多得不可勝計。

觀想自己生入其中。思惟：旁生中大的畜生整個地吞噬小的畜

實，饑渴、寒熱、困頓、羸弱，還有種種的恐懼不安，如是等難以忍受的大苦，恒常困擾著他們。

生。也有小的畜生成群地圍攻大的畜生，鑽透身體，吃盡身肉。生存的處所是伸手不見五指、極度黑暗的地方。體積大的擠壓小的，令它們連喘息都極為艱難。

生為龍類，則天天籠罩在金翅鳥的威脅下，還受著灼熱沙雨襲身等的痛苦。

若生為野鹿，又會被獵人和群犬競相追逐，雖然拼命奔逃，最終卻難免被捕殺獵食；或者被凶獸等捕殺、被各種猛禽啄食。

人所豢養的馬、牛、驢、豬等，或受驅役、超荷馱運；或被鞭打耕種；或被擠奶剪毛……直至被屠宰等，受著無量的痛苦。

旁生的壽量者，如《俱舍論》中說：「旁生長經劫」，就是說旁生中壽量長的可以經過一劫，而短的則沒有一定。

生入旁生的因有謗法、不敬法及說法師、佛弟子中互說過失等。

惡趣中有如此的痛苦，一旦臨頭，我們實在沒有忍受的餘地！如今在我們得到如此難得且具有極大意義的暇滿人身之際，應當證得斷除一切惡趣痛苦的大寶上師天位。惟願上師天加持，令我能如此而行！

這樣祈禱以後，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，進入自他一切有情的身心之中，……，淨化了如是如是的障礙，……，自他一切有情心中生起如是如是的殊勝證悟。

庚三、淨修歸依

依《安樂道》的歸依所緣次第稍稍增廣如下，分五：辛一、歸依的因緣；辛二、歸依的對象；辛三、如何歸依；辛四、歸依利益；辛五、歸依學處。

初者，歸依之因，主要有二：一、自己怖畏輪迴惡趣的痛苦；二、深信三寶有從中救度的能力。如《極白增上心之問答善慧笑

音》中說：

「歸依體之要，自心殊惶恐，知三寶能救，由此生歸依。此為尊所許。」

辛二、歸依的對象：依於彼因，歸依的對象者，首先應當自己解脫了一切的怖畏，而且精通從怖畏中解救他人的方便，又對一切有情心懷大悲沒有親疏遠近的分別，無論是否曾饒益過自己都能對他們普作利益。而具足這一切功德的，只有圓滿的佛陀。無論大自在天，還是遍入天等大力天神，都不具有這樣的功德，更遑論鬼中的土地神以及龍類！因此，在三寶和外道的導師中，歸依的唯應是三寶。

如《歸依七十頌》中說：「諸求解脫者，當歸佛法僧。」

辛三、如何歸依，分四：壬一、由知功德之門歸依；壬二、由知差別之門歸依；壬三、由誓受之門歸依；壬四、由不言有餘之門歸依。

初者，其次，應當隨念所歸依的對象——三寶的功德。

（一）佛身具足三十二相、八十種隨形好，極為端嚴。

佛語具足六十四支韻音，一音說法，一切有情都能聽到自類的說法音聲。

佛意的功德，分為悲智兩種：佛的智慧能同時現觀如所有性和盡所有性的一切法；佛的大悲，對一切眾生愛如獨子，沒有親疏的差別，調伏眾生，不逾片時。

佛的事業，無須勵力，任運而不間斷。

（二）法的功德者，當念佛具有的無邊功德，都是因為修證了滅、道二諦，方得生起。滅、道二諦屬於證法，教、證二法都具有斷除過失、成就功德的體性。

（三）僧寶，主要是指聖補特伽羅，當念他們有著隨念法寶而如理修習的功德。

壬二、由知差別之門歸依：

（一）相差別：現證圓滿菩提是佛寶相，佛所證得的果為法寶相，依靠他人的教授如法清淨地修習為僧寶相。

（二）事業差別：三寶的事業中，佛的事業為傳授教法；法的事業為斷除應斷的煩惱；僧的事業是勇猛精進地修習，增長一切善根。

（三）信解差別：對佛寶懷著親近承事的態度；對法寶應懷著希求證得的態度；對僧寶應懷著如法和合共住的態度。

（四）修行差別：對佛寶應修供養承事的正行；對法寶應修習瑜伽方便的正行；對僧寶應修共同享受利養及正法的正行。

（五）隨念差別：隨念三寶各自的功德，如「佛、薄伽梵者，謂……。」中所說¹¹⁶。

（六）生福差別：依補特伽羅及法的緣故，增長福德有所差別。¹¹⁷

壬三、由誓受之門歸依：

自誓受歸依：應承認佛為歸依的導師，法為正歸依，僧為修行的助伴。

壬四、由不言有餘之門歸依：

不言有餘而歸依，則是瞭知了內外大師的差別以及教法的勝劣，故爾唯歸依三寶。

簡而言之，則如《安樂道》中所述：觀想從頂上上師天身中，化現出上師、本尊、三寶、勇父勇母及諸護法，遍滿虛空之中，安住於頂上上師天的周圍。這些歸依境觀想明顯後，隨念諸尊身語意

¹¹⁶ 文見《隨念三寶經》

¹¹⁷ 對於佛寶，依一位補特伽羅，生最勝福；對法寶，即依此法生最勝福；對於僧寶，依多位補特伽羅生最勝福。

的功德及其事業。住此狀態中，讓前面所述惡趣的痛苦，在心中重新明瞭現起，令生起恐慌怖畏的感受，並且懷著這樣的期望：「惟願現在把我及一切慈母有情，從輪迴尤其是惡趣的痛苦中解救出來！」念誦：「歸依上師本尊三寶」百千萬遍乃至十萬遍等歸依文。

辛四、歸依利益：

我們還應當了解歸依三寶現前、究竟的利益，如理地修學歸依的學處。歸依三寶的利益者：

- (一) 成為一名真正的佛弟子；
- (二) 有了承受一切戒律的基礎；
- (三) 過去所集的業障得以削弱乃至永盡；
- (四) 積聚了廣大的福德；

(五) 不墮落惡趣。如昔有位天子將要投生為豬，由於他歸依了佛，所以從惡趣苦的怖畏中解脫出來，而且生到了更高的天界；

(六) 從現世的怖畏中救拔出來。如富樓那尊者有位兄長名叫具財，乘著滿載旃檀的大船在大海中航行，夜叉刮起了狂風，船即將覆沒，這時他祈禱歸依尊者富樓那，得以脫離險境。歸依聲聞阿羅漢尚且有這樣大的利益，何況歸依佛呢？

- (七) 歸依還可以隨願成就；
- (八) 速疾成佛。

辛五、歸依學處

歸依的學處有各別學處和共同學處二種。

壬一、各別的學處中又分為二：應遮學處和應修學處。

一、應遮止的學處：歸依了佛陀以後，不可以頂禮供養其他的天神；歸依了法以後，應當斷除損害有情的行為；歸依了僧以後，不可以與其他外道一起共住。

二、應修習的學處，如不可譏毀佛像等等。

壬二、共同的學處中，當隨念三寶的差別、功德等數數歸依；當隨念洪恩，勤修供養，自己未飲食前應先獻供養；應當隨念大悲，令其他眾生歸依三寶；隨作何事，都應心中依靠三寶；由知勝利晝夜六時勤修歸依；從嬉戲乃至捨命之間，隨遇何緣，不捨三寶。這些都應當善加修學。

庚四、生起對於業果的深忍信心，分三：辛一、思惟業果總相；辛二、思惟業果別相；辛三、思已如何進退之理。

初者，分二：壬一、正明總相；壬二、分別思惟。

壬一、正明總相：

在頂上觀想上師天的狀態中，這樣思惟：

（一）業決定理：

佛經中說，由修善因唯生樂果，絕不會出生痛苦；由不善因唯能生出苦果，不會出生安樂。乃至一個被酷熱所苦的人，突然一陣涼風吹來，由此所生起的快樂，也是從過去所集的善業中產生的；即使不慎被一根刺，刺中所生起的痛苦，也是從過去所集的不善業中產生的。因而業果是決定的。

（二）業增長廣大理：

雖然僅作了微小的善因或惡因，如果沒有遇到相違的緣，也會出生極大的果報。在過去有位沙彌「金德」曾對一位嗓音不好的比丘說：「你的聲音像狗叫」，由此五百世生在犬中。對一位身體敏捷的比丘說：「你像個猴子」，因而後世生在猴中等等。這就是業會增長廣大的特點。

（三）未造不遇：

如果沒有造作善惡二因，也就不會領受苦樂二果。這就是未作

之業不會遭遇的特點。

(四) 造已不失：

如果造作了善惡二因，並且沒有對治它的話，所造的業不會失壞。如經中說：

「縱使經百劫，所造業不失，因緣會遇時，果報還自受。」

壬二、分別思惟，分三：癸一、黑業道；癸二、白業道；癸三、開示造業的大力門。

初者，在此，對十業道的安立略作解說：

一、殺生：

事：與自己的心識不同的其他有情。

意樂分三：一、想，對要殺害的對象確認無疑；二、煩惱為三毒中的任何一種；三、動機為希望殺害對方。

加行：用毒、器械或明咒等實行。

究竟：指（所殺的對象）在自己之前死去。

二、不與取：

事：他所主宰的物品。

意樂分三：想、煩惱如前；動機為未經他人許可，希望令他永失此物。

加行：以強奪、暗竊或其他行騙等方法來非法獲取。

究竟：指自己生起獲得此物的心。

三、邪淫：

事：一、非所應行，慈母等；二、非道，如口或穢道等；三、非時，如有孕或住齋戒等時；四、非處，如塔寺及上師前等。

想：錯與不錯皆同。

究竟：指兩根交合。

四、妄語：

事：有見聞覺知¹¹⁸四種，以及與此相違的四種。

意樂：想謂於見等轉變為不見等；煩惱為三毒隨一；動機為希望宣說被竄改後的內容。

加行：作言說或默認。

究竟：指為他所領解。

五、離間語：

事：指或和合或不和合的諸有情。

意樂分三：想與煩惱同前，動機為希望和合的有情相互乖離，或不和合的有情永不和解。

加行：指以或柔軟或粗暴的言辭。

究竟：指他明白了所說的離間語。

六、粗惡語：

事：令自己生起嗔恚的有情。

意樂：想及煩惱同前，動機為希望說惡語。

加行：目的為了自己或他人，以或真或假之詞，詮說或悅耳或不悅耳的內容。

究竟：指為他所解。

七、綺語：

¹¹⁸ 見聞覺知：見為眼見的事物；聞為耳聞的事物；覺為鼻、舌、身三者感覺的事物；知為意識了知的事物。

事：無義之事。

意樂：想與煩惱同前，動機為希望信口開河地說不相干係的胡言亂語。

加行：發勤勇宣說綺語。

究竟：剛剛說完綺語。

八、貪：

事：指為他所有的財物、資具。

意樂：想與煩惱同前，動機為希望為己所有。

加行：心繼續努力作貪思惟（令其強烈）。

究竟：作是念「願我擁有這些財物」。

九、嗔恚：

事、想、煩惱如惡語，動機希望毆打等。

加行：繼續努力作嗔的思惟（令其強烈）。

究竟：指決定打殺縛等。

十、邪見：

事：確實存在的事物¹¹⁹。

意樂分三：想謂對所謗義作諦實想，煩惱為三毒中任何一種，動機為希望誹謗。

加行：繼續努力作邪見的思惟（令其強烈）。

究竟：指決定誹謗。

癸二、白業道：

¹¹⁹ 例如業果、四諦、三寶等。

以斷殺生這個善業為例，事為其他有情；意樂為見到過患希望斷除；加行為努力防護殺生的行為；究竟指守護身業清淨圓滿。其他九種白業道也應當依此類推。

癸三、開示造業的大力門：

由田故力大者：指對於三寶、上師、父母等隨作利益或損害之業，其力都極為強大。

由意樂故力大者：由猛利的悲憫或極度的嗔恨而作的業，其力非常大。

由事物故力大者：法施或布施殊勝的財物，其力非常大。

由所依故力大者：具有三種戒律者等，隨作善惡，其力都非常強大。

對於以上所說生起深刻的信心，於十善等，哪怕極微細的善業也努力去作，即使十不善中極微細的惡業也努力防護不令三門沾染，精勤地棄惡修善。惟願上師天加持令我能如是而行！

這樣祈禱以後，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障皆得以淨除，尤其淨化了如是如是的障礙，……，自他一切有情心中生起了如是如是的殊勝證悟。

辛二、思惟業果別相：

依靠守持斷除十不善的戒律，雖可獲得善趣之身，然而若能成就一個具有八種異熟功德的殊勝所依身，對於修習一切智而言，修道的進程速度是其他身體所無法相比的。所以首先應當了知八種異熟功德的情況，作用如何以及它的因緣。

(一)八種異熟功德依次為：壽量圓滿，形色圓滿，種姓圓滿，自在圓滿，信言圓滿，具足大勢名稱，具丈夫性，具足大力。

(二)異熟的作用：

壽長可以長時積集善根；形色圓滿可以攝諸所化，自己所說，他所樂聞；由於種族高貴，自己所吩咐的事他人不會違背；由自在故，可以攝受眾多有情，令其成熟；信言則自己之言為他信受；大勢名稱則他人速受教化；具丈夫性有大無畏，且少障礙；具足大力則任作何事常生歡喜，速發神通。

