༄༅། །རྣམ་གྲོལ་ལག་བཅངས་སུ་གཏོད་པའི་མན་ངག་ཟབ་མོ་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ་མཚུངས་མེད་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་བཅུད་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ཁྲིད་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་བཅུད་བསྡུས་གདམས་ངག་བདུད་རྩིའི་སྙིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

3

མཛད་པ་པོ། སྐྱབས་རྗེ་ཡོངས་འཛིན་ཁྲི་བྱང་རྡོ་རྗེ་འཆང་།

བརྗོད་བྱ། སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

1994

掌中解脫

——菩提道次第二十四天教授——

3

第一世帕繃喀仁波切開示
第三世堀江仁波切筆錄整理
仁欽曲札譯

旦住進茅篷，也還是會感到不順心，於是想外出雲遊；等到厭煩雲遊時，又想回到家鄉，忙忙碌碌，沒有停歇的一刻。

我們所有的閑談，不外乎是爲了追求衣著、飲食、名聲事不從願而發的牢騷，這也是輪迴過患的一種表現。

以上是對人苦的陳述，如果我們不能體認苦的真正由來，便很可能以爲所有的痛苦都是由住所、友伴等外在條件所造成的，而將「輪迴」想成是遠在天邊的某個地方。我們不應有這樣的誤解，而應該知道先前所講述一切痛苦的根源就在於輪迴。在脫離輪迴之前，不論我們到哪裡，都要經受前面所說的無邊痛苦。

辛二、思惟非天苦

那麼受生爲非天是否會有些許快樂呢？當知受生爲非天也是純苦無樂，
751 《親友書》中說：

「諸非天中意苦重，因其本性瞋天福，
彼等因有趣性障，雖具智慧不見諦。」

非天的住處在須彌山海平面以下，有四座城市，稱爲「具光」、「月鬘」、「妙處」和「不動」，與天界之間除了有一段距離外，兩處就好像是樓上與樓下一樣。

雖然非天與天界大體上有些類似，但還是無法與天界相比。天神經常掠奪非人中的漂亮女性，又能享用長生不死的瓊漿玉液等，受用豐裕，因此非天常常妒火中燒。我們一看到仇人稍有享受，心中就不免生起幾分嫉妒和不快，非天對天神盛大的享受所產生的難以忍受的情緒就更不用說了。一旦忍無可忍

རི་བྲོད་ལྷ་བུར་སོང་། དེར་ཡང་ཡིད་དང་མཐུན་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར། གནས་སྐོར་ལྷ་བུར་སོང་། དེ་དག་ཏུ་སྐྱིད་པ་མ་བྱུང་ནས། ཕ་ཡུལ་དུ་སོང་བས་ཨེ་དྲག་བསམས་ནས་དེ་ལྟར་བྱེལ་བ་དང་། ད་ལྟ་རང་གཞན་གང་ལའང་གཏམ་སྨྱུལ་ན། ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་གྱི་ངལ་བ་བྱས་ཏེ་གླ་མ་འགྲིགས་པའི་སྐད་ངན་ཅེར་ཅེར་ལས་མི་འབྱུང་བ་ཡང་། འཁོར་བའི་སྐྱོན་ཏེ། དེ་རྣམས་མིའི་སྡུག་བསྔལ་ངོ་སྤྲོད་པ་ཡིན། དེ་མ་སྤྲད་ན་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་གནས་དང་གྲོགས་སོགས་ཀྱིས་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དང་། འཁོར་བ་ཟེར་བ་དེ་ཕ་ཚད་ཐག་རིང་ཞིག་ན་ཡོད་པར་གོ་ཉེན་ཡོད། དེ་ལྟར་མ་སོང་བར་སྔར་བཤད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡང་འཁོར་བའི་སྐྱོན་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས། འཁོར་བ་འདི་ལས་མ་ལྡོག་ཕྱིན་གང་དུ་སོང་ཡང་སྔར་བཞིན་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་མེད་དུ་མྱོང་བ་ལས་མི་འབྱུང་གསུངས།

གཉིས་པ་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ནི། འོ་ན་ལྷ་མིན་དུ་སྐྱེས་ན། བདེ་ཙམ་ཞིག་ཡོད་དམ་སྙམ་ན། དེར་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་མེད་དེ། བཤེས་སྤྲིང་ལས། ལྷ་མིན་དག་ནའང་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ཡི། །དཔལ་ལ་སྡང་ཕྱིར་ཡིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ། །དེ་དག་བློ་དང་ལྡན་ནའང་འགྲོ་བ་ཡི། །སྒྲིབ་པས་བདེན་པ་མཐོང་བ་མ་མཆིས་སོ། །ཞེས་གསུངས། གནས་ནི་རི་རབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚམས་མན་ཆད་ན་འོད་ཅན་དང་། ཟླ་བའི་འཕྲེང་བ། གནས་བཟང་པོ། མི་གཡོ་བ་སྟེ་གྲོང་ཁྱེར་བཞི་ཡོད་ཅིང་། ལྷ་དང་རྒྱང་རིང་ཐུང་མ་གཏོགས་སྟེང་ཞག་འོག་ཞག་གི་ཚོད་ལྷ་བུ་ཡོད། ལྷ་མིན་ནི་སྤྱིར་ལྷ་དང་ཆ་འདྲ་ཙམ་ལས། ལྷ་ལ་འགྲན་མི་ཐུབ་ཀྱང་། ལྷ་མ་ཡིན་ལ་བུད་མེད་མཛེས་མ་ཡོད་པ་ལྷས་འཕྲོག་པ་དང་། ལྷ་ལ་འཆི་མེད་ཀྱི་བཏུང་བ་སོགས་དཔལ་འབྱོར་ཆེ་བས། ལྷ་མ་ཡིན་དུས་རྟག་ཏུ་ཕྲག་དོག་འབབ་ཞིག་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མེས་གདུངས། རང་རེ་དགྲའི་དཔལ་འབྱོར་ཆུང་ངུ་ལ་ཕྲག་དོག་ཙུང་ཟད་སྐྱེས་ཚོའང་མ་བདེ་བ་དེ་ཙམ་ཡོད་ན། ལྷ་མ་ཡིན་ལྷའི་དཔལ་འབྱོར་ཆེན་པོ་ལ་མི་བཟོད་པ་འོང་བ་ལྟ་ཅི་སྨོས་པས་ནས་

時，非天便只有向天界發動戰爭一途了。

打仗時，天界的大象「護地子」只要一甩動鼻子，便能將大礌石砸向非天。眾天神即使被兵刃擊中，只要頭未斷便不會死；非天一旦被兵刃擊中任何要害都會致命。所以，每次戰爭非天總是以失敗告終，永無得勝的機會。我們人世間打仗的時候，縱然兩軍勢均力敵，士兵們也有深深的恐懼，非天與軍容更爲
752 強盛的天神作戰，又怎麼會不害怕？他們的恐懼是無法言喻的。非天的軍人終其一生經常得承受這種戰爭的痛苦，他們的妻子雖然留在家裡，未親自經歷戰事，但是會在「同觀湖」中見到自己丈夫在戰爭中被殺戮的景況而悲痛欲絕。

非天雖然具有智慧，但這是一種業障蒙蔽的所依身，所以該身中沒有見諦的緣分。

辛三、思惟天苦

那麼天神是否有快樂呢？當知欲界天神有死歿下墮、怵慄及斫裂殺害等苦。關於死歿下墮苦的情形，《親友書》中說：

「身色變爲不可愛，不樂本座華髮萎，
衣服垢染身出汗，是於先時所未有。
天趣報死五死相，現於天界諸天神，
等同地上諸人中，傳報當死諸死相。」

天神有呈現遠五死相與近五死相十種死相的痛苦。當天人皮膚的光澤開始
753 減退、不想安住座上、身上掛著的花環開始枯萎、衣服染上污垢、身體出汗以

ཞིག་ན་ནད་མ་ཐེབས་ནས། འཐབ་པར་ཕྱིན་པ་ན། ལྷའི་གླང་ཆེན་ས་སྲུང་གི་བུས་སྣ་སྲུད་ཙམ་གྱིས་སྐྱོགས་རྡོ་ཆེན་པོའང་གཏོར་བ་དང་། མཚོན་འཕངས་ཀྱང་ལྷ་རྣམས་ནི་སྐྱེ་མ་ཆད་ཀྱི་བར་མི་འཆི་ལ། ལྷ་མ་ཡིན་ནི་མཚོན་ཆ་གནད་གང་དུ་ཕོག་ཀྱང་འཆི་འགྲོ་བས་ལྷ་མ་ཡིན་དུས་རྟག་ཏུ་ཕམ་པ་ཤ་སྟག་མ་གཏོགས་རྒྱལ་བའི་དུས་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། རང་རེ་མི་ཡུལ་གྱི་དམག་དཔུང་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་འདྲ་བ་གཉིས་འཐབ་པ་ལའང་འཇིགས་སྐྲག་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་ན། ལྷ་དང་དེ་ལྟར་དམག་འཐབ་དགོས་པ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་མི་འཇིགས་ཏེ་འཇིགས་སྐྲག་ཚད་མེད་པ་ཡོད། ལྷ་མིན་གྱི་དམག་རྣམས་ལ་ནི་མ་ཤིའི་བར་དེ་ལྟར་རྟག་ཏུ་འཐབ་རྩོད་བྱེད་དགོས་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་། མཚོ་ཀུན་མཐོང་ཞེས་པའི་ནང་དུ། ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་དམག་ཕམ་ནས་སོ་སོའི་གྲོགས་རྣམས་བསད་པ་སོགས་ཐམས་ཅད་མཐོང་བས་དེ་དག་གི་བུད་མེད་རྣམས་ཀྱང་ཁྲིམ་དུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མནར་ཚུལ། ལྷ་མིན་ནི་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་ཡང་། ལས་སྒྲིབ་ཅན་གྱི་རྟེན་ཅན་ཡིན་པས། རྟེན་དེ་ལ་བདེན་པ་མཐོང་བའི་སྐལ་བ་མེད།

གསུམ་པ་ལྷའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ནི། འོ་ན་ལྷ་ཞེས་པ་དེ་ལ་བདེ་བ་ཞིག་ཨེ་ཡོད་ཅེ་ན། འདོད་ལྷ་རྣམས་ལ་འཆི་འཕོ་ལྟུང་བ་དང་། སྤྲ་གོང་བ་དང་། བཅད་དྲལ་གསོད་སྐྲུགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད། དང་པོ་ནི། བཤེས་སྤྲིང་ལས། ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་སྡུག་འགྱུར་བ་དང་། །སྟན་ལ་མི་དགའ་མེ་ཏོག་ཕྲེང་རྙིངས་དང་། །གོས་ལ་དྲི་མ་ཆགས་དང་ལུས་ལ་ནི། །སྔོན་ཆད་མེད་པའི་རྡུལ་འབྱུང་ཞེས་བགྱི་བ། །མཐོ་རིས་འཆི་འཕོ་སྔོན་བྱེད་འཆི་ལྟས་ལྔ། །ལྷ་ཡུལ་གནས་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་འབྱུང་སྟེ། །ས་སྟེང་མི་རྣམས་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དག །སྔོན་པར་བྱེད་པའི་འཆི་ལྟས་རྣམས་དང་འདྲ། ཞེས་པ་ལྟར་རིང་བའི་འཆི་ལྟས་ལྔ་དང་ཉེ་བའི་འཆི་ལྟས་ལྔ་སྟེ་བཅུ་ཕོག་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད་དེ། ལུས་ཀྱི་བཀྲག་མདངས་ཉམས། གདན་སྟེང་འདུག་སྐྱིད་མི་འདོད་པ། ལུས་ཀྱི་མེ་ཏོག་རྙིངས་པ་དང་། གོས་ལ་དྲི་མ་ཆགས་པ། རྡུལ་འབྱུང་བ་སོགས་དང་། ལུས་

及身光變弱、沐浴時身上沾水、從衣飾中發出刺耳的聲音、眼睛閉合、耽著於一個地方等死相出現時，他們就會像在熱沙上翻騰的魚兒一樣，在住所的某個角落徒發愁嘆。這種痛苦需經歷七天之久，天界的時間長度與人間不同，以四天王天爲例，其七日等同人間三百五十年。

尤其痛苦的是：天神們被稱作「三時者」，也就是說他們了知以前因何受生爲天、現在因何能享福、死後將往何處這三件事，因此他們知道自己死後受生的地方。由於天神總是無法因自身苦而生起出離心，也無法因他人苦而發起悲心等，所以非但不懂得行善，還將以前所累積的福德享用殆盡。這就像穿著一件價值十兩銀子的披單與穿著一件價值一兩銀子的披單相比，前者福報的消耗程度是後者的十倍。同樣的，天界盛大的快樂享受，也將使天神耗去眾多福德。人們常會說：我們現在是積福的時候，而非享福的時候。由於這個原因，天神死後大都墮入惡趣；他們已預先知道這個結局，所以苦惱也就格外深重。天神發現自己將與天界的住所、身體、受用、友伴等賞心愜意的樂事分離，而
754 投生到惡趣之中，內心的痛苦要比地獄苦大上十六倍！我們死亡的時候，多半不知道來生是好是壞，因此痛苦與不安也就不至於太過強烈；天神卻因清楚見到自己將受生在惡趣裡，於是發出「嗟呼眾車園」[40]等哀嘆。

再者，死相現前的天神如同死屍一樣被遺棄一旁，其他的天子、天女連多瞧一眼都不願意。即使他們渴切地請求以前認識的朋友說：「請到我跟前小坐

[40] 「衆車園」爲三十三天四大園林之一。

ཀྱི་འོད་ཆུང་བ། ཁྲུས་ཀྱི་ཆེ་ལུས་ལ་ཆུ་ཆགས་པ། གོས་རྒྱན་ལས་སྣྲ་མི་སླན་པ། མིག་རྩུམ་པ༑ ཡུལ་གཅིག་ལ་ཆགས་པ་སོགས་འཆི་ལྟས་ཐོག་པ་ན། གནས་ཁྲུག་ཁྲུག་ཅིག་ཏུ་ཉ་བྲི་ཚན་དུ་འགྲེ་བ་ལྟར་སྨྲེ་སྔགས་འདོན་བཞིན་ལྷ་སོ་སོའི་ཞག་བདུན་རེ་སྟེ་རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞི་པ་ལྷ་བུ་མི་ལོ་སུམ་བརྒྱ་ལྔ་བཅུའི་རིང་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོང་དགོས། ལྷག་པར་ལྷ་རྣམས་ལ་སྐབས་གསུམ་པ་ཞེས་སྔར་གང་གི་རྒྱུས་ལྟར་སྐྱེས་པ་དང་། ད་ལྟ་གནས་སྐབས་གང་ཡིན་པ་དང་། འཆི་བའི་འོག་ཏུ་གང་དུ་འགྲོ་བ་སྟེ་གསུམ་ག་ཤེས་པ་ཕྱི་མར་གང་དུ་སྐྱེ་བ་ཤེས། ལྷའི་རྟེན་དེ་ལ་སྔར་རང་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ངེས་འབྱུང་དང་། གཞན་སྡུག་བསྔལ་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་སྙིང་རྗེ་སོགས་ཀྱི་དགེ་བ་སྣ་གཅིག་ཀྱང་མི་བྱེད། བསོད་ནམས་སྔར་བསགས་པ་ནི་སྤྱད་དེ་ཟད་པར་འགྱུར༑ དེ་ཡང་དཔེར་ན་སྲང་བཅུ་རི་བའི་གཟན་ཞིག་གྱོན་པ་ན། གཞན་སྲང་གང་རི་བའི་གཟན་ཞིག་གྱོན་པ་དེ་ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཅུ་འགྱུར་གྱིས་བེད་སྤྱོད་པ་ཡིན་པ་ལྟར་ལྷ་ཡུལ་ནའང་། བདེ་སྐྱིད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་བསོད་ནམས་མང་པོ་ཟད་པར་འགྱུར། དེས་ན་རང་རེ་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་དུས་ཡིན་གྱི། བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལ་བེད་སྤྱོད་པའི་དུས་མིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ལྷ་ཕལ་ཆེར་ཕྱི་མར་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བས། དེ་རིག་ནས་སྡུག་བསྔལ་ལྷག་པར་དུ་འཕེལ། ལྷའི་གནས། ལུས། ལོངས་སྤྱོད་གྲོགས་སོགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དེ་ལས་བྲལ་ཏེ། ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བར་མཐོང་ནས། སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དམྱལ་བ་ལས་བཅུ་དྲུག་འགྱུར་གྱིས་ཆེ། རང་རེ་ཕྱི་མའི་སྐྱེ་བ་བཟང་ངན་ཐེ་ཚོམ་བཞིན་དུ་ཤི་ནའང་སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དེ་ལྟར་ཡོད་ན། དེར་ངེས་པར་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བར་ཐག་ཆོད་པར་མཐོང་བས། ཀྱི་ཧུད་ཤིང་རྟ་སྣ་ཚོགས་ཚལ། །སོགས་སྐད་འདོན་ཅིང་། འཆི་ལྟས་ཐོག་པའི་ལྷ་དེ་ལ་ལྷའི་བུ་དང་བུ་མོ་སོགས་ལྷ་གཞན་སུས་ཀྱང་མིག་གིས་བལྟ་བ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་རོ་བཞིན་དུ་སྤངས་ཏེ་གཅིག་པུར་བསྐྱུར། སྔར་འདྲིས་པའི་གྲོགས་དག་ལ་རེ་ཞིག་ངའི་རྟར་ཚུང་

一會兒吧！我就快要死了，快要投生到那些苦惱的地方去了，請讓我再見你們一面吧。」那些朋友照樣置若罔聞。一些關係比較親近的朋友或許會用棍子將鮮花傳送到他們頭上，祝福說：「願你死後生在人間，在那裡培福後再轉生到天上來吧！」除此之外不會再有別的表示。然而，此舉只是徒增憂傷，讓他們心裡感到更加不安而已。

此外，福德較薄的天神見到威勢與受用洪大的天神會心怵恐慌，經受極大的痛苦與憂愁。

與非天作戰的時候，天神有被斫裂殺害的痛苦；弱小天神有被大力天神驅逐出自宅的痛苦。

上界天[41]中雖然沒有死相現前之苦，卻由於「行苦」壓迫，而有煩惱、障礙，對死歿與留駐亦無力掌握，仍爲「粗重」所苦。《資糧論》中：

755 **「色無色諸天，超越於苦苦，**
以定樂爲性，住劫不傾動，
然非畢竟脫，從彼仍當墮。」

以無色界爲例，最初在該處受生時，心生「已受生」之念，隨即入定歷經多劫，最後死歿墮入下處，此即不得自在之苦。

以前所培植的福德在該天身中耗盡，又沒有新培植的福，所以死後墮入下

[41] 指色界天與無色界天。

ཞིག་སྟོད་དང་། ཁོ་བོའི་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་དུ་སྐྱེས་ཆེན་འདེགས་ནས་ཉམ་ཐག་པ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ན་ད་ལྟ་ཁྲིད་ཅག་མཐོང་བར་འདོད་ཅེས། སྙིང་རྗེ་རྗེའི་སྐད་དུ་སྨྲ་བ་ནའང་། མིག་གིས་བལྟ་བ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་ལ། ཤར་འདྲིས་པའི་གྲོགས་བརྟན་པ་དག་གིས། རྒྱང་རིང་པོ་ནས་དབྱུག་པ་སོགས་ཀྱི་རྩེ་མོས་མི་རྟག་མགོ་བོར་བཞག་སྟེ། ཁྲིད་འདི་ནས་འཆི་འཕོས་ནས་མི་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ཏེ། དེར་བསོད་ནམས་བསགས་ནས་སླར་ཡང་ལྷར་སྐྱེ་བར་གྱུར་ཅིག་སྨོན་ལམ་ཙམ་འདེབས་པ་ལས་གཞན་མི་བྱེད། དེའི་ཚེའང་སྔ་དྲན་གྱི་བསྟེན་པར་སོང་སྟེ་མི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་འོང་། གཞན་ཡང་ལྷ་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཟི་བརྗིད་དང་ཕུན་ཚོགས་རྣམས་ལྷ་བསོད་ནམས་ཆུང་བས་མཐོང་ན་སྡུ་གོང་ཞིང་། གཞི་དེ་ལས་སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་སྐྱེང་བ་དང་། ལྷ་དང་ལྷ་མ་ཡིན་འཐབ་ཚེ་ཡན་ལག་སོགས་བཅད་དྲལ་གསོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་། ལྷ་དབང་ཆེ་བས་ཆུང་བ་རྣམས་རང་གི་གནས་ནས་སྐྲོད་པ་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད། ཁམས་གོང་མའི་ལྷར་སྐྱེས་ན་ནི་འཆི་ལྟུས་ཕོག་གི་སྡུག་བསྔལ་མེད་མོད། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ནོན་ལ། ཉོན་མོངས་དང་ལྡན་ཞིང་། སྒྲིབ་པ་དང་བཅས་ལ། འཆི་ཕོ་བ་དང་གནས་པ་ལ་རང་དབང་མེད་པས་གནས་ངན་ལེན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བ་ཡིན། ཚོགས་པའི་གཏམ་ལས། གང་ཞིག་གཟུགས་ཅན་གཟུགས་མེད་པའི། །སྡུག་བསྔལ་སྡུག་བསྔལ་ལས་འདས་ཤིང་།། ཏིང་འཛིན་བདེ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན། །བསྐལ་པར་གཡོ་བ་མེད་པར་གནས། །དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ངེས་གྲོལ་མིན། །དེ་ལས་སླར་ཡང་ལྟུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་པ་ལྟར་གཟུགས་མེད་ལྷ་བུར་དང་པོར་སྐྱེས་ཚེ། སྐྱེས་སོང་བསམ་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ལས། ཏིང་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་ནས། བསྐལ་པ་མང་པོ་སོང་མཐར་འཆི་བའི་ཚེ་གནས་འོག་མར་ལྟུང་བས་གནས་པ་ལ་རང་དབང་མ་ཐོབ་པའི་སྡུག་བསྔལ། ལྷའི་རྟེན་དེ་ལ་ཤར་བསགས་པའི་བསོད་ནམས་ཟད། དེར་སླར་བསོད་ནམས་གསོག་པ་མེད་པས་ཚེ་འཕོས་ནས་གནས་འོག་ཏུ་སྐྱེས་པ་ན། །ཤར་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་

處。又因爲以前習慣於阻斷妙觀察慧的運作，所以必然會變得比一般人更爲愚笨。

某些人把根本定誤認爲解脫，所以在得定時以爲已經證得解脫了，及至後來發現仍須受生，便因未能如願而作毀謗[42]，從而受生到無間地獄。所以，受生在無色界中只是落入一時的圈套，實際上與口飲烊銅的地獄沒有什麼差別。相較之下，還不如在人間做一個會唸「嘛呢」計數的窮老太婆好些。

正如嘉卻・格桑嘉措所言：

756 **「三界輪迴鐵火宅，任至何方爲苦燒，**
心中刺痛然無奈，漂流惡處心生厭。」[43]

在輪迴之中，上至有頂下至無間，無論受生在哪裡，都像住在六層燃燒的鐵屋內，沒有一處能免離痛苦。過去鬧肌荒時，小孩子討糌粑吃，給了各種蔓菁食品都搖頭不顧，抱怨說我們給的都是蔓菁；同樣的，無論生在何處，本質都是痛苦，只不過受苦的形式有所改變而已。我們就像是同在一個屋簷下不幸家庭的成員。

簡言之，由於我們不斷地承受三苦的折磨，因此一切痛苦也可以歸納爲三苦來說：

我們目前在輪迴中認爲是「樂」的種種，實際上純爲痛苦的自性；被認爲是「捨」的種種感覺，實際上也是苦的自性。在熱瘡上灑上冷水，暫時似乎會有些許樂的感受，這只是輪迴中的樂受，稍後又會生起痛苦，所以是「壞苦」。

---

[42] 以爲不存在解脫的邪見。
[43] 引自《內心憂悔歌》。

རབ་ཀྱི་རྒྱུན་བཀག་པས། ཤེས་རབ་མེད་པའི་བླུན་པོ་གཞན་ལས་ཐུ་བ་ཞིག་འབྱུང་། འགའ་
ཞིག་ནི་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་ཐར་པར་འཁྲུལ་ནས་དེ་ཐོབ་པའི་ཚེ་ཐར་པ་ཐོབ་སོང་སྙམ།
ཕྱིས་སྐྱེ་བ་ལེན་པར་མཐོང་བ་ན། ཐར་པ་ལ་སྐུར་འདེབས་ཀྱིས་མནར་མེད་དུ་སྐྱེ། དེའི་ཕྱིར་
དེར་སྐྱེས་ཀྱང་གནས་སྐབས་ཀྱི་མགོ་བསྐོར་ལྷ་བུ་ལས་དམྱལ་བའི་ཟངས་ཁ་ན་སྡོད་པ་དང་ཁྱད་
པར་མེད་པས། དེ་ལས་ནི་མི་ཡུལ་གྱི་དབུལ་པོ་རྒྱན་མོ་མ་ཆེ་བགྲང་མཁན་ཞིག་དགའ། དེས་ན་
རྒྱལ་མཆོག་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ཞེས་གྲགས་ལྕགས་སྲེག་གི་ཁང་
པ། །ཕྱོགས་བཅུ་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་བསྲེག་པས། །སྙིང་ལ་གཟན་ཀྱང་རང་གི་
སྣང་ཚུལ་དུ་འདུག་པ། །གནས་ངན་འདི་འདྲར་འཁྲུམས་པའི་སྣང་ཚུལ་འདི་སྐྱོ་བ། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བ་འདིར་ནི། མཐོ་སྲིད་རྩེ་ནས་དམའ་མནར་མེད་བར་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་།
ལྕགས་སྲེག་གི་ཁང་པ་ཐོག་དྲུག་ལྡན་གྱི་ནང་དུ་གནས་པ་བཞིན་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས།
དཔེར་ན། ཕྱར་སྨུ་གེ་བྱུང་བ་ན་བྱིས་པ་དག་གི་རྩམ་པ་སློང་བ་ལ་ཅུང་མའི་རིགས་འགའ་སྤྲད་
པར། ཐམས་ཅད་ལེན་དུ་མ་འདོད་པར་དེ་ཡོ་ཅུང་མ་རེད་ཟེར་བ་ལྟར། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་ཙམ་
ལས་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ། ཐམས་ཅད་སྐྱིད་སྡུག་གཅིག་པ་བཞིན་ནོ།།

མདོར་ན་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་བར་མཚམས་མེད་པར་མནར་བས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་
མདུག་བསྡུ་ལ་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གསུངས། རང་ཅག་གི་ད་ལྟ་འཁོར་བ་འདིར་བདེ་བ་ཡིན་
བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་། དོན་དུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཤ་སྟག་དང་། བཏང་སྙོམས་ཡིན་
སྙམ་པ་རྣམས་ཀྱང་དོན་དུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ། རྨ་འབྲས་ཚ་བ་དེ་ལ་ཆུ་བསིལ་བ་བཏབ་
ན་གནས་སྐབས་བདེ་བ་ལྟར་སྣང་བ་ལྟ་བུ་ནི་འཁོར་བ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་སྟེ། འདི་ནི་ནམ་
ཞིག་པ་ན་ཡང་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད་པས་ན་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཟག་བཅས་ཀྱི་

一切有漏樂受、與之相應的一切心、心所、以及作爲所緣的境均是「壞苦」。

熱瘡最初形成的時候，雖無明顯的疼痛感，但有痛的自性在。在未遇到水
757 等冷、熱二觸之時的感受爲有漏捨受。這種捨受以及與之相應的一切心、心所
和境，因爲是受先前業煩惱的控制，並含有能生將來苦與煩惱的種子，伴有遍
行粗重，所以稱爲「周遍行苦」。

熱瘡一接觸熱水便會有明顯的疼痛，這種劇烈的痛楚即是苦受。能觸惱身心的有漏苦受、與之相應的心、心所與境均是「苦苦」。

我們平時認爲是苦的那些苦受是「苦苦」，妄以爲樂的那些樂受是「壞苦」。
樂受並不具有樂的自性，因爲感覺的時間一久，痛苦便自然生起，我們只是將
前苦逐漸減輕、後苦尚未完全生起之間的感覺妄認爲樂。例如，在樹蔭下待得
太久，跑到太陽底下便似乎有些舒服安樂之感；但這並不是樂，如果是樂，就
應該與痛苦的情形一樣，愈持續就愈增加，即使在太陽底下待得再久也不會覺
得不舒服，而且還會愈來愈快樂；實際情況卻非如此，只要在陽光下曝曬一會
兒，就會開始覺得不適，又得趕快回到樹蔭底下。因此，這種樂只不過是苦還
758 不明顯時的錯覺而已，曬太陽的痛苦將逐漸由小而大。同樣的，走路走累了，

ཚོར་བ་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་དེ་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་དང་གང་ལ་དམིགས་ནས་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ཟག་བཅས་རྣམས་ནི་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ། རྨ་འབྲས་ཚ་བ་དེ་དང་པོར་སྐྱེས་ཙམ་ན་ཚ་བའི་གདུང་བ་དངོས་སུ་མེད་ཀྱང་ཚ་བའི་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་ཆུ་ལ་སོགས་པ་ཚ་གྲང་གི་རེག་པ་གཉིས་ཀ་དང་མ་ཕྲད་པའི་གནས་སྐབས་ལྟ་བུ་ནི་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བཏང་སྙོམས་དང་། དེ་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་ཡུལ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ཀྱང་ལས་ཉོན་སྔ་མའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ཅིང་། སྡུག་བསྔལ་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཕྱི་མ་རྣམས་སྐྱེ་བའི་ས་བོན་རྗེས་སུ་འབྲེལ་ཞིང་ཀུན་ཏུ་འགྲོ་བའི་གནས་ངན་ལེན་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བས་ན་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ། རྨ་འབྲས་ཚ་བ་དེ་ལ་ཚ་ཆུ་ལྟ་བུས་རེག་པ་ན་ཚ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མངོན་གྱུར་དུ་སྐྱེས་ཏེ་ཆེས་སྡུག་བསྔལ་བ་ལྟ་བུ་ནི་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། དེ་ལྟར་ལུས་སེམས་གདུང་བར་བྱེད་པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་རྣམས་དང་། དེ་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་ཡུལ་དང་བཅས་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། དེ་ཡང་རང་ཚོས་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་སྙམ་པ་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ། བདེ་བར་སྙོམ་པ་རྣམས་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། དེ་བདེ་བ་མིན་པའི་རྟགས་ཀྱང་བདེ་བར་སྙོམ་པ་དེ་ཡུན་རིང་བྲགས་ན་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད་པས་འདི་སྡུག་བསྔལ་སྔ་མ་ཆུང་རིམ་ནས་འགག །ཕྱི་མ་ཆུང་རིམ་ནས་སྐྱེ་བའི་བར་དུ་བདེ་བར་སྙོམ་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ད་ལྟ་རང་རེ་གྲིབ་མར་བསྡད་དྲགས་ནས་འཁྱགས་པ་ན། ཉི་མར་སོང་བས་རེ་ཞིག་བདེ་བ་ལྟར་སྣང་མོད། དེ་ཡང་བདེ་བ་མིན་ཏེ། དེ་ཡིན་ཚེ། དཔེར་ན་སྡུག་བསྔལ་དེ་ཇི་ལྟར་བསྟེན་པ་ཙམ་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་ཇེ་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བ་བཞིན་དུ་ཉི་མར་ཇི་ཙམ་བསྡད་ཀྱང་མི་བདེ་བ་མེད་པར་བདེ་རུ་འགྲོ་དགོས་པ་ལས། དེ་ལྟར་མི་འབྱུང་བར་ཅུང་ཟད་ནས་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། སླར་གྲིབ་མར་འགྲོ་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེའང་མངོན་པ་མ་གཏོགས་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་རིམ་ནས་སྐྱེས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཕྱིན་ཕྱིན་ནས་ཐང་ཆད་

坐下來時會覺得舒服，這也是走路的苦逐漸減輕、坐著的苦逐漸增加兩者之間產生的感覺，當時並不是沒有苦，只是坐苦還不明顯而已。當我們不耐久坐而想站起來活動活動時，也是同樣的情形。《四百論》中說：

「如安樂增長，現見反成苦；
如是苦增長，然非可轉樂。」

有漏取蘊即「周遍行苦」。有漏取蘊一旦成就，便成爲一切痛苦的容器。簡言之，一切輪迴之苦都是因爲受取取蘊而產生的；地獄的冷熱之苦是由受取地獄的有漏取蘊而產生的；餓鬼的飢渴之苦是由受取餓鬼的取蘊而產生的；畜生中以驢爲例，驢身一旦成就，便自然成爲領受馱物、鞭打等苦的容器。總而言之，因芒刺扎身而疼痛難忍等一切痛苦，均係受取取蘊的產物。赤裸的背上荊棘的重負還未卸下之前會持續引生痛苦；同樣的，在卸下有漏取蘊的重擔之前，痛苦也是隨時存在。（帕繃喀仁波切接著介紹了長者吉祥生出家的經過，以及親教師目犍連帶吉祥生到海邊出示其前生屍骨等，而激發其出離心的故事。）[44]

---

[44] 詳見《賢愚因緣經》。

པ་ན་བསྟོད་པས་བདེ་བ་ལྟར་སྣང་མོད། དེ་ནི་ཡངས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་རིམ་ནས་འགག ། བསྟོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་རིམ་ནས་སྐྱེ་བས་མི་མངོན་པ་ཡིན་གྱི། དེའི་སྐབས་སུ་སྡུག་བསྔལ་མེད་པ་མིན་ལ། དེ་བཞིན་དུ་བསྟོད་བསྟོད་པ་ལས་ཡང་སྡུག་བསྔལ་བར་མངོན་པ་ན། བཅམ་བཅམ་དགོས་ཞེས་ཡངས་ཤིང་། ཡངས་པ་ན་བསྟོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་རིམ་ནས་འགག། ཡངས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་རིམ་ནས་སྐྱེས་པ་མ་མངོན་པ་ཡིན། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། འཕེལ་བཞིན་པ་ཡི་བདེ་བ་ལ། །ཇི་ལྟར་བཟློག་པ་མཐོང་གྱུར་པ། །དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་འཕེལ་བཞིན་ལ༑ ༑བཟློག་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས། ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་ནི་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། འདི་གྲུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣོད་དུ་གྱུར་པ་ཡིན༑ མདོར་ན་འཁོར་བ་འདིའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་འདི་བླངས་པས་མ་བྱུང་བ་སྟེ། དམྱལ་བའི་ཚ་གྲང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་དམྱལ་བའི་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་བླངས་པ་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱུང་ལ། ཡི་དྭགས་ཀྱི་བཀྲེས་སྐོམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་། ཡི་དྭགས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཉིད་བཟུང་བས་བྱུང་། དུད་འགྲོ་བོང་བུ་ལྟ་བུར་ཡང་བོང་བུའི་ལུས་གྲུབ་ན་ཁལ་འགེལ་བ་དང་། བོང་དབྱུག་བཟེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བའི་སྣོད་དུ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་གྲུབ་ཟིན་པ་སྟེ༑ མདོར་ན་ཚེར་མ་གཅིག་བཙུགས་པ་ནའང་མི་བཟོད་པའི་ན་ཚ་འབྱུང་བ་ཚུན་ཆད་ཀུང་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་འདི་བླངས་པས་བྱུང་བ་ཡིན། དེས་ན་མི་གཅེར་བུའི་རྒྱབ་ཏུ་ཚེར་མའི་ཁུར་ཞིག་བསྐུར་བ་ན། དེའི་ཁུར་ཐོག་མ་ཟིན་པ་དེ་སྲིད་དུ་སྡུག་བསྔལ་དང་མི་འབྲལ་བ་བཞིན། ཇི་སྲིད་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་ཁུར་འདི་དང་མ་བྲལ་བ་དེ་སྲིད་དུ། སྡུག་བསྔལ་གང་ཡང་ཉུང་བས་མི་མནར་བའི་སྐབས་མེད་པ་ཡིན། ཁྲིམས་བདག་དཔལ་སྐྱེས་རབ་ཏུ་བྱུང་ཚུལ་དང་། མཁན་པོ་མཽདྒལ་གྱིས་དཔལ་སྐྱེས་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་དུ་ཁྲིད་དེ་སྐྱེ་བ་སྔ་མའི་རོ་དང་། རུས་པ་སོགས་བསྟན་ནས་ཡིད་དབྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་གསུངས། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་ཞེས་པའང་།

「取蘊」一名的由來共有三種：如荊棘產生的火稱爲「荊棘火」，由過去
759 近取煩惱所產生的蘊也是果立因名；或如倚仗國王的人稱爲「國王身邊的人」，
依賴於近取煩惱的蘊也是以所依賴的對象來立名；再一種就像能長出某種藥或
某種花的樹便以該藥或該花的名字來命名，蘊本身能生出近取煩惱，所以因立
果名。

由於這種蘊上永遠依附有苦與煩惱的粗重，所以是行苦。有了這種蘊之後，縱然目前暫時沒有苦受，但隨即就會經由各種途徑產生許多痛苦，所以，行苦遍及一切痛苦，也是其他兩種苦的根本。它是容納此生之苦的器皿和導致後世之苦的基礎，因此這種蘊在一切苦之中最爲可怕。所謂「輪迴」，即是身不由己地受業煩惱支配，受取有漏取蘊的擔子，在有頂與無間地獄之間的某個地方受生，不斷地流轉生死。這個有漏取蘊也可以說就是輪迴。因此，厭離輪迴就是要厭離這個有漏取蘊。在沒有對周遍行苦發起厭離之前，不可能真正做到厭離輪迴。

（帕繃喀仁波切又按中等詳略程度，將上述內容重述了一遍。）

第十五天 思惟苦因與抉擇解脫道性

762 大阿闍黎聖天說：

「此大苦海者，諸邊岸全無，
愚人沉此中，如何不生畏？」[1]

[1] 引自《四百論》。

ཆོར་མ་ལས་བྱུང་བའི་མི་ལ་ཆོར་མའི་མི་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟར། སྡུ་མའི་ཉེ་བར་ལེན་པ་ཉོན་མོངས་
པ་ལས་བྱུང་བའི་ཕུང་པོ་ཡིན་པས་རྒྱུ་མིང་འབྲས་ལ་བཏགས་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་ལ་རག་ལས་པའི་
མི་ལ་རྒྱལ་པོའི་མི་ཞེས་པ་བཞིན་དུ་ཉེར་བར་ལེན་པ་ཉོན་མོངས་པ་ལ་རག་ལས་པའི་ཕུང་པོ་ཡིན་
པས་ན། གྲོགས་མིང་གྲོགས་ཅན་ལ་བཏགས་པ་དང་། སྨན་དང་མི་ཏོག་འབྱུང་བའི་ཞིང་ལ་
སྨན་དང་མི་ཏོག་དེ་དང་དེའི་ཞིང་ཞེས་བརྗོད་པ་བཞིན། རང་ཉིད་ལས་ཉེ་བར་ལེན་པ་ཉོན་མོངས་
པ་འབྱུང་བས་ན། འབྲས་མིང་རྒྱུ་ལ་བཏགས་པ་སྟེ་རྒྱུ་མཚན་གསུམ་མོ། །ཕུང་པོ་འདི་ལ་སྡུག་
བསྔལ་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་གདན་ཆགས་པར་ཡོད་པས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ།
དེ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ད་ལྟ་མེད་པའི་སྐབས་རེ་བྱུང་ཡང་དེ་མ་ཐག་ཡང་སྒོ་སྣ་ཚོགས་
ནས་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པས་ན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་
ལ་ཁྱབ་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་གཞན་གཉིས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན། དེས་ན་འདིས་ནི་སྐྱེ་བ་འདིའི་སྡུག་
བསྔལ་གྱི་སྣོད་བྱེད་ལ། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྣེ་འདྲེན་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ཕྱིར། ཕུང་པོ་
འདི་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་ངན་པ་སྟེ། འཁོར་བ་ཞེས་པའང་རང་ལ་རང་དབང་མེད་
པར་ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་ཁུར་བཟུང་ནས་སྲིད་རྩེ་ནས་མནར་
མེད་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱེ་བ་བླངས་ཏེ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཁོར་བ་ལ་ཟེར་བས། ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་
ཕུང་པོ་འདི་ཉིད་འཁོར་བར་འཛོག་པ་ཡང་རུང་བ་དེའི་ཕྱིར་འཁོར་བ་ལ་སྐྱོ་ཤས་སྐྱེ་བ་ནི། ཟག་
བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་འདི་ལ་སྐྱོ་ཤས་སྐྱེ་དགོས་ཤིང་། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་འདི་
ལ་སྐྱོ་བ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་འཁོར་བ་ལ་སྐྱོ་བ་རྣལ་མ་མི་འོང་གསུངས། གཉིས་པ་འབྲིང་དུ་སྦྱོར་ཏེ་
བཤད་པ་མཛད།། ||

༄ ཉིན་བཅོ་ལྔ་པར། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་ལྷའི་ཞལ་ནས།
སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོ་འདི་ལས་མཐའ། །རྣམས་པ་ཀུན་ཏུ་ཡོད་མིན་ན། །བྱིས་ཁྱོད་འདིར་ནི་བྱིང་བ་

（帕繃喀大師首先引用此頌略示前行改正動機之法，在回顧了以前已述的各科之後，又重講一遍「發起求解脫心」的內容，並簡單開示了加行法等修法，然後在頭頂上觀想上師本尊，同時思惟輪迴苦等。）

在座間，我們應閱讀《念住經》等開示輪迴過患的經典。經過思惟後生起出離心，其標準是：無論在輪迴中見到什麼樣的快樂與財勢等，都明白這些只是迷惑我們的事物，本質都是苦的，從而對之生起厭離心；如果只對輪迴中一些不順心的事，如被責罵、損失等，感到灰心，那只不過是一時興起的假出離心罷了。只要生在輪迴中，就逃不出純苦的本性，若今後不想再受苦，就必須斬斷生死之流。厭惡輪迴而決意出離的意願，就是出離心、求解脫心。宗喀巴大師說：

「修已於輪迴盛事，不生剎那之希望，
晝夜惟求解脫心，起時是生出離心。」[2]

763 又說：

「當他人為我鋪設妙座、尊敬服侍時，我都會想到這一切是無常、這一切是苦，而生起不可抑制的厭惡感，過去至今向來如此。」[3]

我們應該像這樣對任何輪迴盛事都生起厭離。

同樣的，臨死之時，因為必須與現世的友伴、財物等分離，會生起愁苦的感受，那也是一時的無常觀，這不過是現世虛榮心的顯現。因此，設法在心中生起清淨的出離心極為重要。

---

[2] 引自《三主要道》。
[3] 參見《至尊宗喀巴大師傳》，法王周加巷著，郭和卿漢譯。

ལ༑ འཇིགས་པ་ཅིས་ན་སྐྱེ་མི་འགྱུར། །ཞེས་འདྲེན་པར་མཛད་དེ། སྟོན་འགྲོ་ཀུན་སྐྱོང་འཆོས་པ་མདོར་བསྡུས་དང་། སྟོན་དུ་ཇི་ལྟར་སོང་བའི་ས་བཅད་རྣམས་འདྲེན་པར་མཛད་ནས༑ འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་བློ་སྐྱེད་པ་ལ་བསྐུར་བཤད་མཛད། སྐྱོང་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བསྟན་པ་ལ། སྦྱོར་ཆོས་སོགས་འདྲ། སྤྱི་བོའི་བླ་མ་ལྷ་བསྒོམ་བཞིན་དུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ། ཐུན་མཚམས་སུ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྟོན་པའི་སྐོར་མདོ་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་སོགས་བལྟ། དེ་ལྟར་བསམས་ནས་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི། འཁོར་བའི་བདེ་སྐྱིད་སྤོབས་འབྱོར་སོགས་གང་མཐོང་ཡང་། འདི་དག་ནི་བསླུ་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། སྡུག་བསྔལ་ཡིན་སྙམ་དུ་ཞེན་པ་ལོག་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི། ཁ་ཉེས་གོད་ཁ་སོགས་འཁོར་བའི་གྲ་མ་འགྲིགས་པ་འགའ་ཞིག་གི་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ནས་ཡིད་འབྱུང་བ་ཙམ་ནི་སྣ་ཐུང་སྤྱུ་སྨུད་ཀྱི་ངེས་འབྱུང་གཟུགས་བརྙན་ཙམ་ཡིན། འཁོར་བ་འདིར་སྐྱེས་ཕན་ཆད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་པས་ཕྱིན་ཆད་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་མི་འདོད་ན་སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་གཅོད་དགོས། འཁོར་བ་ལ་སྐྱོ་ཤས་སྐྱེས་ནས་ངེས་པར་འབྱུང་བར་འདོད་ན་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་དང་། ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་ཡང་དེ་ཡིན། དེས་ན་ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས། དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ། །ཡིད་སྨོན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་བློ། །བྱུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས༑ ༑ཞེས་དང་། ཁོ་བོ་ལ་གཞན་གྱིས་སྟོན་བཟང་པོ་བཏབ་པ་དང་། སྲི་ཞུ་བཀུར་སྟི་སོགས་བྱེད་པ་ལ། འདི་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཡིན། འདི་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་བ་ཡིན་སྙམ་དུ་ཡིད་འབྱུང་མནན་པས་མི་ནོན་པ་འོང་བ་ཞིག་སྔ་མོ་ནས་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཇི་ཙམ་མཐོང་བ་དེ་ཙམ་དུ་སྐྱོ་ཤས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་འཆི་བའི་ཚེ་ཚེ་འདིའི་གྲོགས་དང་འབྱོར་བ་སོགས་དང་འབྲལ་བར་མཐོང་ནས་ཡིད་མི་བདེ་བའང་སྣ་ཐུང་གི་མི་རྟག་པ་ཞེས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན། ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་རྣམ་དག

我們所求的主要目標是佛位，成佛的前提是要有菩提心，菩提心的前提是悲心，而悲心的生起則以「知母」等為前提。由於在自己身上修輪迴苦即生出離心，將出離心轉移到他人身上即生悲心，所以在上士道中一定要修出離心，尤其在中士道中，更要以此出離心為主要之道。

764 出離心生起之後，所作的一切善事將成為解脫之因。如果連造作的出離心都未能生起，那麼，除了少數依福田力所作的善事外[4]，絕大部分善事都將推動著輪迴的流轉。如果沒有認真修習「三主要道」，縱然勤修脈風、本尊、誦咒等高深法門，也絲毫不會導向解脫與一切智之道。因此，我們不要做平白無謂的努力，應暫時放下那些所謂的甚深之法，努力勤修出離心、菩提心、正見三者，才是最重要的。

戊二、抉擇趣解脫道自性

此科分為兩部分：（己一）思惟集諦輪回流轉次第；（己二）抉擇能趣解脫道性。

己一、思惟集諦輪迴流轉次第

這部分共分三段來講：（庚一）煩惱發生之理；（庚二）煩惱集業之理；（庚三）死歿及結生之理。

765 **庚一、煩惱發生之理**

[4] 對佛所種之善根，縱乏清淨動機，亦成圓滿菩提之因，參見本書「第十二天」中「易積廣大福德」一節。

ཅིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཐབས་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། རང་རེའི་དོན་དུ་གཉེར་བྱའི་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡིན། དེ་འོང་བ་ལ་བྱང་སེམས། དེ་འོང་བ་ལ་སྙིང་རྗེ། དེ་འོང་བ་ལ་མར་ཤེས་རྣམས་རིམ་བཞིན་སྔོན་དུ་འགྲོ་དགོས། འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རང་སྟེང་དུ་བསྒོམས་པས་ངེས་འབྱུང་དང་། གཞན་ལ་བསྒོམས་པས་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དགོས་པས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱང་ངེས་འབྱུང་བསྒོམ་པ་མེད་ཐབས་མེད། ལྷག་པར་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་སྐབས་ངེས་འབྱུང་འདི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ། འདི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་དགེ་བ་ཅི་བྱས་ཐར་པའི་རྒྱུར་འགྲོ་ཞིང་། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་འདི་ལྟ་བུ་བཅོས་མ་ཙམ་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་གྱི་དགེ་བ་གང་བྱེད། ཞིང་གི་མཐུ་ལ་བརྟེན་པ་འགའ་རེ་མ་གཏོགས། ཕལ་ཆེར་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བ་ཡིན་ཏེ། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་གསུམ་ལ་ནན་ཏན་མི་བྱེད་པར་ལོགས་སུ་བཞག་ནས་ཆོས་ཟབ་ཟབ་མོ་རྩ་རླུང་བསྒོམ་པ་དང་། ལྷ་བསྒོམ། སྔགས་བཟླས་སོགས་ལ་ཇི་ཙམ་བརྩོན་ཀྱང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་ཕྱོགས་ཙམ་དུའང་མི་འགྲོ་བས། དེ་ལྟ་བུའི་དོན་མེད་པའི་ངལ་བ་དང་། ཟབ་ཟབ་མོ་སྐད་ཟེར་བ་རྣམས་རེ་ཞིག་བཞག་ནས། ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་གསུམ་ལ་ཅི་ནུས་སུ་འབད་པ་གལ་ཆེ།

གཉིས་པ་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ལ་གཉིས།

ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་པ་དང་། ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་དངོས་སོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། ཉོན་མོངས་པ་སྐྱེ་ཚུལ། དེས་ལས་གསོག་ཚུལ། འཆི་འཕོ་བ་དང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་བཞི། ཉོན་མོངས་ངོས་གཟུང་བ།

分四小節：（辛一）認明煩惱；（辛二）煩惱如何生起之次第；（辛三）煩惱之因；（辛四）煩惱之過。

「思惟集諦流轉次第」一科，既可以與上一段科判[5]放在一起講，也可以配合下一段來講。這裡按照《樂道》、《速道》引導的軌矩，將之歸入「抉擇趣解脫道自性」這一段。

在思惟了總、別輪迴的過患，因而厭離輪迴、生起求解脫的願望時，我們應該探查究竟是什麼原因造成了輪迴，如此才能斬斷輪迴之流。

集諦中有「業」集諦與「煩惱」集諦兩種。我們所背負的取蘊重擔是由業
造成的，而業是由煩惱生起的。縱然有無數過去所造集的業，但如果缺少煩惱
愛、取的俱有緣，則如無水滋潤的種子，是無法引發受生的；相反的，就算沒
766 有過去造集的業，只要有煩惱在，即可立即造集新業，形成後來的輪迴之蘊。
《釋量論》中說：

「超度諸有愛，非餘業能引，滅盡俱有故。」

又說：

「若有愛，仍當出生故。」

所以說，煩惱是造成輪迴的根本。

所謂「煩惱」，是指產生後憑藉其本身的力量，能造成該補特伽羅心相續極不寧靜、不柔順作用（的心理狀態）。我們必須先認清什麼是煩惱，否則就像不認識敵人而無的放矢那樣，不知道什麼時候該用對治法來消滅它。

辛一、認明煩惱

煩惱分兩大類：根本煩惱、隨煩惱。

根本煩惱計有六種，如《俱舍論》中所說：

[5] 即「發起求解脫之心」一科。

དེ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བའི་རིམ་པ། ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱུ། ཉོན་མོངས་པའི་ཉེས་དམིགས་སོ། །ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་ཐམས་པའི་ས་བཅད་འདི་ས་བཅད་སྤྱི་མར་ཡར་སྦྱར་བ་དང་། ཕྱི་མར་སྦྱར་བའི་ལུགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། འདིར་ནི་བདེ་སླུར་གྱི་ཁྲིད་སྲོལ་ལྟར་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པའི་ནང་དུ་མར་བསྒྲུས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྔར་འཁོར་བ་སྤྱི་དང་སོ་སོའི་ཉེས་དམིགས་བསམས་པས་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་འབྱུང་སྟེ་ཐར་འདོད་སྐྱེ་བ་ན་དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་རྒྱུ་གང་གིས་བྱས་འདུག་སྙམ་དུ་རྒྱུ་ཚད་བཅད་ནས་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་སྟེ། དེའི་རྒྱུན་གཅོད་དགོས། དེས་ན་ཀུན་འབྱུང་ལ་ལས་ཀྱིས་ཀུན་འབྱུང་དང་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་འབྱུང་གཉིས་ཡོད། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་ཁུར་ཐོགས་དགོས་པ་འདི་ལས་ཀྱིས་བྱས་ཤིང་། ལས་དེ་ཉོན་མོངས་པས་སྐྱེད། སྔར་བསགས་ཀྱི་ལས་གྲངས་མེད་ཡོད་ཀྱང་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྐྱེན་ཉོན་མོངས་པའི་སྲེད་ལེན་མེད་ན་རླན་དང་བྲལ་བའི་ས་བོན་བཞིན་དུ་ལས་རྐྱང་པས་སྐྱེ་བ་འཕེན་མི་ཐུབ་ཅིང་། ཉོན་མོངས་ཡོད་ན་ལས་སྔར་བསགས་མེད་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་ཉོན་མོངས་པས་ལས་གསར་དུ་བསགས་ནས་འཁོར་བའི་ཕུང་པོ་ཕྱི་མ་ལེན་པར་བྱེད་པས། རྣམ་འགྲེལ་ལས་ཀྱང་། སྲིད་པའི་སྲེད་ལ་རྣམ་བརྒྱལ་བའི། །ལས་གཞན་འཕེན་ནུས་མ་ཡིན་ཏེ། །ལྷན་ཅིག་བྱེད་པ་ཟད་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་དང་། སྲིད་པ་ནི། །ཡོད་ན་སླར་ཡང་འབྱུང་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས། དེས་ན་འཁོར་བ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་ཉོན་མོངས་ཉིད་ཡིན་ནོ། །ཉོན་མོངས་ཞེས་པ་རང་ནས་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ། རང་སྟོབས་ཀྱིས་རང་རྒྱུད་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་སེམས་རྒྱུད་མ་ཞི་ཞིང་མ་དུལ་བར་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ངོས་ཟིན་དགོས་ཀྱི། ངོས་མ་ཟིན་ན་དགྲ་ངོས་མ་ཟིན་པར་གསོད་བྱེད་ཀྱི་མདའ་འཕེན་པ་བཞིན། གང་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས་པ་མི་ཤེས་པས། དང་པོ་ཉོན་མོངས་ངོས་གཟུང་བ་ལ་གཉིས། རྩ་ཉོན་དང་། ཉེ་ཉོན་ནོ། །དང་པོ་ལ། མཛོད་ལས། སྲིད་པའི་རྩ་བ་

767 **「有根隨眠[6]六，貪欲如是瞋，我慢無明、見，疑者……」**

貪，見到中意的財物、軀體、飲食等對象後，起不願與境分離之心。其他煩惱如布上沾了灰塵，較易洗除；貪則耽著於境，如布浸入油中，浸漬的面積會逐漸擴大，就愈難洗滌；面對喜歡的東西想看、想觸摸，這種欲望深入心中，對所貪境的愛戀就愈來愈深。有道是：「愛繩繫於輪迴獄」[7]，我們對輪迴之所以生不起厭離，其根本也在於貪，貪是將我們束縛在輪迴內的主因。對治貪的方法，可修「不淨觀」[8]等。不淨觀，即生起血污、脫落、腫脹、骨骸等想[9]。
768 如果貪著的對象是有情的身體，即應思惟充滿三十六種不淨物的臭皮囊[10]。若因食肉而生起貪念，便應思惟其物是不淨的，而且還犯殺生等過失[11]，如此設法減輕愛著。

瞋，就是對有情與非有情起瞋恨心、粗暴心，想要傷害對方的心態。例如見到仇人等不悅意的對象，心就變得極為粗暴。瞋的生起如同火的燃燒，能將善根摧毀，過失極為嚴重。殺生、捶打等事，都是因瞋而起。現在有些人稱上師發怒為起威猛心，將瞋心冠上一個好聽的名字，不把它視為過失，然而：

[6] 煩惱別名。按藏文直譯為「細增」。煩惱體性難見故細；與所緣相應即起故增。

[7] 出自《往生極樂願》，宗喀巴大師造，全文見拙譯《利益臨終教授解脫幻境》。

[8] 《瑜伽師地論聲聞地》中詳述六種不淨觀：1. 朽穢不淨；2. 苦惱不淨；3. 下劣不淨；4. 觀待不淨；5. 煩惱不淨；6. 速壞不淨。這裏是說第一種朽穢不淨，又分內外兩種。

[9] 這是修「外朽穢不淨」；對治對性欲的貪著。經論中通常說有九想：1. 血污；2. 脫落；3. 腫脹；4. 骨骸；5. 蟲食；6. 腐爛；7. 青瘀；8. 食啖；9. 焦爛。這是解脫軍《現觀莊嚴論釋》中的說法。

[10] 這是修「內朽穢不淨」，主要對治對自身的貪著。但也用於對外身的貪著。三十六種不淨物指：1. 髮；2. 毛；3. 指甲；4. 齒；5. 塵；6. 垢；7. 皮；8. 肉；9. 骨；10. 筋脈；11. 淋巴；12. 腎；13. 心；14. 肝；15. 肺；16. 小腸；17. 大腸；18. 肚；19. 直腸；20. 脾；21. 屎；22. 淚；23. 汗；24. 唾；25. 涕；26. 油性體液；27. 水性體液；28. 骨髓；29. 脂肪；30. 膽汁；31. 痰；32. 膿；33. 血；34. 腦；35. 膜；36. 尿。

[11] 詳見《聲聞地》。

ཐ་རྒྱས་དྲུག །འདོད་ཆགས་དེ་བཞིན་ཁོང་ཁྲོ་དང་། །ང་རྒྱལ་མ་རིག་ལྟ་བ་དང་། །ཐེ་ཚོམ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རྩ་ཉོན་དྲུག་ལས། དང་པོ་འདོད་ཆགས་ནི། ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ནོར་དང་ལུས། ཟས་སྐོམ་སོགས་མཐོང་བ་ན། དེ་ལ་དམིགས་ནས་དེ་དང་མི་འབྲལ་བར་འདོད་པའི་སེམས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། དཔེར་ན་ཉོན་མོངས་གཞན་རས་ལ་རྡུལ་ ཞུགས་པ་ལྟར་དབྱུང་སླ་ཡང་། འདོད་ཆགས་ནི་ཡུལ་ལ་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པ་རས་ལ་སྣུམ་ཞུགས་པ་སྣུམ་ཇེ་ཆེར་ཁྱབ་སྟེ་དབྱུང་དཀའ་བ་བཞིན་ཡུལ་དེ་དང་དེ་བལྟ་བ་དང་རེག་པ་ལ་སོགས་པར་འདོད་པས་སེམས་ཐུག་པ་བཞིན་དུ་ཆགས་ཡུལ་ལ་སྲིད་ཞེན་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་སྟེ་དབྲལ་བར་དཀའ། འདོད་སྲིད་ཞགས་པས་འཁོར་བའི་བཙོན་རྭར་བཅིངས། །གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བ་ལ་ཡིད་འབྱུང་སྐྱེ་མི་འཇུག་པའི་རྩ་བ་ཡང་འདོད་ཆགས་ཡིན་པས། འཁོར་བར་འཆིང་བྱེད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན། འདིའི་གཉེན་པོར་མི་སྡུག་པ་བསྒོམ་པ་སོགས་བསྟེན། དེ་ལ་མི་སྡུག་པ་ནི། རྣམ་པར་དམར་བ་དང་༔ རྣམ་པར་འཐོར་བ་དང་། རྣམ་པར་བམ་པ་དང་། རུས་གོང་གི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་དེ། ཡུལ་སེམས་ཅན་སོགས་ལ་ཆགས་པ་ན། མི་གཙང་བའི་རྫས་སོ་དྲུག་གིས་གང་བའི་རྐྱལ་པར་བསམ༔ ཤ་སོགས་ཟོས་ནས་ཆགས་པ་ནའང་། དེའི་རྒྱུ་ལ་མི་གཙང་བ་དང་། སྦྱོར་བ་སྲོག་གཅོད་ལུགས་སོགས་བསམས་པས་ཆགས་སྲིད་ཆུང་དུ་འགྲོ།

གཉིས་པ་ཁོང་ཁྲོ་ནི། སེམས་ཅན་དང་སེམས་ཅན་མ་ཡིན་པ་ལ་དམིགས་ནས་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་པ་སེམས་རྩུབ་མོ་ཡུལ་དེ་རྣམས་ལ་གནོད་པ་བྱ་འདོད་པ་སྟེ། དགྲ་སོགས་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་མཐོང་བ་ན། སེམས་ཤིན་ཏུ་རྩུབ་པའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་དཔེར་ན་མེ་འབར་བ་ལྟར་ཁོང་ཁྲོ་འདི་སྐྱེས་པ་ ཧ་དགེ་རྩ་འཇོམས་པ་སོགས་བྱེད་པས་སྐྱོན་ཆེ། སྲོག་གཅོད་བརྡེག་འཚོག་སོགས་འབྱུང་བའང་ཁོང་ཁྲོས་བྱེད། དེང་སང་ཁ་ཅིག་གིས། ངེད་ཀྱི་བླ་མ་ཐུགས་གཏུམ་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཁོང་ཁྲོ་ལ་མིང་སྙན་པོ་བཏགས་ནས་སྐྱོན་དུ་མི་བརྩི་ཡང་། ཞི་སྡང་ལྟ་བུའི་

「罪莫大於瞋，苦行無過忍。」[12]

又如「瞋刀能奪善趣命」[13]等所說，瞋在所有煩惱中，是摧毀善根的罪魁、引入惡趣的禍首，過失極大。（大師提到摧毀善根的程度，因對象程度的不同而有區別[14]。對此應修忍辱等對治法。關於忍辱的詳細修法，在下面講「六度」時會述及。師父若以饒益心而非瞋心來懲罰弟子是可以的。）

慢，即因自己的權力、財富、功德、血統、智慧、持戒清淨等，甚或因為自己的嗓子好、力氣大，而起了瞧不起別人的自滿情緒。就像從高山上往下看，萬物都在自己腳下，睥睨萬物一樣。慢是一種高傲的心態，認為自己最好、別
769 人都不如自己。這種慢只需在所緣境身上找到一丁點理由便可生起。噶當派祖師語錄中說：「看吧！大地春回，綠意萌生的時候，是從高高的山頂開始的，還是從低低的窪地開始的？」又說：「我慢高丘，不生德水」，有慢心的人難以積累功德。上師所說的法對我慢重的人不會有什麼利益。我們應該想一想「界」的分類[15]，覺察自己無知的地方，有時從頭到腳、由外到內仔細看一看，發現自己不知道的事還有很多；以這種對治法來斷除慢心。

無明，正如「不見」是「見」的反義，在「明了」前加上否定詞「無」，
770 即為「無明」，是不見、不知、不明的意思，好像閉上眼睛黑漆漆的，或是一

[12] 出自《入行論》第六品。

[13] 出自《往生極樂願》。

[14] 宗喀巴大師在《入中論善解密意疏》中說，大力菩薩瞋力弱者，壞百劫善根；力弱菩薩瞋強力者，與能瞋所瞋力相等者，所壞善根之量不詳，有待觀察；非菩薩而瞋菩薩，則壞千劫善根。

[15] 界的分類有：1.地；2.水；3.火；4.風；5.空；6.識。

སྡིག་པ་མེད། །བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད། །ཅེས་དང་། ཁོང་ཁྲོའི་མཚོན་གྱིས་མཐོ་རིས་སྲོག་འཕྲོག་ཅིང་། །ཞེས་སོགས་ལྟར་ཁོང་ཁྲོ་ཡོད་ན་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ནང་ནས་དགེ་རྩ་འཇོམས་བྱེད་ཐུ་ཤོས་དང་། ངན་འགྲོར་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པས་སྐྱོན་ཆེ། དགེ་རྩ་འཇོམས་ལུགས་ལ་ཡུལ་རྟེན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད། དེ་ལ་བཟོད་པ་བསྒོམ་པ་སོགས་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས། བཟོད་པའི་སྐོར་འོག་ཏུ་ཕྱིན་དྲུག་སྐབས་ནས་ཀྱང་འཆད། དགེ་ཕྲུག་ལ་ཁོང་ཁྲོ་མི་བྱེད་པར་ཕན་སེམས་ཁོ་ནས་བརྡུང་བརྡེག་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རུང་བར་གསུངས།

གསུམ་པ་ང་རྒྱལ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་འབྱོར་ཡོན་ཏན་རིགས་རུས་ཤེས་རབ། ཚུལ་ཁྲིམས་གཙང་བ་སོགས་དང་། ཐ་ན་སྐད་བཟང་བ་དང་ཤེད་མོ་ཆེ་བ་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་ཡུལ་བཟང་ངན་གང་ལའང་དམིགས་ནས་སེམས་ཁེངས་པ། དཔེར་ན། རི་མཐོན་པོ་ནས་བལྟ་བ་ན། གཞན་དམའ་ཞུམ་ཞུམ་པ་བྱེད་པ་བཞིན་རང་ཉིད་མཆོག་ཏུ་འཛིན་ཅིང་གཞན་ཕ་རོལ་པོ་དམའ་བར་བཟུང་ནས་སེམས་ཁེངས་པ་སྟེ། མཐོ་བའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་འཇུག་པའོ། །འདི་ནི་དམིགས་ཡུལ་རྒྱུ་མཚན་ཅུང་ཟད་ལས་མི་དགོས་པར་སྐྱེ། བཀའ་གདམས་གོང་མའི་གསུང་ལས། དཔྱིད་ཀྱི་དུས་སུ་རི་མགོ་གང་མཐོ་བ་ནས་སྔོ་ཕྲུར་གྱིས་འོང་ངམ། གཤོང་བུ་གང་དམའ་བ་ན་འོང་ལོས་གསུང་བ་དང་། ང་རྒྱལ་གྱི་གང་བུ་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆུ་མི་འབྱུབ་གསུངས་པ་ལྟར་ང་རྒྱལ་ཡོད་པ་ལ་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་སྐྱེ་དཀའ་ཞིང་། །བླ་མས་ཆོས་གསུང་ཡང་ང་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མི་དེ་ལ་ཕན་མི་ཐོགས། དེས་ན་འདིའི་གཉེན་པོར་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་ལ་དམིགས་ནས་རང་གིས་མི་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་བསམས་ནས། རེ་ཞིག་རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་རྐང་པའི་བར་རེ་རེ་ལའང་ཕྱི་ནང་གི་གནས་ལུགས་ཇི་ཡོད་རང་གིས་མི་ཤེས་པ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པ་རྣམས་བསམ་སྟེ་ང་རྒྱལ་གཅོག་དགོས།

བཞི་པ་མ་རིག་པ་ནི། སྤྱིར་མ་རིག་ཅེས་པ་མཐོང་མ་མཐོང་རིག་མ་རིག་ཟེར་བ་ལྟར་རིག་པ་ལ་དགག་སྒྲ་མ་ཡིག་སྦྱར་བ་སྟེ་མ་རིག་པ། མ་མཐོང་བ། མི་ཤེས་པ། མི་གསལ་བ་

片黑暗什麼也看不見的那種感覺。無明是對四諦、業果、三寶等體性或本質的愚癡，是一切煩惱的根本。關於「壞聚見[16]」與無明的關係，有兩種說法：一派主張這兩者是相同的，「壞聚見」即是無明；一派認為兩者是不相同的，他們舉例說明：「壞聚見」好比是將繩誤認為蛇的錯亂心，原因在於繩上黑暗籠罩，以致對繩的本質認識不清，這是無明。主張前一派的有吉祥月稱、法稱等師；主張後一派的是無著、世親兩兄弟。

疑，即是對四諦、三寶、業果等心存有無、是非的疑慮。對三寶的懷疑能妨礙證悟的生起，勝者之王根敦珠巴（僧成）[17]曾說：

「極愚空中遍遊蕩，尤能傷害求定解，
壞解脫命之禍害，祈救疑慮羅剎難！」[18]

對業果的懷疑勢必導致對增上生（人天善趣）與四諦心存疑慮，這種疑慮能妨礙解脫，所以非常不利。以上為五種不屬於見的煩惱。

見，即五煩惱見。其中

「壞聚見」，即將可壞滅的有法蘊聚視為我與我所的染污慧。當別人對我
771 讚嘆或毀謗，作出利害損益時，「哦！他對我這般這般……」內心深處的「我」
似可呼之欲出，「壞聚見」將之執為實有，這是一切過失的根本。包括蟲蟻在

[16] 眾生於五蘊中執我，見為一我，日日無異。佛為說「壞」，破其執常；說「聚」，破其執一。
[17] 根敦竹巴（1391～1474），第一世達賴喇嘛。
[18] 引自《至尊薄伽梵母紫檀林度母贊・智者頂嚴》。文中將疑比擬為八難中之羅剎難。

སོགས་ཏེ། དཔེར་ན་མིག་བཙུམ་པ་ལྟ་བུའི་ནག་ཐོམ་མེ་བའམ། མུན་པས་ཁྱབ་པའི་དངོས་པོ་མི་མཐོང་བ་བཞིན་དུ་བདེན་བཞི་དང་། ལས་འབྲས། དཀོན་མཆོག་སོགས་ལ་དམིགས་ནས་རང་གི་ངོ་བོའམ་གནས་ལུགས་མི་མཐོང་བའི་རྨོངས་པ་སྟེ། འདི་ནི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན༑ དེ་ཡང་འཇིག་ལྟ་དང་། མ་རིག་པ་གཅིག་ཏུ་བཞེད་པའི་ལུགས་ལྟར་ན། འཇིག་ལྟ་ཉིད་མ་རིག་པ་དང་། ཐ་དད་དུ་བཞེད་པའི་ལུགས་ལྟར་ ་ ་ན། དཔེར་ན། ཐག་པ་ལ་སྦྲུལ་ལོ་སྙམ་དུ་འཁྲུལ་པ་ལྟ་བུ་འཇིག་ལྟ་དང་། དེའི་རྒྱུ་ཐག་ཁྲའི་སྟེང་དུ་མུན་པ་བབ་སྟེ་ཐག་པའི་གནས་ལུགས་མི་གསལ་བ་ལྟ་བུ་ནི་མ་རིག་པ་ཡིན། ལུགས་སྔ་མ་དཔལ་ལྡན་ཟླ་གྲགས་དང་། ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་བཞེད། ཕྱི་མ་འདི་ཐོགས་མེད་སྐུ་མཆེད་བཞེད་པ་ཡིན།

ལྔ་པ་ཐེ་ཚོམ་ནི། བདེན་བཞི་དང་། དཀོན་མཆོག་དང་། ལས་འབྲས་སོགས་ལ་དམིགས་ནས་ཡོད་དམ་མེད། ཡིན་ནམ་མིན་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རྟོགས་པ་སྐྱེ་བ་ལ་གེགས་བྱེད། དེ་ཡང་རྗེ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་དགེ་འདུན་གྲུབ་པས༑ ཀུན་ཏུ་རྨོངས་བའི་མཁའ་ལ་རབ་རྒྱུ་ཞིང་། །ངེས་པ་དོན་དུ་གཉེར་ལ་ལྷག་པར་འཚེ།། ཐར་པའི་སྲོག་ལ་གཅོད་པའི་གདུག་པ་ཅན། །ཐེ་ཚོམ་ཕ་ཟའི་འཇིགས་པ་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ལས་འབྲས་ལ་ཐེ་ཚོམ་པས་ནི་མངོན་མཐོ་དང་། བདེན་བཞི་ལ་ཐེ་ཚོམ་པས་ནི། ཐར་པ་ཐོབ་པའི་གེགས་བྱེད་པས་སྐྱོན་ཆེ། འདི་ཡན་ལ་ལྟ་མིན་ལྔར་འཇོག །

དྲུག་པ་ལྟ་བ་ལ་ལྟ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ལྔ་ལས། འཇིག་ལྟ་ནི། འཇིག་པའི་ཚོགས་ཅན་གྱི་ཕུང་པོའི་ཚོགས་པ་ལ་དམིགས་ནས་ང་དང་ངའི་ཞེས་བདག་དང་བདག་གིར་བལྟ་བའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་ཏེ། དཔེར་ན་རང་ལ་གཞན་གྱིས་བསྟོད་སྨད་སོགས་ཕན་གནོད་བྱེད་པ་ན། ང་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ཅི་ཞེས། བློ་ཕུགས་སུ་ལིང་ལིང་བ་ཞིག་ཤར་ཡོང་བ་དེ་ལྟར་དུ་ཡོད་པར་

內的所有眾生都有這種「壞聚見」。(大師舉例說，當我們用草戲弄一隻蟲子時，牠會立即害怕地蜷縮起來，裝成死去一般，過會兒便掉頭快速逃走，此即表明牠具有「壞聚見」)；

「**邊執見**」，即將「壞聚見」所執之我視為恒常不變與實有等，或是認為死後我即湮滅等染污慧[19]。雖然懷有這種見的主要是外道，但我們也有實有、斷滅等見；

「**見取**」，即將上述「壞聚見」、「邪見」、「常斷見」三者中的任何一種見，及這些見所依靠的見者之蘊[20]，執為最殊勝的染污慧；

「**戒禁取**」，即以單腳站立之戒、事奉五火、躍上三尖叉等為解脫道；以
772 披人皮禁行等為殊勝行；如某些人獲得微細神通，發現前世曾受生為犬，於是誤以為模仿狗叫、改作狗的裝扮等就可以保證來世得人身，以此為最上乘而發出荒誕的言行，並將這種惡戒執為解脫主因；

「**邪見**」[21]，否認四諦、三寶、業果等為主要的邪見，以及以無為有的虛構、以有為無的斷見歪曲。某些外道相信，這個世界是由遍入天的十行化身創造的；數論外道將事物分為二十五類，認為是由「自性」造成的；或以為是由大自在天所創造等等，這些是以未造為造的虛構，有的則是以有為無的歪

---

[19] 即常邊見與斷邊見兩種。

[20] 《菩提道次第廣論四家合注》中，稱此點為「執有漏五蘊為清淨與解脫之因」之見。

[21] 十不善業道中的一種，參見本書「第十三天」。

འཛིན་པ་སྟེ། དེ་ནི་ཉེས་པའི་རྩ་བ་ཡིན། འཇིག་ལྟ་འདི་སོགས་ཆགས་གྲོག་སྦྲུར་ཡན་ཆད་ལ་ཡོད་དེ། འབུ་འགྲོ་བའི་སྐར་རྩ་ཕུར་བཙུག་ན་དེ་མ་ཐག་ང་ཅིག་བྱེད་འགྲོ་སྙམ་དུ་སྐྲག་ནས་འཁྲུམས་ཏེ་ཤི་བ་ལྟར་བཅོས། རི་ཞིག་ནས་ཁ་རྩུར་སློག་སྟེ་བྲོས་ཡོང་བ་དེ་འཇིག་ལྟས་བྱས་པ་རེད་གསུངས། མཐར་ལྟ་ནི། འཇིག་ལྟས་གང་བཟུང་བའི་ང་དེ་ཉིད་རྟག་བརྟན་ཐེར་ཟུག་བདེན་གྲུབ་སོགས་སུ་བལྟ་བའམ། ཤི་ནས་ང་དེ་ཉིད་རྒྱུན་ཆད་པར་ལྟ་བ་སོགས་ཏེ། འདི་ནི་གཙོ་བོ་ཕྱི་རོལ་པ་དག་ལ་ཡོད་མོད། རང་ཅག་གིས་ཀྱང་བདེན་གྲུབ་དང་། ཅང་མེད་དུ་ལྟ་བ་སོགས་ཡོད་དོ། །ལྟ་བ་མཆོག་འཛིན་ནི། འཇིག་ལྟ་དང་ལོག་ལྟ་དང་རྟག་ཆད་ཀྱི་ལྟ་བ་སྔར་བཤད་པ་དེ་དག་གང་རུང་དང་། དེ་དག་གང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་ལྟ་བ་པོའི་ཕུང་པོ་ལ་དམིགས་ནས་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་ཅན་ནོ། །ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་ནི། ཀང་པ་ཡ་གཅིག་གིས་འགྲེང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། མི་ལྟ་བསྙེན་པ་དང་། མདུང་རྩེ་གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་མཆོང་བ་སོགས་ཐར་ལམ་དུ་འཛིན་པ་དང་། གཡང་གཞི་འཆང་བའི་བརྟུལ་ཞུགས་སོགས་ལ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་མངོན་ཤེས་ཕྲ་མོས་བལྟས་ནས། ཚེ་སྔ་མ་ཁྱིར་སྐྱེས་པར་མཐོང་ནས་སྨོངས་ཏེ། ཕྱི་མར་ཡང་མི་ལུས་འདོད་པས། ཁྱི་སྐད་དང་། ཁྱིའི་ཆ་ལུགས་སུ་བསྒྱུར་བ་སོགས་ཆ་བྱད་མང་པོ་དང་། དེ་ལ་མཆོག་ཏུ་བཟུང་ནས་ལུས་ངག་གི་འཇུག་པ་ངན་པ་བྱེད་པ་དང་། དེ་བསྲུང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ངན་པ་སྟེ་དེ་དག་གྲོལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུའི་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་ལྟ་བུའོ། །ལོག་ལྟ་ནི། བདེན་བཞི་དང་དཀོན་མཆོག་ལས་འབྲས་སོགས་མེད་པར་ལྟ་བ་གཙོ་བོ་དང་། གཞན་ཡང་མེད་པ་ལ་ཡོད་པར་སྒྲོ་འདོགས་པ་དང་། ཡོད་པ་ལ་མེད་པར་ལྟ་བ་ཆད་ལྟ་སྐྱུར་འདེབས་ཏེ་གཉིས་ལས། ཕྱི་རོལ་པ་འགའ་ཞིག་གིས་འཇིག་རྟེན་འདི་ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཅུས་བྱས་པ་དང་། གྲངས་ཅན་པས་ཤེས་བྱ་ལ་གྲངས་ཉེར་ལྔར་ཕྱེས་ནས་སྤྱི་གཙོ་བོས་བྱས་པ་དང་། དབང་ཕྱུག་གིས་བྱས་པ་སོགས་སུ་མོས་པས། དེ་དག་གིས་མ་བྱས་པ་ལ་བྱས་

曲。[22]

上述五種非屬見者，以及這五種見合計為一，共為六種根本煩惱隨眠。（帕繃喀大師指出，當這些煩惱各別生起時，我們要依靠對治方法來分別消除。然而，如《四百論》中所說：

「如身根遍身，癡遍住一切。」

癡周遍其他一切煩惱，而且是它們生起的因。由於對此難以體認，所以在後面還要細講。）

773 **辛二、煩惱如何生起之次第**

由於六根本煩惱等一切煩惱是由我執與壞聚見所產生的，所以，主張壞聚見與無明為一事者，即相信壞聚見是一切苦與業、煩惱的根本；不同意者，則許無明為主因。根據中觀應成派的見解，壞聚見是根本，亦即「遍計」與「俱生」壞聚見二類[23]中的後者。俱生壞聚見又分「我執」與「我所執」兩種，此處指我執壞聚見。

當別人讚嘆時，我們心裡會想：「他們在說我好話」，這時候內心深處似乎有個實在的「我」在活動。因為有這種感覺，我們便將它執為我，認為是受用者，進而對己生愛、對他生瞋：對利我者生貪，對害我者生瞋，對無利無害者生癡。所以，《釋量論》中說：

「有我知有他，執、瞋自他分，
與此等繫屬，生一切過失。」

《入中論》中也說：

「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生。」

[22] 指順世外道。這類外道否認前後世、業果、與身有別之心以及一切智的存在。

[23] 遍計壞聚見，即通過哲學上的思考和用語言加以說明的，而非一般自有的壞聚見，例如外道執有常、一、自在之我等；俱生壞聚見則是先天的、與生俱來的，是真正的壞聚見。

པར་འདོད་པའི་སྒྲོ་བཏགས་ནས་ལོག་པར་ལྟ་བ་དང་སྐུར་བ་བཏབ་པའོ། །གོང་གི་ལྟ་མིན་ལྔ་... དང་༑ །དེའི་སྟེང་དུ་ལྟ་བ་ལྔ་གཅིག་ཏུ་བསྡོམས་པའི་དྲུག་པོ་དེ་དག་ནི་རྩ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཕྲ་རྒྱས་དྲུག་གོ །

དེས་ན། དེ་དག་སོ་སོར་སྐྱེས་པ་ན། གཉེན་པོ་བསྟེན་ཅིང་། འོན་ཀྱང་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས༑ ལུས་ལ་ལུས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ། །གཏི་མུག་ཀུན་ལ་གནས་གྱུར་ཏེ། །གསུངས་པ་ལྟར་གཏི་མུག་གིས་ཉོན་མོངས་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་ཅིང་རྒྱུ་བྱེད་པས། དེ་ནི་ངོས་འཛིན་དཀའ་བས་འོག་ཏུ་འཆད་གསུངས།

གཉིས་པ་ཉོན་མོངས་པ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བའི་རིམ་པ་ནི། རྩ་ཉོན་དྲུག་སོགས་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀུན་བདག་འཛིན་དང་འཇིག་ལྟ་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་སྡུག་བསྔལ་དང་ལས་ཉོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་འཇིག་ལྟ་དང་མ་རིག་པ་གཅིག་ཏུ་བཞེད་པ་ལྟར་ན་འཇིག་ལྟ་ལས་བྱུང་ལ། མི་བཞེད་པའི་ལུགས་ལ་མ་རིག་པ་ཉིད་གཙོ་བོའོ། །དེས་ན། དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལྟར་ན། འཇིག་ལྟ་ཉིད་རྩ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལའང་ཀུན་བཏགས་དང་ལྷན་སྐྱེས་གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་དང་། དེ་ལའང་ང་དང་ང་ཡིར་འཛིན་པ་གཉིས་ལས། ངར་འཛིན་པའི་འཇིག་ལྟ་ཉིད་དོ། །དེ་ནི་ང་ལ་སྙན་པར་སྨྲ་བ་སོགས་ཀྱི་ཚེ། ང་ལ་དེ་སྨྲ་བ་ལེགས་འདུག་སྙམ་པ་སོགས། ང་དང་ང་ཞེས་པའི་ལིང་པོ་ཞིག་བློ་ཕུགས་སུ་བཞག་པ་དེ་ཉིད་དེ། དེ་ཡོད་པས་དེ་ཉིད་ལ་བདག་ཏུ་བཟུང་སྟེ་ཡོངས་སྤྱོད་པ་པོར་ཤར། དེ་ཡོད་པས་ང་ལ་སྲིད། གཞན་ལ་སྡང་བ་སྐྱེས་ཏེ་ཕན་བཏགས་པ་ལ་འདོད་ཆགས༑ གནོད་པ་བྱེད་མཁན་ལ་ཁོང་ཁྲོ། བར་མ་ལ་གཏི་མུག་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། རྣམ་འགྲེལ་ལས༑ བདག་ཡོད་ན་ནི་གཞན་དུ་ཤེས། །བདག་གཞན་ཆ་ལས་འཛིན་དང་སྡང་། །འདི་དག་དང་ནི་ཡོངས་འབྲེལ་ལས། །ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། འཇུག་པ་ལས༑ ཉོན་མོངས་སྐྱོན་རྣམས་མ་ལུས་འཇིག་ཚོགས་ལ། །ལྟ་ལས་བྱུང་བར་བློ་ཡིས་མཐོང་

又說：

「最初說我而執為我，次言我所則著法。」

無明或壞聚見是六隨眠的根本，貪、瞋、癡等從之而生，由此造業，由此在輪迴中流轉。因為輪迴的根本就是這個壞聚見無明俱生我執，所以，為了斷除煩惱，必須努力生起通達無我慧——我執無明的正對治。由於這個緣故，通達無我慧被稱為是能消滅一切過失的萬應靈丹。

《四百論》中說：

「是故壞愚癡，即壞諸煩惱。」

《十地經》中也說：

「世間所有惡行，彼等一切皆因我執而生；
若離我執，即不生惡行。」

775 但在真正通達無我慧之前，應該知道如何暫時壓伏煩惱的方法，要壓伏煩惱，又必須先知道產生煩惱的原因。

辛三、煩惱之因

煩惱因共有六種：

1.所依，即煩惱種子或隨眠。如果病根未除，只要飲食等事一不得法，便會舊病復發；同樣的，因為有煩惱所依或習氣的關係，只要一有機會，煩惱種子便可在我們心中生起煩惱。

2.所緣或境，即悅意與不悅意境等。由於煩惱種子未斷，所以與外境相遇即生煩惱，如《俱舍論》中所說：

「未斷除隨眠，復與境近住，
起非理作意，煩惱因具足。」

因此我們應盡量與這些外境保持距離。出家眾住在寺院和茅篷等裡面，也

གྱུར་ཅིང་། །ཞེས་དང་། དང་པོར་ང་ཞེས་བདག་ལ་ཞེན་གྱུར་ཅིང་། །བདག་གིས་འདི་ཞེས་
དངོས་ལ་ཆགས་བསྐྱེད་པ། །ཞེས་སོགས་གསུངས། ཐྲ་རྒྱས་དྲུག་གི་རྩ་བ་མ་རིག་པའམ།
འཇིག་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་སྡང་། ཐེ་ཚོམ་སོགས་སྐྱེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་བསགས།
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བར་འཁོར། འཁོར་བའི་རྩ་བ་འཇིག་ལྟ་མ་རིག་པ་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་
ཉིད་ཡིན་པས། ཉོན་མོངས་གཏན་ནས་སྤོང་བ་ལ་བདག་འཛིན་མ་རིག་པའི་གཉེན་པོ་བདག་མེད་
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་པ་ལ་འབད་དགོས། དེའི་ཕྱིར། ཉིས་བརྒྱ་འཇོམས་པའི་སླན་དཀར་
པོ་ཅིག་ཐུབ་ལྷ་བུ་ནི། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན་ཏེ། བཞི་བརྒྱ་པར། དེ་ཕྱིར་ཉོན་
མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །གཏི་མུག་བཅོམ་པས་བཅོམ་པར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། ས་བཅུ་པའི་
མདོ་ལས་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་དུ་ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་སྐྱེ་བ་གང་ཇི་སྙེད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་བདག་
ཏུ་མངོན་པར་ཞེན་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། བདག་ཏུ་མངོན་པར་ཞེན་པ་དང་བྲལ་ན་མི་འབྱུང་
ངོ་། །ཞེས་གསུངས། འོན་ཀྱང་དེ་མ་རྟོགས་གོང་ནས། མགོ་གནོན་ཐབས་འཕྲལ་སེལ་དུ་
བྱེད་དགོས་ལ། དེ་ལ་རྒྱུ་འགོག་དགོས་པས།

གསུམ་པ་ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱུ་ལ་དྲུག་ལས། དང་པོ་རྟེན་ནི། ས་བོན་ནམ་བག་ལ་
ཉལ་ཏེ་རང་རེ་ནད་ཀྱི་ས་བོན་དྭངས་འབྱིན་མ་ཐུབ་པ་ན་ཟས་སོགས་ཙུང་ཟད་ཙམ་གྱིས་སློང་བ་
བཞིན། རྐྱེན་དང་ཕྲད་ན་ཉོན་མོངས་པའི་ས་བོན་ཡོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རང་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་
ཚོག་ཚོག་གི་རྟེན་ནམ་བག་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། རྒྱུ་གཉིས་པ་དམིགས་པའམ་ཡུལ་ནི། ཡིད་
དུ་འོང་བ་དང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་སོགས་ཏེ། དེ་དག་དང་འཕྲད་ན། རང་རེ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ས་
བོན་མ་སྤངས་པས། མཛོད་ལས། ཕྲ་རྒྱས་སྤངས་པ་མ་ཡིན་དང་། །ཡུལ་ནི་ཉེ་བར་གནས་པ་
དང་། །ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་ཡིད་བྱེད་ལས། །ཉོན་མོངས་རྒྱུ་ནི་ཚང་བ་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་
ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བས། དེ་དག་དང་རྒྱང་བསྲིང་གང་ཐུབ་བྱེད་པ་སྟེ། རབ་བྱུང་རྣམས་དགོན་པ་

776 是為了避開外境。我們初學者見不到這些外境便生不起煩惱，避開外境是個有效的方法。《修心文集》中說：「依止對治以遠惡境為主。」嘉賽・妥美巴（無著賢）[24]也說：

「遠惡境故惑漸減，無散亂故善自增，
心淨於法起定見，住靜處是菩薩行。」[25]

我們應該如此遠離能生煩惱的外境，居住於合宜之處[26]，這很重要。

3.猥雜，即交惡友招致的散亂。所謂惡友，是指那些喜歡吃喝玩樂、談論招惹煩惱之事，忙於現世經營的人。我們不應聽從這些人的話，不要受他們的影響，否則就會起煩惱、做壞事。過去潘波傑地區有兩個人，一個喝酒、一個不喝，喝酒的那人去了熱振，另一個去了拉薩。前去熱振的那人在寺裡遇見噶當派的眾格西，去拉薩的則與惡友為伍。由於良友與惡友的不同影響，當這兩人再次相遇時，以前喝酒的已經戒酒，不喝酒的卻成了酒鬼！