(三)異熟的因緣：

長壽之因，為不傷有情、慈心不殺、贖放生命、遮止害他、布施醫藥、看護病人等。

形色圓滿之因，為摧伏嗔心，供鮮花、明燈以及鮮淨的衣飾等。

種姓圓滿之因，為捨棄我慢。

自在圓滿之因，為布施衣食，雖無來乞討者，也常懷利益他人之心施予財物。

信言之因，為遠離語不善業。

大勢名稱之因，為敬事三寶、上師、和尚、阿闍黎以及父母等。

具丈夫性之因，為觀見女人過患，遮止對於女身的希望，解救將被閹割的有情。

具足大力之因，他人無力完成的，自己發心代作，或作助伴及惠施飲食等。

辛三、思已如何進退之理：

這八種因，我們應當至心希求，努力去修習，所生的善根迴向圓滿菩提，對上、中、下座的同行道友，應當遠離嫉妒、攀比及凌蔑心，隨喜他們的善行。我們暫時未能作到的應當常加觀察，發願將來能作到；現在能作到的，應當長期堅持勵力修行。還應當令他人也受持這八種因；對已經受持者應當深加讚嘆：「善哉！善哉！」

如《藍色手冊》中說：「勿期今生圓滿，當為來世修行。」以及宗喀巴大師所說：「然若成一圓具德相，能修種智，勝所依者……。（《廣論》第一三九頁）」此等的意趣即是這些內容，所以應當隨時隨地盡力而行。

雖然我們努力於斷惡修善，但是若由於對治力弱、煩惱熾盛，萬一沾染了不善業，應當依四力精勤地懺悔防護。

四力懺悔防護法者：先淨掃居室，恭敬陳設身語意三依，應生起真實三寶想。

另外，觀想在面前虛空之中，安住著上師、本尊、諸佛菩薩、勇士、空行及護法眾，在諸聖眾面前，至心對以往所作的諸惡罪墮深生懺悔，如腹中毒，生起縱使捨命也不再犯的防護心。

如有時間可依《金光明經》中所說的四力懺悔防護法而修，或依三十五佛懺、三律儀別別懺法、「上師金剛持」頌等而修。

簡而言之，歸依發心為依止力；對已往的罪惡深生追悔為拔除力；念誦甚深經典、修習罪性三輪不可得等的甚深空性、念誦金剛薩埵百字明咒、修造像塔、廣修供養以及稱頌諸佛菩薩殊勝名號等為對治力；數數思惟生起不令絲毫罪墮沾染的防護心為遮止力。

乙三、結行，如前所說。

戊二、座間如何行：此當參閱開示共下士道的經論及注釋等如前。

由如此修心於共下士道次，生起的心量者：過去主要是追求今生的利益，為了後世的利益而修法，僅是順帶而行。現在反過來，今世的利益成為次要的副產品，而主要是尋求後世的利益，這就是生起了合格的心量。

如果雖作修習，然而我們對很快將死、死後生入惡趣將長時間領受劇烈大苦的狀況，心中卻一點也沒有怖畏之心，這是由於過去

世中法的習氣太過微薄，或在這一生中雖作聞思修，卻未至扼要，心反而因法而變得油滑所導致的。這有著非常大的過患。如夏吾崗瓦大師說：

「女遊三夫間，飛鳥脫罟網，僧因法油滑，此三最狡詐。」

「若不向內觀察思惟，聽聞越多，反愈向下墮落，由此可見聽多修少，實為心變油滑之因。」有諸先哲善知識說：「攀緣外境的心是最粗硬的呀！」因此較之先前未作聞思修，心變油滑過失更大。因此，宗喀巴大師在道次第中說：「於聞解後，尚須修習，隨自力能，修所聞法，是為至要。」

所以，我們應經常地發誓修習正法，不再迷戀外在虛妄的親友、自己的這副臭皮囊以及虛幻的資財受用等塵緣。（宗喀巴大師）又說：「以是此心，縱覺難生，然是道基，故應勵力。」

修習了這些下士道的教法，如果現在心中仍未能生起，我們應當強烈地祈求上師三寶加持令得生起。還要努力積資淨障，對所緣行相應比以前更加勤奮地修習，並發願在未來的生世中能夠生起。如宗喀巴大師說：

「彼所開示教授中，暇滿義大及難得，
速壞復受惡趣苦，救此歸依業果等，
善思而獲堅固解，是為已攝正道本」。¹²⁰

也有人雖修習這些道次第，然而出於懈怠，反而希求通達共通的文化；或者作些相似的念誦，祈求語言的功能；有些希望見到本尊；或稍修持住心之法就看有沒有些許的神通出來；還有的人專事念誦。

普瓊瓦曾問京俄瓦：「獲得五神通¹²¹，通達五明¹²²，擁有八大悉

¹²⁰ 大師開示的教授中，如暇滿、義大、難得的道理，速疾壞滅，後生惡趣受苦的道理，以及歸依三寶、深信業果，從而擺脫惡趣苦的道理，我們如果能好好地思惟，獲得了堅固的定解，就已經抓住了清淨正道的根本。

¹²¹ 五神通：天眼通、天耳通、宿命通、他心通和神變通。

¹²² 五明：聲明、因明、內明、工巧明和醫方明。

地¹²³，或者是尊者的道次第在心中生起，你會選擇哪一個呢？」京俄瓦答道：「不要說道次第在心中生起，就算只是心中能生起『道次第確實如此』的勝解，也應當選這個。過去我們曾無數次地獲得五通、通達五明、擁有八大悉地，然而都沒有脫離生死輪迴、沒有超越輪迴。如果獲得了對道次第的定解，就必定能從輪迴中解脫出來！」

我們應當知道，有前面那些想法的人都沒有明白這些話的扼要，也清楚地證明了他們尚未對道次第獲得定解呀！

丁二、於共中士道修心，分二：戊一、生起希求解脫之心；戊二、抉擇趣入解脫道的體性。

初者，分二：己一、座中如何行；己二、座間如何行。

初者，分三：庚一、加行；庚二、正行；庚三、結行。

初者，加行：

「…遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」此上的部分如前所說。

其後當思惟：我及一切慈母有情沉淪生死輪迴，備嘗種種長時劇烈的大苦，都是因為沒有了知一切輪迴的本性即是苦，沒有生起追求解脫的強烈心願所導致的。惟願上師天加持我及一切慈母有情，令了知一切輪迴的本性即是苦，從而生起追求解脫的強烈心願！

由於這樣祈禱，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他無始所積的一切罪障皆得以清淨，尤其那些障礙了知輪迴為苦的罪障以及障礙生起希求解脫心的罪障皆得以淨除，自他一切有情由了知輪迴的苦性，從而生起強烈的追求解脫之心。

¹²³ 八大悉地：寶劍、丸藥、眼藥、神行、金丹、飛遊、隱身和土行。

庚二、正行分二：辛一、思惟輪迴總苦；辛二、思惟輪迴別苦。

初者，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：我如理地學戒、持戒，斷除十種不善，由此雖可超脫惡趣的痛苦而獲善趣之果，然而還沒有得到斷除苦根的解脫，實在也無絲毫的快樂時光可言。譬如一個囚犯一個月後定將被處死，期間每天還受著火漆滴身、棍棒加身等的酷刑楚毒。這時雖由某人的情面等免除了嚴刑拷打，然而即將被殺的痛苦卻每天迫近，也只有那麼一點短暫的快樂時光。同樣，因為沒有獲得從根本上斷除輪迴的解脫，任由獲得如何的善趣身，一旦往昔的善業牽引力盡，又會墮入惡趣，無奈飽受無量的痛苦。

（一）無定過患：

另外，在這個輪迴之中，只要是由惑業所受生，從此之後，就擺脫不了痛苦的自性，親變為仇，仇復為親，相益相害不可保信。如龍樹菩薩說：

「母或改為婦，父乃轉成兒，怨家翻作友，遷流無定規。」¹²⁴

「答母食父肉，惡敵擁懷中，妻啃夫之骨，輪迴殊可笑！」

自己前世之父親卻成了今世之子。前世之母成了今世之妻。前世中的親人成了此世的仇人，甚至上半生的仇人卻成了下半生的親人、上半生的親人在下半生變成仇人……，這個輪迴中實在沒有絲毫的決定。

如《妙臂請問經》中說：

「時爾仇為友，時爾親成仇，亦或為陌路，陌人成親仇。
見此故有智，何時亦莫著，遮戀親分別，唯住於善法。」

¹²⁴ 眾生由於業力因緣的轉換，前世的母親今生成為自己的妻子；前世的父親，今生轉為自己的兒子；怨恨的敵人成了自己的朋友。同樣也有反過來的情況，所以說輪迴中，親、仇是不決定的。

（二）無飽足過患：

任如何受用輪迴的安樂，都沒有滿足的時候。如《廣大遊戲經》中說：

「大王即令天之樂，及與人中妙樂欲，
諸樂令此一人得，彼亦無足仍求覓。」

就是說一個人即使盡得人天中一切諸妙樂欲，仍然不會滿足。這個不知滿足的乞求心，正是病與苦中最为主要的罪魁禍首。如馬鳴菩薩說：

「已獲諸欲樂，日日陳眼前，多積仍無厭，病重豈逾此！」

（三）數數捨身過患：

無論獲得何等善妙的身體，終須數數棄捨，這個已獲得的身體也不可憑賴。《親友書》中說：

「既成帝釋世應供，由業力故復墮地，
縱使身成轉輪王，復於輪迴為奴婢。」¹²⁵

「雖得天界大欲樂，及諸梵天離欲樂，
後墮無間為火薪，忍受眾苦無間絕。」¹²⁶

（四）數數結生過患：

無始以來數數地結生，仍見不到生的邊際。如龍樹菩薩說：

「一一曾飲諸乳汁，過四海水而今後，
隨異生性流轉者，所飲遠當逾於此。」

是說一般諸異生在生死中互相為母，所飲的母乳多於四大海水，若還不精勤修道，在輪迴中，相互所飲的乳汁將遠甚於前，而

¹²⁵ 即使成了世間供奉的帝釋天王，也會由於業力，再墮落到地上，成為一個平庸的人；即使成了統御四方的轉輪王，還會在輪迴之中成為別人隨心奴役的僕人。

¹²⁶ 即便得到欲界天人的五欲妙樂，或者梵天的離欲清淨樂，後仍會墮入無間地獄中，成為烈火的柴薪，恒常不間斷地飽受痛苦的煎熬。

且依然看不見輪迴中受生的邊際。

如是相互為仇，相殺的頭顱，堆積起來超過梵天世間。互為親人，因親人的死亡而流的悲傷眼淚，積聚起來超過大海的水量，卻仍不見輪迴中受生的邊際。如《除憂經》中說：

「數於地獄中，所飲諸烱銅，雖復大海水，亦無如許量。
生於犬豕中，所食諸不淨，較須彌山王，其量極高廣。
又於生死中，離別諸親友，所泣諸淚滴，大海亦難容。
由相互諍鬥，所截諸頭顱，積之高若是，梵世亦超過。」¹²⁷

（五）數數高下過患:

無論受用多少輪迴中的圓滿盛事，最終卻都要捨棄，因此，對於所獲得的圓滿，皆不可憑賴。如經中說：

「積聚皆消散，崇高必墮落，合會終別離，有命咸歸死。」

《入行論》中說：

「生聚團團親，死終別別離，悲痛深摧心，世間法如是。」

（六）無伴過患:

自己終須獨赴他世，友伴也不可憑賴。如《入行論》中說：

「獨生此一身，俱生諸骨肉，壞時尚各散，何況餘親友？
生時獨自生，死時還獨死，他不取苦份，何需作障親！」¹²⁸

因此，這次我偶一獲得極為難得且具有重大意義的暇滿之身，在此時，無論如何應當依之斷除一切輪迴的痛苦，證得殊勝解脫一

¹²⁷ 無數次地在地獄中，被迫喝的烱銅鐵水，即使大海水的體積也沒有那樣多；無數次地投生在狗或豬中，所食的骯髒東西，已遠遠地超過須彌山王的巍峨；又無數次地在生死輪迴中與至愛的親友依依惜別，悲極流下的眼淚，大海都盛不下；又由於相互鬥爭仇殺，被砍下的腦袋，堆積起來的高度會聳入梵天世界。

¹²⁸ 我孤零零地一個人來到這世上，出生時，骨肉本來是連在一起的，大限來時，還必須各自分散，何況是原本個體就相異的親友呢？生時，我孤零零地出生；死時，也只能獨自死去。沒有人能分擔我四大分離的痛苦，只會妨礙我解脫的親友有什麼用呢？

—正等正覺的圓滿佛陀寶位。惟願上師天加持令我能如是而行！

由於這樣的祈禱，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障皆得以淨除，尤其淨化了如是如是的障礙，……，自他一切有情心中皆生起如是如是的殊勝證悟。

辛二、思惟輪迴別苦，分二：壬一、思惡趣苦；壬二、思善趣苦。

在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：

壬一、思惡趣苦：

只要是成就了取蘊¹²⁹，就無法超出苦的本性，何況三惡趣呢？

壬二、思善趣苦，分三：癸一、思惟人苦；癸二、思惟非人苦；癸三、思惟天苦。

初者，有了人的五取蘊，就有了饑渴和追求的痛苦，毫不顧忌任何的罪惡痛苦、惡言毒語，用種種手段來謀取受用財物。自己稍有了財物，就有各方面的人施以苛捐雜稅壓榨剝削，或者借貸、偷盜、巧取豪奪，用種種手段令自己不得不忍痛割愛地拿出來……承受著這樣的痛苦。為了守護財物，又要求告長官、直言犯諫、相諍相鬥、巡查守衛等，乃至於廢寢忘食等的痛苦。

（一）愛別離苦：離開了自己的親人、眷屬、朋友、賢善的上師阿闍黎或者主公等，心生悲痛，語出哀音，以手拔髮等，身體飽受痛苦。

（二）怨憎會苦：一旦與仇人相見，就如同一切都被黑暗籠罩著一樣。仇人離開，就彷彿天亮見到光明。承受著仇怨的加害，或者提防仇怨的報復等……承受著這些痛苦。

（三）希望的東西求不得苦：由於過去生中沒有積下福德，這

¹²⁹ 取蘊：或五取蘊，由惑、業二因受取的五蘊之身。

一生感得貧困交迫，缺衣少食，流離失所，稼穡卻顆粒無收，營商終血本無歸，畜牧但疫情橫行，借貸無門，乞討無方，一旦討債者強行逼債，那時束手無策，最後，不得不低聲下氣地作他人的奴僕，而這些人曾經比自己還低賤，以前還曾受過自己的恩惠，有著如是等不可思議的痛苦。

厭惡的事情卻不期而至之苦者，如被國王盜匪等殺害、綁架，以及擔心為他們所綁架等的痛苦。

（四）另外，生苦者：處在不淨臭穢的母胎中，猶如蜷縮在不淨燃燒的瓶中一般，需要住約九個月零十天的時間，而生時比起把身體從拉絲孔中拉出來，或者以手擠壓瘡核還要痛苦。生下後的第一個七天，四百零四種疾病侵入這個幻軀；第二個七天，八萬魔類侵入；第三個七天，八萬四千蟲類進入身中，它們令未來之身羸弱饑渴，心不安適，並且作為諸種病魔之因。因此，生實為盛載一切眾苦之容器。如《親友書》中說：

「輪迴如此於天人，或地獄鬼畜中生，
皆無善妙故當知，此生實為大苦器。」¹³⁰

「縱使頭燃衣著火，亦可置之而弗顧，
精勤勵力斷後有，最極切要無過此。」¹³¹

（五）老苦：腰彎得像弓一般；頭髮潔白如艾絨花；額頭被皺紋充滿，猶如砧板；身力衰弱，行住坐臥都非常困難；眼等諸根漸漸模糊不清；不能再受用妙欲功德；生命大半已逝，死亡眼看就要到來……發生如是等不可思議的痛苦。

（六）病苦：身體皮肉乾枯，膚色暗淡，心中煩躁不安；平時喜愛的食物等卻不能自在享用；還要依靠猛厲的治療法；提心吊膽地懷著死亡的恐懼之苦。

¹³⁰ 輪迴的本相就是這樣，不管在人天、地獄、餓鬼、畜生哪一道受生，都不是安穩的樂園，所以應當知道，這個生就是盛滿痛苦的容器啊！

¹³¹ 縱使頭髮或衣服著了火，都可以置之不理，而應努力斬斷生死的相續，因為最重要的事情也無過於此。

（七）死苦：有不得不捨離親人、身體、家財、朋友等的痛苦。如《廣大遊戲經》中說：

「若死若歿死歿時，永離摯愛諸人眾，
無可回還重相遇，猶樹落葉同逝水。」¹³²

癸二、思惟非天苦：

依於成辦非天的取蘊，由於對天中富樂生起難忍的嫉妒，心中熱惱痛苦，還會由此引發殃及身體的苦受。

癸三、思惟天苦：

（一）依於成辦欲界天的取蘊，則有著與非天戰爭、割截肢節、傷身喪命等的痛苦。雖非所願，但也要無奈地遭受五衰相的顯現，這時心中清楚地了知將要捨離天界的榮華而赴惡趣受苦，由此心生極大的痛苦。如《親友書》中說：

「身色轉變不可愛，不安本座花鬘萎，
衣為垢染而其身，昔無汗出今汗出，
天界報死五衰相¹³³，起於天界諸天中，
猶如地上人將死，傳報當死諸死相。」

另外，又說：「諸天人從天界墮落時，產生的極大痛苦之量，有情地獄的苦也趕不上它的十六分之一。」

（二）即便成辦了上界的取蘊，也沒有安住的自由，過去的善業一旦牽引力盡，又將墮入惡趣，承受無量的痛苦。不僅如此，《懺悔讚頌》中，說生於上界的凡夫異生，由於遮止了分別觀察慧的續流，經劫長住，後雖生於欲界，多為愚鈍無知之類，於證解脫極為

¹³² 臨死的時候，要永遠離開摯愛的親人，再也沒有機會重新相逢，猶如從樹枝上飄落下的樹葉，又如一去不復返的滾滾江河水。

¹³³ 天界的天人將死時有五種衰相出現。一、身色的威光消失，變得黯淡無光；二、不願坐在以前喜歡坐的寶座上；三、頭上原來鮮豔的花冠，枯萎凋謝；四、潔淨的天衣上有了污垢；五、身體本來不出汗，此時腋下卻流出汗水。這五種衰相預示著這位天人將要死亡，就像地上的人將死時，會出現各種死亡的徵兆那樣。

遲緩。

總之，這個五取蘊是今世生、老、病、死等的所依，能引生現後二世的苦苦和壞苦，並且一旦成辦取蘊，即被行苦所主宰，因為隨宿業及煩惱轉的一切諸行就是行苦諦。因此，無論如何也須證得上師天的寶位，從取蘊為性的輪迴¹³⁴中解脫出來。惟願上師天加持令我能如是而行！

這樣祈禱以後，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障皆得以淨除，尤其淨化了如是如是的障礙，……，自他一切有情心中生起了如是如是的殊勝證悟。

庚三、結行：如前所說。

己二、座間如何行：此當參閱開示一切輪迴為痛苦自性的經論及注釋等同前。

戊二、抉擇趣入解脫道的體性，分二：己一、座中如何行；己二、座間如何行。

初者，此中分三：庚一、加行；庚二、正行；庚三、結行。

初者，加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」之前如前所述。

其後當思惟：我及一切慈母有情沉沒在輪迴之中，受盡種種長時劇烈的大苦，都是因為沒有生起希求解脫的心從而如理地修學三學道所導致的。現在，惟願上師天加持，令我及一切慈母有情心中既得生起希求解脫之心後，復能如理地修學三學道！

¹³⁴ 所謂輪迴，即是由惑、業的支配，不斷地受取有漏五取蘊，在三界內流轉不息，這個有漏的五取蘊可以說就是輪迴。

依於這樣的祈禱，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他無始所集的一切罪障皆得以清淨，尤其障礙生起希求解脫之心後如理修學三學道的一切罪障皆得以清淨，身體變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，特別是自他一切有情心中皆生起希求解脫之心後，復能如理地修學三學道的殊勝證悟。

庚二、正行：

在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：心識就其本身而言雖然是無記性（善、惡、無記三性之一）的。最初，由於緣我及我所，生起執著自性成就的心。由於它執著我，因而愛自品，嗔他類，心執自己比他人強的我慢心等顛倒見生起，由此對開示無我的大師及彼開示的業果、四諦、三寶等，生起撥有為無的邪見和疑心，進而滋生蔓延其他的煩惱，復由煩惱自在，積聚諸業，無奈地在輪迴中虛生浪死，承受種種的痛苦。故爾，一切痛苦的根源，追根究底就是無明！¹³⁵

如《釋量論》中說：「一切過患根，是為壞聚見¹³⁶。」

「若誰見於我，即愛於此我，愛故耽安樂，耽之不見過，見德愈耽戀，即取為我所，是故若著我，彼即漂輪迴。」

「有我故知他，執自嗔他分，與此而相繫，生一切過失。」¹³⁷

《入中論》中說：「最初說我而執我…¹³⁸」等。

¹³⁵ 此段指出六種根本煩惱，分別為無明、貪、嗔、慢、見、疑，無明更是其他的根本。

¹³⁶ 壞聚見：又稱薩迦耶見。分二種：執我壞聚見和執我所壞聚見。是將可壞滅的及暫時和合聚集的五蘊與法，執著為真實的我與我所的染汙慧。

¹³⁷ 如釋云：「謂乃至幾時貪著於我，則彼補特伽羅流轉生死。若誰見有補特伽羅我，則彼常時愛著於我。由著我故，當愛我樂。由愛障蔽過失，見為功德，周遍愛著。執樂為我所，為成辦彼樂而追取故。又彼我執，是過失之根本，以有我執，則知有他。由執我他之分，發生貪、嗔。由與此貪、嗔相聯繫，當生一切過失故。」

¹³⁸ 《入中論》歸敬頌中的偈子為：「最初說我而執我，次言我所則著法，如水車轉無自在，緣生興悲我敬禮。」意思為：一切眾生最初由我名，而生起我執，由

因此，我無論如何也要證得斷盡一切輪迴痛苦的最勝解脫——清淨圓滿的佛陀寶位，為此當如理地修學珍貴的三學之道。

清淨地守護（戒律）有著極大的利益；若不能守，則有著極大的過失。如《珍愛比丘經》中說：

「或有戒為樂，或有戒為苦，具戒則安樂，毀戒則成苦。」

較之布施無量的財施，能於佛法欲滅的此時，僅一日一夜中守護淨戒的功德更大。如《三摩地王經》中說：

「若經俱胝恒沙劫，淨心以諸妙飲食，
傘蓋幢幡及燈鬘，承事百億俱胝佛，
若於正法極失壞，善逝聖教欲滅時，
晝夜能行一學處，其福較前尤超勝。」

若不守護（戒律），則有極大的過患。說過去迦葉佛應世之時，有一比丘輕慢佛所制戒，折斷了一根樹枝，由此生入龍中，頭上中間長有一棵很大的多羅樹，至今仍受著無量的大苦，未來還將繼續受苦。如經中說：

「現或有於王重禁，違越而未受治罰，
非理若違能仁教，如醫鉢龍墮旁生。」¹³⁹

因此，我當如理地修學戒法，就算失壞生命也不捨棄自己如何承許的戒律。如是思惟。

無知是生起罪墮之門，它的對治法是當聽聞瞭知學處。瞭知之理者：應當如理依止善巧而不壞戒嚴、戒嚴而不壞善巧的具相善知識。最好對於圓滿的道次有所了解；否則，也應對於僅是學修總菩薩行以下的內容有所了解；不然，也當對中、下士道二者有所了解。然後，若是沙彌，應看《嘎熱嘎五十頌》及《沙彌學處三百

執我故，遂執著有屬於我的東西，起我所執，對於衣食受用諸法，貪求不已，造業受苦，流轉生死，猶如水車，循環不息，哪有自在可言？這種緣無義受苦的眾生而興起的悲心，即生緣悲，我向這種悲心敬禮。

¹³⁹ 現在或許有人違背了國王的聖旨，但可能會僥倖地沒有受到懲罰，但如果肆意違越了能仁的教誡，就會像頭上長著多羅樹枝的龍一樣，墮落在旁生裡受苦。

頌》它們的注釋而了知。若是比丘，則應研讀比丘的諸種學處，至少也應閱讀班禪一切智文集中的《學處略攝》，或者法王一切智所著的《比丘學處略攝》，令了然於心中。若已獲得無上部的圓滿四灌頂¹⁴⁰，則須學習《戒律二十頌》等菩薩學處和《根本墮及粗罪之安立》，了知以後則應付諸實踐，這是不容缺少的。

不敬是罪墮之門，其對治法則應於大師、大師所制的諸種學處、如理修學學處的同梵行道友生起恭敬。

放逸是生起罪墮之門，其對治法應以自為因而有慚，以他為因而有愧，生起正知、正念、有慚、有愧後，住於不放逸。

煩惱熾盛為生起罪墮之門，其中貪心的對治為修習不淨觀；嗔恚的對治為修慈心觀；愚癡的對治為修習緣起觀等。應勵力於任何時候不令罪過沾染的清淨戒律！惟願上師天加持令我能如是而行！

由於這樣的祈禱，觀想上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障皆得以淨除，尤其淨化了如是如是的障礙，……，自他一切有情心中生起了如是如是的殊勝證悟。

庚三、結行：如前所說。

己二、座間如何行：於座間也應當多閱讀別解脫戒為主的學處等如前。

對於共中士道次的修心，於此講說完畢。

丁三、於上士道次修心：

如是我們於共中、下士道修心已，如理地修學三學道，依此我們也僅能獲得擺脫輪迴的解脫，由於自利尚未圓滿，利他也只是少部分而已，還需要依靠佛陀大悲光明的策勵，然後才進入大乘。因