雖然我們對慳吝、瞋恚美其名曰節儉、威猛，但它們其實是有很大的過失。如果所依止的老師死守著財物不放，做學生的往往也有很重的慳吝心；跟隨瞋心大的老師，情形也一樣。

777 因為惡友的行徑比較容易傳染，所以必須戒交惡友。然而，現在絕大多數

[24] 又稱妥美桑波（無著賢，1295～1369）。薩迦派著名上師，他將噶當派之修心教授傳與宗喀巴之上師仁達瓦。
[25] 引自《三十七菩薩行》。
[26] 參見本書「第二十一天」中「住合宜處」一節。

དང་རི་ཁྲོད་སོགས་ན་སྡོད་པའང་ཡུལ་ལས་གྲོལ་བ་ཡིན། རང་རེ་ལས་དང་པོ་པས་རེ་ཞིག་ཡུལ་མ་མཐོང་ན་ཉོན་མོངས་མི་སྐྱེ་བ་ལ་ཕན་པས། དེ་ལས་གྲོལ་གང་ཐུབ་བྱེད། བློ་སྦྱོངས་རྣམས་ལས༔ གཉེན་པོ་བསྟེན་པ་པས་ཡུལ་ངན་སྤོང་བ་གཙོ། ཞེས་དང་། རྒྱལ་སྲས་ཐོགས་མེད་པས༔ ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། །རིག་པ་དྭངས་པས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། །དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །གསུངས་པ་ལྟར་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་སྤངས་ཏེ་མཐུན་ཡུལ་ལ་གནས་པ་གལ་ཆེ་གསུངས།

རྒྱུ་གསུམ་པ་འདུ་འཛིན་ནི། གྲོགས་ངན་པའི་གཡེང་བ་སྤོང་བ་སྟེ། དེ་ཡང་ཆང་དང་། ཏྲེད་མོ་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་བཤད་ནས་ཚེ་འདིར་སྦྱོར་བ་ཐམས་ཅད་གྲོགས་ངན་པ་ཡིན་པས་ཁོའི་ཁར་མི་ཉན་པ་དང་། ཁོའི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བ་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་པར་གྲོགས་ངན་པའི་དབང་དུ་སོང་ན། དེས་ཉོན་མོངས་སྐྱེད་ཅིང་བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཞུགས་པར་འགྱུར༔ སྔོན་འཕན་པོ་རྒྱལ་དུ་ཆང་འཐུང་བ་དང་མི་མཐུང་བའི་མི་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ཆང་འཐུང་བ་དེ་རྭ་སྒྲེང་དུ་ཕྱིན། མི་འཐུང་བ་དེ་ལྷ་སར་ཕྱིན་པ་ན། རྭ་སྒྲེང་དུ་སོང་བ་དེ་བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་རྣམས་དང་མཇལ། ལྷ་སར་སོང་བ་དེ་གྲོགས་ངན་པ་དང་འགྲོགས་པས། གྲོགས་བཟང་ངན་གྱི་དབང་གིས་དེ་གཉིས་ཕྱིས་མཉམ་དུ་ཕྲད་པ་ན། སྔར་ཆང་འཐུང་བ་དེ་ཕྱིས་མི་འཐུང་བ་དང་། སྔར་མི་འཐུང་བ་ཕྱིས་ཆང་འཐུང་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་ལྟ་བུ་ཡིན༔ རང་རེ་སེར་སྣ་ལ་རུ་ངར་ཞེས་དང་། ཁོང་ཁྲོ་ལ་ཐུགས་གཏུམ་པོ་དང་། སྣ་ཐུང་པ་སོགས་མིང་སྙན་པོ་རེ་འདོགས་ཀྱང་དེ་དག་སྐྱོན་ཆེ། དགེ་རྒན་ཇོར་ཟླས་ལ་ཀུན་འཛིན་དམ་པ་ལྷ་བུ་རུ་ངར་པོ་ཞིག་བསྟེན་ན་དགེ་ཕྲུག་ཀྱང་སེར་སྣ་ཆེ་བར་འགྱུར་ལ། ཁོང་ཁྲོ་ཅན་ཡང་དེ་དང་འདྲ༔ གྲོགས་ངན་གྱི་སྤྱོད་པ་འགོ་སླ་བས། གྲོགས་ངན་པ་སྤོང་དགོས། འོན་ཀྱང་། དེང་

人莫不追求現世的惡友。我們縱然無法全部捨離，也應小心謹慎，不要與他們太熱絡，這很重要。以前某個地方的人都喜歡喝得爛醉，唯獨國王不飲酒，結果百姓卻說國王醉糊塗了。如今，修行人雖然不太能與世俗人合群，這也沒有什麼不好，因為我們所要實踐的，就是「出」、「入」、「得」三事。

當惡友給我們出主意時，不要聽從他，要像老牛的脖子那樣剛硬，奉行「事前無牽累金剛」、「與智慧金剛同行」、「事後無愧悔金剛」等「噶當十秘財」教授。[27]

4.言教，即閱讀能生起煩惱的邪法書籍。例如，觀閱林・格薩爾王傳奇故事等，或與性有關的論著、手冊等邪說，導致貪、瞋、癡增長。相反的，我們
778 應當多閱讀大德祖師的傳記，因為仰慕大德們的事業行傳，能培植解脫的種子。如果與人雜處，談論政治、軍事、女人、官司等許多增長貪瞋的事，一定會使我們產生煩惱。

5.串習，祥仁波切說「惡心習氣如卷紙」，由於我們對煩惱極為熟悉，心念散亂的時候，貪、瞋等煩惱便任運生起。因為前世煩惱習氣有強有弱，所以今生煩惱的力量也有強有弱，某些人甚至對微不足道的處境、對象也會生起很劇烈的貪、瞋。例如、瞋恚心盛的人對別人的瞪視也覺得難以忍受。如果有這

---

[27] 參見本書第 I 冊 415 頁注第 17。

སང་ཕལ་ཆེར་ཚེ་འདི་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་གྲོགས་ངན་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་ཐམས་ཅད་སྤང་མ་ཐུབ་ཀྱང་དེ་དག་ལ་བག་ཟོན་བྱས་ཏེ་ཧ་ཅང་འགྲོགས་འདྲིས་མི་བྱེད་པ་གལ་ཆེ། སྔོན་ལུང་པ་ཞིག་ན། གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྨྱོ་ཆུ་འཐུངས་བས་སྨྱོས་ལ། རྒྱལ་པོ་འབའ་ཞིག་མ་སྨྱོ་བར་ལུས་པ་ན། གཞན་གྱིས་རྒྱལ་པོ་སྨྱོས་འདུག་ཅེས་སླས་པ་བཞིན། དེང་སང་ཆོས་བྱེད་པ་རྣམས་མི་ཁྲེར་མི་ཚུད་མོད། བུད་སློགས་ཐབ་གསུམ་ལག་ཏུ་ལེན་དགོས་པས། དེ་ཙམ་དུ་སྐྱོན་མེད། གྲོགས་ངན་པས་བསླབ་བྱ་བྱེད་པ་ན། དེའི་ཁ་རྗེས་སུ་མི་གཏོང་བར་གཡག་རྒྱན་གྱི་འཛིང་པ་བཞིན་བྱས་ཏེ་ཐབས་མེད་རྡོ་རྗེ་སྔོན་དུ་བཏང་། ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་རང་དང་འགྲོགས། ཁྲེལ་མེད་རྡོ་རྗེ་རྗེས་ལ་བཞག་པ་སོགས་བཀའ་གདམས་ཕུགས་ནོར་བཅུ་ལ་ཉམས་ལེན་བྱེད།

རྒྱུ་བཞི་པ་བཤད་པ་ནི། གདམས་ངག་ལྟར་སྣང་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་དཔེ་བལྟ་བ་སྟེ། གླིང་གེ་སར་གྱི་སྒྲུང་བཤད་པ་སོགས་དང་། ཆགས་ལམ་གྱི་བསྟན་བཅོས་དང་། ལས་ཚོགས་དང་འཁྲུད་དཔྱད་ཀྱི་ལེའུ་བུམ་སོགས་བཤད་པ་ངན་པ་ལ་བལྟས་ན་ཆགས་སྡང་གཉིས་མུག་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་རྐྱེན་འགྱུར་ལ། སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་མཛད་པ་རྣམ་ཐར་ཡིད་ལ་བྱས་ན་ཐར་པའི་ས་བོན་ཐེབས་ནུས་པས་ན་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྣམ་ཐར་སོགས་བལྟ་དགོས། གཞན་ཡང་མི་མང་པོ་དང་མཉམ་དུ། རྒྱལ་པོ་དང་། དམག་དང་། བུད་མེད། ཁ་མཆུ་སོགས་ཆགས་སྡང་འཕེལ་བའི་སྐད་ཆ་མང་དུ་ཤོད་པ་ཡང་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱུ་ལྔ་པ་གོམས་པ་ནི། ཞང་རིན་པོ་ཆེས། ཀློ་ངན་གོམས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཤོག་དྲིལ་འདྲ། །གསུངས་པ་ལྟར་ཉོན་མོངས་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེས་པས་སེམས་ཡེངས་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཆགས་སྡང་སོགས་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་། རང་རེའང་སྐྱེ་བ་སྔ་མའི་གོམས་པ་ཆེ་ཆུང་གི་དབང་གིས། ཚེ་འདིར་ཉོན་མོངས་ཤས་ཆེ་ཆུང་ཡོད་དེ། འགའ་ཞིག་ཡུལ་ཆུང་དུ་རེ་ལའང་ཆགས་སྡང་སོགས་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བ་དཔེར་ན། ཁོང་ཁྲོ་ལ་གོམས་པ་དག་གིས་མིག་ལོག་བལྟ་བ་ཙམ་

種反應，只能努力修對治法來遮止，除此之外別無他法。

6.作意，即對貪、瞋等對象不斷加以虛構的非理作意。以衣服為例，非理作意即是不斷地思惟這件衣服顏色有多麼漂亮、裁剪有多麼美、質地有多麼好等可悅意的方面；若是對瞋恚的仇人，則是不停地想此人曾經對我做出什麼樣的傷害，以後又做出什麼樣的事令我不快；或是看到某位修行人受苦、不走運等，而認為業果不實。

如果有上述六因生起，煩惱就會跟著來，因此，我們要盡力防止這些因的生起。如果不修對治法，煩惱就會愈來愈熾盛；反之，煩惱就會逐漸減輕。所以應當勤修對治法。

779 **辛四、煩惱之過**

《經莊嚴論》中說：

「煩惱壞自、壞他、壞淨戒，退損失利護法大師呵，
鬥爭惡名他世生難處，失得、未得意獲大憂苦。」

如此頌所說，煩惱的過患繁多：煩惱一生起，心即成不善體性；倒執所緣境；加強煩惱種子隨眠；貪、瞋等同類煩惱相續不斷生起；犯大德所呵責的罪過，造下令今生、後世均不得安樂之業；延遲解脫與一切智的獲得；令善行衰

ཡང་མི་བཟོད་པ་སོགས་ལྟར་རོ། །འདི་དག་ལ་ནི་གཉེན་པོ་བསྟེན་ནས་འཕྲོ་གཅོད་ཅི་ཐུབ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་མེད།

རྒྱུ་དྲུག་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ནི། འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཡུལ་དང་། ཞེ་སྡང་གི་ཡུལ་སོགས་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་སྟེ། འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཡུལ་གོས་ལྟ་བུར། མདོག་ལེགས་པ། དབྱིབས་མཛེས་པ། ཐག་བཟང་བ་སོགས་བསམས་པ་དང་། ཞེ་སྡང་གི་ཡུལ་དགྲ་ལྟ་བུས་རང་ལ་གནོད་པ་འདི་དང་འདི་བྱས། དེའི་རྗེས་སུ་ཡང་འདི་དང་འདི་འདྲ་བྱས་སྙམ་པ་སོགས་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་མི་འོང་བ་ལ་ཡང་ཡང་སེམས་པ་དང་། མི་འདི་ནི་ཆོས་བྱེད་པ་ཡིན་མོད། སྡུག་བསྔལ་དང་གྲ་མ་འགྲིགས་པ་དེ་འདྲ་འོང་འདུག་པས་ལས་འབྲས་ཨེ་བདེན་བསམ་པ་སོགས་ཏེ། རྒྱུ་དེ་དག་སྐྱེ་བ་ན་ཉོན་མོངས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས། དེ་དག་དགག་ཅི་ཐུབ་བྱེད། གཉེན་པོ་མ་བསྟེན་ན་ཉོན་མོངས་ཇེ་ཆེར་འགྱུར་ལ། བསྟེན་པས་ནི་ཇེ་འགྲིབ་ཏུ་འགྱུར་བས། དེ་ལ་འབད་དོ། །

བཞི་པ་ཉོན་མོངས་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས། ཉོན་མོངས་རྣམས་ཀྱིས་བདག་འཇོམས་སེམས་ཅན་འཇོམས་ཤིང་ཚུལ་ཁྲིམས་འཇོམས། །ཉམས་བཅས་སྙིང་པས་དམན་ཞིང་སྐྱོང་དང་དེ་བཞིན་སྟོན་པས་སྨད། །རྩོད་པ་མི་སྐྱན་དེ་ནི་གཞན་དུ་མི་ཁོམ་གནས་སུ་སྐྱེ། །ཐོབ་དང་མ་ཐོབ་ཉམས་པས་ཡིད་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་འཐོབ། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཉོན་མོངས་པའི་ཉེས་དམིགས་མང་དུ་ཡོད་དེ། ཉོན་མོངས་སྐྱེས་པ་ན་སེམས་དེ་མི་དགེ་བའི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་། ཡུལ་དམིགས་པ་ལས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་ས་བོན་བག་ལ་ཉལ་བ་དེ་བརྟན་པར་བྱེད་པ་དང་། ཆགས་སྡང་སོགས་རིས་མཐུན་གྱི་ཉོན་མོངས་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་སྐྱེ་བ་དང་། སྐྱེས་བུ་དམ་པས་སྨད་པའི་གནས་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ལ་ཞུགས་ཏེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་མི་བདེ་བའི་ལས་བསྐྱེད་པ་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་གཉི་ག་ལས་ཕྱིར་ཉར་ཏེ་

敗等禍及自他；戒律敗壞；利敬減少；遭到諸佛與護法神的呵責；某些人更因此而殺人害命等，造成自他的痛苦；現世中因官司、諍訟等導致身敗名裂；後世受生於邊地或惡趣等。簡言之，無邊的過失都是煩惱造成的。所以，當煩惱生起時，應當立即認識到這些煩惱是元凶而設法予以殲滅。

《入行論》中說：

780 **「一切天非天，設與我為敵，**
彼不能令我，入天間火中。
此大力惑敵，擲我入獄火，
須彌若遇之，亦不留灰燼。」

煩惱是最凶惡的敵人。與敵人講和，對方也許會息怒、不再傷害我們；但如果與煩惱講和，煩惱反而會加害我們。我們過去所受的一切苦難，例如在無間地獄中被烈火焚燒等，全是煩惱造成的，而且今後還將持續受到那些劇苦的傷害。因為煩惱迫使我們在輪迴中受苦，所以，比三界所有的仇敵更為凶惡。噶當派先德說：

「對煩惱，我們應該擺出搏鬥的架勢，盡力打擊它們；對有情，則應開放我們的胸懷，盡力饒益他們。」

格西奔也說：

「我住在心的門口，手裡拿著對治的短矛，它逼緊，我也逼緊；它放鬆，我也放鬆。」

我們也應該如此將煩惱視為主要敵人，隨時運用對治法。

རྒྱུད་རིང་དུ་བྱེད་པ་དང་། དགེ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་པར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་རང་དང་གཞན་མ་རུངས་པར་བྱེད། ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པར་བྱེད། སྙིད་པ་དང་བཀུར་ སྟིའང་ཆུང་དུ་འགྲོ། སངས་རྒྱས་དང་ཆོས་སྐྱོང་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྨད། འགའ་ཞིག་གིས་གསོད་རེས་སོགས་བྱེད་པས་རང་གཞན་སྡུག་བསྔལ་བ་དང་། ཚེ་འདིར་ཁ་མཆུ་རྩོད་པ་སོགས་ཀྱིས་གྲགས་པ་མི་སྙན་པ་འཕེལ་བ་དང་། ཕྱི་མར་མཐའ་འཁོབ་དང་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བ་སོགས་ཏེ། མདོར་ན་ཉེས་དམིགས་མཐའ་ཡས་པ་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་པས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་གསུངས། དེས་ན་འདི་དག་སྐྱེས་པ་ན་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་དགྲའི་ངོས་མར་ཤེས་ནས་དགག་ཐབས་བྱ་དགོས་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

གལ་ཏེ་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་རྣམས། །ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགྲར་ལངས་ཀྱང་། །དེ་དག་གིས་ཀྱང་མནར་མེད་པའི། །མེ་ནང་འཁྲིད་ཅིང་འཇུག་མི་ནུས། །ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཆེན་དགྲ་འདིས་ནི།། གང་དང་འཕྲད་ན་རི་རབ་ཀྱང་། །ཐལ་བར་ཡང་ནི་མི་ལུས་པ། །དེར་བདག་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་འདོར། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། དགྲ་ཞིག་ལ་འདི་ལས་ཐུ་བ་མེད་དེ། ཐ་མལ་པའི་དགྲ་བོར་ཕར་བསྟུན་ན་ཁྲོ་བ་ཞི་ཞིང་གནོད་པ་མི་བྱེད་ལ། ཉོན་མོངས་ལ་ཕར་བསྟུན་ཀྱང་ཚུར་གནོད་པ་བྱེད། ཐོག་མ་ཆད་མཐར་མེད་ཀྱི་མེར་བསྲེག་པ་ཡན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་ཅིག་མྱོང་བ་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་པས་བྱས་ཤིང་། ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་མྱོང་བར་བྱེད་པ་སོགས་འཁོར་བ་ན་སྡུག་ཏུ་འཇུག་མཁན་ཉོན་མོངས་ཡིན་པས་ཁམས་གསུམ་གྱི་དགྲ་ལས་ཉོན་མོངས་པ་འདི་ཐུ། བཀའ་གདམས་གོང་མའི་ཞལ་ནས། ཉོན་མོངས་ལ་ཟུར་བསྣུན་ནས་ཅི་གནོད་དང་། སེམས་ཅན་ལ་མཐིལ་བསྟན་ཏེ་ཅི་ཕན་དུ་སྤྱོད། གསུངས་པ་དང་། དགེ་བཤེས་འབན་གྱིས་ང་ནི་སེམས་ཀྱི་མཁར་སྒོ་ན་གཉེན་པོའི་མདུང་ཐུང་ཞིག་བཟུང་ནས་སྡོད་པ་མིན་པ་གཞན་མེད། ཁོ་བསྒྲིམ་ན་ང་ཡང་བསྒྲིམ། ཁོ་གློད་ན་ང་ཡང་གློད་གསུངས་པ་བཞིན་ཉོན་མོངས་ལ་དགྲའི་ངོས་མར་བཟུང་ཏེ་འཕྲུལ་དུ་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས།

781 **庚二、煩惱集業之理**

業分「思業」與「思已業」兩種。

思業，如《集論》中說：

「云何為思，謂令心造作意業，於善不善及無記中，役使心為業。」

例如，一生起想說粗惡語的念頭時，那種想要說以及促使我們非說不可的心，即是思業。

思已業，即由思發起的身、語業。《俱舍論》中說：

「業謂思彼起，思即是意業，彼起身語業。」

煩惱所造的業分非福業、福業與不動業三種。以希求現世的心造集殺生等業為非福業，此業能令受生於惡趣；以希求後世心造集的福業能令受生為欲界天、人；不動業中，由厭煩外界欲樂、專求內三摩地樂受而造的業，能受生為
782 初禪天至三禪天的天人；由厭煩三摩地所生樂受、希求捨受所造集的業，是受生為四禪以上天人的因。

能引欲界生的福業與非福業，果在何處成熟並無確定，所以是動業。例如，某人雖已成為地獄中有，但因上師、儀軌、密咒等力量，該中有的情形可以發

གཉིས་པ་དེས་ལས་གསོག་ཚུལ་ནི།

ལས་ལ་སེམས་པའི་ལས་དང་། བསམ་པའི་ལས་གཉིས། དང་པོ་སེམས་པའི་ལས་ནི། ཀུན་བཏུས་ལས། སེམས་པ་གང་ཞེ་ན། སེམས་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པའི་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཏེ། དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་དང་ལུང་དུ་མ་བསྟན་པ་རྣམས་ལ་སེམས་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ།། ཞེས་པ་ལྟར་དཔེར་ན་ཆོག་ཙུབ་ལྟ་བུ་སྒྲ་སྒམ་དུ་གཡོ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་དང་། ཆོག་ཙུབ་སྒྲ་བཞིན་པ་ལ་གཡོ་ཞིང་བསྐུལ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཡིད་ཀྱི་ལས་དེ་སེམས་པའི་ལས་ཡིན།

བསམ་པའི་ལས་ནི། སེམས་པ་དེས་ཀུན་ནས་བསླང་བའི་ལུས་ངག་གི་ལས་རྣམས་ཏེ། མཛོད་ལས། ལས་ནི་སེམས་པ་དང་དེས་བྱས། །སེམས་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཡིན་ཏེ། །དེས་བསྐྱེད་ལུས་དང་ངག་གི་ལས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ཉོན་མོངས་པས་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པ་དང་། བསོད་ནམས་དང་། མི་གཡོ་བའི་ལས་གསུམ་བསྐྱེད་པ་ལས། རིམ་བཞིན་ཚེ་འདིའི་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པས་སྲོག་གཅོད་སོགས་ཀྱི་ལས་བསགས་པ་ནི་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཏེ་འདིས་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བར་བྱེད། ཕྱི་མའི་འདོད་བདེ་དོན་གཉེར་གྱིས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་བསགས་པས་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་མིར་སྐྱེ། མི་གཡོ་བའི་ལས་ལ། ཕྱི་འདོད་པའི་བདེ་བས་ཡིད་སུན་ཏེ་ནང་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་ལ་གཞོལ་བས་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་མན་ཆད་ནས་དང་པོའི་བར་གྱི་ལྟར་སྐྱེ། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཚོར་བ་བདེ་བས་ཀྱང་ཡིད་སུན་ནས་ཚོར་བ་བཏང་སྙོམས་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་ནས་ལས་བསགས་པ་ནི་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཡན་ཆད་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད། འདོད་པའི་སྐྱེ་བ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་དང་། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ནི་འབྲས་བུ་གཡོ་བའི་ལས་ཏེ། དཔེར་ན་དམྱལ་བའི་བར་དོ་གྲུབ་ཟིན་ཡང་བླ་མ་དང་ཚོགས། གསང་སྔགས་སོགས་ཀྱི་ནུས་པའི་མཐུས་བར་དོའི་གནས་བསྒྱུར་ཏེ་བདེ་འགྲོར་སྐྱེ་ཐུབ་པ་འབྱུང་བ་

生變化，而受生在善趣之中。仲仁波切曾說：

「熱振的居士們如能將財物共同享有，對死後培修善根很有幫助。」

（帕繃喀大師指出，以這樣的共有制培修善根，對亡者中有利益極大。）能引上界生的業則為不動業。例如，造初禪業者只能受生在初禪天中，而不會受生在二禪等天中。《俱舍論》說：

「福欲界善業，不動從上起，
由於彼地中，業熟不動故。」

任何不是由「三主要道」之一發起的業，都是輪迴的因；任何由厭離輪迴所作的業，全是解脫的因。如果我們沒有出離心等卻想修法，即便捨棄現世跑到茅篷裡修三摩地，運氣好的也不過是修一些受生於色界或無色界的因，此外無他。因此，想修法的人應當尋求無誤的教授，這很重要。

783 **庚三、死歿及結生之理**

分三小節：

辛一、死如何發生之理

死緣：有的死亡是壽命竭盡造成的，有的是福報窮盡造成的，也有的是未捨不平等死，即經中所說的九種死緣。[28]

死心：臨終時能引後世的業被觸發，觸發者為愛、取。具體情況是：因為想到將與此身分離而愛著現在之身為「愛」；將生熱地獄者對熱產生欲望即「取」。

---

[28] 九種死緣為：1.食無度量；2.食所不宜；3.不消復食；4.生而不吐；5.熟而持之；6.不近醫藥；7.不知於己若損若益；8.非時而行；9、行非梵行。

ལྷ་བུ་ཡིན། འབྲོམ་རིན་པོ་ཆེས། རྣ་སྙིང་གི་དགེ་བསྙེན་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་རྫས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་ན། ཨ་ནས་དགེ་རྩ་བྱེད་པ་ལ་ཕན་པའི་ཁྱད་ཡོད་པར་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་རྫས་གཅིག་པའི་དགེ་རྩས་གཞིན་པོ་བར་དོར་ཡོད་པ་ལ་ཕན་ཆེ་བར་གསུངས། ཁམས་གོང་མའི་སྐྱེ་བ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་ནི། དཔེར་ན། བསམ་གཏན་དང་པོའི་ལས་བསགས་ཚར་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོར་སྐྱེ་བ་ལས་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་སོགས་ས་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་པ་ཡིན་པས་ན་མི་གཡོ་བའི་ལས་ཞེས་བྱ་སྟེ། མཛོད་ལས། བསོད་ནམས་འདོད་ཁམས་དགེ་བའི་ལས། །མི་གཡོ་གོང་མ་ལས་སྐྱེས་པ། །གང་ཕྱིར་ས་རྣམས་དེ་དག་ཏུ། །ལས་རྣམ་སྨིན་ཕྱིར་མི་གཡོའི་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས། ལམ་གཙོ་གསུམ་གང་རུང་གིས་མ་ཟིན་པའི་ལས་ཇི་འདྲ་ཞིག་བསགས་ཀྱང་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། ཁམས་གསུམ་ལ་ཡིད་འབྱུང་སྟེ་ལས་གང་བྱས་ཐར་པའི་རྒྱུ་ལས་འགྲོ་ས་མེད། ངེས་འབྱུང་སོགས་ཀྱིས་མ་ཟིན་ན་ཆོས་བྱ་སྐམ་དུ་ཆོ་ཕློས་བཏང་ནས་རི་ཁྲོད་དུ་ཞི་གནས་བསྒོམས་ཏེ་བསྡད་ཀྱང་། སྐབས་ལེགས་ན། བསམ་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ལས་ལྷག་མི་འོང་བས་ཆོས་བྱེད་པར་འདོད་ན་ཚང་ལ་མ་ནོར་བའི་གདམས་ངག་ཤོལ་བ་གལ་ཆེ་གསུངས།

གསུམ་པ་འཆི་འཕོ་བ་དང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བའི་ཚུལ་ལ་གསུམ་ལས།

དང་པོ་འཆི་བ་ཇི་ལྟར་འབྱུང་ཚུལ་ནི། འཆི་བའི་རྐྱེན་ཚེ་ཟད་པ། བསོད་ནམས་ཟད་པ། ཡང་བ་མ་སྤངས་པར་འཆི་བའི་རྐྱེན་མདོ་ནས་གསུངས་པའི་འཆི་རྐྱེན་དགུ་སོགས་ཀྱིས་བྱེད། འཆི་བའི་སེམས་ནི། འཆི་ཁར་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་ལ་གསོས་འདེབས་ལ། འདེབས་བྱེད་སྲེད་པ་དང་ལེན་པས་འདེབས། ཇི་ལྟར་འདེབས་པ་ནི། ལུས་འདི་དང་བྲལ་བར་འདུག་སྙམ་དུ་ང་ལྟའི་ལུས་འདི་ལ་སྲེད་པ་དང་། ལེན་པ་ནི་ཆ་དབྱིབས་དུ་སྐྱེ་ན་ཚ་བ་འདོད་པ

觸發的對象：在眾多黑、白業中，力量最強的將被觸發；如果勢均力敵，
784 那麼習慣較深的將被觸發；如果習慣也相同，則先造者被觸發。

觸發的時間：臨終時由死者本人憶念，或由別人勸作憶念，在粗想仍現行之際，信心、悲心、貪欲、瞋恚等善、不善法在心中運作。粗想停止之後，微細的死心為無記心，善或不善均不能憶念。臨終時心中如果生起信心等，將觸發善業，因此在死心將要觸發業時，讓善念在心中明白顯現出來是很重要的關鍵。平時修善的行者，如果在臨終時生起瞋恚等煩惱，死心將觸發不善業，使過去的不善業成熟而投生惡趣；平時作惡者的情況，依此可以類推。那時候，往善趣者的體溫將從身體下部往上收入心間；往惡趣者的情況與此相反。

解支節苦的大小，通過觀察可以得知。「解支節」意為身體內部要害部份的壞死。

有些人在臨終時會出現幻覺，例如，空中掉下茶磚或被人壓倒等等。前些時候政府財政部門的一個小官，因為曾經偷過茶，死時出現被許多茶箱壓身的恐怖幻覺；後藏有個官員，死時聲稱有人壓在他身上，在恐懼驚惶之中死去。有個行善的乞丐在等待施捨時死去，臨終時見到華屋與白光；曲桑[29]有個持誦

[29] 在色拉寺附近，該處有許多閉關茅篷。

སོགས་སོ། །གསོས་འདེབས་ཡུལ་ནི། ལས་དཀར་ནག་མང་པོའི་ནང་ནས་ལས་གང་སྟོབས་ཆེ་
བ་དང་། དེ་མཉམ་ན། གང་གོམས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེ་མཉམ་ན། གང་སྔོན་ལ་བྱས་པ་དེ་
ཉིད་ལ་གསོས་འདེབས་སོ། །གསོས་འདེབས་པའི་དུས་ནི། འཆི་ཁར་རང་གིས་དྲན་པའམ་
གཞན་གྱིས་དྲན་དུ་བཙུག་པ་གང་རུང་གི་སྒོ་ནས་དད་པ་དང་སྙིང་རྗེ་འདོད་ཆགས་ཁོང་ཁྲོ་སོགས་
དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་ཆོས་གང་རུང་འདུ་ཤེས་རགས་པ་འབྱུང་བའི་བར་དུ་སེམས་ལ་སྤྱོད་པ་
ཡིན། འདུ་ཤེས་རགས་པ་འགགས་ནས་འཆི་སེམས་ཕྲ་མོའི་སྐབས་སེམས་ལུང་མ་བསྟན་དུ་
འགྱུར་བས་དགེ་མི་དགེ་གང་ཡང་དྲན་མི་ནུས། དེས་ན། འཆི་ཁ་མའི་སེམས་ལ་དད་པ་སོགས་
བྱུང་ན། དགེ་བ་ལ་གསོས་བཏབ་པར་འགྱུར་བས་འཆི་ཁའི་སེམས་ལ་གསོས་བཏབ་རན་པ་ན་
དགེ་སེམས་གསལ་འདེབས་པ་གནད་ཆེ་སྟེ། རྒྱུན་དུ་དགེ་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན···
ཀྱང་། འཆི་ཁར་ཁོང་ཁྲོ་ལྟ་བུ་སྐྱེས་ཏེ་འཆི་སེམས་མི་དགེ་བ་ལ་གསོས་བཏབ་ན་སྔོན་དུ་མི་དགེ་
བ་སྨིན་ནས་ངན་སོང་དུ་འགྲོ །རྒྱུན་དུ་སྡིག་པ་བྱེད་མཁན་ལའང་དེས་རིགས་འགྲེ། དེའི་སྐབས་
སུ་བདེ་འགྲོ་དང་ངན་འགྲོ་གང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ནི། བདེ་འགྲོར་འགྲོ་ན་དྲོད་སྨད་ནས་ཡར་སྙིང་
གར་བསྡུ་བ་དང་། ངན་འགྲོར་འགྲོ་ན་དེ་ལས་ལྡོག་པ་སོགས་དྲོད་སྟོད་སྨད་ནས་བསྡུ་ལུགས···
དང་། གནད་གཅོད་ཆེ་ཆུང་སོགས་ལ་བརྟག་པས་ཤེས། གནད་གཅོད་ནི་ལུས་ཀྱི་གནད་ཆེ་ས་
དག་གི་སྲོག་ཆད་པ་ལ་ཟེར། འགའ་ཞིག་འཆི་ཀ་ནས་འཁྲུལ་སྣང་ཤར་ཏེ། སྟེང་དུ་ཇ་བརྩིགས་
པ་དང་། མིས་མནན་པ་ལྟ་བུ་ཤར་བ། སྔར་ལྷ་སར་གཞུང་སའི་ཕྱག་མཛོད་ནང་ཟན་ཇ་བཀྱུ་བ་
ཞིག་འཆི་ཁར་ཇ་སླམ་མང་པོས་མནན་འོང་བའི་འཁྲུལ་སྣང་ངན་པ་བྱུང་སྟེ་ཤི་བ་གཟིགས་ཚུལ···
དང་། གཙང་ནས་དཔོན་པོ་ཞིག་འཆི་ཁར་ངའི་སྟེང་ནས་མི་མང་པོས་མནན་བྱུང་ཟེར་ཏེ་འཛིགས་
སྐྲག་གི་ངང་ནས་ཚེ་འཕོས་པ་སོགས་དང་། དགེ་བ་བྱེད་པའང་སྔར་སྤྲང་པོ་ལམ་ཟན་བསྐྱུགས་
ནས་སྡོད་པ་ཞིག་འཆི་བར་ཉེ་ན། ཁང་བཟང་དང་འོད་དཀར་པོའི་སྣང་བ་བྱུང་བ་དང་། ཆུ་

785 「嘛呢」多遍的老太太，臨終時出現瑞相等。這些徵兆都是有關死狀的前兆。

辛二、死後成辦中有之理

與死有結束同時，如同秤的兩頭低昂，即形成本有[30]的形狀（即後世身體形狀）。這裡所說的「本有」，是指後世死有之前所具有的生蘊形象。有人說，死者中有的形象、容貌一如生前的樣子，仍能與活在世上的人交流、捎來資訊等，實際上這不是真的。縱然有人曾經有過一、兩次的經驗，也當知道來者並非死者，而是假冒死者形象的非人來欺騙世人。（帕繃喀大師又講了傑·密勒日巴勾召一苯波家亡父的故事。）

中有諸根具足、且有神通，其身神變的能力，除有加持力的所依及生處之
786 外，均可通行無礙。

地獄中有的顏色如燒焦的木段；餓鬼中有的顏色如水；畜生中有的顏色如煙；欲界天、人中有的顏色如上等黃金；色界中有的顏色鮮白；將受生於無色界者，則無中有。

造不善者的中有身體如被黑夜籠罩；作善者的中有則散發白衣光或月夜的夜光。

關於中有的壽量，各派說法不一，但多數主張為七天，與後世所生之處的時間單位相吻合。七日後發生一次「小死」，如果未獲生處則每過七天一次「小死」，最多到七次。

---

[30] 「四有」之一。四有為：1.中有：死後至後世受生前之五蘊；2.生有：受生時之五蘊；3.本有：受生後的第一剎那至死前最後剎那前之五蘊；4.死有：死前最後剎那之五蘊。詳見《俱舍論》。

བཟང་དུ་མ་ཊི་མང་པོ་བཏོན་པའི་རྒན་མོ་ཞིག་འཆི་ཁར་དགེ་བའི་སྣང་བ་བཟང་པོ་བྱུང་ཚུལ། དེ་ལྟ་བུའི་རྟགས་རྣམས་མ་འཆིའི་གོང་ནས་སྔོན་འགྲོ་ལྟར་འབྱུང་བ་ཡིན།

གཉིས་པ་ཕྱི་ནས་བར་དོ་འགྲུབ་ལུགས་ནི། འཆི་སྲིད་འགགས་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་སྲིད་མདའི་མདོ་དམན་བཞིན་དུ་སྔོན་དུས་ཀྱི་སྲིད་པའི་གཟུགས་ཅན་ཏེ། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་ལུས་ཀྱི་བྱད་དབྱིབས་ཅན་དུ་གྲུབ་ལ། སྔོན་དུས་ཀྱི་སྲིད་པ་ཞེས་པའི་དོན་གང་དུ་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་དེའི་འཆི་སྲིད་ཀྱི་སྔོན་དུ་འབྱུང་བའི་སྐྱེ་བའི་ཕུང་པོ་དེའི་བྱད་དབྱིབས་ཅན་ཡིན། ཁ་ཅིག་གིས་གཤིན་པོ་དེ་གསོན་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་ཆ་བྱད་ཇི་འདྲ་ཡོད་པ་བཞིན་བར་དོ་ལ་བསྡད་འདུག་པས་འཁྲིན་དང་ལན་བསྐྱར་ཚུལ་སོགས་ཟེར་བ་ཟོག་ཧྲུན་ཡིན། དེ་འདྲ་རེ་གཉིས་མཐོང་བ་སྲིད་ཀྱང་གཤིན་པོ་མ་ཡིན་པར་མི་མ་ཡིན་གྱིས་གཤིན་པོའི་གཟུགས་བརྫུང་ནས་འཇིག་རྟེན་ཕལ་པ་སླུ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་ཇོ་མིད་ལས་བོན་པོའི་ཁྲིམ་ཚང་ཞིག་གི་ཕ་ཕྱི་བ་བྲངས་པའི་རྣམ་ཐར་བཅས་གསུངས། དེས་ན་བར་དོ་བ་ནི་དབང་པོ་ཀུན་ཚང་བ། མངོན་ཤེས་ཡོད་པ། ལས་ཀྱི་རྫུ་འཕྲུལ་དང་ལྡན་པས་རྟེན་བྱིན་ཅན་དང་། སྐྱེ་གནས་མ་གཏོགས་གང་ལའང་མི་ཐོགས་པ། དམྱལ་བ། ཡི་དྭགས། དུད་འགྲོ། འདོད་པའི་ལྷ་མི་རྣམས་ཀྱི་བར་དོ་མས་རིམ་བཞིན། སྡོང་དུམ་མེས་ཚིག་པ་དང་། ཆུ་དང་། དུ་བ་དང་། གསེར་བཟང་པོ་ལྟ་བུའི་མདོག་ལྟར་དང་། གཟུགས་ཁམས་པའི་བར་དོ་དཀར་པོར་ཡོད་ལ། གཟུགས་མེད་དུ་སྐྱེ་ན་བར་དོ་མེད། མི་དགེ་བ་བྱེད་པའི་བར་སྲིད་ནི་མཚན་མོ་མུན་ནག་ཏུ་སྣང་བ་ལྟ་བུ་དང་། དགེ་བ་བྱེད་པའི་བར་སྲིད་ནི་སྣམ་བུ་དཀར་པོའམ། ཟླ་འོད་དང་བཅས་པའི་མཚན་མོའི་སྣང་བ་ལྟ་བུར་ཡོད། བར་དོ་བའི་ཚེ་ཚད་ལ་གསུངས་ཚུལ་མང་ཡང་། ཕལ་ཆེར་ཞག་བདུན་དུ་བཤད་པ་ཕྱི་མའི་ཚེའི་ཞག་ཡིན་འདྲ། ཞག་བདུན་ནས་འཆི་ཆུང་རེ་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་གནས་མ་རྙེད་ཚེ། ལན་བདུན་གྱི་བར་དེ་ལྟར་འཆི་ཆུང་རེ་བྱེད་གསུངས།

辛三、於生有受生之理

以胎生為例，中有將父母的精血看成父母交合狀，對此生起貪、瞋，受到貪瞋的驅使，中有只見到父母的生殖器官，對此生瞋而死歿，受生成為生有。[31]上述內容是根據《道次第略論》、《樂道》與《速道》來思惟集諦輪迴的流轉次第。現在我再根據《文殊口授》，從「十二緣起支」的角度，講思惟集諦流轉次第的方法，這方面是《菩提道次第略論》與《樂道》、《速道》所未講，而見之於《菩提道次第廣論》中的。

如果只是根據科判來講，那麼依據前文簡述集諦輪迴流轉次第也就夠了，但對已學過法相論典的人來說，如能根據「緣起」來思惟，由於補特伽羅根器各異，對有些人而言，這種思惟方法更好。（帕繃喀大師接著舉了兩個例證：過去中印度某國王[32]，寄贈邊地國王鄔達慈耶那一幅輪迴圖[33]，那是依據佛陀的教義繪成的，鄔達慈耶那因見到此畫而生起厭離心；格西樸穹瓦[34]曾作「緣起」修心，並以此作為下士道與中士道的引導。）

789 十二緣起支

此處為了加強我們的厭離心，特由十二緣起支之門來思惟集諦輪迴的過患。此法係佛陀在講《稻稈經》時所說。所謂「緣起」，即如所謂「此有故彼有，此生故彼生」，因為有無明的緣故，所以產生「行」等。

1.無明：即流轉生死的根本。智慧見到的是無我；無明則將「補特伽羅」與「法」視為有我與自相有，因為與明智的認知正好相反，故稱「無明」，就

---

[31] 詳見《瑜伽師地論》與《菩提道次第廣論》。

[32] 摩揭陀國頻毗婆羅王。

[33] 見次頁插圖。此圖中圈所繪鴿、蛇、豬三者，表貪、瞋、癡煩惱；其外圈所繪為中有，左側為行善上昇者，故色白，右側為造惡下墮者，故色黑；其外圈所繪為中有受生之處，自右上方開始，依次為人、餓鬼、地獄、畜生與天五道；其外圈所繪為五道眾生於輪迴中流轉之十二因緣，自右上方開始，依次為無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生與老死十二支。此輪為無常鬼所瞰食，表諸行無常。左上角之光圈表涅槃，右上角之立佛以手示之，表引導眾生離輪迴苦獲涅槃樂。

[34] 法名為迅努堅贊（童幢，1031～1107），師事仲敦巴十一年，噶當派密法十六明點之傳承上師之一。

གསུམ་པ་སྐྱེ་སྲིད་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་ཚུལ་ནི། མངལ་སྐྱེས་ལ་མཚོན་ན་ཕ་མའི་ཁྲུ་ཁྲིག་ལ་ཕ་མ་ཉལ་པོ་བྱེད་པར་མཐོང་། དེར་ཆགས་སྡང་གིས་རྒྱུགས་པས་ཕོ་མོའི་མཚན་མ་ལས་མི་སྣང་བ་ན། ཁོང་ཁྲོས་ཤི་སྟེ་སྐྱེ་སྲིད་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར། དེ་དག་གིས་ལམ་རིམ་འབྲིང་པོ་དང་༑ བདེ་སྨྲ་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་པ་སོང་ལ།

ད་ནི་ལམ་རིམ་བདེ་སྨྲ་གྱི་ས་བཅད་དུ་མི་གསལ་ཞིང་། ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས། ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་ཚུལ་འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་ལས་གསུངས་པ་བཞིན། ས་བཅད་ཙམ་དུ་ཕྱུ་བ་ལ། དེ་ལྟར་ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་ཚུལ་བསྡུས་པ་བྱེད་ན་སྔར་བཤད་པ་དེས་ཆོག་མོད། འོན་ཀྱང་མཚན་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་ལ་སྦྱངས་པ་སོང་བ་སོགས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ལས་བརྩམ་སྟེ་བསམ་ན། གང་ཟག་གི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ལ་འདི་ལེགས་ཏེ། སྟོན་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཨུ་དྲ་ཡ་ན་སྟོན་པའི་བཀའ་བཞིན་སྲིད་པ་འཁོར་ལོའི་རས་བྲིས་སྐྱེས་ལན་དུ་བསྐུར་བ་ལས་སྐྱོ་ཤས་སྐྱེས་པའི་རབས་དང་། དགེ་བཤེས་ཕུ་ཆུང་བས་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བློ་སྦྱོང་མཛད་ཅིང་འདིའི་སྒོ་ནས་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་ལ་འཁྲིད་ཚུལ་གསུངས། འདིར་ཡང་སྐྱོ་བ་ཤུགས་དྲག་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་སྤྲོས་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས། ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་སྟེ། འདི་སྟོན་པས་ས་ལུ་ལྗང་པའི་མདོ་གསུང་བའི་སྐབས་གསུངས་ཤིང་༑ དེ་ཡང་། འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་། འདི་སྐྱེས་པས་འདི་སྐྱེ་བ་སྟེ་འདི་ལྟར། མ་རིག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་འདུ་བྱེད་ཅེས་སོགས་ལྟར་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ལས།

དང་པོ་མ་རིག་པ་ནི། འཁོར་བར་འཁོར་བའི་རྩ་བ་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱིས་བདག་མེད་པར་བཟུང་བ་ལ་མ་རིག་པས་གང་ཟག་གམ་ཆོས་ལ་དམིགས་ནས་བདག་ཡོད་པ་དང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་པས། རིག་པ་ཡེ་ཤེས་དང་འཛིན་སྟངས་དངོས་འགལ་དུ་ཞུགས་

像是瞎眼的愚人一樣。無明有兩種：「業果愚無明」、「真實義愚無明」。

2.行：即以無明為動機，能召來後有蘊的造業。由業果愚無明之動機造「非福業」；由真實義愚無明之動機造「福業」與「不動業」。

3.識：分「因位」與「果位」二類。「因位識」，為行支業習氣當下所薰之識；「果位識」，為於生有[35]當下結生之識。例如在以無明為動機造殺生業時，業道圓滿之當下，為此業習氣所薰之識，即「因位識」。由於此業力，於地獄
790 生有結生當下的識，即「果位識」。每一種不善業均能引發多次的惡趣生，福業等情況可照此類推。如同沙子浸油或紙上蓋印一般，識為業習氣所薰染，日後被愛、取觸發，便變得有力能引生後身。

4.名色：以胎生為例，受、想、行、識四蘊為「名」緣起；識所進入的受精卵羯羅藍等為「色」緣起。它們又稱為「名色隨一緣起」。

5.六處：此時眼、耳等六處雖已形成，但因根、境、識三者尚未會合，故

[35] 見本章第 30 條註。

པ་ལ་མ་རིག་པ་ཟེར་ཏེ། དེ་ནི་རྨོངས་པ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གོ །དེ་ལ་ལས་འབྲས་ལ་རྨོངས་པ་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་རྨོངས་པའི་མ་རིག་པ་གཉིས།

གཉིས་པ་འདུ་བྱེད་ནི། ལས་ཀ་བྱེད་པ་ལྟར་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསླང་སྟེ། ཡང་སྲིད་ཕུང་པོ་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཡིན་པས། ལས་འབྲས་ལ་རྨོངས་པའི་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསླང་སྟེ་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་འདུ་བྱེད། གནས་ལུགས་ལ་རྨོངས་པའི་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསླང་སྟེ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་དང་། མི་གཡོ་བའི་ལས་འདུ་བྱེད།

གསུམ་པ་རྣམ་ཤེས་ལ་རྒྱུ་དུས་དང་འབྲས་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་བཞག་མ་ཐག་པའི་རྣམ་ཤེས་དང་། གཉིས་པ་ནི་སྐྱེ་སྲིད་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་མ་ཐག་པའི་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཡིན། དཔེར་ན་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསླང་སྟེ་སྲོག་གཅོད་ཀྱི་ལས་འདུ་བྱེད་པའི་ཚེ། ལས་ལམ་རྫོགས་པའི་དེ་མ་ཐག་དེ་འདྲའི་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་བཞག་ས་དེ་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཡིན། ལས་དེའི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་དམྱལ་བའི་སྐྱེ་སྲིད་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་མ་ཐག་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་འབྲས་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཡིན། མི་དགེ་བའི་ལས་རེ་རེས་ཀྱང་ངན་སོང་གི་སྐྱེ་བ་མང་པོ་འཕེན་ནུས། དེ་བཞིན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་སོགས་ལ་རིགས་འགྲེ། དེ་ལྟར་བྱེ་མ་ལ་སྣུམ་ཞུགས་པའམ་ཤོག་བུ་ལ་ཐིལ་ཚེ་བརྒྱབ་པ་ལྟར་རྣམ་ཤེས་ལ་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་བསྒོས་པའམ་བཞག་པ་ལ་སྲེད་ལེན་གྱིས་གསོས་བཏབ་ན་སྐྱེ་བ་ནུས་པ་མཐུ་ཅན་དུ་སོང་བ་ཡིན།

བཞི་པ་མིང་གཟུགས་ལ་མངལ་སྐྱེས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཚོར་བ་འདུ་ཤེས་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་བཞི་ནི་མིང་གི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། རྣམ་ཤེས་ཞུགས་པའི་ཁུ་ཁྲག་གི་མེར་མེར་པོ་སོགས་ནི་གཟུགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཏེ་དེ་ལྟ་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་དེ་ལ་མིང་གཟུགས་ཅེ་རིགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཟེར།

ལྔ་པ་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ནི། མིག་རྣ་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་དྲུག་གྲུབ་པ་ནས་བཟུང་

不能取境。身與意根從「羯羅藍」[36]位起就有。如果是化生，下二界中，「名色」緣起與「六處」緣起同時形成；無色界中，只有「名」緣起與「意處」緣起，沒有「色」與「五有色處」緣起。

6.觸：根、境、識三者會遇，取悅意、不悅意、不喜不厭三種境，為觸緣起。

7.受：以觸為緣，產生樂受、苦受、舍受三種受。例如，值遇悅意境而生樂等。

8.愛：對樂受起「不離愛」；對痛苦起「乖離愛」、想要逃避；對平等捨起「不壞愛」。這裡所說的由受生愛，是說伴有無明的觸緣所生的受，由此受生愛；如果沒有無明，受是不會產生愛的。

791 **9.取**：愛逐漸增強之後對境產生的希求與貪著。取分四種：對妙欲的貪著為「欲取」；對除壞聚見之外邪見的貪著為「見取」；對與邪見相關的惡戒與禁行的貪著為「戒禁取」；對諦實的執著、尤其對蘊的壞聚的執著為「我語取」。

10.有：行將業習氣薰染於識，次為愛、取所觸發，從而變得有力而能引

[36] 見本書「第十四天」第 31 條註。

ཡུལ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་ནས་ཡུལ་གྱི་འགྱུར་བ་གཅོད་མི་ནུས་པ་ཙམ་ཆད་ཡིན། ལུས་དང་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་ནི་མེར་མེར་པོའི་སྐབས་ནས་ཡོད་པར་གསུངས། ཐུས་སྐྱེས་ལྷ་བུར་ཁམས་འོག་མ་གཉིས་སུ་མིང་གཟུགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཅིག་ཅར་དུ་འགྲུབ༑ གཟུགས་མེད་ལ་མིང་གི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། ཡིད་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཙམ་ལས་གཟུགས་དང་སྐྱེ་མཆེད་གཟུགས་ཅན་ལྔའི་རྟེན་འབྲེལ་མེད།

དྲུག་པ་རེག་པ་ནི། དེ་ལྟར་གྲུབ་པས་ཡུལ་དང་དབང་པོ་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འཕྲད་ཅིང་འདུས་ནས་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ་ཡོངས་སུ་གཅོད་པ་རེག་པའི་རྟེན་འབྲེལ།

བདུན་པ་ཚོར་བ་ནི། རེག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཚོར་བ་བདེ་སྡུག་བཏང་སྙོམས་གསུམ་ཅི་རིགས་སྐྱེ་བ་སྟེ། ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་འཕྲད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོར་བ་བདེ་བ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ།

བརྒྱད་པ་སྲེད་པ་ནི། ཚོར་བ་བདེ་བ་ལ་མི་འབྲལ་བར་འདོད་པའི་སྲེད་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་བ་ལ་འབྲལ་འདོད་ཀྱི་སྲེད་པ་སྟེ་འབྲལ་བར་ཞེན་པ། བཏང་སྙོམས་ལ་མི་ཉམས་པའི་ཕྱིར་དུ་སྲེད་པ་ཡིན། ཚོར་བའི་རྐྱེན་གྱིས་སྲེད་པ་སྐྱེ་བར་བཤད་པ་ནི་མ་རིག་པའི་འདུས་ཏེ་རིག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱུང་བའི་ཚོར་བ་ལས་སྲེད་པ་སྐྱེད་པར་དགོངས་ཀྱི། མ་རིག་པ་མེད་ན་ཚོར་བ་ཡོད་ཀྱང་སྲེད་པ་མི་སྐྱེ།

དགུ་པ་ལེན་པ་ནི། སྲེད་པ་ཧེ་ཆེར་འཕེལ་བས་ཡུལ་ལ་འདུན་ཅིང་ཆགས་པ་སྟེ། འདི་ལ་བཞི་ལས་འདོད་པ་ཉེ་བར་ལེན་པ་ནི་འདོད་ཡོན་ལ་ཆགས་པ། ལྟ་བ་ཉེ་བར་ལེན་པ་ནི་འཇིག་ལྟ་མ་གཏོགས་པའི་ལྟ་ངན་ལ་ཆགས་པ། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་ཉེ་བར་ལེན་པ་ནི་ལྟ་ངན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་དམན་པ་ལ་ཆགས་པ། བདག་ཏུ་སྨྲ་བ་ཉེ་བར་ལེན་པ་ནི་བདེན་པར་ཞེན་པ་དང་། གཙོ་བོར་ཕུང་པོའི་འཇིག་ཚོགས་ལ་ཞེན་པ་ཡིན།

བཅུ་པ་སྲིད་པ་ནི། སྔར་འདུ་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ལ་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་བསྒོས་པ་དེ་སྲིད་

生後身。

11.生：受到觸發的業變得有力量而能形成後有，於是識在四生任何一種狀態下結生，此最初結生，即為「生」緣起，然後依次形成「老、死」緣起。

12.老死：老指蘊的狀態逐漸變化、成熟；死為蘊同分的捨棄或壞死。

如此妥善認清十二緣起支的區別之後，隨後應該知道如何收入四支的道理。四支即：1.能引支、2.能生支、3.所引支與 4.所生支。

「無明」，如播種者；以此為動機而造的「行」業，如種子；「因位識」上留下所造業的習氣，如播種於田。無明、行與識中的因位識，這兩支半緣起為「能引支」 。

觸發業種使之有生果能力的「愛」、「取」二支，如為種子灌溉施肥，以
792 適當的溫、濕度培育；經愛、取觸發後，能引發後有後生之蘊的「有」，就如同經水、肥、溫濕等培養過後、有發芽能力的種子。愛、取、有三者為「能生支」。

於生有結生的「生」，如種子發芽。生緣起是「所生支」的一部分。

上述「果位識」、「名色」隨一緣起、「處」、「觸」、「受」四支半緣起為「所

ལེན་གྱིས་གསོས་བཏབ་ནས་ཕྱི་མའི་ལུས་འཕེན་པའི་ནུས་པ་མཐུ་ཅན་དུ་སོང་བ་དེ་ཡིན།

བཅུ་གཅིག་པ་སྐྱེ་བ་ནི། དེ་ལྟར་གསོས་བཏབ་པས་ཡང་སྲིད་འགྲུབ་པའི་ལས་ནུས་པ་མཐུ་ཅན་དུ་སོང་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་གནས་བཞི་པོ་གང་རུང་དུ་དང་པོར་རྣམ་ཤེས་ཉིང་མཚམས་སྦྱར་མ་ཐག་པ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་བཅུ་གཉིས་པ་རྒ་ཤི་ནི་རིགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རིམ་གྱིས་འགྲུབ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་རྒ་བ་ནི་ཕུང་པོའི་གནས་སྐབས་རིམ་གྱིས་གཞན་དུ་འགྱུར་ཞིང་སྨིན་པ་ཡིན། ཤི་བ་ནི་ཕུང་པོའི་རིས་མཐུན་དོར་བའམ་འཇིག་པ་ལ་ཟེར། དེ་ལྟར་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཞིབ་པར་ངོས་བཟུང་ནས། དེ་ཡང་ཡན་ལག་བཞིར་བསྡུ་ལུགས་ཤེས་དགོས། དེ་ནི་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག །འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག །འཕངས་པའི་འབྲས་བུའི་ཡན་ལག །མངོན་པར་གྲུབ་པའི་འབྲས་བུའི་ཡན་ལག་སྟེ་བཞིར་བསྡུ་ཞིང་། དེ་ཡང་མ་རིག་པ་ནི་ས་བོན་འདེབས་པ་པོ་ལྟ་བུ་དང་། དེས་ཀུན་ནས་བསླང་བའི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ནི་ས་བོན་ལྟ་བུ་དང་། ས་བོན་ས་ལ་བཞག་པ་ལྟ་བུ་ནི། རྒྱུ་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ལ་ལས་བསགས་པ་དེའི་བག་ཆགས་བཞག་པ་སྟེ། མ་རིག་པ། འདུ་བྱེད། རྣམ་ཤེས་ལ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཏེ་རྟེན་འབྲེལ་དང་པོ་ཕྱེད་དང་གསུམ་ནི་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་། ས་བོན་ལ་ཆུ་ལུད། དྲོད་གཤེར་གྱིས་བསྐྱངས་པ་ལྟ་བུ་ནི་ལས་ལ་འབྲས་བུ་སྐྱེད་ནུས་སུ་གསོས་འདེབས་པར་བྱེད་པའི་སྲེད་ལེན་གཉིས་དང་། ཆུ་ལུད་དྲོད་གཤེར་སོགས་ཀྱིས་མྱུ་གུ་སྐྱེད་པའི་ནུས་པ་མཐུ་ཅན་དུ་བྱས་པའི་ས་བོན་བཞིན་སྲེད་ལེན་གྱིས་གསོས་བཏབ་ནས་ལས་དེ་ཉིད་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མའི་སྐྱེ་བའི་ཕུང་པོ་འཕེན་ངེས་སུ་བྱེད་པ་ནི་སྲིད་པ་སྟེ། སྲེད་ལེན་སྲིད་པ་གསུམ་ནི་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག །ས་བོན་གྱི་མྱུ་གུ་སྐྱེས་པ་བཞིན་སྐྱེ་སྲིད་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་ནི་སྐྱེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཏེ་གྲུབ་པའི་ཡན་ལག་ཡ་གཅིག་ཡིན། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་གྱི་འབྲས་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དང་མིང་གཟུགས་ཏེ་

引支」。

「老死」隨一緣起為「所生支」的一部分，與生緣起同屬「所生支」。

以生天者為例，由「真實義愚無明」造生天的「能引業」、所造感生天上業的習氣留在「識」上，為三能引支；希望受生在天界的「愛」，此一希求進一步加強的「取」，以及由這兩者造成臨終時決定能引業的「有」，為三能生支，這因位六支緣起在此生中圓滿。其後受生在天上時，「名色」、「處」、「觸」、「受」為四所引支，「生」、「老死」為二所生支，此果位六支緣起在後生天身中圓滿。這是一重緣起的十二支在二世中圓滿的情形。

另以生惡趣者為例，由「業果愚無明」造不善業，次由愛、取觸發等，可據前依次類推。

793 由於造作某業的全部緣起無法在一世中圓滿，所以最快也需要二世。如果業未經愛、取觸發而被擱置，則三能引支需要一世，三能生支需要一世，四所引支與二所生者需要一世，共需三世才能圓滿。

例如，今生雖造惡趣業而留有習氣，但臨終時由上師等勸導生起善心，以致觸發某種感生人中的業成熟而後世受生為人；如果以前所造的不善業，在後

རིགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ། སྐྱེ་མཆེད། རེག་པ། ཚོར་བ་སྟེ་རྟེན་འབྲེལ་ཕྱེད་དང་ལྔ་ནི་འཕངས་པའི་འབྲས་བུའི་ཡན་ལག་དང་། རྒ་ཤི་ཅི་རིགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི་གྲུབ་པའི་ཡན་ལག་ཡ་གཅིག་སྟེ། སྐྱེ་བ་དང་། རྒ་ཤིའི་རྟེན་འབྲེལ་གཉིས་ནི་མངོན་པར་གྲུབ་པའི་ཡན་ལག་ཡིན། དེས་ན་ལྷར་སྐྱེ་བ་ལྷ་བུ་ལ་མཚོན་ན། དེ་ཁོ་ན་ལ་རྨོངས་པའི་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་ལྷའི་སྐྱེ་བ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེས་ནས་སྤྱོད་འགྱུར་གྱི་ལས་བསགས་པའི་བག་ཆགས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བཞག་པ་ལ། དེར་སྐྱེས་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་དུ་སྨོན་ལམ་སོགས་ཀྱིས་འདུན་པ་བྱེད་པ་ནི་སྲེད་པ་དང་། འདུན་པ་དེ་ཉིད་ཆེ་རུ་བརྟན་པ་ནི་ལེན་པ་དང་། དེ་གཉིས་ཀྱིས་འཆི་ཁར་ལས་དེ་ཉིད་འཕེན་ངེས་སུ་བྱས་པའི་ལས་ནི་སྲིད་པ་སྟེ། འཕེན་བྱེད་གསུམ་དང་། འགྲུབ་བྱེད་གསུམ་བཅས་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་དྲུག་ཚེ་འདིར་རྫོགས། དེ་ནས་ཕྱི་མར་ལྷར་སྐྱེ་བ་ན་མིང་གཟུགས་སྐྱེ་མཆེད་རེག་ཚོར་ཏེ་འཕངས་འབྲས་བཞི་དང་། སྐྱེ་བ་དང་རྒ་ཤི་བཅས་གྲུབ་འབྲས་གཉིས་ཏེ་འབྲས་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་དྲུག་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལྷའི་རྟེན་དེ་ལ་རྫོགས་པ་སྟེ། འདི་ནི་རྟེན་འབྲེལ་ཚར་གཅིག་གི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཚེ་གཉིས་ལ་རྫོགས་ཚུལ་ཡིན། ངན་འགྲོ་ལྷ་བུར་མཚོན་ན། ལས་འབྲས་ལ་རྨོངས་པའི་མ་རིག་པས་མི་དགེ་བའི་ལས་གསོག་ཅིང་། དེ་ལ་སྲེད་ལེན་གྱིས་གསོས་འདེབས་པ་སོགས་གོང་གིས་རིགས་འགྲེ། དེས་ན་ལས་གཅིག་གི་དབང་དུ་བྱས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཆ་ཚང་གཅིག་ཚེ་གཅིག་ལ་རྫོགས་མི་སྲིད་པས། མགྱོགས་ཀྱང་ཚེ་གཉིས་ནི་ངེས་པར་དགོས་ལ།

ཡང་ལས་ལ་སྲེད་ལེན་གྱིས་གསོས་བཏབ་མ་ནུས་པར་འགྱངས་ན། འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་གསུམ་ཚེ་གཅིག་ལ་དང་། འགྲུབ་བྱེད་གསུམ་ཚེ་གཅིག་དང་། འཕངས་འབྲས་བཞི་དང་། གྲུབ་འབྲས་གཉིས་ཚེ་གཅིག་སྟེ། ཚེ་གསུམ་དུ་ཚང་བའང་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན། ཚེ་འདིར་ངན་སོང་གི་ལས་བསགས་ནས་བག་ཆགས་བཞག་ཀྱང་། འཆི་ཁར་བླ་མ་སོགས་ཀྱིས་དགེ་སེམས་ལ་བསྐུད་དེ། མིར་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ལས་ཞིག་ལ་གསོས་བཏབ་ནས་ཕྱི་མ་མིར་སྐྱེས།

世死時又被愛、取觸發，則其再下一世將墮惡趣。

以此為例，能引與能生之間可以有多生間隔，但因屬其它緣起之生世故，不算入此重緣起之內。總而言之，一重緣起的各支，少則兩世，多則三世圓滿，比兩世更少或比三世更多的情形是不可能的。

這些緣起由前支生後支，從而在輪迴中經受生、老死等一切苦惱。在某業果位的緣起當中，又產生種種其他業因位的緣起。

老死由生而起，推至行由無明而起，由此可見，一支引發一支在輪迴中流轉的根本即是無明。怙主龍猛說：

「從三出生二，從二而生七，
794 **從七復生三，數轉三有輪。」**[37]

我們由三支煩惱造兩支業，由此起七支苦，復由七支苦生三支煩惱，像這樣反覆不斷地在三有輪迴中流轉、受苦。當我們以修道來結束這種緣起時，應先斷無明，無明斷則行斷，直至老死等一切痛苦全斷。

簡言之，十二緣起支可歸納成業、煩惱、苦三重緣起：無明、愛、取三支為煩惱；行、有兩支為業；其餘七支為苦，如龍猛所說：

「初八九煩惱，二及十為業，餘七者是苦。」[38]

---

[37] 引自《緣起心要頌》。
[38] 同上註。

དེ་འཆི་ཁར་སྔོན་གྱི་མི་དགེ་བའི་ལས་དེར་སྨིན་ཡིན་གྱིས་གསོས་བཏབ། དེ་ནས་ངན་སོང་དུ་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།། དེས་མཚོན་ནས་འཕེན་བྱེད་དང་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་བར་དུ་ཚེ་དུ་མས་ཆོད་ཀྱང་། རྟེན་འབྲེལ་གཞན་གྱི་ཚེ་ཡིན་པས་གྲངས་སུ་མི་འདྲེན། མདོར་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཚར་གཅིག་གིས་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཡན་ལག་རྣམས་མྱུར་ན་ཚེ་གཉིས། ཡུན་རིང་ན་ཚེ་གསུམ་སྟེ། དེ་ལས་མྱུར་འགྱུད྄་མི་སྲིད། རྟེན་འབྲེལ་འདི་དག་སྔ་མ་སྔ་མ་ལས། ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་བསྐྱེད་ནས། སྐྱེ་བ་ཏྭ་ཤི་སོགས་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་འཁོར་མོར་སྐྱོང་བ་ཡིན་ཞིང་། ལས་གཅིག་གིས་འབྲས་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཡུན་ལ། ལས་གཞན་གྱི་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་སྣ་ཚོགས་སྐྱེ་ཞིང་། ཏྭ་ཤི་སྐྱེ་བ་ལས་འབྱུང་བ་ནས། འདུ་བྱེད་མ་རིག་པ་ལས་འབྱུང་བ་སོགས་ཡིན་པས། གཅིག་གིས་གཅིག་དྲངས་ནས་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་འཁོར་བའི་རྩ་བ་ནི་མ་རིག་པ་ཉིད་ཡིན། དེས་ན་མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས། གསུམ་པོ་དག་ལས་གཉིས་འབྱུང་སྟེ། །གཉིས་ལས་བདུན་འབྱུང་བདུན་ལས་ཀྱང་། །གསུམ་འབྱུང་སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་དེ། །ཉིད་ནི་ཡང་དང་ཡང་དུ་འཁོར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཉོན་མོངས་གསུམ་ལས་གཉིས་དང་། དེ་ལས་སྡུག་བསྔལ་བདུན་འབྱུང་ཞིང་། བདུན་པོ་ལས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་གསུམ་འབྱུང་བ་སོགས་སྔར་བཞིན་འཁོར་བས་སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་འཁོར་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་འཁོར་ལོ་སྐོར་བ་ཡིན། དེ་དག་ལུགས་ལྡོག་ཏུ་འགོག་ཚུལ་པའི་ལམ་ཞིག་ཉམས་སུ་ལེན་ན། མ་རིག་པ་འགག་པས་འདུ་བྱེད་འགགས་པ་ནས་ཏྭ་ཤིའི་བར་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་འགག་པར་འགྱུར་རོ། །མདོར་བསྡུ་ན། རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་གསུམ་དུ་འདུ་སྟེ། མ་རིག་པ་དང་། སྲིད་པ། ལེན་པ་གསུམ་ཉོན་མོངས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་སྲིད་པ་གཉིས་ལས་དང་། ལྷག་མ་བདུན་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཏེ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས། དང་པོ་བརྒྱད་པ་དགུ་ཉོན་མོངས། །གཉིས་པ་བཅུ་པ་ལས་ཡིན་ཏེ།། ལྷག་མ་བདུན་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །འདིའི་ཚིག་ཀང་དང་པོའི་དེ་

第一句說明初、八、九三支為動機；第二句說明行與有二支為身、語業；第三句說明其餘七支為報應。

由順、逆兩種次序思惟十二緣起修習輪迴總苦之後，像囚犯希望從獄中逃脫出來一樣、想逃脫輪迴，便是出離心生起之時。生起求解脫心之後，接著即應學解脫之道。

己二、抉擇能趣解脫道性

795 這部分共分兩段來講：（庚一）以何等身滅除輪迴；（庚二）修何等道滅除輪迴。

庚一、以何等身滅除輪迴

在思惟輪迴過患之後，我們將意識到：情器輪迴的本質如同遭受風吹的水月，剎那不住地壞滅無常；輪迴的諸般快樂好似毒蛇頭下的陰影，利少害多；受生在五趣中任何一趣，都將不間斷地受到痛苦的折磨。然後我們就像身處火宅、監獄的人不想繼續留在那裡，而想從其中逃脫出來一般，生起不假造作的希求解脫輪迴之心。

當我們探索輪迴之因時，將發現造成輪迴的原因是業與煩惱，這兩者中煩惱是主因，煩惱中又以無明為主因。所以，我們必須設法斷除這個無明。至於
796 修道之身，則必須依靠現在這個具足梵行三學[39]的暇滿人身來滅除輪迴。因為沒有比人身更殊勝的修道之身，博朵瓦曾說：

---

[39] 三學即戒、定、慧。佛所說之三學勝過外道，故又稱「增上三學」。

གསུམ་ཀུན་སློང་དང་། གཉིས་པ་འདུ་བྱེད་དང་སྲིད་པ་གཉིས་ལུས་ངག་གི་ལས། གསུམ་པའི་དེ་རྣམས་ཡོངས་སྤྱོད་ཡིན། རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་ལུགས་འབྱུང་ལྡོག་ཏུ་བསམས་པའི་སྒོ་ནས་འཁོར་བ་སྤྱིའི་སྡུག་བསྔལ་བསྒོམས་པས་བཙོན་པ་བཙོན་ཁང་ནས་ཐར་འདོད་འབྱུང་བ་བཞིན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་བྱུང་ན་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཐར་འདོད་ཀྱི་བློ་སྐྱེས་ན་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་ལ་བསླབ་དགོས་པས།

གཉིས་པ་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་དངོས་བཤད་པ་ལ་གཉིས།

རྟེན་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་འཁོར་བ་ལས་ལྡོག་པ་དང་། ལམ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་འཁོར་བ་ལས་ལྡོག་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་ནས། འཁོར་བའི་མཚན་ཉིད་ནི་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་འཁོར་བ་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པའི་རྒྱ་གླ་ལྟར་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་སྡོད་པར་འཇིག་པའི་མི་རྟག་པ་དང་། འཁོར་བའི་བདེ་འབྱོར་རྣམས་ནི་དུག་སྦྲུལ་གྱི་གདེངས་ཀའི་གྲིབ་མ་དང་འདྲ་བར་མཐོང་ཚུང་ལ་ཉེན་ཆེ་བ། འགྲོ་བ་ལྔ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་བར་མེད་དུ་མནར་བར་མཐོང་ནས། མེ་འབར་བའི་ཁྱིམ་དང་། བཙོན་རར་ཚུད་པ་རྣམས་གནས་དེ་དག་ལ་མི་འདོད་ཅིང་། དེ་ལས་ཐར་འདོད་སྐྱེ་བ་ལྟར། འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་བློ་བཅོས་མིན་སྐྱེས་པ་ན། འཁོར་བའི་རྒྱུ་རྩད་བཅད་པ་ན་ལས་ཉོན་གཉིས་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་དང་། དེའི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་ཉིད་ཡིན་པར་ཤེས་ནས། དེ་གཞོམ་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། དེ་ཡང་རྟེན་ནི་དལ་འབྱོར་ཚང་ཞིང་ཚངས་སྤྱོད་བསླབ་གསུམ་ལྡན་པའི་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་དུས་འདིར་འཁོར་བ་ལས་བཟློག་དགོས་ཏེ། པོ་ཏོ་བས། སྔར་དེ་

「以前流浪許久未能自還，現在也無法自然還滅，
所以必須斷除，而斷除之時也是現在得暇滿之時。」

庚二、修何等道滅除輪迴

想要斬斷輪迴根本，必須根除作為輪迴根本的真實義愚無明俱生我執。否則，用其它對治方法只能暫時壓伏煩惱而無法徹底消除。而對俱生我執來講，一般善法是不能損傷它的，只有用一種與我執感受完全相反的心才能斷除它。由於證無我慧能通達無自性，與執自性有的心正好相反，因此，我們必須證無我慧來根除俱生我執。若無此慧，再怎麼勤修其他的善法，它們只會變成我執的朋友而無法攻擊它。

想在心中生起證無我慧，先要生起「增上定學」。譬如伐木時，光有鋒利的斧子是不夠的，還需要能握斧的強壯臂膀。沒有利斧當然無法砍樹，但如果
797 沒有強壯的手臂，也無法每次都將斧頭砍在同一個地方。或者像晚上觀壁畫，需要一盞不受風吹的明燈。證無我慧好像利斧，能伐我執之樹；或像照明本相的燈火，能如實見到真實情景；這又需要心離微細內散亂且一心專注的堅固三摩地，它就像握斧的強壯手臂或不被風吹動的燈火。

ཙམ་ཞིག་འཁྲུམས་པ་ལ་རང་ཡོག་མ་བྱུང་ཙ་ན་ད་ཡང་རང་ཡོག་མི་འོང་བས་བཟློག་དགོས་ཟློག་པའི་དུས་ཀྱང་ད་རེས་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པའི་དུས་འདིར་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་རྟེན་འདི་ཉིད་ལས་ལྷག་པ་མེད་ལ།

གཉིས་པ་ནི། རང་ཅག་གིས་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་པ་ལ། འཁོར་བའི་རྩ་བ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་རྨོངས་པའི་མ་རིག་པ་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཉིད་ཡིན་པས་ཁོ་རྩ་བ་ནས་གཅོད་དགོས། དེ་མ་བཅད་ན་གཉེན་པོ་གཞན་གྱིས་ཉོན་མོངས་པ་རེ་ཞིག་འགྲིབ་ཀྱང་གཏན་དུ་མི་ཟད་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ལ་དགེ་བ་གཞན་གྱིས་གནོད་མི་ནུས་པར་དེ་དང་འཛིན་སྟངས་དངོས་འགལ་དུ་སོང་བའི་བློ་ཞིག་གིས་བཟློག་ནུས། དེ་ཡང་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཉིད་ཀྱིས་ང་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་རྟོགས་པས། ང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་བློ་དང་འཛིན་སྟངས་དངོས་སུ་འགལ་བ་ཡིན་པས་བདག་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་རྩ་བ་ནས་གཅོད་པ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དགོས། འདི་མེད་ན་དགེ་བ་གཞན་ཇི་འདྲ་ཞིག་ལ་འབད་ཀྱང་བདག་འཛིན་གྱི་གྲོགས་སུ་འགྱུར་བ་ལས་ཁོ་ལ་གནོད་མི་ནུས། ཤེས་རབ་དེ་རྒྱུད་ལ་ལེགས་པར་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ། ལྷག་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསླབ་པ་མ་སྐྱེས་པར་མི་འབྱུང་སྟེ། དཔེར་ན་ཤིང་གི་སྡོང་པོ་གཅོད་པ་ལ་སྟ་རེ་རྣོན་པོ་ཞིག་དང་དེ་འཛིན་བྱེད་དཔུང་པ་བརྟན་པོ་གཉིས་འཛོམས་དགོས། དེ་ཡང་སྟ་རེ་རྣོན་པོ་མེད་ན་ཤིང་སྡོང་གཅོད་མི་ནུས་ལ། དཔུང་པ་བརྟན་པོ་མེད་ན་སྟ་རེ་གནས་གཅིག་ཏུ་མི་འབབ་པ་དང་། མཚན་མོར་ཀྱང་རིས་བལྟ་བ་ལ། མར་མེ་གསལ་ཞིང་རླུང་གིས་མི་བསྐྱོད་པ་ཞིག་དགོས་པ་བཞིན། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྟ་རེ་རྣོན་པོ་དང་འདྲ་བའམ་ཡིན་ལུགས་གསལ་བའི་མར་མེ་ལྟ་བུ་དེ་ཉིད་ཀྱིས། བདེན་འཛིན་གྱི་ཤིང་གི་སྡོང་པོ་གཅོད་ཅིང་། གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་མཐོང་བ་ལ་ནི་སྟ་རེ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་དཔུང་པ་བརྟན་པོ་དང་། མར་མེ་རླུང་གི་མི་གཡོ་བ་ལྟ་བུའི་སེམས་ནང་གི་གཡེང་བ་ཕྲ་མོ་ལས་ཀྱང་ལྡོག་ཅིང་རྩེ་གཅིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་

要想在相續中生起心離內散亂的堅固三摩地，我們必須先生起能使心遠離粗顯外散亂的增上戒學。簡言之，如《本地分》中所引《梵天請問經》所說：

「根本極堅固，喜樂寂靜心，
聖見與惡見，具足不具足。」

「聖見」是指作為我執正對治的證空性真理慧，為了生起具足聖見的毗缽舍那，必須先成就奢摩地，但如果沒有戒學，就不具備生起奢摩他的條件。《親友書》中說：

「或頭或衣忽燃火，尚應棄捨滅火行，
而當力求無後有，因無餘事勝於此。
應以戒慧靜慮證，寂調無垢涅槃位，
798 **不老不死無窮盡，離地水火風日月。」**

中士所修的法，就是「增上三學」。如果不繼續作上士法類引導，此處便應詳述「三學」。因為這裡只是作共中士道的引導，並不是講中士道的正行，所以，「定學」與「慧學」留待上士道止觀時再講，按照軌矩，此處以「戒學」為講述的重點，《親友書》中說：

「戒是一切德依處，如動不動依於地。」

བརྟན་པོ་ཞིག་དགོས། སེམས་ནང་གི་གཡེང་བ་དང་བྲལ་བའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བརྟན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལའང་། སེམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཡེང་བ་རགས་པ་དང་བྲལ་བྱེད་ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསླབ་པ་སྐྱེ་དགོས་སོ། །

མདོར་ན། ཚངས་པས་ཞུས་པ་སའི་དངོས་གཞིར་དྲངས་པ་ལས། རྩ་བ་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པ་དང་། །ཞི་བའི་སེམས་ལ་དགའ་བ་དང་། །འཕགས་པའི་ལྟ་དང་སྡིག་པའི་ལྟ། །ལྡན་པར་བྱ་ཞིང་བྲལ་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བདག་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོ་ཡང་དག་པའི་གནས་ལུགས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་འཕགས་པའི་ལྟ་བ་དང་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་སྐྱེ་བ་ལ། དེའི་སྔོན་དུ་ཞི་གནས་འགྲུབ་པ་དགོས་ཤིང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསླབ་པ་མེད་པར་ཞི་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་ཚོགས་མི་ཚང་ངོ་། །དེས་ན་བཤེས་སྤྲིང་ལས། མགོའམ་གོས་ལ་གློ་བུར་མེ་ཤོར་ན། །དེ་དག་ཕྱིར་བཟློག་བགྱི་བ་བཏང་ནས་ཀྱང་། །ཡང་སྲིད་མེད་པར་བགྱི་སླད་འབད་འཚལ་ཏེ། །འདི་ལས་ཆེས་མཆོག་དགོས་པ་གཞན་མ་མཆིས། །ཚུལ་ཁྲིམས་དག་དང་ཤེས་རབ་བསམ་གཏན་གྱིས།། མྱ་ངན་འདས་ཞི་དུལ་བ་དྲི་མེད་པའི། །གོ་འཕང་མི་ན་མི་འཆི་ཟད་མི་འཚལ། །ས་ཆུ་མེ་རླུང་ཉི་ཟླ་བྲལ་ཐོབ་མཛོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་ཉམས་སུ་བླང་བྱ་ནི། ལྷག་པའི་བསླབ་པ་གསུམ་ཡིན་པས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སྐོར་མི་འཁྲིད་ན་སྐབས་འདིར་བསླབ་པ་གསུམ་ཀ་འཆད་དགོས།

འོན་ཀྱང་། སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ ` ` ` ཐུན་མོང་བའི་ལམ་ལ་འཁྲིད་པ་ལས། འབྲིང་གི་ལམ་དངོས་ལ་འཁྲིད་པ་མིན་པས། ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསླབ་པ་གཉིས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ཞི་ལྷག་གི་སྐབས་སུ་འཆད་པས། འདིར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསླབ་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་འཆད་པའི་ལུགས་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་བཤེས་སྤྲིང་ལས། ཁྲིམས་ནི་རྒྱུ་དང་མི་རྒྱུའི་ས་བཞིན་དུ།། ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས། །ཞེས་པ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་

因為戒是一切功德的基礎，所以戒律清淨很重要。戒是聖教的根本，持戒者利益極大，犯戒者過失也很大。至於持戒的功德：佛教是否住世，取決於根本別解脫戒。如果有持律比丘存在，聖教即存在；否則，縱有菩薩、持明士之類的人物住世，聖教也並不因此而存在。所以，《別解脫戒》中說：

「於我涅槃後，當以戒為師。」

意思是說，我們應當將自己所受的戒視為大師佛陀的代表而愛惜守護。

對我們初學者來講，雖然目前難以實修三學中的定學與慧學，但我們相續中肯定有的、肯定能實修的「證正法」[40]，就是自身的別解脫戒，所謂「佛教
799 是否住世觀待於僧伽」亦是此意。別解脫戒又是上兩種律儀[41]的基礎或容器。

所謂「住持聖教者」，並非專指在法座上說法的人，若能如理守護自身的律儀，即是「住持聖教者」。因為能對「教正法」作聞思，便是住持「教聖教」；持戒清淨即是主持「證聖教」。

三律儀中我們確定正在實修的即是別解脫戒，這是很殊勝的，經中說：「具戒比丘具光焰」等，又說：

「凡有持律比丘之方所，具足光明。當視彼處我非不在，我亦不需憂慮彼處。」

我們藏地有別於外國的特色以及久暫利樂的惟一根本，即是佛陀的教法。

---

[40] 有關教、證正法的解釋，請參閱本書「第十二天」。

[41] 指菩薩律儀與密宗律儀。

ཡིན་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་གལ་ཆེ། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་རྩ་བ། བསྲུང་ན་ཕན་ཡོན་ཆེ་ཞིང་། མ་བསྲུངས་ན་ཉེས་དམིགས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། བསྲུང་བའི་ཕན་ཡོན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡོད་མེད་ཀྱང་རྩ་བ་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་རག་ལས། དགེ་སློང་འདུལ་བ་འཛིན་པ་ཡོད་ན་བསྟན་པ་ཡོད་ལ། དེ་མེད་ན་བྱང་སེམས་རིག་འཛིན་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། བསྟན་པ་ཡོད་པའི་གོ་མི་ཆོད།

དེས་ན། སོ་ཐར་གྱི་མདོ་ལས། ང་ནི་མྱ་ངན་འདས་གྱུར་ན། །འདི་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་པ་ཞེས། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སྟོན་པའི་སྐུ་ཚབ་ཡིན་སྙམ་དུ་གཅེས་སྤྲས་བྱས་ནས་བསྲུང་དགོས། བསླབ་པ་གསུམ་ནས་ཤེས་རབ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསླབ་པ་རང་ཅག་ལས་དང་པོ་པས་འཁྲུལ་དུ་ལག་ཏུ་ལོན་དཀའ་ཡང་། རང་རེའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ངེས་དང་ལག་ཏུ་ལོན་ངེས་ཀྱི་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སོ་སོ་ཐར་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡོད་མེད་དགེ་འདུན་ལ་རག་ལས་ཞེས་པའང་དེས་ཡིན་ཞིང་། སྡོམ་པ་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་གཞིའམ་སྔོན་ལྟ་བུའང་སོ་ཐར་ཡིན། བསྟན་པ་འཛིན་ཞེས་པ་ཆོས་ཁྲིའི་སྟེང་ནས་ཆོས་བཤད་པ་གཅིག་པུ་ལ་མི་ཟེར་བར། རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྡོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྲུང་ན་བསྟན་པ་འཛིན་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། ལུང་ཆོས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱས་ན་ལུང་གི་བསྟན་པ་འཛིན་པ་དང་། ཁས་བླངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་བསྲུང་ན་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་འཛིན་པ་ཡིན། སྡོམ་པ་གསུམ་ནས་ཀྱང་རང་རེས་ལག་ཏུ་ལོན་ངེས་སོ་ཐར་ཡིན། མདོ་ལས། ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པའི་དགེ་སློང་འོད་དང་ལྡན། །ཞེས་སོགས་དང་། གང་ན་དགེ་སློང་འདུལ་བ་འཛིན་པ་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་དེར་སྣང་བ་དང་བཅས། འོད་དང་བཅས། ས་ཕྱོགས་དེ་ང་ཉིད་ཀྱིས་མ་སྟོངས་པར་མཐོང་། ས་ཕྱོགས་དེར་ངའང་ཐུགས་ལས་ཆུང་ངུར་བཞུགས་གསུངས་པ་སོགས་ལྟར་ཁྲིད་ཆོས་ཆེ། རང་རེ་བོད་གངས་ཅན་ལ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ན་མེད་པའི་ཁྲིད་ཆོས་འཕྲུལ་དང་ཡུན་གྱི་ཕན་

佛教是否宏揚，並不在於房屋與人口的眾多，以及供品的華美等，而是取決於聖教根本別解脫戒是否存在！如果別解脫戒不清淨、自身戒律退失，即便世界上佛教像塵土彌漫般弘揚於各地，但對個人來講，聖教卻已告隱沒。

800 《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，善逝聖教將滅時，
晝夜能行一學處，其福勝前俱胝倍。」

意思是說：現在濁世中持戒的功德，要大於晝夜六時供養三世諸佛。該經又說：「於此娑婆世界大師釋迦牟尼教法中持戒一日，較於東北自在王佛剎經劫持戒，功德為大；現在但守護一學處，較過去劫守護全圓學處功德猶大。」

持戒功德比經俱胝劫供養眾佛的功德還要大，所謂「具戒值佛世」等。[42]

我們平時所作的半月誦戒，不能像趕經懺般快速念過，也不是為了計數等其他目的，而是為了提醒自己守戒，所以應該按照戒本中的內容來檢查，如理守護所接受的戒律。

當我們唸誦「聖教心要恒光顯」[43]與「願增善慧勝者教」[44]等頌文時，應當祈願聖教心要首先在我們各自的相續中弘揚起來。

[42] 出自《具足淨戒經》。
[43] 出自《喜足天眾頌》，全頌為：「盡我所積一切善，饒益聖教及眾生，尤願至尊善慧稱，聖教心要恒光顯。」
[44] 出自《格魯聖教增長願文》，貢卻丹貝準美造，漢譯全文見拙譯《三主要道》附錄。

བདེའི་རྩ་བ་གཅིག་པུ་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་ཡིན་ལ། དེ་དར་མི་དར་ནི། ཁང་པ་དང་༑ མི་མང་བ་དང་། མཆོད་རྫས་བཀྲ་བ་སོགས་མིན་གྱི། བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོ་ཐར་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ཉིད་ལ་རག་ལས། དེ་ཉིད་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉུབ་ན་སྤྱིར་འཇིག་རྟེན་ན་བསྟན་པ་ས་དར་རྫོ་དར་ཡིན་ཡང་རང་ལ་བསྟན་པ་སྙོམས་ཉུབ་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན། མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གངྒཱའི་བྱེ་སྙེད་དུ། །དང་བའི་སེམས་ཀྱིས་ཟས་དང་སྐོམ་རྣམས་དང་། །གདུགས་དང་བ་དན་མར་མེའི་ཕྲེང་བ་ཡིས།
སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་རིམ་གྲོ་བྱས། །གང་གིས་དམ་ཆོས་རབ་ཏུ་འཇིག་པ་དང་།།
བདེར་གཤེགས་བསྟན་པ་འགག་པར་འགྱུར་བའི་ཚེ། །ཉིན་མཚན་དུ་ནི་བསླབ་པ་གཅིག་སྤྱོད་པ།།
བསོད་ནམས་འདི་ནི་དེ་བས་བྱེ་བྲག་འཕགས། །ཞེས་པ་ལྟར་ཉིན་མཚན་དུས་དྲུག་ཏུ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ལ་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ལས་སྙིགས་དུས་འདིར་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་ཕན་ཡོན་ཆེ་བ་དང་༑ བྱང་ཤར་སངས་རྒྱས་དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་པོའི་ཞིང་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐལ་པའི་བར་བསྲུང་བ་ལས། མི་མཇེད་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་འདིར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉིན་གཅིག་ལ་བསྲུང་བ་ཕན་ཡོན་ཆེ་བ་དང་། བསྐལ་པ་སྟོང་དུས་བསླབ་གཞི་ཡོངས་རྫོགས་བསྲུང་བ་ལས། དེང་སང་བསླབ་པ་སྣ་གཅིག་བསྲུང་པ་ཕན་ཡོན་ཆེ་བར་གསུངས་པས་སངས་རྒྱས་མང་པོར་བསྐལ་པ་བྱེ་བར་མཆོད་པ་ལས་ཀྱང་དེ་ལྷག་ལ། ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་སངས་རྒྱས་འབྱུང་དང་འཕྲད། །ཅེས་སོགས། ཀླུ་ཕྱེད་ཕྱེད་ན་འདོན་པའང་། མདོ་འདོན་པ་པོས་རྒྱུག་སྤྲད་པ་དང་གྲངས་གསོག་པ་སོགས་མིན་གྱི། དྲན་པ་གསོ་བའི་ཕྱིར་ཡིན་པས། དེ་ལས་འབྱུང་བ་བཞིན་བསམ་སྟེ། ཁས་བླངས་པའི་བཅས་མཚམས་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་བསྲུང་། བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་རིང་དུ་གསལ་བྱེད་ཤོག །ཅེས་དང་། བློ་བཟང་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རྒྱས་གྱུར་ཅིག །ཅེས་སོགས་ལྟར་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་ཡང་ཐོག་མར་རང་རང་གི་རྒྱུད་ལ་རྒྱས་པ་ཞིག་དགོས། མ་