¹⁴⁰ 四灌頂：寶瓶灌頂、秘密灌頂、智慧灌頂、句義灌頂。

此，不要像渡一次河，卻要麻煩地挽二次褲腿一樣，理應當最初就進入大乘道。如《攝波羅蜜多論》中說：

「無力引發世間利，畢竟棄捨此二乘，
一味利他為性者，應趣佛乘由悲說。」¹⁴¹

如《藍色手冊》中說：「涉水勿二捲褲，初即當入大乘。」

因此，對於上士道次第修心分二：戊一、發菩提心之理；戊二、發心後修學菩薩行之理。

初者，分二：己一、正發菩提心；己二、以儀軌受持發心之理。

初者，分二：庚一、由七因果¹⁴²教授發菩提心法；庚二、由自他等換發菩提心法。

初者、首先，對於一切有情，令心成就平等，然後修習知母直至菩提心之間的内容。此中分二：辛一、座中如何行之理；辛二、座間如何行之理。

初者，分三：壬一、加行；壬二、正行；壬三、結行。

初者，加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」以上的部分如前所述。

然後祈禱：惟願上師天加持我及一切慈母有情心中生起對一切有情遠離貪嗔親疏的平等心、以及知母、念恩、報恩、慈心、悲心和菩提心的殊勝證悟！

依此祈禱，觀想頂上上師天身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始以來所積集的一切罪障皆得以淨除，尤

¹⁴¹ 沒有力量利益世間有情的聲緣二乘，是應當捨棄的；那些以一味利他為己任的菩薩，理應當最初即進入由諸佛大悲心開示的大乘。

¹⁴² 七因果：修菩提心的七道程序，依次為知母、念恩、報恩、悅意慈、悲心、增上意樂、正發菩提心。後者的生起要有前者為前提，故稱因果。

其能障礙生起對於一切有情遠離貪嗔親疏的平等心、以及知母、念恩、報恩、慈心、悲心和菩提心殊勝證悟的一切罪障皆得以淨除，身體變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德皆得以增長，特別是，自他一切有情心中生起對一切有情遠離貪嗔親疏的平等心、以及知母、念恩、報恩、慈心、悲心和菩提心的殊勝證悟。

壬二、正行：

（一）修平等捨心：

修習七因果教授之始，我們應當先修成對於一切有情的平等心。若沒修成此心，雖然生起慈悲心，也僅是片面性的慈心和悲心。片面的慈心和悲心並不是慈心大悲，因為不管慈心、大悲哪一種，它的所緣應當是緣一切的有情，就如「平等大地慈水潤」等中所說的一樣。

因而，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：清晰地觀想面前有一位對自己未作任何利害的中庸有情。就其自身而言，無不是希望安樂、厭棄痛苦，故不應時而執為親近而相饒益，時而又執為疏遠而百般加害，應遠離貪嗔親疏兩端，令心平等。祈求上師天加持令我如是而行！

比如，若是一位住山者，先緣自己右邊的鄰居修習平等心，若於彼令心平等後，再緣自己左邊的鄰居修習，然後，同時緣二人而修，然後對於其他人眾，也次第修習。

如是於彼心平等後，然後，緣一位深信情投意合的有情修習。其理者，如《月上童女請問經》中說：

「我昔曾殺汝一切，我昔亦被汝殺害，
一切互相為怨殺，汝等如何起貪心！」¹⁴³

心之所以於彼不平等，是因為貪愛的緣故。過去就是由於耽戀所愛而沉溺輪迴，然而這些相知相愛的親眷朋友等，就像相聚在同

¹⁴³ 過去世中，我曾殘忍地殺害你，同樣，我也曾被你無數次地殺害。既然相互間結怨相殺從未停息過，你們又為什麼這樣牽掛貪戀我呢？

一個貿易會的商人一樣，在幾天的時間裡，似乎相親相愛，不久又要各奔東西，故爾一切都不應貪著。

如《入行論》中說：

「因吾不了知，死時捨一切，故為親與仇，造種種罪業，仇敵化虛無，諸親亦煙滅，吾身必死亡，一切終歸無。」¹⁴⁴

《道次第四種轉心》中說：

「此生父母子，及諸六親眾，若客聚逆旅，當令心無繫！」¹⁴⁵

若於彼令心平等後，當清晰地觀想面前有一位心中確實討厭的有情，緣彼修習平等心。於彼心不平等，則是自己的心中一向視他為異己份子而生起嗔恨。對此若心不能平等，菩提心則無從生起。

此外，如《入行論》中說：

「曾於千劫中，布施及供佛，所積諸善行，一念嗔能毀。」

具德月稱說：

「若於菩薩生嗔恚，百劫積集施戒等，一剎那間盡毀故，過惡莫大於不忍。」

當思惟嗔恚忿怒的過患而遮止嗔恚。

另外，如前面中士道中無定過患時，所引《妙臂請問經》的經文，應念：「不管對於怨敵、親友及一般的任何一種人，也沒有一成不變的，因此，為什麼要生起嗔恚呢？」以此遮止嗔恚而修習平等心。

於彼若令心平等後，觀想面前有一位像母親一樣至愛的有情和

¹⁴⁴ 以前，因為我不了解，死時必須捨棄生前的一切，所以，一直為了貪戀身財、親友，或怨憎仇敵，而造作了種種的罪業，日復一日，仇敵都將化為虛無，親人也將如雲煙一般消失無蹤，我自己也必死無疑；同樣，一切終歸於空無。

¹⁴⁵ 這一生的父、母、子女以及六親眷屬，都是由於因緣暫時聚合在一起，猶如旅途中相遇的旅伴，轉眼間又要各奔東西，所以，我們不要有太多的牽掛、貪戀。

一位像仇敵一樣無比憎惡的有情，就這兩位方面而言，同樣地希望安樂、厭離痛苦。就自己方面而言，如今執為至愛的，從無始輪迴以來，也曾數不勝數地作過自己的首敵；如今執為仇敵的，從無始輪迴以來，也曾數不勝數地作過自己的母親，對自己慈愛呵護。因此，應該對誰愛，又應該對誰恨呢？所以我應遠離親疏貪嗔，令心平等。惟願上師天加持令我能如是而行！

於彼令心平等後，當緣一切有情修習平等心。其中道理者：是因為就一切有情方面而言，都同樣地希求安樂而厭離痛苦，就自己方面而言，一切有情皆是六親眷屬。因此，不應落入兩端，執某些為近親而相饒益，執某些為遠敵而相加害，應遠離貪嗔親疏，令心平等。惟願上師天加持我令能如是而行！

其後，從知母乃至菩提心之間的修習之理者，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：

（二）知母：

如《釋量論》中說：

「最初受生時，呼吸根覺等，非不待自類，唯從於身生」。¹⁴⁶

「剛剛投胎的心識有法，成為自己近取因的前念心識已前行者，是心識故，如現在的心識。」¹⁴⁷依此證成心識無上際之理，可證成輪迴沒有最初的邊際。應當依此思惟修習一切有情都是自己的母親。

《極白增上心之問答善慧妙音》中說：「稟告修知母之法如下：當依《釋量論》中所說『最初受生時』，等證成心識沒有最初邊際的教理，而善巧方便地修習。」

¹⁴⁶ 見《釋量論》成量品。是說在最初受生的時候，其氣呼吸、諸根、意覺等，並不是不觀待各自的同類因，只是從身體的四大產生的。以此證明有前後世。

¹⁴⁷ 剛剛投胎的心識是前陳宗依；成為自己近取因的前念心識已前行者是後陳宗依；是心識故是原因；如現在的心識是喻。三支論式簡述之：（宗）成為剛剛投胎心識的近取因的前念心識已前行；（因）是心識故；（喻）如現在的心識。

那麼，若問：「一切有情都是自己親人的根據是什麼呢？」因為輪迴無始，所以自己的受生也沒有始際，由於生生相續，沒有一處這樣的地區、方所沒有受生過，而且都曾不可數計地受生過；沒有一類這樣有情的身體未曾受取過，而且都曾不可數計地受取過；沒有一位這樣的有情未曾作過我的母親，而且都曾不可數計地作過；也沒有一位有情不曾在人中作過我的母親，而且每一位有情都曾不可數計地作過，未來還將會作。因此，這些有情都是深恩哺育過我的母親！如是思惟。

若念：「那麼，有情的數目無量，一切有情不會都成為自己的母親。」應這樣思考：有情無數，並不能成立就不是我的母親。有情無數，同樣，我的受生也無數，因而不管怎樣，一切有情皆是我的母親。

若心想：「我與一切有情互不相識，因而不是我的母親。」如是思惟：我和一切有情互不相識為由，並不能成立不是我的母親。就這一生而言，母子互不相識的例子也有很多。比如蓮花色比丘尼，與自己的兒子成為夫妻，與自己的女兒成為妻妾後，還是互不相識。又如在前面引用的「答母食父肉」等文中，說有一個人的父親死後受生為魚，他自己吃著魚肉。母親死後受生為一條母狗，貪戀著魚骨。他自己前世的兇手投生為他的兒子，也都不認識。

如果認為：「假如一切有情都是過去世中的父母，既已成為過去，就不應該再是母親。」如是思惟：那麼，昨天的母親在今天已成為過去，也應當不再是母親了。因此，昨日之母與今日之母二者，作為母親並無差別，對自己深恩哺育也沒有差別。又譬如在前一年，有恩人在自己將比如被國王殺害的時候救過自己的生命，與在後一年救過自己性命的恩人，除了前、後年的差別之外，恩德並沒有大小的差別。同理，我前生的母親和今生的母親，在是母親方面，也沒有差別，深恩呵護上也沒有不同。因此，不管怎樣，一切有情皆是我的母親。

（三）念恩：

如此知母之後念恩之理，在頂上修習上師天的狀態中，如是思

惟：我的這位母親，不只是在今生是我的母親，從無始生世以來，也曾無數次地作過我的母親。特別在這一生中，從最初懷胎時就細心呵護，生下來時，把我放在柔軟的墊子上，或十指逗玩，或擁懷送暖，或慈顏相迎、喜目注視，或口拭鼻涕、手擦不淨。即使母親她有危及生命的痛苦，也不及我的一點小病更令她感到痛苦難忍，這時，如果有什麼辦法可以令兒子的病苦轉移到她身上，她也會毫不猶豫地取來代受。較之兒子死，寧肯自己代死。不顧任何的罪苦惡言乃至自己的生命，把受盡艱辛萬苦掙來的錢財，全部都慈愛地用在了我的身上。

為了兒子娶親、女兒出嫁，或者兒子修法的宴會等，把自己捨不得吃喝、捨不得穿的好衣好食，能夠毫無吝惜地拿了出來。總之是盡了母親她自己一切的能力，凡有利樂無不給予，凡有損苦無不救護，如此的舐犢深恩，粉骨難酬！如是思惟。

在這些階段，必須分別觀想每一個所緣境而修，若籠統地緣總的一切境而修，不得生起，皆是因為沒有把握住要點所致。因此，這些是基礎，因而不要以為所花的時間太長而廢棄，應在沒有生起強烈的覺受前堅持修行，這是極為重要的。

在能清楚地憶念起母恩時，應轉換所緣境，觀想今生的父親而修習，就這樣，次第緣念轉換對象而修極為重要。

隨後，則當緣念中庸的有情而修。其方法為：清晰地觀想面前有中庸的有情，然後思惟：現在我與這位似乎沒有任何的關係，然而無始生世以來，這位曾無數次地作過我的母親，在作母親的時候，也像今生的母親如何恩養我一樣，對我深恩哺育，恩德極為深重。如是思惟。

這樣於彼生起覺受以後，應當緣念仇敵而修。其法為：清晰地觀想仇敵的樣子現在面前，然後思惟：如今，我把這位執為仇敵，要做什麼呢？無始生世以來，這位曾無數次地作過我的母親，在作母親的時候，成辦了無量的利樂，從無量的損害與痛苦中救護我。特別是，還曾無數次地作過我至為心愛的人，我沒有對方就會坐立不安，對方沒有我也會失魂落魄般地坐立不安。但如今成為這般境

地，都是因為惡業的緣故，若不爾者，實是深恩將護過我的母親啊！

如是思惟，在於彼生起覺受後，再思惟一切有情的恩典。

（四）報恩：

如是念恩以後，修習報恩之理者，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：從無始以來，這些深恩哺育過自己的母親，由於心被煩惱魔所侵擾，六神無主，癡狂迷亂，遠離了能觀見增上生和決定勝正道的慧目，又無善知識加以引導，一一剎那，不能自制，造作惡行，步履顛蹶，遊赴在生死輪迴尤其是惡趣的可怖懸崖邊。我若漠然地丟棄他們，實在是至為無恥下流之輩！為報答他們的大恩，我當把他們從輪迴痛苦中解救出來，安置於解脫大樂中！惟願上師天加持令我能如是而行！

（五）悅意慈：

此後修習慈心之理者：觀想一位自己深愛的人，如自己的母親，對這位親人而言，不要說無漏之樂，連絲毫的有漏之樂也沒有。現今矜許為快樂的這些也都將會變為痛苦。雖然想求得安樂，歷盡辛苦拚命營造的卻是以後惡趣痛苦的因。在這一生中，也是除了艱辛勞碌受盡痛苦之外，根本沒有一點真正的安樂。因此，若能令這位親人獲得安樂和安樂之因該有多好！惟願獲得安樂和安樂之因！我當令具足安樂及安樂之因！惟願上師天加持令我能如是而行！

這樣祈禱以後，觀想上師天身分中降下五彩光明甘露，等等。在於彼生起覺受以後，應緣於父親等諸親友而修，其次緣中庸之人，然後緣仇怨而修，最後遍緣一切有情如前修習。

修習慈心的功德者：據說，在此生中，若僅緣瞻部洲修習慈心，將會成為統治瞻部洲的轉輪王；若緣二洲生起慈心，則成為統治二洲的銅輪王；若緣三洲生起慈心，則成為銀輪王；若緣四洲生

起慈心則成為金輪王；若緣三千世界¹⁴⁸生起慈心，則當成為大梵天王；若緣小千世界、中千世界生起慈心，則將成為小千和中千世界之主；如果緣盡虛空界的有情生起慈心，則其果報除了圓滿的佛陀外，不會轉成其他的。

總的說來，雖然業是自己的，然因慈力特別的超勝，若真實地生起慈心，也能利益他人。就像經中所說的慈力王¹⁴⁹一樣。因此，即使生起口頭禪般的慈心，也將是自己最勝的守護。世尊就是以慈心三摩地調伏了億萬魔軍。據說，京俄瓦大師對紐絨巴¹⁵⁰說：「真實地說來，能摧伏對方的方法，沒有比得上慈心的。」還說：「因此，聽到慈的名字，我的心中就感到非常地清朗。」

慈心的利益者，如經中說：

「遍於無邊俱胝刹，盡其無量諸供品，
以此常供諸勝士，不及慈心一數分。」¹⁵¹

怙主龍樹菩薩也說：

「天人皆慈愛，彼等恒守護，喜悅多安樂，毒刀不能害，
無勞事得成，當生梵世間，設未能解脫，得慈法八德。」¹⁵²

「每日三時施，三百罐飲食，然不及須臾，修慈福一分。」¹⁵³

¹⁴⁸ 三千世界：又名三千大千世界。如《俱舍論》中世間品說：四大部洲、日月、須彌山、欲界天、梵世間各一千，總說為一小千世界，千倍小千名一中千世界；千倍中千世界，總名大千世界，又由於大千世界三次千倍於一世界，又稱三千大千世界。

¹⁴⁹ 出自《毗奈耶事》與《本生傳》。慈力王所在地的牧民能免於五藥叉啖奪精氣。

¹⁵⁰ 紐絨巴：京俄瓦的高足之一。

¹⁵¹ 在無量無邊的佛刹中，用盡無量無邊的供品，恒常地供養殊勝的大士佛陀，這樣積下的福德，還不如一剎那數短的時間裡修習慈心的一分。

¹⁵² 慈法的八種功德：一、天或人等都生起慈愛心；二、天人等恒常地守護他；三、心常懷喜悅；四、身體安樂；五、毒不能害；六、刀不能害；七、不用費力，能滿所願；八、來世生入梵天天界。

¹⁵³ 每日三時布施三百罐飲食，每罐容量大小可盛一斗米粥，並且菜蔬種類達六十種之多，還不如一小會修習慈心的福德一分。

（六）悲心：

其後，修習悲心之法者，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：首先緣念那些為痛苦所逼、無助、可憐的眾生，譬如正被屠夫宰殺的綿羊而修。修習之理者，在面前清晰地觀想起牠們的情形：四肢被綁，胸間的毛皮已被剖開，屠夫的手正伸入胸膛，牠清楚地知道即將喪命，恐懼的雙眼直勾勾地盯著屠夫的臉，為痛苦所折磨，無助、可憐。思此情形之後，因此，此等若能遠離一切痛苦和痛苦之因該有多好！惟願能遠離痛苦及痛苦之因！我當令遠離痛苦及痛苦之因！惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

在於彼生起覺受後，緣念那些肆無忌憚地濫用僧財者、破戒者、謗法者、邪見者、損害有情，以及造作種種惡不善法而無所顧忌的眾生而修。修習之理者，在面前清晰地觀想他們的形相：如今像這些人的所行所為，不但今生沒有快樂可言，死後也必將無疑地立刻墮入惡趣。若生彼中，則要備嘗種種長時劇烈的大苦。因此，這些人若能遠離一切痛苦及痛苦之因該有多好！惟願遠離一切痛苦及痛苦之因！我當令遠離一切痛苦及痛苦之因！惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

在於彼生起覺受後，清晰地緣念母親等親人就在眼前：此等盡其一生為了怨親的生計，忙忙碌碌地勞累了一輩子，受盡了苦苦和壞苦二者的煎熬，心中也沒有一絲快樂。而終此一生所忙的又唯是惡業，沒有生起善心，死後無疑會立刻墮入惡趣。若生彼中，則要備嘗種種長時劇烈的大苦。因此，此等若能遠離一切痛苦及痛苦之因該有多好！惟願遠離一切痛苦及痛苦之因！我當令遠離一切痛苦及痛苦之因！惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

在於彼生起覺受後，再次第緣中庸的有情、仇敵、最後緣一切有情如前修習。

（七）增上意樂：

若對於慈心悲心，生起覺受，令心變動後，修習增上意樂之理者，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：我要令一切為痛苦逼

惱、安樂匱乏的有情遠離痛苦和痛苦之因！我要令他們得到安樂和安樂之因！尤其，無論如何，我要令一切慈母有情，悉皆證得圓滿正覺佛陀寶位，斷除二障¹⁵⁴習氣。惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

（八）正修發心：

此後，修習菩提心之理者，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：若問：「那麼，你自己是否有安立一切有情於圓滿佛位的能力呢？」現在就連一個有情也不能把他安立於圓滿正覺的寶位。不僅如此，即便自己獲得兩種阿羅漢的果位，也只能利益些許有情，沒有能力把一切有情安立於圓滿正覺的佛位。這種能力誰才具有呢？唯有圓滿正覺的佛陀！佛身功德，妙相隨好，清晰圓滿莊嚴；語之功德，不待勵力，任運具足六十支韻音，一一剎那音聲說法，能令一切有情隨類得解；意之功德能現前觀見如所有性和盡所有性的一切所知法，對一切有情，如同慈母珍愛獨子那樣，大悲普運，無有親疏而轉，調伏所化不逾剎那；事業無須勵力任運成就。身語意所發的一一光明皆能把無量眾生安立於一切智位等。總之，具足了一切種功德，遠離了一切種過失的，唯是圓滿正覺的佛陀。因此，要想自他二利達到究竟，必須獲得這樣的佛果。我為了利益一切慈母有情，無論如何也要證得圓滿正覺的大寶佛位！惟願上師天加持令我能如是而行！

這樣祈禱以後，觀想頂上上師天身，猶如燭光一分為二般，變出第二尊化身融入自身，由此勝解：「在八大獅子擎舉的高廣寶座上，種種蓮花日月輪墊上，自身變為本師釋迦牟尼佛，身紫磨金色」直至「金剛跏趺而坐」。然後修習強烈的歡喜心和我慢：「就像前面所發的牽引願力那樣，為了利益一切有情，我已證得佛果！」據說此中有著特別的緣起扼要。

勝解觀想自身清晰成就的能仁身中，放出清涼性質的無量光明，猶如流水一般，照觸到炎熱地獄中的有情及其住處，一切酷熱

¹⁵⁴ 二障：煩惱障及所知障。

的痛苦皆得以息滅，住處也變為清淨殊妙的器世間；放出無量的光明，猶如溫暖的火和陽光，照觸到寒冰地獄中的有情及其住處，寒冷的痛苦和住處的過失皆得以淨除；又放出無量光明，照觸到一切餓鬼及其處所，淨除了饑渴、寒熱、勞乏等的痛苦，慳貪及其所集的業障，器世間的過失也得到淨化；又放出無量光明，照射到人中的眾生和懸崖等器世間的過失，淨除了生老病死、顛沛流離等人中的痛苦及業障，器世間也轉變為淨土；又放出無量的光明，令非天中的鬥爭、嗔恚、嫉妒，和天中的死歿、下墮、遍行苦等皆得以淨除。若如是觀修，據說這也將成為修治自己於何處成佛的佛土的緣起。

略而攝之，如果依照《直授安樂道》中所說而行的話，在自成清晰能仁的境界中，勝解自己的身、受用、及諸善根成為五種光明甘露之相，施給一切有情，一切有情皆悉獲得現前和究竟的圓滿安樂。

壬三、結行如何行，如前所說。

辛二、座間如何行之理：座間也應當參閱開示慈、悲、菩提心安立的經典和注疏。

庚二、由自他等換發菩提心法：

首先，對於一切有情，我們修習平等捨心、知母、念恩三者，不可僅虛浮於表面文章，如前七因果教授中所說的那樣，必須殷重修習，直到一一在內心上生起覺受。以此為前行，其後清晰地觀想自己和自己周圍的一切有情，修習自他相換法。如寂天菩薩說：

「若誰欲速疾，救護自與他，應修自他換，最密勝法行。」¹⁵⁵

這裡自他相換的意思，不是把自己修成他人、把他人修成自己，而是將珍愛自己之心與漠棄他人之心二者相互交換位置，生起輕捨自己而珍愛他人之心。

¹⁵⁵ 如果有人想要以最迅速有效的方法，救護自己和其他眾生免除一切痛苦，那麼他應當努力修習這種自他換的法門，因為這是最殊勝的秘密成佛法門。

若觀察自己的心境中，對於自他二者，所珍愛的是誰、漠棄的又是誰時？這時珍愛自己、漠棄他人的心就會自然而然地生起。彼時，應當這樣思惟：珍愛自己而漠棄他人是不合理的。因為自他二者都同樣希望安樂、厭惡痛苦故。因此，應當像珍愛自己一樣去珍愛他人。在他人關愛自己的時候，自己很高興，同樣，如果自己關愛他人，他人也會很高興。

另外，自己由於希求美滿幸福，無始至今處處珍愛自己，然而既沒有成就任何的自他二利，還受盡了種種的痛苦。因此，如《入行論》中說：

「盡世所有樂，悉從利他出，盡世所有苦，悉由自利起，
此何須多說，凡夫唯自利，能仁行利他，觀此二者別，
自樂及他苦，若不能真換，非但不成佛，生死亦無樂。」¹⁵⁶

我愛執是輪迴、惡趣痛苦等一切衰損的根源。因此，我愛執若未生起者，莫令生起；若已生者，當速斷除。愛他執是一切功德的生源，若未生者，當令新生起；若已生者，當令增長廣大。惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

總之，能仁世尊捨棄自己而珍愛他人，所作所為，唯是利他，因而成就了圓滿的佛果。我若也那樣作，則早已成佛，由於沒有那樣作，至今還流轉輪迴。

我們的本師釋迦世尊因地中生為長者「親和女」時，曾用腳踢了母親的頭，因而感得孤獨地獄的異熟果報，在他的頭上旋轉著鐵輪，他心中想：「像我這樣踢母親頭的不孝子還有很多，願他們一切的痛苦都成熟在我身上！」這樣想時，頭上的鐵輪卻立刻消失在空中。

¹⁵⁶ 所有這世間上的種種快樂，都是從謀求別人的幸福而逐漸緣生的。所有這世間上的一切痛苦，都是由追求自己的安樂而暗中形成的。這些道理明白易曉，何必再多費唇舌呢？愚笨的凡夫不斷追求自利，卻慘遭痛苦；牟尼一切智者一向利益眾生終成正覺。你瞧，這兩方面的功過得失差距有多大！如果一個人不能學習以自己的幸福，真誠地去替換別人的痛苦。那麼未來非但不能修成圓滿的佛果，即使在生死中也不會有快活的日子。

即在現在世間中，假如國王不以私利為主，而是把聖教、民眾的利益放在首位，他們的話就會被大家奉為準繩，受到有識正直之士的稱讚和隨喜；而那些自私自利的人卻會被人私下恥笑和憎惡。

因此，只要我愛執存在心中之後，愛他執就不會新地生起，即便生起也不能維持長久。由此，不應生起珍愛自己、漠棄他人的心，應當捨棄自己、珍愛他人。他人的一切痛苦和罪障取到自己心續上，自己的一切安樂和善根施給他人。我當令其他一切有情遠離痛苦，獲得圓滿的安樂！然而如今自己不具有這樣的能力，這樣的能力誰有呢？唯有圓滿正覺的佛陀才有。因此，我為了一切慈母眾生的利益，無論如何也要證得圓滿正覺的佛果！惟願上師天加持令我如是而行！等等。

己二、以儀軌受持發心之理，分二：庚一、律儀未得令得；庚二、得已守護令不失壞。

初者，在《道次第》中願行兩種菩提心是次第而受的，然而若依寂天菩薩之規同時受的話，則較為方便。其作法者：對於前行總的次第，尤其從依止善知識之理到發菩提心之間，一定要令正行的所緣與自心相合而修。此後，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：我為了利益一切有情，必須速速證得圓滿正覺的大寶佛果！為此，從現在起直至菩提藏之間，我當受持佛子律儀，修學廣大的菩薩大行，為利一切有情，誓願成就佛道！乃至未證佛果之間，永不捨離此心。