801 至於犯戒的過患，如《比丘珍愛經》中說：「**或有戒為樂，或有戒為苦，具戒獲安樂，毀戒則成苦。**」

又如《具足淨戒經》中說：

「**諸比丘寧可離命而死，非可壞戒，何以故？離命而死惟令此土壽量窮盡；壞戒者，乃至百俱胝生常離種姓，永失安樂，當受墮落。**」

犯戒者將於許多俱胝生中受苦。《毗奈耶分別》中說：

「**若於大悲大師教，起輕微心少違犯，**
由是而獲苦增上，折籬失壞菴沒林。
現成有於王嚴令，違越而未受治罰，
非理若違能仁教，如香葉龍墮畜生。」

在這個世界上，如果有人觸犯了權高勢重國王的法令，有時候會受到懲
802 罰，有時候則不然。但如果觸犯大悲大師佛陀制定的戒律，死後一定會受到懲處，例如伊缽羅龍[45]的故事。僅僅因為蔑視「墮罪」便遭此下場，我們這些人已犯「他勝」、 「墮罪」、「粗墮」等多種戒條，將來的命運又該如何呢？

雖然我們沒有其他聲名響亮的深廣大法，但若能好好地守護各自相續中的沙彌或比丘律儀，便能成為僧伽的一分子，這也是住持聖教的大事。

---

[45] 此龍於迦葉佛世為精進比丘，以輕毀心，犯佛學戒，折伊缺羅樹枝，遂墮龍身，備受眾苦。

བསྒྲུངས་ན་ནི། དགེ་སློང་ལ་རབ་ཏུ་བཅས་པའི་མདོ་ལས། ལ་ལའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བདེ་བ་སྟེ།། ལ་ལའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་་བདེ་བ་སྟེ། །ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་སྡུག་བསྔལ་ལོ། །ཞེས་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པར་ལྡན་པའི་མདོ་ལས། དགེ་སློང་དག་སློག་དང་བྲལ་ཞིང་ཤི་བ་ནི་བླའི། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་ཤིང་ཞིག་པ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ནོ།། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྲོག་དང་བྲལ་ཞིང་ཤི་བས་ནི་སྐྱེ་བ་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་ཟད་པར་འགྱུར་གྱི། ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་ཤིང་ཞིག་པས་ནི་སྐྱེ་བ་འབུམ་ཕྲག་བརྒྱའི་བར་དུ་རིགས་དང་བྲལ་ཞིང་བདེ་བ་སྤངས་ཏེ་རྣམ་པར་ལྟུང་བ་ཆེན་པོ་ཉམས་སུ་མྱོང་བར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། སྐྱེ་བ་འབུམ་ཕྲག་མང་པོར་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་ལ། ལུང་རྣམ་འབྱེད་ལས། གང་ཞིག་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེའི་བསྟན་པ་ལ། །ཡང་བར་སེམས་ཤིང་ཙུང་ཟད་འདའ་འབྱེད་པ། །དེ་ནི་དེ་ལས་སྡུག་བསྔལ་གཞན་དབང་འགྲོབ། །སླིག་ཚལ་བྲིགས་པས་ཨ་མྲའི་ཚལ་ཉམས་བཞིན། །འདི་ན་ལ་ལས་རྒྱལ་པོའི་ཀྲིག་ཆེན་ཡང་། །འདས་ན་ལན་འགའ་ཆད་པ་འཐོབ་མི་འགྱུར། །ཐུབ་པའི་བཀའ་ལུང་ཚུལ་མིན་འདའ་བྱས་ན། །དུད་འགྲོར་འགྲོ་འགྱུར་ཨེ་ལའི་འདབ་ཀླུ་བཞིན། །ཞེས་པ་ལྟར། འཇིག་རྟེན་འདིར་དབང་ཆེ་བ་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ལས་འདས་ན། དུས་འགའ་ཞིག་གི་ཚེ་ཆད་པ་འབྱུང་ལ། འགའ་ཞིག་ལ་མི་འབྱུང་བའི་སྐབས་ཡོད་མོད། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་བཅས་མཚམས་ལས་འདས་ན། གང་ཞིག་གང་གི་ཚེ་འདས་ནའང་ཀུན་ལ་ཆད་པ་མྱོང་སྟེ། ཀླུ་ཨེ་ལའི་འདབ་མའི་བྱུང་བ་ལྟར་ཡིན་ཚུལ། ཀླུ་ཨེ་ལའི་འདབ་ཀྱང་ལྟུང་བྱེད་ཙམ་ཁྲིད་དུ་བསད་པས་དེར་སྐྱེས་པ་ཡིན་ན། རང་རེ་ཕམ་ལྷག་སྦོམ་པོ་སོགས་མང་པོ་ཁྲིད་དུ་གསོད་པ་འདི་ལྟར་ན། ཕྱི་མའི་འགྲོ་བ་ཇི་ལྟར་འགྱུར། དེས་ན་ཆོས་ཟབ་ཟབ་མོ་དང་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྐད་གྲགས་ཅན་གཞན་མ་རྒྱ་ཆེར་མ་བྱུང་ནའང་། རང་རང་གི་རྒྱུད་ཀྱི་དགེ་ཚུལ་སློང་གི་སྡོམ་པ་ལེགས་པར་བསྲུང་ན། རང་རེ་དགེ་འདུན་དུ་བྱེད་པའི་བྱེད་ཆོས་སུ་འགྲོ། བསྟན་པ་འཛིན་པ་ཡང་དེ་ཉིད་

姑且不論沙彌、比丘律儀等，在家人受一天八關齋戒[46]也有很大的功德，就像《毗奈耶事教》與《賢愚經》等所說以前的事例。所以，我們應當就自己心力所及，盡力守護八關齋戒與居士戒[47]中的四條、三條或一條戒等[48]。出家眾等極有必要常受「大乘長淨」[49]，由於這是一晝夜的律儀，所以有容易清淨守持等益處。

雖然我們常常說一些有關三學方面的話，但其他二學在相續中連影子都沒有，當下能實際做到的是守護別解脫戒，所以應當對此努力以赴。

我們必須關閉犯戒之門才能做到持戒清淨。首先，「無知」是犯戒之門，先要關閉此門。如果不知道什麼樣的戒需要守護，當然就不清楚自己是否犯戒，所以應當根據自己的慧力，閱讀《毗奈耶經》、《學處攝頌》、《三事學處》
803 [50]、《本事教集頌》等典籍，清楚瞭解每一條戒的內容。

「不敬」是犯戒之門，所以我們應當對大師佛陀、佛陀制定的戒律，以及共同修梵行的友伴生起恭敬，尤其要對自相續中的戒生起大師佛陀想而加以恭敬。戒是大師涅槃後的代表，不可輕視之。

804 煩惱多也是犯戒之門，貪、瞋等煩惱哪一種較強盛，相應的犯戒情事就會隨之出現。就像打仗時，勇士、將領必須先將最厲害的敵人制伏，我們也應該

---

[46] 又稱「近往律儀」。承許於一晝夜內斷除殺、盜、淫、妄四根本罪，以及飲酒、著香鬘華飾與歌舞、坐高廣床、非時食四支分罪之別解脫律儀。

[47] 又稱「近事律儀」。終生奉持五戒或其中之部份：殺、盜、邪淫、妄語、飲酒。

[48] 居士共分六種：1.一戒居士；2.二戒居士；3.多戒居士；4.圓戒居士；5.梵行居士；6.八戒居士。

[49] 與八關齋戒類似，但有以下六大差別：1.授八關齋戒者需具足近事等以上之律儀；授大乘長淨者則需具足菩薩律儀(亦可在佛像等前受)。2.出家眾不可受八關齋戒，彼為一日戒故，然可受大乘長淨，戒體不同故。3.受八關齋戒之動機為出離心；受大乘長淨之動機至少為造作之菩提心。4.八關齋戒儀軌始於皈依，次三返受戒：大乘長淨儀軌則述及佛昔日所作之菩薩行，受法者當仿效佛陀，發菩提心受持八戒。5.受大乘長淨者需斷肉食一日；受八關齋戒者則不需。6.受八關齋戒者所得之果視其動機而定；受大乘長淨者則決定獲究竟菩提。詳見拙譯墀江仁波切所造《受大乘長淨儀軌易行法・登大菩提之梯》。

[50] 三事學處：1.長淨；2.安居；3.解制。

ཡིན༑ དགེ་ཚུལ་སློང་གི་སྡོམ་པ་སོགས་ལྟ་ཅི། ཁྲིམ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་བསྙེན་གནས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ཉིན་གཅིག་ཙམ་བསྲུང་ནའང་ཕན་ཡོན་ཆེ་བ་འདུལ་བ་ལུང་དང་། མདོ་མཛངས་བླུན་སོགས་སུ་སྟོན་གྱི་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་བ་ལྟར་ཡིན། དེས་ན། བསྙེན་གནས་དང་། དགེ་བསྙེན། དེའང་སྣ་བཞི། སྣ་གསུམ། སྣ་གཅིག་སོགས་བློ་ནུས་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་བསྲུང་ཅི་ཐུབ་བྱེད། རབ་བྱུང་སོགས་ཀྱིས་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱོང་ཡང་ལེན་ཅི་ཐུབ་བྱས་ན་འདི་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་སྡོམ་པ་ཡིན་པས་རྣམ་པར་དག་པར་འགྱུར་བ་སོགས་དགོས་པ་ཆེ། རང་རེས་བསླབ་པ་གསུམ་སོགས་ཀྱི་གཏམ་ཡང་ཡང་ཤོད་ཁྲུལ་བྱེད་མོད། གཞན་གཉིས་ནི་རང་རྒྱུད་ལ་གཟུགས་བརྙན་ཙམ་ཡང་མེད་ཀྱང་། སོ་ཐར་གྱི་བསླབ་པ་དངོས་སུ་བསྲུང་དུ་ཡོད་པས་འདི་ལ་འབད་དགོས། བསླབ་པ་བསྲུང་བ་ལའང་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་དགག་དགོས།

དེ་ལ་བཞི་ལས། དང་པོ་མི་ཤེས་པ་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་ཡིན་པས་དེ་བཀག་པ་ནི། བསླབ་གཞི་གང་ཞིག་བསྲུང་དགོས་པ་མ་ཤེས་ན། ལྟུང་བ་བྱུང་མ་བྱུང་མི་ཤེས་པས་ན། བློ་དང་བསྟུན་ཏེ། འདུལ་བའི་གཞུང་ཆེན་མོ་དག་གམ། བསླབ་བྱའི་སྡོམ་ཚིག །གཞི་གསུམ་བསླབ་བྱ༑ ལུང་བཞིའི་བར་སྡོམས་སོགས་བལྟས་ནས་བཅས་མཚམས་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་འཛིན་ཚུན་ཆད་ཤེས་པར་བྱེད། མ་གུས་པ་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་ཡིན་པས་སྟོན་པ་དང་། དེའི་བཅས་པ་དང་། གྲོགས་ཚངས་པ་མཚུངས་པར་སྤྱོད་པ་རྣམས་ལ་གུས་པ་དང་། ལྷག་པར་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བསླབ་པ་ལ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་ཅིང་གུས་པ་བྱེད་དགོས་ཀྱི། དེ་ལ་མནངས་ཆུང་མི་བྱ༑ སྟོན་པ་མྱ་ངན་ལས་འདས་རྗེས་ཀྱི་སྐྱབས་ཚབ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཉོན་མོངས་མང་བའང་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་ཡིན་པས། ཉོན་མོངས་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་སོགས་གང་ཤས་ཆེ་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟུང་བའང་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲང་བར་འགྱུར་བས། དགྲ་མགོ་མནོན་པ་ན། དཔའ་བོ་དམག་དཔོན་སོགས་གང་ཤུགས་ཆེ་བ་དེ་སྔོན་ལ་བརྡུལ་དགོས་པ་ལྟར། གང་མགོ་མཐོ་བའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་

運用對治法來對付心中力量強大的煩惱。具體來說，貪欲重者當修不淨觀，即將身體觀作臭皮囊、生起瘀腫、脫落、腐爛、骨骸想等；瞋恚重者當修慈愍；我慢重者當修老死、不定、數數高下過患等，以及思惟界的分類，因為如果連目前自身中的蘊、界、處、根、身觸等都不知道，其他又知道些什麼？愚癡重者當修緣起與煩惱總對治法——空性見。

「放逸」是犯戒之門，所以，我們在行、住、坐、臥、飲、食等一切威儀中，當保持不忘取捨的正念，並時時檢查自己三門有無被罪墮染污。

我們必須以正念、正知、有慚、有愧的方法來關閉這些犯罪之門[51]。萬一被罪墮玷染，便應在「長淨」等時一而再、再而三地懺除。雖然《毗奈耶經》中，說「僧殘」等罪應以「遷」、「悅」、「解除」三法懺悔，但溫薩巴父子主張：若能妥善地做到追悔、防護，則「僧殘」以下的罪即可懺淨。雖然我們無法像無與倫比的阿底峽尊者、文殊怙主宗喀巴大師父子等，做到持戒嚴謹、絲毫不為過失所染，至少應拚捨性命守護四根本[52]與飲酒戒。

805 由於別解脫律儀是受自於軌範師、親教師及僧伽大眾，也應在僧伽前懺除與別解脫學處相違背的罪墮。自己單獨懺除雖能淨罪，但不能淨墮，所以無效。

---

[51] 關於「正念」與「正知」請參閱本書第 1 冊 370～372 頁。「有慚」：依自法力，崇重賢善為性，對治無慚，止息惡行為業；「有愧」：依世間力，輕拒暴惡為性，對治無愧，止息惡行為業。

[52] 又稱「四他勝」：一、殺人；二、偷盜；三、行淫；四、妄說上人法。

ཉོན་མོངས་པ་དེ་དང་དེའི་གཉེན་པོ་བསྟེན། དེ་ཡང་འདོད་ཆགས་ཤས་ཆེ་བ་ལ་མི་སྡུག་པ་བསྒོམ་སྟེ༑ ལུས་མི་གཙང་བའི་རྐྱལ་པ་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་པར་དམར་བ་དང་། རྣམ་པར་བམ་པ་དང་༑ འབུས་གཞིག་པ་དང་། རུས་གོང་གི་འདུ་ཤེས་སོགས་བསྐྱེད་པ་དང་། ཞེ་སྡང་གི་གཉེན་པོར་བྱམས་པ་བསྒོམ་པ། ང་རྒྱལ་གྱི་གཉེན་པོར་ན་ཐ་འཆི་བ་དང་། ངེས་པ་མེད་པ་དང་། ཡང་ཡང་མགོ་དམན་དུ་འགྱུར་བའི་ཉེས་པ་སོགས་དང་། ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་བསམ་སྟེ། དེ་ལ་རེ་ཞིག་རང་ལུས་ལའང་ཕུང་པོ་དང་ཁམས་དང་། སྐྱེ་མཆེད་དང་། དབང་པོ་དང་ལུས་ཀྱི་འདུས་ཏེ་རིག་པ་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པ་མང་པོ་ཡོད་ན་གཞན་ཅི་ཤེས་ཞེས་བསྒོམ་པ་དང་། གཏི་མུག་གི་གཉེན་པོར་རྟེན་འབྲེལ་དང་། ཉོན་མོངས་སྤྱིའི་གཉེན་པོར་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་བསྒོམ། བག་མེད་པ་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་ཡིན་པས། རང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་བཟའ་བཏུང་སོགས་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྐབས་ཀུན་ཏུ་བླང་དོར་མི་བརྗེད་པའི་དྲན་པ་དང་། འཕྲལ་འཕྲལ་དུ་རང་གི་སྒོ་གསུམ་ལ་ཉེས་ལྟུང་གིས་གོས་མ་གོས་བརྟག་ཅིང་། ཉེས་ལྟུང་འབྱུང་བའི་སྒོ་རྣམས་བཀག་སྟེ། དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་དང་། ངོ་ཚ་ཤེས་པ་དང་། ཁྲེལ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས། བརྒྱ་ལ་གལ་ཏེ་ལྟུང་བས་གོས་པ་བྱུང་ནའང་། གསོ་སྦྱོང་སོགས་སུ་ཡང་ཡང་སོར་ནས་བཤགས། འདུལ་བའི་གཞུང་ལས་ལྟག་མ་སོགས་སྤོ་མགུ་དབྱུང་གསུམ་གྱིས་བཤགས་དགོས་པར་གསུངས་ཀྱང་། དབེན་ས་པ་ཡབ་སྲས་ཀྱིས་འགྱོད་སྡོམ་ལེགས་པར་བྱེད་ན་ལྟག་མ་མན་ཆད་འདག་ནུས་པར་བཞེད། རང་རེས་མཉམ་མེད་ཇོ་བོ་ཆེན་པོ་དང་། འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ཡབ་སྲས་སོགས་ལྟར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་ཉེས་པས་མ་གོས་པའི་བསྲུང་སྡོམ་བྱེད་མི་ནུས་ཀྱང་། རྩ་བཞི་ཆང་དང་བཅས་པ་སྲོག་དང་བསྡོས་ཏེ་བསྲུང་། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་ནི་མཁན་སློབ་དགེ་འདུན་དང་བཅས་པ་ལས་ཁས་བླངས་པ་ཡིན་པས། དེའི་བསླབ་བྱ་དང་འགལ་བའི་སྡིག་ལྟུང་བཤགས་པའི་ཚེའང་དགེ་འདུན་གྱི་མདུན་དུ་བཤགས་དགོས་ཀྱི། རང་

[53]

戒律之中，有人對違犯受水、脫鞋、著長袖衣等學處覺得無所謂，這是錯誤的。撇開他勝、僧殘等不講，犯上述細行對聖教形象也有極大的損害，所以，應當努力作好「捨墮加持」等事。

正如燒飯、煮茶等世間俗事，需要備齊酥油、鹽、肉等原料；想要成辦所求後世之身，單有持戒或佈施等也是不夠的。出家人應該在持戒清淨的基礎上，盡力修佈施等法。

某些人聲稱：「只有劣根者才需要別解脫毗奈耶，對上根利者來講，無需這種局促的行持，因為密宗速道能轉三毒為道」[54]；從而對戒律一點也不重視，
806 甚且行為放逸。密宗行者若具有別解脫律儀，仍要如理守護，《妙臂續》中講：

「佛我所說別解脫，淨戒調伏盡無餘，
在家咒師除形相、軌則，諸餘盡當學。」

《文殊根本續》中說：

「能仁未曾說，毀戒咒能成，
非趣涅槃城，境域及方所。
於此愚惡人，何有咒能成？
此毀戒有情，何能生善趣？
且不得天趣，又無勝安樂，

---

[53] 關於「罪」與「墮」的區別，請參閱本書「第十三天」。
[54] 貪、瞋、癡。

གཅིག་ཕྱུར་བཤགས་པས་སྡིག་པ་འདག་ཐུབ་ཀྱང་། ལྟུང་བ་འདག་མི་ཐུབ་པས་མི་ཕན། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཆབ་ཡིན་ལྷམ་ཕུད་རྩུན་མི་བྱེད་པ་དང་། གོས་ཕྱུ་དུང་ཅན་གྱོན་དགོས་བྱུང་བ་རྩུན་ལ། དེ་ལས་ལྷག་པ་བསྲུང་མི་ནུས་པ་དཔེར་བྱས་ནས་མནངས་ཆུང་མི་བྱ་སྟེ། ཕམ་ལྷག་སོགས་ལས། ཕྲ་མོ་གོང་སློས་དེ་དག་བསྟན་པའི་མིག་ལྟོས་ལ་གནོད་ཚབས་ཆེ་བ་ཡིན། སྤྱང་ལྟུང་བྱེད་ལྟབས་སོགས་ཀྱང་ཅི་ནུས་ཀྱིས་བྱེད། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་གྱང་ཚོགས་དང་ཇ་སོགས་ཕོཟྲི་པ་ལའང་། མར་དང་རྩྭ་དང་ཤ་སོགས་སྣེ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་ཚང་དགོས་པ་བཞིན། རང་རེས་ཕྱི་མར་དོན་དུ་གཉེར་བྱའི་རྟེན་སྒྲུབ་པ་ལའང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་དང་། སྦྱིན་པ་བཏང་བ་སོགས་སྣ་རེས་མི་ཆོག་པས། རབ་བྱུང་དག་གིས་ཀྱང་ཚུལ་ཁྲིམས་གཙང་བའི་ངོས་ནས། སྦྱིན་གཏོང་སོགས་གང་འགྲུབ་བྱེད་དགོས།

འགའ་ཞིག་གིས། སོ་ཐར་གྱི་འདུལ་བའི་སྤྱོད་པ་ནི། དབང་པོ་དམན་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན་གྱི། དབང་རྣོན་ཡང་རབ་རྣམས་ཀྱིས། དེ་འདྲའི་ག་དོག་བྱེད་མི་དགོས་པར་གསང་སྔགས་ཀྱི་མྱུར་ལམ་དུག་གསུམ་ལམ་འཁྱེར་བྱེད་པས་ཆོག་ཅེས། བསླབ་པ་ལ་ཅིར་ཡང་མི་བརྩི་བའི་བག་མེད་དུ་སྤྱོད་པར་བྱེད་མོད། གསང་སྔགས་པ་ཡིན་ཡང་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་ལྡན་ཡིན་ན་ཚུལ་བཞིན་བསྲུང་དགོས་ཏེ། དཔུང་བཟང་གི་རྒྱུད་ལས། རྒྱལ་བ་ངས་གསུངས་སོ་སོ་ཐར་པ་ཡི།། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་འདུལ་བ་མ་ལུས་ལས། །སྔགས་པ་ཁྱིམ་པས་རྟགས་དང་ཆོ་ག་སྤང་།། ལྷག་མ་རྣམས་ནི་ཉམས་སུ་བླང་བར་བྱ། །ཞེས་དང་། འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས། ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་…ལ་ཐུབ་དབང་གིས། །སྔགས་འགྲུབ་པར་ནི་མ་གསུངས་ཏེ། །མྱ་ངན་འདས་གྲོང་འགྲོ་བ་ཡི། །ཡུལ་དང་ཕྱོགས་ཀྱང་མ་ཡིན་ནོ། །བྱིས་པ་ངན་པ་འདི་ལ་ནི།། སྔགས་འགྲུབ་པ་ནི་ག་ལ་ཡོད། །སྐྱེ་བོ་ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་འདི་ལ། །དེ་ལ་བདེ་འགྲོ་ག་ལ་ཡོད།། མཐོ་རིས་སུ་ཡང་མི་འགྱུར་ཞིང་། །བདེ་བ་མཆོག་ཏུའང་མི་འགྱུར་ན། །རྒྱལ་བས་གསུངས་

何況佛所說，諸咒豈能成？」

（帕繃喀大師最後指出，有些人既沒有「出離心」，也沒有「菩提心」、「正見」，他們以修習所謂的「觀心本面」[55]度過一生，但這種精進是徒勞的，這些人當中，最好的只不過是造一些不動業而已。隨後大師又將上述內容重述了一遍。）

第十六天 發菩提心利益

808 (嘉傑‧帕繃喀仁波切先依照軌矩，唸了論中相關的幾段文字，隨後引用三界法王宗喀巴大師的話：「若無菩提心攝持，出離不成無上覺」等[1]，講了必須在出離心基礎上發菩提心的道理，亦即前行糾正動機之法。接著回顧了已經講述的各科，並重達了一遮「抉擇趣解脫道性」的內容。

大師接著說：是什麼力量使我們在輪迴中流轉呢？是業。業則由煩惱產生，更明確地說，是由煩惱根本無明所產生。為了根除無明，我們需要生起增上慧學；為了生起增上慧學，又需要有定學與戒學做為前提，所以說，戒是功德的基礎。

大師又說，在修煩惱對治法時，我們先要讓煩惱現前，然後認清其體性，再來修對治法。這一方法使我們在散亂時也能體認煩惱。）

---

[55] 大印與大圓滿派用語，內容、修法與漢地禪宗十分接近。

[1] 引自《三主要道》，全頌為：「若無菩提心攝持，出離不成無上覺，圓滿安樂之因故，智者應發菩提心。」

པའི་སྟུགས་རྣམས་ནི། །འགྲུབ་པར་འགྱུར་བ་སྨོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་གསུངས། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་གང་ཡང་མེད་པར་སེམས་ངོ་བསྐྱངས་པའི་སྒོམ་ཞིག་ལ་མི་ཚེ་བསྐྱལ་བ་ནི། བརྩོན་པ་དོན་མེད་དུ་སོང་བ་སྟེ། དེས་ནི་རབ་ན་མི་གཡོ་བའི་ལས་སུ་འགྲོ་ཚུལ་སོགས་དང་། བསྐྱར་ཞིབ་བཅས་སྐུལ།། ||

༄ ཉིན་བཅུ་དྲུག་པར། དང་པོར་རྫི་ཟླ་བཞུགས་གནང་བ་སོགས་ཕྱག་བཞེས་ལྟར་ཁྲིད་ནས། ཇི་སྐད་དུ། ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་ཞལ་ནས། ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། ཞེས་སོགས་འདྲེན་པར་མཛད་ནས་ངེས་འབྱུང་གི་སྟེང་དུ་བྱང་སེམས་དགོས་ཚུལ་ལས་བརྩམས་པའི་སྟོན་འགྲོ་ཀུན་སློང་འཆོས་ཚུལ། ས་བཅད་སོང་ཁྲིད་པ་རྣམས་ཇི་ལྟར་སོང་ཚུལ་དང་། ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་མཛད། རང་རེ་འཁོར་བར་གང་གིས་འཁོར་ན་ལས་ཀྱིས་འཁོར་ལ། དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱེད། ཉོན་མོངས་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་རྩ་བ་མ་རིག་པས་བསྐྱེད་པ་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། དེ་རྩད་ནས་གཅོད་པ་ལ་ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསླབ་པ་བསྐྱེད་དགོས་ལ། དེ་བསྐྱེད་པ་ལ་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསླབ་པ་སྔོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་མ་ཡིན་ཚུལ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་སྐབས། དང་པོ་ཉོན་མོངས་པ་སྐྱེར་བཅུག ༑དེ་ནས་ཉོན་མོངས་དེ་ངོས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ་གཉེན་པོ་བསྟེན་ན། ཡེངས་ནའང་ངོས་ཟིན་པའི་གནད་ཡོད་ཚུལ་སོགས་གསུངས།། ||

丁三、於上士道次第修心

此科分三大段：(戊一)顯示人大乘門惟是發心及其利益；(戊二)發菩提心之理；(戊三)既發心已學行之理。

809 **戊一、顯示人大乘門惟是發心及其利益**

如果我們只是像下、中士道中說的，以出離心為動機，勤修增上三學，以求個人獲解脫位、消滅輪迴，是不夠的；因為既不能斷一切所斷，也不能圓滿一切功德，所以，所成辦的自利與利他只有些許而已。我們應當一開始就直入大乘，《攝波羅蜜多論》中說：

「無力引發世間利，彼二乘者當永棄；
一味利他為體性，悲宣佛乘應趨入。」

格西博朵瓦也說：

「涉河不需二撩衣，最初即入大乘道。」

不能直入大乘，就會變成過一次河撩兩次衣。

不僅如此，由於阿羅漢們在寂樂界中入定時，有不可思議的安樂感，所以
不願出定而入定多劫；在此期間，某些地獄眾生卻可能因獲得暇滿、入大乘道
810 而成佛，由此可見，阿羅漢獲得佛位的時間反而延遲。因此，大乘種姓者聞大
乘法薰留習氣，縱然生起邪見墮入地獄，也要比入小乘道證阿羅漢成佛要快，

༈ གསུམ་པ་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བློ་སྦྱོང་བ་ལ་གསུམ།

ཐེག་ཆེན་གྱི་འཇུག་སྒོ་སེམས་བསྐྱེད་ཁོ་ནར་བསྟན་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཅས་པ། བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ། སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་སྐབས་སུ་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསླངས། ལྷག་པའི་བསླབ་པ་གསུམ་ལ་འབད་པས་རང་གཅིག་པུས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཙམ་དང་འཁོར་བ་ལས་ལྡོག་ཙམ་འབྱུང་ཡང་། དེ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་སྟེ། སྤང་བྱ་ཐམས་ཅད་མ་སྤངས། ཐོབ་བྱ་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཡོངས་སུ་མ་རྫོགས་པས་རང་དོན་དང་གཞན་དོན་ཡང་ཉི་ཚེ་བ་ལས་མི་འབྱུང་ཞིང་། སླར་ཐེག་ཆེན་ལ་གཞི་ནས་འཇུག་དགོས་ལ། དེ་ནི་ཕར་ཕྱིན་བསྡུས་པ་ལས། འཇིག་རྟེན་དོན་སྒྲུབ་ཚུལ་ལ་མཐུ་མེད་པའི། །ཐེག་པ་གཉིས་པོ་གཏན་དུ་སྤང་བྱས་ཤིང་། །ཐུབ་རྒྱལ་ཐེག་པ་སྙིང་རྗེས་བསྟན་པ་ལ། །གཞན་ཕན་རོ་གཅིག་རང་བཞིན་དེ་དག་འཇུག །ཅེས་དང་དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བས། རབ་བརྒྱལ་གཅིག་ལ་བརྩེ་བཅང་གཉིས་མིན། དང་པོ་ཉིད་ནས་ཐེག་ཆེན་ལམ་འཇུག །ཅེས་པ་ལྟར་རྒྱུ་གཅིག་ལ་བརྒྱལ་ཐེངས་གཉིས་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་ལྟར་འགྱུར་ལ། དེར་མ་ཟད་དགྲ་བཅོམ་པ་དེ་དག་ཞི་བདེའི་དབྱིངས་ལ་སྙོམས་པར་ཞུགས་པ་ན་བདེ་བའི་ཉམས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཡོད་པས། དེ་ལས་སླར་ཉི་ཀླུང་སྐྱམ་ནས་དེ་ལ་བསྐལ་པ་མང་པོའི་བར་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ། དེའི་ཡུན་རིང་ཐུང་དམྱལ་བ་ན་གནས་པ་འགའ་ཞིག་དལ་འབྱོར་ཐོབ་ཅིང་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་ནས་འཚང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ཚོད་ཙམ་དུ་སྡོད་པས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལ་འགྱངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་ན་ཐེག་ཆེན་རིགས་ཅན་ཐེག་དམན་གྱི་ལམ་དུ་ཞུགས་ཏེ་དགྲ་བཅོམ་ཐོབ་པ་ལས། ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ཐོས་ནས་བག་ཆགས་བཞག་ཅིང་ལོག་ལྟ་སྐྱེས་ཏེ་དམྱལ་བར་སྐྱེས་ན། འཚང་རྒྱ་བར་

所以更為善妙。

例如，以前聲聞迦葉為六十位比丘講小乘法、將證阿羅漢時，文殊來到會場為他們開示大乘法，他們不但聽不進去，反而生起邪見，結果受生在地獄中。迦葉為此事向大師佛陀抱怨，佛陀卻誇獎文殊的善巧方便。

阿羅漢在入滅定時，即便佛陀親自勸說他們人大乘，由於太習慣定中寂樂，往往對修發心等提不起勁；縱使精進，也因自苦已解，所以難起悲心等。「第一雙」弟子[2]對大師佛陀所說的大乘道果雖然十分讚嘆，但是也說：「我們已成焦種敗芽，對此已無可奈何。」聖舍利弗等是變化的聲聞，本人雖然沒有這個問題，但考慮到其他真正的聲聞乘人才作此感嘆。所以說，對成佛而言，小乘行者有著極大的障礙。因此，我們對出離心一旦有了體驗，即應決定趣入大乘道。在共下、中士道中修心，目的是為了在相續中生起出離心，而非修其正行道。

我們的正行道，是修上士道之菩提心，下、中士道是其前行，學習總菩薩
行是其結行[3]。學上士道先要生起歡喜心，所以此處根據軌矩，按照《文殊口
811 授》先講發心利益[4]。發心利益共有十種：（己一）顯示入大乘門惟是發心；（己
二）獲佛子名；（己三）映蔽聲聞；（己四）成就最勝福田；（己五）易圓滿資

[2] 指舍利弗與目犍連兩位上首弟子。

[3] 指佈施、持戒、安忍、精進、靜慮、般若六度。

[4] 《文殊口授》中僅簡述發心利益，以下十種利益詳見於《大乘修心引導文‧善意密意莊嚴》，依據此論是帕繃喀仁波切上師之軌矩。

སྨུར་བ་ལ་དེ་བཟང་བ་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་སྟོན་ཉན་ཐོས་འོད་སྲུང་གིས་ཐེག་དམན་གྱི་ཆོས་བསྟན་ན་དགྲ་བཅོམ་པ་འཐོབ་རྒྱུའི་དགེ་སློང་དྲུག་ཅུ་ལ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་སྟོན་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་བསྟན་པས་བློར་མ་ཆུད་པར་ལོག་ལྟ་བྱས་ཏེ། དམྱལ་བར་སྐྱེས་པ་འོད་སྲུང་གིས་སྟོན་པ་ལ་ཞུས་པ་ན། སྟོན་པས་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་ཐབས་མཁས་བསྟན་པ་དེ་ཉིད་ལེགས་པར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་རྣམས་ཞི་མཐར་མཉམ་གཞག་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐུལ་ཏེ་ཐེག་ཆེན་ལ་བཙུད་ནའང་། སྔར་ཞི་བདེའི་རོ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པ་ལ་གོམས་ཆེས་པས། སེམས་བསྐྱེད་སོགས་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པར་མི་བརྩོན་ཞིང་། བརྩོན་ཀྱང་རང་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་བས་སྙིང་རྗེ་སོགས་སྐྱེ་དཀའ། མཆོག་ཟུང་གིས་སྟོན་པས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་བསྟན་པ་ཤིན་ཏུ་ངོ་མཚར་བ་འདུག་ཀྱང་བདག་ཅག་ནི་སྡོང་དུམ་མེས་ཚིག་པ་བཞིན་དུ་གྱུར་པས་ཅི་བྱར་མི་འདུག་ཅེས་གསོལ་བར་གསུངས་པ་འཕགས་པ་ཤཱ་རིའི་བུ་ལྟ་བུ་སྤྲུལ་པའི་ཉན་ཐོས་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་མི་འབྱུང་ཡང་། ཉན་ཐོས་རང་མཚན་པ་གཞན་ལ་དགོངས་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་བར་ཆད་ཆེ། དེས་ན། རང་རེས་དེས་འབྱུང་གི་བློ་ལ་སྦྱོང་བ་ཐོན་པ་ན་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་ལ་ངེས་པར་འཇུག་དགོས། སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་ལ་བློ་སྦྱངས་པ་ནི། ངེས་འབྱུང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་ཆེད་ཡིན་གྱི། ལམ་དངོས་ལ་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་མིན་ནོ། །ལམ་གྱི་དངོས་གཞི་ནི། སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་སྟེ། ཆུང་འབྲིང་གཉིས་སྔོན་འགྲོ་དང་། སྤྱོད་པ་སྤྱི་བསླབ་ནི་མཇུག་བསྡུ་ཡིན།

དེས་ན་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་སློབ་པ་ལ་དང་པོ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དུ། འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་ཕན་ཡོན་སྔོན་དུ་བཀླངས་ནས་འཆད་པ་ཕྱག་ལེན་དུ་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་བཤད་ན་འདི་ལ་བཅུ། ཐེག་ཆེན་གྱི་འཇུག་སྒོ་སེམས་བསྐྱེད་ཁོ་ནར་བསྟན་པ། རྒྱལ་བའི་སྲས་ཞེས་བྱ་བའི་མིང་ཐོབ་པ། ཉན་རང་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པ། མཆོད་

糧；（己六）速淨罪障；（己七）成就所願；（己八）損害與中斷不侵；（己九）速疾圓滿一切地道；（己十）成就出生眾生無餘安樂之良田。

己一、顯示人大乘門惟是發心

是否進入大乘之列，取決於相續中是否生起菩提心。宗喀巴大師曾說：

「故法雖是大乘之法不為滿足，最要是彼補特伽羅入大乘數。又大乘人依賴於菩提心，假如此人僅有粗淺瞭解，其大乘亦唯爾許。」[5]

812 如果心中沒有菩提心，縱然修習像「吉祥集密」生圓次第那般最深奧的密法，照樣不會成為成佛的因，就連大乘資糧道也無法進入，甚至不能算是修大乘法；反之，如果發起菩提心，即便只持誦一遍「嘛呢」，即是大乘法，也即是成佛的因。《寶鬘論》中說：

「自與此世間，欲證無上覺，
其本菩提心，堅固如須彌。」

假使沒有菩提心，修密宗生起次第就如同看戲一般；修圓滿次第「吸持與呼出」等「風如行」也和吹皮火筒沒有兩樣。[6]

密法的迅捷特色也是在專修菩提心的基礎上才能體現出來的。章嘉•若貝多傑[7]（遊戲金剛）曾請法於普覺•昂旺降巴，他後來讚嘆說：

「喇嘛降巴在傳大灌頂的時候，其灌頂開示完全是『道次第』的內容。別人看來，上師所講的似乎不是密法，其實無庸置疑是通達道要之語。」

---

[5] 引自《菩提道次第廣論》。
[6] 圓滿次第拙火修法。
[7] 法名為洛桑丹貝準美（善慧教燈，1717～1786），格魯派著名大師，曾任乾隆帝師。

པའི་ཞིང་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བ། ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བདེ་བླག་ཏུ་རྫོགས་པ། སྡིག་སྒྲིབ་མྱུར་དུ་སྦྱོང་བ༑ ཅི་བསམ་པ་འགྲུབ་པ། གནོད་པ་དང་བར་ཆད་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པ། ས་ལམ་ཐམས་ཅད་མྱུར་དུ་རྫོགས་པ། འགྲོ་བའི་བདེ་སྐྱིད་མ་ལུས་པ་འབྱུང་བའི་ཞིང་སར་འགྱུར་བའོ། །དང་པོ་ནི། དེ་ལ་ཐེག་ཆེན་གྱི་གྲལ་དུ་ཚུད་མི་ཚུད་ཀྱང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་མ་སྐྱེས་ཀྱིས་བྱེད་པ་ཡིན། ཇོ་བླ་མས་ཀྱང་། ཆོས་ཐེག་ཆེན་ཡིན་པས་མི་ཚོག་གི །གང་ཟག་ཐེག་ཆེན་པར་ཚུད་པ་ཞིག་དགོས།ཐེག་ཆེན་པར་བྱེད་པ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཉིད་ལ་རག་ལས་པས་སེམས་དེ་གོ་བ་ཙམ་ལས་མེད་ན་ཐེག་ཆེན་པ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་ལ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་བཞིན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་རྒྱུད་ལ་མེད་ན་རྒྱུད་རྒྱལ་མཐར་ཐུག་དཔལ་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟ་བུའི་བསྐྱེད་རྫོགས་ཉམས་སུ་བླངས་ཀྱང་འཚང་རྒྱ་རྒྱུ་ལྟ་ཞོག །ཐེག་ཆེན་ཚོགས་ལམ་ཙམ་དུའང་ཞུགས་མི་ཐུབ། དེ་ཕར་ཞོག །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སུའང་མི་འགྲོ་ལ། སེམས་འདི་ཡོད་ན་མ་ཧཱ་ཚར་གཅིག་བཏོན་པའང་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་སུ་འགྲོ། འཚང་རྒྱ་བའི་རྒྱུར་འགྲོ་སྟེ། རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས། བདག་ཉིད་དང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིས། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་འདོད་ན། །དེ་ཡི་རྩ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །རི་དབང་རྒྱལ་པོ་ལྟར་བརྟན་དང་། །ཞེས་གསུངས། སེམས་འདི་མེད་ན་ནི། གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྐྱེད་རིམ་བསྒོམ་པ་ལྷ་ཁང་ལ་ལྟད་མོ་བལྟ་བ་ལྟ་བུ་དང་། རྫོགས་རིམ་བསྒོམ་སྟེ། རྩུབ་དང་དགང་དང་གཞིལ་བ་དང་། ཞེས་པ་ལྟར་རླུང་སྦྱོར་སོགས་བྱེད་པའང་སྦྱོང་པ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ལས་མི་འོང་། གསང་སྔགས་ཀྱི་མྱུར་ཁྱད་ཀྱང་སེམས་འདི་ལྟག་ཏུ་བཏང་བ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན། ལུང་སྐྱ་རོལ་རྡོར་གྱིས། ཕུར་ལྕོག་དག་དབང་བྱམས་པ་ལ་ཆོས་གསན་ཏེ། བླ་མ་བྱམས་པས་དབང་ཆེན་གནང་བ་ནའང་། དབང་བཤད་དུ་ལམ་རིམ་ཤ་སྟག་གནང་བ་ལ། གཞན་གྱིས་བལྟས་ན་གསང་སྔགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་བྱེད་རྒྱུ་མེད་པ་ལྟར་སྣང་མོད༑ ཁོང་གི་དེ་ལམ་གྱི་གནད་མཁྱེན་པའི་གསུང་ཡིན་ཞེས་བསྔགས་པ་མཛད། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་

阿底峽尊者聽說一個沒有菩提心的「喜金剛」瑜伽師證得預流果，為之慶倖，並說：「這是沒有我所說的菩提心所致，甚且有修喜金剛而墮入地獄的！
813 這還是最好的情況，有人沒發菩提心卻唸誦許多忿怒本尊咒，後來變成惡魔或墮入地獄。（帕繃喀大師講了過去有位修大閉關的人受生為曲水[8]地神的經過。）假如那位證預流果的「喜金剛」瑜伽師有菩提心，便是即生成佛之因；本可成佛的因卻用來獲小乘果，這是沒有菩提心的過錯。對所謂的「甚深法」要作如是觀。此外，還有以下幾則故事：以前所說的婆羅門童子雜那加；印度有個修「降閻摩」的瑜伽師，死後變成惡魔來到藏地，被阿底峽尊者施食驅趕回去；以及潘波地區某「怖畏金剛」瑜伽師，死後變成本尊形狀的餓鬼，等候以前的侍者作煙供。

現在大多數人很看重親見本尊、神通變化這類的事，但如果沒有菩提心，仍舊可能入惡趣，所以，任何的神通變化對我們都沒有利益可言；反過來說，縱然不勤修別的法，有菩提心即有大乘法的根本，不論是顯是密，成不成為大乘，完全取決於是否具有菩提心。倘若懷有菩提心，即便是佈施畜生一握之食，
814 包括那些無記威儀[9]，也都能變成獲得圓滿菩提之因[10]。大菩薩們甚至能以菩提心將不善業轉成善業。

僅有證空性慧不行，因為空性慧像母親一樣是三乘菩提[11]的共因；菩提心

---

[8] 曲水位於拉薩西南方，拉薩河與雅魯藏布江在境內匯合。

[9] 體性非善非惡的行為舉止。

[10] 參閱本書第 I 冊 180～181 頁。

[11] 聲聞乘與緣覺乘菩提為小乘涅槃，大乘菩提為一切智。根據中觀應成派的觀點，證空性慧是三乘菩提的必要條件。

སེམས་མེད་པའི་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཞིག་རྒྱུན་ཞུགས་ཐོབ་པའི་གདམ་ངོ་བོ་ཆེན་པོས་གསན་པས༑ ཡ་མཚན་དུ་མཛད་ནས། ངའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མེད་པས་ལན། ཏེ་བཙྲ་བསྒོམ་པ་དམྱལ་བར་འགྲོ་བ་ཡང་ཡོད་གསུངས་པ་རེད། །ད་དུང་དེ་ཡང་དྲག་ཤོས་ཡིན་གྱི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་མེད་ན། ཡི་དམ་ཁྲོ་བོ་མང་པོའི་སྔགས་འདོན་འདོན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མང་ན། གདུག་འདྲེ་དང་དམྱལ་བ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བའང་མང་ཞིང་། ཚ་ཤུར་གྱི་གཞི་བདག་ཀྱང་སྔར་བསྙེན་ཆེན་བཏང་བ་ཞིག་གཞི་བདག་ཏུ་སྐྱེས་ཚུལ། གོང་གི་རྒྱུན་ཞུགས་ཐོབ་པའི་ཀྱི་རྡོར་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོད་ན་ཚེ་དེར་འཚང་རྒྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་ཁོ་ལ་འཚང་རྒྱ་རྒྱུའི་ཚོད་དུ་ཐེག་དམན་གྱི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་སེམས་དེ་མེད་པས་ལན། ཆོས་ཟབ་ཅེས་པ་དེ་འདྲ་ལ་ཟེར། གཞན་ཡང་སྔར་བཤད་པའི་བྲམ་ཟེའི་ཁྲིའུ་ཙ་ན་ཀའི་བྱུང་བ་དང་། རྒྱ་གར་ན་གཤིན་རྗེ་གཤེད་སྒྲུབ་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཞིག་གདུག་འདྲེར་སྐྱེས་ཏེ་བོད་དུ་འོངས་པར་ཇོ་བོས་གཏོར་མ་བྱིན་ནས་ཕར་བསྐྲད་པ་དང་། འཕན་པོའི་འཇིགས་བྱེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཞིག་ཡི་དྭགས་ཡི་དམ་གྱི་གཟུགས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ཏེ་སྔར་གྱི་ཉེ་གནས་ལ་གསུར་བསྔུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡིན། ད་ལྟའང་ཕལ་ཆེར་གྱིས་ཡི་དམ་གྱི་ཞལ་གཟིགས་དང་མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་སོགས་ལ་རྩིས་ཆེ་བར་བྱེད་ཀྱང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མེད་ན་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བའང་ཡོད། དེས་ན་མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་གང་དང་ལྡན་ཡང་ཕན་མི་ཐོགས། སེམས་འདི་ཡོད་ན་ནི་གཞན་ཅི་ཡང་མ་བརྩོན་ཀྱང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། མདོ་སྔགས་གང་གི་སྐབས་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་དུ་འགྱུར་མི་འགྱུར་སེམས་འདི་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ། འདིས་ཟིན་ན། དུད་འགྲོ་ལ་ཟན་ཆངས་གཅིག་བྱིན་པ་ཙམ་དང་། ཀུན་སྤྱོད་ལུང་མ་བསྟན་རྣམས་ཀྱང་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་འགྱུར་ལ། བྱང་སེམས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་ནི། མི་དགེ་བའང་འདིས་ཟིན་ནས་དགེ་བར་བསྒྱུར་ནུས་པ་ཡིན། འདི་མེད་ན་ནི། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱུན་དང་ལྡན་ན། ཐེག་པ་གསུམ་གའི་བྱང་ཆུབ

則如父親，是無上菩提的決定因。前者稱為母，道理也在於此。

簡言之，除了不想求得佛位的人之外，所有人都必須以菩提心作為修持的中心。如果追究三乘功德等一切善事的根源，當可發現皆從菩提心出生。

假如有人問我們主修什麼，我們多半回答說是「馬頭」、是「金剛手」、或是「怖畏」等。然而絕大多數人實際上是以煩惱三毒作為修持的中心！阿底峽尊者雖已善巧所學的一切法，但並不因此滿足，為了求得菩提心教授，在海上辛苦漂泊達十三個月，後來在金洲上師處圓滿聽受教授，以菩提心作為修持的中心，並對開示此法的上師特別恭敬侍奉，即使金洲上師所持的見地是較下劣的唯識見。因此，我們應該觀察觀察，這個菩提心是否能在相續中生起：我們現在所擁有的軀體是發心所必須具備最好的軀體，至於法呢？修菩提心教授中最殊勝的就是「菩提道次第」。這些條件我們都已具備，如果不趁現在設法在相續中生起菩提心，是極其可惜的。有些人終生靠服食石子等辟谷術苦行活
815 命，自詡為頂尖的修行者，卻看不起菩提心，像這種偏離正等覺之道的人為數甚多，大家也都見過。

我們應當審視自己有沒有可能在相續中發起「無勵力」的菩提心，如果有，當然最好；否則也要看看是否能發起「有勵力」的菩提心；再不然，就要問問自己是否有可能「通達」[12]菩提心。連一座菩提心所緣都不修，單是勤修本尊

[12] 「通達」、「有勵力覺受」、「無勵力覺受」是完成觀察修的三個階段。詳見本書第 I 冊附錄《菩提道次第體驗引導修法教授》，560 頁。

ཀྱི་རྒྱུར་འགྲོ་བས་མ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། བྱང་སེམས་ནི་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཕོ་ནའི་རྒྱུར་འགྱུར་བས་པ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་སྔ་མ་ལ་ཡུམ་ཡང་ཟེར། མདོར་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཞིག་དོན་དུ་མི་གཉེར་ན་མ་གཏོགས། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱ་དགོས་ཏེ། ཐེག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་སོགས་ལེགས་པ་ཅི་ཡོད་ཐམས་ཅད་ཕར་དེད་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལས་བྱུང་། རང་རེ་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་གང་ཡིན་དྲིས་ན། ཧ་མགྲིན་ཡིན། ཕྱག་རྡོར་ཡིན། འཇིགས་བྱེད་འདྲ་འདོན་གྱིན་ཡོད་ཟེར་སོད། ཕལ་ཆེ་བ་ནི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱེད་པ་མང་ངོ་། །རྗེ་བོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་སྔར་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་མཁས་པར་གྱུར་ཀྱང་དེས་ཐུགས་མ་ཆིམ་པར་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདིའི་ཕྱིར་རྒྱ་མཚོར་གྲུ་གཟིངས་བཅས་ཏེ་ཟླ་བ་བཅུ་གསུམ་གྱི་རིང་དཀའ་བ་སྤྱད་དེ་བྱོན། བླ་མ་གསེར་གླིང་པ་ལ་འདིའི་གདམས་ངག་ཡོངས་རྫོགས་གསན་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དང་། དེ་སྟོན་པའི་བླ་མ་ལ་བླ་མ་གཞན་ལས་གུས་ཞབས་ཆེ་བར་མཛད། གཞན་ལྟ་བ་ནི་གསེར་གླིང་པ་སེམས་ཙམ་ཡིན་པས་དམའ་བ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་རང་རེས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ཉིད་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ཨེ་ཐུབ་བལྟ་དགོས་ཏེ། སེམས་སྐྱེ་བའི་ལུས་རྟེན་ད་རེས་ལས་ལྷག་པ་འབྱུང་དུ་མེད་ཅིང་། ཆོས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་གི་གདམས་པ་གཅིག་ལ། ཆོས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་མེད་པས། དེ་ལྟ་བུ་དང་མཇལ་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་མ་བྱུང་ན་ཤིན་ཏུ་ཕངས་པ་ཡིན། ཐོགས་ཕན་ཚུན་དུ་མི་ཚེ་གཅིག་ལ་འཚོ་བ་ཇེའུའི་བཙུད་ལེན་གྱི་དཀའ་ཐུབ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས། ཆོས་པའི་ཡང་རྩེར་རློམས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ལ་གལ་ཆུང་དུ་སོང་སྟེ་རྫོགས་བྱང་དུ་བགྲོད་པའི་ལམ་ལས་གོལ་བ་མང་པོ་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད། རང་རེའང་རབ་ན་སེམས་འདི་རྒྱུད་ལ་བཅོས་མིན་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ་པ། དེ་མ་བྱུང་ན་རྩོལ་བཅས་ཀྱི་སྐྱོང་བ་ཐོན་པ། དེའང་མ་བྱུང་ན་ཉམས་འོག་ཏུ་ཚུད་པ་ཙམ་ཞིག་འབྱུང་བ་ལྷ་དགོས་ཀྱི། འདི་ལ

、猛唸密咒，這種辛苦是無益的徒勞，極為可惜。

己二、獲佛子名

是否能成為佛子，取決於有無菩提心，有道是：

「發菩提心剎那間，繫輪迴獄諸苦囚，皆應稱為如來子……」[13]

816 又說：

「今日生佛族，現成諸佛子。」[14]

縱然具有神通變化、通曉五明[15]、現證空性、斷盡煩惱等功德，如果未發菩提心，就不是菩薩與佛子，也不入大乘之儕；如果相續中發起此心，就算是豬、狗等畜生，或是愚笨如驢、沒有其他任何功德的人，也歸入大乘之列。一有人發菩提心，大地就會震動，諸佛寶座也將顫動。因為大地是有情共業的力量所感，發菩提心者將引導無量有情、動搖輪迴，大地無法承受而產生震動。

發菩提心的補特伽羅，菩薩們將視其如手足同胞，十方諸佛也將像轉輪王得到太子一般歡喜，此人當成佛子。何時與此心分離，何時即被逐出大乘之列。

過去我們曾有許多神通變化，到頭來卻沒有因此獲得任何利益，所以，理解「菩提道次第」要比得神通更為可喜。神通變化既不稀奇也無大益，我們每次死亡至中有階段，即得神通。[16]

---

[13] 引自《入行論》。

[14] 同上。

[15] 分大小五明：工巧明、醫方明、聲明、因明與內明為大五明；修辭、辭藻、韻律、戲劇與曆算為小五明。

[16] 參閱拙譯《利益壽終者教授・解脫幻境》，昂旺多吉（語金剛）造。

ཐུན་གཅིག་གི་རིང་དམིགས་སྐོར་མི་སྐྱོང་བར། ལྷ་བསྒོམ་སྔགས་བཟླས་ཁོ་ན་ལ་བརྩོན་པ་ནི་ངལ་བ་དོན་མེད་དེ་ཧ་ཅང་ཕངས་པ་ཡིན་གསུངས།

གཉིས་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེས་གྱུར་ན་སྐད་ཅིག་གིས། །འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བསྡམས་པའི་ཉམ་ཐག་རྣམས། །བདེ་གཤེགས་རྣམས་ཀྱི་སྲས་ཞེས་བརྗོད་བྱ་ཞིང་། །ཞེས་དང་། དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས། །སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་ད་གྱུར་ཏོ། །ཞེས་པ་ལྟར། རྒྱལ་བའི་སྲས་སུ་འགྲོ་མི་འགྲོ་འདི་ལ་རག་ལས་ཏེ། དེ་མ་སྐྱེས་ན་མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་ལྡན་པའམ། རིག་གནས་ལྔ་ལ་མཁས་པ། སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ། ཉོན་མོངས་ཟད་པར་སྤངས་པ་སོགས་ཡིན་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། རྒྱལ་བའི་སྲས་མིན་ཞིང་། ཐེག་ཆེན་པའི་གྲས་སུའང་མི་ཚུད་ལ། སེམས་འདི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ན། དེ་ཁྲི་ཕག་སོགས་དུད་འགྲོ་དང་། ཡོན་ཏན་གཞན་མེད་པའི་གླེན་པ་བོང་བུ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐེག་ཆེན་པའི་གྲས་སུ་ཚུད། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེས་སྐབས་ས་གཡོ་ཞིང་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བཞུགས་ཁྲི་གཡོ་བ་སོགས་འབྱུང་སྟེ། དེ་ནི་ས་ཆེན་པོ་འདི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་དབང་ལས་གྲུབ་ཅིང་། བྱང་སེམས་སྐྱེས་པ་དེས་སེམས་ཅན་མང་པོ་འདྲེན་ཅིང་འཁོར་བ་ལ་བསྐྱལ་བསྐྱོད་ཐོངས་པས་ས་འདིས་མ་བཟོད་པར་གཡོས་པ་ཡིན། སེམས་དེ་སྐྱེས་པའི་གང་ཟག་རེ་བྱུང་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱན་ལྟར་དགོངས་ཤིང་། ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ། འཁོར་བསྐྱར་ལ་སྲས་གསར་པ་རེ་འཁྲུངས་པ་ལྷ་བུའི་ཐུགས་དགྱེས་པ་འབྱུང་བས་རྒྱལ་བའི་སྲས་སུ་འགྲོ། སེམས་དེ་དང་ནམ་བྲལ་བ་ན་ཐེག་ཆེན་གྱི་གྲལ་ནས་བུད་པ་ཡིན། རང་རེས་སྔོན་ཆད་མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་མང་པོ་ཐོབ་ཀྱང་ཕུགས་སུ་ཕན་པ་གང་ཡང་མ་བྱུང་བས་དེ་ལས་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ལ་གོ་བ་ཆགས་པ་དགའ་བ་ཡིན། མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་ནི་དཀོན་ལ་དོན་ཆེ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྐྱེ་བ་རེ་ཐོས་ཏེ་བར་དོར་སླེབས་རེས་བཞིན་འཐོབ་འོང་གསུངས།

己三、映蔽聲聞

817 《華嚴經》中講到，譬如海中摩尼能映蔽此瞻部洲中一切碔砆，相續中發菩提心者，也能映蔽一切聲聞、獨覺眾。《彌勒解脫經》中也說，譬如王子雖小然能映蔽諸耆老臣僚，金翅鳥雖小而能映蔽其他禽鳥；相續中發菩提心之初業菩薩，也能映蔽一切聲聞、獨覺眾。此乃「增上意樂」的力量所致。[17]

同樣的譬喻，還有金剛寶石雖然破碎，並不因此而喪失金剛寶石之名，依舊能勝過所有金飾，也能消除一切貧窮；相續中發起菩提心者，即便不能學菩薩行，但因其相續中有菩提心的緣故，仍不失「佛子」之名，既超勝一切善資糧珍寶，也能勝過聲聞、緣覺眾的金飾，又能消除輪迴的貧窮。

因此，若想認識什麼是八萬四千法蘊的心要，除此菩提心外，沒有他法。阿底峽尊者曾教導說：

818 **「捨棄現世！專修慈心、悲心與菩提心！」**

己四、成就最勝福田

相續中發起菩提心的人，當成為人天的最上供養田，所謂「人天世間應禮敬」[18]。

但是，此菩提心非短時間修行可以生起，阿底峽尊者就花了十二年時間。某些人多年勤修本尊與唸咒，卻遠不如將這些力氣花在修菩提心上，噶當派祖師們曾說：

---

[17] 詳見本書「第十七天」。
[18] 出自《入行論》。

གསུམ་པ་ནི། སྡོང་པོ་བཀོད་པའི་མདོ་ལས། རྒྱ་མཚོའི་ནོར་བུས་འཛམ་བུ་གླིང་འདིའི་མཆིང་བུ་ཐམས་ཅད་ཟིལ་གྱིས་མནོན་པ་བཞིན་དུ། །བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་དེས་ཉན་རང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པར་གསུངས། བྱམས་པའི་རྣམ་པར་ཐར་པའི་མདོ་ལས༑ རྒྱལ་པོ་ཿསྲས་ཆུང་དུས་བློན་པོའི་ཚོགས་ཐན་པོ་རྣམས་ཀྱང་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པ་བཞིན་དང་། མཁའ་ལྡིང་གི་ཕྲུ་གུས་ཀྱང་བྱའི་ཚོགས་གཞན་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པ་བཞིན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་བྱང་སེམས་ལས་དང་པོ་པས་ཀྱང་ཉན་རང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པར་གསུངས་ལ། དེའང་ལྷག་པའི་བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་རྡོ་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ཆག་ཀྱང་། རྡོ་རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་མིང་ཡང་མི་འདོར་ལ། གསེར་གྱི་རྒྱན་ཟིལ་གྱིས་གནོན་ཅིང་། དབུལ་བ་སེལ་བ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཏེ་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་མི་ནུས་པས་ཀྱང་། དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་དེའི་མཐུས་རྒྱལ་བའི་སྲས་ཞེས་པའི་མིང་མི་འདོར་ཞིང་། དགེ་བའི་ཚོགས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ་ཐམས་ཅད་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་། ཉན་རང་གི་ཚོགས་ཀྱི་གསེར་གྱི་རྒྱན་ཡང་ཟིལ་གྱིས་གནོན་ལ། འཁོར་བའི་དབུལ་བ་སེལ་བར་གསུངས་སོ། །དེས་ན་ཆོས་ཕུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གི་སྙིང་པོ་དོན་འཛིན་ན་འདི་ཉིད་ལས་མེད། ཇོ་བོ་རྗེ་ལྷ་ཅིག་གིས་ཀྱང་༑ ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམས་བྱ་བ་ཁོ་ན་གསུང་བ་ཡིན༑

བཞི་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ན། འཇིག་རྟེན་ལྷ་མིར་བཅས་པས་ཕྱག་བྱར་འགྱུར༑ ཞེས་པ་ལྟར་ལྷ་དང་བཅས་པའི་མཆོད་པའི་ཞིང་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་ལ། སེམས་དེ་ཡང་དུས་ཐུང་དུ་རེ་ལ་སྦྱངས་པས་མི་སྐྱེ་སྟེ། ཇོ་བོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་ལོ་བཅུ་གཉིས་སུ་སྦྱང་བར་མཛད། འགའ་ཞིག་གིས་ལྟ་བསྒོམ་སྔགས་བཟླས་ཙམ་ལའང་ལོ་མང་པོར་བརྩོན་འགྲུས་བྱེད་པ་ལ་ལྟོས་ན། རང་རེས་འདི་ལ་དཀའ་ལས་བྱས་ཀྱང་བྱེད་རིན་ཆོག་པ་ཡོད། བཀའ་གདམས་གོང་མས་ཀྱང་

「人人都有本尊可修，人人都有密咒可唸，這都是因為沒人有可供思惟的正法！」

所以，縱然只能安置一些菩提心習氣也是很切要的。過去佛陀說法時，五百頭大雁聞聲受生到天上而見諦[19]；未生怨王有極強的空性習氣，某次供午齋時，供養文殊一件價值千兩黃金的華服，文殊卻消失無蹤，未生怨王將華服穿
819 在自己身上，他本人也消失了，從而通達空性，這便是以前習氣的力量醒覺所致。[20]

此心生起時，梵天、帝釋等都會前來供養，使發菩提心者容光煥發，並幫助他們實現一切願望。

因為正等覺佛是由菩薩產生的，而菩薩是由菩提心所產生，所以據說連佛也要恭敬菩薩。經中說：

「譬如當禮敬新月，而非滿月；
彼等敬信我者亦當禮敬菩薩，而非如來。」[21]

假如有菩薩坐入車中，想受用五欲之樂、遊逛嬉戲，卻無騾馬拉車，佛也要將拖車的繩索套在自己的脖子上。[22]聖舍利弗輩縱然經劫入滅定，如來卻不
820 會因此而尊敬他。以前佛陀未將缽中美食的薦新供養文殊，以致缽盂沒入地下。[23]

己五、易圓滿資糧

雍隴巴[24]說：「此菩提心一旦生起，便能藉之積集資糧，能藉之淨治罪障

[19] 出自《賢愚因緣經》。
[20] 出自《除未生怨王懺悔經》。
[21] 引自《寶積經迦葉品》。
[22] 出自《集經論》，又名《大乘寶要義論》，龍猛造，漢文本為宋代法護、惟淨等譯。該論稱此段之佛經依據為《寶蘊經》。
[23] 這一故事出自《除未生怨王懺悔經》。
[24] 雍隴巴生年為十二世紀早期，是京俄瓦・楚臣跋的上首弟子之一。

བསྒོམ་རྒྱུའི་ལྷ་གཟུགས་རེ་དང་། འདྲེན་རྒྱུའི་སྔགས་རེ་ཀུན་ལ་ཡོད་དེ་བསམ་རྒྱུའི་ཆོས་ཤིག་མེད་པས་ལན་པར་གསུངས། དེས་ན་སེམས་འདི་ལ་བག་ཆགས་འཇོག་ཐུབ་པ་ཙམ་བྱུང་ཡང་གནད་ཆེ་སྟེ། སྔར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་གི་སྒྲ་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་ངང་པ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷར་སྐྱེས་ནས་བདེན་པ་མཐོང་བ་དང་། རྒྱལ་པོ་མ་སྐྱེས་དགྲ་ལ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་བག་ཆགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡོད་པས། གདུགས་ཚོད་གཅིག་གི་སྐབས། འཇམ་དབྱངས་ལ་གོས་གསེར་སྲང་སྟོང་རི་བ་ཞིག་ཕུལ་བས། དེ་འབུལ་བའི་ཡུལ་མ་རྙེད་པར་སྟོང་པར་ཡལ་བ་ན། རྒྱལ་པོ་རང་གིས་གྱོན་པས་རང་ཉིད་ཀྱང་ཡལ་ཏེ་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པ་བྱུང་བའང་སྔོན་བག་ཆགས་བཞག་པའི་མཐུ་སད་པ་ཡིན། སེམས་འདི་སྐྱེས་པ་ན་ཚངས་པ་དང་། བརྒྱ་བྱིན་སོགས་ཀྱང་འོངས་ནས་མཆོད་ཅིང་། སྐུ་ལུས་ལ་མདངས་བསྐྱེད། དེའི་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པའི་གྲོགས་བྱེད། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལས་དང་། དེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་གུས་པ་མཛད་པར་གསུངས་སྟེ། མདོ་ལས་ཀྱང་ཟླ་བ་ཚེས་པ་ལ་ཕྱག་བྱ་ཡི། ཉ་བ་ལ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་གང་དག་ང་ལ་རབ་ཏུ་དང་བ་དེ་དག་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་ཕྱག་བྱ་ཡི། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སོགས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཤིང་རྟར་ཞུགས་ནས་འདོད་ཡོན་ལྔ་ལ་དགའ་མགུར་སྤྱོད་ཅིང་རྩེ་སྟེ་དེའི་ཤིང་རྟ་འདྲེན་པ་གཞན་མེད་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་ཤིང་རྟ་འདྲེན་པའི་ཐག་པ་དབུ་ལ་བཞེས་པར་གསུངས་ཤིང་། འཕགས་པ་ཤྲཱ་རིའི་བུ་ལྷ་བུས་"ཉེར་ཞིའི་དབྱིངས་ལ་བསྐལ་པར་མཉམ་གཞག་ཏུ་གནས་ཀྱང་། དེ་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བཀུར་སྟི་མི་མཛད་པར་གསུངས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལྷུང་བཟེད་ཀྱི་ཟས་བསོད་པའི་ཕུད་འཇམ་དཔལ་ལ་མ་ཕུལ་བས་ལྷུང་བཟེད་སར་ལྷུབ་པའི་སྟོན་བྱུང་བཅས་གསུངས།

ལྔ་པ་ནི། སྡུག་རུམ་པས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་གཅིག་སྐྱེ་རུ་བཏུབ་ན་དང་པོ

，也能藉之消除障難。」宗喀巴大師也說：

「轉二資糧如金汁，攝納眾善為福藏。」[25]

又如：

「猶如最勝點金汁，垢身得此將轉成，
無價之寶勝者身，故應堅持菩提心。」

又說：

「餘諸善行如芭蕉，果實生已即枯死；
菩提心樹恒生果，非僅無盡反增茂。」[26]

圓滿福德資糧，沒有比發菩提心更殊勝的方法。倘若不是懷著菩提心，縱
821 使經歷幾十萬劫，將摩尼寶裝滿三千大千世界，一一布施給十萬名有情，其果報照樣有竭盡的一天，因為這一布施既非菩薩行，也不是成佛的因。反之，如果懷有菩提心，即便只布施畜生一握之食，其果報也是無窮無盡，因為這一布施既是菩薩行，也是成佛之因。

懷菩提心供一炷香的功德，與供養有情數等量香的功德相同。心懷菩提心唸一遍六字大明咒，也能獲得唸有情數等量咒的功德。佛陀住世時，有個窮人以菩提心供佛一盞小燈，阿難無法將這盞燈熄滅，如來宣稱，就算是劫末的狂風也難將其吹滅，這是因為那人福德增長的緣故。

《入行論》中說：

「何時為度盡，無邊有情界，
822 **立志不退轉，正受持彼心。**

[25] 引自《道次第攝頌》。
[26] 此二頌引自《攝行論》。

ཚོགས་ཁོ་རང་གིས་གསོག །སྒྲིབ་པ་ཡང་ཁོ་རང་གིས་སྦྱོང་། བར་ཆད་ཀུང་ཁོ་རང་གི་སེལ། ཞེས་དང་། རྗེ་བླ་མས། ཚོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འགྱུར་རྩི་ལྟ་བུ། །རབ་འབྱམས་དགེ་ཚོགས་སྤུད་པའི་བསོད་ནམས་གཏེར། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བདེ་བླག་ཏུ་གསོག་ལ། གསེར་འགྱུར་རྩི་ཡི་རྣམ་པ་མཆོག་ལྟ་བུ། །མི་གཙང་ལུས་འདི་བླངས་ནས་རྒྱལ་བའི་སྐུ། །རིན་ཆེན་རིན་ཐང་མེད་པར་བསྒྱུར་བས་ན། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རབ་བརྟན་ཟུངས། །ཞེས་དང་། དགེ་བ་གཞན་ཀུན་ཆུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི། །འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ལྗོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང་། །འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་རྫོགས་པ་ལ་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་དེ། སེམས་འདིས་མ་ཟིན་པར་སེམས་ཅན་འབུམ་ཕྲག་གཅིག་ལ། བསྐལ་པ་འབུམ་ཕྲག་མང་པོར་སྟོང་གསུམ་ནོར་གྱིས་བཀང་སྟེ་སྦྱིན་པ་བྱིན་པ་ཡང་འབྲས་བུ་ཟད་དུ་ཡོད་ལ། རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་མིན་ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུར་མི་འགྱུར་ཡང་། སེམས་འདིས་ཟིན་ནས་དུད་འགྲོ་ལ་ཟན་ཆངས་གཅིག་སྦྱིན་པ་ཙམ་ཡང་འབྲས་བུ་ཟད་དུ་མེད་ཅིང་། རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་པའི་རྒྱུར་འགྲོ། སེམས་འདིས་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་སྤྱོས་ཀང་གཅིག་ཕུལ་བ་ན། སེམས་ཅན་གྱི་གྲངས་དང་ཉམས་པའི་སྤྱོས་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཡོད་པར་གསུངས། དེས་ན་སེམས་དེས་ཟིན་པས་མ་ཎི་ཚར་གཅིག་བཏོན་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་ཕན་ཡོན་འཐོབ། སྔོན་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས། དབུལ་པོ་གཅིག་གིས་སེམས་དེས་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་མར་མེ་གོང་བུ་ཆུང་ངུ་གང་ཕུལ་བ། ཀུན་དགའ་བོས་བསད་མ་ཐུས་པ་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བསྐལ་པའི་འཁོར་རླུང་གིས་ཀྱང་གསོད་མི་ནུས་པར་གསུངས་པ་ལྟར། བསོད་ནམས་འཕེལ་བས་ཡིན། སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་། གང་ནས་བཟུང་སྟེ་སེམས་ཅན་ཁམས། །མཐའ་ཡས་རབ་ཏུ་སྒྲོལ་བའི་ཕྱིར། །མི་ལྡོག་པ་ཡི་སེམས་ཀྱིས་སུ། །སེམས་དེ་ཡང་དག་བླངས་གྱུར་པ། །དེ་

即從彼時起，縱眠或放逸，
福德力不斷，量等虛空生。」

意謂受「行律儀」[27]之後，即便在睡眠或放逸的時候，善德也會源源不斷地出生。

有心想袪除一位有情的頭痛痼疾，福德尚且廣大，何況是發心想解脫一切有情的無量苦病，福德又怎會不大呢？《入行論》中告訴我們：

「若思為治療，諸有情頭疾，
具此饒益心，其福且無量；
況欲除有情，無量不安樂，
以及欲為彼，成辦無量德。」

又說：

「偶備微劣食，嗟施少眾生，
今得半日飽，人敬為善士；
823 **何況恒施與，無邊有情眾，**
如來無上樂，滿彼一切願。」

簡言之，凡是以菩提心為動機所造的善，其利益與一切有情數量一樣多。

己六、速淨罪障

淨罪法中，沒有比發菩提心更為殊勝的，正如《入行論》中所說：

「罪惡力大極難當，舍此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼？」

其他懺罪法難以清淨的極大罪障，發此菩提心即能消滅之。聖無著修習十二年的善業，抵不上他剎那生起悲心的力量，所以淨治罪障以此為最殊勝。又

---

[27] 即菩薩戒。

ནས་བཟུང་སྟེ་གཉིད་ལོག་གམ། །བག་མེད་གྱུར་ཀྱང་བསོད་ནམས་ཤུགས། །རྒྱུན་མི་ཆད་པར་དུ་མ་ཞིག །ནམ་མཁའ་མཉམ་པར་རབ་ཏུ་འབྱུང་། །ཞེས་པ་ལྟར་འཇུག་སྡོམ་བླངས་ནས་···བཟུང་། གཉིད་ལོག་པའམ་བག་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་དགེ་བ་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་འབྱུང་ལ། སེམས་ཅན་གཅིག་གི་ཀླད་ནད་ཙམ་བསལ་འདོད་བསྐྱེད་ཀྱང་། ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ནད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལས་གྲོལ་འདོད་ཀྱི་བློ་བསྐྱེད་པ་ནི་བསོད་ནམས་ཅིའི་ཕྱིར་མི་ཆེ་སྟེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཀླད་ནད་ཙམ།། བསལ་ལོ་སྙམ་དུ་བསམས་ན་ཡང་། །ཕན་འདོགས་བསམ་པ་དང་ལྡན་ཏེ། །བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྡན་འགྱུར་ན། །སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མི་བདེ་བ། །དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང་། །རེ་རེའི་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ། །སྒྲུབ་པར་འདོད་པ་སྨོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་དང་། འགྲོ་བ་ཉུང་ཟད་ནར་མའི་ཟས་སྦྱོར་བ། །སྐད་ཅིག་ཟས་བཅས་སྦྱིན་པར་བྱེད་པ་དང་།། བརྙས་བཅས་ཉིན་ཕྱེད་འགྲངས་པར་བྱེད་པ་ཡང་། །དགེ་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་སྐྱེ་བོས་བཀུར།། སེམས་ཅན་གྲངས་མཐའ་ཡས་ལ་དུས་རིང་དུ། །བདེ་བར་གཤེགས་ཀྱི་བདེ་བ་བླ་ན་མེད།། ཡིད་ལ་བསམ་པ་མཐའ་དག་རྫོགས་བྱེད་པ། །རྟག་ཏུ་སྦྱིན་པ་ལྟ་ཞིག་སྨོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། མདོར་ན་སེམས་དེས་ཀུན་ནས་བླངས་ཏེ་དགེ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་། དེའི་ཕན་ཡོན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པར་འབྱུང་གསུངས།

དྲུག་པ་ནི། སྡིག་པ་དག་པ་ལ་འདང་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་དེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། སྡིག་པ་སྟོབས་ཆེན་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ། །དེ་ནི་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་མིན་པ། །དགེ་གཞན་གང་གིས་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པར་འགྱུར། ཞེས་པ་ལྟར། བཤགས་པ་གཞན་གྱིས་མི་འདག་པའི་སྡིག་སྒྲིབ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའང་། འདི་སྐྱེས་པས་ཟད་པར་འགྱུར་ཏེ། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ལོ་བཅུ་གཉིས་སུ་བསྒྲུབ་པའི་དགེ་བ་ལས་སྙིང་རྗེ་ལན་ཅིག་བསྐྱེད་པ་དེ་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བ་ལ་

如：

「如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏；
若有速今解脫者，不放逸者何不依？」

824 如果有菩提心，在遇到任何危險的關頭，即罪障之果現前時，就好像與大勇士結伴同行，能化險為夷。所謂：

「菩提心如劫末火，剎那焚毀諸大罪。」

罪蘊再龐大，若以菩提心淨治，就如劫火燒柴那般容易。所以說，為了消滅我們的罪業，與其百年勤修缺乏菩提心的淨罪法，還不如修一座菩提心更為殊勝。

己七、成就所願

菩提心發起之後，當能實現現前與究竟的一切目標。最殊勝的目標就是為一切有情除去不欲之苦，並為他們成辦所欲之樂，《入行論》中說：

「以此無量有情眾，順利能獲最勝樂。」

只要菩提心在相續中生起，常人難以修成的密續等中所說的明咒與事業法，均能輕易地獲得成就。我們為什麼連經、續、密籍中所說的那些小小成就，
825 如降雨、防雹等也成就不了，正是因為沒有菩提心的緣故。因此，若想消除自他人等的疾病障礙，及獲取法力，就當發菩提心。我們事業成就不了，不可怪罪於羯磨集的教授有誤。

不僅如此，事業的成就也不一定要靠「吽吽呸呸」等密咒與密物，有菩提

ཆེས་ལྷག་པ་བྱུང་ཚུལ། གཞན་ཡང་། སྡིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བྱས་ན་ཡང་། །དཔའ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྟར། །གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུད་ཀྱིས་སྒྲོལ་འགྱུར་བ། །དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བརྟེན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སེམས་དེ་ཡོད་ན་སྡིག་སྒྲིབ་དང་དེའི་འབྲས་བུ་འཇིགས་པའི་འཕྲང་གང་དུ་འགྲིམ་པ་ནའང་། གྲོགས་དཔའ་བོ་ཆེན་པོ་དང་མཉམ་དུ་འགྲོགས་པ་ལྟར་འཇིགས་པ་མི་འབྱུང་ཞིང་། དེས་ནི་དུས་མཐའི་མེ་བཞིན་སྡིག་ཆེན་རྣམས།། སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྲེག་པར་བྱེད། །ཅེས་པ་ལྟར་སྡིག་པའི་ཕུང་པོ་རི་ལྟར་ཆེ་ཡང་། བསྐལ་པའི་མེས་བུད་ཤིང་སྲེག་པ་བཞིན་དུ་འདག་པར་བྱེད་དེ། དེའི་ཕྱིར། སྡིག་པ་འཇོམས་པར་བྱེད་པ་ལའང་། སེམས་འདི་དང་མ་འབྲེལ་བར་སྡིག་སྦྱོང་གཞན་ལ་ལོ་བརྒྱར་བསྒོན་པ་ལས། འདི་ཉིད་ཐུན་གཅིག་བསྒོམ་པ་མཆོག་ཡིན།

བདུན་པ་ནི། སེམས་འདི་སྐྱེས་པ་ན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་དོན་ཐམས་ཅད་འབད་མེད་དུ་འགྲུབ་སྟེ། དོན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མི་འདོད་པ་སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བ་དང་། འདོད་པའི་བདེ་བ་འགྲུབ་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་སྤྱོད་འཇུག་ལས། འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི། །བདེ་མཆོག་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་གསུངས། །ཞེས་སོགས་གསུངས༑ གཞན་ཡང་སེམས་འདི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ན་རྒྱུད་སྡེ་སོགས་ནས་བཤད་པའི་རིག་སྔགས་དང་ལས་ཚོགས་མི་ཐལ་དང་ཐལ་གྱི་མི་འགྲུབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཚོགས་མེད་པར་འགྲུབ་མོད། ངེད་ཚོས། མདོ་དང་། རྒྱུད་སྡེ། བེའུ་བུམ་སོགས་ལས་བཤད་པའི་ཆར་འབེབས་སེར་སྲུང་སོགས་ལས་ཕྲན་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་བཤད་པ་བཞིན་མི་འགྲུབ་པ་འདི་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མེད་པས་ལན། དེས་ན་རང་གཞན་གྱི་ན་ཚ་སོགས་བར་ཆད་སེལ་ཞིང་ནུས་པ་ཆེ་བར་འདོད་ན། སེམས་འདི་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱིས། ལས་མི་འགྲུབ་པ་དེ་དག་ལས་ཚོགས་སྟོན་པའི་མན་ངག་གིས་ལན་སླམ་པ་ལྟ་བུ་བྱ་མི་རུང་། དེར་མ་ཟད་ཧཱུཾ་ཧཱུཾ་ཕཊ་ཕཊ་སོགས་སྔགས་དང་རྫས་སོགས་ལ་ལྟོས་

心者單靠說諦實語即能成就。例如，常啼菩薩以說諦實語治好了自己的身體[28]；某次雅魯藏布江江水氾濫，水淹拉薩地區，誰都無計可施，傑‧蒙朗貝瓦（願吉祥）在一塊石頭上寫道：「蒙朗貝瓦若是菩薩，以此諦實請你速退！」然後拋入河中，河水立刻退走。因此，上至作為主要目標的一切智位，下至微小的事業，都能以菩提心成就。

己八、損害與中斷不侵

轉輪王睡覺時，金剛手、梵天、帝釋與四大天王等也會時時保護。菩薩則得到雙倍於轉輪王的保護。因為晝夜六時都受到保護，一切傷害、魔祟、障難等決不會發生。如果不發菩提心，縱使在修「酬補儀軌」時用鼓樂等召請護法，
826 護法也不一定會來；反之，如果發起菩提心，毘沙門等四大天王會不請自來，像僕人那樣隨時保衛。

《華嚴經》中比喻說，若將「無憂藥」帶在身上者，百病不侵；「藥王水」帶在身上，可以驅蛇；「無能勝藥王」帶在身上，能戰勝敵人；而如果有菩提心，則能保護我們免受煩惱病痛的侵害。

格西康隴巴[29]在潘波永瓦的禪窟裡修菩提心時，當地的非人意欲加害，有個厲鬼來過以後回去報告說：「他愛愍我們的程度勝過愛他自己，常常為我們傷心流淚，所以我不敢害他。」

大悲佛陀[30]曾以慈心的力量擊敗魔軍；「慈力」國王所在地的牧民能免於

---

[28] 詳見《般若八千頌》（漢譯本《小品般若‧常啼菩薩品》）。

[29] 格西康隴巴法名為釋迦雲丹（釋迦德，1023～1115），噶當派早期大德之一。

[30] 指釋迦牟尼佛成佛前在菩提樹下戰勝魔軍的史實。

མི་དགོས་ཀྱི། བདེན་ཚིག་ཙམ་གྱིས་འགྲུབ་སྟེ། བྱང་སེམས་རྟག་ཏུ་དུས་བདེན་ཚིག་གིས་སྐྲུ་ལུས་གསོས་པ་དང་། ལྷ་སར་གཙང་རྒྱ་ཕོར་བ་སུམ་ཀུང་བཟློག་མ་ནུས་པའི་ཚེ་ཇོ་སྨོན་ལམ་དཔལ་བས་སྨོན་ལམ་དཔལ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡིན་ན། བདེན་པ་འདི་རྒྱ་ཁྲོད་ཕར་སྒྱུར་དུ་ལྡོག་ཅིག །ཅེས་པ་རྡོ་ལ་བྲིས་ནས་རྒྱ་འགྲམ་དུ་བསྐྱལ་བས་དེ་མ་ཐག་རྒྱ་བོ་ཕར་ལོག་པ་བྱུང་བའང་བདེན་ཚིག་ཙམ་གྱིས་བཟློག་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར། དོན་གྱི་གཙོ་བོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ནས་མ་མཐའ་ལས་ཚོགས་ཕྲ་མོ་ཞིག་ཡན་ཆད་འདིས་འགྲུབ།

བརྒྱད་པ་ནི། འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་ལ་ལག་ན་རྡོ་རྗེ་དང་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་རྒྱལ་ཆེན་བཞི་སོགས་ཀྱིས་གཉིད་ཉལ་བའི་གནས་སྐབས་ཚུན་ཆད་དུ་སྲུང་བ་ཡིན་ལ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་འཁོར་བསྒྱུར་གྱི་སྲུང་མ་ཉིས་འགྱུར་གྱིས་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྲུང་བར་འགྱུར་བས། གནོད་པ་དང་། གདོན་དང་། བགེགས་སོགས་ཅིའང་མི་འབྱུང་ལ། སེམས་འདི་མེད་ན་ད་ལྟ་བསྐང་གསོ་ཛ་རོལ་སོགས་ཀྱིས་དེ་རྣམས་གདན་དྲངས་ཀྱང་འབྱོན་མི་འབྱོན་ངེས་པ་མེད། སེམས་འདི་སྐྱེས་ན་རྒྱལ་པོ་རྣམ་ཐོས་སྲས་སོགས་རྒྱལ་ཆེན་སྡེ་བཞི་སྤྱན་མ་དྲངས་ཀྱང་བྲན་བཞིན་དུ་བསྲུང་སྐྱོབ་བྱེད། སྡོང་པོ་བཀོད་པའི་མདོ་ལས། རྣམ་པར་མི་གདུང་བའི་རྩི་ལུས་ལ་འཆང་ན། ནད་སོགས་ཀྱིས་གནོད་མི་ནུས་པ་དང་། རྩིའི་རྒྱལ་པོ་རྒྱ་ཞེས་བྱ་བ་ལུས་ལ་བཅང་ན། སྦྲུལ་བྱེར་བ་དང་། རྩིའི་རྒྱལ་པོ་གཞན་གྱིས་མི་ཐུབ་པ་ལུས་ལ་འཆང་ན། དགྲས་མི་ཐུབ་པ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ཡོད་ན་ཉོན་མོངས་པའི་ནད་སོགས་ཀྱིས་མི་ཐུབ་པར་གསུངས་པ་དང་། དགེ་བཤེས་ཁམས་ལུང་པ་འཕན་པོ་ཡུང་བའི་ཕྱུར་བྱང་སེམས་བསྒོམ་བཞིན་བཞུགས་སྐབས་ཡུལ་དེའི་མི་མ་ཡིན་རྣམས་ཀྱིས་གནོད་སྐྱེལ་བར་བརྩམས་པ་ན། བཙན་ཞིག་གིས། ཁོང་གིས་ཁོ་རང་ལས་ངེད་ཚོ་ལ་གཅེས་པར་བྱས་ནས་རྟག་ཏུ་ངུ་བཞིན་འདུག་པས་གནོད་པ་སྐྱེལ་མི་ཐོད། ཅེས་སྨྲས་ཚུལ་དང་། གཞན་ཡང་སྟོན་པ་ཐུབ་ཇི་ཅན་གྱིས་བདུད་དམག་བྱམས་པའི་མཐུས་ཕམ་

五藥叉噉奪精氣[31]；白哈爾曾供養布頓與喇嘛蕩巴二位鐵筆，卻不能迷惑歐曲嘉賽瓦[32]。後來布頓患病時請嘉賽仁波切前來，他藉由修菩提心，對布頓健康的恢復甚有裨益。這些事例告訴我們，發菩提心有免遭損害與中斷的無邊利益。修菩提心故非人損害不侵，本人的親身經歷即可證實這一點。

己九、速疾圓滿一切地道

827 單有空性見而沒有菩提心，只能圓滿智慧資糧而不能圓滿福德資糧。二資糧圓滿且二障與習氣斷盡，主要是世俗菩提心的力量[33]。如果有菩提心，藉由密宗便可以即生成佛；如果沒有菩提心，縱然修習密法，則連大乘「下品資糧道」也無法獲得。

簡言之，生起一切善法的根本是菩提心，有菩提心者，就算小到布施給烏鴉一口之食的善根，都能轉成佛位之因，所以，地道的圓滿將極其迅速。

828 **己十、成就出生眾生無餘安樂之良田**

正如《人中論》中所言：

「聲聞中佛[34]能仁生，諸佛復從菩薩生。」

世間的快樂及聲聞、緣覺、轉輪王等，全是由佛的力量所產生的，而佛是由菩薩產生，菩薩則是由菩提心所產生。因此，菩提心是一切眾生安樂的根本。不僅如此，菩提心又是一切法蘊的心要、諸大菩薩的修持中心。密法的殊勝，也是因為菩提心的力量才得以呈顯。

---

[31] 出自《毘奈耶事》與《本生鬘》。

[32] 白哈爾起初係藏地一精靈，後為蓮花生大師所降服，成為佛教護法。彼供養鐵筆之意旨在迷惑二位大師勤於著述而疏於禪修。布頓・仁欽珠（寶成，1290～1364），納唐版丹珠爾的編纂者，曾對藏譯密典詳作考訂，著述等身。宗喀巴曾從其弟子學密法。喇嘛蕩巴法名為索南堅贊（福幢，1312～1375）。嘉賽瓦即嘉賽・妥美桑波，見本書「第十五天」第 24 條注。

[33] 詳見本書「第十五天」。

[34] 「中佛」指獨覺阿羅漢，因其福德智慧高於聲聞阿羅漢而低於佛。

པར་མཛད་པ།   རྒྱལ་པོ་བྲམས་པའི་སྟོབས་བཞུགས་ཡུལ་གྱི་ཞུགས་ཛྱི་རྣམས་གནོད་སྦྱིན་ལྔས་མདངས་འཕྲོག་པར་མ་ནུས་པ།   པེ་དར་གྱིས་བུ་སྟོན་དང་བླ་མ་དམ་པ་གཉིས་ལ་ལྷགས་སྨྱུག་ཕུལ་ཞིང་།   དངུལ་ཆུ་རྒྱལ་སྲས་པ་ལ་ཕུལ་མ་ནུས་པའི་རབས་དང་།   བུ་སྟོན་བསྟན་སྐབས་རྒྱལ་སྲས་རིན་པོ་ཆེ་གདན་དྲངས་ནས་དེས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམས་པས་ཕན་པའི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་ལྟར་གནོད་པ་དང་བར་ཆད་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པའི་ཕན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད།   སེམས་འདི་བསྒོམས་པས་མི་མིན་གྱི་གནོད་པས་མི་ཚུགས་པ་སྐྱོང་ གྲུབ་ཡིན་བྱས་པས་ཆོག་གསུངས།