這樣思惟後，勝解自己隨上師能仁念誦：

諸佛菩薩眾，懇祈垂念我：

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處，

我今為利生，發起菩提心，復於諸學處，次第勤修學！¹⁵⁷

¹⁵⁷ 誠懇地祈求諸佛菩薩眾，悲憫地垂念於我；諸佛如來過去初發菩提心時，都先發起願、行菩提心，然後再遵循修學的先後次第，把心安住在所受持的菩薩學處上；現在為了利益眾生，我也要效法諸佛，在發起願心之後，受持行菩提心；然後再按部就班地努力修學所受持的各種學處。

如是念誦三遍，在第三遍完結的同時，心中作得到菩薩戒體的勝解。此後念誦：

「今生我具果，善獲此人身，今日生佛族，是為諸佛子！
自今我當為，宜乎佛族業，無過最勝種，不令有染汙！」¹⁵⁸

如是內心發大歡喜。

庚二、得已守護令不失壞：

在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：為了利益一切慈母有情，無論如何我當速疾證得圓滿正覺的大寶佛果！為此，應當思惟菩提心的利益，晝三次夜三次地受持菩提心。無論有情本身行為如何，我也終不捨棄一個有情！為了令菩提心增長廣大，應修供養三寶等善行，精勤地積集二種資糧。

菩提心的利益功德者：相續中具有菩提心的補特伽羅，會有二倍於轉輪王的護法守護；非人縱然惡毒也無機可趁；其他補特伽羅不能成就的明咒，具菩提心者卻可以迅速地成就；彼補特伽羅所在之處，沒有瘟疫和饑荒等，即便發生也很快息滅；彼補特伽羅成為一切世間人天等眾禮敬供養的對象。如《入行論》說：

「生死獄繫苦有情，若生真實菩提心，
即刻得名諸佛子，世間人天應禮敬。」¹⁵⁹

此外，戲弄、嘲笑而欺罔上師等；他人作善令其後悔；嗔恨、辱罵大乘菩薩；非增上心而矯行諂誑，這四種黑法等是退失菩提心的因，應當斷除。四種白法等則可令菩提心增長，應當修學。

總之，直至菩提藏之間，應當清淨守護菩薩戒，乃至捨命，任

¹⁵⁸ 我僥倖地在人中受生，如今由此發心並令其充滿價值，這一生總算沒有被白白地浪費。今天，又因發心而誕生在佛陀的家庭中，歡喜地成為繼承如來家業的佛子。所以從今以後，無論如何，我的一切所作所為都要合乎佛子的身份，決不讓自己再作出卑劣的惡行，以免染汙這無垢尊貴的佛族。

¹⁵⁹ 見《入行論》第一品。菩提心利益品。

何時候亦不令十八根本墮及四十六種惡作罪¹⁶⁰沾染！惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

戊二、發心後修學菩薩行之理，分二：己一、修學總菩薩行；

己二、別學後二種波羅蜜多。

初者，分二：庚一、座中如何行；庚二、座間如何行。

初者，分三：辛一、加行；辛二、正行；辛三、結行。

初者，加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」等以上部分同前。

然後祈禱：惟願上師天加持我及一切慈母有情皆能如理地修學甚深廣大的佛子大行！等等。

辛二、正行，分二：壬一、熟自相續六度的修習；壬二、熟他相續四攝的修習。

初者，（一）布施波羅蜜多：

在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：為利一切慈母有情，無論如何，我當速速證得圓滿正覺的大寶佛位！

法施：我當不顧名聞、恭敬、利養等，為貧法的有情，盡己之力開示正法，惠以法施；雖然沒有被委派為說法者的身份，也應在別人詢問經教的文詞義理時，以賢善心為其講解，令其徹底了達文詞和義理的內涵；在知道對方堪為法器時，可以用閒談的方式令他生起聞、思、修三種智慧，能令他人人生起多少智慧，自己在後世中也會得到那樣多的智慧。智慧是法身的主因，如龍樹菩薩所說：「二

¹⁶⁰ 此處依瑜伽部菩薩戒。

中智為主」¹⁶¹等。

因此，諸出家眾在三種布施中當以法布施為主，不允許棄捨了聞思修和戒律，而以種種諂誑、欺詐的手段求取財物而行布施。如《菩薩別解脫經》中說：「舍利子，善逝未開許諸出家眾以諸財物而行布施。」霞熱瓦說：「我對你不說布施的功德，而說執持的過患。」

然而若無損於聞思修和自己的戒律等、不用勵求自然得來的財物，可用以供養三寶、施諸貧乞、幫助如法的道友，則後世中自己修法的順緣，衣、食、臥具等，將不待劬勞自然雲集。因此，應當了解其中應遮的要點，努力行於布施。

無畏施：把有情從國王盜匪等人的怖畏、獅虎毒蛇猛禽等禽獸的怖畏中解救出來，以及從水火等四大的災害中解救出來，下至把被水沖走的螻蟻等從水中撈出來，對將被烈日或火焰燒死的飛蛾，善巧方便地從那些怖畏中加以救護等類。

財施：對貧苦的有情，不望回報及異熟果，心除慳吝，施予所需的適用資財，即是財施。

若心想：「如果布施了受用財物，自己就會變得匱乏，因此不能布施。」應當想到：即便現在不布施，然而一切的身命財物就像水中的泡沫一般無常，終有一天，一定要捨棄！雖同是捨棄，若現在施捨，在諸後世中，自己至少也會得到百倍的回報而不會貧窮。如是思惟而行布施。

如《入行論》中說：「一切終頓捨，施諸有情勝。」¹⁶²

《本生論》中說：「施得珍財藏。」

¹⁶¹ 《寶鬘論》文，全頌為：「具信故依法，具慧故正知。二中智為主，信是彼前導。」是說，有了對業果、四諦和三寶等的信心，方能依止修行增上生的因一十善法；有了通達甚深空性的智慧，方能如實了知實際究竟義；在信心與智慧二者中，以智慧為主。只有有了智慧，才能解脫三有，對業果等清淨的信心，則作為這種智慧的前導，若沒有信心為前導，也就不會發生智慧斷煩惱的事了。

¹⁶² 臨死時，既然這一切財產最終都要同時捨棄，還不如現在就布施給有情為妙。

另外，阿底峽尊者說：「來世較此世長得多，為了來世的路糧，當把珍寶埋藏到寶藏中。」帕當巴¹⁶³說：「友中多已赴後世，有路糧否？定日人！」

最好是在菩提心的攝持下，中等應在厭離整個輪迴的出離心，最下也應希望增上生中不乏受用，在這樣的意樂攝持下努力修行布施。

總之，為利一切慈母有情，無論如何我當速速證得圓滿正覺的大寶佛位！為此，我把自己的身體、受用、善根等一切所有，隨著有情的任何希求，悉皆變化成所求的各種各樣的東西，毫無慳吝地施捨給他們。求食者令得食，求衣者令得衣，渴者令得飲，乃至住所臥具、乘騎舟船、金銀摩尼寶等悉皆施予！惟願上師天加持令我如是而行！如是等等。

增長施捨之心是布施的修習。如《菩提道次第廣論》中說：「故修布施波羅蜜多，現無財物可施於他，當於多門引發捨心漸令增長。」¹⁶⁴

（二）淨戒波羅蜜多：

其後為淨戒波羅蜜多的修持，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：為利一切慈母有情，無論如何，我當速疾證得圓滿正覺的大寶佛位！為此，我應斷除與自己如何承許的戒律相違的十不善等惡行，安住於十善法中。這是律儀戒中最为主要的。如《廣戒經》中說：

「善護於語意，身莫作諸惡，此三業道淨，得大仙人道¹⁶⁵。」

另外，布施等六度，以及戒律等清淨的善法在自心上未生起者

¹⁶³ 帕當巴：即當巴桑結，或稱帕當巴桑結。南印度人，為西藏希解、覺域二派教法的始祖。他曾依金洲大師學法。

¹⁶⁴ 見《廣論》二六三頁。

¹⁶⁵ 大仙人道：佛道。

當令生起，已生起者當令增長。還應令一切有情皆能修習持戒等清淨的善行，把他們安立於成熟和解脫的大道中！惟願上師天加持令我如是而行！等等。

（三）安忍波羅蜜多：

其後為安忍的修持，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：為利一切慈母有情，無論如何我當速疾證得圓滿正覺的大寶佛位！

（耐怨害忍：）為此，即令一切有情與我為仇，我也不應生起剎那的嗔恨心，而且對於他們的怨害，回報以利樂，令自他心中都能圓滿安忍波羅蜜多等一切佛法。

（安受苦忍：）另外，《入行論》中說：

「若截殺人手，能脫豈非善，若以人間苦，離獄豈非善？」¹⁶⁶

「苦具諸功德，調厭能除慢，悲憫生死者，羞惡而喜善。」¹⁶⁷

當財、食、臥具等匱乏，或者疾病等不希望的痛苦不期而至之時，應該想到受這樣的痛苦是過去所積惡業的果報，由此可以淨化許多惡業，不應當厭惡。特別是，為了正法而產生的痛苦，若於此生起堅忍之心，依此會更接近於一切智道。因此，應當勇於承受這些痛苦，截斷自他流轉輪迴惡趣的痛苦之流。

另外，如取捨之處謂黑白業異熟；信心之境謂三寶加持，諸佛菩薩大士不可思議的廣大神力；現觀之境謂無上菩提，滅道二諦，二種無我¹⁶⁸；聞思之境謂十二分教¹⁶⁹，以及廣大的菩薩學處。對這些

¹⁶⁶ 例如一個束手待殺的人，若因斷手而得以逃命，豈非明智之舉嗎？同樣，若藉著忍受辭親割愛等人間修行的小苦，而脫離地獄等大苦，豈非更為明智嗎？

¹⁶⁷ 傷害和痛苦具有很多益處：它使我們心生厭離，能去除驕矜和傲慢，並對輪迴眾生產生悲憫，自然地羞於作惡，歡喜行善。

¹⁶⁸ 無我：人法二種無我。

¹⁶⁹ 十二分教：契經，直說法義之長行；重頌；諷頌，不依長行，直作偈頌；因緣，如諸經序品，即因緣經；本事，佛說弟子過去世因緣之經文；未曾有，記佛現神力不可思議之經文；本生，佛說自身過去世因緣之經文；譬喻；論義，以法理論義問答之經文；自說，如阿彌陀經；方廣；授記。前三為經文之體裁，餘九

若能生起勝解將有極大的果利。在於彼生起勝解以後，為證得無上菩提，應當如理地修學十二分教之義——諸菩薩所應學處。惟願上師天加持令我如是而行！等等。

（四）修習精進波羅蜜多：

其後為精進的修持，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：為利一切慈母有情，無論如何，我當速疾證得圓滿正覺的大寶佛位！為此，為成就相好等——佛法和布施等——菩薩法，即令八十中劫合為一大劫，一千大劫為一晝夜，三十晝夜為一月，如是十二月為一年，必須在——十萬阿僧祇大劫中，住於無間地獄中方能證得佛果，我亦不捨精進，生大歡喜！

若心中想：「我沒有能力這麼長時間地發起擐甲精進呀！」如果我們已發大精勤修心於三士道次第，並且善加修習了自他相換之心，由於斷除了十不善的惡因，身體不會產生痛苦的果報；又善巧通達了一切法無自性之義，心中也不會生起憂惱。身心安樂增長，法喜充滿，雖長處輪迴又怎麼會使我們怯懦、疲厭呢？

如《入行論》中說：「惡斷故無苦，善巧故無憂。」¹⁷⁰

又說：「乘菩提心馬，由樂復至樂，有心誰疲厭！」¹⁷¹

此外，自己的所有善根，無論大小，都已為了成就一切眾生現前和究竟的廣大利樂而至心迴向，依於每一位有情都可獲得那樣眾多的福德，加之諸佛菩薩的加持，更令增長無窮。依此可以順利地圓滿二種資糧，所以無須怯懦。如《寶鬘論》中說：

「所詮諸福德，若令有形色，恒沙諸世界，亦非可容受，
此世尊親說，其因亦顯然，有情界無量，利樂心如之。」¹⁷²

從其經文所載之別事而立文。

¹⁷⁰ 由於菩薩淨除了罪惡，所以身安而無苦；又因為已善達無我的道理，所以坦蕩而無憂。

¹⁷¹ 欣然騎上菩提心的千里寶馬，從安樂馳向更殊勝的無上安樂；有智慧的人怎會生起疲厭而棄捨菩薩行呢？

¹⁷² 如上所說的七支供、迴向、發願等的福德，如果有了體積，即使以恒河沙數的

因此，應把甚深廣大的善法攝受於自己的心中。將他人也安置於善道直至獲得無上菩提！惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

（五）靜慮波羅蜜多：

其後為靜慮的修持，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：為利一切慈母有情，無論如何我當速疾證得圓滿正覺的大寶佛位！因此，我應修習佛子無量無邊的一切種禪定：從體性分有世間與出世間靜慮；從品類分有寂止、勝觀、以及此二雙運的靜慮；從作用分則有身心現法樂住靜慮、引發功德靜慮、饒益有情靜慮三種。惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

（六）般若波羅蜜多：

其後為智慧的修持，在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：為利一切慈母有情，無論如何我當速疾證得圓滿正覺的大寶佛位！因此，我應修學通達究竟真理的勝義慧、通達世間五明的世俗慧、以及通達利益有情的饒益有情慧等一切種佛子智慧。惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

壬二、熟他相續四攝的修習：

在頂上修習上師天的狀態中，如是思惟：為利一切慈母有情，無論如何我當速疾證得圓滿正覺的大寶佛位！因此，應如《莊嚴經論》中所說：

「施同示勸學，自亦隨順轉，是為愛樂語，利行及同事。」¹⁷³

對於所化的有情，先施以隨其所需的東西，澤以恩惠，攝受為眷屬，是為布施。以正教理折諸邪說，加以攝持，是為愛語。對他開示法義，令其修行是為利行。如對他人開示的那樣，自己也同樣

世界為容器，也盛不下呀！這是世尊金口親說，載於經中。其中的原因也很顯然，所饒益的有情界無量無邊，那麼這種希望利益他人的心，所產生的福德也同樣無量無邊。

¹⁷³ 施同，指同前面講的布施度；示，指愛語；勸學，指利行；自亦隨順轉，指同事。

修行，是為同事。這些是利益他人的殊勝方法，依此可把一切有情安立於成熟和解脫的大道中。惟願上師天加持令我能如是而行！等等。

辛三、結行：如前所述。

庚二、座間如何行：

於座間也應當閱讀開示甚深廣大佛子大行的經典及其注釋等如前。

己二、別學後二度，分二：庚一、修學靜慮體性的寂止（奢摩他）之理；庚二、修學般若體性的勝觀之理。

初者，分二：辛一、座中如何行；辛二、座間如何行。

初者，分三：壬一、加行；壬二、正行；壬三、結行。

初者，修習總的前行次第，特應淨修下中士意樂。

此外，如《經莊嚴論》中說：

「具慧修行處，易得賢善處，善地及善友，瑜伽安樂具。」¹⁷⁴

在外在環境風水和道友都很賢善的適意地方；安住淨戒；不與太多人過於親近；斷除貪欲等諸種粗重尋思；安住少欲知足。然後，在舒適的墊上令身端直，金剛跏趺而坐，雙手作等持印，令氣息舒緩等。先要具備這些修定的因資糧。

壬二、正行：

修習寂止的所緣雖說有許多種，然其中主要者，由於有著成為殊勝的隨念佛、成為堪修密乘本尊瑜伽之器等多種目的，所以緣佛

¹⁷⁴ 有智慧的行者修行的處所，有五種條件：一、易得指容易獲得如法的食物；二、賢善處指沒有野獸，強盜、非人等的傷害，並且有加持力的地方；三、善地指水土宜人，不生疾病的風水寶地；四、善友指見行一致的人作為同參道友；五、瑜伽安樂資具指對修行的法以聞思抉擇清楚，精通所修的內容。

身修習為佳。

其理者，觀想頂上上師天心間放光，如蛛絲般的光端雜色蓮花日月輪墊上，本師釋迦牟尼佛安住其上，身紫磨金色……金剛跏趺而坐，如蠶豆粒般大小，安住在自己臍部正前方的虛空中，一心緣此修習。

也可觀想頂上上師天，猶如燈光一分為二般，分出第二尊上師天身融入自身，在八大獅子擎舉的高廣寶座上，雜色蓮花日月輪為墊，自成本師釋迦牟尼佛，身紫磨金色，乃至金剛跏趺而坐，朗然如空中彩虹，了無自性，一心緣此而修習。

彼時，若欲修黃色而顯為紅色等，或想修坐姿卻顯為立姿，想修一尊卻顯為多尊等時，不可隨它們而轉。當一心緣根本的所緣境而修。若最初沒有生起澄淨光明體性的明亮，但可緣清晰的半分身像總義¹⁷⁵而修。

心中還應發起強烈的誓願：願在此一座中，根本不生沉掉，如若生起，立當斷除！然後一心專注所緣，不令從心境中忘失。時時憶念所緣，守護彼心的續流，是初業行人修習住心的殊勝方便。

若心無法攝持蠶豆粒般大小的佛身，那麼可以觀為一寸長，若於彼仍不能攝心，可觀為五指寬大小。若暫時只能現起一頭、二手、二足、身腹等半分總義，也應知足於此攝心安住。

於此能攝心後，有時可從頂髻向下依次觀令明了，有時可從蓮月座向上依次觀令明了。心應鬆緊適度，一心安住於所緣境決定明了的狀態中，這極為重要。否則，如過去有的先賢誤解了薩熱哈大師所說「心性被繫縛，能緩定解脫」的意思，心太過鬆緩，以致進入細沉而不自知；又有些後學人因宗喀巴大師說「生起有力正念及執持力」而太過緊張，以致無法得到住分。如阿闍黎大德月¹⁷⁶說：

¹⁷⁵ 總義：是指佛像在我們意識中現起的影像；半分是指佛的影像沒有全部現出來，只是粗略地現出一頭二手二足的大致輪廓。

¹⁷⁶ 大德月：即月宮論師，師從安慧論師，盡得世親唯識之學，曾至那蘭陀寺與中觀宗月稱往復辯難，歷經七年之久。

「若精勤修生掉舉，若捨精勤復退沒，
此平等轉極難得，我心擾亂云何修？」

復有些補特伽羅比起緣佛身等所緣境，緣內心修比較容易現起。其法者：斷除希望好的到來、畏懼惡的發生一切尋伺，心不任何造作地生起一種明顯的念頭，心想：即於彼攝心，專注所緣。此時，除此念頭本身外，對於其他任何境，不要新地生起分別心，安住於清晰的念頭本身。若生起其他境的分別心，應當決然斷除，安住於前面的所緣上，令此念頭，念念相繼。此正是下文的密意：

「或如舞劍者，分別起即斷。斷已心住時，不失念舒緩，
內策而舒緩，心住即在彼。」¹⁷⁷

這樣是初業行者容易修成住心的方便。在此是介紹心的世俗真理，而非心的究竟真理，如說：

「法幢則說是，初業所修習，住心勝方便，見心世俗體。」

因此，這種緣於內心修習的方法，在道次第中也有講到。善巧於依止正知、正念，是不管修習什麼樣的禪定，都是最為主要的。如《略論》中說：「即令不緣於佛像等其他所緣，唯修不分別心，亦必念云：心當於境全不分別，而正安住。次即令心不流不散。令心不散，與不忘所緣之正念義同。故仍未出修念之法。如是修者，亦是修有定解力之念也。」

那麼，若心想：「什麼是念的體性呢？」就是不管哪一種所緣，不令忘失，令自心與所緣相熟或相合。如《大乘阿毗達磨集論》中說：「云何為念？於串習事心不忘為相，不散為業。」

總之，若修習一種清淨的三摩地¹⁷⁸，「由依八斷行，滅五過而生。」此中五種過失指：懈怠、忘失教授、沉掉二者合而為一、不作行和作行五種。如《辨中邊論》中說：

¹⁷⁷ 出自《噶丹口傳大寶手印根本頌—勝者正道》。

¹⁷⁸ 清淨的三摩地是在依八種斷除過失的行法，滅除五種過失後產生的。八斷行對治五過失：信、欲、進、輕安對治懈怠；正念對治忘失教授；正知對治沉掉；作行對治不作行；等捨對治作行。

「懈怠忘教授，沉沒與掉舉，不作行作行，是為五種過。」

斷除這五種過失，當依其對治法八斷行而修習：

（一）在修三摩地的加行時，懈怠是過失。有其四種對治法：見三摩地功德的信心，希求三摩地的欲樂心，勤勉三摩地的精進，勤勉之果輕安。

（二）在精進於三摩地時，忘失教授是過失。其對治法為正念。正念也不是單純不忘所緣這一點就可以的，心專一住於所緣後，還需具足明顯有力的定解。

（三）等引住於三摩地時，沉掉二者是過失。其對治法是正知。以正知善加觀察有無沉掉生起。智慧上者，是在沉掉將生起時，即能了知並斷除，中者生已無間，最下也應不令沉掉經於久時，察覺後立即斷除。

若問：「昏昧¹⁷⁹與沉掉二者的差別是如何的呢？」所緣境不明了、身心沉重是為昏相。若是昏昧，一定屬於癡之一分，猶如黑暗降臨心中。心雖不從所緣向它逸散，然無澄淨分和明了分¹⁸⁰，念力衰弱，是為粗沉之相。雖具澄淨分和光明，然於所緣決定的有力定解¹⁸¹稍有退失，是為細沉。它們的對治法是憶念三寶的功德，或作意明相以及修習風心與虛空相合的教授。

風心與虛空相合的教授：觀自己的臍部有鳥蛋般大小的紅白明點，從自己頂上衝出與空靈的虛空相合無二無別，於此專心平等安住。據說此與啟虛空門的界識和合相似。

內心不能無動安住於所緣稍微向外流散，名為微細掉舉。其對治法，當依正知、正念而修。雖依正知、正念，還是不能安住，心仍然逸散於可貪之境，是為粗分掉舉。其對治，當修無常、三惡趣

¹⁷⁹ 昏昧：一種身心沉重，想睡覺的心理障礙，是沉沒之因，或是無記，或是不善。

¹⁸⁰ 澄淨分與明了分不是指境，而是指有境心是否澄淨或明了。

¹⁸¹ 即明分力，指心對所緣境執持的力量。明了分與明分力的有無，猶如手持念珠時，用勁鬆緊的差別。

及輪迴苦，或修習強制截斷掉舉的教授。

強制截斷掉舉的教授者：以一呼一吸為一息，於五息之間不令散亂。然後十息，十五息，二十五息等，漸次延長而修不令散亂。也可以修寶瓶氣：說是從二鼻孔吸進白色的上行風向下壓，黃色的下行風向上引，於臍部，以和合寶瓶的方式而修。

（四）沉掉二者生起時，不作行是過失。其對治法，在沉掉剛生起時，立即察覺而予斷除。心若於所緣過於勵力，雖具備有力的明分，然掉舉增大，難以得到住分；而當稍微鬆懈不甚勵力時，反而使沉沒增大，雖有住分但明分又難以得到。因此，這只有檢查自己的感覺，如果感到心策舉到這個程度會產生掉舉，則應稍微放鬆一點；若感覺心鬆馳到這樣會生起沉沒，則應稍微策舉一些。這樣合宜而住。在二者之間，把心從流散掉舉中拉回來尋找住分。住分出現時，應警惕沉沒的生起，令心具有有力的明分。這二者交替護持，才能成辦無過的三摩地。沒有決定解執持力的明分，僅具澄淨分是不可憑賴的。

（五）這樣斷除了微細的沉掉，心能持續住於三摩地定時，作行是過失。其對治法，是不作行，平等捨置放鬆而住。以如是理善加修習以後，漸次獲得九住心，將會成就具足身心輕安的奢摩他。

壬三、結行：如前所說。

辛二、座間如何行：座間也應當閱讀開示奢摩他建立的經典及注疏等如前。

庚二、修學般若體性的勝觀，分二：辛一、座中如何行；辛二、座間如何行。

初者，分三：壬一、加行；壬二、正行；壬三、結行。

初者，與奢摩他中所說相似，尤其當如理依止善知識，聽聞勝觀的教授；觀上師與本尊無二無別而猛勵祈禱；精勤地淨罪積資等。這三者相合而修，似是證悟正見不可或缺的前行。

壬二、正行，分二：癸一、抉擇人無我後修習之法；癸二、抉擇法無我後修習之法。

初者，在佛所說的經教中，講了多種抉擇無我的理路，然對於初業行人而言，若依四要點抉擇，則易於生起，其理為：

要點一：乃至沉睡中，我們在心間也緊緊頑固地執念著「我、我」的這個心即是俱生我執。我們沒有作那樣的壞事，若有人誣陷說「你作了如此這般的惡行」，我們立刻會想：「我並沒有作那樣的惡行，卻被這樣誣陷！」這時「我、我」之念在心中了了現起，俱生我執執我的方式極為明顯。彼時，用一分微細的心來觀察：「這個心把什麼執為『我』呢？它是如何執著的呢？」後面觀察的這個心若用力太大，前面那個執我的心就會杳然消逝而茫無所得。應當將大部分的心持續地生起執「我」之心，以一分微細的心念來觀察。這樣，在觀察的時候會發現，被俱生我執執為「我」的地方，除了自己的五蘊或身心二者外，再沒有別的東西。然而也不是五蘊中的任一蘊或者身心之一，而是於整個五蘊集聚或身心二者之聚上，執有一個並非僅由分別心假立，而是從最初即是獨立成就的「我」存在。這就是俱生我執執「我」的方式。其所執境的「我」正是所應破除的。這不可僅是明白了他人的解說，或者止於文字的了解，必須在自己心中有赤裸裸的鮮明定解。這是第一個要點：決定所破之顯現狀。

要點二，定解周遍的扼要：這個在心間緊緊頑固地執「我」之心，如其所執之我，若在自己的五蘊上，則必定與自己的五蘊，或是一或是異。除此二種狀態，絕不會有第三種存在的狀態。不管任何法，應當或為一的行相，或為多的行相而存在，除了這二種存在狀態以外，絕不會有其他第三種存在的狀態。對此，我們應當加以思惟，引生決定。