དགུ་པ་ནི།   བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མེད་པར་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་རྒྱུད་པས་ཡེ་ཤེས་ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་རྫོགས་མི་ནུས་ལ།   ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ཤིང་སྒྲིབ་གཉིས་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྤང་བ་ནི།   གཙོ་བོར་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་མཐུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།   སེམས་འདི་ཡོད་ན་གསང་སྔགས་ཀྱིས་ཚེ་གཅིག་ལའང་འཚང་རྒྱ་བར་ནུས་ཀྱང་།   འདི་མེད་ན་སྔགས་ཀྱིས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཚོགས་ལམ་ཆུང་ངུའང་འཐོབ་མི་ནུས། མདོར་ན་དགེ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པའི་རྩ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ཡོད་པས་ནི་བྱ་རོག་ལ་ཟས་ཁམ་གཅིག་བྱིན་པ་ཚུན་གྱི་དགེ་བ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་གི་རྒྱུ་ཁོ་ནར་བསྒྱུར་ནུས་པས། ས་ལམ་མྱུར་དུ་རྫོགས་པ་འོང་གསུངས།

བཅུ་པ་ནི།   འཇུག་པ་ལས།   ཉན་ཐོས་སངས་རྒྱས་འབྲིང་རྣམས་ཐུབ་དབང་སྐྱེས།། སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལས་འབྱུང་ཞིང་།   །ཞེས་སོགས་ལྟར།   འཇིག་རྟེན་འདིའི་བདེ་སྐྱིད།   ཉན་རང་།   འཁོར་བསྒྱུར་སོགས་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། སངས་རྒྱས་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལས་འབྱུངས།   བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལས་འབྱུང་བས་ན། འགྲོ་བའི་བདེ་སྐྱིད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་།   དེར་མ་ཟད་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་པོ།   རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ།   གང་གིས་མཐུས་གསང་སྔགས་ལ་ཁྱད་ཐོན་པར་བྱེད་པའང་སེམས་འདི་ཡིན།

格西敦巴曾向一人打聽「三昆仲」[35]的情況，對方一一回答後，他說：「了不起！這是一件好事。」然後又問了康隴巴的情況，那人告訴他，康隴巴住在一座岩崖邊上，時而坐著半閉著眼睛，時而哭泣不已。格西敦巴聽完後雙手合十，說：「他是真的在修法！」

所以，如《入行論》中所言：

「是攪正法乳，所出妙醍醐。」

829 菩提心是一切法心要中的心要，請大家盡全力專修菩提心生起之法。

大乘教法的有無，以菩提心的有無為標準，所以，大家應將其他所謂的「甚深法」暫時放下，勤修菩提心。假如不瞭解這項重要的關鍵，就會像薩迦、格魯、噶舉、寧瑪各派中許多人想修速道成佛，卻以為修密宗「二次第」不需要菩提心，這不就像世人所說的：「只想要頸子，不要頸上瘤？」[36]

三世諸佛不發菩提心是不會成佛的，不需發菩提心便可成佛，這尊佛恐怕也是聞所未聞。所以說，如果想求佛位，沒有菩提心是不可能成功的。喪失菩提心就是喪失獲得佛位的希望。因此，我們對此應鄭重努力。

徠果阿闍黎曾對傑・珠康巴說：「您來訪時，我可以輕鬆愉快地講論菩提
心，與近來的人就談不了這個話題。與別人談則話不投機。」同樣的，我們之
830 中有些人聲稱菩提心太難生起而自暴自棄，也有人認為這是大乘共同道，比不

---

[35] 指仲敦巴的三位上首弟子：博朵瓦、京俄瓦與普穹瓦。

[36] 甲狀腺瘤的切除將不可避免地傷及脖子，兩者密不可分；此處意指菩提心與修持密法也同樣關係密切。

དགེ་བཤེས་སྟོན་པས་མི་ཞིག་ལ་སྐུ་མཆེད་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དྲིས་པར། སོ་སོའི་ཚུལ་ཞུས་པས། ངོ་མཚར་ཆེ། དེ་ཡང་གཅིག་ཡིན་གསུངས། ཁམས་པ་ལུང་པའི་གནས་ཚུལ། ཁོང་གྲོག་པོའི་ཁར་བཞུགས་ནས་རེས་སྤྱན་ཟིམ་མེ་བ་དང་། རེས་བཤུམ་པ་འབབ་ཞིག་མཛད་ནས་བཞུགས་འདུག་ཞུས་པས་ཕྱག་ཐལ་མོ་སྦྱར། ཆོས་བྱ་བ་ཁོང་གིས་བྱས་འདུག་གསུངས་ཏེ། བསྔགས་པ་མཛད་ཚུལ། དེས་ན་སྤྱོད་འཇུག་ལས། དམ་ཆོས་འོ་མ་བསྲུབས་པ་ལས། །མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་བྱུང་བ་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་ཆོས་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་ཡང་སྙིང་ལྟ་བུ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ཡིན་པས། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་འདི་བསྐྱེད་ཐབས་ལ་གཞོལ་བར་ཞུ་ཞིང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་པ་ཡོད་མེད་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོད་མེད་རྗེས་སུ་འགྲོ་ལྡོག་བྱེད་པས། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཆོས་ཟབ་ཟབ་མོ་ཡིན་ཟེར་བ་གཞན་རྣམས་རེ་ཞིག་བཞག་ནས། འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛད་དགོས། འདི་ལྟ་བུའི་གནད་མ་ཤེས་པར་ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་གི་ཆོས་པ་མང་པོས་འཚང་རྒྱ་བར་འདོད་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མི་དགོས་པར་གསང་སྔགས་ཀྱི་རིམ་གཉིས་བསྒོམ་སྟེ་ལམ་སྐྱུར་མོར་བགྲོད་དུ་རེ་བ་ནི། འཇིག་རྟེན་ཁྱིམ་པའི་ཁ་སྐད་དུ། སྐྱེ་འདོད་ལ་ལྦ་བ་མི་འདོད་ཟེར་བ་དང་འདྲ། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མ་བསྐྱེད་པར་སངས་རྒྱས་པ་མེད་པས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མི་དགོས་པའི་སངས་རྒྱས་ཤིག་ཡོད་ན་སྔར་མ་གྲགས་པ་ཞིག་འོང་ཉེན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཞིག་འདོད་ཕྱིན་ཆད་བྱང་སེམས་འདི་མེད་ན་མི་འབྱུང་ཞིང་། འདི་དང་བྲལ་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་པའི་རེ་བ་བྲལ་བ་ཡིན་པས་འདི་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་དགོས། རེ་སྒོམ་ཨ་ཙ་རས་རྗེ་སྒྲུབ་ཁང་པ་ལ། ཁྲིད་འོངས་པ་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་གདམ་སྐོར་ཁོག་ཡངས་སེང་ངེ་བ་རེ་བྱེད་དུ་ཡོད། གཞན་དེང་སང་གི་མི་ལ་གདམ་དེ་ཤོད་ས་མེད་གསུང་། དེ་བཞིན་དུ་རང་རེ་ཁ་ཅིག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་དཀའ་བས་མི་སྐྱེ་ཟེར་ནས་ཡར་ཕུད། ཁ་ཅིག་དེ་ཐེག་ཆེན་ཐུན་མོང་བའི་ཡིན། དེ་ནས་ཟབ་པ་རིམ་གཉིས་

上深奧的「二次第」等法門就將它擯棄，導致現在修菩提心者為數極少。這就像不入大海之中尋找如意寶，反而在牛蹄水窪中尋找一樣。宗喀巴大師也曾讚嘆菩提心是修持的中心，他說：

「菩薩如是善了知，以菩提心為心要。」[37]

如今有些人說某某本尊是他們所主修的法，也有人說「漢地退災法」、「息滅黑諍訟陀羅尼」等是他們主修的法，但如果沒有修菩提心的緣分，成佛的那一天永遠不會到來。阿底峽尊者認定金洲是他所有上師中最殊勝的上師，並在手痛時對仲敦巴說：「您的心地很好，您來加持這隻手。」這是對菩提心的高度讚嘆。

（帕綳喀大師又介紹了法鎧上師[38]先是持一切有部見，後來因菩提心的關係轉成中觀派的典故。又說，阿底峽尊者在印藏兩地事業如此宏大，與他如理依止善知識及修菩提心有關。）

噶當派祖師說：

「如果沒有菩提心，縱然入三摩地、耳邊有人擊鼓也都渾然不知，仍然毫
831 **無用處。」**

上師羅怙羅鞠多也說：

「能親見本尊之面，獲得神通與神變，三摩地不動如山，這些都不是什麼大成就；應該專修慈心與悲心！」佛經裡將菩提心喻為轉輪王的輪寶、人的命根以及雙手。[39]

《寶性論》中說：

「信解大乘為種子，慧是能生佛法母。」

譬如父親是種姓的不共因、母是共因那般，菩提心寶是佛的不共因，而證

[37] 引自《道次第攝頌》。
[38] 阿底峽尊者發心傳承之三位上師之一。另二位為金洲與慈瑜伽師，後者又稱小孤薩黎。
[39] 《正攝法經》與《華嚴經》。

སོགས་བསྒོམ་ཟེར་དེ་མར་ཕྱུད་ནས་དོན་དུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཉུང་། དེ་ནི་དཔེར་ན་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རྒྱ་མཚོར་མི་བཙལ་བར་བ་གླང་གི་སྨིག་རྫེས་ཀྱི་ཆུ་ལས་ཚོལ་བ་དང་འདྲ། རྗེ་བླ་མས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་སྲས་དཔའ་བོ་རྣམས། །རིན་ཆེན་སེམས་མཆོག་ཐུགས་དམ་མཐིལ་དུ་འཛིན། །ཅེས་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བསྟུགས་པ་བྱང་སེམས་འདི་ཁོ་ན་ཡིན། དེང་སང་ཙྲིག་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་ལྟ་རེ་ལ་བྱེད་ཟེར། ཁ་ཅིག་རྒྱ་ནག་སྐག་ཟློག་དང་། ཁ་མཆུ་ནག་པོ་ཞི་བྱེད་ཀྱི་གཟུངས་སོགས་ལ་བྱེད་ཟེར་ཏེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པའི་སྐལ་བ་མེད་ན་སངས་རྒྱས་འཐོབ་དུས་མི་འོང་། རྗེ་བོས་གསེར་གླིང་པ་བླ་མ་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། ཕྱག་བསྐུང་སྐབས་འབྲོམ་ལ་ཁྱོད་སེམས་བཟང་བས་འདི་ལ་བྱིན་རླབས་གྱིས་གསུངས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་མཛད་པ་ཡིན། བླ་མ་དྷརྨ་རཀྵི་ཏ་དང་པོར་བྱེ་སྨྲའི་ལྟ་བ་འཛིན་ཀྱང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་མཐར་དབུ་མ་པར་གྱུར་ཚུལ། རྗེ་བོ་རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀར་འཕྲིན་ལས་དར་རྒྱས་ཆེ་བ་ཡང་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་མཐུ་ལས་བྱུང་། བཀའ་གདམས་གོང་མའི་ཞལ་ནས། སེམས་འདི་མེད་ན་རྣ་ཙུར་ཛ་བོ་ཆེ་བཏུངས་ཀྱང་མི་གོ་བའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཡོད་ཀྱང་གར་ཡང་མི་ཕྱིན་ཞེས་དང་། བླ་མ་རྣ་ཏུ་ལ་གསུངས་ཀྱང་། ཡི་དམ་ལྷའི་ཞལ་མཐོང་བ་དང་། མངོན་ཤེས་དང་རྫུ་འཕྲུལ་ཐོབ་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་རི་རྒྱུད་ཙམ་ཡོད་པས་གར་ཡང་མི་ཕྱིན། བྱམས་སྙིང་རྗེ་སྒོམས་གསུངས། གཞན་ཡང་མདོ་ལས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་འཁོར་བསྒྱུར་གྱི་འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། སྐྱེས་བུའི་སྲོག་གི་དབང་པོ་དང་། ལག་པ་དང་ཡང་འདྲ་བར་གསུངས་པ་དང་། རྒྱུད་བླ་མ་ལས། ཐེག་མཆོག་ལ་མོས་ས་བོན་ཤེས་རབ་ནི། །སངས་རྒྱས་ཆོས་བསྐྱེད་མ་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དཔེར་ན། པ་ནི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་དང་། མ་ནི་ཐུན་མོང་བའི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལྟར། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་དང་། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་

空性慧是三種菩提的共因，大、小乘與智慧空性結合，即成大、小乘的菩提因。所以說，對菩提心略有瞭解，也要比修沒有菩提心的「大印」、「大圓滿」、「二次第」或親見眾多本尊天眾等方法，成佛更為迅速，這是很重要的。通曉並成
832 就聖教一切正法的阿底峽尊者的中心教言，就在於：「修慈心、悲心與菩提心！」

所以，不要只想著修本尊、念密咒，而應勤修菩提心。

能在相續中生起這樣的正法心要而苦修，所做的一切努力都是值得的，將來也一定會生起菩提心，因為有為法不會停留在原狀，所以菩提心也定能生起。

阿底峽尊者未來藏地之前，藏人只是在傳「發心供養儀軌」時[40]，於儀軌之首唸一唸「為利一切母親有情故當成佛」，就算是發菩提心了。然而，要在相續中生起菩提心需要修心。不經修心，只是像傳別解脫律儀的作法一樣，不要說是發菩提心，就連菩提心是什麼也難以了知。以前阿底峽尊者對西藏人這種作法很不高興，呵斥道：「不明白何為慈心與悲心的菩薩，只有你們藏人才有！」藏人詢問該怎麼做，尊者答道：「當依次修心。我們未發起大悲心體驗之前，無從生起菩提心，因此必須依著次第來修心。

[40] 詳見本書「第二十三天」與「第二十四天」。按照傳統，一般是在「道次第」法會的最後兩天傳。

པའི་ཤེས་རབ་ནི་བྱང་ཆུབ་གསུམ་གའི་ཐུན་མོང་བའི་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཤེས་རབ་སྟོང་ཉིད་ནི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གང་དང་ཐུན་ཀྱང་དེའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྒྱུར་འགྲོ། དེས་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མེད་པའི་ཕྱག་རྫོགས་དང་། རིམ་གཉིས་བསྒོམ་པ། ལྷ་ཚོགས་མང་པོའི་ཞལ་མཐོང་བ་སོགས་ལས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་གོ་བ་ཙམ་ཆགས་པ་མ་འོངས་པ་ན་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་མྱུར་བས་དེ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན༑ བསྟན་པ་འདིའི་དམ་ཆོས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གྲུབ་པའི་རྗེ་བོ་ཆེན་པོའི་གསུང་གི་མཐིལ་ལ། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམས་གསུངས་འདུག་ན། ལྷ་བསྒོམ་སྔགས་བཟླས་ཙམ་ལ་མི་རེ་བར་འདི་ལ་བརྩོན་པར་མཛད་དགོས། དེ་འདྲ་བའི་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་འདི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་དོན་དུ་དཀའ་བ་སྤྱད་དེ། འདི་ལ་བརྩོན་ནའང་བརྩོན་རིན་ཆོག་པ་ཡིན་ཞིང་བསྒོམ་ན་མི་སྐྱེ་བའང་མིན་ཏེ་འདུས་བྱས་སོ་ན་མི་གནས་པས་ངེས་པར་སྐྱེ་ལ། དེ་ཡང་ཇོ་བོ་ཆེན་པོ་མ་བྱོན་གོང་བོད་དུ་སེམས་བསྐྱེད་མཆོད་པའི་ཚོ་ག་འབོགས་ནས། ཚོ་གའི་འགོར་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱ། ཞེས་བརྗོད་པ་ཙམ་གྱིས་བྱང་སེམས་ཀྱི་གོ་ཆོད་པ་བྱེད་མཁན་བྱུང་ཡང་། བྱང་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་ལ་བློ་སྦྱངས་དགོས་པ་ལས། བློ་མ་སྦྱངས་པར་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་འབོགས་པ་ལྟར་བྱས་པས་སེམས་སྐྱེ་བ་ལྟ་ཅི། དེ་ཙམ་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ངོ་ཤེས་པའང་དཀའ་སྟེ། སྟོན་ཇོ་བོ་ཆེན་པོས་བོད་པ་རྣམས་ལ། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ངོས་འཛིན་མི་ཤེས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བོད་ཀྱིས་ཤེས་པར་འདུག་ཅེས་མི་མཉེས་པའི་ཚུལ་གསུངས། འོ་ན་གང་དགོས་ཞུས་པས། རིམ་ཅན་དུ་སྦྱངས་པ་ཡིན་མོད་གསུངས། དེས་ན་རང་རེས་ཀྱང་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་མྱོང་བ་མ་ཐོན་པར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་ཐབས་མེད་པས་བློ་རིམ་གྱིས་སྦྱོངས་པ་དགོས་གསུངས།

戊二、發菩提心之理

分兩節來講：（己一）正明修菩提心次第；（己二）以儀軌受持發心。

833 **己一、正明修菩提心次第**

分兩個方面：（庚一）由七因果之門修心法；（庚二）由自他相換之門修心法。

由「七因果」之門修一切有情成悅意相，是阿闍黎月稱與月官、靜命等師的傳承；由「自他相換」之門修心，是寂天的傳承。這兩派教誡由大師佛陀賜予彌勒、文殊等人傳下來，修其中任何一種均能生起菩提心。後來在《菩提道燈論》中，阿底峽尊者將擁有兩派教誡的金洲上師之教授作了解釋。雖然舊噶當派廣傳七因果法[41]，自他相換教授則作為「密封法」隱藏傳授。宗喀巴大師接受了有關本法的所有傳承，並結合兩派教誡傳修心法，我們在此也應按照教授將兩派合修。雖然修菩提心時應該合起來修，在講解的時候卻需分開來講。

834 **庚一、由七因果之門修心法**

共分八小節：（辛一）修平等捨；（辛二）知母；（辛三）念恩；（辛四）報恩；（辛五）悅意慈；（辛六）悲心；（辛七）增上意樂；（辛八）正修發心。其中「知母」至「增上意樂」六節為因，「發心」為果。其因果相生的情況如下：在生起為利一切有情而願成佛之前，必須先有擔負利他責任的「增上意樂」；

[41] 這是相對於作為新噶當派的格魯派來講的，係指從阿底峽尊者至宗喀巴大師之前的噶當派傳承。

གཉིས་པ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས།

བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་སྦྱོང་བའི་རིམ་པ་དངོས་དང་། སེམས་བསྐྱེད་ཆོ་གས་གཟུང་བའི་ཚུལ་ལོ༔ ༔དང་པོ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་དང་། བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་གཉིས་ལས། རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡིད་འོང་གི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་སྒྲུབ་པ་ནི་སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པ་དང་། ཙནྡྲ་གོ་མི་ཞི་འཚོ་སོགས་ཀྱི་ལུགས་ཡིན་ལ། བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་ནི་ཞི་བ་ལྷའི་ལུགས་ཏེ་དེ་ལྟར་སྟོན་པ་ནས་བྱམས་འཇམ་དབྱངས་སོགས་ལ་བརྒྱུད་པའི་གདམས་པ་གཉིས་ཡོད་པ་གང་གི་སྒོ་ནས་སྦྱང་ནའང་སྐྱེ་སྲིད། གདམས་པ་འདི་གཉིས་ཀ་མངའ་བའི་བླ་མ་གསེར་གླིང་པའི་མན་ངག་ཇོ་བོས་ལམ་སྒྲོན་སོགས་སུ་བཀྲལ་ཞིང་། བཀའ་གདམས་སྙིང་མའི་སྐབས་རྒྱུ་འབྲས་བདུན་མ་ཁྲིབ་གདལ་དུ་མཛད་ཀྱང་། མཉམ་བརྗེའི་མན་ངག་ལྐོག་ཆོས་བཀའ་རྒྱའི་ཚུལ་དུ་གནང་བ་མཐའ་དག་ཇེ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བརྒྱུད་དེ། ཇེ་བླ་མས་གདམས་པ་གཉིས་ཀ་དང་སྦྱར་བའི་བློ་སྦྱོང་ཚུལ་གསུངས་པའི་མན་ངག་ལྟར་འདིར་ཡང་དེ་གཉིས་ཀ་གཅིག་ཏུ་དྲིལ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དགོས༔ དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བའི་སྐབས་མན་ངག་གཉིས་བསྲེས་ནས་བསྒོམ་དགོས་ཀྱང་བཤད་པའི་སྐབས་སོ་སོ་ནས་བཤད་དགོས་པས། དེ་ཡང་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་ལ། ཚད་མེད་བཏང་སྙོམས། མར་ཤེས། དྲིན་དྲན། དྲིན་གཟོ། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ། སྙིང་རྗེ། ལྷག་བསམ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཏེ་བརྒྱད་ལས། མར་ཤེས་ནས་ལྷག་བསམ་བར་དྲུག་ནི་རྒྱུ་དང་། སེམས་བསྐྱེད་ནི་འབྲས་བུ་ཡིན། འདི་དག་རྒྱུ་འབྲས་སུ་འགྲོ་ལུགས་ཀྱང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྔོན་དུ། གཞན་དོན་ཁུར་དུ་བའི་ལྷག་བསམ་འགྲོ་དགོས་ལ། དེ་ཡང་། སེམས་ཅན་ཐམས་

在這之前先要有不忍見一切有情受苦的「悲心」，否則就生不起「增上意樂」；生起「悲心」之前，又得先生起珍惜一切有情如愛子般的「悅意慈」，我們目前能夠輕易對親友生悅意相，對仇敵則不然，所以要將一切有情視為親友，而母親又為親友之最，所以應修一切有情為母，生起「念恩」、「報恩」之心，珍愛之慈才會生起。所以，這裡所謂的「因果」，是指後者的生起要有前者為前提。此道程綿長悠遠，不可急躁，只要依次去修，肯定能生起。

總體來說，噶當派教授已十分深奧且殊勝，但文殊怙主宗喀巴大師的教法，像至尊文殊的口氣餘溫未散那般，無論就顯密而言都是圓滿齊備而遠離染
835 污的，所以比以前的教授更為殊勝。我的皈依怙主大寶上師對此有感而發，他
說：「藏地古代的教法，是為了宗喀巴大師如純金般教法的誕生作的準備。」[42]達倉譯師曾以公正的態度評價道：

「一切顯密別於金剛乘，一切續部別於無上部，
一切二次別於幻身義，空前善說寶藏尊前讚！」

大圓滿派上師貝格的文章中也提到：「顯密善說之源宗喀巴」等，這些都是符合實情的讚歎。雖然他派自詡有「掌中成佛」的大法，但他們的法連「下品資糧道」都難以交付掌中。如果依靠此「道次第」，則佛位決定會出現在我們掌中！

假如不遵循道的次第來修，菩提心無從生起，所以，我們在此先從「知母」修起。

---

[42] 引自《令信蓮開敷之讚頌日輪》，詳見本書第一冊 381 頁。

ཅན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྙིང་རྗེ་མེད་ན་མི་སྐྱེ། དེ་སྐྱེ་བ་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བུ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལྟར་གཅེས་ལ་ཕངས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་འཆར་བའི་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་བསྐྱེད་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་བྱམས་པའང་། ད་ལྟ་གཉེན་ལ་ཡིད་འོང་སྐྱེ་ཞིང་། དགྲ་ལ་མི་སྐྱེ་བས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གཉེན་དུ་བལྟ་བ་སྔོན་དུ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་། གཉེན་གྱི་མཐར་ཐུག་ཀྱང་ཨ་མ་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མར་བསྒྲུབས་ནས་དྲིན་དྲན་པ་དང་༏ དྲིན་གཟོ་བ་བྱུང་ན་གཅེས་ལ་ཕངས་པའི་བྱམས་པའང་འབྱུང་ངོ་། །དེས་ན་རྒྱུ་འབྲས་ཞེས་པའང་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་སྐྱེ་བ་ལ། སྔ་མ་སྔ་མ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དགོས། འདི་ལ་གློ་སླ་ཐུང་ངུས་ལམ་ཐག་རིང་མོ་ཞིག་ཏུ་མི་སེམས་པར་རིམ་གྱིས་སྦྱངས་ན་ངེས་པར་སྐྱེ་ནུས་ཏེ། སྤྱིར་བཀའ་གདམས་ཀྱི་མན་ངག་ཟབ་ཅིང་ལྷག་པར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བསྟན་པ་འདི་ནི་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་ཞལ་ཆབ་དྲིན་མོ་ལྟར་མདོ་སྔགས་གང་ལའང་ཆ་ཚང་ཞིང་དྲི་མ་དང་བྲལ་ལ། སྔ་མ་དག་ལས་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་ཟབ་ཏུ་སོང་བ་ཡིན་པས། བདག་གི་སྐྱབས་མགོན་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེས། བོད་སྔ་རབས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྣམས་རྗེ་བླ་མའི་བསྟན་པ་གསེར་སྦྱངས་བཙོ་མ་ལྟ་བུ་འདི་ལྟར་འབྱུང་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་གསུང་། གློ་གཟུ་བོར་གནས་ན། སྟག་ཚང་ལོ་ཙཱ་བས། མདོ་སྔགས་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་རྡོ་རྗེ་ཐེག །རྒྱུད་སྡེ་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་བླ་མེད་དོན། །རིམ་གཉིས་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་སྒྱུ་ལུས་ལ། །སྟོན་མེད་ལེགས་བཤད་གཏེར་ཆེན་ཁྱོད་ལ་བསྟོད། །ཅེས་དང་། རྫོགས་ཆེན་དཔལ་དགེའི་གསུང་ལས། མདོ་སྔགས་ལེགས་བཤད་འབྱུང་གནས་ཙོང་ཁ་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དོན་ལ་གནས་པའི་བསྔགས་བརྗོད་ཡིན། གཞན་དུ་ན། སངས་རྒྱས་སྤུར་བཅང་ཟེར་བའི་ཁ་པོ་ཆེའི་ཆོས་ཡོད་ཀྱང་དེས་ཚོགས་ལམ་ཆུང་ངུའང་སྤུར་བཅངས་སུ་གཏོད་དཀའ། ལམ་རིམ་འདི་ལ་བརྟེན་ན་སངས་རྒྱས་སྤུར་བཅངས་སུ་འབྱུང་༏ དེ་ཡང་ལམ་གྱི་གོ་རིམ་ལྟར་མ་སྦྱངས་ན་མི་སྐྱེ་བས་དེའི་ཕྱིར་འདིར། དང་པོ་མར་

在這方面如果不鄭重修習，就像求樂之人刻意造罪，恰成顛倒一樣，我們所求的目標是佛位，如果不勤修菩提心，便是行持顛倒；縱然勤修密宗速道，也會重演「南轅北轍」的故事：以前有人想去後藏[43]，策馬奔馳，最後到達工布，卻以為到了後藏。因此，應當致力於菩提心修法。

836 在生起「知母」之前，必須先修「平等捨」。譬如繪畫時，柔軟的布面如果高低不平，再怎麼畫都畫不好，假如對一切有情心不平等，即便修慈悲等法，所生的慈悲也有偏頗，因此，應當先生起「捨無量」。

辛一、修平等捨

七因果修心之中不包括自他相換修心；自他相換修心中則包括七因教授的全部。七因果之首所修的平等捨即「捨無量」，即從自己的立場以平等心看待一切有情。我們往往對某些人生瞋、對某些人生貪，內心並不平等。

其所緣境，一派先以母親為對象來修心，然後依次以親友、仇敵等為對象來修；另一派則同時以親友、仇敵、中庸三者為對象。由於第二種修法較為流行，所以，在面前觀修親友、仇敵、中庸三者作為對象，自然地會分別對三者生起貪、瞋、漠然三種不同的心態。此時，應當觀察：「我們現在對視為仇敵的那人有瞋心，但為什麼會厭惡他呢？」我們會發現，是因為想起此人以前對

[43] 後藏在拉薩之西北方，工布在拉薩之東部。

ཤེས་ནས་སྦྱོང་བ་ཡིན། འདི་ལ་ནན་ཏན་མི་བྱེད་པ་ནི། གང་དག་བདེ་བ་འདོད་པས་ སྡིག་པ་སྤྱབ་ན་གོ་ལོག་ཏུ་སོང་བ་ལྟར། འདོད་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འདོད་ལ། སེམས་འདི་སྦྱོང་བ་ལ་མི་འབད་ན་ལག་ལེན་གོ་ལྡོག་པ་ཡིན་པས། གསང་སྔགས་ཀྱི་སྐུར་ལམ་ལ་བརྟེན་ཀྱང་། གཙང་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་མི་ཞིག་ཧྲ་ལྷ་བུར་ཞོན་ནས་སོང་སོང་སྟེ་མཐར་གཙང་དུ་སླེབས་སོ་སྙམ་ཙ་ན་གཙང་དུ་མ་སླེབས་པར་ཀོང་པོ་རོང་དུ་སླེབས་པ་ལྟར་འགྱུར་བས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། མར་ཤེས་སྐྱེ་བ་ལའང་དཔེར་ན། རི་མོ་བྲི་བ་ལ་གཞི་ཞལ་བ་འཇམ་པོར་ཁོད་མ་སྙོམས་ན་མི་འོང་བ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་མ་སྙོམས་ན། བྱམས་སྙིང་རྗེ་སོགས་གང་བསྒོམ་ཀྱང་། ཕྱོགས་རིས་ཅན་ལས་མི་སྐྱེ་བས། དང་པོར་བཏང་སྙོམས་ཚད་མེད་བསྐྱེད་དགོས་སོ། །

རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་འདི་ལ། བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་མི་ཚང་ལ། བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་ལ་མན་ངག་བདུན་མ་ཚང་ཚང་ནས་ཡོད། རྒྱུ་འབྲས་བདུན་གྱི་ཐོག་མར་བསྒོམ་རྒྱུའི་བཏང་སྙོམས་འདི་ཚད་མེད་བཏང་སྙོམས་ཡིན་པས། འདི་ལ་རང་ངོས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་སྙོམས་པ་དགོས། དེ་ཡང་རང་རེའི་རྒྱུད་ལ་འགའ་ཞིག་ལ་སྡང་། འགའ་ཞིག་ལ་ཆགས་ནས་མི་སྙོམས་པར་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་དམིགས་ཡུལ། དང་པོ་བར་མ་ལ་དམིགས་ཏེ་བློ་སྦྱངས། དེ་ནས་གཉེན་དང་དགྲ་སོགས་ལ་རིམ་གྱིས་དམིགས་ནས་བསྒོམ་པ་དང་། དགྲ་གཉེན་བར་མ་གསུམ་ཀ་ལ་མཉམ་དུ་དམིགས་པའི་ལུགས་གཉིས་ལས། ཕྱི་མ་ཉིད་ཁྱབ་ཆེ་བར་སྣང་བས། མདུན་དུ་དགྲ་གཉེན་བར་མ་གསུམ་བསྒོམས་ནས་དེ་ལ་དམིགས་པ་ན། ཡིད་ལ་ཆགས་པ་དང་སྡང་བ་དང་། བཏང་སྙོམས་ཀྱི་ཡལ་བར་འདོར་བློ་བཅས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་འཆར་འོང་བས། དེའི་ཚེ་རང་རེས་ད་ལྟར་དགྲར་བཟུང་བ་དེ་ལ་ཁོང་ཁྲོ་སོགས་སྐྱེས་ཏེ་མི་དགའ་བའི་དོན་གང་ཡིན་

837 我所作的傷害。接著，就應按照先前「思惟輪迴總苦」時所講的，怨親不定的道理，思惟此人在過去多生中也曾作過我的親友，從而斷除瞋恚。

我們對現在的親友感到歡喜，原因是因為此人目前施予我衣食等微小的利益所致，然而我們也應當思惟此人以前也曾無數回與我為敵，從而將貪著破除。

現在非敵非友，視為中庸，捨棄一旁的有情，過去既曾是親友，也曾是敵人，而一切有情全都作過我的仇敵與親友，所以，都是親友、仇敵與中庸之輩，一切平等。既然如此，孰當貪著？孰當瞋恨？貪著親友是不合道理的，因為他們過去曾多次與我為敵；瞋恨仇敵也是沒有道理的，因為他們以前也曾多次作我的親友。

不僅如此，雖然目前眼下某人是友、某人是敵，不可能有任何人是永遠的仇敵，或永遠的親友。所以，自他雙方從自身這方面來看，對有情生貪或生瞋都是沒有道理的；從對方來看，也是平等的，因為他們受苦相同，求樂與厭苦相同，因此，從他們那方面來講，對一切有情也無從偏袒，只能平等待之。

有人或許會想：「這到底有些不同，因為他們是在今生中幫助過我，或傷害過我，所以還是有區別的。」這種想法並不正確，因為過去的幫助與現在的
838 幫助都一樣，過去的傷害與現在的傷害也全相同。譬如，去年用棍子打我的頭，
與今年用棍子打我的頭一樣；去年請我喝茶，與今年請我喝茶也是一樣。又譬

སྙམ་བདག་ན་ དེས་སྔར་རང་ལ་གནོད་པ་བྱས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་བསམས་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཡང་། དེ་ནི་སྔར་འཁོར་བ་སྤྱིའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པའི་སྐབས་ཕྱིད་པ་ལྟར་ངེས་པ་མེད་པའི་ཚུལ་བསྒོམ་སྟེ། དགྲ་དེ་སྔར་ཚེ་རབས་མང་པོར་གཉེན་བྱས་ཚུལ་བསམས་ནས་ཞེ་སྡང་དགག །ད་ལྟ་གཉེན་དུ་བཟུང་སྟེ་དགའ་ལྷང་ལྷང་བ་བྱ་ས་དེའི་རྒྱུ་མཚན་བདག་ན་ཁྱོས་ད་ལྟ་ཟས་གོས་སྦྱིན་པ་སོགས་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་ཕྲན་བུ་ཞིག་གིས་བྱུང་བ་རེད་མོད་དེ། དེས་ཀྱང་སྔར་དགྲ་བྱས་པ་ལ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་སྙམ་དུ་ཆགས་པ་དགག །ད་ལྟ་དགྲ་གཉེན་གང་ཡང་མིན་པའི་བར་མའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡལ་བར་འདོར་བ་འདྲིས་ཀྱང་སྔར་དགྲ་གཉེན་གཉིས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན་པས་ཀུན་ཀྱང་དགྲ་བྱས་པ་དང་། གཉེན་བྱས་པ་འདྲ་ན་དེ་ཐམས་ཅད་དགྲ་གཉེན་བར་གསུམ་བྱེད་མཉམ་ཡིན་འདུག་པས་སུ་ལ་ཆགས་ཤིང་སུ་ལ་སྡང་། གཉེན་ལ་ཆགས་དོན་མ་མཆིས་ཏེ། དེས་སྔར་དགྲ་མང་དུ་བྱས་པ་དང་། དགྲ་ལའང་སྡང་དོན་མེད་དེ་དེས་སྔར་གཉེན་ཡང་མང་དུ་བྱས་པའི་ཚུལ་རྣམས་བསམ། དེར་མ་ཟད་ད་ལྟ་རེ་ཞིག་མིག་སྔར་མཐོང་བ་འདིར་དགྲ་གཉེན་དུ་སྣང་བ་ཙམ་ལས། དུས་གཏན་དུ་དགྲར་ངེས་པ་དང་། གཉེན་དུ་ངེས་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་རང་གཞན་གཉིས་ལས་རང་གི་ངོས་ལ་ལྟོས་ནས་ཆགས་སྡང་བྱེད་དོན་མེད་པར་མཉམ་པར་མ་ཟད། སེམས་ཅན་ཁོ་རང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་མཉམ་སྟེ་ཉམ་ཐག་པར་མཉམ་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པར་མཉམ་པས་གཞན་ངོས་ལ་ལྟོས་ནས་ཀྱང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱོགས་རིས་བྱ་ས་མེད་པར་མཉམ་པ་ཡིན། དེ་མི་འདྲ་སྟེ། འདི་དག་གིས་ཚེ་འདི་ལ་ཕན་བཏགས་པ་དང་། གནོད་པ་བྱས་པ་ཡིན་པས་ཁྱད་ཡོད་སྙམ་ན། དེ་ཡང་མིན་ཏེ། སྔར་ཕན་བཏགས་པ་དང་། ད་ལྟ་ཕན་བཏགས་པ་གཉིས་ཀྱང་མཚུངས་ལ། སྔར་གནོད་པ་བྱས་པ་དང་། ད་རེས་གནོད་པ་བྱས་པ་གཉིས་ཀྱང་མཚུངས་པ། དཔེར་ན་ན་ནིང་མགོ་ལ་དབྱུག་པས་བསྣུན་པ་དང་། ད་ལོར་མགོ་ལ་དབྱུག་པས་བསྣུན་པ་གཉིས་གནོད་པ་བྱེད་པར་མཚུངས་ལ།

如，有十個乞丐前來乞討時，就他們這邊來講，十人所受的饑、渴之苦是相同的，乞討的行為也相同；從自身這邊來講，對他們須遠離親疏之念也應該是相同的。[44]

如此思惟之後，若能平等對待親友、仇敵、中庸三者，便應轉向一切有情來修。如果能對一切眾生平等對待，則因分別敵友而產生的世俗惡行，如打擊仇敵、保護親友等事，就會永遠得到止息。否則將某某人剔出「一切有情」之外而拋棄不顧，這一類人的心中是無從生起菩提心的。

單「平等捨」這一節，就得花費數月、數年來苦修。花數座時間就想打下圓滿菩提的基礎，是不會有任何進展的。對以上修菩提心法痛下苦功實修，要比畢生作觀修本尊、念咒、觀心本面等利益微渺之事要有價值得多。

（最後，帕繃喀大師又將上述內容重述了一遍。）

第十七天　七重因果與修心七義之一

840 （嘉傑・帕繃喀仁波切首先引用寂天大菩薩的話說：

「何人生此珍貴心，我即敬禮彼士夫！
誰令害己者得樂，我即歸敬彼樂源！」[1]

說明相續中發菩提心的人，能將造毀謗等惡因的人安置於究竟安樂等。在介紹了一些菩提心的利益之後，大師接著又說：）

簡言之，懷有此心所作的一切既是法的修行，更是成佛之因、大乘之法，

---

[44] 另請參閱本書附錄《平等捨修法口傳教授》，該篇內含帕繃喀大師關於此段教授的全部底蘊，堺江仁波切造。附錄一與附錄二為上下相關的姊妹篇。

[1] 引自《入行論》。

ན་ཉིད་ཇ་སྦྲག་གཅིག་བྱིན་པ་དང་། འདི་ལོར་ཇ་སྦྲག་གཅིག་བྱིན་པའང་མཚུངས་པ་བཞིན་དང་།
དཔེར་ན་སྤྲང་པོ་བརྒྱ་སྟོང་བར་འོངས་པ་ལ། དེ་དག་ཁོ་རང་ཚོའི་ངོས་ནས་བཀྲེས་སྐོམ་གྱིས་ཉམ་
ཐག་པར་མཉམ་ལ། སྡོང་བར་ཡང་མཉམ་ཞིང་རང་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཕན་གནོད་མེད་པར་མཉམ་
པ་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་བསམས་པས་དགྲ་གཉེན་བར་མ་གསུམ་ལ་སེམས་སྙོམས་པ་བྱུང་ན་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཁ་སྦྱོར་ནས་སེམས་སྙོམས་པ་བསྒྲུབ། དེ་དག་ལ་སེམས་སྙོམས་པ་ན་དགྲ་
གཉེན་རིས་སུ་མི་གཅོད་པས་དགྲ་འདུལ་གཉེན་སྐྱོང་གི་འཛིག་རྟེན་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་ངན་པ་ཡང་
གཏན་འགོག་ཏུ་འགྲོ། དེ་ལྟར་མིན་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཅེས་པའི་གསེབ་ནས་འདི་དང་
འདི་མ་གཏོགས་སྙམ་དུ་འགའ་ཞིག་དམིགས་ཀྱིས་བསལ་ཏེ་ཕྱིར་དོར་མཁན་གྱི་རིགས་ལ་བྱང་ཆུབ་
ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་བའི་གནས་མེད། བཏང་སྙོམས་འདི་གཅིག་པུ་ལའང་ལོ་དང་ཟླ་བར་སྦྱོང་ཏེ་དཀའ་
ལས་བརྒྱབ་དགོས་ཀྱི། དམིགས་པ་མཐུན་རེ་ཙམ་གྱིས་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྩ་བ་ཚུགས་པའི་
རེ་བ་བྱེད་པས་ནི་ས་ཚོད་ཅི་ཡང་མི་འབྱུང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་གི་སྐོར་འདི་ལྟ་བུ་ལ་དཀའ་བ་
སྤྱད་དེ་འབད་ན། དོན་ཆུང་བའི་ལྟ་བསྒོམ། ཐུགས་བཟླས། སེམས་ངོ་སྤྲོད་བ་སོགས་ལ་མི་
ཚེ་བསྐྱལ་བ་དང་མི་འདྲ་བར་དཀའ་ལས་བྱས་རིན་དང་བསྒོམ་རིན་ཆོག་པ་ཡོད་གསུངས་ཏེ་སྐད་
ཡང་བསྐྱར་བཤད་མཛད།། ||

༄ ཉིན་བཅུ་བདུན་པར།

རྒྱལ་སྲས་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷའི་ཞལ་ནས།
གང་ལ་སེམས་ཀྱི་དམ་པ་རིན་ཆེན་དེ། །སྐྱེས་པ་དེ་ཡི་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཞིང་། །གང་ལ་གནོད་
པ་བྱས་ཀྱང་བདེ་འབྲེལ་བ། །བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་དེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །ཞེས་གསུངས་པ་
ལྟར། གང་ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་ལ། སྐྱུར་བ་འདེབས་པ་སོགས་ངན་པའི་འབྲེལ་བ་བཞག་པ་
ཚུན་ཀྱང་གཏན་གྱི་བདེ་བར་འགོད་པར་མཛད་པའི་ཕན་ཡོན་ཅན་ཞེས་སོགས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་
སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་འགའ་ཞིག་གསུངས་ནས། མདོར་ན་སེམས་འདིས་ཟིན་པའི་བྱས་ཚད་ཆོས་

所以我們在修行時，不要除了修修本尊、唸唸咒之外便什麼也不做，我們必須以「菩提道次第」，尤其是道次第中的「菩提心」，作為所修法的根基。否則，就算一輩子住在人跡罕至的深山裡，自以為是地修一些別的法，也絲毫無法靠近佛位。所以，我們必須以菩提作為修持的中心。

（帕繃喀大師又說明了菩提心的生起依賴於修心教授等情況。在簡示如何改正動機之後，大師將已經講述的各科回顧了一遍，接著又重述了菩提心的利益與平等捨修法。）

修菩提心七因果教授中，第一節是「知母」，這一點在相續中極難生起，
841 但生不起「知母」之心，其後的因果便無從修起，所以對此應當鄭重努力。

辛二、知母

所謂「知母」，就是要認知一切有情是我們最親愛的人—我們的母親。假如在相續中未生起此一認知，與菩提心的緣分就斷了。

其他甚深空性等內容，可以運用多種不同的正理來思考，所以要理解空性不算很難；但對「知母」來講，如果只用某一則經教來思惟，在心底深處是難以生起定解的，利根隨法行的人士還需要用正理來成立。然而，能夠運用的正理只有一條，所以很難通達。這一條正理即《釋量論》中所說的：

「最初受生時，呼吸、根、覺等，
非不待自類，唯從於身生。」

這裡我們先要證明心的存在是沒有上限的，今天的心是昨日心的延續，昨

དང་། དེའང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། སྐྱབས་པ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ལ། ལྷ་བསྒོམ་སྔགས་བཟླས་ཙམ་ལས་བྱེད་རྒྱུ་མེད་པ་བཞིན་མི་བྱེད་པར། སྐྱབས་པ་ཉམས་སུ་བླང་བྱའི་གཞི་མ་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི། འདི་མེད་པར་མི་ཚེ་རི་སྟོང་དུ་བསྐྱལ་ཏེ་གཞན་ཇི་འདྲ་ཞིག་བསྒོམ་ཁྲུལ་བྱས་ཀྱང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དང་ཙུང་ཟད་ཀྱང་ཉེ་རུ་མི་འགྲོ་བས། འདི་ཉིད་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་གནང་དགོས་ཚུལ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་དེ་བསྐྱེད་པ་ལའང་། སེམས་སྦྱོང་གི་མན་ངག་ལ་ལྟོས་དགོས་ཚུལ་སོགས། ཀུན་སློང་འཆོས་ལུགས་མདོར་བསྡུས་ཤིག་སྨྲས་ནས། སྔོན་དུ་ཇི་ལྟར་སོང་བའི་ས་བཅད་རྣམས་གསུངས་རྗེས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་དང་བདང་སློམས་བསྒོམ་པ་ལ་བསྐྱར་བཤད་མཛད།

དེ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་གི་མན་ངག་བདུན་གྱི་དང་པོ་ནི་མར་ཤེས་ཡིན་ལ། འདི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ཞིང་། མ་སྐྱེས་ན་དྲིན་དྲན་སོགས་རྒྱུ་འབྲས་ཕྱི་མ་རྣམས་མི་འབྱུང་བས་འདི་ལ་ནན་ཏན་འབད་དགོས། དེ་ལ་རྒྱུ་དང་པོ་མར་ཤེས་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གཉེན་གྱི་མཐར་ཐུག་མར་ཤེས་པ་སྟེ། འདི་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྐལ་བ་ཆད་པ་ཡིན། གཞན་ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་སོགས་ནི་རིགས་པའི་སྒོ་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ནས་བསམ་ཆོག་པས། དེ་ཙམ་དུ་རྟོགས་པར་མི་དཀའ་མོད། འདི་ལ་ལུང་ཞིག་གིས་བསམ་ནའང་། བསམ་པའི་གཏིང་ནས་ངེས་ཤེས་སྐྱེད་པ་ཞིག་འབྱུང་དཀའ་ལ། དབང་རྣོན་ཆོས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་ལ་རིགས་པས་བསྒྲུབ་དགོས་ཤིང་། འདིར་རྣམ་འགྲེལ་གྱི། སྐྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་པ་ན། །འབྱུང་རྔུབ་དབང་པོ་བློ་དག་ནི། །རང་གི་རིགས་ལ་ལྟོས་མེད་ཅན། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་རིགས་པ་གཅིག་ལས་མེད་པས་རྟོགས་དཀའ་ལ། འདི་ལ་དང་པོ་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་བསྒྲུབ་དགོས་པས། དེ་རིང་གི་སེམས་འདི་ཁ་⋯སང་གི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་ཡིན་ཞིང་། དེའང་ཁ་ཉིན་གྱི་རིག་རྒྱུན་ཡིན་པ

842 日的心是前日心的延續，這樣一路推溯：剛從母胎出生的嬰兒的心，是其出生那一刻心的延續，剛入胎的心是入胎前那一刻心的延續。由於輪迴沒有開端，所以也沒有所謂心的起始點，進而成立我們的受生並沒有開端。該命題若成立，就能證明受生的次數不可計算，受生的時間並無上限。

我們今生有母親，同樣的，以前在胎生與卵生中受生時，每一次也都會有一位母親。受生一百次，就有一百位母親，受生一千次，便有一千位母親。如此推演下去，母親的數量是無法計算的，所以不能不推到一個結論：沒有一個有情未曾做過我們的母親。

對此，有人或許會說：我們雖然肯定有過許許多多的母親，但未必無量無邊的一切有情都是母親。當知：不只是從總體上而言，我們受生的次數眾多，分別來講，我們所受取的鹿、羊、蟲蟻等每一種身也有無數次。因為我們曾經無數次地受取過每一類有情的身體，所以受生的次數要多於有情的數量。而母親的數量也必須與我受生數量相同，因此，一切有情不僅都曾經做過我們的母親，而且還做過許多次，否則母親就不足數了。

843 《親友書》中說：「雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡」等，雖然正說的是母親之母，母親之母之母等，但此處根據上師的教授，可略加改變來思惟：假如將大地上的泥土做成許多像柏子仁那樣大小的丸子，然後計算：「這是我今生之母，這是前世之母，這是二世之前的母親……」丸子全部數完，也不及母親數量的百、千分之一。因此，若不是一切有情都做過我的母親，母親的數量就不足額了。

不僅如此，因為一切有情決定會成佛，所以有情終有窮盡的一天，而自己

ནས་བཟུང་། མའི་མངལ་ནས་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་སེམས་དེ། སྐྱེ་ཁ་མའི་རྒྱུན་ཡིན་ཞིང་། མངལ་དུ་ཞུགས་མ་ཐག་པའི་སེམས་དེ་ཞུགས་ཁ་མའི་རིག་པའི་རྒྱུན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སེམས་ཀྱི་འགོ་བརྩམ་པ་འདིའོ། །ཞེས་པ་ཞིག་གང་དུའང་མི་རྙེད་པས་ན་རང་གི་སྐྱེ་བ་ལའང་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པར་གྲུབ་ལ། དེ་གྲུབ་པས་སྐྱེ་བ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པ་ཞིག་ཡོད་པར་གྲུབ་པས་སྐྱེ་བ་ལ་ཡ་མཐའ་མེད། དེས་ན་ཚེ་འདིའི་ཨ་མ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཚེ་སྔ་མའི་མངལ་སྐྱེས་དང་སྣོད་སྐྱེས་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ཨ་མ་རེ་དགོས་པས་དེ་འདྲའི་སྐྱེ་བ་གཅིག་ལེན་པ་ལ་ཨ་མ་གཅིག་དགོས་པ་བཞིན་དུ། སྐྱེ་བ་བརྒྱ་ལེན་པ་ན་མ་བརྒྱ། སྟོང་ལེན་པ་ན་མ་སྟོང་སོགས་མ་གྲངས་མེད་དགོས་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་མ་བྱས་པའི་ཐབས་མེད། དེ་ལ་འདི་ལྟར། ཨ་མ་མང་དུ་དགོས་སོ། སེམས་ཅན་ནི་མཐའ་ཡས་པས་དེ་ཐམས་ཅད་ནི་ཨ་མ་ཅང་མིན་ནོ་ཞེ་ན། ཕྱིར་རང་གི་སྐྱེ་བ་མང་བར་མ་ཟད་ཀྱི། བྱེ་བྲག་རི་དྭགས་ཤྭ་བ་དགོ་བ། འབྲུ་སྲིན་སོགས་རེ་རེ་ནས་ཀྱི་ལུས་བླངས་པའང་གྲངས་མེད་ཅིང་། དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་གྲངས་མེད་པ་རེ་རེའི་འང་ལུས་གྲངས་མེད་པ་བླངས་པའི་ཕྱིར། སེམས་ཅན་ལས་ཀྱང་གྲངས་མང་བའི་སྐྱེ་བ་བླངས་ལ། དེའི་ཚེ་ན་ཨ་མའང་གྲངས་དེ་མཚུངས་དགོས་པས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཨ་མ་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཟད་ལན་གྲངས་མང་པོ་རེ་མ་བྱས་ན་མི་འདོད་པ་ཡིན་ནོ།། འདིར་བཤེས་སྤྲིང་གི །མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཚི་གུ་ཙམ། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་དངོས་བསྟན་མའི་མ༑ ༑དེའི་མ་སོགས་ལ་སྦྱར་ཡང་། སྐབས་འདིར་བླ་མའི་གསུང་རྒྱུན་ལྟར་ཁ་བསྒྱུར་ནས། ས་ཆེན་པོ་འདི་རྒྱ་ཤུག་གི་ཚི་གུ་ཙམ་གྱི་རིལ་བུར་བྱས་ཏེ་རང་གི་ཚེ་འདིའི་མ། སྐྱེ་བ་སྔོན་མའི་མ། དེའི་སྔོན་མའི་མ་ཞེས་རི་ལུ་རེ་བཞག་ཀྱང་ཟློགས་ཏེ། མའི་གྲངས་ཀྱི་བརྒྱ་སྟོང་གི་ཆར་ཡང་མི་འགྲོ་བས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་མ་བྱས་ན་མི་འདོད་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཚང་རྒྱ་ངེས་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་ལ་ཟད་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འཁོར་

的輪迴又沒有上限，因此，我們受生的次數要多於有情的數量。由此觀之，一切有情若不是每一位都曾無數次做過我的母親，母親的數量也不足額。

所以，每一位有情都曾經是我們的母親，而且還曾做過多生多世。因為沒有任何一種有情身我不曾受取過，而且次數多至不可勝數。以受取人身為例，此洲中沒有任何地方我們未曾受生，受生的次數也無法統計。同樣的，我們在東、西、南、北等各世界中均受生無數次，並且次數要多於有情的數量，所以一切有情非但做過我們的母親，也都做過受取人身時的母親。為此，我們應當將所有有情都看成自己的母親。如果經思惟後還是生不起這種感覺，就要自
844 問：我是否根本就沒有母親？此時就會想到我有今生之母這一事實！然後再將她看成是前一世等時候之母親。

以上關於「知母」的修法，《樂道》與《速道》中僅簡略提及，我現在將此科再予以開廣。這個如教授般的科判是我在上師跟前苦修的成果，以本法為定課和肩負宏法重任的人士，若能將這一軌矩保持下去，將極有助於人們生起「道次第」的證悟。

修「知母」時，先觀修今生母親曾多次為我前世之母，然後觀父親、再及於其他親友、中庸人士。一旦生起很好的感受，再以仇敵為對象來修，最後以一切有情為對象來修。

有人也許會想：「如果他們是我的母親，我應該會認識。而我卻不認得他們，所以他們並非我的母親。當知在佛看來，沒有一個有情不曾做過我們的母親，一個也沒有，不管我們自己是不是認識，事實就是如此。今生的母親，後世可能受生為狗來到我們面前，但我們不認識。單純的不認識，不能成為否認

བའི་ཡ་མཐའ་མེད་པས་ན་སེམས་ཅན་ལས་རང་གི་སྐྱེ་བ་མང་བས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་མ་གྲངས་མེད་རེ་མ་བྱས་ན་མི་འདད་བས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་མ་བྱས་ཤིང་། རེ་རེས་ཀྱང་མང་དུ་བྱས་ཏེ། སེམས་ཅན་འདིའི་ལུས་མ་བླངས་བྱ་བ་མེད། བླངས་པ་ལ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་ཚུལ་བསམ། དེའང་མིའི་སྐྱེ་བ་བླངས་པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་གླིང་འདིའི་ས་ཕྱོགས་འདིར་མ་སྐྱེས་བྱ་བ་མེད། སྐྱེས་པ་ལ་གྲངས་ཀྱི་མཐའ་མི་ཚོད། དེ་བཞིན་དུ་ཤར་ལྷོ་ནུབ་བྱང་སོགས་འཛིག་རྟེན་རེ་རེ་ལའང་གྲངས་མེད་པ་རེ་བླངས་པས། སེམས་ཅན་ལས་ཀྱང་མང་བའི་ཕྱིར། མ་བྱས་པ་མ་ཟད་མིའི་རྟེན་ལ་ཨ་མ་མ་བྱས་པའང་མེད་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཨ་མ་ཅིས་ཀྱང་ཡིན་སྙམ་དུ་བསམ༑ དེ་ལྟར་བསམས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་ན་རང་ལ་མ་གདན་ནས་མེད་དམ་ཟེར་ན་སྐྱེ་བ་འདིའི་མ་མངོན་སུམ་ཡོད་སྙམ་པ་འོང་བས། དེས་སྐྱེ་བ་འདིའི་ཕ་མ་སོགས་ཀྱི་མ་ལ་སྦྱར་ཏེ་ཕྱོགས་ཚིག་བྱ། མར་ཤེས་བསྒོམ་ཚུལ་འདི་དག་བདེ་སླར་དུ་མདོར་བསྡུས་ཙམ་ལས་མེད་ཀྱང་། བདག་གིས་བླ་མའི་མདུན་དུ་དཀའ་བ་སྤྱད་པའི་ལག་རྗེས་མན་ངག་ལྟར་གྱི་ས་བཅད་འདི་རྒྱས་སུ་བཏང་བ་ཡིན་པས་རྒྱུན་དུ་ཉམས་ལེན་མཛད་མཁན་དང་། བསྟན་པའི་ཁུར་བཞེས་པ་རྣམས་ནས་ཕྱག་ལེན་མ་ཉམས་པ་བྱུང་ན་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་རྟོགས་པའི་སྐྱེད་ཐོན་པ་ལ་ཁྱད་ཆེ་བ་ཡོད་འདི་བསྒོམ་པ་ན། དང་པོར་ཚེ་འདིའི་ཨ་མས་སྐྱེ་བ་སྔ་མའི་མ་མང་དུ་བྱས་པར་བསྒོམ། དེ་ནས་ཕ་ལ་བསྒོམ། དེ་ནས་གཉེན་གཞན་དང་། དེ་ནས་བར་མ་དང་། དེ་དག་ལ་སྦྱོང་བ་ལེགས་པར་ཐོན་ན། དགྲ་ལ་དམིགས་ནས་མ་བྱས་པར་བསམས་རྗེས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ཏེ་སྦྱོང་། འོ་ན་མ་ཡིན་ན་ངོ་ཤེས་དགོས་པ་ལ། དེ་མི་ཤེས་པས་མ་མིན་ནོ་སྙམ་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་༑ མ་མ་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་མ་གཟིགས་པས། རང་རེས་ངོ་མ་ཤེས་པ་མ་གནོགས་མ་དངོས་གནས་ཡིན་ཏེ། ཚེ་འདིའི་མ་ཡང་ཕྱིས་ཁྲི་ལྟ་བུར་སྐྱེས་ནས་ཡོད་ཀྱང་རང་གིས་མི་ཤེས་ལ། ཚེ་འདིའི་མ་དངོས་གནས་པ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཡོད་པ། དགེ་སློང་མ་ཨུཏྤ་

的理由，例如蓮華色比丘尼的故事，與「食父鞭母」的故事[2]。

已過去者也不能成為否認的理由。否則，上半生的母親將不是下半生的母
845 親，昨天的母親也不是今天的母親，因為她們都已成為過去。這是微細無常的
道理，不經聽聞難以通達。例如，拿這條披單來說吧，去年還是新的時候，既無氣味、也未破洞；到現在，這條披單既有氣味而且破洞，好像前後兩者是不同的東西。就像去年救我命者，今年仍需念其恩德一樣。既然已過去者不能作為否認的理由，我們就必須想到：前後世兩位母親，就其同為母親而言，並無差別。

經這樣再三修習之後，「知母」在相續中生起的標準是：當我們見到任何有情，即便是一隻螞蟻時，我們都會明顯地想到當自己是她的子女時，所有生計都要仰賴這位母親等情形。（帕繃喀大師指出，我們應當如阿底峽尊者那般在相續中生起「知母」的證德。）

辛三、念恩

（七因果教授的）第二節為「念恩」。既然一切有情都是自己的母親，那
846 麼我們應該思惟一下她們做母親時所給予我們的深重恩德。

以今生的母親為例，在初、中、後三個階段，母親的恩德都很深。起初，在我住胎的九個月零十天期間；母親因為怕傷害到我，對一切飲食、住行均十分小心，呵護有加。那時候，母親真可稱得上是護理專家，要不然，我們現在不可能有機會接觸並學習正法。這不是我們自己精明能幹的結果，而是母親的恩德所致。

在我出生之後，什麼都不懂，就像一隻肉蟲，母親卻以十指捧玩，高興地

---

[2] 參見本書「第十四天」。

ལའི་མདོག་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཕ་ཤ་ཟ་ཞིང་མ་ལ་འཚོག །ཅེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡིན་པས་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཙམ་མ་མིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་དུ་མི་འགྱུར། འདས་ཟིན་པས་ན་མ་མིན་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། དེ་འགྱུར་ན་ཚེ་སྔོན་གྱི་མ་ཡང་ཚེ་སྨད་ཀྱི་མ་མིན་པར་འགྱུར་ཞིང་། ཁ་སང་གི་མ་ཡང་དེ་རིང་གི་མ་མིན་པར་འགྱུར་ཏེ། དེ་འདས་ཟིན་པས་སོ། །འདི་ནི་ཕྲ་བའི་མི་རྟག་པ་སྟེ། ཐོས་པ་མ་བྱས་པས་རྟོགས་པར་དཀའ་མོད། དཔེར་ན། གཟན་འདི་ལྟ་བུ་ཡང་ན་ནིང་གསར་པའི་སྐབས་དྲི་མ་ཅན་མིན་ཞིང་། བུག་རྡོལ་ཡང་མེད་པ་ལ། དེའི་རྒྱུན་དེང་སང་གི་གཟན་འདི་དྲི་མ་ཅན། བུག་རལ་ཅན་དུ་འདུག་པས། དེ་གཉིས་ཐ་དད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལྟ་ནའང་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱིའི་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཨ་མ་བྱས་པ་ལ་ཁྱད་མེད་དུ་བསམ་དགོས་ཏེ། ན་ནིང་སློག་བསྐྲུབས་ན་དེའི་དྲིན་ད་ལོ་ཡང་དྲན་དགོས་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་སྦྱངས་པས་མར་ཤེས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི། སེམས་ཅན་གྲོག་སྦྲུར་གཅིག་མཐོང་བ་ནའང་རང་དེའི་བུར་གྱུར་སྐབས་རང་གི་སྐྱིད་སྡུག་ཚང་མ་དེ་ལ་རེ་དགོས་བྱུང་བ་སོགས་ལྷང་ལྷང་དྲན་པ་སྟེ། མར་ཤེས་རྒྱུད་ལ་འཁྲུངས་པ་ཇོ་བོ་རྗེ་ལྟ་བུ་དགོས་ཚུལ་བཅས་གསུངས།

གཉིས་པ་དྲིན་དྲན་པ་ནི། དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་རྣམས་ཨ་མ་ཡིན་པར་མཉམ་ན། ཨ་མ་བྱས་སྐབས་དྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་བསམ་དགོས་པས། ད་ལྟ་ཚེ་འདིའི་མ་འདི་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དྲིན་ཆེ་སྟེ། ཐོག་མར་ཟླ་དགུ་ངོ་བཅུའི་བར་ལུས་ལ་ཁུར་བ་ན། བུ་ལ་གནོད་ཀྱིས་དོགས་ནས་མ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཟས་སྐོམ་འགྲོ་འདུག་ཐམས་ཅད་གཟབ་སྟེ་གཅེས་པར་བསྐྱངས། དེའི་ཚེ་མས་དེ་ལྟར་བསྐྱངས་མཁས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ཕྱིན། རང་རེ་ད་ལྟ་ཆོས་དང་མཇལ་ཞིང་། དམ་པའི་ཆོས་ལ་སློབ་ཏུ་ཡོད་པ་འདི་མི་འབྱུང་ཤིང་། འདི་དག་ཀུང་རང་ཉིད་ཀོད་དྲགས་ནས་བྱུང་བ་མིན་གྱི། ཨ་མ་དེ་ཉིད་ཀྱི་དྲིན་ཡིན། བར་དུ་སྐྱེས་པ་ནའང་གང་ཡང་མི་ཤེས་པ་ཤའི་འབུ་ལྟ་བུ་དེ་སོར་བཅུའི་རྩེ་ལ་བླངས། གཏེར་རྙེད་པ་ལྟ་བུའི་དགའ་"ཚོར་

像呵護什麼寶貝似的。她用體溫溫暖我，將我放在柔軟的褥墊上，待我以慈愛的微笑。因為擔心用手替我擦鼻涕會碰傷我，便用嘴來幫我吸吮；擔心用木條替我清除殘糞會刮傷我，便用手來幫我擦拭。如果當時她丟下我不管，在一天甚至一個小時之內，我肯定會因野狗嘶咬、老鷹啣走或從高處墜落等意外而死。她要時時刻刻保護我不出意外，並總把孩子的苦樂放在首位，即便在睡覺的時候，仍然一心想著孩子，再也不能像以前那樣安怡自在。不僅如此，走路、說話、飲食等行為舉止，都是在母親的教導下逐漸學會的，我們現在能自如地行走、談話等，不是都得自於母親？

當我長大後，母親會將自己從來捨不得用、比自己身體還珍貴的錢財傾囊
847 授予，要知道，這每一分錢都是她不顧造罪、惡名與辛苦所賺來的。她又將房產交給我們，為我們操辦婚嫁，或是安排我們出家等，耗盡了全部心血來養育我們。簡言之，母親用盡了全部智慧與能力來幫助我，為我造就一切利樂，消除損害與痛苦，她的恩惠實在是無量無邊。父親等其他一切有情都同樣以恩情來養育我。

單是我受生為人時，一切有情做我母親的次數已無法計算，她們都像現在的母親一樣以恩情養育過我。同樣的，當我受生為其他種類的眾生，如野鹿之類，有道是舐犢情深，作為我的母親，她們也同樣的克盡慈母之責哺育我成長。

當我受生為鳥類時，母親用翅膀孵化我達一個月之久，遇到有人用棍棒來

བྱས་ཏེ། ཤའི་དྲོད་ལ་བཙར། འཇམ་པའི་སྟན་ལ་བཞག །བཙེ་བའི་འཇུམ་གྱིས་བསུས། སྐབས་ལག་པས་ཕྱི་ཆོག་པ་ཡང་གནོད་དོགས་ནས་ཁས་ཕྱིས། མི་གཙང་བ་ཤིང་ལ་སོགས་པས་བྲད་ཆོག་པའང་གནོད་དོགས་ནས་ལག་པས་ཕྱིས། དེའི་སྐབས་སུ་རང་ཉི་མ་གཅིག་གམ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་རིང་ཡལ་བར་འདོར་ནའང་། ཡང་ན་ཁྱིས་ཟ་བའམ་ཡང་ན་བྱས་འཐོག་པ། གཡང་དུ་ལྷུང་བ་སོགས་ཀྱི་འཆི་བར་འགྱུར་བ་ལས་འོས་མེད་པས་ཉི་མ་རེ་རེར་ཡང་སྲོག་མགོ་བརྒྱ་བརྒྱ་བཏོན། བུ་ལ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ་ལས་རང་ལ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ་ཞེ་ནས་འདམ་ཞིང་། ཐ་ན་གཉིད་ཀྱི་ཚེའང་བུ་ལ་སེམས་པ་འབབ་ཞིག་གིས་སྔར་རྒྱུན་ལྟར་གྱི་ལྷོད་བདེར་ཉལ་མ་ཕོད། དེར་མ་ཟད་རྐང་པ་འཛུག་པ་ཚུན་ཚད་དང་། གཏམ་སྨྲ་བ། ཟས་ཟ་སྟངས་ཚུན་ནས་རིམ་བཞིན་བསླབ་པས། ད་ལྟ་འགྲོ་འདུག་དང་། གཏམ་སྨྲ་བ་སོགས་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པ་འདི་བྱུང་། མཐར་རང་གི་དངུལ་ཁ་གང་ཙམ་ལའང་སྡིག་དང་། གཏམ་ངན། སྡུག་བསྔལ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་བསགས་པའི་ནོར་རང་གི་ཤ་ལས་གཅེས་པར་བཟུང་ནས་ཡོངས་སྤྱོད་མི་བྲ་བའང་བྱིན་ཏེ། བུ་བུ་མོ་ལ་ཁྱིམ་འབོགས་པ། མནའ་མར་བཏངས་པ། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་སྒོར་བཙུག་པ་སོགས་མར་རང་ལ་འཁོར་ཀ་གང་ཡོད་པའི་བཀའ་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས། མདོར་ན་རང་གིས་ཤེས་ཚད་དང་ནུས་ཚད་ཀྱིས་ཕན་བདེ་གང་ཡིན་འབད་པས་སྒྲུབ། གནོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་དྲིན་ཚད་མཐའ་མེད། དེ་བཞིན་དུ་ཕ་སོགས་སེམས་ཅན་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པ་འདྲ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མིའི་རྟེན་ལ་རང་གི་མ་བྱས་པ་གཅིག་ཕུའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཆོད། དེའི་ཚེ་ཡང་ད་ལྟའི་མ་བཞིན་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས། དེ་བཞིན་དུ་འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་མ་བྱས་སྐབས་ཀྱང་རི་དྭགས་ལྟ་བུར་སྐྱེས་པའི་ཚེ། དེའི་མར་བྱས་ཏེ་བྱམས་པའི་ལས་ཐ་ནའང་ལྕེས་བལྡག་པ་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་བྱམས་པར་བསྐྱངས། བྱ་ལྟ་བུའི་མ་བྱས་སྐབས་ཀྱང་རྩྭ་བ་གཅིག་ཙམ་གཡོག་པས་རུམ། མིས་དབྱུག་པ་སོགས་ཀྱིས་དགྲ་བྱས་པ་ནའང་།

打我時，雖然她有翅膀可以飛走，卻因愛子心切而捨命保護。外出覓食雖然只獲得一條蟲子，她也要留下來餵給我吃。這種事並非只有一次、二次，母親時時刻刻都在照料我，她的恩德是數也數不盡的。過去果洛有個盜匪將刀刺入一匹母馬的腹部，馬胎墮地，母馬死前還用舌頭舐撫幼馬，那名強盜深受感動，從此洗手，不再幹打劫的勾當。我們誰也不敢保證，那時候的那匹幼馬不是自己，而那匹母為不其他某位有情，就像今生之母深恩養育我，當思一切有情都曾以同樣的方式恩養過我。

848 **辛四、報恩**

《集學論》中說：

「煩惱狂癡盲，於多懸險路，
步步而躓蹟，自他恒憂事，眾生苦皆同。」

假如我們今生的母親是個瞎子、又無人引導，心神狂亂，快要從懸崖邊跳下時，這位母親不去指望她身邊的兒子，還能指望誰？這個兒子不去救他母親還要救誰？同樣的，一切有情缺乏辨別法與非法的眼目，每一剎那都受到貪欲與邪行的影響，每走一步都被惡行所絆倒，沒有遇到像導盲者一般指導是非取捨的善知識，心被煩惱三毒魔所擾亂、神志不清而瘋狂，跳下惡趣的懸崖，多劫之中身體與火無法分開。此次我們好不容易與善知識相遇，遇到了大乘法，

རང་ཉིད་གཤོག་པ་ཡོད་པས་འཕུར་ནུས་མེད་ཀྱང་། བུ་ལ་གཅེས་ནས་སྒྲོག་ཀྱང་ཡལ་བར་དོར་ནས་སྐྱུང་། ཕྱིས་ནས་འབུ་གཅིག་ལས་མ་རྙེད་ནའང་བྱིན་ནས་གསོ་བར་བྱེད། དེ་ལྟར་ཡང་ཐང་རེ་ཐང་གཉིས་ཙམ་མིན་པར་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པ་ལ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་ཅིང་། སྔར་མགོ་ཡོག་གི་ཇག་པ་ཞིག་གིས་རྟ་ཞིག་ལ་གྲི་བཏབ་པ་ལྟོ་བ་ལ་ཐེབས་ཏེ། རྟེའུ་སར་ལྷུང་བ་ན། ཤི་ཁ་མའི་མ་དེས་ཀྱང་རྟེའུ་ལ་ལྕེ་བལྡག་སྟེ་བྱམས་པར་བྱེད་པ་མཐོང་ནས་ཇག་པ་དེ་ཇག་ལས་གཅོད་པར་གྱུར་བ་རེད། དེའི་དུས་ཀྱི་རྟེའུ་དེ་རང་ཡིན་ལ། རྟ་དེ་གཞན་འདི་མིན་པའི་ངེས་པ་ཅི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཚེ་འདིའི་མས་རང་ལ་དྲིན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བསྐྱངས་པ་ལྟར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་དྲིན་གྱིས་དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱངས་པར་བསམ།

གསུམ་པ་དྲིན་གཟོ་བ་ནི། བསླབ་བཏུས་ལས། ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྨྱོ་གཏི་མུག་ལྡོངས།། གཡང་ས་མང་པོའི་ལམ་དུ་ནི། །གོམ་པ་རེ་རེ་རྟེག་འཆའ་བ། །བདག་དང་གཞན་རྟག་སྨྱུ་ངན་གཞི༑ །འགྲོ་བ་རྣམས་ནི་སྡུག་བསྔལ་མཚུངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དཔེར་ན། ཚེ་འདིའི་ཨ་མ་མིག་ལོང་ཞིག་ལོང་ཁྲིད་དང་བྲལ་ནས། སེམས་སྨྱོས་ཏེ་གཡང་ས་ཞིག་གི་ཁར་མཆོང་བར་ཉེ་བ་ན། བུ་དེ་དེར་ཡོད་ན་ཨ་མ་དེས་ཀྱང་བུ་དེ་ལ་མི་རེ་ན་སུ་ལ་རེ། བུ་དེས་ཀྱང་ཨ་མ་དེ་མི་བསྐྱབ་ན་སུ་ལ་བསྐྱབ། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཆོས་དང་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་བླང་དོར་ལྟ་བའི་མིག་དང་ནི་བྲལ། སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ཞིང་འདོད་པ་དང་ལག་ལེན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་བྱེད་པའི་ཉེས་སྤྱོད་ཀྱིས་གོམ་པ་རྟེག་འཆའ། འདི་བྱེད་དང་འདི་མ་བྱེད་ཟེར་བའི་སློབ་མཁན་བཤེས་གཉེན་གྱི་ལོང་ཁྲིད་དང་ནི་བྲལ། ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་གདོན་གྱིས་སེམས་དཀྲུགས་ནས་ཤེས་པ་ལ་རང་དབང་མ་ཐོབ་པས་སྨྱོ་ནས། བསྐལ་པ་མང་པོར་མེ་དང་ལུས་དབྱེར་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་ངན་སོང་གི་གཡང་ས་ཆེན་པོར་མཆོངས་ནས་འགྲོ་བ་འདི་ལ། ད་ལན་རང་ཅག་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་མཇལ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་དང་ཕྲད། བླང་དོར་ཡང་ཅུང་

稍知取捨之理，與那些有情相比，情況算是好多了。所以就應該想到，救護那些有情的擔子就落在我們肩上。

又如《弟子書》中所言：

849 **「諸親趣入生死海，現如沉沒漩渦中，**
易生不識而棄捨，自離無愧何過此！」

母親有情正陷於輪回大海的漩渦之中，而此番我們已有救度的方法，如果不救援，我們將是最卑賤的人。因此，應想到救度眾生之責就落在自己肩上而勤修報恩。

至於「報恩」的含義，如《中觀心論》所說：

「昔由惑魔使，傷害已成瘡，
我如注硝鹽，反令苦病苦。
若有於餘生，慈敬及恩益，
欲極其恩惠，除涅槃何有？」

惠施有情食物、衣服等，只能暫時消除他們的饑渴、寒冷，並沒有究竟的利益。能使有情具足一切安樂、遠離一切痛苦，對他們就有穩固而重大的利益；若能將有情安置於佛位，有情便能具足一切安樂、遠離一切痛苦，所以，我們應該想到：「我應將一切有情置於佛位！」

（帕繃喀大師又打比方說，當母親發瘋持刀欲殺其子時，兒子不僅不會恨
850 她，反而會力求治癒她的瘋病；同樣的，我們也應對怨家、仇敵報恩。）

辛五、悅意慈

「悅意慈」是一種珍視、愛護眾生的心態。格西博朵瓦對一位老太太說：

ཟད་ཤེས་ཕྱིར་དེ་དག་ལས་རང་ཆེས་ཆེར་བཟང་བས་ན། དེ་དག་དེ་ལས་སྐྱོབ་ཐབས་ཀྱི་ཁུར་བྱེད་མཁན་རང་ལ་བབས་ཚུལ་བསམ་པ་དང་། ཡང་སློབ་སྤྲིང་ལས། ཉེ་དུ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་ཁོངས་སུ་ལྷུང་གྱུར་པ། །གློང་གི་ནང་དུ་ལྷུང་བ་ལྟ་བུར་སྣང་བཞིན་དུ། །སྐྱེ་ཤི་ཡོས་པས་ངོ་མ་ཤེས་པ་དེ་བོར་ནས། །གལ་ཏེ་གཅིག་ཐར་བྱེད་ན་དེ་ལས་ཁྲེལ་བོར་མེད། །ཅེས་པ་ལྟར་མ་སེམས་ཅན་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་གློང་དུ་ལྷུང་པ་རྣམས་ད་རེས་རང་ལ་འདོན་པའི་ཐབས་ཡོད་བཞིན་དུ་མ་བཏོན་ན་མ་རབས་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་དེ་དག་འདོན་པའི་ཁུར་ད་རེས་རང་ཉིད་ལ་བབས་འདུག་སྙམ་དུ་དྲིན་གཟོ་བསྒོམ། དྲིན་གཟོ་བ་འདི་ཡང་དབུ་མ་སྙིང་པོ་ལས། གཞན་ཡང་སྔོན་ཆད་ཉོན་མོངས་པའི། །གདོན་གྱིས་བརླམས་པ་བདག་གིས་ནི། །རྨུས་ལ་འགྱུར་བྱེད་འདེབས་པ་བཞིན།། སྡུག་བསྔལ་ནད་པ་གང་སྡུག་བྱས། །སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་གང་དག་གིས། ། བྱམས་དང་བསྙེན་བཀུར་ཕན་པ་བྱས། །དེ་ལ་ལན་དུ་ཕན་འདོགས་པ། །སྐྱེ་དན་བརླ་ལས་གཞན་ཅི་ཡོད། །ཅེས་པ་ལྟར་ཟས་དང་གོས་སོགས་སྟེར་བ་ཙམ་གྱིས་ནི། གནས་སྐབས་ཀྱི་བཀྲེས་སྐོམ་ལས་གྲོལ་ཙམ་ལས་ཕུགས་སུ་ཕན་པ་ཞིག་མི་འབྱུང་། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་ལའང་ཕན་པ་བརྟན་ཅིང་ཆེ་ལ། དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་བཀོད་ན་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་ཞིང་། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་བྲལ་བའི་གནས་ཐོབ་པ་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་འགོད་པར་བྱའོ་སྙམ་པ་དགོས། དཔེར་ན། རང་གི་ཨ་མ་སྨྱོ་ནས་གྲི་ཁྱེར་ཏེ་བུ་རང་ཉིད་གསོད་པར་རྫོམ་ནའང་ཨ་མ་ལ་མི་ཁྲོ་བར་སྨྱོ་ནད་དེ་སེལ་ཐབས་ལ་བརྩོན་དགོས་པ་བཞིན་དུ་དགྲ་ལའང་དྲིན་གཟོ་བྱ་དགོས་གསུངས།

བཞི་པ་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་བསྒོམ་པ་ལ། དེའི་རྣམ་པ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་སྙིང་དུ་སྡུག་ཅིང་གཅེས་ལ་ཕངས་པའི་རྣམ་པར་འཆར་བ་ཞིག་སྟེ། དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བས་ཨ་མ་རྒན་མོ

「悅意慈就是您對兒子妥勒廓的那種慈愛。」將一切有情視如悅意之子，即是「悅意慈」。

此處不需另修所緣，修上面三節——「知母」、「念恩」、「報恩」，如果已發起體驗，「悅意慈」自然就會出現。

一切有情的相續中不僅沒有無漏之樂[3]，連有漏之樂也沒有，現在他們自稱的所謂快樂，本質上全是痛苦。所以，我們應當想：「如果現在一切有情能具足一切安樂該有多好！願他們具足所有安樂吧！我要幫助他們達到這個目標！」

關於修「悅意慈」的利益，《寶鬘論》中開示說：

「每日三時施，三百罐飲食，
851 **然不及須臾，修慈福一分。**
天人皆慈愛，彼等恒守護，
喜樂多安逸，毒刀不能侵。
無勞事得成，當生梵世間，
設未能解脫，得慈法八德。」

有獲得「慈法八德」等極大的利益。根據修慈對象數量的多寡，我們將來便能受生為統治該數量群眾的輪轉王或大梵天。此修慈法又稱「梵住」，道理即在於此。如果以遍虛空際一切有情為對象來修，當得大梵無住涅槃[4]。

辛六、悲心

大悲心是力量強大的成佛不共親因。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》「修
852 菩提心次第」科判中特別提出：「開示大乘道之根本即是大悲」以及「諸餘因

---

[3] 凡夫之樂能增長煩惱，故稱「有漏樂」；見道位以上之樂不會使煩惱增長，故為「無漏樂」。
[4] 指不住輪迴、小乘涅槃兩邊的大乘佛位。

ཞིག་ལ་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་ཐོད་ལེ་ཀོར་ལ་ཇི་ལྟར་བྱམས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་གསུངས་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བུ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་འདྲ་བར་མཐོང་བ་ལ་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ཟེར། འདི་ལ་དམིགས་པ་ལོགས་སུ་མི་དགོས་པར་གོང་གི་མར་ཤེས་དྲིན་དྲན་དྲིན་གཟོ་གསུམ་ལ་སྔོན་དུ་སྦྱོང་བ་ཐོན་ཡོད་ན་འདི་རང་ཤུགས་ཀྱི་འབྱུང་བས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་ལྟ་ག་ལ་ཡོད་དེ་ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་ཡང་མི་འདུག ། ད་ལྟ་ཁོ་རང་ཚོས་བདེ་བར་རློམ་པ་དེ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པས། ད་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །དེ་ལྟ་བུ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བདག་གིས་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསམ། དེ་ལྟར་བྱམས་པ་བསྒོམས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། རིན་ཕྲེང་ལས། ཛེའུ་ཆོས་སུམ་བརྒྱའི་ཁ་ཟས་དག །ཉིན་རེ་དུས་གསུམ་སྦྱིན་པས་ཀྱང་། །བྱམས་པ་ཡུད་ཙམ་ཐང་གཅིག་གི །བསོད་ནམས་དག་ལ་ཆར་མི་ཕོད། །ལྷ་མི་བྱམས་པ་འགྱུར་བ་དང་།། དེ་དག་ཀྱང་ནི་སྲུང་བ་དང་། །ཡིད་བདེ་བ་དང་བདེ་མང་དང་། །དུག་དང་མཚོན་གྱིས་གནོད་མེད་དང་། །འབད་པ་མེད་པར་དོན་འཐོབ་དང་། །ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་འགྱུར་ཏེ། ། གལ་ཏེ་གྲོལ་བར་མ་··གྱུར་ཀྱང་། །བྱམས་ཆོས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་འཐོབ་བོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བྱམས་ཆོས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་འཐོབ་པ་སོགས་ཕན་ཡོན་ཤིན་ཏུ་ཆེའོ། །བྱམས་པ་བསྒོམ་པ་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་དུ་ཅི་ཙམ་ཁྱབ་པས། དེ་ཙམ་ལ་དབང་བའི་འཁོར་བསྒྱུར་དང་ཚངས་པར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། འདི་ལ་ཚངས་པའི་གནས་ཞེས་བྱ་བའང་དེའི་ཕྱིར་ཡིན་ལ། ནམ་མཁའི་མཐའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་པས་ནི། ཚངས་པ་ཆེན་པོ་མི་གནས་པའི་མྱང་འདས་འཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། །

ལྔ་པ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ཉེ་རྒྱུ་གཙུང་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཇེ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་། ལམ་རིམ་ཆེན་པོའི་ནང་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་གི་རིམ་པའི་ས་བཅད་མཛད་

果是此因果道理」。經[5]中也說，大悲心如輪轉王之輪與人之命根，大乘一切道果均觀待於此。

正如吉祥自稱在《入中論》篇首所說：

「悲性於佛廣大果，福猶種子長如水，
常時受用若成熟，故我先請大悲心。」

大悲心最初重要如種子——它是大乘的決定因素與發菩提心的根本；大悲心中間重要如水肥——它是生起對佛子行不退縮「披甲精進」的動力；大悲心最後重要如果實——它是成佛後利他事業恒不間斷的保證。

菩提心力量的強弱，視此大悲心而定，菩薩們修道的速度快慢也由大悲心力量的大小來決定，有些菩薩入密宗門求修速道，且能快速完成，也是因為大悲心的力量。

當孩子掉入火坑時，父母會立即設法救出他們，但親戚就未必會有那麼急迫的行動，這是因為悲心有強弱的關係。

我們修悲心時，若以即將被屠夫宰殺的羔羊等為對象來觀修，比較容易生
853 起感受，所以此處應思惟羔羊被殺的慘狀：牠被摔倒在地，四腳朝天，羊蹄被細繩綁住，再怎麼使勁也無法掙開。雖然牠清楚死亡就在眼前，卻無法逃脫，沒有依怙與救星。牠流淚不斷、眼睜睜地望著屠夫的臉，心中充滿了難以忍受的恐懼與痛苦。就在這種情形下，被各種殘酷手段屠宰致死。我們看到羊被宰

[5] 《正攝法經》。

པ་ན། སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་གྱི་རྩ་བར་བསྟན་པ་དང་། རྒྱུ་འབྲས་གཞན་རྣམས་དེའི་རྒྱུ་འབྲས་སུ་འགྲོ་ཚུལ་ཞིབ་དམིགས་ཀྱིས་བསལ་ཏེ་གསུངས་ལ། མདོ་ལས་ཀྱང་། འཁོར་བསྒྱུར་གྱི་འཁོར་ལོ་དང་། མིའི་སྲོག་གི་དབང་པོ་ལྟར་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འདི་ལ་རག་ལས་པར་གསུངས་ཤིང་། དཔལ་ལྡན་ཟླ་བས་ཀྱང་འཇུག་པ་བརྩམས་པའི་ཐོག་མར། གང་ཕྱིར་བརྩེ་ཉིད་རྒྱལ་བའི་ལོ་ཏོག་ཕུན་ཚོགས་འདིའི། །ས་བོན་དང་ནི་སྤེལ་ལ་ཆུ་འདྲ་ཡུན་རིང་དུ། །ལོངས་སྤྱོད་གནས་ལ་སྨིན་པ་ལྟ་བུར་འདོད་གྱུར་པ། །དེ་ཕྱིར་བདག་གིས་ཐོག་མར་སྙིང་རྗེར་བསྟོད་པར་བགྱི། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ཐོག་མར་ཐེག་ཆེན་དུ་ངེས་པར་བྱེད་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་རྩ་བར་གྱུར་པས་ས་བོན་ལྟར་གལ་ཆེ་བ༑ བར་དུ་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་མི་ཞུམ་པའི་གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་སྐྱེད་པས་ཆུ་ལུད་ལྟར་གལ་ཆེ་བ། ཐ་མར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ནས་ཀྱང་གཞན་དོན་འཕྲིན་ལས་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་བྱེད་པས་འབྲས་བུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ལྟར་གལ་ཆེ་བའོ། །བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཤུགས་དྲག་ཡོད་ཀྱང་འདིའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ཞིང་། བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱང་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་མྱུར་བུལ་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བའི་རྩ་བ་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་ལས་བྱུང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ སྟགས་ལ་ཞུགས་ནས་མྱུར་ལམ་འཚོལ་ཞིང་། བགྲོད་པ་ཤིན་ཏུ་མྱུར་བ་ཡང་སྙིང་རྗེའི་སྟོབས་ཏེ། བུ་མོ་དོང་དུ་ལྷུང་ན་དེའི་མ་མས་མྱུར་དུ་འདོན་ལ། ཉེ་འབྲེལ་གྱིས་དེ་མ་ཐག་འདོན་མི་ནུས་པ་ལྟ་བུའི་སྙིང་རྗེའི་ཤུགས་དྲག་ཞན་གྱིས་བྱུང་བ་ཡིན། སྙིང་རྗེ་འདི་བསྒོམ་པ་ན་ཐོག་མར་བཤན་པས་གསོད་བཞིན་པའི་ལུག་ལྟ་བུ་ལ་དམིགས་ནས་བསྒོམ་ན་སྐྱེ་སླ་སྟེ། འདི་ལྟར་གནམ་ས་མགོ་མཇུག་ལྡོག་པ་ལྟར་གན་རྐྱལ་དུ་བསྐྱིལ༑ ཡན་ལག་ནི་ཐ་གུས་གཅིངས། ཤེད་རྒྱགས་ཀྱང་མི་ཐུབ། སྲོག་ལ་བབ་པར་ནི་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས། བྲོས་པས་ནི་མི་ཐར། མགོན་དང་སྐྱབས་མེད་པར་མིག་མཆི་མ་ཙ་རེར་བཤན་པའི་གདོང་དུ་རིག་རིག་ཏུ་བལྟ་བཞིན་འཇིགས་སྐྲག་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་པའི་ངང་ནས

殺時，心裡會想牠哪裡知道將發生什麼事，然而牠們是知道的。過去有個屠夫，在宰殺了許多頭羊之後，正當他用繩索將下一頭羊綁起來時，屠夫的刀掉在一頭羊的附近，那頭羊急忙用蹄子刨土，想把刀埋藏起來。所以說，它們死時一定有著難以忍受的恐懼與痛苦。那些在山上放養的羊，雖然目前沒有在屠宰場面臨開膛剖肚的場面，但也只是遲早的問題罷了，實際上與屠宰場裡的羊並無區別。我們應該想到，這些羊在過去生做我母親時的情形，從而修習悲心。

當我們生起悲心體驗時，便應回憶以前在自身上所修的惡趣痛苦，然後推及其他有情，觀修他們現在正遭受種種痛苦：有些母親在地獄中被燃燒的鐵弗燒灼，在烊銅中燉煮；有的受生在餓鬼中受饑渴所苦……如是等等，如此思惟生起悲心。