要點三，定解離諦實一的扼要：

若念：「那樣所執之我與五蘊為一。」則如《入中論》中所說：「若蘊即我故，蘊多我應多。」一個補特伽羅有五蘊，同樣，也應當有五個不同心續的我了。或者，就像我是一，五蘊也應當成為無分

之一等。如是有多種過失。故所執之我與五蘊不應為一。如是思惟。

此外，若那樣所執之我與五蘊為一，則五蘊有生滅，同樣，彼心所執能獨立存在的我也應當有生滅。

如《中論》中說：「若蘊即是我，我應有生滅。」

若念：「如同五蘊有生滅，彼心所執的能獨立存在的我也有生滅。」生滅之我的前後剎那是一還是異呢？若是一，則前後世之我與此世之我應當成為無分之一，沒有任何差別；若是異，一般所說之異，不必是無關之異（互相之間沒有任何關係），然而若是自性成就之異，就必定是無關之異。

如《入中論》中說：「所有自相各異法，是一相續不應理。」

若念：「前後世的我及此世的我三者是毫無關聯的異類。」若是那樣，就有未作業受果、已作業失壞等許多的過失。故爾那樣所執之我與五蘊為一不能成立。如是思惟。

另外，若那樣所執之我與五蘊為一，那麼由於是諦實成就之一，則應一切部分都應完全為一，如是則應我不是五蘊的受取者，而五蘊也不是我的所取。有如是等多種過失。

如《中論》中說：「計取蘊即我，汝我全無義。」

此外，我與蘊二者若是無方分之一，則此士夫之身也應成為無方分，若是那樣，在士夫右手搖動的時候，左手是否會搖動？如果搖動，然而在士夫右手搖動的時候，現前證明左手並不搖動，被此現量損害。如果不搖動，則彼士夫的身體有動與不動兩部分，就成為有方分的了。如《釋量論》中說：

「手等搖動時，一切應動等，

相違之業用，於一不可故，餘則應成異。」

此外，若有無方分的話，則中間一個微塵，被其上下四方六個

極微塵¹⁸²圍繞時，中間微塵觀待於東方微塵的這一面，是否也觀待於西方的微塵呢？若不觀待，則中間的這個微塵，就有了觀待東方微塵和不觀待西方微塵的二部分，那麼就不成其為無方分了；若觀待，這些微塵應當處在同一位置，它們聚合在一起，永遠也只是一個微塵，須彌山等一切的建立就會不合理。如《唯識二十頌》中說：

「極微與六合，一應成六分，若與六同處，聚應如極微。」¹⁸³

要點四，定解離諦實異的扼要：

若念：「那樣所執之我與五蘊為一雖不成立，然而與五蘊為異應該成立。」譬如五蘊中的識蘊，在除開色蘊等一一蘊後，可以另外被識別出來，「這是識蘊」；同樣，在除開色蘊等一一後，應該可以另外顯示出來說「這就是那樣所執之我」，然而卻無法顯示出來。所以，那樣所執之我與五蘊為異不能成立。如是思惟。

那樣所執之我若與五蘊為異，在除開色蘊等一一之外，應該還可以另外指出那樣所執之「我」來。譬如馬與驢二者是無關之異，除開馬後，還可另外指出一個驢來說「這就是驢」。如《中論》中說：

「若離取有我，是事則不然，離取應可見，而實無可見。」

如是依於四要點的觀察，如果決定了沒有如俱生我執所執之我，就當遠離沉掉，一心專注，將護彼定解的續流。若定解力略有衰退，則初業行人當依前面所說，以四要點觀察，引生無諦實的定

¹⁸² 無方分極微：佛教內部如經部宗認為極微塵是一切物質中，最微細且不可再分析的物質單元，這種極微沒有東方、西方、南方、北方、上方、下方的概念，即無方分。在此處破斥這種無方分極微的存在。

¹⁸³ 此段文在《唯識二十頌》中。意思為：如果無方分極微周圍有六個極微塵圍繞，這樣一來，這個無方分極微就應該有東南西北及上下六部分，它就不再是無方分了。如果中間的這個極微塵是與其它的六個極微同處在一個地方，這樣彼此互融互攝，那麼，由極微聚合的色法，如山岳等，也就永遠保持微小的形態，我們永遠也不會看到。因此無方分的極微是不存在的。以此證成極微不是無方分的。

解；慧力高者，可以觀察是否如俱生我執前如何顯現的我那樣成立，與四要點觀察相似，由此引生無諦實的定解。在這樣觀察的最後，初業行者應會生起一種恐懼的感覺：「我在五蘊上，就連一點真實意義的存在也沒有，我整個沒有了！」如果生起這樣極大的恐懼，說為最初獲得了中觀正見。

這時在決定的心目中，決定無有自性的定解鮮明有力；而在顯現的心目中，破除所破諦實後的豁然空朗。具備這兩種特點，於此專一將護修習，即是根本定如虛空的保任方法。在後得中，當修我等一切法猶如幻化的遊戲。彼復依於根本定中引生的強有力的無諦實決定解，在後得中，一切任何的現相，雖然顯現，而呈現為虛妄無諦實，猶如幻化般的遊戲。

癸二、抉擇法無我，分二：子一、抉擇有為法無自性而修之理；子二、抉擇無為法無自性而修之理。

初者，分三：一、色法；二、心法；三、不相應行法。

初者，抉擇色法無自性：以身體為例，在僅為骨肉五指聚集而成的這個身體上，若有不是唯由分別安立，而是自體成就的身體，它與僅為骨肉五指聚集的這個身體是一還是異呢？若是一，這個僅為骨肉五指聚集的身體，是從父母的精血生成的，由此，意識所投生處的精血滴它也應該是僅為五指聚成的身體了，而且如其有五指分，身體也應成五指聚集的五個身體；若是異，那麼除了頭等一一五指之外，還應有一個身體可以指出來，「這是那個身體」，然而卻無法指出來。因而其所執之身是根本沒有的。如是思惟，在心中引生定解後，如前修習。

二、抉擇心法無自性：以今日之心為例，在今日上午心與下午心之上，若有一種今日心，非唯分別安立而是自體成就的，那麼，它與上午下午之心二者是一還是異呢？若是一，則今日上午之心上應有下午之心；若是異，那麼除去今日上午下午心二者外，還應有一個今日之心可以找出來說「這就是今日之心」，然而卻指不出來。因此，其所執之心是根本不存在的。如是思惟，如前引生定解而修習。

三、抉擇不相應行法無自性：以一年為例，若在年的安立處十二個月之上，有一個非唯分別安立而是自體成就的「年」，那麼，它與十二個月為一為異？若是一，如其月份有十二，年也應有十二，若是這樣，年與十二月中的每一月都成一，如此一來，一年有十二個月，也應有十二年。如云：「若蘊即是我，蘊多我應多」。此處可以改念成：「若月即是年，月多年應多」。若是異，則除去一一月份之外，還應有個年可以指出來，「這是年」，然而卻不能指出來。所以，那樣的年是根本不存在的。如是思惟，如前引生定解而修。

若說：「那麼，如果在除去一一十二個月後沒有一個年可以指出來，就會根本沒有年了。」不會的。尋找假立之義不可得，是沒有諦實的意思，而不是畢竟無的意思。

若問：「那麼，年是怎麼樣有的呢？」僅僅是依十二個月假立的名言中有。名言中有即可堪為有。所謂「年」的名字，尋求其假立義也是不可得的。如《寶鬘論》中說：

「色體唯名故，虛空亦唯名，無大何有色，故唯名亦無。」

子二、抉擇無為法無自性而修之理：

以虛空為例，虛空有四方四隅及中間等多分。若非唯於彼等之上分別假立，而是有一個能獨立自有的虛空，它與方隅彼等為一為異？若是一，則與彼等成一無方分。東方虛空應與西方虛空二者也成為一，那麼，若東方空中下雨，西方空中也應下雨。有這樣等多種過失，因此與彼等為一不能成立。若為異，那麼，除去那些虛空的一一分之外，應還有一個虛空可以指出來「這就是虛空」，然而卻無法指出來。所以，自體成就的虛空根本不存在。如是思惟觀察，引生無諦實的定解而保任修習。

總之，我蘊、屋舍、須彌山等輪迴涅槃的一切諸法，不是唯由分別假立，而是由自體成就的東西，即使塵許也沒有。於此獲得決定的定解後，一心專住保任修習，即為根本定如虛空瑜伽；於後得時，了知一切顯現的境都是依因緣聚合而起，毫無諦實、性即虛假，即為後得如幻瑜伽。依於善加修習這兩種瑜伽，由觀擇力引生

身心輕安之樂，以此攝持的等至（等引禪定），即安立為真正的勝觀。

壬三、結行：如前所說。

辛二、座間如何行：座間也應當閱讀開示勝觀安立的經教及注疏等如前。

現在略述總道的攝義：當修習下下道時，對於上上道，應當更加希望獲得；若聽聞上上道時，應於下下道，更加希望殷切修習。於修習彼等時，應當淨除分別之心，平等地觀待諸道。如果對引導如此道的善知識，顯得恭敬微弱，就會斷掉一切妙善的根本，故當勵力修習依止法。同樣，若對於修習，欲樂力微薄，則當修習暇滿之法。若對今生，耽著之心日漸嚴重，則應以修無常及惡趣過患為主。若對所承許的制界，顯得心存散漫，則應以修業果為主。若於輪迴，厭心微薄，則求解脫，唯成空言，應當思惟輪迴過患。所作一切都是為了利益有情的心念，若顯得不強烈，則會斷送大乘之根本，當淨修願菩提心及其因。受佛子戒後，修學菩薩行時，若感到被相執緊緊繫縛，則應以理智破除相執的執著處，修習如空及如幻的空性。若感到心不住所緣成為散亂之奴時，應以修習心一境性的住分為主。這些都是以前古聖先賢們所說的，權作代表，沒有說到的也應了知。

有人認為，對於修法而言，了知（經教）很重要。於是專事聽聞。雖由聽聞去除了無知之愚，然而沒有謹慎防範貪、嗔、慢、嫉等其他煩惱，由彼等引發，造下惡業，墮落惡趣。又有人認為，對於修法而言，調心最為重要。然而由於沒有注意到無知的愚昧，盲修瞎煉，最終只會誤入極大的歧途，並且因為不了解三律儀的制界，而使心續沾染上罪墮。總之不可偏執一端，應當令心堪能趣入一切善品。

這樣，由共通道善加淨治心續後，就自己方面而言，雖有著為除一個有情的痛苦，也能願在地獄中經劫久住的擐甲精進，但當思

及有情為苦所逼的情境之時，若心中不由自主地生起這樣的心願：「若能成就圓滿佛陀，則一一剎那亦能救無量有情脫離痛苦，因此，我現在就成就圓滿的佛陀！」如果有了這樣強烈的心願時，就一定要趣入金剛乘。因為依靠此道，不需觀待三無數劫，即可迅速順利地圓滿二種資糧故。

以上以覺受引導的方式，講解了從依止善知識法直至止觀的情況。每天修四座，最低也應修習一座。若於此道次第令心生起變動的覺受，實是令有暇身獲取心要的最勝方便。

頌曰：

攝諸經教之扼要，成此菩提道直授。
諸有慧者殷勸勉，及隨念故著此書。
未說倒說辭拙劣，前後不貫太露顯，
諸失懇祈本續師，空行護法悲寬宥。
於此三門發精勤，所生一切諸福聚，
圓滿無謬次不亂，願噶丹教十方遍！
一切眾生由是力，不為相似道所惑，
於大車道而隨行，速證遍智佛勝位！
尤於宗喀法王教，勤持守護人天眾，
惟願勢力廣增長，安樂善妙滿世間！¹⁸⁴

此《菩提道次第直授——趣入一切智速疾道》，是在佛喜園的領誦師善慧法幢等的前後再三殷殷勸請下而寫成的，他們說：「請務必著作一本不必固守於詩詞的華麗辭藻，然內容無比明晰，且較班禪

¹⁸⁴ 把一切經教的精髓，略攝為一處的這部菩提道次第直授，是由於幾位聰慧者的殷重勸請，同時也為了我本人的憶念串修，而寫成的。對於其中的過失，如遺漏未說、顛倒解釋、措辭低劣、前後文義不連貫以及秘密處太過於顯露導致洩密等一切過失。惟願根本傳承上師、空行、護法聖眾悲憫寬恕。為了寫成這本書，身口意發起精進，所產生的一切福德，惟願迴向圓滿無謬、次第井然不亂的噶丹教法，弘揚於一切方所。還祈願以彼福力，一切眾生不被相似法迷惑，追隨大車的清淨道跡，迅速證得一切智的佛果。尤其願精勤地秉持、守護、弘揚法王宗喀巴教法的人天大眾，勢力威德光明顯赫，增盛增廣，願安樂妙善的吉兆遍佈世間。

一切智所作《直授》稍廣的道次第直授。」因此，我對《直授——趣入一切智安樂道》，用教理加以補充，復飾以口傳教授，宣說得更加清晰顯明。沙門洛桑耶喜（善慧智）謹識於噶丹頗章。願善樂吉祥！

二零零一年初譯部分於浙江龍翔寺，後圓滿譯於青海隆務大寺卻丹康村，並且請宗峰法師詳加潤色，復於二零零七年冬再校於青海隆務大寺善緣栖心苑。