854 對惡趣有情生起悲心之後，接著再以善趣眾生為對象。就像在山上放牧的羊與正被宰殺的羊，除被殺的時間有先有後，此外並無其他區別；現在住在人群裡那些貌似精明的漢子，遲早也會墜入惡趣，實際上與已墮惡趣者並無兩樣。

然後再對今生之母修習悲心，因為她正在造作苦因。其他親戚、朋友等人也是為現世的享受而一味造罪犯墮。雖然他們目前處於人天善趣中，卻依然為三苦所折磨，同時造集比現在的痛苦尤為強烈的惡趣苦因。不僅是他們，一切有情都在承受痛苦和造作苦因，所以我們應當生起悲心，心想：「如果這些具

གསོད་ལུགས་ངན་པ་སྣ་ཚོགས་ཞིག་གིས་འཆི་ལུགས་ལ་བསམ་དགོས། རང་རེས་དེ་ལྟར་གསོད་པར་མཐོང་བ་ན། ལུག་དེས་ཅང་བསམ་ཤེ་ཤེས་ན་སྨམ་ཡང་། སྔོན་བཤན་པ་ཞིག་གིས་ལུག་མང་པོ་གསོད་སྐབས། སྔ་མ་འགའ་བསད་ཟིན་ནས། གཅིག་གསོད་རྒྱུར་ཐག་པས་བསྡམས་པའི་བར་དེར། བཤན་པའི་གྲི་དེ་ལུག་གཅིག་གི་ཉེ་འགྲམ་ན་ཡོད་པ། ལུག་དེས་གྲི་དེ་ལ་ལག་པས་ས་བཀག་སྟེ་སྦ་བའི་ཚུལ་བྱས་པའི་རབས་ལྟར་འཇིགས་སྐྲག་དང་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་དཀའ་བ་ཡོད། དེ་ལྟར་ཅི་དྲག་ལ་ཐུག་པ་དེ་བཞིན་དུ་ད་ལྟ་གསོད་སར་མ་སླེབས་པར། རི་ལ་རྩྭ་ཁར་འཁྱིམ་པའི་ལུག་དེ་དག་ཀུང་། སྔ་ཕྱིའི་ཁྱད་ཙམ་ལས་དེ་དང་ཁྱད་པར་མེད་པ་ཞིག་འོང་། དེ་དག་ཚེ་རབས་སྔ་མའི་རང་གི་མ་བྱས་ཚུལ་བསམས་ནས་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ། དེ་ལ་མྱོང་བ་སྐྱེས་པ་ན༑ སྔར་རང་ཉིད་དུ་བསྒོམས་པའི་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས་བསམས་ཏེ། སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་ཀུང་དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་དང་མྱོང་བཞིན་པ་རྣམས་བསྒོམ་ནས། ཨ་མ་དེ་དག་འགའ་ཞིག་ནི་དམྱལ་བར་ལྷུགས་སྲིག་ཏུ་བསྲེག །ཁྲོ་ཆུར་འཚོད། འགའ་ཞིག་ནི་ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེས་ནས་བཀྲེས་སྐོམ་གྱིས་གདུང་བ་སོགས་བསམ་ནས་སྙིང་རྗེ་བསྐྱེད། དེ་ལ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེས་པ་ན། དཔེར་ན། རི་ལ་ཡོད་པའི་ལུག་དང་གསོད་བཞིན་པའི་ལུག་གཉིས་གསོད་པ་སྔ་ཕྱི་ཙམ་ལས་ཁྱད་མེད་པ་བཞིན། ད་ལྟ་མི་ཡུལ་ན་སྡིག་པ་བྱེད་པར་པོ་སྐྱིན་མདོག་ཁ་བ་རྣམས་ཀུང་ངན་སོང་དུ་ལྟུང་བར་ངེས་པས་ད་ལྟ་ལྟུང་ཟིན་པ་རྣམས་དང་ཁྱད་མེད་ཚུལ་བསམས། དེ་ནས་ཚེ་འདིའི་ཨ་མས་ཀུང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ། དེ་ནས་གཉེན་འབྲེལ་སོགས་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀུང་ཚེ་འདིའི་སོ་ཆིས་སྡིག་ལྟུང་ཁོ་ན་ལ་བརྩོན་ཞིང་། ད་ལྟ་མཐོ་རིས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ནའང་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་མནར་བཞིན་དུ། ད་དུང་དེ་ལས་ཆེས་ཆེ་བའི་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་འགྱུར་གྱི་རྒྱུ་ལ་བརྩོན་པ་དང་། ངེར་མ་ཟད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུང་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཡིན་པས་ཨ་མ་དྲིན་ཅན་འདི་དག་སྡུག་བསྔལ་

恩母親能遠離痛苦與苦因該有多好！我要幫助他們達到這個目標！」

對於較難生起悲心的對象尤其應該特意修習，例如對梵天等難以生起悲心，便應按照中士道中所講的來思惟，由此即可生起。

大悲心在相續中生起的標準是：像慈母一心繫念身患重病的愛子一樣，下至飲食亦都祈願一切有情遠離痛苦。單是希望遠離痛苦的悲心，是與聲聞、獨覺共同的悲心；欲救拔痛苦的悲心，才是大乘的不共悲心；我們要生起的是後者。

縱然這些悲心難以生起，仍然要努力起大精進，力求生起。

855 當我們看到別人生病時，回想起自己以前所受的病痛，便能生起悲心。同樣的，我們應將中、下士階段在自身上所修的輪迴與惡趣苦，擴展到別的有情身上。

珍視、愛護有情的「悅意慈」，與「欲令具樂慈」兩者，雖然都是慈心，但略有總、別之分。「悅意慈」是由「知母」、「念恩」、「報恩」三者引生的，由於能生起「大悲心」，所以是「大悲心」的必要前提。「欲令具樂慈」與「悲心」則無一定的因果關係。《菩提道次第廣論》中，將「欲令具樂慈」修法放在「報恩」後面講，所以在有些論著中；也是放在「悲心」前面修。這種作法雖然可行，如果按照教授派的修法[6]，則是在「悲心」之後修「欲令具樂慈」，然後再修「增上意樂」。因此，我們在此處主修「欲令具樂慈」。另外，根據《菩

[6] 兩種發心教授合一的特殊修法傳承，它將發菩提心法分為十一類所緣，詳見本書「第十九天」開頭部分。

དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། དེ་ལྟར་བདག་གིས་བྱའོ། །ཞེས་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་ཅིང་། སྐྱེ་དཀའ་བ་རྣམས་ལ་དམིགས་སུ་བཀར་ཏེ་བསྒོམ། ཚངས་པ་སོགས་ལ་སྐྱེ་དཀའ་ན་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་སྐབས་ལྟར་བསམས་པས་སྐྱེ་བ་འོང་། སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་འདོད་ཨ་མས་བུ་གཅིག་པ་ནད་དྲག་པོ་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་ཅན་ཞིག་ལ་སེམས་པ་བཞིན་བཟའ་བཏུང་གི་ཚེ་ཚུན་ཆད་དུ་བྱུང་ན་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ལས་བྲལ་འདོད་ཙམ་གྱི་སྙིང་རྗེ་ནི། ཉན་རང་དང་ཐུན་མོང་བའི་སྙིང་རྗེ་ཡིན་ལ། སྡུག་བསྔལ་ལས་སྐྱོབ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་ནི་ཐེག་ཆེན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡིན་པས་ཕྱི་མ་འདི་བསྐྱེད་པར་བྱེད། དེས་ན། འདི་དག་སྐྱེ་དཀའ་ཡང་སྐྱེ་ཐབས་ལ་བརྩོན་པ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོས། སྔར་རང་ཉིད་ན་མྱོང་བའི་ནད་དྲག་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་མི་གཞན་ན་བ་མཐོང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་བ་བཞིན། སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་སྐབས་སུ་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་རང་སྟེང་དུ་ལེགས་པར་བསྒོམས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱེ་སླ། སེམས་ཅན་ལ་གཅེས་ཤིང་ཕངས་པའི་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་དང་། བདེ་བ་དང་ལྡན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་གཉིས་བྱམས་པར་མཚུངས་ཀྱང་སྤྱི་བྱེ་བྲག་ལྟ་བུའི་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ཡོད། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་མར་ཤེས་དྲིན་དྲན་དྲིན་གཟོ་གསུམ་གྱིས་དྲངས་ཤིང་། དེས་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པས་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྔོན་དུ་ངེས་པར་འགྲོ་དགོས། བདེ་བ་དང་ཕྲད་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་གོ་རིམ་གྱི་ངེས་པ་མེད། ལམ་རིམ་ཆེན་མོར་དྲིན་གཟོའི་མཇུག་ཐོགས་དེར་བདེ་བ་དང་ཕྲད་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་བསྒོམ་ཚུལ་གསུངས་པ་ལྟར་འགའ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟར་སྙིང་རྗེའི་སྔོན་དུ་བསྒོམ་ནའང་རུང་མོད། སྦྱོང་ཚུལ་མན་ངག་ལུགས་ལྟར་བྱེད་ན་བདེ་བ་དང་ཕྲད་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་སྙིང་རྗེའི་རྗེས་སུ་བསྒོམ། དེ་ནས་ལྷག་བསམ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་ན་བདེ་བ་དང་ལྡན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་གཙོ་བོར་མཚམས་འདེར་བསྒོམ་ཞིང་། ལམ་རིམ་

提道次第廣論》科判，也應在「悲心」之前配合「悅意慈」稍作思惟。

辛七、增上意樂

856 正如子女要承擔起照顧母親的責任，為一切有情除苦、予樂的擔子就由我來承擔，由我獨立將有情置於佛地，這就是勝過聲聞、獨覺的「增上意樂」。「慈心」與「悲心」好比不忍見到母親掉入深坑而希望有人出手相救，「增上意樂」則是毫不遲疑地決定由自己親自救她出離險境。總的來說，雖然聲聞、獨覺也有「慈心」與「悲心」，但卻沒有這樣的「增上意樂」。

根據我大寶上師的口授，此「增上意樂」與「報恩」二者間承擔利生責任的關係，就好比商人準備購買貨物與決意購買貨物，有尚未決定與決定的區別。

辛八、正修發心

在勇敢地擔起利生的責任之後，再觀察一下自己是否具有這樣的能力。我們將發現，現在自己連利益一位有情的本事都沒有。我們應當研究一下究竟誰具有這種能力，以及自己是否也能達到他們的水準：這個世界上，地位最高的是梵天、帝釋之輩，但他們絲毫無法利益有情；聲聞、緣覺、阿羅漢尚未解脫一切繫縛，所以利生事業也不圓滿；初地菩薩的利生事業雖然極為廣大，卻無法與一生補處菩薩相比，一生補處菩薩無法與最後有菩薩坐在菩提樹下一天的

ཆེན་མོའི་ས་བཅད་ལྟར། སྙིང་རྗེའི་སྟོན་དུའང་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་དང་སྦྱགས་ནས་ཉུང་ཟད་བསམ་དགོས་གསུངས།

དྲུག་པ་ལྷག་བསམ་ནི། མའི་ཁྲུར་བུ་ལ་བབས་པ་བཞིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་དང་། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་སྒྲུབ་པའི་ཁུར་རང་གིས་ཁྱེར་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་བདག་རང་གིས་འགོད་ཅེས་ཐག་བཅད་པ་ནི། ཉན་རང་ལས་ལྷག་པའི་བསམ་པ་སྟེ། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གཡང་དུ་ལྷུང་བ་མཐོང་བ་མ་བཟོད་ནས་དེ་འདོན་མཁན་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་ནི་བྱམས་པ་སྙིང་རྗེ་གཉིས་དང་མཚུངས་ཤིང་། དེ་ལྟར་མ་བཞག་པར་རང་གིས་འདོན་རྒྱུར་བློ་ཐག་བཅད་པ་ནི་ལྷག་བསམ་དང་འདྲ་བས། སྤྱིར་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ཙམ་ཉན་རང་ལ་ཡོད་ཀྱང་། ལྷག་བསམ་དེ་འདྲ་ཉན་རང་ལ་མེད། ལྷག་བསམ་འདི་དང་དྲིན་གཟོའི་སྐབས་ཀྱི་ཁུར་ཁྱེར་ལུགས་སྣི། དཔེར་ན་ཚོང་པས་ནོར་རྫས་ལོ་བར་བསྐྱོམ་པ་དང་། ཚོང་ཐག་བཅད་པ་བཞིན་གྱི་བློ་ཐག་བཅད་པ་དང་། མ་བཅད་པའི་ཁྱད་པར་ཡིན་ཞེས་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་གསུང་གསུངས།

བདུན་པ་སེམས་བསྐྱེད་ནི། དེ་ལྟར་ཁུར་དུ་ཁྱེར་བ་ན། རང་ལ་དེ་འདྲའི་ནུས་པ་ཨེ་ཡོད་བརྟག་ན། རང་ལ་ནི་སེམས་ཅན་གཅིག་གི་དོན་བྱེད་པའི་ནུས་པའང་མེད། འོན་ཀྱང་དོན་བྱེད་པར་ནུས་མཁན་ཞིག་བཙལ་ནས། དེའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཨེ་ནུས་བལྟ་དགོས་པས། རེ་ཞིག་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཆེ་བ་ཚངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་སོགས་ཀྱིས་ནི། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ཆ་ཙམ་ཡང་མི་ནུས་ཤིང་། ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་འཆིང་བ་ཐམས་ཅད་མ་སྤངས་པས། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ཡང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་མི་ནུས། བྱང་སེམས་ས་དང་པོ་བ་ལྟ་བུར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད་པ་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་ཡང་དེས་སྐྱེ་བ་གཅིག་ཐོགས་ཀྱི་བྱང་སེམས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད་པའི་ཆ་ཙམ་མི་བསྙུན་ལ། དེས་ཀྱང་བྱང་སེམས་སྲིད་པ་ཐ་མ་པ་བྱང་ཆུབ་ཤིང་དྲུང་གི་གནས

利生事業相比；菩提樹下菩薩的利生事業，無法與諸佛相比，事業大小猶如虛空與手掌之別。因此，只有諸佛的利生事業才是無與倫比的，諸佛能根據有情不同的界、意樂、種姓，毫不費力任運自然地利益有情。當獲得佛位之時，便能擁有以前皈依部份中所說種種功德，所以想要利生就一定要獲得一切智，為此必須發起為了利他而希求圓滿菩提之心。

「平等捨」、「知母」、「念母」、「報恩」是發起希求利他心的基礎；「慈心」、「悲心」、「增上意樂」三者是發起希求利他心的正行。發心欲求圓滿菩提者，如所謂：

「發心為利他，欲正等菩提。」[7]

合格、圓滿的發心，不僅是為利他成佛，也要為自身斷證功德等自利的圓滿而求成佛。當然，這不是純粹為了自利，應該像先前「慈心」、「悲心」、「增上意樂」各節中發起希求利他之心一樣，為了利他發起獲得圓滿菩提之心。

858 如此修習之後，真能獲得圓滿菩提嗎？一定會的。因為發菩提心的時機沒有比現在更殊勝了，我們得到的這個人身，能用來修行成佛；所遇到的法是佛的聖教，而且是佛教中的大乘法，甚至是能即生成佛的密宗教法，這是各宗所

[7] 引自《現觀莊嚴論》。「心」是指菩提心。

སྐབས་ཀྱི་ཉིན་གཅིག་གི་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་གྱི་ཆ་ཤས་ཙམ་ཡང་མི་བསྒྲུབ་བོ། །བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་དྲུང་གི་སེམས་དཔའི་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་འབྱུང་བ་དེས་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱི་དཔེར་ཡང་མི་བཟོད་པ་ནམ་མཁའ་དང་ལག་མཐིལ་ཙམ་གྱི་ཁྱད་ཡོད་པས་དེས་ན་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་དང་བསམ་པ། རྒྱུད་ཚོད་དང་མཐུན་པར་གཞན་དོན་འབད་མེད་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་འགྲན་ཟླ་མེད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། དེའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་ཡོན་ཏན་འདི་དང་འདི་ཞེས་སྔར་སྐྱབས་འགྲོའི་སྐབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་འདིར་སྦྱར་ནས། གཞན་དོན་བྱེད་པ་ལ་རྣམ་མཁྱེན་ཐོབ་པ་མེད་མི་རུང་དུ་ངེས་པ་བསྐྱེད་དེ། གཞན་དོན་དུ་རྫོགས་བྱང་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་བསྐྱེད། འདི་དག་ནས་བཏང་སྒོམས། མར་ཤེས། དྲིན་དྲན། དྲིན་གཟོ་རྣམས་ནི་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་སྐྱེ་བའི་གཞི་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ལ། བྱམས་པ། སྙིང་རྗེ། ལྷག་བསམ་གསུམ་ནི། གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་བསྐྱེད་པ་དངོས་ཡིན་པས། དེ་ནས་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་འདོད་སྐྱེས་པ་ན། སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར། །ཡང་དག་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་མཚན་ཉིད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ལ་ནི་གཞན་དོན་ལ་དགོས་པར་མཐོང་པ་ཙམ་གྱིས་དྲངས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཙམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར་རང་ཉིད་སྤྱངས་རྟོགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་དོན་ལ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མ་ཐོབ་ཀ་མེད་དུ་མཐོང་ནས་དེ་ཐོབ་འདོད་དང་། དེ་ཡང་རང་ཁོ་ནའི་དོན་མིན་པར་སྔར་བྱམས་པ་སྙིང་རྗེ་ལྷག་བསམ་རྣམས་ཀྱི་སྐབས་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་རྗེ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་ལྟར་གཞན་དོན་དུ་ཡང་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ཞིག་བསྐྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བསྒོམས་ཀྱང་འཐོབ་ཨེ་ཐུབ་སྙམ་ན། དེ་ངེས་པར་འཐོབ་ནུས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་བསྐྱེད་པའི་དུས་ད་རེས་ལས་ལྷག་པ་མེད་དེ། རྟེན་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལུས་རྟེན་འདི་ལ་སྒྲུབ་པས་ཚོག་པའི་རྟེན་ཐོབ། ཆོས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ། དེའི་ནང་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་དང་། ལྷག་པར་ཚེ་གཅིག་ལ་འཚང་རྒྱ་བར་ནུས་པའི་གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དང་མཇལ།

共有的殊勝處。

在宗喀巴大師的耳傳教法中，不僅有能在人壽十二年中成佛的法，還有更快的在三年又三個月中獲雙運位的多種殊勝教授，由以前嘉瓦父子[8]等祖師們的傳記，便可明白。

我們總喜歡說現在是濁世，然而現在所擁有的好運與良機是前所未有的。傑•密勒日巴與溫薩巴的身體並不比我們這個身體優越，因此，我們就像吐谷渾跛子騎野騾一樣現在就要努力修法[9]。我們怕修「道次第」勝過怕死，大多數人喜歡以讀書、學習、唸誦等度過一生，這是不得要領的作法。因為誰也不確定以後是否還會獲得這樣的身體；縱然得到，恐怕也很難遇到佛法，尤其是圓滿無誤第二勝者宗喀巴的教法。

因此，我們應該認真考慮，在失去這個身體之前，是否能夠發起菩提心——圓滿菩提之因。若能發起，則自他二利均能成就。以前某個地方發生饑荒，有家老少瀕臨死亡時，偶然得到一腿牲畜肉，父親心裡盤算，這塊肉若分給大家
859 吃，每人僅能得到一小塊，仍解除不了饑餓，終究於事無補。於是，他決定自己將肉全都吃了，等身體有了力氣去外邊找食物，這樣家人才會得救。那位父親便把所有的肉都吃了，後來果然找到食物，全家人因而得以繼續生存。

我們無論是在修密法的時候，或唸「嘛呢」的時候，或遊學辯經院的時候，都要懷著菩提心。一旦發起為利有情欲成佛的「有勵力覺受」[10]，即不過是發

[8] 指宗喀巴師徒。

[9] 以前吐谷渾家族有個跛子偶然掉到一頭野驢背上，他因此高興地唱起歌來。別人問他為何唱歌，他說「如果一個跛子有機會騎上野驢，此時不唱更待何時？」同樣的，我們也應利用這個僥倖獲得的暇滿身來修法，此時不修更待何時？

[10] 關於「有勵力」與「無勵力」覺受的定義，請參閱本書第一冊附錄《菩提道次第體驗引導修法教授》，506 頁。

འདི་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ལ་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་སྙན་བརྒྱུད་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་ལ་མི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཙམ་ལ་འཚང་རྒྱ་བར་ནུས་ཤིང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཆེས་མྱུར་བ་ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་ཙམ་ལའང་ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་མང་པོ་བྱུང་བ་སྔར་རྒྱལ་བ་ཡབ་སྲས་སོགས་དམ་པ་གོང་མ་དུ་མའི་རྣམ་ཐར་ལྟར་ཡིན། ད་ཆོས་དེང་སང་སྙིགས་དུས་རེད་ཟེར་ཡང་རང་ལ་ད་རིས་ལས་དུས་བཟང་བ་སྔོན་ཆད་རྙེད་མ་མྱོང་བའི་ཆོད་ཡིན་ལ། རྗེ་མེད་ལ་དང་དབེན་ས་པས་ཐོབ་པའི་ལུས་ཀྱང་རང་གི་ལུས་རྟེན་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་པས། གྲུ་གུ་ཞ་བོས་རྐྱང་ལ་ཞོན་པ་ལྟར་ད་རིས་འབད་དགོས། རང་རིས་ལམ་རིམ་བསྒོམ་པ་ལ་ཤི་བ་ལས་འཆོར་བ་ཙམ་བྱེད། དེ་བས་དཔེ་གློག་པ་དང་སློབ་གཉེར་ཁ་དོན་ལྟ་བུས་མི་ཚེ་བསྐྱལ་བ་ལ་དགའ་བ་ནི་གནད་མ་ཤེས་པ་ཡིན། ཕྱིས་ནས་རྟེན་འདི་ལྟ་བུ་ཨེ་རྙེད་མི་ཤེས། རྙེད་ཀྱང་བསྟན་པ་དང་། ཡང་སྔོས་ཚང་ལ་མ་ནོར་བའི་རྒྱལ་བ་གཉིས་པའི་བསྟན་པ་འདི་ལྟ་བུ་དང་མཇལ་བ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ལ༑ དེའི་ཕྱིར་རྟེན་འདི་དང་མ་བྲལ་རིང་དེ་ལ་རྫོགས་བྱང་གི་རྒྱུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ཨེ་སྐྱེ་ཞིག་བལྟ་དགོས། འདི་གཅིག་སྐྱེས་ན་རིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་དོན་འབྱུང་སྟེ། སྔར་ཡུལ་ཁམས་གཅིག་ལ་མུ་གེ་བྱུང་སྟེ་མི་ཚང་ཞིག་གི་ཕ་བུ་ཐམས་ཅད་ཤི་བར་ཉེ་བ་ན། ཉིན་གཅིག་ཤ་གཟུག་ཅིག་བྱུང་བ་དང་། ཕ་དེས་བསམ་པར། དེ་ཉིད་ཐམས་ཅད་ལ་བགོས་ཏེ་ཟོས་ཀྱང་། ཉུང་དུ་རེ་ལས་མི་ཐོབ་པས་བཀྲེས་པ་མི་སེལ་ཞིང་ཡུད་ཙམ་ལས་མི་བརྟན་པར་ཤེས་ནས། དེ་བས་འདི་ཚང་མ་རང་གིས་ཟོས་ནས་ཟས་ཚོལ་བར་འགྲོ་ནུས་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ལ། དེ་ནས་ཁོང་ཚོ་གསོ་སྐམ་ནས་ཤ་ཐམས་ཅད་ཕ་དེས་ཟོས་ཏེ་ཟས་ཚོལ་བར་ཕྱིན་ནས་ཐམས་ཅད་གསོས་པ་བཞིན་ནོ༑ ༑དེས་ན་གསང་སྔགས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དང་། མ་ཎི་ཕྲེང་སྐོར་གཅིག་བགྲང་བ་ཙམ་དང་། གླ་རྐྱང་ལྟ་བུས་ཚོགས་ཆོས་གླ་ཐེངས་གཅིག་འགྲིམ་པ་ཙམ་ཀྱང་སེམས་འདིས་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་བྱེད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་རྩོལ་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཐོན་ན་བུ་རམ་གྱི་ཤུན་པ་ལྟ

起了如甘蔗皮一般的菩提心;等到一見有情便能自然發起為利此有情欲獲圓滿菩提之心的「無勵力覺受」，才是在相續中發起了真正的菩提心。由此進入大乘資糧道，也是三大阿僧祇劫積集資糧的開端。若發起這樣的體驗，我們將生起無邊功德，例如獲得「菩薩」與「佛子」的稱號等。在這個基礎上修密宗道，則更是錦上添花，肯定很快將成佛。

發心按體性來分，有「願心」與「行心」兩種；按階段來分，有「勝解行
860 地」[11]等四種；按方式來分，有「如王」[12]等三種。另外，瞭解一下有關二十一種發心的論述[13]也很重要。

庚二、由自他相換之門修心法

以上是講由七因果之門發心法，接著講寂天大菩薩的自他相換之門修心法。

雖然以上述七因果教授來修心也能發菩提心，但為了使力量更勇猛，我們還需要以自他相換的方式來修心。這一修法在以前是保密的，並與「取捨」修法分開來講，名義「修心」。對非器來講，這一自他相換的修法，不太容易接受，正如《入行論》中所言：

「若人欲速疾，救護自與他，
當修上密訣，名自他相換。」

所以，從阿底峽尊者到切喀瓦這段期間裡[14]，此法是作為「密封法」隱密傳授。

---

[11] 資糧道與加行道為「勝解行地」；前一地為「增上意樂清淨地」；後三地為「成熟地」；佛位為「離障地」。

[12] 「如王」發心：願自己先證菩提、然後引導一切眾生抵達佛地；「如牧者」發心：願先將一切有情置於佛位而後成佛；「如船長」發心：願自他一切有情同證菩提。

[13] 《現觀莊嚴論》中列名說：「如地金月火，藏寶源大海，金剛山藥友，如意寶日歌，王庫及大道，車乘與噴泉，雅音河流雲，分二十二種。」

[14] 法名為耶協多傑（慧金剛，1101～1175）。

བུའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེས་པ་ཡིན། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། སེམས་ཅན་མཐོང་ཙམ་ནས་དེའི་དོན་དུ་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སེམས་ལ་རྩོལ་མེད་ཀྱི་སྐྱོང་བ་ནམ་ཐོན་པ་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དངོས་གནས་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས། དེས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོགས་ལམ་དུ་ཞུགས་ཤིང་། བསྐལ་ཆེན་གྲངས་མེད་གསུམ་དུ་ཚོགས་གསོག་པའི་འགོ་རྩོམ་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱོང་བ་ཐོན་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་རྒྱལ་བའི་སྲས་ཞེས་བྱ་བའི་མིང་ཐོབ་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་པ་འབྱུང་ང་། དེའི་ཐོག་སྔགས་ལམ་གྱི་སྔོན་མ་བཏབ་ནས་ཉམས་སུ་བླངས་ན་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་མྱུར་ངེས་ཤེས་པ་འོང་།

སེམས་བསྐྱེད་ལ་ཇོ་བོའི་སྒོ་ནས་སྨོན་འཇུག་གཉིས་དང་། ས་མཚམས་ཀྱི་སྒོ་ནས་མོས་སྤྱོད་སོགས་བཞི་དང་། སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་སོགས་གསུམ་དང་། གཞན་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་ཉེར་གཉིས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཀྱང་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་གསུངས། དེས་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་སེམས་བསྐྱེད་པ་སོང་ནས།

ད་ནི་རྒྱལ་སྲས་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷའི་ལུགས་ཀྱི་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་འཆད་པ་ལ། དེ་ཡང་རྒྱུ་འབྲས་བདུན་མའི་སྒོ་ནས་སྔར་བཤད་པ་ལྟར་སྦྱངས་པས་ཀྱང་བྱང་སེམས་བསྐྱེད་ཐོད། འོན་ཀྱང་བློ་དེ་ཤུགས་དྲག་པའི་ཕྱིར་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་ལ། ཕྱི་མ་འདི་སྔར་བཀའ་དམ་པར་མཛད་ཅིང་། འདི་དང་གཏོང་ལེན་གཉིས་ཟུར་དུ་བཀོལ་བ་ལ། བློ་སྦྱོང་ཞེས་གྲགས། བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་ཆོས་འདི། སྤྱོད་འཇུག་ལས། གང་ཞིག་བདག་དང་གཞན་རྣམས་ནི། །མྱུར་དུ་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་དེས། །བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བྱ་བ། །གསང་བའི་དམ་པ་སྤྱད་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྔོན་མེད་ཀྱི་བློར་མི་ཆུད་པས། ཇོ་བོ་ཆེན་པོ་ནས། མཆེད་ཁ་བའི་བར་གླེགས་ཆོས་སུ་མཛད་ནས་བཀའ་རྒྱ་མར་གནང་།

有關修心法類的著作，如《孔雀化毒論》[15]等雖有很多，但開示全圓「修
861 心」道體的，則為《修心七義論》。因為修習此法的效益要勝過其他，所以我
現在根據《修心七義論》[16]根本文古本，將此引導供養給大家。各派講解此論
的方式不一，這裡我依據歐曲瓦父子[17]的引導傳承來講。

先講「作者殊勝」，本法由大師釋迦牟尼佛傳下來，一直到阿底峽尊者，
尊者將此法密封傳給仲仁波切。仲仁波切為弟子們公開傳授「道次第」，而將
此法秘密地傳給博朵瓦等人。博朵瓦將之傳予朗日塘巴與霞惹瓦二人，霞惹瓦
862 又傳給繼承菩提心法的及門弟子──格西切喀瓦。從切喀瓦開始，此法才公開
傳授。

格西切喀瓦出生於一寧瑪派大密宗師世家，對五明等十分善巧，仍不以為足。後來，他看到朗日塘巴寫的《修心八偈》，為了弄清楚偈中「勝利歸於他，虧損則自取」等的意思，特來拜訪朗日塘巴，那時朗日塘巴已去世，但遇到了霞惹瓦，於是他求了修心教授修習，在相續中發起了菩提心。後來，他將此法傳給很多麻瘋病人，這些人修了之後，病都痊癒了，所以此法也被稱為「麻瘋病治法」。切喀瓦感到將此法密傳太可惜，於是便為大眾普傳，並記錄成文字，形成分為七節文義的《修心七義論》。

所謂「甘露藏教授」，是指「修心」乃是能獲得無死佛位的究竟教誡。

「法殊勝」，比喻此法如金剛寶的道理，以前講本法的利益時已講過了。

---

[15] 作者為法鎧法師，阿底峽尊者之師。此論收錄于《修心百論》。

[16] 《修心七義》根本文有多種版本流通於世，帕繃喀仁波切根據數種可信的版本作了考證，並出了校訂本。全文以及墀江仁波切依據此文造的《貫注》漢譯本見本書附錄。

[17] 指歐曲・達麻跋達惹（法賢，1772～1851）師徒。歐曲瓦著有《修心七義筆記・佛子心寶》。

བློ་སྦྱོང་གི་སྐོར་ལ། རྨ་བྱ་དུག་འཇོམས་སོགས་མང་ཡང་བློ་སྦྱོང་གི་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ནི། དོན་བདུན་མར་གྲགས་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་པས་འདི་བསྟན་ནས་ཉམས་སུ་བླང་ན་སྟུམ་བས་ཀྱང་ཕན་ཚབས་ཆེ་བའི་ཕྱིར་ད་ལམ་འདིར་དོན་བདུན་མའི་རྩ་བའི་ཡིག་ཆུང་གི་སྟེང་ནས་ཁྲིད་འབུལ་བ་ཡིན། འདི་ལ་བཤད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་མང་ཡང་ད་རེས་འདིར་དངུལ་ཆུ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་ཁྲིད་རྒྱུན་ལྟར་བྱེད་པ་ཡིན་པས། དང་པོར་མཛད་པ་པོའི་ཆེ་བ་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་ནས་བརྒྱུད་དེ་ཇོ་བོ་ཆེན་པོའི་བར་དང་། དེས་འབྲོམ་རིན་པོ་ཆེར་བཀའ་རྒྱ་དང་བཅས་གནང་། དེས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ལམ་རིམ་ཚོགས་ཆོས་དང་། འདི་གསང་བའི་སྒོ་ནས་པོ་ཏོ་བ་སོགས་ལ་གནང་ཞིང་། པོ་ཏོ་བས་གླང་ཤར་གཉིས་ལ་གནང་། ཤ་ར་བས་ཁོང་གི་སློབ་མ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བཀའ་བབ་པ་དགེ་བཤེས་མཆད་ཁ་བ་ལ་གནང་ཞིང་། མཆད་ཁ་བའི་སྐུ་དུས་ནས་ཚོགས་ཆོས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དགེ་བཤེས་མཆད་ཁ་བ་ནི་རྙིང་མའི་སྔགས་འཆང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་གདུང་རྒྱུད་དུ་འཁྲུངས། རིག་གནས་ལྔ་སོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་ཀྱང་མ་ཚིམ་པར། ཁེ་དང་རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་བཏང་། གྱོང་དང་བུབ་ཁ་རང་གིས་ལེན། ཞེས་སོགས་གླང་ཐང་པའི་བློ་སྦྱོང་ཚིགས་བརྒྱད་མ་གཟིགས་པའི་དོན་རྩད་བཅད་པར་བྱོན་པ་ན། གླང་ཐང་པ་གཤེགས་ཟིན་ཤུལ་ཤ་ར་བ་དང་མཇལ་ནས། བློ་སྦྱོང་གི་གདམས་ངག་ཞུས་ཏེ་བསྒོམས་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་འཁྲུངས། མཛེ་ནད་ཅན་མང་པོར་ཡང་གདམས་པ་འདི་གནང་ནས་བསྒོམས་པས་ནད་ལས་གྲོལ་བས་མཛེ་ཆོས་སུ་གྲགས་པའང་བྱུང་། ཕྱིས་གསང་ཆོས་སུ་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་ཕངས་པར་དགོངས་ནས་ཚོགས་བཤད་དུ་གནང་སྟེ། དེ་ཉིད་ཡི་གེར་བཀོད་པ་དོན་ཚན་བདུན་དུ་བཅད་པའི་བློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མ་འདི་མཛད། མན་ངག་བདུད་རྩིའི་སྙིང་པོ་ཞེས་པ་ནི། འཆི་བ་མེད་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་གདམས་པའི་མཐར་ཐུག་བློ་སྦྱོང་ལ་བྱེད། ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ། རྡོ་རྗེ་ཕ་ལམ་དང་འདྲ་ཚུལ་སྔར་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐབས་ཞུས་པ་ལྟར་དང་ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཙམ་

又如同少許日光即能消除黑暗，本法能消除我執之闇；如少許藥樹葉片即能除病，本法能祛除我執之病；在五濁惡世[18]、修法難以入道的時代，以此「修心」法為伴侶，即能免受惡緣侵擾，如是等等，本法有許多殊勝處。

本文開頭所說的「敬禮大悲」，並非是向聖觀自在敬禮，而是像阿闍黎月
863 稱在《入中論》篇首禮讚悲心一樣，是禮讚大悲心。

修心正行分七節。

（一）開示加行基礎法

即是在下、中士道中修心，因為與「道次第」中所講的內容並無不同，所以此處不再贅述。

（二）修兩種菩提心

菩提心分為勝義與世俗兩種[19]，是根據大乘種姓的利、鈍來區分的。古代
864 的引導文，都是先講勝義發心修心。如果在方便分[20]尚未堅固時就開示勝義發心修心法，便有可能像大成就者朗波果跋巴[21]一樣[22]。因此，此處按照彩林雍增的軌矩[23]，不先講勝義發心修心，而留到後面與「般若波羅蜜多」合起來講。[24]

第二、世俗菩提心修心。關於本教授的出處，見之於《親友女因緣》等，以及大悲大師過去在有學道位，受生為地獄中牽車力士時發心等故事[25]。共

[18] 五濁惡世即：1、命濁；2、時濁（此二濁削弱維繫有情生命之食、藥效力）；3、煩惱濁；4、見濁（此二濁增長五欲樂之貪求與煩惱粗重）；5、眾生濁（此濁削弱有情身心健康）。詳見世親《俱舍釋》。

[19] 這兩種發心的定義詳見本書第一冊 221 頁，註 14、15。

[20] 大乘道具有「方便」與「智慧」二大要素。方便分指菩提心、廣大行等方面；智慧分指空性見、奢摩他等方面。

[21] 又名摩覺格巴，龍猛弟子之一，係「集密」傳承祖師，見第一冊 544 頁。

[22] 故事不詳。根據歐曲瓦《修心七義筆記・佛子心寶》中的說法，先講世俗發心，次講勝義發心，是針對鈍根講的，否則，他們有可能心生恐懼而退心；先講勝義發心，次請世俗發心，是針對利根講的，利根者因證空性而起大悲心，進而發心成佛利生。並說這兩種方法並無相違之處。

[23] 彩林雍增造有兩種重要的《修心七義》引導文：一、《大乘修心引導文・甘露藏》，以實修為主；二、《大乘修心引導文・善慧密意莊嚴》，以講解為主。

[24] 指毘缽舍那，見本書「第二十二天」。

[25] 出自藏文《佛說善巧方便報恩經》。

ཕྱིས་ཀྱང་སྨུན་པ་སེལ་ནུས་པ་བཞིན་གཙེས་འཛིན་གྱི་སྨུན་པ་སེལ་བ་དང་། སྨན་གྱི་ལྷོན་ཤིང་ཙུང་ཟད་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ནད་སེལ་ནུས་པ་ལྟར་གཙེས་འཛིན་གྱི་ནད་སེལ་བ་དང་། སྐྱིགས་མ་ལྔ་བདོར་ཚོས་ལམ་དུ་མི་འགྲོ་བའི་སྐབས་བློ་སྦྱོང་གིས་གྲོགས་བྱས་ནས་རྐྱེན་ངན་གྱིས་མི་འབྲུགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཆེ་བ་དུ་མ་དང་ལྡན།

འདིའི་ཐོག་མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་པ་ནི་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་མིན་གྱི། སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས། དབུ་མ་འཇུག་པའི་དབུར་སྙིང་རྗེ་ལ་མཆོད་བརྗོད་མཛད་པ་བཞིན་འདིར་ཡང་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་མཆོད་པར་བརྗོད་པའོ། །དེ་ནས་བློ་སྦྱོང་དངོས་གཞི་ལ་དོན་ཚན་བདུན་ལས། དང་པོ་སྔོན་འགྲོ་རྟེན་གྱི་ཆོས་བསྟན་པ་ཞེས་པ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་ལ་བློ་སྦྱངས་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ལམ་རིམ་ལས་བཤད་པ་དང་ཁྱད་མེད་པས་གསར་དུ་བཤད་མི་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྦྱོང་བ་ལ། དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་དང་། ཀུན་རྫོབ་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་ལས། ཐེག་ཆེན་གྱི་རིགས་ཅན་དབང་རྣོན་དག་གི་དབང་དུ་བྱས་ནས། སྔ་རབས་ཀྱི་ཁྲིད་ཡིག་རྣམས་སུ་དང་པོར་དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་བློ་སྦྱོང་བ་འདིར་གསུངས་ཀྱང་། སྔོན་དུ་ཐབས་ཀྱི་ཆ་མ་བསྟན་པར་དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་བློ་སྦྱོང་ཚུལ་བཤད་ན་གྲུབ་ཆེན་གླང་པོའི་ཀ་བ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་འགྲོ་བ་ཡང་སྲིད་པས། འདིར་ཚེ་གླིང་ཡོངས་འཛིན་གྱི་ཕྱག་སྲོལ་ལྟར་དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་བློ་སྦྱོང་བ་སྔོན་དུ་མི་འཆད་པར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པར་ཕྱིན་འོག་ཏུ་འབྱུང་བས་དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་དེ་དང་སྦྲགས་ནས་འོག་ཏུ་འཆད་གསུངས། གཉིས་པ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་སྦྱོང་བ་ལ། འདིའི་མན་ངག་གི་ཁུངས་ནི་མཛའ་བོའི་བུ་མོའི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟར་དང་། སོགས་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ་སྔོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་སྔོན་སློབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་དམྱལ་བའི་ཤིང་རྟ་འདྲེན་པའི་གྱད་དུ་འཁྲུངས་སྐབས་ཐུགས་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཡིན།

分五節：

辛一、自他平等

先修前面所講的「平等捨」至「悅意慈」以下各節。次應根據《供養上師儀軌》中所說的「痛苦雖微終不歡」等[26]來思惟。現在我們對所謂的「我」十分珍視、愛護，對別人則不然，這是自他不平等所致。然而，從道理上講，自他兩者並沒有這麼大的差別，應該思惟：自他雙方都想要快樂、不要痛苦，二者平等。關於這一節除上述所說外，沒有其他眾多理則[27]。

865 「修心」中的「知母」、「念恩」、「報恩」三節，以及後面的「增上意樂」、「菩提心」兩節，與前述「七因果」中的相關內容並無二致，但「悅意慈」與「悲心」兩節，則有強、弱的差別：在修「念恩」時，「七因果」只提到有情做我們母親時的恩德；「修心」則講到有情未做我們母親時的恩德[28]。

辛二、由眾多門思惟我愛執過患

866 在修「自他相換」之前，需要思惟違緣我愛執的過患，與順緣他愛執的功德。這裡先講前者。

《供養上師法》中說：

「觀我愛執如重病，引發非愛眾苦因。」[29]

《入行論》中也揭示：

「盡世所有苦，皆從自利生。」

又說：

「世間諸災害，所有怖畏苦，
悉從我執生，留此魔何益？」

本論根本文中也提到：

---

[26] 全頌為「痛苦雖微皆不歡，快樂縱多終不足，自他不二願加持，見他受樂心欣喜。」
[27] 經論依據請參閱《入菩薩行論》第八品下半部。
[28] 稱為「殊勝念恩」，見本章稍後部分。
[29] 全頌為：「觀我愛執如重病，引發非愛眾苦因，應當怨彼記恨彼，加持降此我執魔。」

དེ་ལ་ལྔ་ལས། དང་པོ་བདག་གཞན་མཉམ་པར་བསྒོམ་པ་ནི། ཐོག་མར་སྔར་གོང་དུ་བཤད་པའི་བཏང་སྙོམས་ནས་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ལ་མ་ཐུག་བར་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སྔོན་དུ་བཏང་། དེ་ནས་བླ་མཆོད་ལས། སྡུག་བསྔལ་ཕྲ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་འདོད་ཅིང་། །སོགས་ལྟར་བསམ་དགོས་པས་ད་ལྟ་རང་རེས་བདག་ཟེར་བ་ན། ཤིན་ཏུ་གཅེས་ཤིང་ཕངས་ལ་གཞན་དེ་ལྟར་དུ་མི་བལྟ་བ་ནི། བདག་གཞན་མ་མཉམ་པ་ཡིན་འདུག་ཀྱང་། བདག་གཞན་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་མི་རིགས་ཏེ། བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་རང་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་མཚུངས་པས་སོ་སྙམ་དུ་བསམ་དགོས། དང་པོ་འདི་ལ་དེ་ཙམ་ལས་གཞན་རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་མེད། བློ་སྦྱོང་གི་སྐབས་འདིར་མར་ཞེས་དྲིན་དྲན་དྲིན་གཟོ་གསུམ་དང་། མཇུག་གི་ལྷག་བསམ་དང་། བྱང་སེམས་ལ་སྔར་རྒྱུ་འབྲས་བདུན་གྱི་སྐབས་དང་ཁྱད་མེད་ཀྱང་། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་གཉིས་ལ་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ཡོད། དེ་གཉིས་ལ་ཁྱད་འདོན་ཚུལ་ཡང་། དྲིན་དྲན་གྱི་སྐབས་སུ། སྔ་མ་ལ་ཨ་མ་བྱས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དྲིན་དྲན་ཚུལ་ལས་མེད་ལ། འདིར་ནི་ཨ་མ་མ་བྱས་པའི་གནས་སྐབས་སུའང་དྲིན་དྲན་ཚུལ་ཡོད། བདག་གཞན་བརྗེ་བ་ལ་དེའི་སྔོན་དུ་འགལ་རྐྱེན་བདག་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྐྱོན་དང་། མཐུན་རྐྱེན་གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསམ་དགོས་པས།

གཉིས་པ་བདག་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྐྱོན་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསམ་པ་ནི། བླ་མཆོད་ལས། རང་ཉིད་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་གཅོང་ནད་འདི། །མི་འདོད་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུར་མཐོང་ནས༑ །སོགས་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལས། འཇིག་རྟེན་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་པ། །དེ་ཀུན་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །ཞེས་དང་། འཇིག་རྟེན་དག་ན་འཚེ་བ་གང་ཡོད་དང་། འཇིགས་དང་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་ཡོད་གྱུར་པ། །དེ་ཀུན་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལས་བྱུང་ན། །འདྲེ་ཆེན་དེས་ཀོ་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་དང་། འདིའི་རྩ་ཚིག་ལས་ཀྱང་། ལེ་ལན་

「眾過歸於一。」[30]

我們不想要的所有麻煩都是由我愛執產生的。兵刀、毒藥、天龍等非人的侵害，受生於地獄、餓鬼、畜生等，都是為了自己的利益，作殺生、慳吝、輕蔑他人等惡業所招來的。同樣的，現在所患的風、膽、涎等病，敵人的威脅、
867 諍訟、官家法令的懲罰等，也都是因為貪愛口腹之欲等，以及放不下對衣、食、名三者的貪著，缺乏堅忍等緣故而造成的。大到國王與臣民之間的爭執、國與國之間的戰爭，小到市井小民的不和、出家人之間的打鬥，這一切都是我愛執招來的。如果能夠不起我愛執，而對他人說：「這對我無所謂，悉聽尊便」，前面的所有過患就不會出現。

我們對小偷、強盜，甚至是將糌粑袋拖進牆洞的老鼠感到很討厭，這也是我愛執的反映。有人被毒藥毒死、或是飲食不當而死，這也是因為有我愛執而亂吃東西所致，真正致命的是我愛執而非毒藥。我們現在無故受到誣陷，也是因我愛執加害他人的結果。

我愛執就像是斬斷善趣與解脫命根的劊子手，身背三毒之袋偷竊善業收成的盜匪；在無明田中播下惡業種子生成輪迴收成的耕夫；為了謀利而衝鋒陷陣的貪心漢；一旦吃虧便怪罪上師、親教師、父母的薄情寡義、無恥之徒；無始

[30] 「一」指我愛執。

ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདའ། །ཞེས་པ་ལྟར་རང་ལ་མི་འདོད་པ་གང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་རང་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། མཚོན་དང་། དུག་དང་། ལྷ་ཀླུ་སོགས་མི་མ་ཡིན་གྱི་གནོད་པ་དང་། དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བའང་རང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཁེ་ཞིག་ཐོབ་པའི་རེ་བ་བྱས་ནས་གཞན་གྱི་སྲོག་བཅད་པ་དང་། སེར་སྣ་བྱས་པ་དང་། གཞན་ཁྲིད་དུ་བསད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ད་ལྟ་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་སོགས་ན་ཚ། དགྲའི་འཇིགས་པ་དང་། གྲོད་ཁ་མཚུ། དཔོན་པོའི་ཁྲིམས་ཀྱི་འཇིགས་པ་སོགས་ཐམས་ཅད་རང་གཅེས་པར་བཟུང་ནས་ཟས་ཀྱི་ཚོད་མ་ཟིན་པ་སོགས་དང་། ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་བློས་མ་ཐོངས་པ་དང་། ནད་མ་ཐེག་པའི་སྐྱོན་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་། མཐོ་ས་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱལ་བློན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་འཐབ་པ་ནས་བཟུང་སྟེ། དམའ་ས་ནས་འབངས་མི་ཁྱིམ་སོགས་མི་མཐུན་པ་དང་། ཕྲུ་ཀྱུང་ཕན་ཚུན་འཐབ་པ་ཚུན་རང་གཅེས་པར་བཟུང་བའི་སྐྱོན་ཏེ། གཅེས་འཛིན་མ་བྱས་པར། ང་ལ་ཁྱད་པར་མེད་ཁྱོད་གང་དགའ་གྱིས་ཟེར་བ་ཞིག་བྱུང་ན། སྔ་མའི་སྐྱོན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་མི་འབྱུང་། རྐུན་མ། ཇག་པ། ཐ་ན་བྱི་བས་རྩམ་ཁུག་ལ་བུ་ག་ཕུག་ནས་མི་བདེ་བ་བྱུང་བ་ཚུན་ཀྱང་རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་བྱས། དུག་གིས་ཤི་བ་དང་། ཟས་མ་འཕྱོད་ནས་ཤི་བའང་རང་གཅེས་པར་བཟུང་ནས་ཟས་མི་ཟ་དགུ་ཟ་མང་པོ་ཞིག་ཟོས་པ་ལས་བྱུང་ཕྱིར་དུག་གིས་བསད་པ་མིན་གྱི། རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་བསད་པ་ཡིན། ད་རེས་ཕར་གང་ཡང་མ་བྱས་པར་རྐྱེན་ཁག་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡང་རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་གཞན་ལ་གནོད་པ་བསྐྱལ་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན། དེར་མ་ཟད། མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་སྲོག་གཅོད་པའི་བཤན་པ་ལྟ་བུ། དུག་གསུམ་གྱི་རྐྱལ་པ་ཁུར་ནས་དགེ་བའི་ལོ་ཏོག་བརྐུ་བའི་ཆོམ་རྐུན་ལྟ་བུ། མ་རིག་པའི་ཞིང་ས་ལ་ལས་ངན་པའི་ས་བོན་བཏབ་ནས་འཁོར་བའི་ལོ་ཏོག་འགྲུབ་པར་བྱེད་པའི་སོ་ནམ་མཁན་ལྟ་བུ། མདའ་མདུང་གྱི་ཁ་འཐབ་པའི་དཀྱིལ་ཚུན་ནས་ཁེ་ཞིག་ཐོབ་ཏུ་རེ་བའི་བརྩབ་སེམས་མཁན། གྱོང་འདུག་ན་བླ་མ་མཁན་པོ་པ་མ་

以來不曾積累一件善功德的空手裸漢；無事自優的庸人；對高過我者起嫉妒
868 心、對同與我者起競爭心、對低於我者起輕蔑心；讚則起慢、毀則生瞋，世界
上一切不祥之事的召集者；一切不善的生源；無始以來使自己遭禍、受苦的梟
頭鬼。

驅鬼拋朵瑪的時候，由於魔就在自己的心中，所以應當拋到自己的心上。平時拋朵瑪時，我們總是將它拋到母親有情的頭上，認為他們是敵人，這是錯誤的。稱我愛執是傳報凶信的藍頭鳥、「修心」是驅魔法，道理也在於此。

我的大寶上師曾經提到這麼一件事：過去有個覺巴[31]，搶了厲鬼的一塊地盤。有一天，覺巴的兩位施主發生爭吵，覺巴前來調停，結果被其中一位殺害了。這類事件的發生，根本源由也歸究於我愛執。

《入行論》中說：

「意汝欲自利，雖經眾多劫，
以諸大辛勞，汝惟今我苦。」

從無始以來讓我們在輪迴中受苦的，就是這個我愛執。

雖然我愛執與我執有別，但因為這兩者十分近似，在《修心》中說來卻是
同一件事，簡言之，都是一切過失的根本：一個是將「我」執為實有，一個是
869 捨不下這個「我」而捨命保護。

---

[31] 修「施身法」的人。

ཚུན་གྱི་ཐོག་ཏུའང་གཡུག་ཡོད་པའི་ཁྲིལ་མེད་གཞུང་ངན་པོ། ཐོག་མེད་ནས་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་གང་གིའང་དོན་མ་གྲུབ་པའི་སྒྲིན་མོ་ལག་སྟོང་ཅན། རེ་དོགས་མེད་པ་ལ་རེ་དོགས་བྱེད་མཁན། མཐོ་མཉམ་དམན་གསུམ་ལ་ཕྲག་དོག །འགྲན་སེམས། ཁྲུད་གསོད་བྱེད་ཅིང་། བསྟོད་ན་དྲེགས་ཤིང་སྨད་ན་ཁྲོ་བ། འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་ལེགས་པ་ཐམས་ཅད་འགུགས་མཁན། མི་དགེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས། ཐོག་མེད་ནས་རང་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་ལ་སྐྱུར་མཁན་ཕུང་བྱེད་ཤུག་པའི་མགོ་ཅན་དང་འདྲ་བའང་རང་གཅེས་འཛིན་ཡིན་པས། གདད་རང་གི་སྙིང་དབུས་སུ་ཡོད་པ་ལ༑ བསྐྱལ་དང་གཏོར་མ་བརྒྱག་ན་འདི་ཐོག་ཏུ་བརྒྱག་དགོས་པ་ལས། ངེད་ཆོས་གཏོར་བརྒྱག་གི་སྐབས་དགྲ་ཨམ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་ནས་མ་གཏན་སེམས་ཅན་གྱི་སྟེང་དུ་གཏོར་རྒྱག་བྱེད་པ་གོ་ནོར་བ་རེད། གཅེས་འཛིན་ལ་ལྟས་ངན་བྱེའུ་མགོ་སྔོན་དང་། བློ་སྦྱོང་ལ་འགོང་པོ་འགོང་རྫོང་གི་ཆོས་ཞེས་གསུངས་པའང་དེའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན། སྔར་གཅོད་པ་ཞིག་གིས་བཙན་གྱི་གནས་ས་འཕྲོགས་ཏེ་བསྟད་པའི་འཕྲུལ་གྱིས། ཉིན་གཅིག་གཅོད་པའི་སྒྲིན་བདག་གཉིས་འཐབ་རྩོད་བྱུང་བ༑ན༑ གཅོད་པ་དེས་སྒྲིན་བདག་གཉིས་ལ་བར་འདུམ་བྱེད་པར་སོང་བས་སྒྲིན་བདག་གཅིག་གིས་མཆོན་འཕངས་པ་གཅོད་པ་ལ་ཐེབས་ཏེ་བསད་ཚུལ་བདག་གི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས། དེ་ལྟ་བུའི་གྲིར་ཤི་བ་སོགས་ཀྱི་རྩ་བའམ་ལན་རྩ་ཡང་རང་གཅེས་འཛིན་འདི་ཁོ་ན་ལ་ཐུག་ཅིང་། སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་། ཡིད་ཁྲོད་རང་དོན་བྱེད་འདོད་པས། །བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་འདས་གྱུར་"" ཀྱང་༑ ༑ངལ་བ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུས། །ཁྱོད་ཀྱིས་སྡུག་བསྔལ་འབའ་ཞིག་བསྒྲུབ། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་རེ་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས་སྡུག་ཏུ་འཇུག་མཁན་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་འདི་ཉིད་ཡིན། བདག་གཅེས་འཛིན་དང་བདག་འཛིན་གཉིས་སོ་སོ་ཡིན་ཡང་བློ་སྦྱོང་ལ༔ "གཅིག་ལྟ་བུར་གསུངས་པ་དེ་གཉིས་ཕྱོགས་མཐུན་པས་ཡིན། མདོར་ན་དེ་གཉིས་ནི་ཉེས་པ་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། གཅིག་གིས་ང་ང་སྙམ་དུ་ང་བདེན་གྲུབ་ཏུ་བཟུང་ཞིང་། གཅིག་གིས་ང་བློས་མ་ཐོངས་པར་གཅེས་

總而言之，一切過失都是內心深處的自私心造成的，所以，如果不將這個我愛執調伏，我們不可能會有快樂。以前我們沒有深查造成痛苦的根由，現在已經找到了，所以要將這個我愛執視如怨敵，想辦法消滅它。

辛三、由眾多門思惟他愛執利益

寂天菩薩曾說：

「盡世所有樂，悉從利他生。」

《供養上師儀軌》中也提到：

「愛護諸母令享樂，視為無邊功德門。」[32]

《修心七義論》中也說：

870 **「思眾皆有恩」**

善趣的身體、受用，輪迴中的一切圓滿，都是從他愛執而來。因為愛惜其他有情的生命、斷除殺生，不殺生的善果成熟，便得善趣與長壽等，因為他愛執而佈施、不偷盜等，感得巨大財富。簡言之，正如所謂：

「此何須繁就，凡愚作自利，
能仁行利他，觀此二差別。」

以及《供養上師儀軌》中所言：

「總之凡愚為自利，能仁專修利他行，
了知功罪利害心，自他相換願加持。」

最初大師佛陀也是與我們一樣在輪迴中流轉，因發起他愛執，才斷盡一切過失、圓滿一切功德，二利臻於究竟。我們則因為從無始輪迴以來抱著我愛執不放，一味地想著自己的快樂，結果到現在連一件自利的事也沒有完成，乃至

---

[32] 全頌為「愛護諸母令享樂，視為無邊功德門，縱使眾生仇視我，愛彼如命願加持。」

པར་བཟུང་ནས་བསྟུད་ཡོད་པ་ཡིན། མདོར་ན་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་ང་བདེ་བ་ཞིག་དགོས་ཞེས་བློ་ཕྱོགས་སུ་བཞག་པ་དེ་ལས་བྱུང་། དེ་ལྟར་རང་གཅེས་འཛིན་མ་བཏུལ་ན་སྐྱིད་མི་འབྱུང་བས། དེ་སྔོན་རང་ལ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བའི་ལན་རྩ་རྩད་མ་བཅད་པས་ལན་པར་འདུག །ད་ཕྱིན་ཆད་ལན་རྩ་རྩད་ཆོད་པས་རང་གཅེས་འཛིན་འདི་ལ་དགྲར་བལྟས་ཏེ་སྤོང་ཐབས་བྱ་དགོས་གསུངས།

གསུམ་པ་གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསམ་པ་ནི། ཞི་བ་ལྷས། འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྙེད་པ། །དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །ཞེས་དང་། ཟླ་མཆོད་ལས༑ མ་རྣམས་གཅེས་བཟུང་བདེ་ལ་འགོད་པའི་བློ། །མཐའ་ཡས་ཡོན་ཏན་འབྱུང་བའི་སྒོར་མཐོང་ནས། །ཞེས་སོགས་དང་། བློ་སྦྱོང་ལས། ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྒོམ། །ཞེས་པ་ལྟར་མངོན་མཐོའི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད། འཁོར་ཕུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་གཞན་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་སྟེ། གཞན་གྱི་སྲོག་ལས་གཅེས་པར་བཟུང་ནས་སྲོག་གཅོད་མ་བྱས་པས་སྲོག་གཅོད་སྤངས་པའི་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་རྣམས་སྨིན་ཏེ་བདེ་འགྲོ་དང་ཚེ་རིང་བ་སོགས་འབྱུང་། གཞན་གཅེས་པར་བཟུང་ནས་སྦྱིན་པ་བཏང་བ་དང་མ་སྦྱིན་ལེན་སྤངས་པ་སོགས་ཀྱིས་འབྱོར་བ་ཆེ་བ་སོགས་བསྐྱེད།

མདོར་ན། མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས། །བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་། །ཐུབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ། །འདི་གཉིས་ཀྱི་ནི་ཁྱད་པར་ལྟོས། །ཞེས་དང་། ཟླ་མཆོད་ལས། མདོར་ན་བྱིས་པ་རང་དོན་ཁོ་ན་དང་། །ཐུབ་དབང་གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་མཛད་པ་ཡི། །སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་དབྱེ་བ་རྟོགས་པའི་བློས། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་བཞིན་སྔོན་པ་དང་རང་གཉིས་དང་པོར་འཁོར་བར་འཁྱམས་པ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ཡང་། ཐུབ་པ་མཆོག་དེས་ནི་སྔོན་སྐབས་ཤིག་ནས༑ གཞན་གཅེས་པར་བཟུང་བས་སྐྱོན་ཐམས་ཅད་ཟད་ཅིང་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་ནས་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ལ། རང་རེས་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས་རང་གཅེས་འཛིན་ཤ་སྟག་བྱས་ཏེ་ང་རང་བདེ་བ་ཞིག་དགོས་སྙམ་དུ་བརྩོན་བརྩོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་རང་དོན་སྣེ་གཅིག་ཙམ་དང་། ཐ་ན་

於不墮惡趣的方法也無力成辦，而只有受苦的分。如果我們以前就已改正這一
心態，像大悲大師一樣，非但現在不會有這些痛苦，而且必能具足妙樂，利他
871 也已圓滿；正因為我們以前未能這麼作，所以才淪為現在這個局面。

這些原則也可以運用到修「酬補儀軌」上，達波地區有位格西，在某寺修「酬補」時，將《修心利器輪》[33]中說的「由此我獲敵，......是我執無疑」[34]一頌插入儀軌中修，這是當危機出現時，懂得如何認識真正敵人的作法。

（帕繃喀大師又講了兩個故事：過去有個咒師，對許多盜賊施法，多人因此喪命，拉準[35]的兒子嘉瓦頓珠（勝者義成）發願將法力引到我愛執頭上，因為他不起我愛執，所以咒師的法力不能傷他一根毫毛。竹巴袞勒（普善）[36]為其弟卻嘉作佛事時，出於打擊我愛執的用意，他未將朵瑪拋到外面，而將它拋到弟弟的懷裡。）

大悲大師因為有他愛執，所以過去受生為「具蓮」王時，為了消除瘟疫，
決定受生為洛希達魚，用自己的肉來治療眾多有情的疾病。大師受生為海龜
872 時，將五百位墮入湖中的商人救起送到岸邊，並將身體布施給八萬隻蚊蟲；（大
師又詳述了「勝軍」王施捨一半身軀，「項寶」將頂髻摩尼寶割下來贈與他人；
「大心力」王見一母虎餓極欲食其子時捨身飼虎，以及「月光」施頭等本生故
事。）

---

[33] 全名為《斬斷仇敵命脈利器輪》，印度法鎧論師造。

[34] 全頌為「由此我獲敵，亦捕隱藏賊，扮我欺誑者，是我執無疑。」

[35] 全稱為瑪基・拉季準瑪（1062～1129），「施身法」傳承祖師。

[36] 約為十六世紀早期，竹巴噶舉派大成就者，教授風格以生動幽默見長。師有頌曰「吾失我愛已數載，四處尋覓無蹤影，今日卻見於大寺，我愛易名稱黨執。」

ངན་སོང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཐབས་ཙམ་ཡང་བྱ་མ་ཐུབ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ད་དུང་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ནས་མནར་བ་འདི་ལྟར་ཡིན། རང་རེས་དེ་ལས་གོ་ལྡོག་སྟེ་སྔར་ཞིག་ནས་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་མཛད་པ་བཞིན་བྱས་ཡོད་ན། ད་ལྟ་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་ཟད་ཅིང་། བདེ་བའི་མཆོག་དང་ལྡན་ལ་གཞན་དོན་ཡང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད་དེ། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བས་དེང་སང་གི་ཁ་སྐྱབས་འདི་བྱུང་བ་རེད། བསྙད་གསོ་སོགས་ཀྱི་ཚེ་དྭགས་པོ་དགེ་བཤེས་ཤིག་གིས་བློ་སྦྱོང་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོའི། དེ་ལྟར་ལགས་པས་དགྲ་བོ་བདག་གིས་ཟིན། །ཞེས་པ་ནས། ཨེ་མ་བདག་འཛིན་འདི་ཡིན་ཐེ་ཚོམ་མེད། །ཅེས་སོགས་ཡོད་པའི་བློ་སྦྱོང་གི་བསྐུལ་དེ་དགོན་པ་ཞིག་ཏུ་བསྙད་གསོའི་སྐབས་འཇུད་པར་མཛད། དེ་ལ་འཚུབ་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་དགྲ་དངོས་གནས་པ་ངོས་ཟིན་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན། སྔོན་སྔགས་པ་ཞིག་གིས་མཐུ་བྱས་ཏེ་རྐུན་མ་མང་པོ་ཤི་བ་ན། ལབ་སྒྲོན་གྱི་སྲས་རྒྱལ་བ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་གཅེས་འཛིན་ལ་མཐུ་ཐེབས་པར་སློན་ཏེ་རང་གཅེས་འཛིན་མ་བྱས་པས་སྔགས་པའི་མཐུས་གནོད་མ་ནུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དང་། འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱིས་གཅུང་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་རིམ་གྲོ་མཛད་པ་ན་གཏོར་ཟོར་ཕྱིར་མ་འཕངས་པར། གཅེས་འཛིན་ལ་བརྒྱབ་པའི་བསམ་པས་གཅུང་གི་སྐུ་པང་དུ་འཕངས་པའི་རབས་གསུངས། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་གཞན་གཅེས་པར་བཟུང་བ་ཡང་སྔར་རྒྱལ་པོ་པད་མ་ཅན་དུ་འཁྲུངས་སྐབས་ནད་ཡམས་ཞི་བའི་ཕྱིར་ཉ་རོ་ཧི་ཏའི་སྐྱེ་བ་བཞེས་ཏེ། དེའི་ཤས་སེམས་ཅན་མང་པོའི་ཡམས་ནད་གསོས་པ་དང་། རུས་སྦལ་དུ་འཁྲུངས་སྐབས་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བའི་ཚོང་པ་ལྔ་བརྒྱ་རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་རོལ་དུ་བསྒྲལ་ཞིང་། སྐུ་ལུས་སྲིན་འབུ་བརྒྱད་ཁྲི་ལ་བྱིན་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་དཔལ་གྱི་སྡེས་སྐུ་ལུས་ཀྱི་ཕྱེད་བྱིན་པ་དང་། གཙུག་ན་རིན་ཆེན་གྱིས་དབུའི་གཙུག་ཏོར་གྱི་ནོར་བུ་སྐུ་ཤ་ལས་དངོས་སུ་བཅད་དེ་གཞན་ལ་གནང་བ་དང་། རྒྱལ་སྲས་སྙིང་སྟོབས་ཆེན་པོས་སྟག་མོ་བཀྲེས་པ་རང་གི་བུ་ལ་ཟར་ཉེ་བ་ཞིག་ལ་ལུས་བྱིན་པ་དང་། ཟླ་འོད་ཀྱིས་དབུ་བྱིན་པ་སོགས་ཀྱི་རབས་རྒྱས་པར་གསུངས་ནས། སྟོན་པ་

大悲大師能夠如此，我們卻除了自私之外沒有其他想法。要做得像大悲大師一樣固然很難，至少也應該從發願開始修習。

而且，愛執他人也是應該的，因為現前的衣、食等一切，都需依賴有情才能出生，有情就像能生長豐碩果實的大地或如意寶一樣。有情不僅在作我母親時有恩於我，在未作我母親之時，也還是要依靠他們的恩德才能生存，例如，我們吃的糌粑，先要有人耕種、有人澆水、有人推磨等，經過無量勞力工作才能享用；我們的房屋也歸功於很多人與牲畜運土、砌牆、伐木、送水等才能建成；這件披單要有人剪羊毛、有人編織、有人裁剪，現在才可以穿。此外，現前暇滿身的獲得、究竟菩提心的發起、學行、成佛，這一切也都是有情的恩德所致，因為有情是我悲心生起的對象、發心的對象、布施的對象、持戒的基礎、忍辱的對象。正如《入行論》中所言：

「有情與諸佛，同能生佛法，
873 **如是敬信佛，何不敬有情？」**

我們之所以能夠成佛，一半是因為上師的恩德，一半是因為有情的恩德。由此緣故，朗日塘巴也說：

「我視諸有情，勝過如意寶，

ཐུགས་རྗེ་ཅན་དེས་དེ་ལྟར་མཛད་ལ། ངེད་ཚོས་རང་འབའ་ཞིག་མ་གཏོགས་བསམ་རྒྱུ་མེད་པ་འདིས་དེ་ལྟར་དཀའ་ཡང་སློན་ལམ་ཚུན་བཏབ་སྟེ་སྦྱོང་དགོས།

གཞན་ཡང་། གཞན་གཅེས་པར་བཟུང་འོས་ཏེ། དཔེར་ན་འབྲས་བུ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་སྐྱེ་བའི་ཞིང་ས་ལྟ་བུ་དང་། ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་དང་འདྲ་བར་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཟས་གོས་སོགས་ཀྱང་སེམས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ཞིང་། སེམས་ཅན་གྱིས་རང་ཅག་ལ་ཨ་མ་བྱས་པའི་ཚེ་དྲིན་ཆེན་པོས་བསྐྱངས་པར་མ་ཟད། ཨ་མ་མ་བྱས་པའི་གནས་སྐབས་ནའང་དེ་དག་གི་དྲིན་གྱིས་རང་ཅག་འཚོ་བ་སྟེ། དཔེར་ན་རྩམ་པ་ཁུག་མ་གང་ཡང་དང་པོར་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་རྨོས་འདེབས། འགའ་ཞིག་གིས་ཆུ་བཏང་། འགའ་ཞིག་གིས་ཕྱུགས་བཅག་སྐོར་བ་སོགས་དཀའ་བ་དཔག་མེད་བྱས། སྟོད་གནས་འདིའང་སེམས་ཅན་གྱི་དྲིན་ཏེ། མི་དང་དུད་འགྲོ་མང་པོས་ས་བརྐོལ། རྡིག་པ་བརྩིགས། ཤིང་བཟོས། ཆུ་བསྐྱལ་བ་སོགས་ལས་བྱུང་། གཟན་འདིའང་དང་པོར་ལུག་མང་པོ་ཞིག་གི་བལ་བཏོན། དེ་རྗེས་འགའ་ཞིག་གིས་འཐགས། འགའ་ཞིག་གིས་བཙེམ། ད་ལྟ་གྱོན་ཆོག་ཏུ་གྱུར། གཞན་ཡང་གནས་སྐབས་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་ཉིད་པ་དང་། མཐར་ཐུག་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་། སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་པ། སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ་མན་ཆད་སེམས་ཅན་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཏེ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་ཡུལ་དང་། སེམས་བསྐྱེད་ཡུལ་དང་། སྦྱིན་ཡུལ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་གཞི་དང་། བཟོད་པ་བསྐྱེད་ཡུལ་སོགས་སེམས་ཅན་ཡིན་པས། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱི་དྲིན་ལས་བྱུང་། དེས་ན་སྤྱོད་འཇུག་ལས། སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་བ་ལས། །སངས་རྒྱས་ཆོས་འགྲུབ་འདྲ་བ་ལ། །རྒྱལ་ལ་གུས་བྱ་དེ་བཞིན་དུ།། སེམས་ཅན་ལ་མིན་ཅི་ཡི་ཚུལ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་ཕྱེད་བླ་མའི་བཀའ་དྲིན་དང་། ཕྱེད་སེམས་ཅན་གྱི་དྲིན་གྱིས་ཐོབ་པ་ཡིན་ཕྱིར་གླང་ཐང་པས་ཀྱང་། བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །དོན་མཆོག་སྒྲུབ་པའི་

能辦殊勝利，願恒常愛執！」[37]

有情如同如意摩尼寶，能成辦現前與究竟一切利益，所以，愛執他人是應該的。

第十八天 修心七義之二

876 （嘉傑・帕繃喀仁波切先引用法王宗喀巴大師的言教，即「四瀑流沖難遮止」等[1]，為我們簡示前行改正動機之法。在回顧了以前已講的各科之後，大師將修菩提心法類中的「七因果」重新講了一遍。「正明修心」一科的第二部分有五節，即「自他平等」 、「由眾多門思惟我愛執過患」、「由眾多門思惟他愛執利益」、「正修自他相換」與「依此修取捨法」。帕繃喀大師將前三節複講了一遍。）

辛四、正修自他相換

在觀察思惟了我愛執的過患與他愛執的功德之後，當如《供養上師儀軌》中「觀我愛執如重病」等四個偈頌所言[2]，由見功過之門，將我愛執之心與拋棄他人之心互換，以此來修自他相換。這並非將他人想成是自己、將自己想成是他人，而是將以前因我愛執而拋棄他人的心顛倒過來，也就是將我愛執轉移到別人身上，名為「相換」。當思：「以前如何拋棄別人，今後就如何拋棄自己；以前如何珍愛自己，今後就如何珍愛他人。」以這樣的方式來修心，等修習純
877 熟之後，便能做到自他相換；就像從此山轉移到對面的山上，而對對面的山生起「此山」的感覺。

[37] 引自《修心八偈》。

[1] 引自《三主要道》，全頌為「四瀑流沖難遮止，業力繩索緊繫縛，投入我執鐵籠中，無明黑暗籠罩之。無邊有中生又生，三苦逼迫常無斷，如是現狀母處境，思已發起殊勝心。」

[2] 第一頌見本書「第十七天」第 29 條註，第二頌見第 32 條註，第三頌見 870 頁，第四頌為：「我愛執即眾苦門，愛護眾母為德本，故於自他相換行，修為心要願加持。」

བསམ་པ་ཡིས། །ཤིན་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །ཅེས་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་ནི་རང་གི་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་དོན་ཐམས་ཅད་སྒྲུབ་པ་ལ་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་འདྲ་བས་ན་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་འོས་པ་ཡིན་གསུངས། །

༈ ཉིན་བཅོ་བརྒྱད་པར། ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་། ཤུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེར། །ཞེས་སོགས་འདྲེན་པར་མཛད་དེ། སྔོན་ཀུན་སློང་འཆོས་པ་མདོར་བསྡུས་དང་། ས་བཅད་སྔོན་དུ་ཇི་ལྟར་སོང་བ་རྣམས་གསུངས་རྗེས། བྱང་ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་སྐོར་ནས་རྒྱུ་འབྲས་བདུན་ལ་བསྐྱར་བཤད་མཛད། དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ཞེས་པའི་དོན་ཚན་གཉིས་པ་ལ་བདག་གཞན་མཉམ་པ། བདག་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྐྱོན་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསམ་པ། གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསམ་པ། བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་བསམ་པ་དངོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏོང་ལེན་བསྒོམ་ཚུལ་ཏེ་ལྔ་ལས། དང་པོ་གསུམ་ལའང་བསྐྱར་བཤད་མཛད།

བཞི་པ་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་བསམ་པ་དངོས་ནི། སྔར་སྐྱོན་ཡོན་ལ་བསམས་པ་དེ་ལྟ་བུས་བརྟགས་ནས། རང་ཉིད་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་གཅོང་ནད་འདི། ཞེས་སོགས་ཤློ་ཀ་བཞིས་བསྟན་པ་བཞིན། སྐྱོན་ཡོན་མཐོང་བའི་སྒོ་ནས་རང་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་བློ་དང་། གཞན་ཡལ་བར་དོར་བའི་བློ་གཉིས་གོ་ས་སྤོ་བ་ནི་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་སྟེ། དེ་ཡང་གཞན་བདག་དང་། བདག་གཞན་དུ་བསམ་པ་མིན་གྱི། སྔར་རང་གཅེས་པར་བཟུང་ནས་གཞན་ཡལ་བར་དོར་བ་ཡིན་པ་ལ། ད་དེ་ཉིད་ཕོ་ས་ལྡོག་སྟེ། རང་གཅེས་པར་འཛིན་པ་དེ་གཞན་ལ་སྤོ་བ་ལ་བརྗེ་བ་ཞེས་ཟེར་བས། སྔོན་ཆད་གཞན་ཡལ་བར་དོར་བ་ལྟར་ད་ཕྱིན་ཆད་རང་ཡལ་བར་དོར། སྔོན་ཆད་རང་གཅེས་པར་འཛིན་པ་བཞིན་དུ་ཕྱིན་ཆད་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བློ་སྦྱོང་། དེ་ལྟར་གོམས་ན་བརྗེ་ནུས་པ་འོང་སྟེ། དཔེར་ན་པ་རི་ལ་སྔོད་པ་ན་ཚུ་རི་གོ་ལྡོག་པའི་བློ་འབྱུང་བ

辛五、依此修取捨法

修「取」是著重於「悲心」所緣；修「捨」是著重於「慈心」所緣。根本文中說：

「取捨間雜修」

這一修法能增長先前所講的慈心與悲心。

雖然在許多引導文中，將「捨」放在「取」之前修。但是按軌矩應先修「取」，
878 或是不修「捨」單修「取」也可以。因為若不先取苦，捨樂並無大益。所以，先側重悲心的所緣，發起悲心令一切有情遠離痛苦。然後，觀想眾生所有痛苦如刀斷髮，成黑光相，融入自己心間我愛執中。如果想要廣修，可觀想熱地獄中的炎熱之苦與烈火熱乎乎地進入心間、融入我愛執魔的身中。同樣的，我們亦可將寒地獄、餓鬼、畜生、非天、人、天等，直至十地菩薩的一切苦與罪障等取到自己身上，然後，信解一切有情遠離痛苦、罪障清淨，並發願其痛苦、罪障皆成熟於自身。

修「取」時，對上師與諸佛兩者無苦可取。

由於補特伽羅的心量有高有低，某些初業行者無法接受取捨的修法，對這些人來講，如所謂：

「先從自身取」

亦即上午取下午的苦來修，今日取明天的苦，同理依次取下月、明年、此生、後世一切生的苦、以及父母、親友、中庸、仇敵等一切有情的苦。前者修

ལྟ་བུ་ཡིན་གསུངས།

ལྟ་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏོང་ལེན་བསྒོམ་ཚུལ་ནི། སྙིང་རྗེའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་ལེན་པ་དང་། བྱམས་པའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་གཏོང་བ་སྦྱང་བ་སྟེ། རྩ་བར། གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང་། །ཞེས་གསུངས་ལ། འདི་ནི་སྔ་མའི་བསམ་པ་དེ་ཉིད་གོང་འཕེལ་དུ་བྱེད་པའོ། །གཏོང་བ་དང་ལེན་པ་གཉིས་ལས་སྔ་མ་སྔོན་དུ་བྱེད་པར་ཁྲིད་ཡིག་མང་པོ་ལས་འབྱུང་ཡང་། ལག་ལེན་ལ་ཕྱི་མ་སྔོན་དུ་བྱ་ཞིང་། གཏོང་བ་མི་བྱེད་པར་ལེན་པ་གཅིག་པུ་བྱེད་པའང་རུང་། དང་པོར་སྡུག་བསྔལ་མ་བླངས་ན་བདེ་བ་བཏང་ཡང་མི་ཕན་པས་སྙིང་རྗེའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་གཏོན་ནས་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་བར་བྱ་སྙམ་པའི་སྙིང་རྗེ་བསྐྱེད་ནས། དེའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སྤུ་གྲིས་སྐྲ་བཞར་བ་ལྟར་འོད་ནག་པོའི་རྣམ་པར་རང་གི་སྙིང་གར་གཅིས་འཛིན་ལ་ཐིམ་པར་བསམ་ཞིང་། རྒྱས་པར་ན། ཚ་དམྱལ་བའི་ཚ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མེ་དང་བཅས་པ་རང་གི་སྙིང་གར་ཚ་འུབ་ཀྱིས་གཅིས་འཛིན་གྱི་འགོང་པོར་ཐིམ་པར་བསམ། དེ་བཞིན་དུ་གྲང་དམྱལ་བ་དང་། ཡི་དྭགས། དུད་འགྲོ། ལྷ་མིན། མི། ལྷ་སོགས་ནས་བྱང་སེམས་ས་བཅུ་པ་བ་མན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་། སྡིག་སྒྲིབ་སོགས་རང་སྟེང་དུ་ལེན་པར་བསམས་ནས། སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་ཞིང་སྡིག་སྒྲིབ་བྱང་བར་སོམས་པ་དང་། དེ་ལྟར་བདག་ལ་སྨིན་པར་ཤོག་ཅིག་ཅེས་ཀྱང་སྨོན། ལེན་པའི་སྐབས་བླ་མ་དང་སངས་རྒྱས་གཉིས་ལ་ལེན་དུ་མེད། གང་ཟག་གི་རིགས་ལ་བློའི་ནུས་པ་མཐོ་དམན་ཙན་མང་བས་ན། ལས་དང་པོ་བ་ཁ་ཅིག་གཏོང་ལེན་བསྒོམ་པ་མི་ནུས་པའང་འབྱུང་བས། དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་ལ། ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བཙམས། །ཞེས་པ་ལྟར་རང་ལ་ཕྱི་དྲོ་འོང་རྒྱུའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་སྔ་དྲོ་ལ་ལེན་ཅིང་བསྒོམ། དེ་ནས་སང་གི་དེ་དེ་རིང་ལ་ལེན་པ་དང་། དེ་ནས་ཟླ་བ་རྗེས་མའི་དང་། ལོ་རྗེས་མའི་དང་། མི་ཚེ་འདི་དང་། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ། ཚེ་རབས་གཞན་དང་། ཕ་མ། ཉེ་འབྲེལ།

習熟練之後，再以後者為對象，如此便能將別人的苦、罪障等取到自己身上，應依此次序來修習。

879 通常一開始很難萌生取仇敵苦的心，所以，要從自己開始修。有時候從地獄修到十地菩薩，有時候從山溝頭往下修，有時候從山溝尾往上修，修習到最後，連狗被石頭擊打的痛苦也能取受過來。

取的時候，不是讓苦消失、或是將苦擱置一邊，而是要確實的取到自己心裡，那時若能生起恐懼的感受，是好的現象。

若能這樣思惟，縱然不能真的取他人之苦，也能圓滿廣大福德資糧。嫺熟之後，甚至能真實取苦，如慈瑜伽師的故事[3]。

至於著重於「慈心」所緣的「捨」，即：

「為利諸有情，轉成如意身。」[4]。

以及《華嚴經》、《金剛幢經》等所說的施捨身體、受用等。觀自身變化成
其他有情所需的東西，施予情器世間：先是為熱地獄中的有情變化出甘霖、解
880 除他們的痛苦，變化出暇滿身，設法使他們獲得。其次變化出悅意的處所、樓
房，讓他們愉快地享受；變化出豐盛的飲食，讓他們得到飽足；變化出衣服，
讓他們穿著，變化出善知識為他們說法，使他們接近佛位。

然後為寒冷地獄中的有情，變化出日光與衣服等；為餓鬼變化出飲食等；

---

[3] 《道次第傳承上師傳》中記載道：「某日上師講法，旁人以杖擊犬，師大聲叫痛跌到地上。眾人見犬無恙，以為上師欺誑。師示以背，犬遭擊處杖痕顯然，眾乃信服。」

[4] 引自《入行論》第五品。

བར་མ། དགྲ་སོགས་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བར་སྣང་སྟེ། ཐ་མ་ཐ་མ་ལ་འགྲོངས་པ་ན། ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ལ་དམིགས་པ་སྦྱོས་ཀྱིན་སྡུག་བསྔལ་སྡིག་སྒྲིབ་སོགས་རང་སྟེང་དུ་བླང་། དེ་ལྟར་གོ་རིམ་འདི་བཞིན་དུ་བྱས་ནས་སྦྱོང་དགོས་ཀྱི། དང་པོ་ནས་དགྲ་སོགས་ཀྱི་སྡིག་སྡུག་ལེན་བློ་མི་འབྱུང་། དེས་ན་སྐབས་རེར་རང་ནས་ཕར་བརྩམས་ནས་དེ་ལྟར་བསྒོམ། སྐབས་རེར་དམྱལ་བ་ནས་བྱང་སེམས་ས་བཅུ་པ་བའི་བར་དང་། སྐབས་རེར་ལྷུང་པའི་ཕྱུ་ནས་མར་དང་། སྐབས་རེར་མདའ་ནས་ཡར་རིམ་འདེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བསྒོམ། ཐ་ན་ཁྲི་ལ་རྡོ་བརྒྱབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཙམ་བླང་། བླངས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ཡལ་བའམ། འགྲམ་དུ་བཞག་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར། སྙིང་གི་དབུས་སུ་ལེན། དེ་དག་གི་ཚེ་འཛིགས་དངངས་སྐྱེས་ན་ལེགས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བསམས་ན། དངོས་སུ་ལེན་མ་ནུས་ཀྱང་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་རླབས་པོ་ཆེ་རྫོགས་པ་དང་། བློ་གོམས་ན་དངོས་སུ་ལེན་ནུས་པའང་འབྱུང་བ་བྱམས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡིན་གསུངས༑

བྱམས་པའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་གཏོང་བ་ནི། སེམས་ཅན་རྣམས་དོན་སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར༑ ༑ཡིད་བཞིན་གྱི་ནི་ལུས་སུ་བསྒྱུར། ༑ཞེས་དང་། སྤྱོད་བཀོད་དང་། རྡོ་རྗེ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མདོ་སོགས་ལས་ཀྱང་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་གཏོང་བར་གསུངས་པ་བཞིན་རང་གི་ལུས་གང་འདོད་ཀྱི་དངོས་པོར་སྤྲུལ་ནས་སྟོད་དང་བཅུད་ལ་བཏང་བས། དང་པོར་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཚ་དམྱལ་བ་ལྟ་བུར་སྒྲང་ཆར་གྱི་རྣམ་པར་སྤྲུལ་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་སྲུང་། ལུས་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་དུ་བསྒྱུར་ནས་དེ་འཐོབ་པར་བྱས། དེ་ནས་གནས་དང་ཁང་བཟེགས་ཡིད་དུ་འོང་བར་བསྒྱུར་ནས་བཏང་བས་དེ་ལ་བདེ་བར་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། ཟས་སྐོམ་ཕྱུན་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་ནས་བཏང་བས་ཚིམ་བར་བྱས། གོས་སུ་བསྒྱུར་ནས་བགོས། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་བསྒྱུར་ནས་ཆོས་བསྟན་པས་འཚང་རྒྱ་ལ་ཁད་དུ་བྱས་པར་བསམས། དེ་ནས་གྲང་དམྱལ་བ་ལ་ཉི་འོད་དང་གོས་སོགས་ཀྱི་

為畜生施予辨法慧；為非天變化出兵器；為天神變化出五欲樂；因為人的欲望最重，所以凡是人所想要的都變化來施予，並為這些有情施捨受用與善根等。

觀想自身變化出供養雲，獻與上師、諸佛，上師的壽量、事業因而增長。

三世善根均可施捨，身與受用兩者中現世與來世的可捨，已過去的則不可。

如前已述，修捨時，當思惟眾有情匱乏安樂的情形，以生起「慈心」；我們應將這一修心所緣作為修持的中心。

又如（根本文）所說：

「於彼策念故，威儀盡誦持。」

為了提醒我們修「取捨」，應在任何場合唸誦與「取捨」有關的文句。雖然《金光明經》中有一些這樣的文句，如果大家不清楚，亦可唸「惟願大悲師
881 加持」等[5]，有些祖師就是用此一頌文來計數修持。

不僅如此，我們也應將一切威儀轉成增長菩提心的方便。有關這些內容，可參閱《華嚴經》與《淨行經》等。想要將菩提心作為修持重點的人，應效仿文殊怙主宗喀巴大師的行持，對《華嚴經》多多聞思。

當我們對「取捨」所緣較為熟悉的時候，即按照（根本文）所說：

「復令乘風息」

呼氣時配合修「捨」，吸氣時配合修「取」。此乘風息法一開始較難掌握，經過不斷練習而能自然運用後，因為風心同轉的關係，就成為自他平等相換菩

---

[5] 出自《供養上師儀軌》:「惟願大悲師加持，凡母眾生罪障苦，今皆成熟於我身，凡我所修諸樂善，悉施眾生今享樂。」配合此頌修「取捨」之法，詳見本書附錄二。

རྣམ་པ། ཡི་དྭགས་ལ་ཟས་སྐོམ་སོགས་དང་། དུད་འགྲོ་ལ་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ༑ ལྷ་མིན་ལ་གོ་ཆ། ལྷ་ལ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྔ། མི་ནི་འདོད་པ་ཆེ་བས་གང་ལ་གང་འདོད་དུ་བསྒྱུར་ནས་བཏང་། དེ་བཞིན་དུ་ལོངས་སྤྱོད་དང་། དགེ་རྩ་སོགས་ཀྱང་གཏོང་ཞིང་། བླ་མ་དང་སངས་རྒྱས་ཡབ་སྲས་ལ་མཆོད་སྤྲིན་དུ་སྤྲུལ་ཏེ་ཕུལ་བས། བླ་མའི་སྐུ་ཆེ་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་པར་བསམ། དགེ་རྩ་དུས་གསུམ་གའི་དེ་གཏོང་ཆོག་ཅིང་། ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གཉིས་ནི་འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་མ་གཏོགས། འདས་ཚར་བ་གཏོང་དུ་མེད། གཏོང་བའི་སྐབས་སེམས་ཅན་རྣམས་སྟེར་བ་ཤད་པ་ལྟར་བདེ་བས་ཚོངས་ཡུགས་བསམས་ནས་བྱམས་པ་གཙོ་བོར་བསྐྱེད་ཅིང་། བློ་སྦྱོང་གི་དམིགས་པ་འདི་ཉིད་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས། གཞན་ཡང་། དེ་ལ་དྲན་པ་བསྐུལ་བའི་ཕྱིར། །སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚིག་གིས་སྦྱང་། །ཞེས་པ་ལྟར་གཏོང་ལེན་ལ་དྲན་པ་གསོ་བའི་ཕྱིར་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་གཏོང་ལེན་གྱི་ཚིག་འདོན། འདི་ལ་གསེར་འོད་ནས་གསུངས་པའི་ཚིག་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རང་རེས་མ་ཤེས་ན། དེས་ན་རྗེ་བཙུན་བླ་མ་ཐུགས་རྗེ་ཅན། །ཞེས་སོགས་བརྗོད་པས་རུང་། སྔོན་གྱི་བླ་མ་འགའ་རེས་འདི་ཉིད་གྲངས་གསོག་ཏུ་མཛད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་ཡོད། དེར་མ་ཟད་སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འཕེལ་ཐབས་སུ་འགྲོ་བ་བྱ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་མདོ་ཕལ་ཆེན་ལས་གསུངས་པ་དང་། སྤྱོད་ཡུལ་ཡོངས་སུ་དག་པའི་མདོ་ལས་གསུངས་པ་སོགས་ལ་བལྟ་དགོས། གཞན་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་གཙོ་བོར་བྱེད་འདོད་པ་དག་གིས་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལྟར་མདོ་ཕལ་ཆེན་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཐོས་བསམ་བྱེད། དེ་གཉིས་རླུང་ལ་བསྒྲོན་པར་བྱ།། ཞེས་པ་ལྟར་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པ་ཙུང་ཟད་འབྱོངས་པའི་ཚེ་དབུགས་ཕྱིར་འགྲོ་སྐབས་གཏོང་བ་དང་༑ ནང་དུ་འཇུག་པ་ན་ལེན་པ་དང་སྦྱར། རླུང་ལ་བསྒྲོན་པ་འདི་དང་པོར་མི་ནུས་ཀྱང་། ཡང་ཡང་གོམས་ནས་རླུང་ལ་བསྒྲོན་ན་རླུང་སེམས་འཇུག་པ་གཅིག་པས་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་

提心順易生起的極大助緣。此法與密法中所說的「金剛誦」有些類似。克珠傑曾讚歎宗喀巴大師說：

「怙主師尊鼻中息，亦成治療眾生因。」[6]

882 道理也在於此。這裡面雖然還有其他教授，但不宜為非以此法為定課的人講。

（三）轉惡緣為菩提道

這一教授對濁世時代的修行者極有幫助。在修法障難眾多又難以排除的情況下，必須設法將逆緣轉變成順緣，否則，善妙或惡劣外緣的出現都會使修法的心消退。有的修行人因榮登高位，心生驕慢而退心，有的人因為有了錢，忙於經營而退心；有的人因為遇到不幸，心灰意冷而退心。在這些情況下，修法是很困難的。如果連平時少得可憐的法也退失不修，必然每下愈況，因此，我們要設法使任何惡緣都轉變成不妨害修法之道。

這裡分為「以意樂轉變」與「以加行轉變」兩種方法。

以意樂轉變中，又分「以行轉變」與「以見轉變」兩種。

第一，即如《供養上師儀軌》中所說的「情器充滿諸惡果」等[7]，以及《修心根本文》中所說的：

883 **「罪滿情器時，惡緣轉覺道」**

往常出現患病、怨敵、魔祟等不如意的事時，我們總是將責任歸咎於他人，不明白所有疾病都是由業所生，卻歸因於飲食、邪魔等，然而探究它的根本或起因，則如先前下士道業果一節中所說，一切不如意之事都是我們的業所造成

[6] 引自克珠傑所造《吉祥三界頌》，全頌為：「怙主師尊鼻中息，亦成治療眾生因，餘二資行何需言，三界眾友我啟請。」

[7] 全頌為：「情器充滿諸惡果，非愛眾苦降如雨，當觀此淨惡業裏，惡緣轉道願加持。」

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་སླ་བའི་འཕྲུལ་འདེགས་ཆེན་པོ་ཡིན། འདི་ནི་སྔགས་ཀྱི་སྐབས་ནས་བཤད་པའི་རྡོ་རྗེའི་བཟླས་པ་དང་ཆ་འདྲ་ཞིང་། མཁས་གྲུབ་རྗེས་རྗེ་བླ་མར། མགོན་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་གྱི་དབུགས་ཙམ་ཡང་། །མཐའ་དག་འགྲོ་ལ་སྨན་པའི་རྒྱུར་འགྱུར་ན། །ཞེས་སོགས་བསྟོད་པ་མཛད་པའང་འདི་ལ་དགོངས་པ་རེད། འདི་དག་ལ་མན་ངག་གཞན་ཡང་ཡོད་མོད། རྒྱུན་དུ་ཆགས་མེད་མི་བྱེད་པའི་རིགས་ལ་འཆད་དུ་མི་རུང་གསུངས།

གསུམ་པ་རྐྱེན་ངན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྒྱུར་བ་ནི། སྙིགས་མའི་དུས་འདིར་འདི་ཤིན་ཏུ་ཕན་ཡོན་ཆེ་སྟེ། ཆོས་བྱེད་ལ་བར་ཆད་མང་ཞིང་རྐྱེན་སྤྱང་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་འགལ་རྐྱེན་མཐུན་རྐྱེན་དུ་བསྒྱུར་ཐུབ་པ་དགོས། དེ་མེད་ན་རྐྱེན་བཟང་ངན་གང་བྱུང་ཡང་ཆོས་ཤོར་འགྲོ། དེ་ཡང་ཆོས་པ་འགའ་ཞིག་ནི་གོ་ས་སོགས་བྱུང་བས་དྲེགས་ནས་ཆོས་ཤོར། འགའ་ཞིག་ནོར་བྱུང་བས་དེའི་འཚོ་ཆས་ཀྱིས་ཆོས་ཤོར། འགའ་ཞིག་ནི་རྐྱེན་ངན་པ་བྱུང་བ་ན་ཡི་ཆད་ནས་ཆོས་ཤོར་བས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ཆོས་བྱེད་པར་དཀའ། ཆོས་ཙུང་ཟད་བྱེད་ཁྲུལ་བྱེད་པ་ཡང་ཤོར་ན་ཤིན་ཏུ་ནས་ཐ་ཆད་པ་ཡིན་པས། དེས་ན་རྐྱེན་ངན་པ་གང་བྱུང་ཆོས་ལ་མི་གནོད་པའི་ལམ་དུ་བསྒྱུར་ཐུབ་པ་དགོས། དེ་ལ་བསམ་པས་བསྒྱུར་བ་དང་། སྦྱོར་བས་བསྒྱུར་བ་གཉིས། དང་པོ་ལ་སྤྱོད་པས་བསྒྱུར་བ་དང་། ལྟ་བས་བསྒྱུར་བ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི་བླ་མཆོད་ལས། སྣོད་བཅུད་སྡིག་པའི་འབྲས་བུས་ཡོངས་གང་སྟེ། །ཞེས་སོགས་དང་། བློ་སྦྱོང་རྩ་བར། སྣོད་བཅུད་སྡིག་པས་གང་བའི་ཚེ། །རྐྱེན་ངན་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྒྱུར། །ཅེས་པ་ལྟར་ན་ཆ་དགྲ་འདྲེ་སོགས་ཡིད་དང་མི་མཐུན་པ་བྱུང་བ་ན། ད་ལྟ་རང་རེས་ལེ་ལན་གཞན་ལ་འགེལ་ཞིང་། ནད་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པར་མི་ཤེས་པར་ཟས་དང་གདོན་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པར་སླ་མོད་ཀྱང་། རྩ་བའམ་ལན་རྩ་གང་ལ་ཐུག་བལྟས་པ་ན། སྔར་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་ལས་འབྲས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བསྟན་པ་ལྟར་མི་འདོད་པ་བྱུང་ཚད་ལས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཡིན་ལ། དེའང་རང་གཅེས་

的，而業又是從我愛執產生的，因此，我愛執才是禍根所在！遭盜賊偷竊時，不應指責小偷，而應埋怨自己的惡業以及發起惡業的我愛執。所以，在出現患病、苦惱等惡緣的時候，應當想成是獲得菩提的助伴：所謂「病掃罪障帚」[8]，若能把病苦等任何惡緣的出現，想成是往昔所造必定受生惡趣的惡業罪障，在此身中成熟而消盡了，從而感到高興。不僅如此，我們也應高興地想到：「以前修取捨時，就是要把有情的苦取到自己身上，現在這個目的終於達到了！」。又發願有情剩餘的痛苦也成熟於自身，以此代替眾生受一切痛苦，這樣來作觀修，心想：「此次能有機會實際取受有情痛苦，真是太好了！」能徹底放下，
884 病痛就不會成為障難，反而能增長善行。例如，以前離俗修行者札堅巴有個弟子身患痲瘋病，到機摩雜逞後病就好了[9]。

又如所謂：「惡緣勸修善」，如果不想受苦，就需斷惡！將苦看成是提醒我們積福淨罪的信息而勤修積淨之法。未出現惡緣時，我們常鬆懈下來而不念及修法；遭受不幸、災禍、疾病等惡緣時，卻反而能激發出離心、消除懶惰懈怠而趣入善行。

有道是：「魔鬼佛神變」，「苦為法性顯」[10]。當出現王魔、厲鬼等損害時，應當用以下的想法來觀修：「我以前不念正法，受了世間法的欺騙，現在它們來勸我修法，對我有恩！」如果懂得如何轉念，痛苦也會變成證悟法性的助緣。

[8] 出自金洲上師所造之《調伏邊地法》，全頌為：「惡緣善勸請，魔鬼佛神變，病掃罪障帚，苦為法性顯。」

[9] 詳情待查。

[10] 見本章第八條註。

འཛིན་གྱིས་བྱས་པ་ཡིན་པས། ལེ་ལན་རྫ་བ་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་ལ་ཐུག །དེས་ན། རྐུན་མས་ནོར་བརྐུས་པ་རྩུན་ཆད་ཀྱང་ལེ་ལན་རྐུན་མ་ལ་བདའ་ས་མེད་ཀྱི། རང་གི་ལས་ངན་དང་། དེ་སྐྱེད་བྱེད་གཅེས་འཛིན་ལ་བདའ་དགོས། དེའི་ཕྱིར་ན་ཚ་དང་སྡུག་བསྔལ་རྐྱེན་ངན་སོགས་བྱུང་བ་ན། བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་གྲོགས་སུ་བསམ་དགོས་ཏེ། ན་ཚ་སྡིག་སྒྲིབ་ཀྱི་ཕྱག་ས་ཤིང་ཡིན།། ཞེས་པ་བཞིན་ན་ཚ་སོགས་ཅི་བྱུང་ཡང་སྔོན་གྱི་ལས་ངན་སྡིག་སྒྲིབ་ངན་སོང་སྤྱོང་དེས་རྣམས་རྫིན་འདི་ལ་སྨིན་པས་གོ་བཅད་སླམ་དུ་ཡིད་བདེ་ལྷང་ལྷང་བ་བྱ་ཞིང་། དེར་མ་ཟད། ངས་སྔོན་གཏོང་ལེན་བྱས་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་སྡིག་སྡུག་བདག་ལ་བླངས་པ་ཡིན་པས་ད་དོན་གྲུབ་སོང་སྙམ་དུ་དགའ་བ་བསྐྱེད་ནས། སླར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱང་སྨིན་པར་སྨོན་ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་འགྱུར་ཚང་མ་དེས་གོ་ཆོད་པར་བསྒོམ་ཞིང་། ད་དུང་སེམས་ཅན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དངོས་སུ་ལེན་པའི་དུས་ད་རེས་བྱུང་བས་ད་ལེགས་པོ་བྱུང་སྙམ་དུ་གཏོང་ལེན་བྱས་ནས་བློས་ཐག་ཀྱིས་བཏང་ན། ན་ཚ་ཡང་བར་ཆད་དུ་མི་འགྱུར་བར། དགེ་སྦྱོར་སྤེལ་བྱེད་དུ་འགྲོ་བ་སྟེར་ཀུན་སྤྱངས་གྲགས་རྒྱན་པའི་སློབ་མ་མཛེ་ནད་བྱུང་བ་ཞིག་སྐྱེ་མོ་ཛྫ་འཕྲེང་ནས་ནད་སངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡིན། གཞན་ཡང་། རྐྱེན་ངན་དགེ་བའི་བསྐུལ་མ་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ན་སྡིག་པ་སྤོང་ས་ཤིག་ཅེས་པའི་བརྡར་བསམས་ནས་ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྦྱོང་ལ་འབད༑ རང་རེ་ལ་རྐྱེན་ངན་པ་མ་བྱུང་ན་སྣང་བ་སྐྱིད་ཐག་ཆོད་པས་ཆོས་མི་དྲན་ལ། ཁ་ཉེས་གོད་ཁ་ན་ཚ་སོགས་རྐྱེན་ངན་པ་བྱུང་ན། དེས་ཡིད་འབྱུང་སྐྱེས་ནས་སློམ་ལས་ལས་བསླངས་ཏེ་དགེ་བར་འཇུག་པ་འོང་། འདྲེ་གདོན་རྒྱལ་བའི་ཚོ་འཕྲུལ་ཡིན། །སྡུག་བསྔལ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཡོ་ལང་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་རྒྱལ་འགོང་འདྲེ་གདོན་སོགས་ཀྱི་གནོད་པ་བྱུང་ན། ངས་སྔོན་ཆོས་མ་དྲན་པར་འཇིག་རྟེན་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་ཡོད་པ་ལ་ད་འདིས་ཆོས་ལ་བསྐུལ་བ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་སྙམ་དུ་བསྒོམ། རང་གི་བློས་འཁྱེར་སྤྱངས་ཤེས་ན། སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཀྱང་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་པའི་

疾病是由我愛執所產生的，生病時應當想：「病魔來幫助我降伏自己無法降伏的我愛執怨敵，恩德深重。」

遭到惡緣的時候，通常會將平時的修持棄置一旁，以後不要再如此。就像行人在通過險關時，需加倍小心；在疾病惡緣等出現時，也應特別謹慎，繼續修持不鬆懈，努力修習「取捨」等法，這才是最重要的。

《入行論》中說：

「苦有諸功德：厭離除驕慢，
885 **悲愍輪迴者，羞惡而喜善。」**

有苦的時候，我們會心生厭離而消除我慢，因自身之苦而對他人心生悲愍，並且希望斷除苦因等。

我們往往將快樂視為好事，而將痛苦視為壞事，然而這並不正確，有道是：

「樂不可喜苦可喜，樂則昔集福德盡，苦則惡業罪障淨。」[11]

身居高位的人，像是獨自遭受軟禁一樣，想去的地方都不能去，那些大活佛和大官們不正是如此？珠卻·洛桑南結也說：「高者如軟禁」、「卑下乃佛座」[12]，過去所有的智者、成就師，都是身居卑下而獲得佛位的。我們應效法仲仁
886 波切向香·章嘎貝穹頂禮那樣的謙卑，能自處卑位，只有流水比自己卑微的人，與朋友也能和睦相處。

「讚不可喜謗可喜，謗則自過全彰顯。」[13]

聽到別人的讚歎，我慢會變得愈來愈重，這會貽禍於現、後兩世也發現不了自己的過失。若受到毀謗，雖然一時間感覺不太順耳，卻能使我們以後檢點

---

[11] 作者為揚貢巴·堅贊貝（幢賢，1213～1258），竹巴噶舉派上師。
[12] 洛桑南結的故事詳見本書第一冊 86 頁。
[13] 出處未詳。

རྐྱེན་ལྷ་བུ་བྱེད་པ་སྲིད། ན་ཚ་སོགས་རང་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བས། ནད་གདོན་རྣམས་རང་གི་དགྲ་བདུལ་མ་ཐུབ་པའི་དགྲ་བོ་གཅེས་འཛིན་ཁོ་འདུལ་རོགས་བྱེད་མཁན་ཡིན་པས་དྲིན་ཆེ་སྙམ་པ་དགོས། རང་ཆོས་རྐྱེན་ངན་པ་ཞིག་བྱུང་སྐབས་ཉམས་ལེན་བསྐྱུར་རྒྱུད་བྱེད་མོད། དེ་ལྟ་མི་བུ་བར་དཔེར་ན། འཁྲུལ་པས་འཕྲང་དོག་པོར་སླེབས་དུས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་པ་ལྟར། ན་ཚ་རྐྱེན་ངན་སོགས་བྱུང་སྐབས་ལྷག་པར་གཟབ་སྟེ་ཉམས་ལེན་མི་ཞོལ་བར་གཏོང་ལེན་སོགས་ནན་ཏན་དུ་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་གསུངས། སྤྱོད་འཇུག་ལས་གསུངས་པའི། གཞན་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ཡོན་ཏན་ནི། །སྐྱོ་བས་དྲེགས་པ་སེལ་བར་བྱེད། །འཁོར་བ་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ། །སྡིག་ལ་འཛེམ་ཞིང་དགེ་ལ་དགའ། །ཞེས་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ་ན་སྐྱོ་ནས་ང་རྒྱལ་སེལ་ཞིང་རང་སྡུག་བསྔལ་བ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ་བ་དང་། དེའི་རྒྱུ་ལ་སྤོང་འདོད་སོགས་འབྱུང་། རང་རེས་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ་ལས། བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་བྱུང་ན་ལེགས་པར་འཛིན་ཀྱང་། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ཏེ། སྐྱིད་ན་མི་དགའ་སྡུག་ན་དགའ། །སྐྱིད་ན་སྟོན་བསགས་བསོད་ནམས་ཟད། །སྡུག་ན་ལས་ངན་སྡིག་སྒྲིབ་བྱང་། །ཞེས་གསུངས་པས། གོ་ས་ལྷ་བུ་མཐོ་ན་རང་གཅིག་པུ་བཟང་བཙོན་དུ་བཅུག་པ་དང་འདྲ་བར་གང་འདོད་སར་འགྲོ་ས་མེད་པ་བླ་ཆེན་དཔོན་ཆེན་ཆོ་ལྷ་བུ་སྟེ། གུང་མཆོག་བློ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་། མཐོ་ན་བཟང་བཙོན་དུ་འགྱུར་བར་གསུངས་པ་དང་། དམན་ས་རྒྱལ་བའི་གདན་ས་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་སྟོན་གྱི་མཁས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་དམན་ས་བཟུང་ནས་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་དུ་གཤེགས་ཤིང་། འབྲོམ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་། ཞང་འཕྲང་ཀ་བེར་ཚུང་ལ་ཕྱག་འཚལ་བར་མཛད་པ་བཞིན། རང་རེའང་དམན་ས་བཟུང་ནས་འོག་ཏུ་འགྲོ་བ་ཚུ་ལས་མེད་པ་བྱེད་ན། གྲོགས་དང་ཡང་མཐུན་པ་འབྱུང་ཆེ། བསྟོད་ན་མི་དགའ་སྨད་ན་དགའ། །སྨད་ན་རང་སྐྱོན་ཐེར་ལ་འབུད། །ཅེས་པ་ལྟར་གཞན་གྱིས་བསྟོད་ར་བཏང་ན་ང་རྒྱལ་ཇེ་ཆེར་འགྱུར་ཞིང་། དེས་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ཕུང་། རང་གི་སྐྱོན་མི་མཐོང་ལ། སྨད་ན་གནས་སྐབས་མི་སྙན་ཡང་།

自己的行為、謹慎取捨。所謂「咒罵如天饌」，毀謗好像是天的悉地一樣。在身陷他人交相謗辱等惡緣時，應當如此思惟。

享受快樂的時候，應當想到這是善業的結果，因而對修菩提心發起更大的勇悍。

第二，以見轉變，根本文中所說的，「亂境觀四身」等[14]，這是古人的講法，如果照這個方式觀察，稍有不便。此句意為：當痛苦現前時，觀其自性，其中本來不生是為「法身」等，但這種說法意義不大。簡言之，當自身出現苦樂與妙劣外緣時，應觀察其各自本性：除因緣緣起聚合而有「妙緣」、「惡緣」、「苦」、「樂」等名言現前顯現、不可否認之外，實際上，它們都是無自性的。而且應觀察「自」、「他」無諦實的道理，破除憂愁與貪著等，這樣思惟即可。
887 如果不瞭解正見，則應思惟：「在我死時，目前自己所有的一切苦樂，都像南柯一夢那樣，只能成為回憶中的事件。所以，在這短暫的生命中生貪起瞋是毫無意義的！」

第十九天 修心七義之三

890 （嘉傑．帕繃喀仁波切首先引用《彌勒願》中的「能遮惡趣道」等[1]，略示前行改正動機之法，然後回顧了以前所講的科判，並重述了「正修自他相換」與「依此修取捨法」兩節，以及「修心七義」中的前二段。大師接著指出：）

[14] 許多《修心七義》根本文版本中，有「亂境觀四身，空為無上護」這兩句。出於見地上的考慮，帕繃喀仁波切在其校訂本中作了刪除。

[1] 全頌為：「能遮惡趣道，善示解脫道，導至無老死，敬禮菩提心。」。

ཕྱིས་ནས་རང་གི་ལས་དེ་ལ་བརྟགས་ནས་འདོར་ལེན་གཟབ་པར་བྱེད་པའང་འདིས་འབྱུང་ལ། མི་ཁ་ལྷ་ཡི་ཕམ་ཕབ་ཡིན། །ཞེས་ལྷའི་དངོས་གྲུབ་ལྷ་བུ་ཡིན་པར་གསུངས། དེས་ན་མི་ཁ་སྨྲང་བ་སོགས་རྐྱེན་ངན་རུ་འཛིངས་པའི་སྐབས་འདིར་དེ་ལྟར་བསམ། རང་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་བྱུང་ན། དགེ་བའི་འབྲས་བུ་བྱུང་སྙམ་དུ་ལྷག་པར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་ལ་སྤྲོ་ཤུགས་བསྐྱེད་པ་སོགས་བྱ་གསུངས།

གཉིས་པ་ལྟ་བས་བསྒྱུར་བ་ནི། འཁྲུལ་སྣང་སྒྱུ་བཞིན་ལྟ་བ་ཡི། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་སྔ་རབས་པའི་ལུགས་ཡིན་པས། རང་རེས་བརྟགས་ན་ཅུང་མི་བདེ་སྙེ། སྡུག་བསྔལ་གང་བྱུང་ཡང་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་ན། དང་པོ་གང་ནས་མ་སྐྱེས་པ་ཆོས་སྐུ་སོགས་གསུངས་སོད། གནད་ཆེ་བ་ཙམ་མི་སྣང་བས། མདོར་ན་རང་ལ་བདེ་སྡུག་དང་རྐྱེན་བཟང་ངན་ཅི་བྱུང་ཡང་རང་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་དཔྱད་དེ་རྒྱུ་རྐྱེན་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་ཙམ་ལས་རྐྱེན་བཟང་ངན་དང་བདེ་སྡུག་ཅེས་ཐ་སྙད་ཙམ་མདོན་སུམ་བསྙོན་མེད་དུ་སྣང་བ་ལས་དོན་དུ་ངོ་བོས་མ་གྲུབ་པ་དང་། ང་དང་གཞན་ཞེས་པ་བདེན་པར་མེད་ཚུལ་ལ་བལྟས་ནས་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་ཆགས་པ་སོགས་དགག་པས་ཆོག །ལྟ་བ་མ་ཤེས་ན། ད་ལྟ་རང་ཉིད་ལ་སྐྱིད་སྡུག་ཅི་བྱུང་ཐམས་ཅད་རང་འཆི་བའི་སྐབས་རྨི་ལམ་རྨིས་པ་ལྟར་དྲན་པའི་ཡུལ་ཙམ་དུ་འགྱུར་བས་ད་ལྟ་ཚེ་ཐུང་ཡུད་ཙམ་འདིར་ཆགས་སྡང་བྱེད་དོན་མི་འདུག་སྙམ་པ་དགོས་གསུངས།། ||

༈ ཉིན་བཅུ་དགུ་པར།

བྱམས་པའི་སྨོན་ལམ་ལས། ངན་འགྲོའི་ལམ་ནི་བཀྲོག་བགྱིད་ཅིང་། །ཞེས་སོགས་ལས་བརྩམས་པའི་སྟོན་འགྲོ་ཀུན་སློང་འཆོས་པ་མདོར་བསྡུས་ཤིག་མཛད་ནས། སྟོན་དུ་ཇི་ལྟར་སོང་བའི་ས་བཅད་རྣམས་གསུངས་རྗེས། བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་ཚུལ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏོང་ལེན་བསྒོམ་ཚུལ་གཉིས་ལ་བསྒྱུར་བཤད་དང་། དོན་ཚན་བདུན་ལས། དང་པོ་གཉིས་ལའང་བསྒྱུར་བཤད་དང་འབྲེལ། དེ་ལྟར་གཅེས་པར་

將愛執心與捨棄心兩者生起的基礎——即自他的地位作相換或交換後，為了增強這一修法，我們應修以悲心所緣為主的「取」苦，和以慈心所緣為主的「捨」身、受用、善根。熟練之後，再配合呼吸修「取捨」。另外為了不忘記這一修法，我們應在一切威儀中唸誦文句來提醒自己。

雖然兩種修菩提心教授合一修法在次第、科判、開合上有別、章節數量有多有少、稍有出入，但總結起來，共有十一種所緣類，亦即先修「平等捨」、「知母」、「念恩」與「殊勝念恩」[2]、「報恩」四節；然後修「自他平等」、「由眾多門思惟我愛執過患」、「由眾多門思惟他愛執利益」；以真正的自他相換心為基礎，配合悲心所緣修「取」、配合兩種慈心中的「欲令具樂慈」所緣修「捨」[3]；之後當作觀察：自己所作的取捨是否真有其事？發覺這只不過是一種想像，實際上並未成辦利樂，於是想到若要實際達到這一目標，就應生起由自己承擔責
891 任的「增上意樂」；再為此正發起欲獲圓滿菩提之心的「菩提心」。

上述十一種所緣類是「七因果」與「自他相換」兩種教授的合修法。

最後當修「以果為道發心」法[4]，其所緣為：觀想自身變成釋迦牟尼佛，放光淨治有情的痛苦，使一切有情均轉成大師釋迦佛之身。次修歡喜心，心想：「一切有情已具足安樂」。這一修法能幫助我們積聚巨大的資糧，和密宗的「勝

---

[2] 兩者之區別見本書「第十七天」。簡言之，憶念有情作母親時所予的恩德為「普通念因」；憶念有情未作母親時所予的恩德為「殊勝念恩」。
[3] 「悅意慈」與「欲令具樂慈」之區別，見本書「第十七天」。
[4] 參見本書第一冊 205～206 頁。

འཛིན་པའི་བློ་དང་། ཡལ་བར་འདོར་བའི་བློ་གཉིས་པོ་དེ་གང་ལ་བསྐྱེད་པའི་གཞི། རང་དང་གཞན་གོ་ས་བརྗེ་བའམ་སྤོས་ནས། དེའི་རྗེས་སུ་གོང་འཕེལ་དུ་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྔར་ཞུས་པ་ལྟར་སྙིང་རྗེའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་སྡུག་བསྔལ་ལེན་པ་དང་། བྱམས་པའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དགེ་རྩ་དང་བཅས་པ་བཏང་ཞིང་། དེ་འབྱོངས་པ་ན་དབུགས་འགྲོ་འོང་ལ་གཏོང་ལེན་སྦྱར། དེ་མི་བརྗེད་པའི་ཕྱིར་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚིག་གིས་དྲན་པ་གསོ། དེས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་གི་མན་ངག་གཉིས་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྲིལ་ནས་སྐྱོང་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ། ས་བཅད། དབྱེ་བསྡུའི་ཁྱད་པར་གྱིས་གྲངས་མང་ཉུང་བྱེད་ཚུལ་འགའ་རེ་ཡོད་ཀྱང་མདོར་བསྡུ་ན། དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་ཚུལ་ནི། དང་པོར་བཏང་སྙོམས། མར་ཤེས། དྲིན་དྲན་དང་དྲིན་དྲན་ཁྱད་པར་བ། དྲིན་གཟོ་བཞི་བསམས་རྗེས། བདག་གཞན་མཉམ་པ། བདག་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྐྱོན་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསམ་པ། གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསམ་པ། བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་བསམ་པ་དངོས་དང་འབྲེལ་བར་སྙིང་རྗེའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་ཏེ་དེ་དང་སྦྲགས་ནས་ལེན་པ། བྱམས་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་པའི་བདེ་བ་དང་ལྡན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་ཏེ། དེ་དང་སྦྲགས་ནས་གཏོང་བ་རྣམས་བྱ། དེའི་མཇུག་ཏུ། དེ་ལྟར་བདག་གིས་གཏོང་ལེན་བྱས་པ་བཞིན་དེ་ལྟར་གྱུར་འདུག་གམ་མི་འདུག་བརྟག་པའི་ཚེ། རང་གི་མོས་པ་ཙམ་ལས། ད་ལྟ་དངོས་གནས་པར་ཕན་བདེ་དངོས་སུ་གྲུབ་པ་དེ་ལྟར་གྱུར་མི་འདུག་པར་མཐོང་ནས་ད་ནི་དེ་ལྟར་དངོས་སུ་འོང་བ་ཞིག་བྱེད་སྐམ་དུ་རང་གི་ངོས་ནས་ཁུར་དུ་ཁྱེར་བའི་ལྷག་བསམ་བསྐྱེད། དེ་ནས་དེའི་ཕྱིར་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སེམས་དངོས་བསྐྱེད། དེ་ལྟར་ན་དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཅིག་པོ་འདི་རྒྱུ་འབྲས་བདུན་དང་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་མན་ངག་གཉིས་ཀ་བསྲིལ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཡིན། མཐར་གསང་སྔགས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱལ་མཆོག་དང་མཐུན་པར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་དང་། མ་འོངས་པ་ན་བྲམ་ཟེ་རྒྱ་མཚོའི་རྟུལ་དང་

曼荼羅王」修法相似、具有緣起的關要，也與婆羅門「海塵」與「輻輞」王所發之願近似[5]。

「境毒三善根」

892 當見到悅意、不悅意、平常三種境而生起貪、瞋等煩惱時，我們便以三境中任河一種為對象，設想將其他有情相續中所生起的貪、瞋等一切煩惱，以及依此三毒將在惡趣、輪迴中所受的一切苦與苦因，均取到自身上，從而使一切有情具足無貪、無瞋、無癡的善根，如此配合觀修。

在瞭解到爭鬥、病痛等一切惡緣的根由是我愛執之後，便會明白，遭遇的惡緣是自己惡業果消盡之因，也是所取的他有情眾之苦在自身上成熟的表現，因此感到純然的喜悅。由於修習修心法能使惡緣變成助緣、永無煩惱，所以修心法也被稱作「快樂泉源」。

我們不應該連一點逆境也承受不起，甚且應該改變對逆境的態度。譬如，在外經商的人，當思遇雨則緣分不會出沒，遇雪則馱畜的蹄子不會跛瘤。又如《入行論》中所言：

「若事尚有救，云何不歡喜？
若已無可治，不喜有何益？」

有苦的時候，縱然心裡不高興也於事無補，應設法將之轉成助緣。

我們經常見到某些人在為病所苦、苟延殘喘時，即便未聽聞像「道次第」

---

[5] 詳見《大悲白蓮華經》。

རྒྱལ་པོ་རྩིབས་ཀྱི་སྨུ་ཁྲུད་ཀྱི་སྨོན་ལམ་དང་ཆ་མཐུན་པར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུང་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པར་གྱུར་སོང་སྙམ་པ་རེ་བྱས་ན་ཚོགས་རྫོགས་ཆབས་ཆེ། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་ལམ་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་བྱེད་ཚུལ་ལ། རང་ཐུབ་དབང་གི་སྐུར་གྱུར། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སྦྱང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུང་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་སྐུར་གྱུར་པར་མོས་ལ་དགའ་སྤྲོ་བསྒོམ། ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགེ་རྩ་གསུམ༑ ༑ཞེས་པ་ནི། ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ་ལ་དམིགས་ནས་ཆགས་སྡང་སོགས་སྐྱེ་བ་ན། ཡུལ་གསུམ་པོ་གང་རུང་དེ་དང་དེ་ལ་དམིགས་ནས་སེམས་ཅན་གཞན་རྒྱུད་ལ་ཆགས་སྡང་སོགས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་གང་སྐྱེས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་དང་། དེ་གསུམ་ལ་བརྟེན་པའི་ངན་འགྲོ ༑འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་རང་སྟེང་དུ་བླངས་ནས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཆགས་སྡང་གཏི་མུག་མེད་པའི་དགེ་རྩ་དང་ལྡན་པར་བྱས་སོང་སྙམ་པའང་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བྱེད། རྐྱེན་ངན་པ་འཐབ་རྩོད་དང་ན་ཚ་སོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལན་རྩ་གཅིས་འཛིན་དུ་མཐོང་ནས། རང་གི་ལས་ངན་པའི་འབྲས་བུ་ཟད་པའི་རྒྱུ་དང་། གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བླངས་པ་རྣམས་སྨིན་པར་ཤེས་ནས་ཡིད་བདེ་བ་འབའ་ཞིག་བྱེད་པ་དེའི་ཕྱིར་བློ་སྦྱོང་བསྒོམ་པ་དེ་ལ་རྐྱེན་ངན་གྲོགས་སུ་ཤར་ནས་ཡིད་མི་བདེ་བ་མི་འབྱུང་བས། བློ་སྦྱོང་ལ་གྲོང་ཁྱེར་སྐྱིད་པའི་འབྱུང་གནས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་མཛད། རྐྱེན་ངན་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མི་ཐེག་པ་མི་བྱེད་པར། དཔེར་ན་ཚོང་པ་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ཚེ་ཆར་བབས་པ་རྐུན་མ་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཁ་བ་བབས་པ་འགེལ་ཁལ་སྨིག་པ་མི་འཐེང་བའི་གྲོགས་སུ་འཁྱེར་བ་བཞིན་དགོས། སྤྱོད་འཇུག་ལས། གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་ཕན། །ཞེས་པ་ལྟར། སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ་ན་ཡིད་མི་བདེ་བ་བྱས་ཀུང་དེས་ཅིའང་མི་ཕན་པས་གྲོགས་སུ་འཁྱེར་དགོས། དེ་ཡང་འགའ་ཞིག་ལ་ན་ཚ་སོགས་ཀྱིས་མནར་ཏེ་མ་ཤི་ཙམ་བྱུང་

893 等法，也會自然地生起無常心。

當惡緣出現的時候，若能發願將一切有情的不幸、苦惱轉移到自己身上，這種功德是最大的。

（帕繃喀大師又將轉惡緣為菩提道中的「以意樂轉變法」重述了一遍。）

現在接著講「以加行轉變法」。加行有四種：積集資糧、淨障、施朵瑪於魑魅、向護法囑託事業。

善於修心的人士，在患病期間向護法囑託事業時是這麼說的：「這個病是一切有情的苦在我身上成熟所致，我需要用它來修取捨，所以，請幫忙讓我的病再加重一點吧！」

為魑魅布施朵瑪時，心裡想的是：「您對我所作的妨礙，是為我清淨罪障，讓我圓滿資糧，讓我的修法更有效，所以恩德很大，請再給我比過去更大、更多的災害吧！」

修心還不夠熟練的人，不可能這樣去作，而且會感到害怕。在這種情形下，應如常請求惠助免受病苦。

在痛苦出現的時候，如住所漏水，需查明根源堵塞漏洞，我們應當斷除苦因、淨治罪障；成辦樂因、積福修善。

894 《百分朵瑪》的後面若依《墮懺》[6]修懺悔，則四種加行全備，在該儀軌最後發「修心」願也很恰當。

「遇緣即修習」

在突遇善緣或惡緣的情況下，都應迅速配合修心法來作應對。

---

[6] 全稱為《菩薩墮懺》，修法詳見本書第一冊 260~262 頁。

བ་ན། ལམ་རིམ་སོགས་ལ་ཐོས་པ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་མིན་ཀྱང་མི་རྟག་པའི་བློ་རང་འཁྲུངས་ལྟ་བུར་འབྱུང་བ་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད། དེ་ལྟར་རྐྱེན་ངན་པ་བྱུང་ཚེ་ང་རང་ཅི་བྱུང་ཡང་རུང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆགས་ཆེ་ཉམ་ང་བདག་གི་སྙིང་དུ་འབབ་པར་ཤོག་སྙམ་དུ་བསམ་ན་ཕན་ཡོན་དེ་ལས་ཆེ་བ་མེད་ཚུལ་དང་། སྔར་ཡང་རྐྱེན་ངན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྒྱུར་བའི་བསམ་པས་བསྒྱུར་ཚུལ་ཡན་གྱི་བསྒྱུར་བཤད་གནང་།

དེ་ནས་སྦྱོར་བས་བསྒྱུར་བ་ལ། སྦྱོར་བ་བཞི་ནི། ཚོགས་གསོག །སྡིག་སྦྱོང་། འབྱུང་པོར་གཏོང་མ་བཏང་བ། ཆོས་སྐྱོང་ལ་འཕྲིན་ལས་བཅོལ་བ་སྟེ། བློ་སྦྱོང་ལ་ལེགས་པར་གོམས་པ་དེས་ཆོས་སྐྱོང་སོགས་ལའང་ན་ཚ་སོགས་བྱུང་བའི་ཚེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བདག་ལ་སྨིན་པ་འདི་ངས་གཏོང་ལེན་བྱས་པའི་དགོས་པ་གྲུབ་པ་ཡིན་པས། སྔར་ཡང་ད་ལྟའི་ནད་འདི་ལས་ད་དུང་ཇེ་ཐུར་ཐོངས་ཤིག་ཅེས་ཕྲིན་ལས་བཅོལ། འབྱུང་པོ་ལ་གཏོར་མ་བཏང་བ་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་དེས་བདག་གི་སྡིག་སྒྲིབ་དག །ཚོགས་རྫོགས། ཉམས་ལེན་ལ་བོགས་ཐོན་པས་དྲིན་ཆེ། ད་དུང་ཡང་གནོད་པ་སྔར་ལས་ཀྱང་ཆེ་བ་དང་མང་བ་ཐོངས་ཞེས་བསམ། བློ་ཆེར་མ་འབྱོང་པ་དག་གིས་དེ་ལྟར་མི་ནུས་ཤིང་འཇིགས་ན། ན་ཚ་སོགས་མི་འབྱུང་བའི་གྲོགས་བཅོལ་བ་སོགས་སྤྱི་ལྟར་བྱེད། སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ཚེ་རང་སྟོད་སར་ཆུ་ཤོར་བ་ན། རྩ་བ་རྩད་གཅོད་བྱས་ནས་འགོག་པ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་སྡིག་པ་སྦྱོང་ཞིང་བདེ་བའི་རྒྱུ་ཚོགས་གསོག་དགེ་བ་སྒྲུབ། གཏོར་མ་བརྒྱ་རྩའི་མཇུག་ཏུ་ལྟུང་བཤགས་ཀྱི་སྔོ་ནས་བཤགས་པ་ཞིག་བྱེད་ན། དེ་ལ་སྦྱོར་བ་བཞི་ག་ཀྲུས་པར་ཚང་ཞིང་། བརྒྱ་རྩའི་མཇུག་བློ་སྦྱོང་སྨོན་ལམ་བྱེད་པའང་དེ་དང་བསྟུན་པ་ཡིན། འཕྲལ་ལ་གང་ཐུག་སྒོམ་ལ་སྦྱོར། །ཞེས་པ་ནི་བློ་བུར་དུ་རྐྱེན་བཟང་ངན་གང་བྱུང་ནའང་། དེ་འཕྲལ་ལམ་དུ་ཁྱེར་ཏེ་བློ་སྦྱོང་ལ་སྦྱར་བ་དགོས་གསུངས།

（四）開示一生修持之總綱

「五力」是指：白法種子力、串習力、牽引力、對治力與發願力。

五力中以「牽引力」為最重要。每日早晨起床後，應立即猛力發願：「總
體上說今生、特別是今年、尤其是今日，我不能輕易浪費，而要降伏我愛執這
個敵人，做些有意義的事！」發心決定了我們行為的善與不善、決定我們將要
行的是小乘事業還是大乘事業；小到殺一隻蝨子或是做午飯，都是發心後去作
895 的。我們從今晨起床繫腰帶開始，起心動念都是為了衣、食、名等現世的安樂。
不應再繼續如此下去，繫腰帶時應塞一張便箋在結子裡提醒自己，如前發願，
痛下決心。

「白法種子力」，為了增長菩提心而由「加行法」等門所作的積福淨障[7]。我們平日所作的善多半流於現世的目的，糾正這種作法是很重要的。

「串習力」，在行、住、坐、臥諸威儀中均設法使兩種菩提心增長，不間斷地修行。大菩薩們能布施自己的頭顱與四肢等，做出我們難以接受與實踐的菩薩行，也是在心熟習之後才得以成就。剛開始學打鐵、斲木，做起來總是很不順手，入門後就不難了；布施自己的生命也一樣，熟練後，就會像惠施蔬菜那般容易，所謂：

「久習不成易，此事定非有。」[8]

---

[7] 詳見本書第一冊「第四天」至「第六天」。
[8] 引自《入行論》第六品。

བཞི་པ་ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་བསྡིལ་ནས་སྟོན་པ་ལ། སྟོབས་ལྔ་སྟེ། དཀར་པོ་ས་བོན་གྱི་སྟོབས། གོམས་པའི་སྟོབས། འཕེན་པའི་སྟོབས། རྣམ་པར་སུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས། སྨོན་ལམ་གྱི་སྟོབས་སོ། །དེའི་ནང་ནས་འཕེན་པའི་སྟོབས་འདི་གལ་ཆེ་སྟེ། ནངས་པར་ལངས་མ་ཐག་ནས། སྤྱིར་ཚེ་འདི་དང་། ཡང་སྐབས་ལོ་འདི་དང་། ཁྱད་པར་དེ་རིང་གི་ཉི་མ་འདི་དོན་མེད་དུ་མི་བཏང་བར་དགྲ་བོ་བདག་གཅེས་འཛིན་བཀྲུལ་ཏེ་དོན་ལྡན་བྱེད་སྙམ་པའི་བློ་ཤུགས་དྲག་བསྐྱེད་དགོས། འཕེན་པ་འདིས་བྱ་སྤྱོད་དགེ་མི་དགེ་དང་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ལས་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་དེ། ཐ་ན་ཤིག་གཅིག་བསད་པའམ། གྲུང་ཚིགས་བཙོ་བ་ཙམ་འཕེན་པ་བཏང་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ལ། རང་ཅག་ད་ནངས་ཡར་ལྡང་སྟེ་སྐྱེ་རགས་འཆིང་སྐབས་ནས་བཟུང་། ལྷ་གོས་གདམ་སྐན་སོགས་ཚེ་འདིའི་བདེ་ཐབས་ཤིག་ལ་འཕེན་པ་གཏོང་མོད། དེ་ལྟར་མི་བྱ་བ་རང་གིས་མི་བརྗེད་པའི་ཕྱིར་དུ་སྐྱེ་རགས་ལ་མདུད་པ་ རྩེ་ཙྭ་ཀྱི་བརྗེད་ཐོ་བཏབ་ནས་སྔར་བཤད་པའི་འཕེན་པ་བཏང་སྟེ། བློ་ཤུགས་ནས་ཐག་གཅོད། དཀར་པོ་ས་བོན་གྱི་སྟོབས་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འཕེལ་བའི་ཕྱིར། སྦྱིར་ཆོས་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་སྦྱང་བྱེད་པ་ཡིན། རང་ཆོས་དགེ་བ་བྱས་ཚད་ཚེ་འདི་པ་ལ་ཤོར་པ་ཕལ་ཆེ་བས་དེ་ལྟར་མ་སོང་བ་གལ་ཆེ། གོམས་པའི་སྟོབས་ནི། འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་སྐབས་ཀུན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་འཕེལ་ཐབས་ལ་སྦྱངས་ཏེ་སྐྱབ་པ་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་བྱེད་པ་ཡིན། བྱང་སེམས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཅག་གི་བློར་མི་ཚུད་ཅིང་། ལག་ལེན་དུ་བྱེད་པར་དཀའ་བའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་མགོ་དང་རྐང་ལག་སྦྱིན་པར་བཤད་པ་སོགས་ཀྱང་བློ་གོམས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། དང་པོར་མི་ཤེས་པའི་ལུགས་བཟོ། ཤིང་བཟོ་སོགས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཤེས་པ་ན་མི་དཀའ་བ་བཞིན་དུ་རང་གི་ལུས་སྲོག་སྦྱིན་པར་གཏོང་ཐའང་། ཕྱིས་གོམས་པ་ན་སྔོ་ཚོད་སྟེར་བ་ཙམ་དུ་ལས་སླ་བ་འབྱུང་སྟེ། གོམས་ན་སླ་བར་མི་འགྱུར་བའི། །དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། སྨོན་གྱི་

896 據說有些古德騎馬時，在一隻腳套入馬蹬另一隻腳尚懸空前，就已將「道次第」作了一遍「憶念修」[9]，這也是習慣所致。串習與修習是同樣的意思，即便是一口氣喝一碗茶，如果不經練習，也不是件容易的事！

「對治力」，我愛執初露苗頭，即予剷除，就像打偷食的狗一樣，應用這樣的方式來對治我愛執。

「發願力」，晚上臨睡前，將日間所作的善根迴向，使兩種菩提心增長。

以上所說為現世五力，至於臨終五力，即是修七法門的「遷識法」[10]，所謂：

「大乘遷識法，五力重威儀。」

修心遷識法中，雖然不需要念「嘿嘎」與「呸」，但與其他遷識法相比，此法卻更為深奧。

五力的名目與前相同，其中「牽引力」，是指發願自己在臨終與中有階段，能夠不離菩提心。

「白法種子力」，將自己最貪著的東西作上供下施等，布施給殊勝福田，
897 或是將所有財物分成幾份迴施他人。如此一來，心無貪著，這要比死後由別人代為荐福好得多。

以前有一個比丘，因貪戀缽盂而受生為蛇，被佛陀驅入林中後，瞋火熾燃，焚毀樹林，自己也被燒死，墮入地獄。因此，這位比丘前後連續三生的身體，為三種火所燒。又如某人將黃金埋入地下，因為貪著黃金，死後也受生為蛇，

[9] 見第一冊 557 頁。
[10] 臨終時使死者心識往生淨土的修法，一般與密法合修，為「那若六法」之一。

སྐྱེས་ཆེན་འགའ་རེས་ཆིབས་རྟ་ལ་ཆིབས་པ་ན། ཞབས་ཡ་གཅིག་ཡོབ་ཏུ་བཙུད་ནས། ཅིག་ཤོས་རྐྱབ་ཀྱི་ཡོབ་ལ་མ་བཙུད་པའི་བར་ནའང་། ལམ་རིམ་ལ་བཤད་སྒོམ་ཚར་བ་ཡོད་པར་གསུངས་པའང་གོམས་པ་ལས་བྱུང་། གོམས་པ་དང་བསྒོམ་པ་དོན་གཅིག་ཅིང་། རང་རེས་ཇ་ཕོར་གང་ཙམ་འཐུང་བ་ལའང་མ་གོམས་ན་ལས་སླ་བ་ཇི་ལྟར་འབྱུང་། རྣམ་པར་སྨིན་འབྱིན་པའི་སྟོབས་ནི། གཅིས་འཛིན་ཁོ་ནས་སྐྱེས་པ་ན་དགག་སྟེ་ཁྲི་ཀུན་བཏུང་བ་ལྟར་འབུར་འཇོམས་བྱས་ལ་གཅིས་འཛིན་སྨིན་དབྱུང་བ་ཡིན། སྨོན་ལམ་གྱི་སྟོབས་ནི། ཉིན་རེའི་དགེ་རྩ་གང་བྱས་པ་རྣམས་དོ་ནུབ་ཉལ་ཁར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་འཕེལ་ཆེད་དུ་བསྔོ་བའོ། །དེ་ནི་ཆོ་འདིའི་སྟོབས་ལྔ་ཡིན་ལ།

འཆི་ཀ་མའི་སྟོབས་ལྔ་ནི། བློ་སྦྱོང་གི་འཕོ་བ་སྟེ། ཐེག་ཆེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི།། སྟོབས་ལྔ་ཉིད་ཡིན་སྤྱོད་ལམ་གཅེས། །ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན། བློ་སྦྱོང་གི་འཕོ་བ་ལ་ཧིག་དང་ཕཊ་མེད་ཀྱང་འཕོ་བ་གཞན་ལས་འདི་ཟབ། དེ་ལ་གྲངས་འདྲེན་སྟར་བཞིན་ལ། འཕེན་པའི་སྟོབས་ནི། བདག་གིས་འཆི་ཁ་དང་བར་དོ་སོགས་སུའང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་མ་བྲལ་བ་བྱེད་སྙམ་ནས་འཕེན་པ་བཏང་། དཀར་པོ་ས་བོན་གྱི་སྟོབས་ནི། གང་ལ་ཆགས་ཞེན་ཆེ་བའི་ཀ་ཅས་མཆོན། ཀ་ཅ་ཐམས་ཅད་ཡར་མཆོད་མར་སྦྱིན་བྱེད་པ་སོགས་ཞིང་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་བཏང་བའམ་ཡོ་བྱད་གང་ཡོད་ཕར་བཅད་ཚུར་བཅད་ཀྱིས་གཏོང་རྒྱུར་བསྒོས་ཏེ་ཆགས་ཞེན་མེད་པར་བྱས་ན་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་གཞན་གྱིས་དགེ་རྩ་བཏང་བ་དང་མི་འདྲ་བར་དེ་ཕན་ཚབས་ཆེ། དེ་ལྟར་མ་བསྒོས་ན། ལྷུང་བཟེད་ལ་ཆགས་པའི་དགེ་སློང་ཞིག་སྦྲུལ་དུ་སྐྱེས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ནགས་སུ་བསྐྲད་པ་ན། ཁོ་ཁྲོས་ནས་ཁོང་ཁྲོའི་མེས་ནགས་ཚལ་དང་ཁོ་རང་གཉིས་ཀ་ཚིག་སྟེ་དམྱལ་བར་སྐྱེས་ཤིང་དགེ་སློང་དེའི་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་གསུམ་གྱི་ལུས་ལ་མེ་འབར་བ་གསུམ་དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བ་དང་། ཡང་གསེར་ས་འོག་ཏུ་སྦས་པ་ལ་ཡིད་ཆགས་པ་ཞིག་སྦྲུལ་དུ་སྐྱེས་ནས་གསེར་སངས་

後來將黃金供養佛陀。如果我們不願佈施財物，結局可能與他們相同。同樣的，如果貪著於自己的身體，將受生為身中的寄生蟲。以前某湖邊有一具女屍，一條類似蛇的蟲子在屍體的口、鼻、眼、耳等各竅爬進爬出，纏著屍身不走。這是因為那個女人的前世對自己的身體很貪戀，時常在鏡子前顧影自憐，死後變成蟲了留連不去。所以說，我們在臨終時要積福、猛力發願求菩提心增長，尤其重要的是不可貪著自己的身體等。（帕繃喀仁波切又舉了另一個事例，有個出家人生前對銀錢十分貪著，死後變成一隻蛤蟆，用爪子緊抱住銀塊不放。）

某些人因為貪著的關係，臨終時很難斷氣。安多有位老喇嘛，平時愛吃油
898 酥，死的時候很困難。貢唐絳貝央十分善巧，他要老喇嘛發願往生兜率淨土，並說那裡的油酥比他們寺院裡的好吃得多。老喇嘛聞言，立即斷氣。我們將來也可能會有類似的危險，所以，斷除貪著是極為重要的。

「對治力」，是指臨終時要修強力的懺悔、防護。如果臨終者是密宗行者，屆時應修「自入灌頂」或求師灌頂，還淨菩薩律儀與密宗律儀。其他人則應盡力善修懺悔、防護，這在平時就很重要，臨終時尤其關鍵。否則，即便本來可以往生淨土，也將因為這個障礙而去不成。

「發願力」，這不是指發願往生淨土等，而是發願將一切有情的苦與罪障成熟到自己身上，以及發願能生起菩提心。

「串習力」，是指平時精熟於菩提心的修在，臨終時因習慣的力量，在修菩提心當中往生，此外沒有更高深的修法了。

རྒྱས་ལ་སྤུལ་དུ་བཙུག་པའི་རབས་ལྟར་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་ལུས་ལ་ཆགས་ནའང་། དེའི་ནང་གི་འབུར་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་འོང་སྟེ། སྔོན་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་དུ་བུད་མེད་ཀྱི་རོ་ཞིག་ལ་སྲིན་བུ་སྦྲུལ་འདྲ་བ་ཞིག་གིས་ཁ་སྣ་མིག་རྣ་བ་སོགས་སུ་ཕར་ཐལ་ཚུར་ཐལ་དུ་འཛུལ་ཏེ་རོ་དེ་ལ་འཁོར་ནས་སྡོད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སྔར་བུད་མེད་ཅིག་རང་གི་ལུས་ལ་ཆགས་ཏེ་མེ་ལོང་ལ་རྟག་ཏུ་བལྟ་བ་ཞིག་ཤི་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་པར་གསུངས་པས། འཆི་ཁར་ཆགས་གསོག་པ། བྱང་སེམས་འཕེལ་བའི་སྨོན་ལམ་ཤུགས་དྲག་བྱེད་པ། གཙོ་བོ་ལུས་ལ་མ་ཆགས་པ་བྱེད་པ་རྣམས་གལ་ཆེ། ཡང་གླ་རྒྱུང་ཞིག་དངུལ་ལ་ཞེན་ཏུ་ཆགས་པས་ཤི་ནས་སྦལ་པར་གྱུར་ཏེ་དངུལ་དེ་ལ་སྦར་མོས་འཐམ་ནས་སྡོད་པ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ཚུལ། འགའ་ཞིག་ནི་ཆགས་པའི་དབང་གིས་འཆི་ཁར་…… འཆི་ཡང་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་སྟེ། ཨ་མདོའི་གླ་ཀན་ཞིག་ཞག་ལ་ཆགས་ནས་ཤི་དཀའ་བ་བྱུང་བ་ལ། གུང་ཐང་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ནས་ཐབས་མཁས་ཀྱིས། དགའ་ལྡན་གྱི་ཞིང་དུ་འདུན་པ་ཐོངས་དང་དེར་ང་ཚོའི་རིགས་གླའི་ཞག་ལས་ཆེས་བཟང་བ་ཡོད་པར་གསུངས་པས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་དབུགས་ཆད་ཐུབ་པ་བྱུང་། རང་ཅག་ལའང་དེ་ལྟར་འོང་ཉེན་ཡོད་པས་ཆགས་སོགས་སྤྱོང་བ་གལ་ཆེ། སུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས་ནི། འཆི་ཁར་བཤགས་སྡོམ་སྟོབས་ཆེན་བྱེད་པ་སྟེ། གསང་སྔགས་པ་ཡིན་ན། རང་གིས་བདག་འཇུག་ལེན་པའམ། དབང་བསྐུར་ནས་ཞུས་ཏེ་བྱང་སྡོམ་སྔགས་སྡོམ་སོར་ཆུད་པར་བྱེད། དེ་མིན་ཡང་བཤགས་སྡོམ་གང་ནུས་ལེགས་པར་བྱེད། འདི་ནི་སྤྱིར་དུས་རྒྱུན་དུ་དང་། ལྷག་པར་འཆི་ཁར་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་འདིས་སྒྲིབ་ནས། དག་ཞིང་སོགས་སུ་འགྲོ་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ཡང་འགྲོ་མི་ནུས། སྨོན་ལམ་གྱི་སྟོབས་ལ། འདི་ནི་དག་ཞིང་སོགས་ལ་སྨོན་པ་མིན་གྱི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སྡིག་སྒྲིབ་རང་ལ་སྨིན་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་བའི་སྨོན་ལམ་འདེབས་པ་ཡིན། གོམས་པའི་སྟོབས་ནི། དུས་རྒྱུན་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ཏེ་འཆི་ཁར་ཡང་བློ་གོམས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བྱང་

至於臨終者的威儀，應效法大悲大師涅槃時的威儀，作右脅臥，以獅子臥姿去世。單是這一臥姿對往生淨土也有很大的幫助。

總的來說，下士道者應在修「皈依」中往生；上士道者應在修「菩提心」中往生，如是等等。

899 有人或許會懷疑，這些修法當中似乎沒有往生淨土之法，然而實質上絕對是有的。切喀瓦臨終時命近侍急設供品，他說：「我原本發願為利一切有情而去無間地獄，但是現在看來是去不了了，淨土的景象已經出現。」格西博朵瓦也是這樣圓寂的。

以前有母女二人被水沖走時，彼此關心著對方，發起善心，結果受生於兜率天。又如，洛卡洽薩地區有一條皮筏因載物過重，快要破裂下沉時，有位郵差發起善心，躍入水中，他並未淹死，有彩虹貫照。

如果臨終時能清楚地想起殊勝善心，即便是造作的菩提心，亦能往生善處，當可無疑。我們往往對「嘿嘎」、「呸」之類的遷識法很重視，並將出現遷識前兆看成是了不得的事情；其實，就算我們不修任何所緣，多練幾次「嘿嘎」，頭頂上也會出現遷識前兆等。這是風的活動，並不稀奇。

修心遷識法中，雖沒有「嘿嘎」與「呸」，但卻是所有遷識法中最深奧者。修其他遷識法難說是否能在臨終時關閉惡趣之生門；但如能以五力而往生，則保證不墜惡趣。

900 **（五）修心純熟之量**

「諸法歸一要」

སེམས་བསྒོམ་བཞིན་པའི་ངང་ནས་འཕོ་ཐབས་བྱེད་པ་སྟེ། དེ་ལས་ལྷག་པ་བྱུར་མེད།

སྤྱོད་ལམ་ནི། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་ཀུ་ངན་ལས་འདས་སྐབས་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ལམ་གཞོགས་གཡས་ས་ལ་ཕབ་ནས་སེང་གེའི་ཉལ་སྟབས་ཀྱིས་འཕོ་བ་སྟེ། འདི་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་དག་ཞིང་དུ་བགྲོད་པ་ལ་ཁྱད་ཆེ། སྤྱིར་ན་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུ་ལྟ་བུ་ནི་སྐབས་འགྲོའི་ངང་ནས་འཕོ་ལ། སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོ་ནི་བྱང་སེམས་བསྒོམ་བཞིན་དུ་འཕོ་བ་སོགས་དགོས། དེས་དག་ཞིང་དུ་བགྲོད་ལུགས་མེད་སྙམ་ན། དེ་ངེས་པར་ཡོད་དེ། མཆད་ཁ་བ་འདབ་ཀར་ཉེ་གནས་ལ་མཆོད་པ་ལ་ཁུར་གསོལ་མས་དང་། ངས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་མཐར་མེད་དུ་འགྲོ་བར་སྨོན་པར་བྱས་···ཀྱང་༑ མི་འགྲོ་བར་འདུག །དག་ཞིང་གི་སྣང་བ་ཤར་བྱུང་གསུང་བ་དང་། དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བས་ཀྱང་དེ་བཞིན་མཛད་ཚུལ། ཐུར་མ་སྣང་གཉིས་ཆུས་ཁྱེར་བའི་ཚེ། གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པས་དགའ་ལྡན་དུ་སྐྱེས་པ་དང་། ཡང་ལྷོ་ཁའི་བྱ་སའི་ཀོ་བ་ཐེངས་ཅིག ཞྭི་དྲགས་ཏེ་རྡིབ་པར་ཉེ་བ་ན་བང་ཆེན་པ་ཞིག་སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་དེ་ཆུར་མཆོངས་ཀྱང་མ་ཤི་བར་འཛའ་ཟུག་པ་བྱུང་བ་ལྟར་སེམས་བཟང་ཚུལ་ཁྱད་པར་ཅན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཅོས་མ་ཚུན་གསལ་བཏབ་ན་ནི། གནས་བཟང་བར་སྐྱེ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། ང་ཚོས་ཧིག་དང་ཕཊ་ཟེར་བའི་འཕོ་བ་ལ་འགངས་ཆེར་བྱེད་ཅིང་། འཕོ་བའི་རྟགས་ཐོན་པ་ལ་རྩ་བ་ཆེ་བར་བརྩི་ཡང་། དམིགས་པ་གང་ཡང་མེད་པར་ཧིག་མང་དུ་སྦྱང་ན་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་འཕོ་རྟགས་ཐོན་པ་སོགས་འབྱུང་བས་དེ་རླུང་གི་འཕྲུལ་ཡིན་པ་ལས་དེ་ཙམ་ངོ་མཚར་ཆེ་རྒྱུ་མེད། བློ་སྦྱོང་གི་འཕོ་བ་ལ། ཧིག་དང་ཕཊ་མེད་ཀྱང་འཕོ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་ཟབ་ཤོས་འདི་ཡིན་པས། འཕོ་བ་གཞན་རྣམས་སུ་བླངས་ཀྱང་འཆི་ཁར་ངན་སོང་གི་སྐྱེ་སྒོ་ཁེགས་མི་ཁེགས་ཐེ་ཚོམ་ཡོད་ལ། འདིའི་སྟོབས་ལྟའི་སྒོ་ནས་འཕོས་ན་ནི། སྐྱེ་གནས་ངན་པར་མི་ལྟུང་བ་ངེས་པ་ཅན་ཡིན་གསུངས།

དོན་ཚན་ལྔ་པ། བློ་འབྱོངས་པའི་ཚད་ནི། ཆོས་ཀུན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས།

薄伽梵所說的一切法蘊，都是用來對付我愛執的，法與非法的判定標準，即在於是否成為煩惱的對治。最殊勝的成就徵相即在於能減輕煩惱，其他的成就相是沒什麼大不了的，因為兀鷹也能在空中飛翔，老鼠也能鑽入地下，魚兒也能在水中游泳。此修心法被稱作衡量法與非法的天平，如果修法結果是煩惱的減輕，即達純熟的標準。

「二證取其主」

作證明的有自己與他人兩種。自己沒有真正的修持卻詐現有德，使別人誤認為是持戒清淨的修行人，這是屬於內外熟與未熟四種菴沒羅果中「外熟內未熟」[11]的一類。好像潛伏的貓一樣、善於弄鬼，不明底細的人於是誤認這種人為善士。這種行為是要不得的。

901 另外，也不要成為「內熟外不熟」那一類人，而要做到內外清淨；因為外調伏，所以不會遭到他人的恥笑；因為內調伏，所以自相續富有修持。菩薩對外在的威儀要謹慎，盡力擯除會招致不好名聲的言行，如所謂「於惡聲譽不護雪」[12]要做到問心無愧，這是很重要的。

「常懷歡喜心」

當我們富有時，會曾被攢積、守護財產的眾多念頭搞得心神不寧；貧窮時，又要辛苦追求無法休息。若能如此思惟財物的過患，就可以將任何妙劣緣都轉化為道，快樂而知足。同樣的，對毀、譽等八法[13]等量齊觀，快樂的時候觀

[11] 龍猛《親友書》中有頌曰：「自有生如熟，亦有熟如生，亦有熟如熟，或復生如生，菴沒羅果中，有如是差別，人亦同彼四，難識王應如。」
[12] 出自月官之《菩薩成二十頌》。
[13] 詳見本書第一冊「前言」第五條註。

ཞེས་པ་སྟེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཕུང་ཇི་སྙེད་ཅིག་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་བདག་གཅེས་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོར་གཞོལ་ཞིང་འབབ་ལ། ཆོས་དང་ཆོས་མིན་པའི་གནམ་ཐིག་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་སོང་མ་སོང་ལ་གསུངས་ཤིང་། གྲུབ་རྟགས་ཀྱི་མཆོག་ཉོན་མོངས་ཇི་ཆུང་ལ་སོང་བ་སྟེ། དེ་མིན་པར་གནམ་ལ་བྱ་གོད་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་འཕུར། ས་ལ་བྱི་བའང་འཛུལ། ཆུ་ལ་ཉས་ཀྱང་འཕྱོ་བའི་ཕྱིར་ན་གྲུབ་རྟགས་གཞན་ལ་དེག་པོ་མེད། བློ་སྦྱོང་འདི་ལ་ཆོས་དང་ཆོས་མིན་བརྟགས་པའི་སྲང་དུ་གསུངས་པས། ཆོས་བྱས་པའི་ལག་རྗེས་ལ་བདག་གཅེས་འཛིན་ཆུང་དུ་སོང་བར་འདུག་ན་འབྱོངས་པའོ། །དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོར་བཟུང་། ཞེས་པ་ནི། རང་གཞན་གྱི་དཔང་པོ་གཉིས་ཏེ། རང་ལ་ཉམས་ལེན་གཤའ་མ་མེད་ཀྱང་ཚུལ་འཆོས་བགྱིས་ཏེ། གཞན་གྱིས་ཚད་དུ་འཛིན་ཅིང་། ཚུལ་ཁྲིམས་གཙང་མདོག་ཁ་ལ་བཟང་པོར་བརྩི་བ་ཙམ་བྱུང་ཡང་༑ དེ་ཙམ་ནི། ཨ་མྱའི་འབྲས་བུ་ཕྱི་ནང་སྨིན་མ་སྨིན་རིགས་བཞིར་གསུངས་པ་ལས་ཕྱི་སྨིན་ལ་ནང་མ་སྨིན་པ་དང་འདྲ་བས། བྱི་ལ་འཇབ་པའི་གཡོ་འཕྲུལ་ཅན་དེ་ལྟ་བུ་ལ་ཆོས་གཞན་མི་ཤེས་པ་དག་གིས་བཟང་པོའི་གྲལ་དུ་འཛིན་མོད། དེ་འདྲ་བ་དག་མི་བྱ་ཞིང་། གཞན་ཡང་ནང་སྨིན་ལ་ཕྱི་མི་སྨིན་པའང་མིན་པར། ཕྱི་དུལ་བས་གཞན་གྱིས་ཁྲེལ་མ་དགོས་པ་དང་། ནང་དུལ་བས་རང་རྒྱུད་ཉམས་ལེན་གྱིས་ཕྱུག་པའི་ཕྱི་གཙང་ནང་གཙང་བ་དགོས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ནི། གྲགས་པ་ངན་པ་སྤོང་མི་བྱེད། ཅེས་པ་ལྟར། ཕྱིའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱང་གྲགས་པ་ངན་པའི་གཞི་རྣམས་སྤངས་ནས་གཞན་སྟེ་གཙོ་བོར་རང་གིས་རང་ལ་མི་ཁྲེལ་བ་ཞིག་གལ་ཆེ་གསུངས། ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བསྟེན། །ཞེས་པ་ནི། འཁོར་པ་སོགས་བྱུང་བ་ན་སྐྱེལ་བ་དང་སྐྱུང་བའི་རྣམ་རྟོག་མང་པོས་ཡིད་མི་བདེ་བ་མི་བྱེད་ཅིང་། མེད་ནའང་འཚོལ་བའི་སེམས་ངལ་མེད་པར་ཡོད་པ་དག་གི་སྐྱོན་བསམས་ལ་རྐྱེན་བཟང་ངན་གང་བྱུང་ཡང་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཤེས་པའི་ཡིད་བདེ་དང་། ཆོག་ཤེས་བྱ། དེ་བཞིན་དུ་བསྟོད་སྨད་སོགས་ཆོས་བརྒྱད་མགོ་སྙོམས་པར་བྱེད་ཅིང་སྐྱིད་

察一下為什麼會快樂,痛苦的時候分析一下為什麼會痛苦,就不會愁苦憂惱了。

902 **「散亂亦能生」**

騎術不精的人，在精神集中的情況下，還不致於被馬摔下來，但精神一散亂就很容易摔落馬下；而擅於馬術的人，縱然在散亂時也照樣能坐得安穩。同樣的，修心尚不純熟的人與不會騎術的人一樣，在心思散亂的時候，別人罵他會先發怒，提起正念後才消除怒氣；修心純熟的人，縱然心思散亂，任憑別人如何打罵，也不會動怒，此即修心純熟的標準。

「純熟量為倒」

死無常心的純熟標準，是對現世虛榮喪失興趣；出離心的純熟標準，是對輪迴盛事不生羡慕，同樣的，修心純熟的標準，即是將我愛執顛倒過來。

「五大純熟相」

903 痛苦與傷害等出現時，自心不為煩惱所動而能心平氣和地接受事實，此為「大苦行師」；珍愛他人勝過自己，此為「大菩薩」；一切威儀不逾十法行[14]，此為「大沙門」；不染絲毫罪與不善、調柔而住，此為「大持律師」；與真正的大乘道相應，此即「大瑜伽師」。成功的修心法行者會成為這五種人。

（六）修心三昧耶

修心三昧耶共有十八條：
（1）至（3）為「常學三總義」
三總義是指：

904 **（1）修心與持戒不相違**：不可以修心為藉口而輕視毗奈耶等下級戒。
（2）修心不流於怪誕：不應藉口修心，貌似無愛執而無所顧忌地去觸怒人與

[14] 十法行：1、繕寫佛經；2、供養；3、布施；4、聽法；5、受待；6、披讀；7、開演；8、諷誦；9、思惟法義；10、修習法義。

ནའང་དེ་ལྟ་བུའི་ཕུགས་དང་། སྟུག་ནའང་དེ་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་བརྟགས་པས་ཡིད་མི་བདེ་བ་མེད་པར་འགྱུར་བ་འོང་གསུངས། ཡིངས་ཀྱང་ཐུབ་ན་འབྱོངས་པ་ཡིན། ཞེས་པ་ནི། ཧ་ཅང་ཆེར་མེད་པ་དག་སེམས་མ་ཡིངས་ན་ཧུས་མི་བསྐྱུར་ཡང་། ཡིངས་ན་བསྐྱུར་ལ། ཧ་ཅང་ཅན་ཡིངས་ཀྱང་མི་བསྐྱུར་བ་བཞིན་དུ། བློ་སྦྱོངས་ཀྱང་མ་འབྱོངས་པ་ནི། ཧ་ཅང་མེད་པས་ཧ་ཞེན་པ་བཞིན། སེམས་ཡིངས་པའི་སྐབས་གཞན་ཞིག་གིས་ཚིག་ངན་སླས་ན། དང་པོར་ཁྲོ་བ་སྐྱེ་ཞིང་། ཕྱིས་ནས་དྲན་པས་ཟིན་པ་ན་ཁོང་ཁྲོ་ཞི་འགྲོ་བ་ཡིན་ཞིང་། བློ་འབྱོངས་པས་ནི། སེམས་ཡིངས་པ་ནའང་། གཞན་གྱི་བརྡེག་འཚོག་ངན་སླ་སོགས་ལ་ཁོང་ཁྲོ་མི་སྐྱེ་བ་ནི་བློ་འབྱོངས་པའི་ཚད་དོ། །བྱུང་བའི་ཚད་ནི་ལོག་པ་ཡིན། ཞེས་པ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དང་། ངེས་འབྱུང་གི་བློ་འབྱོངས་པའི་ཚད་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་དང་། འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཡིད་སྨོན་ལྡོག་པ་སོགས་ཡིན་པ་བཞིན་དུ་འདིར་བདག་གཅེས་འཛིན་ལོག་པ་ནི་བྱུང་བའོ། །འབྱོངས་རྟགས་ཆེན་པོ་ལྔ་ལྡན་ཡིན། །ཞེས་པ་སྡུག་བསྔལ་དང་གནོད་པ་སོགས་གང་བྱུང་ཡང་ཉོན་མོངས་པས་ཡིད་མི་བསྒྱོད་པས་བཟོད་ནུས་པའི་དཀའ་ཐུབ་པ་ཆེན་པོ། བདག་པས་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ། སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཆོས་སྤྱོད་བཅུའི་ཉམས་ལེན་ལས་མི་འདའ་བའི་དགེ་སྦྱོང་ཆེན་པོ། སྡིག་པ་མི་དགེ་བ་ཕྲ་མོས་ཀྱང་མ་གོས་པར་ཞི་དུལ་དུ་གནས་པའི་འདུལ་འཛིན་ཆེན་པོ༑ ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་རྣལ་མ་ལ་འབྱོར་བའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཆེན་པོ་སྟེ་ལྔ་པོ་འདི་བློ་སྦྱོང་འདི་ལྷ་བུ་བསྒོམས་པ་ལ་འོང་གསུངས།

དོན་ཚན་དྲུག་པ་བློ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག་ལ་བཅོ་བརྒྱད་ལས། སྤྱི་དོན་གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བསླབ༑ །ཅེས་གསུངས་པའི། དང་པོ་བློ་སྦྱོང་ཁས་བླང་དང་མི་འགལ་བ་ནི། བློ་སྦྱོང་ལ་བསྟོད་བརྟགས་ནས་འདུལ་བ་སོགས་བསླབ་པ་འོག་མ་ལ་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་མི་བྱེད་པ་དང་། གཉིས་པ་བློ་སྦྱོང་ཐོ་ཅོར་མ་ཕྱིར་ཤྲི། བློ་སྦྱོང་ལ་བསྟོད་བརྟགས་ནས་གཅེས་འཛིན་མེད་མདོག

非人，如作斬樹妖等狂行。

（3）修心不分黨類：不可只容忍親友而不容忍仇敵、只容忍人而不容忍非人等。

（4）「心改身如故」

我們不應讓心持續剛強難調，而應設法改善、使它逐漸調柔。上者當求在今日改變；中者當求在本月改變；下者當求在今年改變。否則，即便出家之後上了年紀，心還是與出家之前一樣。我們的心不要像屋子後面的大岩石那樣固執不變。至於要用什麼來改呢？當修菩提心、出離心、無常等，外在的舉止仍須維持平常的樣子。內在的功德達五分錢也不值，外面的舉止卻又顯得冠冕堂皇，如眨眨眼皮以示深入禪定的樣子等；這是不對的。我們不應有這樣的矯飾，而應以寂天菩薩、聖槃陀迦等為榜樣，體驗與進步只在心上面表現出來，外表則不露聲色，不讓任何人知道自己修道的進程，而臻斷證功德的高峰。（帕繃
905 喀大師又舉例說：吉祥月稱外表與普通班智達一樣，從不突顯自己，內在卻已獲得能從繪畫的牛身上擠出乳汁的成就。）這些大師都是韜光養晦的典範，噶當派的祖師們也是，專重實修，從不在口頭上大肆宣傳他們所獲得的成就。此外，如同向他人炫耀摩尼寶會招災一樣，表露自己的功德也會招來許多障礙。我們與世俗人一樣地流於現世，修一點點法，也要跑到山頂上搖旗吶喊，惟恐他人不知，這樣做是不對的。應當遵循阿底峽尊者噶當派的宗風，像置燈於瓶

གིས་མི་དང་མི་མིན་གྱི་ཡོག་ཐུག་སོགས་ལ་མི་འཛེམ་པར་ཞིང་གཉན་གཙོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོ་ཅོའི་སྤྱོད་པ་ཅན་མིན་པ་དགོས། གསུམ་པ་བློ་སྦྱོང་ཕྱོགས་རེ་བར་མ་སོང་བ་ནི། གཉེན་ལ་བཟོད་ཅིང་དགྲ་ལ་མི་བཟོད་པ་དང་། མི་ལ་བཟོད་ཅིང་མི་མིན་ལ་མི་བཟོད་པ་སོགས་མིན་པ་སྟེ། དེ་དག་ནི་སྤྱི་དོན་གསུམ་མོ། །འདུན་པ་བསྒྱུར་ལ་རང་སོར་བཞག །ཅེས་པ་ནི། རང་གི་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཀྱོང་པོ་སྔར་གནས་སུ་འཛིག་པ་མིན་པར་ཇེ་བཟང་དུ་བཏང་ནས་འཚོས་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། རབ་ན་ཞག་སྐྱིད། འབྲིང་ཟླ་སྐྱིད། ཐ་མ་ལོ་སྐྱིད་ཙམ་ཨེ་འོང་ལྟ་དགོས། དེ་ཙམ་ཡང་མེད་ན། རབ་ཏུ་བྱུང་ཟིན་ནས་ན་ཚོད་རྒན་པོར་སོང་ཡང་། སྔར་རབ་ཏུ་མ་བྱུང་གོང་གི་སེམས་དེ་སོ་ན་གནས་པ། །ཁང་ལྟག་གི་བྲག་གོང་བཞིན་མི་བྱེད་པར་འདུན་པ་བསྒྱུར། གང་གིས་བསྒྱུར་ན། བྱང་སེམས། ངེས་འབྱུང་། མི་རྟག་པ་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་དགོས་ཀྱང་། ཕྱིའི་ཀུན་སྤྱོད་སོ་ན་གནས་པ་ལས། ནང་དུ་སྐྱེ་རྒྱུའི་ཡོན་ཏན་སྐར་ལྟ་ཙམ་ཡང་མེད་པར། ཕྱི་རོལ་གྱི་སྤྱོད་པ་མིག་ལྟགས་ཟིང་ཟིང་བ་སོགས་ཉམས་ལེན་ཡོད་མདོག་གི་འདྲ་གང་ཆགས་མི་བྱེད་ཅིང་། ཉམས་སྙིང་དང་ཡར་སྐྱེད་སེམས་ཁོ་ནའི་སྙིང་དུ་བཏོན་ནས་མངོན་མཚན་མེད་ཅིང་ས་ཚོད་ཆེ་བ་སུ་གང་གིས་མ་ཤེས་པར་སྦྱངས་རྟོགས་མཐོན་པོར་གཤེགས་པ་རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷ་དང་། འཕགས་པ་ལམ་ཆུང་བ་ལྟ་བུ་དགོས། དཔལ་ལྡན་ཟླ་བའང་པཎྜི་ཏ་དཀྱུས་མ་ཙམ་ལས་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་མ་བྱུང་ཞིང་། ནང་དུ་རི་མོའི་བ་ལས་འོ་མ་བཞོ་ནུས་པའི་གྲུབ་པ་བརྙེས་པའི་རབས་སོགས་གསུངས། དེ་དག་གིས་ཀྱང་མངོན་ཆེ་བ་མ་མཛད་ཅིང་། བཀའ་གདམས་ཀྱི་ལུགས་འདི་ལའང་བླ་མ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་བྱས་བྱས། གྲུབ་རྟགས་བསྟན་བསྟན་སོགས་ཀྱི་སྐད་གྲགས་ཆེར་མེད་པར་མཛད་པ་ལྟར་བྱ། གཞན་དུ་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་མི་གཞན་ལ་ངོམ་པ་ལྟར་བསྒྲགས་ཆེས་ན་བར་ཆད་མང་། རང་རེས་ཡང་ན་འཇིག་རྟེན་པ་དང་ཁྱད་མེད་དུ་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན། གལ་སྲིད་ཆོས་ཤིག་བྱས་ཀྱང་སྒོ་ལ་དར་བཞིན་དུ་འཕྱར་བར་སྣང་ཡང་། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་པར་ཇོ་བོ་བཀའ་

中一樣，將功德隱藏起來。

（5）「勿說缺支節」

意謂不談論別人的過失。

（6）「莫思他人事」

不觀察他人的過失，而應細審自己的缺點。否則，專找別人過失，例如法
友扎倉·康村裡的僧人等，那麼自然連大師佛陀也不免有過可責。如此一來，
906 就難免會造成輕蔑、毀謗等，所以不要去挑別人的毛病。

（7）「先治重煩惱」

自己相續中哪一種煩惱重，就先對付哪一種；比如說，貪煩惱重的人，應修不淨觀來加以對治。

（8）「不求於果報」

不要做了某種善事，就希望得到善報與好的異熟果。

（9）「莫噉雜毒食」

不食攙雜有我愛執毒素的善食。

（10）「不可講情義」

煩惱生起時，不可對之容忍講義氣，而不加對治。

907 **（11）「勿作世諍罵」**

如「沙門四法」[15]中所說，當他人辱罵自己時，不報之以辱罵。若不具足四法，即不成為沙門，這些都是我們曾在親教師與軌範師面前承許過的。所以，對方罵我們是「老狗」時，不要回罵他是「小偷」；別人打我們一下，不要回打二下等等。

（12）勿俟於狹路

不可為了報復，在別人有難時落井下石、以快宿仇。世俗愚人將當面陪笑、內挾仇恨的諂誑視作機靈聰明，我們是修行人，行為應當與世俗人有所分別。

（13）「不可刺其心」

當我們獲悉別人的重大缺失時，不要在大眾之中侮辱當事人，不要說刻毒

[15] 沙門四法：他謔不還謔、他罵不還罵、他怒不還怒、他打不還打。

གདམས་པའི་ལུགས་འདིར་ཡོན་ཏན་བུམ་ནང་གི་མར་མེ་བཞིན་སྦ་དགོས་པར་གསུངས། ཡན་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ། །ཞེས་གཞན་གྱི་སྐྱོན་ནས་མི་བརྗོད་ཅིང་། གཞན་ཕྱོགས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །ཞེས་གཞན་གྱི་སྐྱོན་གྱི་ཕྱོགས་གང་ལའང་མི་དཔྱོད་པར་རང་སྐྱོན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དགོས། དེ་མིན་ཆོས་གྲོགས་དང་། གྲྭ་ཚང་། ཁམས་ཚན་གྱི་གྲྭ་པ་སོགས་མི་གཞན་ལ་སྐྱོན་ཁོ་ན་འཚོལ་ཏེ་བལྟས་ན་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ལའང་སྐྱོན་མཐོང་བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁྲུད་གསོད་སྐུར་འདེབས་སོགས་སྤེལ་བ་ལས་མ་འདས་པས་གཞན་ལ་སྐྱོན་གདགས་པར་མི་བྱ། ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སྔོན་ལ་སྦྱང་། །ཞེས་རང་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་གང་ཤས་ཆེ་བ་སྔོན་ལ་སྦྱངས་ཏེ། དེ་ཡང་འདོད་ཆགས་ཤས་ཆེ་བ་ལ་མི་སྡུག་པ་བསྒོམ་པ་སོགས་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་ནས་སྦྱང་བ་ཡིན། འབྲས་བུ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་། །ཞེས་པ། དགེ་བ་ཞིག་སྒྲུབ་པ་ནའང་བཟང་ལན་འོང་དུ་རེ་བ་ལྟ་བུ་དང་། རྣམ་སྨིན་བཟང་པོ་འོང་དུ་རེ་བ་ལྟ་བུ་མི་བྱེད་པ་དང་། དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྤང་། །ཞེས་སོགས་ནི་རིམ་པ་ལྟར། བདག་གཅེས་འཛིན་གྱི་དུག་དང་འདྲེས་པའི་དགེ་བའི་ཟས་མི་བསྟེན། ཉོན་མོངས་པ་སྐྱེས་པ་ན་གཉེན་པོ་མི་བསྟེན་པར་རྒྱུན་འཁྱུད་པའི་གཞུང་བཟང་པོ་མི་བྱེད། དགེ་སྦྱོང་གི་བྱེད་ཆོས་བཞིར་གསུངས་པ་ལྟར། གཞན་གྱིས་གཤགས་ངན་སྨྲ་བ་ན་ལན་དུ་གཤགས་ངན་མི་འདེབས། ཆོས་བཞིའི་བྱེད་ཆོས་མི་ལྡན་ན་དགེ་སྦྱོང་དུ་མི་འགྲོ་སྟེ། འདི་དག་མཁན་སློབ་ཀྱི་མདུན་ནས་ཁས་བླངས་པས་སོ། །དེས་ན་ཚུར་ཁྲི་གྲན་ཟེར་བ་ན༑ ཕར་ཀྲུན་མ་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཚུར་གཅིག་བརྡེག་པ་ན། ཕར་གཉིས་བརྡེག་པ་སོགས་མི་བྱེད། གཞན་ལ་གནོད་ལན་བྱེད་པའི་ཕྱིར་འཕྲང་ལ་བསྒུག་པ་བཞིན་གནོད་པ་སྐྱེལ་བའི་དུས་སྐབས་སྒུག་པར་མི་བྱེད། འདི་ཡང་ཁ་འཛུམ་གཏིང་ནག་གི་གཡོ་སྒྱུ། འཇིག་རྟེན་པ་བླུན་པོ་དག་གིས་ལེགས་པར་བརྩི་བ་དེ་ཡིན་པས། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་འགལ་བ་ཡང་གནད་དེའོ། ། གཞན་གྱི་སྐྱོན་ཆེན་པོ་རང་གིས་ཤེས་པ་ན། མང་པོའི་དབུས་སུ་དམའ་འབེབ་པའམ་གནད་ནས་

908 的話刺傷他的心；以此為例，也不應做出唸誦猛咒懲罰非人等事。

（14）「莫推諉他人」

自己作了不對的事情，不要耍花招移花接木，或是諉過於人。

（15）「莫作經懺用」

此修心法是用來降伏我執的，若用來對付非人的侵擾和獲取名聞利養，反而會導致我愛執的增長，所以，要避免用作經懺之類的錯誤用途。

（16）「眾利勿爭先」

對於公共財物，不要設法搶先獲得，也不要設法先取得最好的部分。

（17）「天莫變成魔」

不要把修心法變成我愛執的助緣而非對治，否則，即是天變成魔。

909 **（18）「樂莫求他苦」**

不要為了自己的快樂而希望仇人倒楣和死亡，亦即不要將自己的快樂建立在他人的痛苦上。上述內容為十八條三昧耶。

（七）二十二條學處

（1）「一貫眾瑜伽」

本法行者不需修許多種善行，而應時時將一切行持與自他平等相換心結合起來。例如在進餐時，因為已將自身佈施給有情，所以應該想到：「為了利益有情，我現在需要吃飯來滋養這個色身。」其他一切威儀可依此類推。此外，在唸誦密咒與囑託護法成辦事業等時，也都應以此心為基礎。

910 **（2）「一除諸障難」**

正如在藥物無效時，醫師要用針灸那樣，此平等相換之心能以一當百，治癒一切煩惱疾患。

（3）「初後修二事」

改正動機與迴向二事，是一切善行之初與之後所應作的。我們也應在早晨起床時發願，並在日間隨時觀察自己的行動是否與之相符。

（4）「二境皆安忍」

不論是苦是樂，都不能捨棄修心的修持。有些人因升官發財等，有了享樂

དབབ་སྡེ་སྐྱོན་མཚང་མི་སླ། འདིས་མཚོན་མི་མ་ཡིན་སོགས་ཚར་གཅོད་ཕྱིར་དྲག་སྔགས་འདོན་པ་སོགས་ཀྱང་མི་བྱེད། རང་གིས་མ་ཡིན་པའི་ལས་བྱས་པ་གཡོ་ཐབས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་སྟེང་དུ་འགེལ་བའམ། ཁག་ངན་བྱུང་བ་ཐབས་ཀྱིས་གཞན་ལ་འགེལ་བར་མི་བྱེད་པ་སྟེ་མདོར་ཁལ་གླང་ལ་མི་འགྲོ། བློ་སྦྱོང་འདི་བདག་གཅེས་འཛིན་འདུལ་བའི་ཕྱིར་ཡིན་པ་ལ། མི་མིན་གྱིས་མི་གནོད་པ་དང་རྙེད་བཀུར་སྙན་གྲགས་ཀྱི་ཕྱིར་བྱེད་པ་སོགས་གཅེས་འཛིན་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་བསྒོམ་པའི་ལྷ་བཅོས་ལོག་པ་ལྟར་མི་བྱ། ཐུན་མོང་དུ་དབང་བའི་ཀ་ཙ་ལྟ་བུ་མགྱོགས་པོར་རང་ལ་འོང་ཐབས་བྱེད་པའམ་བཟང་ཤོས་དེ་རང་ལ་སྔོན་དུ་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་པའི་མགྱོགས་ཀྱི་རྩེ་མི་གཏོད། བློ་སྦྱོང་བདག་གཅེས་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོར་མི་འགྲོ་བར་གྲོགས་སུ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ་ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ། རང་གི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཕྱིར་དགྲ་གཉད་ན་དང་ཤི་ན་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་སྐྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྡུག་མི་འཚོལ་བ་སྟེ། དེ་དག་ནི་དམ་ཚིག་བཅོ་བརྒྱད་དོ། །

བདུན་པ་བསླབ་བྱ་ཉེར་གཉིས་ལ། རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། ཞེས་སོགས་ནི། འདི་ཉམས་སུ་ལེན་པ་པོས་དགེ་སྦྱོར་སྣ་མང་པོ་མི་དགོས་པར་ཐམས་ཅད་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སེམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བསྒྲིལ་ཏེ། ཟས་ཟ་བ་ཡང་རང་ལུས་སེམས་ཅན་ལ་བྱིན་ཟིན་པས། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྒྲུབ་ཕྱིར་ལུས་འདི་གསོ་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ལམ་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་བཞིན་སྦྱོར་ཞིང་། གཞན་དུ་རིག་སྔགས་དང་བཀའ་བསྔོ་སོགས་ཐམས་ཅད་འདིའི་སྟེང་ནས་བྱེད། སྨན་པས་སྨན་གྱིས་མ་ཕན་ན་གཏར་སྲེག་བྱེད་པ་བཞིན་དུ། ན་ཚ་ཉོན་མོངས་ཀུན་གྱི་གཉེན་པོར་མཉམ་བརྗེའི་སེམས་གཅིག་པུ་འདི་བརྒྱ་གོ་གཅིག་ཆོད་བྱ། ཀུན་སློང་འཚོས་པ་དང་བསྔོ་བ་གཉིས་དགེ་བ་ཀུན་གྱི་ཐོག་མཐར་བྱ་ཞིང་། ཉིན་མོར་ཡང་འཕེན་པ་བཏང་བ་ལྟར་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་མི་འདུག་བལྟ་བ་གལ་ཆེ། སྐྱིད་སྡུག་གཉིས་གང་བྱུང་ཡང་བློ་སྦྱོང་གི་ཉམས་ལེན་མ་ཤོར་བ་བྱེད་དགོས་ཀྱི། འགའ་ཞིག་གོ་ས་དང་འབྱོར་པ་སོགས་སྐྱིད་ཀྱིས་ཆོས་ཤོར། འགའ་

就退失正法；有些人因遇到仇人等，受了痛苦就退失正法。

（5）「捨命護二成」

911 防護佛法總的三昧耶與修心三昧耶，縱然捨棄生命也在所不惜。

（6）「勤學三難事」

「三難事」是指：認識煩惱難、修對治難以及斷除難。對這三件難事，要努力認識並修學。

（7）「取三主要因」

「三主要因」為：值遇賢善上師、自心堪能、衣食順緣具足。我們應當發願獲取這三個修法的主因。

（8）「修三不退失」

不可退失信敬上師、歡喜「修心」、以正念正知守護學處這三件事。

（9）「具三不捨離」

912 不應該讓身、口、意三者空閒鬆懈，而應督促三門勤修善業。身之善行並非僅限於頂禮、旋繞等，即使端身正坐也是善行[16]。

（10）「於境無偏黨」

不可將修心的對象作怨家、親人，或是有情、非有情等的分黨。

（11）「周遍且深透」

修心要像切喀瓦那樣，從心底發起且遍及一切對象。

（12）「特殊尤常修」

對於一些特殊的對象，例如難修忍辱的怨敵，以及上師、父母、室友等，要單獨分開來專修。

（13）「不待眾緣備」

913 修法不應考慮衣、食等順緣是否具備，不要淪為下面頌文所說的那種人：「腹飽日暖法相儼，惡緣臨頭變俗人。」

（14）「今當修主要」

我們現在所修的菩提心等法，雖然難生，卻利益宏大。修這些法是為了成辦自、他二利，而非為了現世的目的。（帕繃喀大師進一步指出：我們應重後世更甚於今世，重正法更甚於世間法，重修心法的修習更甚於其他法的講說。）

（15）「遠離六顛倒」

六顛倒依次為：

---

[16] 例如聽法等。

ཞིག་ནི་དགྲ་སོགས་བྱུང་སྟེ་སྡུག་བསྔལ་བས་ཆོས་ཕོར་བ་ཡིན་པས། དེ་གཉིས་གང་བྱུང་ཡང་བློ་སྦྱོང་གི་ཉམས་ལེན་མ་ཕོར་བ་དགོས། ཆོས་སྤྱིའི་དམ་ཚིག་དང་། བློ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག་གཉིས་སྲོག་དང་བསྡོས་ཏེ་བསྲུང་། ཉོན་མོངས་ངོས་ཟིན་དཀའ་བ་དང་། གཉེན་པོ་བསྟེན་དཀའ་བ་དང་། རྒྱུན་གཅོད་དཀའ་བ་གསུམ་ལ་ནན་ཏན་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་བསླབ། བླ་མ་བཟང་པོ་དང་འཇལ་བ་དང་། བློ་ལས་སུ་རུང་བ། མཐུན་རྐྱེན་ཟས་གོས་ཚང་བ་སྟེ། ཆོས་བྱེད་པའི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་གསུམ་འཛོམ་ཕྱུབ་པའི་སྨོན་ལམ་འདེབས། བླ་མ་ལ་མོས་གུས་དང་། བློ་སྦྱོང་ལ་སྤྲོ་བ་དང་། དྲན་ཤེས་ཀྱིས་བསླབ་བྱ་བསྲུང་བ་གསུམ་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དལ་བར་མ་བཞག་པར་དགེ་བ་ལ་བཀོལ། ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་ནི་ཕྱག་སྐོར་སོགས་རྐྱང་པ་མིན་གྱི། ལུས་འདུག་ལུགས་དྲང་པོར་བསྲང་བ་ཙམ་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་དགེ་བར་འགྲོ། བློ་སྦྱོང་བྱེད་ཡུལ་ཡང་དགྲ་དང་གཉེན་ཞེས་རིས་སུ་བཅད་པ་དང་། སེམས་ཅན་དང་སེམས་ཅན་མིན་པ་སོགས་ལ་ཕྱོགས་རིས་མི་བྱེད་པར་སྦྱོང་བ་དང་། དེ་ལྟའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་པར་བློ་གཏིང་ནས་འབྱོངས་པར་བྱེད་པ་མཆད་ཁ་བ་ལྟར་དགོས། ཁྱད་པར་དགྲ་ལ་བཟོད་པ་སོགས་སྐྱེ་དཀའ་བ་དང་། ཡུལ་གཉན་པ་བླ་མ། ཕ་མ། ཤག་རོགས་ལྟ་བུ་ལ་ཟུར་དུ་བཀོལ་ནས་གཏིང་འབྱོངས་པར་བསྒོམ། དེ་ཡང་ཟས་གོས་སོགས་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་མ་འཛོམས་ལ་མ་བལྟོས་པར་བསྒོམ་པ་ལས། ལྟོ་འགྲངས་ཉི་མས་དྲོས་ཚེ་ཆོས་པའི་གཟུགས། །རྐྱེན་ངན་ཐོག་ཏུ་བབས་ཚེ་ཐ་མལ་བ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུར་མ་སོང་བ་བྱ། ད་རེས་བསྐྱེད་དཀའ་ལ་དོན་ཆེ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་སོགས་ཀྱང་རང་གཞན་གྱི་དོན་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་བྱེད་པ་དགོས་ཀྱི། ཚེ་འདི་པའི་ཆེད་དུ་བྱ་མི་རིགས་ཏེ། ཚེ་འདི་ལས་ཕྱི་མ་དང་། འཇིག་རྟེན་ལས་ཆོས། ཆོས་བཤད་སྒྲུབ་གཞན་བྱེད་པ་ལས་བློ་སྦྱོང་བསྒོམ་པ་གཙོ་བོར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས། གོ་ལོག་མི་བྱ། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་རིམ་བཞིན་གོ་ལོག་དྲུག་ལས། ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་སྙིང་རུས་དཀའ་སྤྱད་

1.「忍辱顛倒」，能忍受世間俗務的辛苦，反而對修法缺乏毅力、吃不了苦。

2.「味著顛倒」，對聞、思、修等法味不知愛樂，反而對世俗言談、商務、軍事等極感興趣。

914 **3.「悲心顛倒」**，對有罪之人不修悲心，反而對為法苦行者心生悲憫。

4.「希求顛倒」，心中不求修清淨法，反而垂慕世間的快樂、財勢。

5.「照顧顛倒」，不教學生們能利益後世的正法，反而讓他們學習經商、訴訟等對後世極有害的事情。

6.「隨喜顛倒」，對自他之善與他人的快樂不生隨喜，反而對不善與仇人之隨喜。

以前有一個比丘，得知對手犯了「他勝」罪後心生隨喜，格西博朵瓦聽說此事後指出：隨喜者的罪要比當事人的罪更加重大。

（16）「莫輕嘗便捨」

有時我們聽上師說法，會生起衝動的出離心，連著好幾天拚命用功、勤修一切善行。但過了不久，便感到厭倦而放棄了，這種時作時息的做法應當避免。貢巴仁欽喇嘛曾說：「眼光要放遠一點，心量要放大，情緒要放鬆。」修善行要做到鬆緊有度、從長遠考量。

915 （帕繃喀仁波切進一步開示說：先從「起瑜伽」[17]開始給自己立下規矩，以後再逐漸開廣，這樣較易有成就，如「虱子與跳蚤」之寓意所示[18]。）

（17）「斬絕專修習」

此句有人解釋為全心投入到「修心」的修持中，但更確切的意思是：如同醫師為病人放血時，皮膚血脈同時作深度切入那樣，「修心」與自相續也要做到「徹骨透石」。

（18）「觀察令解脫」

對修心法應以尋、伺[19]作觀察修，從而斷疑解惑。哪一種煩惱較重，即

[17] 密宗修法。

[18] 類似「龜兔賽跑」寓言。

[19] 尋、伺均以思、慧一分為體，但對境的推度有淺、深之別。屬「不定」心所。

མི་བཟོད་པར་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ལ་དཀའ་སྤྱད་བཟོད་པའི་བཟོད་པ་གོ་ལོག་དང་། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་སོགས་ཆོས་ཀྱི་རོ་མྱང་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལ་མི་རྟོག་པར། འཛིག་རྟེན་གྱི་གཏམ་དང་ཚོང་དང་དམག་སོགས་རྟོག་ཅིང་དཔྱོད་ལ་དེའི་རོ་མྱང་བ་རོ་མྱང་གོ་ལོག་དང་། སྡིག་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་མི་བསྒོམ་པར། ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སྤྱོད་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་བར་བྱེད་པ་སྙིང་རྗེ་གོ་ལོག་དང་། ཆོས་རྣམ་དག་སྒྲུབ་པ་ལ་ཡིད་མི་འདུན་པར། འཛིག་རྟེན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་སྤོབས་འབྱོར་ལ་ཡིད་སྨོན་པ་འདུན་པ་གོ་ལོག་དང་། རང་ལ་རེ་ལྟོས་འཆའ་བ་དག་ཕྱི་མར་ཕན་པའི་ཆོས་ལ་མི་སྦྱོར་བར། ཚོང་དང་ཁ་མཆུ་སོགས་ཕྱི་མར་གནོད་ཚབས་ཆེ་བ་ཞིག་སློབ་པ་སོགས་གཉེར་སེམས་གོ་ལོག་དང་། རང་གཞན་གྱི་དགེ་བ་དང་གཞན་གྱི་བདེ་བ་ལ་ཡི་རང་མི་བྱེད་པར་མི་དགེ་བ་དང་། དགྲ་བོར་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ་ལ་ཡི་རང་བ་ལྟ་བུ་ཡི་རང་གོ་ལོག་སྟེ། སྔར་དགེ་སློང་ཞིག་གིས་རང་གི་འགྲན་ཟླ་ཞིག་ལ་ཕམ་པ་བྱུང་བར་གོ་ནས་ཡི་རང་བྱས་པ་དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བས་གསན་པས་ཕམ་པ་བྱུང་བ་དེ་བས་ཀྱང་ཡི་རང་བྱེད་པ་དེ་སྡིག་ཆེ་བ་བྱུང་བར་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །བླ་མར་ཆོས་ཐོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྤྲུ་སྤུད་སྐྱེས་ནས། ཉིན་ཁ་ཤས་བསྒྲིམས་དྲགས་པའི་དགེ་སྦྱོར་མི་བྱེད་དགུ་བྱེད་ལ་འབད་ཀྱང་སྐབས་ཞིག་ནས་ཐང་ཆད་དེ་དགེ་སྦྱོར་ལ་མི་འཇུག་པས། དེ་ལྟར་རེས་འཇོག་མི་བྱ་བར། སྒོམ་པ་རིན་ཆེན་བླ་མས། མིག་རྒྱུང་བསྲིང་། ཡིད་རྒྱ་བསྐྱེད། ཁོང་སྐྱང་ལྷོད་གསུངས་པ་ལྟར་དགེ་སྦྱོར་ལ་ཐང་ལྷོད་རན་པར་བྱས་ནས་སྟུགས་བསྲིངས་ཏེ། ལྷུང་བའི་རྣལ་འབྱོར་ནས་བཟུང་སྟེ་རང་གིས་རང་ལ་བསྒྲིག་བཟོས་ནས། ཕྱིས་ནས་རྒྱུས་སུ… བཏང་། དེ་ས་ཆོད་ཆེ་སྟེ། ཤིག་དང་ལྟི་བའི་དཔེ་ལྟར་ཡིན་གསུངས། དོལ་ཆོད་དུ་སྤྱང་བ་ནི། བློ་སྦྱོང་ལ་བློ་ཡིངས་ཀྱིས་འགེལ་བ་ལ་གསུངས་ཀྱང་། སྨན་པས་ཁྲག་གཏར་བ་ན་རྩ་དང་ལྷགས་པ་གཏིང་ཚོད་པར་མཉམ་དུ་བཅད་པ་བཞིན་བློ་སྦྱོང་དང་རང་གི་རྒྱུད་རྗེ་རུས་ཐུག་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ཡང་བློ་སྦྱོང་ལ་རྟོག་དཔྱོད་ཀྱིས་དཔྱད་སྒོམ་བྱེད་བཞིན་དུ་མཐའ་ཆོད་པར་སྦྱང་། ཉོན་མོངས་

應修相應的對治法來對付。

916 **(19)「不思有所恃」**

為了利益有情而修行是我們的本份，而且自己也已經立誓要這麼作，所以不能因此而居功自傲。

(20)「稟性不暴戾」

不可暴躁生氣，不要因為當眾受辱等而發怒。

(21)「喜怒莫輕發」

不要像春天的天空須臾變化，不要隨著細小的外緣變化而時喜時怒。

(22)「勿著於聲譽」

幫助別人時，不要指望別人回饋。

917 上述內容為修心學處。如果能夠做到以上所說，縱然身處「壽濁」等五濁橫流的時代，也能將惡緣轉成菩提道。此一教授是由金洲上師所傳承下來的。切喀瓦本人說，他在修了這個法之後，滿心喜悅、死而無憾。

除正見部份之外，至此我已將《修心七義論》講述完畢。雖然有許多釋論是按照噶當派早期祖師的見地來講的，但是不可憑信。《修心日光論》中的正見內容，是根據中觀應成派的見解，應遵照應成派之見來思惟。據說金洲上師最初是持唯識派之見，後來亦改成中觀派。（帕繃喀大師最後開示說，講道次第「經驗引導」[20]時，「發心」以前的內容應重複講三、四遍，在這之後則不需要了。）

第二十天 六度總說

920 （嘉傑‧帕繃喀仁波切引用《攝功德寶》中的頌文，作為第二十天教授的開場白：

「過去未來現在諸勝者，皆修波羅蜜道而非餘。」

大師解釋說，三世諸佛所履行之道全都包括在六度行之中，除此之外，顯密經續中並未言及其它內容。並指出這樣的道就是「道次第」類著作所開示的內容。

然後，大師簡要地講了改正動機之法，回顧了以前已述的各節科判，並重講了一遍「轉惡緣為菩提道」與「開示一生修持之總綱」等內容。

---

[20] 見本書第一冊 35 頁。

གང་ཞས་ཆེ་བའི་གཉེན་པོ་བསྟེན། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རང་གིས་བསྒྲུབ་འོས་ཤིང་། བསྒྲུབ་པར་ཁས་བླངས་ཟིན་པས། དེ་སྒྲུབ་པ་ན་གཞན་སུ་ལའང་ཡུས་མི་བྱེད། མང་པོའི་དབུས་སུ་གཞན་གྱིས་དམའ་དབབ་པ་སོགས་ལ་མི་བྲོ་བ་སོགས་ཀོ་ལོང་མི་སྒོམ། རྒྱན་ཕྲ་མོ་རེས་དགའ་ཚོག་སྡུག་ཚོག་དཔྱིད་ཀའི་གནམ་ལྟར་ཡུད་ཙམ་པ་མི་བྱ། ཕན་བཏགས་པ་ལ་ལེགས་སོའི་གཏམ་སོགས་རེ་བ་ཆེན་པོས་དོན་དུ་མི་གཉེར་བ་སྟེ། དེ་དག་ནི་བསླབ་བྱའོ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཚོའི་སྐྱིགས་མ་སོགས་སྐྱིགས་མ་ལྔ་བདོ་བ་ཡང་རྒྱུན་དན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྒྱུར་བར་ནུས་ཤིང་། མན་ངག་འདི་གསེར་གླིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན་ལ། མཆན་ཁ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྲོད་རྙེད་པས་ཤི་ཡང་མི་འགྱོད་པར་གསུངས་སོ། །དེ་དག་གིས་ལྟ་བའི་སྐོར་ལས་གཞན་ཞུས་ཟིན་ལ། འདིའི་འགྲེལ་པ་མང་པོར་སྤྲ་རབས་པའི་ལྟ་བ་ལྟར་འདི་ཡིན་གཏད་སོ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ལ། ཀློ་སྤྱོད་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ནི་ལྟ་བའི་སྐོར་རྣམས་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བ་དང་མཐུན་པར་ཡོད་པས་ན། ཐལ་འགྱུར་པ་ལྟར་བསམ་དགོས། གསེར་གླིང་པ་ནི་དང་པོར་སེམས་ཙམ་པའི་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་འཛིན་པ་ལ། ཕྱིས་དབུ་མ་པར་ཞུགས་པར་གསུངས་ཡོད། ལམ་རིམ་ཉམས་འཁྲིད་འཆད་སྐབས་སེམས་བསྐྱེད་ཡན་མ་གཏོགས། དེ་མན་ལ་ཆཤད་པ་གསུམ་བཞི་བསྒྱུར་བའི་ཕྱག་ལེན་མི་མཛད་གསུངས།། །།

༄ ཉིན་ཉི་ཤུ་པར། ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེ་སྡུད་པ་ལས། རྒྱལ་བ་འདས་དང་མ་བྱོན་ད་ལྟ་གང་བཞུགས་པ། །ཀུན་ལམ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་འདི་ཡིན་གཞན་མ་ཡིན། །ཞེས་སོགས་འདྲེན་པར་མཛད་ནས། དུས་གསུམ་གྱི་ སངས་རྒྱས་རྣམས་གང་ནས་གཤེགས་པའི་གཤེགས་ཤུལ་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་གི་སྤྱོད་པ་ལ་མ་འདུས་པའི་ལམ་གཞན་མདོ་རྒྱུད་གང་ནའང་མེད་པ་སོགས་དང་། དེ་འདྲ་བའི་ལམ་དེ་ཡང་གཞུང་འདི་ལྟ་བུ་ལས་སྟོན་པ་ཡིན་པས་ཞེས་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་མཛད་དེ། སྟོན་འགྲོ་ཀུན་སློང་འཚོས་པ་མདོར་བསྡུས་དང་། སྟོན་དུ་ཇི་ལྟར་སོང་བའི་ས་བཅད་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་ཙམ་འདྲེན་པར་མཛད་ནས། རྒྱུན་དན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྒྱུར་བ།

在講完「發菩提心之理」後，大師暫時將「第二以儀軌受持發心」一節跳過，留待後面再講。）

如果沒有菩提心卻想成佛，縱然修大印、大圓滿、中觀、生圓次第等任何法，也照樣進不了大乘之門，更不要說能稍微向佛位靠近一些了。因此，所有人都要將菩提心作為修持的中心。諸佛以一切智經多劫觀察，發現沒有比這個更殊勝的方便，也沒有任何不需要菩提心之道可修。

戊三、既發心已學行之理

921 僅僅有發心是不夠的，還需要學習菩薩行，就像某人想去印度，假如不動身踏上旅途，終究無法抵達。想獲得佛的法、色二身，必須雙修福德、智慧兩種資糧，學習方便、智慧互不乖離之道。

佛子行總結起來，可包括在方便、智慧兩類之中。方便即前五度，智慧即最後一度、或稱毗缽舍那。

此科分兩大段：（己一）成熟自相續學六度之理；（己二）成熟他相續學四攝之理。

ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྟན་པ་མན་ལ་བསྐུར་བཤད་མཛད། དེས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་སོང་ནས།

གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་ཚོགས་བཟུང་བ་རྗེས་སུ་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་འདོག་པར་མཛད་དེ། བྱང་སེམས་འདི་མེད་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་ཏུ་རེ་བས་ཕྱག་རྫོགས་དབུ་མ་བསྐྱེད་རྫོགས་སོགས་ཟབ་འདྲ་ཞིག་བསྒོམས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་ཉེ་རུ་མི་འགྲོ་བ་ལྟ་ཅི། ཐེག་ཆེན་གྱི་སྣོར་ཚུད་པ་ཙམ་ཡང་མི་འབྱུང་ལ། དེས་ན་སེམས་འདི་ལ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱེད་དགོས་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བསྐལ་པ་མང་པོར་གཟིགས་ཀྱང་། འདི་ལས་ལྷག་པའི་ཐབས་དང་། འདི་མེད་པའི་ལམ་གྱི་མདུག་སྣོ་གཞན་མ་གཟིགས་པ་ཡིན་གསུངས།

གསུམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་ཚུལ་ལ།

དེ་ལྟར་སེམས་བསྐྱེད་པའི་འོག་ཏུ། དཔེར་ན་འདི་ནས་རྒྱ་གར་དུ་འགྲོ་མི་དེས་འགྲོ་བའི་བྱ་བ་ལ་མ་ཞུགས་ན་མི་སླེབས་པ་བཞིན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་དགོས། དེ་ཡང་རྒྱལ་བའི་ཆོས་གཟུགས་ཀྱི་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་གསོག་ཅིང་། ཐབས་ཤེས་ཡ་མ་བྲལ་བ་ལ་སློབ་པ་དགོས་ལ། རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པའང་བསྡུ་ན་ཐབས་ཤེས་གཉིས་སུ་འདུ་ཞིང་། དེའི་ཐབས་ནི་ཕར་ཕྱིན་དང་པོ་ལྔ་དང་། ཤེས་རབ་ནི་ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་ལྷག་མཐོང་དུ་འདུ། དེས་ན་གསུམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་ཚུལ་འཆད་པ་ལ་གཉིས། རང་རྒྱུད་སྨིན་པར་བྱེད་པ་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་ལ་སློབ་ཚུལ་དང་། གཞན་རྒྱུད་སྨིན་པར་བྱེད་པ་བསྡུ་བའི་དངོས་པོ་བཞི་ལ་སློབ་ཚུལ་ལོ། དང་

己一、成熟自相續學六度之理

此科分三段來講，（庚一）總學佛子行之理；（庚二）別學後二度之理；（庚三）學不共金剛乘之理。

庚一、總學佛子行之理

922 此段分六節：（辛一）學習布施之理；（辛二）學習持戒之理；（辛三）學習安忍之理；（辛四）學習精進之理；（辛五）學習靜慮之理；（辛六）學習智慧之理。

辛一、學習布施之理

欲捨身、受用及善根之心，即布施的體性。細分的話，有三種：（一）財施；（二）法施；（三）無畏施。

（一）財施

大到生命、小到一杓子糌粑，都可以用來布施。如果不想施捨，便應作如下思惟：「我以前受生為梵天、帝釋、轉輪王等時，雖然財富眾多，卻不作布施，未獲取任何有價值的事物，所以現在的情況才會這麼糟糕。」現在便應布
923 施，不求回報、不求好的異熟果。

如果能以菩提心為動機，即便向窮人或蟲蟻等布施一口食物或少許乾淨的糌粑，也將成為布施波羅蜜多的修持及佛子之行。

為了保證布施的果不致削弱，布施的物品要盡量讓布施的對象感到滿意。當我們向三寶獻大供養時，往往會有傲慢心，以為自己的布施很了不得，這是不清淨的布施。同樣的，在施捨之後感到懊悔，心想「我給了太多」或是「給錯了對象」等等也是不對的。在佈施之始與佈施之末，都要認真地糾正動機，以確保有利益有情之心，並作強有力的發願。所作的布施不論大小，都不能有想獲取名利等自私的念頭。

（二）法施

以饒益心為想聽法的人開示四句偈以上的法，即是法施。為學生講解經論

པོ་ལ་གསུམ། རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱི་ལ་སློབ་ཚུལ་དང༌། ཁྱད་པར་དུ་ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་སློབ་ཚུལ། རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ་ལ་སློབ་ཚུལ་ལོ། དང་པོ་ལ་སྦྱིན་པ། ཚུལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། བརྩོན་འགྲུས། བསམ་གཏན། ཤེས་རབ་ལ་སློབ་ཚུལ་དེ་དྲུག །དང་པོ་སྦྱིན་པ་ལ། ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དགེ་རྩ་བཅས་གཏོང་འདོད་ཀྱི་སེམས་པ་ནི་སྦྱིན་པའི་ངོ་བོ་ཡིན། དབྱེ་ན་གསུམ་ལས། ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པ་ནི། ཆེ་བ་ལུས་སྲོག་ནས་ཆུང་བ་ཙམ་པ་ཐུར་མ་གང་སྦྱིན་པ་ཚུན་ཆད་ཡིན། གཏོང་མི་ནུས་ན། སྟོན་ཚངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་འཁོར་སྒྱུར་སོགས་སུ་སྐྱེས་སྐབས་དཔལ་འབྱོར་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་སྦྱིན་པ་མ་བཏང་བས་སྙིང་པོ་གང་ཡང་མ་ལོན་པར་བརྟེན་དེང་སང་ཁ་སྐྱབས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཚུལ་སོགས་བསམས་ནས། ད་རེས་ལན་དང་རྣམ་སྨིན་ལ་མི་རེ་བར་གཏོང་དགོས; དབུལ་ཕོངས་སོགས་དང་འབུ་གྲོག་མ་ཚུན་ལ་བསམ་པ་བྱང་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་ཟས་ཁམ་གཅིག་དང་ཕྱེ་རྩམ་གཙང་མ་ཕྲན་བུ་རེ་ཙམ་སྦྱིན་པ་ཡན་ཆད་སྦྱིན་པའི་ཕར་ཕྱིན་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་འགྲོ །དེ་ཡང་འབྲས་བུ་ཆུང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་གང་བྱིན་པ་དེས་སྦྱིན་ཡུལ་འཚོངས་པ་ཞིག་བྱེད། རང་རེས་དཀོན་མཆོག་ལ་བསྙེན་བཀུར་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབུལ་ཆོ་ངས་དགའ་རབ་གཅིག་བཏང་ཡོད་སྙམ་པའི་ཁེངས་པ་འབྱུང་སྲིད། དེ་ཡང་མ་དག་པའི་སྦྱིན་པ་ཡིན་ལ། ཡང༌། བཏང་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་བཏང་ཆེས་འདུག་སྙམ་པ་དང༌། གཏོང་ཡུལ་ནོར་འདུག་སྙམ་པ་སོགས་ཕྱིས་ནས་འགྱོད་པ་བྱེད་པ་དེ་འདྲའང་བྱ་མི་རུང༌། གཏོང་སྐབས། དང་པོ་དང་ཐ་མར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཀུན་སློང་ལེགས་པར་བཅོས་ཤིང༌། སྨོན་ལམ་ཤུགས་དྲག་གདབ། སྦྱིན་པ་ཆེ་ཆུང་གང་གཏོང་ཡང་རྙེད་བཀུར་སོགས་རང་དོན་ལ་མི་རེ་བ་དགོས་གསུངས།

ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་ནི་ཉན་འདོད་ཅན་ལ་ཕན་སེམས་ཀྱིས་ཆོས་ཚིག་བཞི་པ་གཅིག་བསྟན་པ་ཡན་དང༌། དགེ་ཕྲུག་ལ་དཔེ་ཆ་ཁྲིད་པ་ཚུན་ཆད་ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པར་འདྲ་བ་ལས། བླ་མ་ཟེར་

也是法施，並非一定要被稱作「上師」、登上法座正式開講才算數。與其他布施相比，法施最為殊勝。

924 我們在背誦經書的時候，可以想像善品天神等一切有情坐在周圍聽法，這樣做也是法施。如果連蟲蟻等也能因聽到法音而熏留習氣，其他高級的有情就不必說了。在施主家唸經等時都應這樣觀想。

我們出家人在做經懺時要特別小心，將大悲大師所說即生成佛的方便——密法用來謀取利養恭敬，這是為財賣法的行為，無異於將國王從寶座上請下來且強迫他去打雜。做經懺法事必須要有良好的動機。

正式說法固然是法施，然而在平常談話之間，若能直接或間接地將他人引入佛法，也同樣是法施。

出家眾當以法施為主，若能不費力地獲得錢財，也應作財施，但格西霞惹瓦曾對出家人說：「我不為您說布施功德，而說慳吝過患。」[1]

（三）無畏施

釋放在監牢中受苦者，拯救落水者，冬夏時節保護蟲子等動物免受寒、熱
925 之苦等等，都是無畏施。

修無畏施不需要跑到很遠的地方，對自己身上的虱子就可以作這樣的布施。譬如拯救落水的蟲蟻，不過是舉手之勞而已。

「修心」法中所修的那些「捨」所緣，也是布施的修持。[2]

布施波羅蜜多的主要含義，如《入行論》中所說：

「若除眾生貧，始成施度者，

---

[1] 意為出家人若花大量時間在錢財管理方面，可能不利於持戒。
[2] 有關修法見本書「第十八天」與附錄二。

ནས་ཆོས་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་འཛེགས་ཏེ་འཆད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་པ་མིན་ཅིང་། ཆོས་སྦྱིན་འདི་སྦྱིན་པ་གཞན་ལས་མཆོག་ཡིན། དཔེ་ཆ་འདོན་སྐྱོར་སྦྱང་སོགས་ཀྱི་ཚེའང་རང་གི་མཐའ་སྐོར་དུ་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་སོགས་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོད་ནས་ཉན་པར་བསམས་ནས་བྱས་ན་ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པར་འགྲོ་སྟེ། ཆོས་སྒྲ་ཐོས་པས་འབྱུ་སྲིན་སོགས་ཀྱི་རྒྱུད་ལའང་བག་ཆགས་འཇོག་ན་གཞན་ཅི་སྨོས། འདི་ནི་སྦྱིན་བདག་རྩར་གསུང་རབ་ཀློག་འདོན་བྱེད་པ་རྩུན་ཚད་དུའང་བསམ། གྲོང་ཆོག་སྐབས་ལྷག་པར་གཟབ་དགོས་ཏེ། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཚེ་གཅིག་ལ་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་སུ་གསང་སྔགས་གསུང་བ་གྲོང་ཆོག་གི་སྙིང་བཀུར་དང་བརྗེས་ན་ནོར་ཕྱིར་ཆོས་འཚོང་བ་སྟེ། རྒྱལ་པོ་ཁྲི་ལས་ཕབ་སྟེ་གད་བདར་བྱེད་བཅུག་པ་དང་འདྲ་བས་ཀུན་སློང་བཟང་པོས་ཟིན་དགོས། སྦྱིར་ཆོས་དངོས་སྟོན་པ་ལྟ་ཅི། སྐད་ཆ་སོགས་ལས་འཕྲོས་ནས་གཞན་དངོས་དང་བརྒྱུད་པས་ཆོས་ལ་བཀྲི་ཐབས་བྱེད་པའང་ཆོས་སྦྱིན་དུ་འགྲོ། རབ་བྱུང་གིས་ནི་ཆོས་སྦྱིན་གཙོ་བོར་བྱེད་ཅིང་། དེའི་སྟེང་འབད་མེད་འབྱོར་ན་ཟང་ཟིང་སྦྱིན་པའང་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་རབ་བྱུང་ལ་བཀའ་གདམས་དགེ་བཤེས་ཤ་རབས། ངས་ནི་ཁྱིད་ལ་གཏོང་བའི་ཕན་ཡོན་མི་བརྗོད་ཀྱི། འཛིན་པའི་ཉེས་དམིགས་བརྗོད་པ་ཡིན་གསུངས།

གཞན་ཡང་བཙོན་རར་སྡུག་བསྔལ་བ་བཙོན་ནས་འདོན་པ་དང་། ཆུས་ཁྱེར་བ་དེ་ལས་འདོན་པ་ལྟ་བུ་དང་། དབྱར་དགུན་གྱི་དུས་སུ་འབུ་སོགས་ཚ་གྲང་ལས་བསྐྱབ་པ་སོགས་ཀྱང་མི་འཇིགས་པའི་སྦྱིན་པ་སྟེ། མི་འཇིགས་པའི་སྦྱིན་པ་ཞེས་པ་རྒྱང་རིང་པོར་མི་དགོས་ཀྱི། ལུས་ཀྱི་ཤིག་རྩུན་ཚད་ལའང་སྦྱིན་དུ་ཡོད། སྲོག་ཆགས་ཆུས་ཁྱེར་བ་འདོན་པ་ལྟ་བུར་ནི། ལག་པ་འགྱུལ་ཙམ་ལས་མི་དགོས་པས་བྱ་སླ་བ་ཡོད། བློ་སྦྱོང་གི་ཉམས་ལེན་སྐབས་ཀྱི་གཏོང་བའི་དམིགས་པ་རྣམས་ཀྱང་སྦྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་ཡིན། གཙོ་བོ་ནི་སྦྱིན་པའི་ཕར་ཕྱིན་ཞེས་པ་སྤྱོད་འཇུག་ལས། གལ་ཏེ་འགྲོ་བ་དབུལ་བོར་བ། །སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ཡིན་ན། །ད་དུང་འགྲོ

今猶見饑者，昔佛如何成？」

布施並非指消除有情的貧窮或克服慳吝而已，因為這些是聲聞、獨覺阿羅漢都能辦到的。其正確含義當如《入行論》中所言：

「一切有及果，心施予眾生，
說名為施度，故施即是心。」

亦即通過思惟布施功德與不施過患，將自己的身體、受用、善根毫無慳吝
926 地至誠施捨，並將布施之果也施予他人，這樣的心修習圓滿，即稱為「布施波
羅蜜多」，所以說，設法使施捨心增長是很重要的。

假使有窮人來乞討三法衣等物品，我們應該毫不遲疑地立刻生起能捨的心。這也要等到慣熟之後才做得到，所以應從細小的物品開始逐漸修習，增長捨心，直到最後連身體也能不費力地施捨。

增長捨心的方法之一是思惟無常：自己死亡的時候，財物等一件也帶不走，全都得遺留下來徒然浪費掉。倘若能將這些東西至心迴施給他人，不僅比較不會犯愛著自利而受用等墮罪，而且也是修布施的一種方式。

然而，除了有捨心之外，還必須盡力做實際的布施。當乞丐前來乞討時，我們應盡力施予。在缺乏佈施之物時，不能以邪命的方式去謀取。

總的來說，前三度[3]是在家眾的主要修持，所謂：

「如是施等三種法，如來多為在家說。」

尚有不可捨之物，例如身體，因為我們目前施心尚未純熟，不應施捨身體，
而應致力於增長捨心。如《入行論》中所說，將來能像施捨蔬菜一樣毫不困難
927 地施捨身體，那時候才是施身之時。所謂不應捨，是指在地點、時間、施物等

---

[3] 前三度是指布施、持戒、安忍。

བཀྲེན་ཡོད་ན་སྟོན། །སྐྱོབ་པ་ཇི་ལྟར་ཕ་རོལ་ཕྱིན། །ཞེས་པ་ལྟར། སེམས་ཅན་དབུལ་བ་པོར་བ་ཙམ་ཞིག་མིན་ཅིང་། སེར་སྣ་མེད་པ་ཙམ་ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་ལའང་ཡོད་པས་འདིར་ནི་དེ་ཙམ་ཞིག་མིན་པར། སྤྱོད་འཇུག་ལས། བདོག་པ་ཐམས་ཅད་འབྲས་བཅས་ཏེ། །སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་བཏང་སེམས་ཀྱིས། །སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་གསུངས་ཏེ། །དེ་ལྟས་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བསམ་པའི་སྒོ་ནས་རང་གི་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དགེ་རྩ་རྣམས་ལ་སེར་སྣ་མེད་པར་སྙིང་ནས་བཏང་བའི་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་གཞན་ལ་གཏོང་བའི་བློའི་གོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལ་སྦྱིན་པའི་ཕར་ཕྱིན་དུ་གསུངས་པས་གཏོང་སེམས་སྤེལ་བར་བྱེད་པ་ནི་གནད་དམ་པ་སྟེ། ཆོས་གོས་གསུམ་ལྟ་བུའང་དབུལ་པོས་སློང་བ་ན། དེ་མ་ཐག་གཏོང་ཕོད་སྙམ་པའི་བློ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེའང་གོམས་པ་ལ་རག་ལས་ཕྱིར་རྒྱུད་རིམ་ནས་སྦྱངས་ཏེ་མཐར་ལུས་ཀྱང་གཏོང་ནུས་པ་ཙམ་དུ་མ་གོམས་ཀྱི་བར་གཏོང་སེམས་སྤེལ་བ་ཡིན་ནོ། །སྤེལ་ལུགས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཤི་བའི་སྐབས་ནོར་རྫས་རྣམས་གཅིག་ཀྱང་འཁྱེར་དུ་མེད་པར་སྣད་དུ་ལུས་ཏེ་རྒྱུད་ཟེས་སུ་འགྲོ་བ་སོགས་མི་རྟག་པའི་ཚུལ་བསམ་སྟེ། སྙིང་ཐག་པ་ནས་གཞན་ལ་བསྔོས་ན། བདག་འཛིན་གྱི་ལྷུང་བ་སོགས་ཉུང་བར་འགྱུར་ཞིང་། སྦྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པར་མི་འཛིན་པར་དངོས་སུའང་གང་ཐུབ་བཏང་དགོས། དེས་ན་སྤྲང་པོས་སློང་བ་ཚུན་ལ་གང་ཐུབ་སྦྱིན། ཡང་སྦྱིན་རྒྱུའི་རྫས་མེད་བཞིན་དུ་ལོག་འཚོས་བསྒྲུབས་ནས་སྟེར་བ་མི་རུང་། སྤྱིར་ཕར་ཕྱིན་དང་པོ་གསུམ་ནི་ཁྱིམ་པའི་ལག་ལེན་གྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། སྦྱིན་སོགས་ཆོས་གསུམ་དེ་དག་ཕལ་མོ་ཆེ། །བདེ་བར་གཤེགས་པས་ཁྱིམ་པ་རྣམས་ལ་བསྔགས། །ཞེས་གསུངས། གཏོང་དུ་མི་རུང་བའང་ལུས་ལྟ་བུ་ནི། གཏོང་སེམས་སྤེལ་བ་ཙམ་ལས། ད་ལྟ་མ་གོམས་པས་ལུས་བཏང་བར་མི་བྱ་ཞིང་། ཕྱིས་ནས་སྤྱོད་འཇུག་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཚོད་མ་བཏང་བ་ཙམ་ལས་དཀའ་བ་མེད་པར་བྱུང་ཚེ་བཏང་

方面特別禁止的東西不可用於布施。出家人不可將自己的三法衣等布施出去；不可在下午向出家人布施食物；不可向婆羅門等有飲食規定者布施蔥蒜等不淨物；不可布施有惡臭之物；不可布施經書給在教義上向佛教挑釁的人；不可布施毒藥和兵器給欲尋短見之人；不可為非器之人開示密法；不可為損害聖教與有情的罪人脫罪卸責等等。

此外，我們也應學習讓所作的布施不為下列過失所染：以為布施無善果的邪見；為了幫助一個有情而拋棄眾人的小利；以牲畜供施之類的惡見；輕視毀謗，想與他人競爭；傲慢心；想出名；怯弱；後悔以及偏黨等。

我們也應當學習《集學論》中所說的四法。與身有關的四法是：(1) 增長捨身之心；(2) 時際來到之前應保護自身遠離違緣；(3) 不利用身體作不善業而使之清淨。以上為「捨」、「護」、「淨」三法，再加上 (4)「增」，以此身修善因，將來獲得具足八種異熟功德的人身[4]。

928 與受用有關的四法：(1) 實際施捨或增長捨心；(2) 未遇殊勝田之前加以保護[5]；(3) 不為邪命與罪惡所染，使之清淨；(4) 修習布施增長將來的受用。

與善根有關的四法：(1) 至誠施予有情；(2) 不為瞋恚所壞而保護之；(3) 不為希求現世快樂或只為後世不墮惡趣等自利的不良動機所染而清淨之；(4) 以隨喜增長之。

---

[4] 詳見本書「第十三天」。

[5] 殊勝田指上師、三寶。另請參閱本書第一冊 243 頁第 43 條註。

ཚོག །སྦྱིན་དུ་མི་རུང་བ་ནི། སྦྱིན་པ་པོ་རབ་བྱུང་གིས་……རང་གི་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་སོགས་སྦྱིན་པ་དང་། རབ་བྱུང་ལ་ཕྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་དང་། བྲམ་ཟེ་སོགས་གཙང་སྦྲ་ཅན་ལ་སྐྱོག་གཙོང་སོགས་མི་གཙང་བ་དང་། དྲི་ང་བའི་རིགས་སྟེར་བ་དང་། ཀླན་ཀ་ཚོལ་འདོད་ལ་གླེགས་བམ་སྦྱིན་པ་དང་། འཆི་འདོད་པར་དུག་དང་མཚོན་སྦྱིན་པ་དང་། སྣོད་མིན་ལ་གསང་བ་སྟོན་པ་དང་། བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་པ་བྱེད་ངེས་ཀྱི་ནག་ཅན་ཁྲིམས་ལས་བཏོན་པ་སོགས་ཡུལ་དང་དུས་དང་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་དགག་བྱ་ཅན་རྣམས་སྦྱིན་པར་མི་བྱ། སྦྱིན་པ་བྱས་པར་འབྲས་བུ་མེད་དོ་སྙམ་པའི་ལོག་ལྟ་དང་། འགྲོ་བ་གཅིག་གི་ཆེད་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་མང་པོ་ཡལ་བར་དོར་ནས་དེ་གཅིག་པུ་སྐྱོབ་པ་ལྟ་བུ་དོན་ཆུང་དང་། ཕྱུགས་ཀྱི་མཆོད་སྦྱིན་ལྟ་བུ་ལྟ་ངན་དང་། བརྙས་སྨོད། འཁྲུན་འདོད། ཁེངས་སེམས། གྲགས་འདོད། ཞུམ་པ། འགྱོད་སེམས། ཕྱོགས་རིས་སོགས་ཀྱིས་མ་གོས་པར་བསླབ།

གཞན་ཡང་བསླབ་བཏུས་ལས། ལུས་གཏོང་སེམས་སྤྱིལ་བ་དང་། དུས་ལ་མ་བབ་ཀྱི་བར་དུ་འགལ་རྐྱེན་ལས་ལུས་བསྲུང་བ་དང་། མི་དགེ་བར་མི་བཀོལ་བར་དག་པར་བྱེད་པ་སྟེ། བཏང་སྲུང་དག་པ་གསུམ་དང་། ལུས་རྟེན་འདིས་རྒྱུ་བསྒྲུབས་ནས། ཕྱི་མའི་རྣམ་སྨིན་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ལྡན་བསྐྱེད་པ་ནི་སྤྱིལ་བ་སྟེ་བཞི་གསུངས་ལ། ལོངས་སྤྱོད་ལའང་བཏང་བ་དང་། གཏོང་སེམས་སྤྱིལ་བ་དང་། ཞིང་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་མ་སོང་གི་བར་དུ་བསྲུང་བ་དང་། ལོག་འཚོ་དང་སྡིག་པས་མི་གོས་པར་བྱེད་པ་དག་པ་དང་། ཕྱི་ནས་ཀྱང་ལོངས་སྤྱོད་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་བཏང་བ་བསྒྲུབས་ནས་སྤྱིལ་བ་སྟེ་བཞི་དང་། དགེ་བའང་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བཏང་བ་དང་། ཁོང་ཁྲོས་མི་འཇོམས་པར་བསྲུང་བ་དང་། ཚེ་འདིའི་བདེ་བ་དོན་གཉེར་དང་། ཕྱི་མ་ངན་སོང་ལྟོག་ཙམ་གྱི་ཆེད་སོགས་རང་དོན་ཀུན་སློང་དྲི་མ་ཅན་གྱིས་མ་གོས་པར་དག་པ་དང་། ཡི་རང་གིས་སྤྱིལ་བ་སྟེ། དེ་ལྟར་བཞི་བཞི་གསུངས་པ་ལྟར་སློབ་དགོས།

辛二、學習持戒之理

《入行論》中說：

「獲得斷惡心，說為戒度圓。」

對損害他人的念頭及行為深感厭捨並欲斷除的心即為「戒」，這樣的心修習圓滿即是「持戒波羅蜜多」。

戒分三種：（一）斷除惡行戒（律儀戒）；（二）攝善法戒；（三）饒益有情戒。

（一）斷除惡行戒（律儀戒）

929 此戒以三律儀[6]為代表。《菩提道燈論》中說：

「若常具餘七，別解脫律儀，
乃有菩薩律，善根餘非有。」

此頌似乎明白指示，受菩薩戒需要有別解脫戒為前提條件。這是因為考慮到受別解脫戒者是受菩薩戒的殊勝身，如同密宗裡面說比丘是最殊勝的修密之身。實際情況則不能一概而論，因為天與龍也能受菩薩戒。

那麼，到底應該怎樣來理解律儀戒呢？如果受菩薩戒者具足別解脫律儀，那麼與別解脫律儀共同的能斷律儀是律儀戒；如果不具足別解脫律儀，則斷十不善的能斷律儀是律儀戒。菩薩相續中的斷十不善戒與別解脫律儀，其體性據說與菩薩律儀不同[7]。

（二）攝善法戒

930 具足菩薩戒者對三門善業的一切努力，例如，向殊勝福田頂禮、供養、恭敬、侍奉；作聞、思、修；聽、講正法等等，簡言之，就是能成熟自、他相續的六度萬行。

一切佛子行均能含攝在三戒之中，廣義上講，一切「道次第」都是為了增

---

[6] 三律儀指別解脫、菩薩與密宗律儀。

[7] 關於別解脫律儀與菩薩律儀的關係等，詳見宗喀巴大師之《菩薩戒品釋．菩提正道》。

གཉིས་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི། སྤྱོད་འཇུག་ལས། སྤོང་བའི་སེམས་ནི་ཐོབ་པ་ལས། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པར་བཤད། །ཅེས་པ་བཞིན། གཞན་ལ་གནོད་པ་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས་ཡིད་ལོག་ནས་སྤོང་བའི་སེམས་ལ་བྱེད་ཅིང་། འདི་ལ་གོམས་པ་གོང་དུ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གསུམ་ལས། ཉེས་སྤྱོད་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། སྡོམ་པ་གསུམ་ལྟ་བུ་སྟེ། ལམ་སྒྲོན་ལས༑ སོ་སོ་ཐར་པ་རིགས་བདུན་གྱི། །རྟག་ཏུ་སྡོམ་གཞན་ལྡན་པ་ལ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ཡི། །སྐལ་བ་ཡོད་ཀྱི་གཞན་དུ་མིན། །ཞེས་པའི་དངོས་ཟིན་ལ། བྱང་སྡོམ་ལེན་པའི་རྟེན་ལ་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡོད་དགོས་པ་ལྟ་བུར་གསུངས་པ་ནི། སྔགས་ཀྱི་སྐབས་སྔགས་སྒྲུབ་པའི་རྟེན་ལ་དགེ་སློང་མཆོག་ཏུ་བཤད་པ་བཞིན་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པར་སློབ་པའི་རྟེན་མཆོག་ལ་དགོངས་པ་ལས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པ་ལ་སློབ་པའི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་ལྷ་དང་ཀླུ་ཡང་ཡོད། འོ་ན་གང་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཤེ་ན། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་ལྡན་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པར་སློབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་དེ་དང་ཐུན་མོང་བའི་སྤོང་སྡོམ་དེ་སྐབས་འདིའི་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་ངོས་འཛིན་ཅིང་། སོ་ཐར་སྡོམ་ལྡན་མིན་ན་མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་གི་སྤོང་སྡོམ་ལ་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སུ་འཇོག །བྱང་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་ནི། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ལས་ངོ་བོ་ཐ་དད་པར་གསུངས་པ་རེད། དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པ་དང་ལྡན་པས་ཞིང་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་ཕྱག་དང་མཆོད་པ། བཀུར་སྟི་རིམ་གྲོ། ཐོས་བསམ་སྒོམ་སྒྲུབ། ཆོས་འཆད་ཉན་བྱེད་པ་སོགས་སྒོ་གསུམ་གྱི་དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ་བརྩོན་པ་ཐམས་ཅད་དང་། མདོར་ན༑ རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་སྨིན་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིན་དྲུག་གི་སྤྱོད་པ་ཀུན་དེ་ཡིན། རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་འདུ་ཞིང་། སྤྱིར་ན་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཐམས་ཅད་ཚུལ་

長這三種戒律。

（三）饒益有情戒

此即「四攝」[8]的行持等。饒益有情的方式分十一種：(1) 幫助他人的事業與受苦的人；(2) 幫助不懂方法的人；(3) 幫助曾有恩於我的人；(4) 幫助危難恐懼之人；(5) 幫助憂傷的人；(6) 幫助缺乏資具的人；(7) 幫助求依止的人；(8) 隨順他人的意願而給予幫助；(9) 幫助入正道的人；(10) 幫助入邪道的人；(11) 以神通助人。

除「以神通助人」之外，其他十種都是我們能力範圍內可以做到的。簡言之，一切以利他心為動機所作的三門諸業，都可以包括在此戒中。

931 因此，即使我們不受別解脫律儀，也應學習斷十不善等戒，學習六度以成熟自相續，然後學習各種可能的利他之行，此即學習三戒之法。

辛三、學習安忍之理

不受損害與痛苦干擾之心，即忍的體性。我們應當消滅瞋心，如《入行論》中所言：

「頑者如虛空，豈能盡降伏，
若摧此瞋心，則如破眾敵。」

如果不消滅瞋心，任由瞋心發展，就會造成十分嚴重的過失，所謂：「罪惡莫過瞋，難行莫勝忍。」忍分三種：(一) 耐怨害忍；(二) 安受苦忍；(三) 定解法忍。

932 （一） 耐怨害忍

耐怨害忍，意思是當仇敵傷害我們時，對之不生瞋恨而修忍辱。為此，我們需要瞭解瞋恚的過患。

瞋是不善之中最壞的一種。據說，每一瞋心可摧毀千劫的善根。在明白了

[8] 四攝即：1、布施；2、愛語；3、利行；4、同事。詳見本書「第二十二天」。

ཁྲིམས་རྣམ་པ་གསུམ་ཉིད་ཇི་འཕེལ་དུ་བཏང་བ་ཡིན། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། བསྡུ་བཞིའི་སྤྱོད་པ་ལ་སོགས་པ་སྟེ། དེ་ལ་ཡང་དོན་བྱེད་ཚུལ། བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གྲོགས་བྱེད་པ། ཐབས་ལ་རྨོངས་པའི་དོན་བྱེད་པ། ཕན་འདོགས་པས་དོན་བྱེད་པ། འཇིགས་པས་ཉེན་པའི་དོན་བྱེད་པ། མྱ་ངན་གྱིས་གཟིར་བའི་དོན་བྱེད་པ། ཕོངས་པའི་དོན་བྱེད་པ། གནས་འཆའ་བར་འདོད་པའི་དོན་བྱེད་པ། བློ་མཐུན་པར་འདོད་པའི་དོན་བྱེད་པ། ཡང་དག་པར་ཞུགས་པའི་དོན་བྱེད་པ། ལོག་པར་ཞུགས་པའི་དོན་བྱེད་པ། རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་དོན་བྱེད་པ་སྟེ་རྣམ་པ་བཅུ་གཅིག་ཡོད་ལ། དེའི་ནང་ནས་རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་དོན་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་པའི་ལྷག་མ་བཅུ་ནི། རང་རེས་ནུས་པ་ཁོ་ན་སྟེ། མདོར་ན་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཀུན་ཀྱང་འདིར་གཏོགས་པ་ཡིན། དེས་ན་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་མ་བླངས་ཀྱང་མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་སོགས་ལ་བསླབ་སྟེ། རང་རྒྱུད་སྨིན་པའི་ཕྱིར་ཕྱིན་དྲུག་ལ་སློབ་ཅིང་། དེ་ནས་གཞན་ལ་གང་ཕན་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་པ་ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་ལ་སློབ་ཚུལ་ལོ། །

གསུམ་པ་བཟོད་པ་ལ་སློབ་ཚུལ་ལ། བཟོད་པའི་ངོ་བོ་ནི། གནོད་བྱེད་དང་སྡུག་བསྔལ་ལ་ཡིད་མི་འཁྲུགས་པའི་སེམས་སོ། །དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས། སེམས་ཅན་མི་བསྲུན་ནམ་མཁའ་བཞིན། །དེ་དག་གཞོམ་གྱིས་ལང་མི་ལང་། །ཁྲོ་བའི་སེམས་འདི་གཅིག་བཅོམ་ན། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཆོམས་དང་འདྲ། །ཞེས་པ་ལྟར་ཁྲོ་བ་བཅོམ་པ་སྟེ། དེ་མ་བཅོམ་པར་ཁོང་ཁྲོས་ན་ཉེས་པ་ཆེས་ལྕི་བ། ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་སྡིག་པ་མེད། །བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེ་ལ་གསུམ་ལས། གནོད་བྱེད་ལ་ཇི་མི་སྙམ་པའི་བཟོད་པ་ནི། དགྲ་སོགས་གཞན་གྱིས་རང་ལ་གནོད་པར་བྱེད་པའི་ཚེ་ན། དེ་ལ་མི་ཁྲོ་བར་བཟོད་པ་བསྒོམ། དེ་ཡང་ཁོང་ཁྲོའི་ཉེས་དམིགས་ཤེས་དགོས། འདི་ནི་མི་དགེ་བའི་ནང་ནས་ཐབས་རྡུག་ཤོས་ཏེ།

瞋恚過患之後，應該生起精進，時常修忍辱。

我們無法知道瞋恨的對象中是否有菩薩，如果對菩薩生瞋，過失將極為嚴重。《入中論》與《入行論》中提到，力弱菩薩對力強菩薩生瞋會壞百劫善根，非菩薩對菩薩生瞋會壞千劫善根。因此，修忍辱是勢在必行，而且應該在瞋恚未生之前或生起之時即加以克制，思惟過患，修習忍辱。否則，瞋恚將使自他雙方都不得安寧，甚至會讓人結束生命，或增加許多敵人。

有些人或許會想：「雖然如此，但是讓我生氣的對象太多了，所以我忍受不了。」如果這麼想，應該思考一下《入行論》中所說的一個偈頌：

「怎得足量革，盡覆此大地？
933 **片革墊鞋底，即同覆大地。」**

我們能否完全調伏所有的敵人呢？當知有情是無量無邊的，所以敵人也永遠存在、不可能完全降伏；然而，如果能夠調伏自己的瞋恚，就不會有任何一個敵人，這不也就如同降伏了所有的敵人嗎？

在正確瞭解安忍的體性、差別、瞋恚的過患等之後，如果還是讓瞋恚充滿全身，那麼所有的修持都將徒勞無功。有一個作弟子的，氣憤地毆打一個小偷，他的上師出面制止時仍不住手，於是上師用手指戳他的鼻子高聲說：「安忍！安忍！」他才想起了要修忍。倘若等我們怒氣全發完之後，再假裝修忍，那有什麼用呢？雖然剛開始比較困難，但經過一段時間的修心，慣熟之後便容易了。

ཁོང་ཁྲོ་རེ་རེས་བསྐལ་པ་སྟོང་གི་དགེ་རྩ་ཡང་འཇོམས་པར་གསུངས་པས་ཁོང་ཁྲོ་ལ་སྐྱོན་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས། རང་རེ་རྒྱུན་དུ་བཟོད་པ་བསྒོམས་པ་འདི་ལ་བརྩོན་པ་བསྐྱེད་དགོས། ཡུལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་ན་ཡོད་མི་ཤེས་པས། དེ་ལ་ཁྲོས་ན། བྱང་སེམས་སྤྱོབས་ཆུང་བས་ཆེ་བ་ལ་ཁྲོས་ཆེ་བསྐལ་པ་བརྒྱའི་དགེ་བ་འཇོམས་ལ། བྱང་སེམས་མིན་པས་བྱང་སེམས་ལ་ཁྲོས་ན་བསྐལ་པ་སྟོང་གི་དགེ་བ་འཇོམས་པ་དབུ་མ་འཇུག་པ་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉེས་དམིགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་ན། བཟོད་པ་བསྟེན་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཁོང་ཁྲོ་མ་བྱུང་གོང་ནས་དང་། བྱུང་བའི་ཚེ་རྐྱེན་ཐུབ་པར་བྱས་ཏེ་ཉེས་དམིགས་བསམས་ནས་བཟོད་ སྒོམ་དགོས། དེ་མིན་རང་གཞན་ཚང་མ་མི་བདེ་བར་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ལྟ་ཅོག །རང་སྡིག་རང་གིས་བཅད་ཅིང་ལྷེབ་པ་སོགས་ཀྱང་ཁོང་ཁྲོས་བྱེད་ཅིང་། དགྲ་མང་བའང་དེས་བསྐྱེད། དེ་ལྟ་ མོད་དེ་འོན་ཀྱང་ཁོང་ཁྲོའི་ཡུལ་མང་བས་བཟོད་པར་མི་ནུས་སྙམ་ན། སྤྱོད་འཇུག་ལས། ས་སྟེང་འདི་དག་ཀོས་གཡོག་ཏུ། །དེ་སྙེད་ཀོ་བས་ག་ལ་ལང་། །ལྷམ་མཐིལ་ཙམ་གྱི་ཀོ་བས་ནི། །ས་སྟེང་ཐམས་ཅད་གཡོགས་དང་མཚུངས། །གསུངས་པ་བཞིན། དགྲ་བདུལ་ནས་ཨེ་ཛོགས་བལྟས་ན་སེམས་ཅན་གྱི་མཐའ་མ་ཟད་པར་དུ་དགྲ་ཛོགས་དུས་དང་ཐུལ་དུས་མེད་ལ་ཁོང་ཁྲོ་བདུལ་ན་ནི་དགྲ་གཅིག་ཀྱང་མི་འབྱུང་བར་ཐམས་ཅད་ཐུལ་བ་དང་འདྲ། བཟོད་པའི་ངོ་བོ་དང་རབ་དབྱེ་ཁོང་ཁྲོའི་ཉེས་དམིགས་སོགས་ཡང་དག་པར་ཤེས་པ་ཡིན་པ་ལ། ཁོང་ཁྲོས་ལུས་རིལ་པོར་ཁྱིངས་ནས་བསྡད་ན་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བ་ཡིན། སྔོན་དུ་སློབ་མ་ཞིག་གིས་ཀུན་མཁྱེན་བའི་ཚེ་བླ་མས་བར་མཛད་ཀྱང་མ་ཐུབ་པ་ན་ཁོའི་སྣ་ལ་ཕྱག་མཛུབ་བཙུགས་ཏེ་བཟོད་པ་བཟོད་པ་ཞེས་གསུངས་པས་གདོང་ཁོས་བཟོད་པ་དྲན་པ་བཞིན། ཁྲོས་ནས་ལས་ཀ་ཚར་རྒྱུ་གང་པོ་ཟིན་ནས་བཟོད་ཁྲུལ་བྱས་པས་ཅི་ཕན། དེ་ཡང་དང་པོར་དཀའ་ཡང་བློ་སྦྱངས་ཏེ་གོམས་ན་བཟོད་པ་བསྒོམ་པ་སླ་བར་འགྱུར་།

我們有各種理由不應對損害我們的人發怒。譬如被人用棍子擊頭，不應對出手的人生氣，而應想到：「如果要恨真正造成痛苦的禍首，應該要恨棍棒才是。」有人或許會想：「棒子是身不由己，受他人支配的。」那麼打我的人，本身不也同樣是身不由己、受煩惱支配才會動手的嗎？所以，我們理應恨煩惱而不應恨那人。

934 另一種理由是：我們之所以遭到棍擊，直接原因是由於自己的不良行為，根本原因則是由於過去傷害他人等惡業所造成的。既然是自作自受，又何必為此感到憤怒呢？

不僅如此，《四百論》中也說：

「能仁見煩惱，非具惑眾生。」

正如醫師或父親不會因為被發瘋的病人或兒子毆打而生氣，反而會努力設法治癒他們，我們也不要對因煩惱而瘋狂、身不由己傷害我們的人生瞋，而應努力設法消除他們的煩惱。

此外，手被火焰燒灼，對火生瞋沒有道理，因為是我們自己伸手去碰觸火焰所造成的；同樣的，我們對對手也不應生瞋，因為是我們自己去招惹的。

正如熱與燃燒是火的本性，如果害人是那個有情的本性，那麼就像被火燒時不應瞋恨火焰一樣，我們也不應瞋恨那個人。

有人或許會想：「如果這是他的本性，恨他當然不對，但那是意外的從他發生的，所以我要恨他。」那麼，當天空下冰雹時，是否也要責怪天空呢？這當然沒道理的，所以也不應恨那個人。

935 因此，受到別人打罵而身心痛苦時，不要去報復，因為那將成為惡趣痛苦的因，而應設法對治瞋恚，修習忍辱。《入行論》中說：

「於今少許苦，我若不能忍，

གནོད་བྱེད་ལ་ཁྲོ་མི་འོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་། དཔེར་ན་མི་ཞིག་གིས་དབྱུག་པས་མགོ་ལ་བསྣུན་པ་ན། བསྣུན་མཁན་ལ་མི་ཁྲོ་བར་འདི་དག་བསམ་སྟེ། རེ་ཞིག་ན་ཆ་དངོས་སུ་སྐྱེད་པ་པོ་ལ་ཁྲོ་ན་དབྱུག་པ་ལ་ཁྲོ་དགོས། དེ་ལ་དབང་མེད་པར་བསྐུལ་བས་སོ་སྙམ་ན། བསྣུན་པ་པོ་ལའང་དབང་མེད་པར། དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པས་བྱས་པ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཁྲོ་བ་ལས་མི་ཁོ་ལ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས། རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན། དབྱུག་པ་ཡོག་པ་འཕྲུལ་ཀྱིན་རང་གི་བྱེད་སྤྱོད་མ་ལེགས་པ་དང་། རྩ་བ་ནི་སྔོན་ཆད་གཞན་གནོད་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་ལས་ངན་བསགས་པས་ལན་པ་ཡིན་པས། རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་འབྲས་རང་སྟེང་དུ་སྨིན་པ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་ཁྲོ། དེར་མ་ཟད་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། ཐུབ་པས་ཉོན་མོངས་དག་གཟིགས་ཀྱིས། །ཉོན་མོངས་དང་འབྲེལ་གང་ཟག་མིན༎ །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ནད་པ་སྨྱོ་ནས་སླན་པར་བརྡེག་པ་དང་། བུ་སྨྱོ་ནས་ཕ་ལ་བརྡེགས་ཀྱང་། ནད་པ་དང་བུ་ལ་མི་ཁྲོ་བར། སྨྱོ་བ་སེལ་ཐབས་ལ་བརྩོན་པ་བཞིན་གནོད་བྱེད་དེ་རྣམས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སྨྱོས་ནས་རང་དབང་མ་བྱུང་བས་ན་ཁོ་ལ་མི་ཁྲོ་བར་ཁོའི་ཉོན་མོངས་སེལ་ཐབས་ལ་བརྩོན་དགོས། གཞན་ཡང་ལག་པ་མེས་ཚིག་པ་ན་རང་གིས་ཕར་རེག་པས་ལན་པའི་ཕྱིར། མེ་ལ་ཁྲོ་མི་རིགས་པ་བཞིན། རང་གིས་བསྐུལ་བས་ལན་པས། ཕ་རོལ་པོར་ཁྲོ་བ་མི་རིགས། མེ་རང་བཞིན་ཚ་ཞིང་སྲེག་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཁོ་རང་གི་རང་བཞིན་ཡིན་ན། མེས་བསྲེག་ཚེ་མེ་ལ་མི་ཁྲོ་བ་ལྟར་ཁོ་ལ་ཁྲོ་མི་རིགས། ཁོའི་རང་བཞིན་ཡིན་ན་ཁྲོ་མི་རིགས་མོད་ཀྱང་ཁོ་ལས་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ཁྲོ་སྙམ་ན། འོ་ན་ནམ་མཁའ་ལས་སེར་བ་བྱུང་བ་ན། ནམ་མཁའ་ལ་ཁྲོ་རིགས་པ་ལ་དེར་ཁྲོ་དོན་མེད་པ་བཞིན་ཡིན་པས་ཁྲོ་མི་རིགས། གཞན་གྱིས་བརྡུང་བརྡེག་དང་། ཚིག་ངན་སྨྲས་པ་སོགས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་ལ་མི་བདེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ན། སྔར་ངན་ལན་སློག་སྟེ་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་མི་བསྒྲུབ་པར་ཁོང་ཁྲོའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་ཅིང་བཟོད་པར་བྱེད་དགོས་པ་སྤྱོད་འཇུག་ལས། ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་ཙམ་ཡང་། །བདག་གིས་

地獄之苦因，瞋恚何不除？」

耐怨害忍只能對傷害我們的人修，而無法對幫助我們的人修。傷害愈多，修忍的機會也就愈多，所以，應該將傷害我們的人看成是增長忍辱的助伴。例如，阿底峽尊者跟前有個性情惡劣的瑜伽師，別人勸尊者不要留此人在身邊，尊者卻說：「因為此人，我才能圓滿忍辱功德。」

簡言之，我們應當想到：「即使是以自利為目的聲聞，也不會去瞋恨損害他的人；我既然自詡大乘行者，又怎麼能生瞋呢？！」(帕繃喀大師又講了「忍辱仙人」的故事，鼓勵我們要以他作為修忍辱的榜樣。)

（二）安受苦忍

936 除了不貪安樂之外，還應將痛苦視為莊嚴之事而甘之如飴。如以前講「修心」時所說的，應將一切痛苦，例如為法而承受的苦行、疾病的痛楚、不想遭遇的敵人，甚至夢中所受的苦等，都轉成修法的助伴：將這些苦看成是消盡惡業的因；以此比知他人的苦而對之生起悲心；藉此思惟輪回過患等，來修習安忍。

受苦的時候，應該想到此一痛苦能使今後惡趣的苦重罪輕報而感到高興，就像死囚被改判斬手後獲釋，應當感到喜悅一樣。

為了消除病苦，就得忍受針灸之苦；同樣的，我們應將為法所修的苦行視為惡趣眾苦的抵償，所以是值得的。

此時也應憶念痛苦的功德，《入行論》中說：

「痛苦有諸德：厭離除驕慢，
悲愍生死者，羞惡樂行善。」

བཟོད་པར་མི་ནུས་ན། །དེས་ན་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ། །ཁྲོ་བ་ཅི་སྟེ་བཟློག་མི་བྱེད།། ཅེས་པ་ལྟར་ཡིན། གནོད་བྱེད་ལ་ཇི་མི་སྙམ་པའི་བཟོད་པ་འདི་གནོད་བྱེད་ལ་བསྒོམས་པ་ལས། ཕན་བྱེད་ལ་བསྒོམ་དུ་མེད་ཅིང་། གནོད་བྱེད་མང་ན་བཟོད་པ་བསྒོམ་རྒྱུ་མང་བས་གནོད་བྱེད་འདི་རྣམས་རང་གི་བཟོད་པ་འཕེལ་བའི་གྲོགས་སུ་བསམ་དགོས་པ། ཇོ་བོའི་མདུན་དུ་རྒྱལ་པོ་ཨ་སང་ཀཱ་བྱ་བའི་ཨ་ཙ་ར་གཤིས་ངན་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བསྟེན་པར་འདི་འདྲ་མི་བསྟེན་པར་ཞུ་ཞུས་པ་ན། འདི་ལ་བསྟེན་ནས་བཟོད་པའི་ཡོན་ཏན་རྫོགས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། མདོར་ན་རང་དོན་སྒྲུབ་པའི་ཉན་ཐོས་ཀྱང་གནོད་བྱེད་ལ་མི་ཁྲོ་ན་བདག་ཐེག་ཆེན་པར་ཁས་འཆེས་པས་ག་ལ་རིགས་སྙམ་དུ་དྲང་སྲོང་བཟོད་པར་སྨྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་སློབ་དགོས་གསུངས།

སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་གྱིས་བཟོད་པ་ནི། བདེ་བ་ལ་མ་ཆགས་པར་མ་ཟད། སྡུག་བསྔལ་ལ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་ནས་སྨན་ལྟར་བསྟེན་པ་ཞིག་དགོས། ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་སྤྱད་བཟོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་ན་ཚ་དང་། མི་འདོད་པའི་དགྲ་དང་། ཐ་ན་རྨི་ལམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སོགས་བྱུང་ཡང་། སྔར་བློ་སྦྱོང་གི་སྐབས་སུ་ཞུས་པ་བཞིན། དེ་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱི་གྲོགས་སུ་བསྒྱུར་ཏེ། ལས་ངན་ཟད་པའི་རྒྱུར་བསམ་པ་དང་། དེས་དཔགས་ཏེ། གཞན་ལ་སྙིང་བརྗེ་བ་དང་། འཁོར་བའི་སྐྱོན་བསམ་པ་སོགས་སྦྱིལ་ནས་བཟོད་པར་བྱེད། སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ་ནའང་ཕྱི་མ་ངན་སོང་དུ་མྱོང་དགོས་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གོ་འདྲིས་བཅད་དོ་སྙམ་དུ་ཡིད་དགའ་བར་བྱ་དགོས་པ་དཔེར་ན། གསད་བྱའི་མི་ལག་པ་བཅད་དེ་ཐར་པ་ལ་ཡིད་དགའ་བར་བྱ་འོས་པ་བཞིན་ཡིན། གཞན་ཡང་གཏར་སྲེག་གི་སྡུག་བསྔལ་བསྟེན་པས་ནད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བ་ལྟར། རང་རེས་ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སྤྱད་ན་དེས་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་མང་པོའི་གོ་བཅད་པས་ལེགས་སྙམ་པ་དང་། དེའི་སྐབས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡང་དྲན་དགོས་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། གཞན་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ཡོན་ཏན་ནི། །སྐྱོ་བས་དྲེགས་པ་སེལ་བར་བྱེད། འཁོར་བ་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ། །སྡིག་ལ

不僅如此，對我們出家人來講，雖然衣、食、住等方面的品質比較差，但應心想這是學習知足於簡陋的法衣、乞食與臥具等四聖種[9]的好時機，對修習苦行、少欲知足等增長梵行時所受眾苦，都須安忍承受，否則我們便會去追求
937 上好的食品與財富等，從而設法追求財富、不思正法，將這一生無謂地浪費掉。

以前大師佛陀發現一堆寶藏，說道：「此毒蔓延迅速，其性極烈。」有個賣柴人聽說後，便跑去觀看，結果得到了黃金，因而致富。國王詢問他致富的緣由，賣柴人謊言以對，國王查明事實後下令將他處死。臨刑前，賣柴人口中喃喃自語：「此毒蔓延迅速，其性極烈。」國王問及話中之意，他才將事情的來龍去脈老實交代了出來，最後免於一死[10]。正如故事所言，錢財就像毒品。

倘若能做到少欲知足，一般僧人的生活自然不愁。例如，宗喀巴大師放下俗事專心修持，師徒九人身上只有八錢銀子，但依然能少欲知足。

如果衣服不是太過破舊，就可以穿；如果因為有福報而獲得充足的衣食等，只要不妨礙修持，也是可以受用的。

發生受人誹謗等不名譽之事時，我們必須修忍辱。此外，也應安忍身體保持端正等威儀的苦；安忍供養三寶等因修持佛法所產生的苦；不論外表再醜
938 陋，穿著再粗劣，也都能捨棄對外在華美的追求，安忍因擯除五欲享受所產生的苦；安忍勤修善法疲憊生倦所產生的苦；安忍利益有情

[9] 第四種為「斷惑修禪」。
[10] 出自《毗奈耶分別》。

འཇོམ་ཞི་་དགེ་ལ་དགའ། །ཞེས་གསུངས། དེར་མ་ཟད། རབ་ཏུ་བྱུང་བས་ནི་གནས་ཁང་
ཟས་གོས་སོགས་དམན་པ་རེ་ལེ་ཡ་མ་བྱུང་ཡང་ཆོས་གོས་དང་། བསོད་སྙོམས་དང་གནས་མལ་
སོགས་པ་ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ཆོག་ཤེས་པ་སོགས་འཕགས་པའི་རིགས་བཞི་ལ་བསླབ་ཏུ་ཡོད་པ་སྐལ་
པ་རེ་བཟང་སྙམ་དུ་དགའ་བ་སྐྱེད་དེ་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་བྱེད་པ་སོགས་ཚངས་སྤྱོད་འཕེལ་བའི་
གནས་ལ་བརྟེན་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། དེ་མ་བྱུང་ན་ཟས་ནོར་ལ་སོགས་པ་
ལེགས་པ་ཞིག་འདོད་དེ། རྒྱུ་ནོར་སྤེལ་བའི་ཐབས་བྱེད་བྱེད་ནས་ཆོས་མི་བསམ་པར་མི་ཚེ་དོན་
མེད་དུ་འདའ་བ་ལས་མ་འདས་ཏེ། སྔོན་ཤིང་འཚོང་ཞིག་གིས། སྔོན་པས་གཏེར་གཟིགས་ནས
དུག་སྦྲུར་དུ་གྱུར་པའོ། །དུག་དྲག་པོའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཐོས་ནས། དེའི་རྗེས་སུ་བལྟས་
པས་གསེར་རྙེད་ནས་ཕྱུག་པོར་གྱུར་པས། རྒྱལ་པོས་རྒྱུ་དྲི་བ་ན། རྟེན་སྨྲས་པ། རྒྱལ་པོས་
ཤེས་ནས་གསོད་པར་ཉེ་བ་ན། དུག་སྦྲུར་དུ་གྱུར་པའོ། །དུག་དྲག་པོའོ། །ཞེས་བརྗོད་པས།
སླར་རྒྱུ་མཚན་དྲིས་པ་ན་སྔར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚཤད་པས་བཏང་བའི་རབས་བཞིན་ནོར་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་དུག
ཡིན༑ དེས་ན། འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་བྱས་ན། རང་ཅག་གྲྭ་རྐྱང་རྣམས་ཀྱང་མཐུན་རྐྱེན་
འགྲིགས་ནས་འོང་སྟེ། ཇོ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་བྲུ་བྲལ་ལ་གཤེགས་སྐབས་དཔོན་སློབ་དགུ་ལ་དངུལ་
ཞོ་བརྒྱད་ལས་མེད་པར་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་མཛད་པ་ལྟར་དང་། གོས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ངན་པ་མིན་
ཙམ་གྱི་ཤང་བྱུང་གིས་ཆོག་པར་བྱེད། ཟས་གོས་སོགས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་ལ་མི་གནོད་བཞིན་དུ
རང་ངོ། བསོད་ནམས་ཀྱིས་རྙེད་ན་ནི་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱང་ཆོག །གཞན་གྱི་སྙད་ར་སོགས་མི་སྙན་པ
བྱུང་.པའང་བཟོད་པར་བྱེད། གཞན་ཡང་ལུས་དྲང་པོར་བསྲངས་བའི་དཀའ་སྤྱད་སོགས་སྤྱོད་
ཁམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན། དཀོན་མཆོག་མཆོད་པ་སོགས་ཆོས་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ལ་བརྟེན་
པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན། གཟུགས་མི་སྡུག་པ་དང་གོས་ངན་པ་སོགས་ཇི་འདྲ་བྱུང་ཡང་དེ་དག་
ལ་དྲངས་འདོད་ཀྱི་ཆོས་སྤངས་ནས་འདོད་ཡོན་ལས་ལྡོག་པ་འཚོ་བ་ལ་བརྟེན་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་

所產生的苦，例如：預見到保護瀕臨被屠殺的有情可能遭受的辛苦而加以忍受；安忍日常事務所產生的苦，如捨棄經商、務農等發財之道所產生的苦而加以忍受等。安受苦忍的涵蓋面十分廣泛[11]。

（三）定解法忍

《速道》中對這方面講得很詳細。

定解法忍包括：修習善行，實踐關要；記持、背誦經論，從而分析處與非處的取捨、三寶的功德、所獲的菩提、往趣菩提之道、無我、以及深廣法藏。在現階段，我們對《道次第》的詞義生起定解，也算是定解法忍。法相學人在辯論時思惟因明的義理，也屬定解法忍。

三種忍之中，第一種只有在傷害出現時才能修；後兩種則在任何時候都可以修。例如，在法會中，我們應忍受聽法時間過久等苦，專心聽聞、思惟法義；
939 上大殿或辯經院時，身威儀應保持肅穆，並忍受饑渴之苦，背誦經論時，應一心思惟文義。不僅如此，就是去做經懺時，也要具備後二種忍。

辛四、學習精進之理

熱衷於修善業，即精進的體性，所謂：

「進者勇於善。」

這是完成任何善事業的殊勝方便。《經莊嚴論》中稱精進為一切善法之最，且是出生佛位等一切功德之源：

「善資糧中進第一，由依此故彼後得，
精進現得勝樂住，及世出世諸成就。

---

[11] 、《菩提道次第廣論》中將上述方面歸納為八個方面：1、依止處；2、世法處；3、威儀處；4、攝法處；5、乞活處；6、勤劬處；7、利有情處；8、現所作處。

ཡིན༑ དགེ་བ་ལ་བརྩོན་པས་དུབ་པ་ལ་བརྟེན་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིན། གཞན་སྒྲོག་གཙོད་པ་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཕྱིར་རང་ལ་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བར་རིག་ན་བཟོད་པར་བྱེད་པ་སོགས་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ལ་བརྟེན་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིན། ཆོང་དང་ཞིང་ལས་སོགས་ནོར་སྒྲུབ་ཐབས་བྱེད་པའང་སྤྱང་པ་སོགས་འཕྲུལ་གྱི་བྱ་བ་ལ་བརྟེན་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིན་སོགས་སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིན་གྱི་བཟོད་པ་འདི་ཤིན་དུ་རྒྱ་ཆེ།

ཆོས་ལ་ངེས་སེམས་ཀྱི་བཟོད་པ་ནི། སྒྱུར་ལམ་ལས་རྒྱས་པར་གསུངས་ལ། དགེ་སྦྱོར་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་ལ་བསྒོམ་པ་དང་། འཛིན་སྐྱོར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གནས་དང་གནས་མ་ཡིན་པའི་བླང་དོར་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་དང་། ཐོབ་བྱའི་བྱང་ཆུབ་དང་། དེར་བགྲོད་པའི་ལམ་དང་། བདག་མེད་དང་། སྡེ་སྣོད་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དོན་ལ་དཔྱོད་པ་དང་། སྐབས་འདི་ལྟ་བུར་ལམ་རིམ་གྱི་ཚིག་དོན་ངེས་པར་བྱེད་པའང་ཆོས་ལ་ངེས་སེམས་ཏེ་མཚན་ཉིད་པས་རྟགས་གསལ་རྩོད་པའི་སྐབས་རྟགས་གསལ་གྱི་དོན་སེམས་པའང་དེ་ལྟར་ཡིན། བཟོད་པ་འདི་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི་གནོད་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་། གཞན་གཉིས་ནི་སྐབས་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་སྟེ། བཀའ་ཆོས་ཀྱི་དུས་སུའང་རྒྱུན་རིང་བ་སོགས་བཟོད་པར་བྱས་ཏེ། རྩེ་གཅིག་ཏུ་ཉན་ནས་དོན་སེམས་པ་དང་། ཚོགས་ཆོས་རར་འགྲོ་བའི་སྐབས། ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་གཟབ་ཅིང༑ བཀྲིས་སྒོམ་བཟོད་ལ། འཛིན་སྐྱོར་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སེམས་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་ཐ་ན་གྲོང་ཚོག་ཏུ་འགྲོ་བ་ཙམ་ན་ལ། བཟོད་པ་ཕྱི་མ་གཉིས་ཚང་བར་བྱར་ཡོད་དོ། །

བཞི་པ་བརྩོན་འགྲུས་ནི། བརྩོན་གང་དགེ་ལ་སྤྲོ་བའོ། །ཞེས་དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ་སྤྲོ་བ་ནི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན། འདི་ནི་དགེ་བ་གང་ཡང་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་མཆོག་སྟེ། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས། དགེ་བའི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ན་བརྩོན་འགྲུས་མཆོག །འདི་ལྟར་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་རྗེས་ཐོབ། །བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་ནི་མོད་ལ་བདེ་གནས་མཆོག །དངོས་གྲུབ་འཇིག་རྟེན་འདས་

精進能得三有財，精進能得善清淨，
940 **精進越度失壞聚，精進覺悟大菩提。」**

《入中論》中也說：

「功德皆隨精進行。」

因此，當我們在誦經等時，不要像被徵派的驢子被硬拉著往上走，而應興致盎然地從事善業。剛開始的時候先從小事情做起，時間也不要太長，逐漸地修習，使精進力愈來愈大。

精進的障礙為三種懈怠：（一）推延懈怠；（二）貪著劣事懈怠；（三）怯弱懈怠。

（一）推延懈怠

將所修的善業往後推延，今天推到明天、明天推到後天，日復一日，不生即刻修法之心。其對治法，應修死無常與暇滿、利大、難得。

（二）貪著劣事懈怠

941 對追求名利、湊熱鬧、開玩笑、務農、經商、縫紉、紡織等世間俗事與不善業不生厭倦，反而沉溺其中，這類事不能稱為精進，只能說是刻苦。其對治法，當思惟輪迴之事毫無意義且為痛苦之因而加以克服，如《入行論》中所言：

「棄正法妙喜，無邊歡樂因，
汝何故反喜，散掉等苦因？」

（三）怯弱懈怠

怯弱懈怠的具體表現，例如心想：「像我這種人怎麼可能成佛？」「怎麼可能利益一切有情？」「怎麼可能佈施頭與手足等？」其對治法，當思：「每一種佛法，例如暇滿、難得等所緣類，縱使每一項都需花一生的時間，我也要耐心

དང་འཇིག་རྟེན་གདོགས། །བསྟན་འགྱུར་གྱིས་ནི་སྲིད་སྤྱོད་འདོད་པ་འཕོབ། །བསྟན་འགྱུར་གྱིས་ནི་དག་པ་རབ་འབྱུར་ལྡན། །བསྟན་འགྱུར་གྱིས་ནི་འཇིག་ཚོགས་འདས་ནས་གྲོལ། །བསྟན་འགྱུར་གྱིས་ནི་བྱང་ཆུབ་མཆོག་སངས་རྒྱས། །ཞེས་བསྟན་འགྱུར་ནི་དགེ་བ་ཀུན་གྱི་མཆོག་ཡིན་པ་དང་༑ དེ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མན་ཆད་འབྱུང་བར་གསུངས་ལ། འཇུག་པར་ཡང་། ཡོན་ཏན་མ་ལུས་བསྟན་འགྱུར་རྗེས་འགྲོ་ཞིང་། ཞེས་གསུངས། དེས་ན་ཁ་ཏོན་སོགས་ཀྱི་ཚོ་ཐོང་བུ་ཆད་པ་གཡེན་དུ་འདེད་པ་ལྟར་མི་བྱེད་པར་དགེ་བ་ལ་སྤྲོ་ཤུགས་དང་ལྡན་པར་འཇུག་དགོས། འདིའང་དང་པོ་ནས་ཆུང་རིམ་དང་ཚུང་རིམ་ནས་གོམས་པར་བྱས་ཏེ་བསྟན་པ་ཇེ་ཆེ་ཇེ་ཆེར་བྱ། བསྟན་འགྱུར་གྱི་བར་ཆད་ལེ་ལོ་རྣམ་པ་གསུམ་ལས། སྙོད་ལུག་པའི་ལེ་ལོ་ནི། དགེ་བ་གང་ཡང་ཕྱི་བཤོལ་གྱི་དབང་དུ་ཤོར་ནས་ཞག་འགྱངས་ཉིན་འཕུལ་གྱིས་འཕྲལ་འཕྲལ་དུ་བྱེད་སྙིང་མི་འདོད་པ་སྟེ། དེའི་གཉེན་པོར་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དང་། དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྙེད་དཀའ་བསྒོམ་དགོས༑ བྱ་བ་ངན་ཞེན་གྱི་ལེ་ལོ་ནི། རྙེད་བཀུར་དང་འདུ་འཛི་བྲེ་མོའི་གཏམ་དང་། ཞིང་ལས་དང་། ཚོང་······དང་། ཚེམ་བུ་དང་། སྐྲུད་པ་འཁྱིལ་བ་སོགས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་སྤྲོ་དུབ་མེད་པར་ཞེན་ཅིང་འཇུག་པ་སྟེ། དེ་དག་ལ་བསྟན་འགྱུར་མི་ཟེར་གྱི། སྡུག་རྡུས་ཟེར་བ་ཡིན། འདིའི་གཉེན་པོར་སྤྱོད་འཇུག་ལས། དགའ་བའི་རྒྱུ་ནི་མཐའ་ཡས་པའི། །དམ་ཆོས་དགའ་བའི་མཆོག་སྤངས་ནས། །སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་ཡི་གཡེང་བ···དང་༑ །ཀྲོད་སོགས་ལ་ཁྲོད་ཅི་ཕྱིར་དགའ། །ཞེས་པ་ལྟར་འཁོར་བའི་བྱ་ལྟ་སྙིང་པོ་མེད་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུར་བསམས་ནས་བཟློག་དགོས། ཞུམ་པའི་ལེ་ལོ་ནི། ང་ལྟ་བུས་སངས་རྒྱས་ག་ནས་སྒྲུབ་ནུས་ཤིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་བྱེད་པའང་ག་ནས་ནུས། མགོ་དང་རྐང་ལག་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱང་བདག་ལྟ་བུས། ཇི་ལྟར་ནུས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྙིང་ཞུམ་པ་སྟེ། དེའི་གཉེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་རེ་རེ་སྟེ། དཔེར་ན། དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ལྟ་བུའི་དམིགས་

修習。」或想：「在這個世界上，那些忙於無謂之事的商人等，為了一點蠅頭小利，尚需吃苦耐勞，如果我把同樣的力氣用在勤修菩提上，一定能夠修成。」如《入行論》中所說：

942 **「不應自退怯，謂我不證覺。**
如來諦語者，說此真實言，
所有蚊虻蜂，如是諸蟲蛆，
若發精進力，成證無上覺。
況我生為人，能辨利與害，
若不廢覺行，何故不證覺？」

當思：「大師佛陀為諦實語者，既然佛說連螞蟻也能成佛，那麼像我這般生而為人、能言又解義，為何不能獲證菩提呢？當然能夠證得！」

我們或許又擔心說：「雖然如此，但修布施頭與手足等苦行，則非我所能。」如果這麼想，就再來看一下《入行論》中的幾個偈頌：

「若謂我畏懼，須捨手足等，
是未察輕重，愚者徒自畏。」
「導師先令行，惠施蔬菜等。」

又說：

943 **「若時於自身，覺如諸菜葉，**
閒時捨肉等，於此有何難？」

當思：「我從小事情做起，等熟練之後，覺得佈施頭顱、手足與布施蔬菜差不多，到時再布施，就不是件難事了。」如此思惟，生起勇悍。

如果因為佛的功德無邊，而擔心自己難以修成，就應當想能修之道也同樣既深且廣、無量無邊，只要實修，必能證得。

སྐོར་སྣེ་རེ་རེ་ཡལ་འདང་མི་ཆོར་བསྒྲིལ་ཏེ་སྦྱང་དགོས་པ་བྱུང་ཡང་བཟོད་སྙམ་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་
འདིར་དོན་མིན་པ་ལ་བརྩོན་པ་ཆེར་བསྐྱེད་པའི་ཚོང་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁེ་ཆུང་ཟད་ཙམ་གྱི་ཕྱིར་དུ་
དཀའ་བའི་ལས་ཇི་ལྟར་བཟོད་པར་བྱེད་པའི་ཚོད་ཙམ་ཞིག་བདག་གིས་ཀྱང་འབད་དེ་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་
ཕྱིར་བརྩོན་ན་ངེས་པར་འགྲུབ་ནུས་སྙམ་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས། བདག་གིས་
བྱང་ཆུབ་ག་ལ་ཞེས། །སྒྱིད་ལུག་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ། །འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི།།
བདེན་པར་གསུང་བས་བདེན་འདི་གསུང་། །སྦྲང་བུ་ཤ་སྦྲང་བུང་བ་དང་། །དེ་བཞིན་སྲིན་བུར་
གང་གྱུར་པ། །དེས་ཀྱང་བརྩོན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ན། །བྱང་ཆུབ་འཐོབ་དཀའ་བླ་མེད་འཐོབ།།
བདག་ལྟ་རིགས་ཀྱི་མིར་སྐྱེས་ལ། །ཕན་དང་གནོད་པ་ངོ་ཤེས་པས། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་མ་བཏང་
ན༑ །བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཐོབ། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་སྟོན་པ་བདེན་པར་གསུངས་
པས༑ སྦྲང་བུས་ཀྱང་སངས་རྒྱ་བར་……གསུངས་ན། ང་ལྟ་བུའི་མིར་སྐྱེས་ཤིང་སྨྲ་ཤེས་དོན་གོ་
བས་བྱང་ཆུབ་ཅི་མི་འཐོབ་སྙམ་དུ་བསམས། དེ་ལྟ་མོད་དེ་མགོ་དང་རྐང་ལག་གཏོང་
བ་སོགས་བྱ་དཀའི་སྤྱོད་པ་རྣམས་མི་ནུས་སོ་སྙམ་ན། སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་། འོན་ཏེ་རྐང་ལག་
ལ་སོགས་པ། །བཏང་དགོས་བདག་ནི་འཇིགས་ཞེ་ན། །ལྕི་དང་ཡང་བ་མ་དཔྱད་པར། །
རྨོངས་པས་བདག་ནི་འཇིགས་པར་ཟད། །ཅེས་དང་། ཚོད་མ་ལ་སོགས་སྦྱིན་པ་ལ། །འདྲེན་
པས་ཐོག་མར་སྦྱོར་བར་མཛད། ཅེས་སོགས་དང་། གང་ཚེ་རང་གི་ལུས་ལ་ཡང་། །ཚོད་
སོགས་ལྟ་བུའི་བློ་སྐྱེས་པ། །དེ་ཚེ་ཤ་ལ་སོགས་གཏོང་བ། །དེ་ལ་དཀའ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཆུང་རིམ་ནས་བཏང་ན་གོམས་པར་གྱུར་ནས། མགོ་དང་རྐང་ལག་
གཏོང་བ་ལ་ཚོད་མ་བཏང་བའི་ཚོད་ཙམ་ལས་མི་སེམས་པ་འབྱུང་བས་དེའི་ཚེ་གཏོང་བ་ལ་དཀའ་བ་
མེད་སྙམ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་པས་བསྒྲུབ་དཀའ་སྙམ་ན། དེ་
སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་ཡང་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་མཐའ་ཡས་པས་རང་གིས་བསྒྲུབ་ན་འཐོབ་པར་ནུས་ངེས་སུ་

有人或許又會說:「為了利益有情而去地獄，這種事似乎太難了。」《入中論》中對此的答覆是：

「惡斷故無苦，善巧故無憂。」

斷除罪惡者無苦亦無憂，所以，為了利益有情而住在無間地獄中的修行者，不會感到不快，而且還像進入淨土一般快樂，因為「不遇未造業」是業果的一項原則[12]。

精進有三種:（一）披甲精進;（二）攝善法精進;（三）饒益有情精進。

944 （一）披甲精進

如《供養上師儀軌》中「假使為利一有情，無間火內經劫海」[13]等所說：假如為了每一位有情，必須在無間地獄的烈火中各住上數十萬劫，我也能忍受；修習安忍意樂。

修密法時，則必須想：雖然我們自己能夠忍受，但對有情而言，受苦的時間太過長久，所以應該像兒子落水淹溺的母親一樣，以盡速救苦的急切之心投入修法。

上士道的「披甲精進」，是修習為利有情甘入無間地獄之心。有人或許會認為，這與中士道發解脫輪迴之心互相抵觸；事實上並無矛盾。菩薩也應害怕困業煩惱的力量而受生惡趣，否則，別說是利他，就連自利也成就不了。但在已精熟菩提心，已無所畏懼之後，以悲心與願力歡喜受生，就沒有絲毫的痛苦與憂傷。

（帕繃喀大師指出：當我們感到利他太難，或怕因此導致所修之法退轉等時，應學此「披甲精進」。）

945 （二）攝善法精進

即勤修積淨、供養、六度萬行等。

（三）饒益有情精進

[12] 見本書「第十三天」。
[13] 全頌為「假使為利一有情，無間火內經劫海，勤求菩提全不厭，加持進度速圓滿。」

བསམ༑ འོ་ན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ལས་ཡོད་དོ་ཞེ་ན། སྤྱོད་འཇུག་ལས། སྡིག་པ་སྤངས་ཕྱིར་སྡུག་བསྔལ་མེད། །མཁས་པའི་ཕྱིར་ན་མི་དགའ་མེད།། ཅེས་སོགས་ལྟར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མཐར་མེད་དུ་གནས་ཀྱང་རང་གིས་སྡིག་པ་སྤངས་པས་ན། ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པར་གསུངས་པས། སྡུག་བསྔལ་མེད་ཅིང་མི་བདེ་བ་མེད་པས་ན། དེར་མི་དགའ་བ་མེད་པར་དག་ཞིང་དུ་འཇུག་པ་དང་འདྲ་བ་ཉིད་དོ་སྙམ་དུ་བསམ།

བརྩོན་འགྲུས་ལ་གསུམ་ལས། གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་ནི། བློ་མཆོད་ལས། སེམས་ཅན་རེ་རེའི་ཕྱིར་ཡང་མཐར་མེད་པའི། །སོགས་ལྟར་སེམས་ཅན་རེ་རེའི་ཕྱིར་དུ་བསྐལ་པ་འབུམ་ཕྲག་མང་པོར་དམྱལ་མེར་གནས་དགོས་ཀྱང་བཟོད་པའི་བསམ་པ་སྦྱངས་ཤིང་། ཐུགས་ཀྱི་སྐབས༑ རང་དོན་ནས་དེ་ལྟར་བཟོད་ནུས་ཀྱང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ནས་སྡུག་བསྔལ་ཡུན་རིང་བས། བུ་སྡུག་པ་ཆུས་ཁྱེར་བའི་མ་བཞིན་སྡུག་བསྔལ་ལས་མྱུར་དུ་འདོན་འདོད་ཀྱི་བློས་འཇུག་པ་དགོས། གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་སྐབས་རང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་དམྱལ་བ་མཐར་མེད་ནའང་འཇུག་བཟོད་པའི་སེམས་སྦྱང་བ་དང་། སྐྱེས་བུ་འབྲིང་སྐབས་རང་འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་བློ་བསྐྱེད་པ་གཉིས་འགལ་ལོ་ཞེ་ན། མི་འགལ་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡང་ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ལ་འཇིགས་ཤིང་། དེར་ནི་གཞན་དོན་ལྟ་ཞོག །རང་དོན་ཡང་མི་འགྲུབ་པ་ཡིན་ལ། བྱང་སེམས་ལ་བློ་སྦྱངས་སྦྱངས་ཏེ་རང་མི་འཇིགས་པའི་གཉེན་ཐོབ་ནས་སྙིང་རྗེ་དང་སྨོན་ལམ་གྱི་དབང་གིས་སྐྱེ་བ་བཞེས་པ་ལ་ནི་སྒྱུ་བཞིན་དུ་འཇུག་པ་ལས། སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མེད། གཞན་གྱི་དོན་ལ་རང་གི་དཀའ་བ་དང་། ཆོས་ཉམས་པ་ལ་དམིགས་ནས་མི་སྤྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་ཚེ། གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་ལ་སློབ་པར་གསུངས། དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་ནི། བསགས་སྦྱང་། མཆོད་འབུལ། ཕྱིན་དྲུག་གི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པ་སོགས་དང་། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་ནི། བསྡུ་བ་རྣམ་པ་བཞི་

勤修「四攝」即其代表，此與「饒益有情戒」相似。

精進的後兩種[14]，與持戒的後兩種，安忍的後兩種似乎沒什麼區別，可以混合一起，但也可以就一事之上，從勤奮、想修、想斷不順品這幾方面分開講。因此，即便修一座「生起次第」，如果能懷著菩提心來修，也將具足六度全部的修持。（最後，帕繃喀大師大致介紹了一下靜慮與智慧二度的體性，詳細情況留待後二度時再講。）

第二十一天 奢摩他

948 （嘉傑・帕繃喀仁波切先引述補處菩薩彌勒怙主的話說：

「初依聽聞如理作意生，如理作意復生勝義慧。」[1]

然後概述了前行作法，回顧了已講的各科，並將「總學佛子行之理」當中的布施等前四度簡略覆講了一遍。接著說：）

庚一、別學後二度之理

此節分兩部分：（辛一）學習靜慮體性奢摩他之理；（辛二）學習智慧體性毗缽舍那之理。

辛一、學習靜慮體性奢摩他之理

這部分又分六小節：（壬一）依止奢摩他資糧；（壬二）正修奢摩他之理；（壬三）依此修九住心之理；（壬四）由六力成辦之理；（壬五）彼中具四種作

---

[14] 指「攝善法」與「饒益有情」兩種。
[1] 引自《經莊嚴論》。

ལ་བརྩོན་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་འདྲ་བར་སློབ་པ་ཡིན། བརྩོན་འགྲུས་ཕྱི་མ་གཉིས་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཕྱི་མ་གཉིས་དང་། བཟོད་པ་ཕྱི་མ་གཉིས་སོགས་ཁྱད་མེད་འདྲེས་འགྲོ་བ་ལྟ་བུར་མཐོང་སྲིད་སོད་དེ། གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་སྦྱོ་བ་དང་། སྒྲུབ་འདོད་དང་། མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤོང་འདོད་ཀྱི་ཆ་སོ་སོ་ནས་མ་འདྲེས་པར་བཞག་ཆོག་ཅིང་། དེས་ན། བསྐྱེད་རིམ་ཐུན་གཅིག་བསྒོམ་པ་ལྟ་བུར་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཟིན་ན་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་ཀའི་ཉམས་ལེན་ཚང་བ་ཞིག་འོང་བ་ཡིན་ནོ་གསུངས། དེ་ནས་བསམ་གཏན་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་གཉིས་ཀྱང་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་ཙམ་རེ་མཛད་དེ། རྒྱས་པར་ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་འོག་ཏུ་འཆད་གསུངས།། ||

༄ ཉིན་ཉེར་གཅིག་པར། རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པ་མགོན་པོའི་གསུང་ལས། འདི་ན་དང་པོར་ཐོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་འབྱུང་། །ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལས་ནི་ཡང་དག་དོན་ཡུལ་ཡེ་ཤེས་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས་པ་འདྲེན་པར་མཛད་ནས། སྔོན་འགྲོའི་ཆོས་བཤད་མདོ་ཙམ་གསུངས། ཇི་ལྟར་སྔོན་དུ་སོང་བའི་ས་བཅད་རྣམས་[illegible]ས་རྗེས། རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱི་ལ་སློབ་ཚུལ་ལ་སྨིན་སོགས་དང་པོ་བཞི་ལ་བསྐྱར་བཤད་མདོར་བསྡུས་གནང་ནས།

གཉིས་པ་ཁྱད་པར་དུ་ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་སློབ་ཚུལ་ལ་གཉིས།

བསམ་གཏན་གྱི་ངོ་བོ་ཞི་གནས་ལ་སློབ་ཚུལ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྷག་མཐོང་ལ་སློབ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་དྲུག །ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་བསྟེན་པ། ཞི་གནས་སྒྲུབ་ཚུལ་དངོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་དགུ་སྒྲུབ་ཚུལ། དེ་སྟོབས་དྲུག་གིས་འགྲུབ་ལུགས། དེ་ལ་ཡིད་

949 意之理；（壬六）由此生起正奢摩他之理。

我之所以沒有在中士道階段講定學與慧學，是為了放在後二度當中來解釋。

奢摩他本身的體性與外道所講的相同。雖然外道認為奢摩他是色界定與無色界定修持中最低的一種，但如果懷著出離心來修，即是解脫的因；懷著皈依心來修，即成正法。假如缺乏奢摩他，那麼顯教的空性與密宗的生圓次第等高級的「修所成」證悟也無從生起。想要生起任何一種顯密三摩地功德，都需要有奢摩他，這就像想倒水不能沒有盛水的容器。因此，先成就堅固的奢摩他是很重要的。

單是為了斬斷輪迴之根、獲得解脫，也需要生起證空性的毗缽舍那；為了生起毗缽舍那，必須先生起堅固的奢摩他。因為明見空性之義首先要有堅固的「住分」。比方說，為了看清楚黑夜裡的壁畫，需要一盞既明亮又不會遭風吹熄的燈。

不僅如此，當我們成就奢摩他之時，很容易就能改善修暇滿、難得、無常等的證德。《菩提道燈論》中說生起奢摩他是為了成就神通，這不過是舉其一例而已。生起奢摩他的主要用意，如寂天菩薩所說：

950 **「知具止勝觀，能滅諸煩惱，故應先求止。」**[2]

這才是成就奢摩他的用意所在。因此，最初應當先成就奢摩他。

再者，奢摩他不一定要放在「發心」之後修，在「發心」之前亦可。如果奢摩他成就，修三乘的任何一種法，都會有極大的進展。

壬一、依止奢摩他資糧

首先應該準備修奢摩他的資糧，資糧不具足，奢摩他就修不成，《菩提道燈論》中說：

---

[2] 引自《入行論》。

བྱེད་བཞི་ཡོད་ཚུལ། དེ་ལས་ཞི་གནས་དངོས་སྐྱེ་ཚུལ་ལོ། །དེ་ཡང་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་སྐབས་ཉིད་ངེ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསླབ་པ་མ་གསུངས་པ་ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་འཆད་པའི་དབང་དུ་མཛད། ཞི་གནས་རང་གི་ངོ་བོ་ནི། ཕྱི་རོལ་པ་དང་ཐུན་མོང་བ་སྟེ། ཕྱི་རོལ་པའི་བསམ་གཟུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནས་དམའ་ཤོས་ཡིན་ཡང་རང་རེས་འདིར་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཟིན་ན་ཐར་པའི་རྒྱུ་དང་། སྐྱབས་འགྲོས་ཟིན་ན་ཆོས་སུ་འགྲོ། འདི་མེད་ན་མདོ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོང་ཉིད་དང་སྔགས་ཀྱི་བསྐྱེད་རྫོགས་སོགས་སྒོམ་བྱུང་གི་རྟོགས་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་མི་སྐྱེ་ལ། མདོ་སྔགས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཇི་འདྲ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འདོད་ཀྱང་རྒྱུ་བླུགས་པ་ལ་རྒྱུ་སྟོད་སའི་སྣོད་ལྟར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་ཞི་གནས་ཉིད་ཡིན་པས། ཐོག་མར་འདི་བརྟན་པོ་ཞིག་སྒྲུབ་པ་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་འཁོར་རྩ་གཅོད་པ་དང་། ཐར་པ་ཙམ་ཐོབ་པ་ལའང་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ལྷག་མཐོང་སྐྱེ་དགོས། དེ་སྐྱེ་བ་ལ་ཞི་གནས་བརྟན་པོ་ཞིག་ཐོབ་དགོས་ཏེ། ཡིན་ལུགས་ཀྱི་དོན་གསལ་པོར་མཐོང་བ་ལ་དང་པོར་གནས་ཆ་བརྟན་པོ་དགོས་པ་དཔེར་ན། མུན་པ་བསལ་ནས་ལྡེབས་རིས་སོགས་བལྟ་བ་ལ་མར་མེ་གསལ་བ་དང་རླུང་གིས་མི་བསྐྱོད་པ་གཉིས་ཚོགས་དགོས་པ་ལྟར་ཡིན། དེར་མ་ཟད་ཞི་གནས་གྲུབ་ན་དལ་འབྱོར་སྙིང་དཀའ་དང་མི་རྟག་བསྒོམ་པའི་རྟོགས་པ་ཚུན་ལ་སྐྱེད་ཐོན་པ་སླ། ལམ་སྒྲོན་ལས། མངོན་ཤེས་སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར་སྐྱེད་པར་གསུངས་ཀྱང་། དེ་མཚོན་པ་ཙམ་ལས། དགོས་པའི་གཙོ་བོ་ནི། ཞི་བ་ལྷས། ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཙལ་བྱ་ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ཡིན་པས་ཐོག་མར་ཞི་གནས་བསྒྲུབ་དགོས་ལ། དེ་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྗེས་ཁོ་ནར་མི་དགོས་པར་སྔ་ཕྱི་གང་དུ་བསྒྲུབ་ཀྱང་ཆོག །དེ་འགྲུབ་ན། ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་གང་བསྒོམས་ཀྱང་། ས་ཆོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་འོང་ངོ་། དེ་ལ་ཐོག་མར་ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་བསྟེན་དགོས་ཀྱི། དེ་མེད་པར་མི་འགྲུབ་སྟེ། ལམ་སྒྲོན་ལས། ཞི་གནས་ཡན་ལག

「失壞止支分，雖勵力修習，
縱經數千年，不成三摩地。」

依止奢摩他資糧有六個方面：（一）住合宜處；（二）少欲；（三）知足；（四）斷諸雜務；（五）戒律清淨；（六）斷除貪等分別。

951 **（一）住合宜處**

修奢摩他的地方應具足五種功德，亦即《經莊嚴論》中所講的：

「具慧修行處，善得賢善處，
善地及善友，瑜伽樂資具。」

假如我們不能很容易就獲得如法的生活來源，必需跑到城鎮裡頭去。所謂「善得」，意為如法地獲得。由邪命所獲得的食物[3]，或接受罪惡之食[4]，上師稱之為「惡得」。因此，「善得」是指容易獲得食物，又不攙雜重罪。

所住的地方，當選先德曾經蒞臨加持過的，因為對初業行人來講，是由地加持人。如果沒有這樣的條件，至少這一地區沒有破誓者居住、也未曾發生過擾亂僧團這類事情[5]。不要住在有野獸、強盜、凶猛非人出沒的地方，而應住
952 在有加持力的「賢善處」。如果我們自恃膽大而隨便居住，很有可能會受到外來的侵害。例如，過去有位上師曾在某地遭厲鬼算計。

如果修行的地方有非人居住，我們不能將他們趕走，而應以溫和的方式調伏其相續，這很重要。

所謂「善地」，是指不生寒病、熱病，且水土合適的地方。

我們當與見、行一致的人為友，有道是：「結伴第二陰影友」，這句話並不

---

[3] 詳見本書第一冊 166～168 頁。
[4] 犯罪取得的食物。
[5] 詳見本書第一冊 197～198 頁。

རྣམ་ཉམས་པས། །རབ་ཏུ་འབད་དེ་བསྒོམ་བྱས་ཀྱང་། །ལོ་ནི་སྟོང་ཕྲག་དག་གིས་ཀྱང་།། ཏིང་འཛིན་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

དེས་ན་དང་པོ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་བསྟེན་པ་ལ་དྲུག །མཐུན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ། འདོད་པ་ཆུང་བ། ཆོག་ཤེས་པ། བྱ་བ་མང་པོའི་འདུ་འཛི་ཡོངས་སུ་སྤང་བ། ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ། འདོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡོངས་སུ་སྤང་བའོ། །དང་པོ་ནི། འདི་སྒྲུབ་པའི་ཡུལ་ཡང་ཁྱད་པར་ལྔ་ལྡན་ཏེ། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས། བློ་ལྡན་གང་དུ་སྒྲུབ་པའི་ཡུལ། །ལེགས་པར་རྙེད་དང་གནས་བཟང་དང་། །ས་བཟང་བ་དང་གྲོགས་བཟང་དང་། །རྣལ་འབྱོར་བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ལྡན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགོས། དེ་ཡང་། ཆོས་མཐུན་གྱི་འཚོ་བ་རྙེད་སླ་བ་ཞིག་མེད་ན། དེའི་ཕྱིར་གྲོང་དུ་འབབ་དགོས་པར་འགྱུར་ལ། དེ་ཡང་ཆོས་མཐུན་གྱི་རྙེད་པ་ལེགས་རྙེད་ཅིག་དགོས་ཀྱི། ལོག་འཚོ་དང་སྡིག་ཟས་ཕྱུལ་བའི་རྙེད་པ་བྱུང་ཡང་ཉེས་རྙེད་ཡིན་པར་བླ་མས་གསུངས་པས་ལེགས་པར་རྙེད་ཅེས་པ་སྡིག་ཆེ་བ་དང་མ་འདྲེས་པའི་ཟས་རྙེད་སླ་བ་དགོས། སྡོད་སའི་གནས་ཀྱང་། དམ་པ་གོང་མས་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་ས་ལྟ་བུ་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའི་གནས་སུ་བསྡད་ན་ལས་དང་པོ་པར་གནས་ཀྱིས་གང་ཟག་ཚུར་བྱིན་གྱིས་རློབ་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ལྟ་མ་རྙེད་ཀྱང་གནས་དེར་དམ་སེལ་ཅན་མི་གནས་པ། དགེ་འདུན་སྡེ་དཀྱུ་ག་བྱས་པའི་གཞི་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པ། གཅན་གཟན་དང་། ཆོམ་རྐུན། མི་མིན་གདུག་པོ་མི་གནས་པ། བྱིན་དང་ལྡན་པའི་གནས་བཟང་པོ་དགོས། དེ་མིན་རང་ཉིད་མི་འཇིགས་པའི་བསམ་པས་བསྡད་ཀྱང་། ཕྱི་ནས་གནོད་པར་འགྱུར་བ། སྔར་བླ་མ་ཞིག་ལ་བཙན་གྱིས་ཕྱིས་ནས་གླགས་རྙེད་པའི་རབས་ལྟར་ཡིན། རང་སྡོད་གནས་སུ་མི་མིན་གནས་ན་ཕྱིར་མི་སྐྱོད་པར་མཛམ་པོའི་ཐབས་ཀྱིས་ཁོའི་རྒྱུད་འདུལ་ཐབས་བྱེད་པ་གལ་ཆེ། ས་བཟང་བ་ཞེས་ཚ་གྲང་གི་ནད་མི་བསྐྱེད་ཅིང་ས་ཆུ་འཕྲོད་པ། གྲོགས་ཀྱང་ལྟ་སྤྱོད་མཐུན་པ་དང་འགྲོགས། དེ་ཡང་གྲིབ་མ་གཉིས་པའི་གྲོགས

是說，我們只能有二個朋友、或是獨居，而是指與自已同志者為友。初業行者離友獨居是很危險的，法友不能少於三個，如果見行一致的話，法友眾多亦無妨。不論是多是少，法友應該是能給予我們警告的眼神，而不是放蕩不羈的人。

「聲為靜慮之刺」，所住的地方白天應聽不見人聲、夜間應聽不見狗吠或水聲。根據我上師的說法，「樂資具」也包括對所修之法以聞思斷疑、條理井然，亦即具足修法所需的灌頂、引導、法本等條件，最主要的，是要精通所修的內容。

現在的人多半先考慮如何安排生活，然後才發現對真正要修的法所知不
953 多，於是臨時抱佛腳，去找人占卦等。我們不要如此，而應認真地將所修之法
準備妥當。

（二）少欲

對衣食等不求好、不求多。

（三）知足

對獲得粗劣的衣食應當知足。如果不能做到少欲知足，就會貪著享受，忙於攢積、照顧財物等事，而無法生起三摩地。

（四）戒律清淨

954 總的來說，戒是一切功德的基礎；特別來講，息滅微細的內散亂，先要斷
除粗顯的外散亂，如果分別粗重，內心是無法保持寧靜的，所以要以戒來制約、
平息身口的惡行。

（五）斷諸雜務

如果雜務纏身，我們的時間就會花在無意義之事和談話上面。為了生起靜慮，必須做到少事少業以減輕散亂。少欲知足，就自然能做到少事少業。

དག་ལྷན་ཅིག་ཏུ། །ཞེས་གསུངས་པ་གྲོགས་གཉིས་ལས་མེད་པ་དང་། གཅིག་ཕུར་གནས་
དགོས་པའི་དོན་ནི་མིན་པར་རང་དང་བློ་མཐུན་པ་ལ་བྱེད། ལས་དང་པོ་པ་གྲོགས་མེད་གཅིག་
ཕུར་སྡོད་པ་སྐྱོན་ཆེ་བས་གྲོགས་གསུམ་ལས་མི་ཉུང་བ་དང་། ཆོས་མཐུན་བྱུང་ན་གྲོགས་མང་
ཡང་ལེགས། གྲོགས་མང་ཉུང་ཇི་ལྟར་ཡང་མིག་ཟུར་ན་ལྟི་ཡོར་ཿཀྲི་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱི། གྲུཿ
ཡངས་བག་མེད་བྱེད་པའི་གྲོགས་ལ་མི་བརྟེན། བསམ་གཏན་གྱི་ཚོར་མ་ནི་སྟྲ་དག་ཡིན་པས།
ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ཉིན་མོ་མི་དང་མཚན་མོ་ཁྱི་དང་ཆུ་སྒྲ་སོགས་ཀྱང་མེད་པ་དགོས།
བདག་གི་བླ་མས་གསུངས་པ་ལྟར། བསྒོམ་རྒྱུའི་དོན་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་དང་
ཁང་གྲངས་འགྲིགས་པ་ནི། བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ལྡན་པ་སྟེ། དེ་ཡང་དབང་དང་ཁྲིད་དང་དཔེ་
སོགས་གང་དགོས་ཀྱང་འགྲིགས་པ་དང་། གཙོ་བོ་ནི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནས་ལ་མཁས་པར་བྱེད་པ་
ཡིན། དེང་སང་འཚོ་བ་སོགས་གཙོ་བོར་གྲ་བསྒྲིགས་ནས་ཉམས་སུ་བླང་བྱ་དངོས་དེ་འདི་ཡིན་མི་
ཤེས་པར་ཁ་ཐུག་སྟེ། མོ་འདེབས་དགོས་པ་སོགས་སྣང་མོད། དེ་ལྟར་མི་བྱེད་པར་ཉམས་སུ་
བླང་བྱའི་ཆོས་ལ་གྲ་སྒྲིགས་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས། གཉིས་པ་འདོད་པ་ཆུང་བ་ནི། ཟས་གོས་
སོགས་བཟང་པོ་དང་མང་པོ་ལ་ཆགས་པ་མེད་པའི་འདོད་པ་ཆུང་བ་དང་། གསུམ་པ་ཆོག་ཤེས་
པ་ནི། ཟས་གོས་ངན་ངོན་ཙམ་རྙེད་པས་ཆོག་ཤེས་པ་སྟེ། འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་བྱེད་པ་ཞིག་མ་
བྱུང་ན། འདོད་ཡོན་ལ་ཆགས་ཏེ་ནོར་རྫས་གསོག་སྒྲུང་སོགས་ཀྱི་དོན་ལ་གཡེངས་ནས་ཏིང་
འཛིན་མི་སྐྱེ། ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ་ལ། སྤྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ཡིན།
ནང་གི་གཡེང་བ་ཕྲ་མོ་ཞི་བ་ནི། ཕྱི་རོལ་གྱི་གཡེང་བ་རགས་པ་སྤོང་བ་ལ་ལྟོས་ཤིང་། རྣམ་
རྟོག་རགས་པ་ཤས་ཆེ་ན་སེམས་རྣལ་དུ་མི་གནས་པས་དེ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ལུས་ངག་གི་ཉེས་སྤྱོད་
བསྡམས་ནས་ཞི་བར་བྱེད། འདུ་འཛི་མ་སྤངས་ན། དོན་མེད་ཀྱི་བྱ་བྱེད་དང་། གཏམ་སོགས་
ཀྱིས་དུས་འདའ་བར་འགྱུར་ལ། རྣམ་གཡེང་མེད་པའི་དོན་ཉུང་བྱ་ཉུང་བྱེད་དགོས་པའང་བསམ་

一心專修的時候，曆算、醫藥、占卦、經懺等均屬雜務而應斷除。這些事不僅對我們這些初業行人，就是對大德們也極有害。（帕繃喀大師舉例說，白哈爾魔為了加害布頓與喇嘛蕩巴兩位而供養鐵筆，致使他們在生前忙於研究曆算、用盡上千支鐵筆而未能成就殊勝悉地。）[6]

菩薩妥美桑波因修習慈悲心，所以白哈爾魔不能加害於他。宗喀巴大師著有十八函文集，但在書首標題不使用「三文對照」的體裁[7]。大師並非不懂梵文，而是擔心這樣作會影響修行。

955 我也曾花一年時間去練習梵文書寫，練到手指磨破、好幾塊粉板的表面磨壞，但這些都是雜務，對修行並無幫助。

如果勤學這類事物，除了這方面的習氣之外，是無法留下增上生與決定善的習氣的。因此，我們要修習有真正價值的東西，不要貪著甘蔗皮而丟掉蔗糖。這些次要的學問意義不大，對此不必勤學。

（帕繃喀大師指出，某些人上了年紀還在為五欲樂奮鬥，這是很讓人憐憫的。以前有個名叫「蘇惹達」的乞丐，他將所得的如意寶轉送給明勝王，說：「您是這個地方貪欲最深的人，所以最貧窮。」大師又講了格西奔貢嘉打點行裝的故事。）[8]

（六）斷除貪等分別

956 我們應思惟五欲過患與無常的道理來克服貪等分別。如果具足上述諸因努力修習，成就奢摩他當不遲於六個月。

---

[6] 參見本書「第十六天」。

[7] 梵文蘭札體標題及其藏文轉寫體、藏文標題。

[8] 雍增．耶協堅贊《道次第傳承上師傳》中記載道：「某次，潘域上區諸寺僧眾準備集會，大眾忙於籌備食物，格西奔僅披法衣在身、執水瓶於手，說「此外還需要什麼？」博朵瓦稍後聞之大喜，他說「他的打點是對的，格西奔貢嘉的打點是對的，如果想做一名如法的比丘，就應如是而行。」

གདན་སྐྱི་བའི་ཆེད་ཡིན་པས་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་བྱས་ན་དོན་ཉུང་བ་བྱ་བ་ཉུང་བ་ཞིག་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འོང་། སྒྲུབ་པ་རྩེ་གཅིག་བྱེད་པ་ལ། སྐར་རྩིས་དང་། སྨན། མོ་འདེབས། གྲོང་ཆོག་སོགས་ཀྱང་འདུ་འཛི་ཡིན་པས་སྤོང་དགོས།

འདིས་རང་རེ་ལྟ་བུའི་ལས་དང་པོ་པར་ལྟ་ཅི། སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཡིན་ཡང་གནོད་ཆབས་ཆེ་སྟེ། བུ་སྟོན་དང་བླ་མ་དམ་པ་གཉིས་ལའང་རྒྱལ་པོ་པེ་ཀར་གྱིས་མཐོ་བཙམས་ནས། ལྷུགས་སྨྱུག་ཕུལ་བས་སྐུ་ཚེ་དེ་ལ་ལྷུགས་སྨྱུག་སྟོང་ཕྲག་ཟད་ཟད་རྩིས་ལ་གཡེངས་ཏེ་མཆོག་མ་འགྲུབ་པར་གསུངས།། རྒྱལ་སྲས་ཐོགས་མེད་བཟང་པོས་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བསྒོམས་ནས་བཞུགས་པས། དེ་ལ་གླགས་མ་རྙེད། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་གསུང་པོད་བཅོ་བརྒྱད་པོ་ལའང་། དབུ་ལ་སྲུམ་ཕབ་སོགས་མ་མཛད་པ་ཁོང་གིས་བྲིཛྫ་དང་ཛ་ཏི་མ་མཁྱེན་པ་མིན། སྒྲུབ་པ་ཉམས་ལེན་ལ་གནོད་དོགས་ཏེ་མ་མཛད་པ་ཡིན། ཁོ་བོས་རྩ་སྒྲུབ་རྣམ་དག་གཅིག་ཕྲུའང་ལོ་གཅིག་ཙམ་སྦྲུངས་པས་མཛུབ་མོ་བུག་ཅིང་། སམ་ཊའང་གཉིས་གསུམ་ཙམ་རྒྱུས་པ་ཕྲིང་ཕྲིང་དུ་ཟད་སོང་། དེ་དག་ཀྱང་འདུ་འཛིར་སོང་བ་ལས། ཉམས་ལེན་ལ་ཕན་པ་མ་བྱུང་། དེ་ལྟར་འབད་ན་བག་ཆགས་ཀྱང་དེ་ཙམ་ཞིག ... ལས་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ལ་བག་ཆགས་ཐེབས་པར་མི་ནུས། དེས་ན་བུ་རམ་མི་ལེན་པར་བུར་ཤིང་ལ་ཆགས་པ་ལྟར་དོན་གྱི་སྙིང་པོ་མི་སྒྲུབ་པར། རིག་གནས་ཕྲན་ཚེགས་ལྟ་བུ་དོན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་བརྩོན་པས་ཅི་བྱེད། ཁ་ཅིག་ཀུས་འཁོག་ཏུ་གྱུར་སྐབས་ཀྱང་ད་དུང་འདོད་ཡོན་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་པ་ནི་སྙིང་རྗེ་བའི་གནས་ཡིན་ཞེས་དབུལ་པོ་དེས་པས་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རྙེད་པ་རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་ལ་སྤྲེར་ནས་ཁྲིད་ཡུལ་ཕྱོགས་འདིར་འདོད་པ་ཆེ་ཤོས་དབུལ་ཤོས་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཚུལ་དང་། དགེ་བཤེས་འབན་གྱི་རྒྱབ་འཆོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་གསུངས། འདོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡོངས་སུ་སྤྲང་བ་ནི། འདོད་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་མི་རྟག་པའི་ཚུལ་བསམས་ནས་དེ་དག་ལས་བློ་ལོག་པ་སྟེ། དེས་ན་རྒྱུ་ཚོགས་འདི་དག་ཚང་བ་ཞིག་གིས་བརྩོན་པས་སྒྲུབ་ན། ཞི་གནས་འགྲུབ་པ་ལ་ཟླ་བ་དྲུག་ལས་མི་འགོར་བར་

壬二、正修奢摩他之理

《辨中邊論》中，說依靠「八行」來對治「五過」：

「依止八行因，斷除五過失。
懈怠忘教授，沉沒與掉舉，
不作行作行，是為五過失。」

成辦三摩地的教授，無過於彌勒諸論、《五地論》、中觀派《修習次第》等大論中的所開示。因此，我們應常尋求這些教授來修。如果將這些大論當作只是用來講說的法，而看重一些與大論不符的上師教授，或是簡短的密籍、筆記、夾註之類，宗喀巴大師在《道次第廣論》奢摩他章結偈中，說這類人不在有處求而偏在無處求，這樣是找不到修行教授的。因此，忽視那些大論而隨意輕信
957 某位上師的言論和教授，即便一輩子在山洞裡度過，大多數人也難免將微細沉沒誤為正確的修行，或是將緣心的奢摩他誤為大密之道，因而墮入極危險的歧途。再怎麼努力，也只是浪費自己的一生。

許多被譽為智者的西藏大德，在見、修等力面犯有錯誤，有辨別能力的人仔細讀一下他們的作品便能知道。宗喀巴大師在見、修、行三方而，均以印度最偉大智者、成就師的論著為準繩，並由至尊文殊親自解疑，經大師抉擇後所撰寫的著作沒有錯誤的污垢。所以，應該依靠這樣的教授。

གསུངས༏

གཉིས་པ་ཞི་གནས་སྒྲུབ་ཚུལ་དངོས་ནི། དབུས་མཐའ་ལས། ཉེས་པ་ལྔ་སྤོང་འདུ་བྱེད་བརྒྱད༏ ༏བསྟེན་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བའོ། །ལེ་ལོ་དང་ནི་གདམས་ངག་རྣམས། །བརྗེད་དང་བྱིང་དང་རྒོད་པ་དང་། །འདུ་མི་བྱེད་དང་འདུ་བྱེད་དེ། །དེ་དག་ཉེས་པ་ལྔར་འདོད་དོ། །ཞེས་ཉེས་པ་ལྔའི་གཉེན་པོར་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་པར་གསུངས་ལ། ཏིང་འཛིན་སྒྲུབ་པའི་མན་ངག་ནི། བྱམས་ཆོས་དང་ས་སྡེ་དང་དབུ་མ་སྒོམ་རིམ་སོགས་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་སུ་གསུངས་པ་ལས་ལྷག་པ་མེད་པས་ན། རང་ཅག་གིས་མན་ངག་འདི་ལྟ་བུ་བཙལ་ནས་བསྒོམ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི། དེ་ལྟ་མིན་པར་གཞུང་ཆེན་པོ་དག་ཁཕྱད་ཆོས་སུ་བཟུང་ནས་དེ་དག་དང་མི་མཐུན་པའི་བླ་མའི་མན་ངག་སྐད་དང་། བེའུ་བུམ་ཟིན་བྲིས་ཡིག་ཆུང་སོགས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་རྩིས་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་ནི། ཡོད་སར་མི་བཙལ་བར་མེད་སར་བཙལ་བས་རྙེད་པའི་གནས་མེད་པར་རྗེ་བླ་མས་ལམ་རིམ་ཆེན་མོའི་ཞི་གནས་ཀྱི་བར་སྐབས་ཚིགས་བཅད་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེས་ན། གཞུང་ཆེན་པོ་འདི་ལྟ་བུར་མ་བརྟེན་པར་བླ་མ་གང་བྱུང་བྱུང་རེའི་གསུང་དང་མན་ངག་ཡིན་ཟེར་བ་ལ་ཡིད་རྟོན་ཏེ་མི་ཚེ་རི་ཕུག་ཏུ་སྐྱོལ་ཡང་། བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་ལ་སྒོམ་དུ་འཁྲུལ། སེམས་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་ལ་གསང་ཆེན་གྱི་ལམ་དུ་འཁྲུལ་བ་ཆེས་མང་བ་ཡིན་པས་གོལ་ས་ཆེན་པོར་ཤོར་བ་སྲིད། དེ་འདྲ་ལ་ཇི་ཙམ་འབད་ཀྱང་མི་ཚེ་སྟོང་ཟད་དུ་བྱེད་པ་ཉིད་ལས་གཞན་མེད། བོད་ཀྱི་མཁས་པར་གྲགས་པ་མང་པོའི་ལྟ་སྒོམ་སོགས་ལ་ནོར་འཁྲུལ་བྱུང་བ་དཔྱོད་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ན་ཤེས་པར་ནུས། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ལྟ་སྒོམ་སྤྱོད་གསུམ་གང་གི་ཆ་ལའང་རྒྱ་གར་གྱི་པཎ་གྲུབ་མཐར་ཕྱིན་རྣམས་ཀྱི་གསུང་ལ་གཏུགས་ནས་དཔང་པོར་མཛད་པར་མ་ཟད། རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དངོས་ཀྱིས་དོགས་སེལ་དང་བཅས་གནང་སྟེ་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གསུང་རབ་འཁྲུལ་པའི་དྲི་མ་མེད་པ་མང་པོ་འཛོག་གནང་མཛད་ཡོད་པས་རང་རེས་དེ་འདྲའི་མན་

如果看重某種大論中未說過的或與之不符的教授,便有生起某種以前從未聽說過的證悟之險！因此，大到密宗生圓次第，小到基礎三摩地，都要依據真實可信的論典中所說的奢摩他教授來修，斷五過、依八行是必不可少的。

第一過：懈怠

懈怠的對治有四種：認識三摩地功德之「信」;希求三摩地之「欲」;努力修三摩地之「勤」;以及努力的結果「輕安」。

958 所修的對象是三摩地，而修三摩地首先遇到的障礙，是不願意修或無法持續的懈怠過失，其正對治為「輕安」。我們目前雖然沒有輕安，但應該思惟三摩地的功德而起「信」，且應思惟散亂的諸般過患：

「雖久習唸誦，及眾苦行等，
然心散它處，佛說無義利。」

在成就奢摩他之後，修善行時心與所緣對象將緊密結合，由此能迅速獲得悉地；共同的神通、神變等也是依奢摩他成就的；睡眠將變成三摩地；煩惱減輕；尤其是從依止善知識法直至生圓次第的一切道將快速、順易地生起。我們應當思惟這些三摩地功德而生起認識三摩地功德的「信」。獲得「信」之後，就能依次引發「欲」、「勤」與「輕安」，這四種有因果關係。

第二過：忘失教授

這裡講的「忘失教授」意為對所緣境失去正念，這是修三摩地時的最大障

ངག་ལ་བརྟེན་དགོས། དེ་ལྟ་བུ་ནས་མ་གསུངས་ཤིང་མི་མཐུན་པའི་མན་ངག་ཅིག་སྙིང་པོར་རེ་ན་ཕྱར་མ་གྲགས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་སྐྱེ་ཉེན་ཡོད། དེས་ན་གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྐྱེད་རྫོགས་ནས་བཟུང་སྟེ། ཐ་ན་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཆུང་ངུ་རེ་སྒོམ་པ་ཡན་ལ་བསྟན་བཅོས་ཁུངས་མ་ནས་གསུངས་པའི་ཞི་གནས་སྒྲུབ་པའི་མན་ངག་ཉེས་པ་ལྔ་སྤོང་ཞིང་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་པ་འདི་མེད་ཐབས་མེད། དེ་ལ་ཉེས་པ་དང་པོ་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་དད་པ། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་རྩོལ་བའི་བརྩོན་འགྲུས། རྩོལ་བའི་འབྲས་བུ་ཤིན་སྦྱངས་ཏེ་བཞི་ལས། གང་བསྒོམ་བྱའི་ཡུལ་ནི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཏེ། དེ་ལ་དང་པོར་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམ་པ་ལ་འཇུག་སྙིང་མི་འདོད་པའམ་ཞུགས་ཀྱང་རྒྱུན་འཁྱུད་མི་ནུས་པའི་ལེ་ལོ་ཉེས་པ་ཡིན་པས་དེ་སྤོང་བྱེད་དངོས་ནི་ཤིན་སྦྱངས་ཡིན། དེ་ད་ལྟ་མེད་ཀྱང་དད་པ་སྟེ། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསམ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས། བཟླས་བརྗོད་དང་ནི་དཀའ་ཐུབ་ཀུན། །ཡུན་རིང་དུས་སུ་སྤྱད་བྱས་ཀྱང་། །སེམས་གཞན་གཡེང་བས་བྱས་པ་ནི། །དེ་ཉིད་རིག་པས་དོན་མེད་གསུངས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སེམས་གཡེང་བའི་སྐྱོན་རྣམས་བསམས་ཤིང་ཞི་གནས་འགྲུབ་ན་དགེ་བ་ལ་འཇུག་པའི་ཚེ། ཡུལ་དམིགས་པ་ལ་འཇུག་པ་བརྟན་ཅིང་། དེ་བརྟན་པས་དངོས་གྲུབ་མྱུར་ལ། ཐུན་མོང་གི་མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་སོགས་ཀྱང་འདིས་འགྲུབ་ཅིང་། གཉིད་ཏིང་འཛིན་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་ཤས་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས་བཟུང་སྟེ་བསྐྱེད་རྫོགས་བར་གྱི་ལམ་ཐམས་ཅད་མྱུར་དུ་སྐྱེ་སླ་བ་སོགས་འབྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་བསམས་པས་ཏིང་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་དད་པ་འབྱུང་། དེ་བྱུང་ན་འདུན་པ། བརྩོན་འགྲུས། ཤིན་སྦྱངས་རྣམས་རིམ་བཞིན་ཕྱུ་མ་སྨྱུ་མས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་དྲངས་འོང་བས་འདི་བཞི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འགྲོ།

ཉེས་པ་གཉིས་པ་གདམས་ངག་བརྗེད་པ་ནི། དམིགས་རྟེན་དྲན་པས་འཛིན་བ་ལ་ཟེར་ལ།

959 礙。如《中觀心論》中所言：

「意象不正行，當以正念索，
縛所緣堅柱，慧鉤漸調伏。」

我們應當將心這頭大象綁在所緣柱上，因此需要一種奢摩他所緣作為繫心的對象。至於所緣境，緣任何一種法均可修成奢摩他。外道以石子或木塊為對象，苯教徒以「阿」字為對象。修奢摩他的所緣境是意識的對象，並不是用眼睛觀看來修的。有一派用眼睛觀看來修奢摩他，這比外道與苯教更為糟糕。奢摩他當用意識來修、而非眼識，五世達賴喇嘛等眾多大德均曾駁斥用眼識的方式。

以前有個印度人，修其它所緣境成不了「住心」，後來以牛角為所緣境修習成就，這說明用任何熟悉的對象作為所緣境來修均能成就。雖然如此，我們仍應遵循宗喀巴大師的軌矩，緣佛身修奢摩他。因為可作為積福、淨障之田，所以最為殊勝。對修密宗本尊瑜伽也極有幫助，且有「隨念佛」[9]等重大功德。

960 因此，我們觀想從頂上上師分出一尊上師釋迦牟尼，約拇指大小，停在正對自己眉間或臍間的位置，緣此而修，或觀想自己轉成釋迦牟尼，緣此而修。

有一類人感覺以無色為所緣境比較容易，所以可以用心作為對象來修。宗喀巴大師此一密意見之於《道次第略論》，後來由班禪·卻吉堅贊在「甘丹大印」

---

[9] 六隨念之一，詳見本書「第十二天」。

དེ་ནི་དེང་དེ་འཛིན་ལ་སྦྱོར་བའི་ཚེ་སྐྱོན་དུ་ཆེ། དེ་ཡང་དབུ་མ་སྙིང་པོར། ཡིད་ཀྱི་གླང་པོ་ལོག་འགྲོ་བ། །དམིགས་པའི་ཀ་བ་བརྟན་པོ་ལ། །དྲན་པའི་ཐག་པས་དམ་བཅིངས་ནས། །ཤེས་རབ་ལྕགས་ཀྱུས་རིམ་དབང་བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར། སེམས་ཀྱི་གླང་པོ་ཆེ་དམིགས་པའི་ཀ་བ་ལ་བཏགས་དགོས་པས། གང་ལ་འདོགས་པའི་གཞི་ཞི་གནས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཞིག་དགོས་ལ། དེ་ཡང་དམིགས་རྟེན་ནི་ཆོས་གང་ལ་དམིགས་ཀྱང་འགྲུབ་པ་ཡིན། ཕྱི་རོལ་པ་དག་གིས་རྡེའུ་དང་ཤིང་བུ་ལ་དམིགས་པ་དང་། བོན་གྱིས་ཨ་ལ་དམིགས་ཏེ་ཞི་གནས་སྒྲུབ་པ་རྣམས་དམིགས་རྟེན་དེ་དང་དེ་ཡིད་ཡུལ་དུ་བྱེད་པ་ལས་མིག་གིས་བལྟས་ཏེ་སྒྲུབ་པ་མིན། གཞན་ཕྱོགས་ཁ་ཅིག་གིས་དམིགས་རྟེན་ལ་མིག་གིས་བལྟས་ཏེ་སྒྲུབ་པ་ནི་སྔ་མ་གཉིས་ལས་ཀྱང་དམན་ཏེ། ཞི་གནས་ཡིད་ཤེས་ལ་སྒྲུབ་དགོས་ཀྱི། མིག་ལ་སྒྲུབ་པ་མ་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་ལྟ་པ་ཆེན་པོ་སོགས་མང་པོས་དགག་པ་མཛད་ཡོད། སྔོན་རྒྱ་གར་ནས་གཅིག་གིས་སེམས་གནས་དམིགས་རྟེན་གཞན་ལ་མ་འགྲུབ་པར་བ་ལང་གི་རྭ་ལ་དམིགས་རྟེན་བྱས་ཏེ་བསྒྲུབས་པས་འགྲུབ་པ་བྱུང་བ་བཞིན་དུ་ཡུལ་གང་གོམས་པ་ལ་དམིགས་རྟེན་བྱས་ཀྱང་འགྲུབ། འོན་ཀྱང་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་བཀའ་སྲོལ་ལྟར། ཞི་གནས་སྒྲུབ་པའི་ཚེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་ལ་དམིགས་ན་ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྦྱོང་གི་ཞིང་དམིགས་པ་ལ་ཁྱད་ཆེ་བ་དང་། གསང་སྔགས་ཀྱི་ལྷའི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་པ་ལ་ཁྱད་ཆེ་བ་དང་། སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཆེ་བས་ན། སྤྱི་བོའི་བླ་མ་ལས་བླ་མ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་མཐེབ་སོར་ཙམ་ཞིག་ཆད་དེ་སྙིང་མཚམས་ཀྱི་ཐད་དམ། ལྟེ་བའི་ཐད་གང་རུང་དུ་བཞུགས་པ་ལ་དམིགས་པའམ། ཡང་ན་རང་ཤཱཀ་ཐུབ་ཏུ་གྱུར་པ་ལ་དམིགས་པ་དང་། ཡང་གང་ཟག་འགའ་ཞིག་ལ་དམིགས་རྟེན་གཟུགས་ཅན་ལས་གཟུགས་མེད་འཆར་བདེ་བ་འབྱུང་བས༑ དེ་འདྲ་དག་གིས་ནི། རྗེའི་ལམ་རིམ་ཆུང་ངུའི་དགོངས་པ་པཎ་ཆེན་ཆོས་རྒྱན་གྱིས་སྒྲོལ་ཕྱེས་པ་དགའ་ལྡན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ལས་སེམས་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་སྒྲུབ་ཚུལ་གསུངས་

[10]引導中首創修規[11]。這一修法與他派的「觀心本面」有點類似。

我們也可以配合生起次第，緣天身來修；或是配合圓滿次第，緣形如垂筆的短音「阿」字[12]來修。

另有四種奢摩他所緣：1.周遍所緣、2.善巧所緣、3.淨行所緣與 4.淨惑所緣[13]。修的時候，我們應該選擇自己較易生起的所緣，在未修成之前不作更改。經中所講的四種所緣不必全修，選擇一種合意的所緣，將心安住其上即可。又如吉祥聖勇所言：

「應於一所緣，堅固其意志，
若轉多所緣，意馬煩惱擾。」[14]

修的時候應安住於單一所緣，改換所緣是修不成的。譬如摩擦燧木，如果一直換燧木，火焰是永遠無法引燃的。

961 不僅如此，在修奢摩他時，除了吃飯、睡覺及大小便之外，其它時間都要用於修持，就像不停地摩擦燧木一樣，應當持續不斷地修上一年半載等。如果修一種所緣覺得煩了，便換另一種所緣，或是隔個一二天便休息一陣子，這樣是修不成的。

這裡所講的「教授」是指：先將或繪或塑的佛像特徵記在心裡，然後在心中現起所緣境來修，或是按照上師的指示，在心中現起某種特定的所緣境來修。若能現起所緣總相粗分的一半，即得所緣境。如果它從正念境中溜走，即是第二種過失——「忘失教授」。其對治為八行中的第五行——「正念」，就像手持念珠一樣，應以強力正念持續「握住」所緣境。由於各人的正念有堅固與

---

[10] 格魯派的大印傳承。
[11] 班禪．卻吉堅贊著有《甘丹大寶口傳大印根本文．勝者正道》以及自注。
[12] 梵文母音長阿的符號。
[13] 出自《聲聞地》。
[14] 引自《集度論》。

པ་ལྟར་བྱ་ཚོག་ཅིང་། དེ་ནི་གྲུབ་མཐའ་གཞན་ཕྱོགས་ཀྱིས་སེམས་ངོ་བལྟ་བ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་།
ཡང་བསྐྱེད་རིམ་དང་སྔགས་ནས་ལྷ་སྐུ་དང་། རྫོགས་རིམ་དང་སྔགས་ནས་ཨ་ཤད་ལ་དམིགས་
ནས་ཀྱང་སྒྲུབ་ཏུ་རུང་ངོ་། །གཞན་ཡང་ཞི་གནས་ཀྱི་དམིགས་པ་ལ་ཁྱབ་པ་དང་། མཁས་པ་
དང་། སྤྱོད་པ་དང་། ཉོན་མོངས་རྣམ་སྦྱོང་གི་དམིགས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པ་ལས། ལག་ལེན་
ལ་རང་ཉིད་གང་འཆར་བདེ་བ་གཅིག་ལ་བྱས་ཏེ་མ་གྲུབ་བར་དུ་དམིགས་པ་ཁ་མ་སྤྱོས་པར་བསྒོམ་
དགོས་པ་ལས་མདོ་ལས་གསུངས་པའི་དམིགས་པ་བཞི་པོ་ཚང་མ་བསྒོམ་དགོས་པ་མིན་པས་རང་
གི་སེམས་ལ་གང་འཕྲོད་པ་གཅིག་ལ་སེམས་བཞག་དགོས། དེའང་དཔལ་ལྡན་དཔའ་བོས།
དམིགས་པ་གཅིག་ལ་བརྟན་ཚུལ་དུ། །ཡིད་ཀྱི་བསམ་པ་བརྟན་པར་བྱ། །དམིགས་པ་མང་པོ་
བརྒྱུད་པ་ལས། །ཡིད་ནི་ཉོན་མོངས་འཁྲུག་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསྒོམ་པའི་
སྐབས་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་བཞག་པ་ལས། དམིགས་པ་སྤྱོས་ན་མི་ཕྲུབ་སྟེ། དཔེར་ན་གཙུབ་
ཤིང་གཙུབ་པའི་ཚེ་ཤིང་སྤྱོས་པ་ན་མེ་མི་འབར་བ་དང་འདྲ། དེར་མ་ཟད་ཞི་གནས་བསྒོམ་པ་ན་
གཉིད་དང་ཟས་དང་། བཤད་གཅི་འདོར་སྐབས་ཙམ་མ་གཏོགས་གཞན་གཙུབ་ཤིང་བར་མ་ཆད་
པར་གཙུབ་པ་ལྟར་བར་མ་ཆད་དུ་ཡོའམ་ཟླ་བ་དྲུག་སོགས་ཇི་ཙམ་བསྒྲུབ་པ་དེའི་རིང་རྒྱུན་མི་གཅོད་
པར་བྱ་དགོས་ཀྱི། གཅིག་ལ་སྦྱུན་ནས་ཅིག་ཤོས་ལ་སྤྱོ་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཞག་རེ་གཉིས་ངལ་བསོ་
བ་སོགས་བྱས་ན་མི་འབྱུང་ངོ་། །དེས་ན། གདམས་ངག་སྟེ་དམིགས་རྟེན་རྒྱལ་བའི་བྲིས་འབུར་
གྱི་སྐུ་ལྟ་བུ་དེའི་མཚན་མ་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་ཡིད་ཡུལ་དུ་འཆར་བ་དེ་ལ་གོམས་སུ་གཞུག་པའམ།
བླ་མས་ངོ་སྤྲད་པ་ལྟར་དམིགས་རྟེན་གྱི་རྣམ་པ་ཡིད་ངོར་འཆར་བཙུག་སྟེ། དེའི་ཚེ་དམིགས་པའི་
དོན་སྤྱི་རགས་པ་ཆ་ཕྱེད་ཙམ་འཆར་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་དམིགས་རྟེན་རྙེད་པ་ཡིན། དེ་དྲན་ཡུལ་ནས་
ཤོར་བ་དེ་ལ་ཉེས་པ་གཉིས་པ་གདམས་ངག་བརྗེད་པ་ཟེར། དེའི་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་ལས་
ལྟ་པ་དྲན་པ་སྟེ། ལག་པས་ཐྲིང་བ་བཟུང་བ་ལྟར་དྲན་པ་ཤུགས་ཆེན་པོས་དམིགས་རྟེན་ཐུ་རི་

不堅固之分，所以成就奢摩他也有易有難。

正念，如《集論》中所說：

962 **「云何為念？於串習事，心不忘為相，不散為業。」**

正念具有三種差別：(1) 境差別：正念只緣熟悉的事物，因此，所緣境必須是以前曾經見過、並熟記在心的；(2) 行相差別：不忘所緣相，使之持續現起。譬如，當我們饑餓時，會對食物記憶猶新；(3) 作用差別：除所緣之外，心不流散於別的境上。

因此，心中觀想住於面前的佛像等，這是所緣，應以堅固行相保持所緣而不散亂，並且只允許這一種所緣在心中現起。

第三過：沉掉

在正修中以正念保持所緣境的時候，會發生第三種過失——「沉沒」與「掉舉」。分不清沉沒、惛昧、掉舉這三件事，就像對冤家仇人認識不清，所以先要加以認識。

惛昧，是一種身心沉重、想睡覺的心理障礙。它可以是無記的，也可以是不善的；但不可能是善的。昏昧是沉沒之因。

沉沒有粗、細兩種。當以正念保持所緣境時，有「住分」但無「明分」，
963 為粗沉沒；所緣行相未失去、「住分」與「明分」俱存，但因行相力鬆弛導致
「明分」無力，為細沉沒。這是修止的主要障礙。所謂「無力」，是指有住分
但心力變得鬆弛。此階段於所緣境加強住分，將導致細沉沒。明分「有力」是

བཟུང་བ་དགོས་ལ། གང་ཟག་སོ་སོའི་དྲན་པ་བརྟན་མི་བརྟན་གྱིས་ཀྱང་ཞི་གནས་འགྲུབ་དཀའ་སླའི་ཁྱད་ཡོད། དྲན་པ་ཡང་ཀུན་བཏུས་ལས། དྲན་པ་གང་ཞེ་ན། འདྲིས་པའི་དངོས་པོ་ལ་སེམས་ཀྱིས་བརྗེད་པ་མེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་དམིགས་རྟེན་སྔར་མཐོང་སྦྱོང་བའི་རྣམ་པ་ཡིད་ངོར་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པའི་དངོས་པོ་ལ་དམིགས་པ། འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དམིགས་རྟེན་གྱི་རྣམ་པ་མ་བརྗེད་པར་ཐུ་རེ་འཆར་བ་སྟེ། དཔེར་ན་ལྟོགས་ཆེ་ཟས་ལྷང་ངེར་དྲན་པ་བཞིན་དང་། བྱེད་ལས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་དམིགས་པ་དེ་ལས་གཞན་དུ་སེམས་མི་འཕྲོ་བར་བྱེད་པ་སྟེ་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ལྡན་ཞིག་དགོས། དེས་ན་ཡིད་ངོར་རྒྱལ་བའི་སྐུ་ལྟ་བུ་མདུན་དུ་གསལ་འདེབས་པ་དེ་ནི་དམིགས་པ་ཡིན། དེ་ལ་མི་གཡེང་བར་འཛིན་སྟངས་དམ་སྲིང་ངེ་བས་འཛིན་ཅིང་། དམིགས་པ་དེ་ཁོ་ན་འཆར་བར་བྱེད་པ་དགོས༔ དངོས་གཞིའི་ཚེ་དམིགས་རྟེན་དྲན་པས་ཟིན་པ་ན། ཉེས་པ་གསུམ་པ་བྱིང་རྒོད་གཉིས་འབྱུང་ལ། དེ་ཡང་བྱིང་རྨུགས་རྒོད་པ་རྣམས་མ་ཕྱེད་ན་དགྲ་མི་ཤ་བོ་ངོས་མ་ཟིན་པ་ལྟར་སྐྱོན་ཆེ་བས་དེ་དག་ངོས་ཟིན་པ་དགོས། དེ་ལ་རྨུགས་པ་ནི་ལུས་སེམས་ལྗི་ཡོར་ཡོར་བ་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་རྩོམ་པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པ་སྙིབ་ལྷུང་མ་བསྟན་ནམ་མི་དགེ་བ་གང་རུང་ཞིག་ཡིན། འདི་ལ་དགེ་བ་མེད་ཅིང་བྱིང་བའི་རྒྱུ་བྱེད་དོ། །

བྱིང་བ་ལ་ཕྲ་རགས་གཉིས་ལས། དམིགས་རྟེན་དྲན་པས་ཟིན་པ་ན། གནས་ཆ་ཡོད་ཀྱང་གསལ་ཆ་མེད་པ་ནི་རགས་པ་དང་། དམིགས་པའི་འཛིན་སྟངས་མ་ཤོར་བའི་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཡོད་ཀྱང་། འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཤུགས་ལྷོད་ནས་གསལ་ཆའི་ངར་མེད་པ་ནི་བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་སྟེ༔ སྒོམ་བྱེད་པའི་གེགས་ཀྱི་གཙོ་བོ་འདི་ཡིན། ངར་མེད་པ་ཞེས་པ་ནི་གནས་ཆ་ཡོད་པ་ལ་སེམས་ལྷོད་ཤིག་གེ་བར་སོང་བ་ལ་ཟེར། འདིའི་སྐབས་སུ་དེ་ལ་གནས་ཆ་བརྟན་དུ་སོང་ན་བྱིང་བ་ཕྲ་མོར་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་བྱེད། གསལ་ཆའི་ངར་དང་ལྡན་པ་ནི་དམིགས་རྟེན་ལ་སེམས་གྱིམས་སེང་ངེར

指心對所緣境保持緊張感。住分、明分與明分力的有無，好比拿念珠與捧茶碗時，用勁鬆緊的差別；或如平常對某位上師素有信心但並不強烈，間或生起不尋常的強大信心，這時候的行相要比平素來得有緊張感，明分力的有無與此類似。(帕繃喀大師指出，這點只能靠我們自己去體驗，用語言是無法講清楚的。)

明分與澄分不是指境，而是指有境心是否明瞭或澄淨。當明分未出現的時候，心似乎被障礙物所遮蔽。

細沉沒與三摩地兩者都具有住分與明分，對這兩者加以區分較為困難。有細沉沒的人甚至可以做到停止呼吸、其心堅固達一晝夜。因此，過去有些藏人對此產生誤解，提出「善緩即是善修」等讚語[15]，這反映出他們對修行關要並
964 不理解。如果將細沉沒誤認為正確修行，那麼，連色與無色界的果也成就不了，現世中失念[16]將變得嚴重；由於智慧將變得不明了，所以像是特為求生畜生道而修一樣。

掉舉，如《集論》中所說：

「云何掉舉？淨相隨轉，
貪分所攝，心不靜相，障止為業。」

掉舉能使心流散於可愛境或貪欲境，而回憶起可愛境或貪欲境，就像白天看戲、晚上仍能清晰地回憶起戲中景象一樣。

流散與掉舉是有區別的。例如、由瞋恚心所導致對仇人等不可愛境的流

[15] 《菩提道次第廣論》記載：「有此邪執是所應破，謂：若如前說策舉其心無分別住，雖無少許沉沒之過，掉舉增上，現見不能相續久住，若低其舉、緩其策，現見住心速能生起，遂謂此方便是大教授，發大音聲唱言善緩即是善修。」。

[16] 「失念」為二十隨煩惱之一。《集論》中說：「何為失念？與煩惱相應之念，作散亂所依為業。」

གནས་པ་དེ་ཡིན། གནས་ཆ་གསལ་ཆ་དང་གསལ་ཆའི་ངར་ཡོད་མེད་དཔེར་ན་ལག་པས་ཕྲེང་བ་
དང་པོར་པ་འཛིན་པ་ན་ལྷོད་པོ་དང་དམ་པོར་བཟུང་བའི་བཟུང་ཁྱད་ཡོད་པ་བཞིན་ནམ། རང་རེ་
བླ་མ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་དུ་སྤྱིར་དད་པ་ཡོད་ཀྱང་ཏ་ཙང་ཤུགས་དྲག་ཅིག་མེད་པ་ལ། ནམ་ཞིག་སྐབས་
སྐབས་སུ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་དད་པ་ངམ་ངམ་ཤུགས་དྲག་པོར་སྐྱེ་བ་ན་འཛིན་སྟངས་སྟོབས་ལས་ཁྲིམ་
དུ་སོང་བ་སྟེ། དེ་གཉིས་ལ་ཁྱད་ཡོད་པ་བཞིན་ནོ། །འདི་ནི་སྦྱོང་བས་མ་བརྟགས་ན་ཏ་ཙང་
གསལ་བ་ཞིག་ཚོག་གིས་འཆད་ཐབས་མེད་གསུང་། གསལ་ཆ་དང་དྭངས་ཆ་ནི་ཡུལ་ལ་མི་བྱེད་
པར༏ ཡུལ་ཅན་ཤེས་པ་ལ་གསལ་ཆའམ་དྭངས་ཆ་ཡོད་མེད་ལ་བྱ་དགོས། གསལ་ཆ་མི་
འབྱུང་བའི་ཚེ་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱིས་སྒྲིབ་པ་ལྟར་ཡོད། དེས་ན་བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་དང་། ཏིང་འཛིན་གཉིས་
ཀ་ལ་གནས་ཆ་དང་། གསལ་ཆ་ཡོད་པ་འདྲ་ཕྱིར་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། དེ་གཉིས་ཁྱད་པར་དབྱེ་
དཀའ་ཞིང་། བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་བསགས་པ་ལའང་སྣ་བུག་གི་རླུང་རྒྱུ་བ་ཆད་ཅིང་ཉིན་ཞག་གི་བར་དུ་
སེམས་བརྟན་པ་ཡོད་པས་ན་བོད་སྟོམ་འགས་དེ་ལ་འཁྲུལ་ནས་གློད་རབ་ལ་སྒོམ་རབ་ཅེས་
སོགས་བསྔགས་བརྗོད་བྱེད་པ་སྒོམ་གྱི་གནད་མ་མཁྱེན་པ་རེད། བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་ལ་སྒོམ་དུ་འཁྲུལ་ན།
འབྲས་བུ་གཟུགས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཙམ་དུའང་མི་འགྲོ་ཞིང་། ཚེ་འདིར་ཡང་རྗེད་ངེས་ཆེ་བ་
དང་༏ ཤེས་རབ་མི་གསལ་དུ་འགྲོ་བས་དུད་འགྲོའི་སྒྲུབ་ཐབས་ཆེད་དུ་བསྒོམ་པ་ལྟ་བུ་ལས་མ་
བྱུང་བར་གསུངས། རྒོད་པ་ནི། ཀུན་བཏུས་ལས། རྒོད་པ་གང་ཞེ་ན། སྡུག་པའི་མཚན་
མའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པའི་སེམས་རྣམ་པར་མ་ཞི་བ་སྟེ་ཞི་གནས་
ཀྱི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྡུག་པའི་ཡུལ་ལས། འདོད་ཆགས་ཀྱི་
ཡུལ་ལ་སེམས་འཕྲོ་བ་ལ་བྱེད་པས་ཡུལ་སྡུག་པའི་མཚན་མ་དཔེར་ན། ལྷ་མོའི་ཟློས་གར་ལྟ་བུར་
ཉིན་མོར་བལྟས་པ་ན། མཚན་མོའང་དེའི་སྣང་བ་ལྷང་ངེར་དྲན་པ་བཞིན་དུ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཡུལ་
ཡིད་དུ་འོང་བ་རྗེས་སུ་དྲན་པ་ཞིག་གོ །འཕྲོ་བ་དང་རྒོད་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་ཆེ་སྟེ། དཔྲ་ལྟ་བུ

散，以及修止時對佈施、持戒等善境的流散等，這些屬於流散而非掉舉。既然流散與掉舉兩者同為奢摩他的障礙，為何單立掉舉為障礙呢？這是因為流散於善所緣境與瞋恚境的機會比較少、時間也短，而流散於貪欲境則是日夜不斷。由於掉舉發生的機會多，或者說較易生起，所以只提及掉舉。

因此，修奢摩他時，不論心流散於可愛境或不可愛境，或流散於佈施、頂禮等善境，兩者都是修止的障礙，均應加以防止。

所緣境在心境中消失為粗掉舉，例如，觀修天身時完全忘記所緣等。所緣境雖未丟失，但在心的一角，分別猶如冰下之暗流湧動、準備現起可愛境相，這樣的掉舉為細掉舉。

雖然正知不是斬斷這些違緣的正對治，但也是對治的一部份。正知就像偵察敵軍的人員，能夠觀察沉掉是否出現，所以應該依止正知，它是八行中的第六行。如果不間斷地運用正知，也會對「止」造成障礙；如果根本不運用正知，則三摩地發生過失時我們也未能察覺，就像財寶被盜賊偷走卻渾然不曉。因此，我們應將正知準備好，如《大印》[17]中所說：

「及安住正知，心動即覺了。」

時時觀察沉掉是否現起而守望之。《入行論》中說：

「應數數觀察，身心緒狀態，

[17] 指班禪．洛桑卻堅所造《大印根本文》，見本章第 11 條註。

ཡུལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ལ་མནར་སེམས་པའི་སྐབས་ཀྱི་འཕྲོ་བ་དང་། ཞི་གནས་བསྒོམ་པའི་ཚེ་སྦྱིན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སོགས་དགེ་བའི་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་བ་ལྟ་བུ་ནི་འཕྲོ་བ་ཡིན་ཡང་རྒོད་པ་མིན་ནོ།།

འོ་ན་འཕྲོ་རྒོད་གཉིས་ཀ་ཞི་གནས་ཀྱི་བར་གཅོད་ཡིན་མོད། རྒོད་པ་ཁོ་ན་བར་གཅོད་དུ་འཛོག་པ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དགེ་བའི་དམིགས་པའི་ཡུལ་དང་ཞེ་སྡང་གི་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་བ་ནི་ཉུང་བ་དང་། རྒྱུན་ཐུང་ལ། ནམ་བཞག་རྒྱུན་དུ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་ཆེ་བས་ན། མང་བའི་ཕྱོགས་ནས་སམ། སྐྱོ་སླ་བ་ལ་གཙོར་མཛད་དེ་རྒོད་པ་ཁོ་ན་གསུངས་པ་ཡིན། དེས་ན། ཞི་གནས་སྒོམ་པ་ན། ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་ལ་འཕྲོ་བ་དང་། སྦྱིན་གཏོང་དང་། ཕྱག་འཚལ་བ་སོགས་དྲན་པ་ལྟ་བུ་དགེ་བ་ལ་འཕྲོ་བ་གཉིས་ཀ་ཞི་གནས་བསྒོམ་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་གནས་པ་ལ་བར་དུ་གཅོད་པས་ན་དེ་དག་དགག་དགོས་སོ། །དམིགས་རྟེན་ཡིད་ཀྱི་ཡུལ་ནས་ཤོར་ཏེ་རང་རེས་ལྷ་སྐུ་བསྒོམ་པ་ན་ཇི་ཞིག་ནས་བརྗེད་འགྲོ་བ་ལྟར་དམིགས་རྟེན་ཤོར་བ་ནི་རྒོད་པ་རགས་པ་དང་། འབྲུགས་འོག་ནས་ཆུ་རྒྱུགས་པ་ལྟར། དམིགས་རྟེན་ཡིད་ཀྱིས་མ་ཤོར་བར། སེམས་ཀྱི་ཟུར་ཆ་ཞིག་ནས་རྟོག་པ་འོག་འགྱུའི་ཚུལ་དུ་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྣམ་པ་འཆར་ལ་ཁད་ལྟ་བུའི་རྒོད་པ་བྱུང་བ་ནི་རྒོད་པ་ཕྲ་མོ་སྟེ། དེས་ན་འགལ་རྐྱེན་འདི་དག་གཅོད་པའི་གཉེན་པོ་དངོས་ནི་ཤེས་བཞིན་མིན་ཀྱང་། དེའི་ཆར་གཏོགས་དཔེར་ན། དམག་ལ་སོ་བྱེད་པ་བཞིན། བྱིང་རྒོད་འབྱུང་མི་འབྱུང་རྟོགས་པའི་ཕྱིར་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་ཀྱི་དྲུག་པ་ཤེས་བཞིན་བསྟེན་དགོས། དེའང་ཤེས་བཞིན་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་བསྟེན་ན་གནས་པ་ལ་གེགས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། ཤེས་བཞིན་གཏན་ནས་མ་བསྟེན་ན། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྐྱོན་ཞུགས་ཟིན་ཀྱང་མི་ཤེས་པ་རྐུན་མས་ནོར་ཁྱེར་ཟིན་པ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བས། ཕྱག་ཆེན་ལས། འགྱུ་བ་རིག་པའི་ཤེས་བཞིན་སྤོགས། །ཞེས་པ་ལྟར་ཤེས་བཞིན་གྲ་བསྒྲིགས། སྐབས་སྐབས་སུ་བྱིང་རྒོད་འོང་མི་འོང་གི་རྟོག་པ་བཙུག་ནས་བྱ་ར་བྱེད་དགོས་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ། །ཡང་དང་ཡང་དུ

僅此簡言之，即護正知義。」

966 當我們手捧一碗茶時，除了要用手拿穩，另外要注意茶水是否搖晃；同樣的，我們要用正念來保持所緣境、行相要堅固，另以正知來觀察沉掉是否現起，如此來觀修所緣。

正知是智慧的一種形式。

第四過：不作行

當沉沒或掉舉發生時，不加以對治是一種過失。此時不要放任不管，應立即運用粗、細沉掉各自相應的對治法來加以對治，亦即應當依靠八行中的第七行——作行之思。這好比偵察員發現了敵人，然後派兵將之擊退。

應該使用什麼樣的對治法呢？

細沉沒也就是退沒，事實上，沉沒或退沒在梵文中是同一詞的不同譯名。因此，如果有明分與住分，但行相變弱、沒有明分力而生起細沉沒時，此時不
967 需下座和放棄所緣，只要收緊心的行相即可。收得太緊則會生掉，所以，鬆緊程度要適中。薄伽梵曾以琵琶弦為例說，弦繃得太緊或太鬆都不行，只有鬆緊合適才能彈奏出悅耳的音樂。當我們感到這樣作會產生掉舉的時候，便應略微放鬆；那樣作會產生沉沒的時候，便應稍加收緊。這兩者的界限只能由自己親身體驗來決定，若不以擔任偵察員角色的正知來作觀察，其界限是難以確定的。阿闍黎月官曾示現失望相，說：

བཏག་བྱ་བ། །དེ་དེ་ཁོ་ན་མདོར་ན་ནི། །ཤེས་བཞིན་སྲུང་བའི་མཚན་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས། དེས་ན་ཕོར་པའི་ཏ་བཟུང་བ་ན་ལག་པས་ཟིན་པ་དང་། དམ་པོར་བཟུང་བ་དང་། དེ་ཡང་ཡོ་འཁྲུགས་སུ་སོང་མ་སོང་མིག་གིས་བརྟགས་པ་བཞིན། དྲན་པས་དམིགས་རྟེན་ཟིན་ཏེ་འཛིན་སྟངས་དམ་པོར་བྱེད། ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྱིང་རྒོད་བྱུང་མ་བྱུང་བརྟགས་ནས་དམིགས་པ་སྐྱོང་དགོས། ཤེས་བཞིན་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པ་ཡིན།

ཉེས་པ་བཞི་པ་ནི། བྱིང་རྒོད་གཉིས་གང་རུང་བྱུང་བ་ན་གཉེན་པོ་འདུ་མི་བྱེད་པ་ཉེས་པ་ཡིན་པས་དེའི་གཉེན་པོར། བྱིང་རྒོད་བྱུང་བར་ཤེས་བཞིན་གྱིས་རིག་པ་ན། དེ་ཐོག་ཏུ་མི་འཇོག་པར་བྱུང་མ་ཐག་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་རགས་གང་བྱུང་བ་སོ་སོའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས་པས་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་ཀྱི་བདུན་པ་གཉེན་པོ་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པའི་འདུ་བྱེད་སེམས་པ་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་དག་ནི་སོ་པས་དགྲ་བྱུང་བ་མཐོང་བ་ན་དེ་བཟློག་པ་ལ་བརྩོན་པ་བཞིན་ནོ། །འོ་ན་གཉེན་པོ་གང་འདྲ་བསྟེན་དགོས་ཤེ་ན། བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་ནི་སེམས་ཞུམ་པས་ཡིན་ཞིང་བྱིང་ཞུམ་གཉིས་གང་བྱུས་ཀྱང་འགྱུར་གཅིག་ཏུ་མཛད་ལ། དེས་ན་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ཡོད་ཀྱང་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་འཕངས་དམའ་རུ་སོང་སྟེ་གསལ་ཆའི་ངར་མེད་པའི་བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་དེ་སྐྱེས་ན་ཐུན་གྲོལ་པ་དང་དམིགས་པ་བཏང་མི་དགོས་པར་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་གྲིམ་དུ་བཏང་བས་ཆོག །དེ་ཡང་བསྒྲིམས་དྲགས་ན་རྒོད་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བས་གྲིམ་ལྷོད་རན་པོར་བྱ་སྟེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་པི་ཝཾ་གི་རྒྱུད་སྐད་ཏ་ཙང་གྲིམས་དྲགས་པ་དང་། ལྷོད་དྲགས་པ་མ་ཡིན་པར་གྲིམས་ལྷོད་རན་པའི་མཚམས་ནས་སྐད་སྙན་པ་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་ལྟར་འདི་ལྟར་བྱས་ན་རྒོད་པ་སྐྱེ་བར་འདུག་སྙམ་པ་ལས་ཙུང་ལྷོད། འདི་ཙམ་ལས་བྱིང་བ་སྐྱེ་བར་འདུག་སྙམ་པ་ལས་ཙུང་གྲིམ་པར་བྱེད་དགོས། འདི་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་དེ་ཉམས་མྱོང་ལ་བཀར་ཏེ་ཤེས་བཞིན་སྲུང་པོས་མ་བརྟགས་ན་ཏ་ཙང་འཇོག་དཀའ་བས་སློབ་དཔོན་ཙནྡྲ་གོ་མིས་ཀྱང་། བརྩོན་པ་བསྟེན་ན་རྒོད་པ་འབྱུང་

「若依精進掉舉生，棄之則有退弱起，
此情形中難修定，我心煩亂奈何之？」[18]

譬如將敵人誤認為朋友，因為難以識別，所以格外危險；沉沒很容易與三摩地混淆，如果犯有這一錯誤，那將十分危險。因此，必須著重於加緊力道。但如果將心收緊而仍失去明分力，心變得死氣沉沉或是行相不明了，此時若不設法消除，便會導致粗沉沒，如《中觀心論》中所說：

「退沒應寬廣，修廣大所緣。」

此乃過於攝心之過，這時應當將心放開來修。

968 如果這樣做不能解決問題，則應放棄所緣而設法使退沒的心振奮起來。此時可以思惟暇滿、利大、難得，或思惟三寶功德、依止善知識功德以及菩提心功德等，使心振奮起來。也可以作意「光明相」[19]與修「捨」所緣等[20]。如果因此心不再低沉而清醒，便應回頭來繼續修先前的所緣。如果以前修心不夠，臨時則難有成效。否則，思惟已獲暇滿、難得之身等，就像在臉上潑冷水一樣，會產生一種欣喜感。

如果這樣作還不能解決問題，便應使用強硬的方法：先在心間觀想自心成一團白光[21]，然後口唸「呸」字，同時觀想光團從頭頂上出去、升到高空，與虛空混為一體。根據需要重覆數次。

如果問題依然存在，便應下座，設法消除產生沉沒的因，如惛昧、睡眠、

---

[18] 引自《慚讚》。
[19] 《聲聞地》中說：「應從燈明、或大火明、或從日輪取光明相。」。
[20] 《瑜伽師地論》說，修六隨念之一，可在心中產生光明，名為「法光」。
[21] 按照《速道》的說法，其大小應如鳥蛋許。

འགྱུར་ཞིང་། །དེ་སྤྱངས་ན་ནི་ཞུམ་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །འདི་ཡི་རིགས་པར་སྙོམས་འཇུག་རྙེད་དཀའ་ན། །བདག་གི་སེམས་དཀྲུགས་པས་ནི་ཅི་ཞིག་བགྱི། །ཞེས་ཐུགས་ངལ་བའི་ཚུལ་མཛད་ཅིང་། འོན་ཀྱང་དགྲའི་ནང་ནས་ནང་མི་དང་ཉེར་བའི་དགྲ་བྱུང་ན་ངོས་ཟིན་དཀའ་བས་ཉེན་ཆེ་བ་བཞིན། བྱིང་བ་ཉིད་ཏིང་འཛིན་དང་ཉེར་བའི་སྐྱོན་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་བས་ན་གྲིམ་པ་ཉིད་རྩལ་དུ་འདོན་དགོས། དེ་ལྟར་སེམས་གྲིམ་དུ་གཏད་ཡང་ད་དུང་གསལ་ཆའི་ངར་ཤོར་ནས་སེམས་ཞིག་པ་ལྟ་བུའམ་འཛིན་སྟངས་མི་གསལ་བའི་ཉམས་བྱུང་ནས་མི་སེལ་ན། བྱིང་བ་རགས་པ་སླེབས་པ་ཡིན་པས་དབུ་མ་སྙིང་པོ་ལས། ཞུམ་པ་དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེན་དག །བསྒོམས་པས་ཡངས་པ་ཉིད་དུ་བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་སེམས་ནང་དུ་བསྡུས་ཆེས་པའི་སྐྱོན་ཡིན་པས་དམིགས་པ་ཅུང་ཟད་སྤྲོས་ནས་བསྒོམས། དེས་ཀྱང་མ་སེལ་ན། དམིགས་པ་བཏང་ནས་སེམས་ཞུམ་པ་དེ་གཟེངས་བསྟོད་ཐབས་སམ། དགའ་བའི་ཐབས་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྙེད་དཀའ་འམ། མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་། བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་ཐོས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་སོགས་བསམ་སྟེ་སེམས་གཟེངས་བསྟོད་པ་དང་། སྣང་བའི་མཚན་མ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་། གཏོང་བའི་དམིགས་པ་སོགས་བསྒོམས། དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་སེམས་འཕངས་མཐོ་བར་གྱུར་ཏེ་སངས་པ་ན་སླར་དམིགས་པ་འཛིན། རང་རེ་སྔར་བློ་ལ་མ་གོམས་པས་དེས་འཕྲལ་དུ་ཕན་པ་འོང་དཀའ་ཡང་། གོམས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དལ་རྟེན་རྙེད་དཀའ་བ་འདི་འདྲ་རྙེད་ཚུལ་སོགས་བསམས་པས་གདོང་ལ་ཆུ་གྲང་མོས་བཏབ་པ་བཞིན་དུ་དགའ་ཡལ་ལེར་འགྲོ །ད་དུང་མི་སེལ་ན་བྱིང་བ་བཙན་ཐབས་སུ་གཅོད་ཐབས་རང་སེམས་སྙིང་གར་འོད་དཀར་པོའི་རྣམ་པར་གསལ་བ་ཕཊ་སྒྲ་དང་བཅས་སྤྱི་གཙུག་ནས་བརྟོན་པ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་མཐོན་པོར་སོང་སྟེ་ནམ་མཁའ་དང་དབྱེར་མེད་དུ་འདྲེས་པར་བསམ་པ་ལན་ཉི་ཤུ་ལྟར་རིགས་པར་བྱ། ད་དུང་མི་སེལ་ན། ཐུན་བཏང་ནས་བྱིང་བ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་རྨུགས་པ་དང་། གཉིད་དང་། སེམས་འཐིབ་པོའི་རྣམ་པ་ཅན་སོགས་སེལ་བའི་ཐབས་བསིལ་

昏暗心態等。可以住在清涼處或登高遠望、來回散步、用水洗臉等方法來消除。等清醒後，便應如前繼續修所緣。

細掉舉是指未失去所緣境的心散亂，當收心太緊時，就會產生這個問題，所以應稍稍將行相放鬆。如果仍然無效而照樣散亂，即生較粗的掉舉，這是因為心情興奮產生的，所以，應避免過於興奮。太過興奮是有害的，以前淨飯王[22]就因為此而無法獲得預流果。

969 此時無需下座，如《中觀心論》中所說：

「作意無常等，息滅掉舉心。」

應當思惟死亡無常、輪迴與惡趣苦等，讓心減少興奮，生起厭惡感。

如果依然無效，則應使用強硬斷除掉舉的方法，這與思慮多者所修的數息觀相似。呼吸時，心想「呼出」、「吸進」，並默數為一，在心裡記數。剛開始的時候，可能只能數到三、四次就無法繼續了，此時應從頭開始。如果能夠數二十一遍保持心不散亂，即達成就第一住心[23]的標準。以前耶巴地方有個大成就者，名叫彭措嘉措（圓滿海），他的一個親戚是第司・桑結嘉措的侍從。在第司主僕遇難時，彭措嘉措一時無法專心修行，後來靠數息觀才得以成就。

歇息之後仍不見效，此時應當暫時下座。

970 剛開始修的時候，應決意只修一小段時間，如果時間拖得太久，以後看到禪座時，心裡會生厭甚至嘔吐！「在還有想修之心時即應停止」，如此話所說，

[22] 釋迦牟尼佛之父。

[23] 名為「內住心」，詳見下文。

བའི་སར་སྦྱོང་པ་དང་། ས་ཁྱད་མཐོ་ཞིང་ཡངས་པར་འགྲོ་བ་དང་། ཕན་ཚུན་འཆགས་པ་དང་། གདོང་ཆུས་འཁྲུ་བ་སོགས་བྱ་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་སངས་པ་ན་སྔར་བཞིན་དམིགས་པ་འཛིན། རྒོད་པ་ཕྲ་མོ་ནི་དམིགས་རྟེན་མ་ཤོར་བར་སེམས་གཡེངས་པ་སྟེ། དེ་བྱུང་ན་སེམས་བསྒྲིམས་ཆེས་པའི་སྐྱོན་ཡིན་པས་ཅུང་ཟད་ལྷོད་པའི་འཛིན་སྟངས་བྱེད། ད་དུང་མ་ཕན་པར་གཡེངས་ན། དེ་ལས་རགས་པའི་རྒོད་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སེམས་དགའ་བའི་རྒྱུས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས་དགའ་ཆེས་པར་མི་བྱ། དགའ་དྲགས་ན་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མ་ཡང་རྒྱུན་ཞུགས་མ་ཐོབ་པའི་རབས་བཞིན་སྐྱོན་དུ་འགྱུར། འདི་སྐབས་ཐུན་མི་གྲོལ་བར་དབུ་མ་སྙིང་པོ་ལས། རྒོད་པ་མི་རྟག་ལ་སོགས་པ། །ཡིད་ལ་བྱེད་པས་ཞི་བར་བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དང་། འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་སོགས་སེམས་ཞུམ་པ་དང་སྐྱོ་ཤས་དང་། ཡིད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྣམས་བསམ། ད་དུང་མི་སེལ་ན་རྒོད་པ་བཅན་ཐབས་སུ་གཅོད་ཐབས་རྣམ་རྟོག་ཤས་ཆེ་བས་དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་ལ་དམིགས་པར་བཤད་པ་ལྟར་བྱ་སྟེ། དབུགས་འགྲོ་འོང་སོགས་ཀྱི་ཚེ་ཕར་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ་སྙམ་པ་དང་། ཚུར་འོང་སོང་སྙམ་པ་དང་། འདི་དང་པོའི་སྙམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འགྲོ་འོང་གི་གྲངས་ཡིད་ཀྱིས་བགྲངས་ན་དང་པོར་གསུམ་བཞི་ཙམ་ལས་མི་ཐུབ་ཀྱང་སླར་དབུ་ནས་བགྲངས། དེ་འདྲ་ཉེར་གཅིག་ཙམ་རེ་སེམས་མ་གཡེངས་པར་བཟུང་ཐུབ་ན། སེམས་གནས་དང་པོ་གྲུབ་ཚད་ཡིན། སྔར་ཡེར་བའི་གྲུབ་ཆེན་ཕུན་ཚོགས་རྒྱ་མཚོ་ཡང་། རང་གི་སྐུ་མཆེད་ཅིག་སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་འབྲིང་ཡིན་པས། སྡེ་སྲིད་ཞབས་འབྲིང་བཅས་ལ་དབུ་ཉེས་བྱུང་བས་སྒོམ་ལ་ཐུགས་མ་ཟིན་པར་གྱུར་པ་ན་དབུགས་བགྲངས་པ་འདིས་གྲུབ་པའི་རབས་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་རྒོད་པ་མ་ཆོད་ན་རེ་ཞིག་ཐུན་གྲོལ་བར་བྱ། དེས་ན་དང་པོར་འཕེན་པ་བཏང་ནས་ཡུན་ཐུང་དུ་རེ་བསྒོམ། ཡུན་རིང་ཆེས་ན་རྗེས་སོར་བསམ་གཏན་གྱི་གནད་མཐོང་བ་ནའང་སྒྲིད་ལུག་པ་དང་སྐྱུག་བྲོ་བར་འགྱུར་བས། བསྒོམ་འདོད་ཀྱིན་འཕྲོ་བཅད་ཅེས་པ་ལྟར་སྒོམ་དང་

像與好友離別一樣暫停修習，是很重要的。譬如，兩人好聚好散，以後彼此見面會感到很高興。還有一種說法是：「明則明中停，不明則不明中止」，換句話說，感到再稍加修習便有好結果時，即應停止。這樣以後便還有興趣修，並且能從上次的修法獲得經驗而繼續修行。在所緣境不明顯的時候，雖經一再改正仍消除不了，此時再硬撐下去，也勞而無功，下次將在不明顯中繼續修習。以前，珠卻．洛桑南傑傳《噶當零散文集》時，當他唸到「現今濁世乃調伏自相續之時，而非調伏他相續之時」處，忍不住失聲痛哭，因不能繼續傳法而暫停，連續二天他都無法在斷句處繼續往下傳。

我們都希望在一開始就有穩定長久的住分，但因目前對所緣只能稍加接觸而無法久住，所以應按教授所說，在一天之中劃分十八座等修，每一座的時間放短，但要保證質量、沒有沉掉。上座時間短而次數多，以後住分自然會來，屆時再延長上座的時間。

第五過：作行

971 在沒有沉掉兩者的情況下修對治也是一種過失，其對治法即八行中的第八行──不作行之平等捨。

在獲得第八住心之前，沉掉是不會消失的。得第八住心時，沉掉已息滅，那時如果再觀察沉掉是否產生並勤加對治，將對住心造成妨礙。因此，此時不再勤於運用正知，可放緩運用「行捨」[24]。雖然以前有許多大德說明放鬆的必

[24] 三捨之一，《聲聞地》中說：「云何謂捨？謂於所緣心無染污心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。」。

བཟང་གྲིས་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན་མི་གཉིས་བཟང་གྲིས་བྱུང་ན་རྫེས་སོར་མཐོང་ཡང་དགའ་བ་ལྟར་དང་། གསལ་ན་གསལ་དུ་འགྲོ་བཅད། མི་གསལ་ན་མི་གསལ་དུ་འགྲོ་བཅད་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་ད་དུང་ཙུང་མཐུད་ནས་བསྒོམ་ན་ཞིགས་པ་འོང་འདྲ་སྐམ་པ་ནས་མཚམས་བཞག་ན། རྫེས་སུའང་བསྒོམ་སྙིང་འདོད་པ་དང་། འགྲོ་ཡང་དེ་ཉིད་ནས་འབྱུང་བས་དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་བསྒོམ་པ་ཞིགས་ཀྱི། མི་གསལ་བ་བྱུང་བ་བཞིན་དུ་ད་དུང་བཙོས་བཙོས་ཀྱང་མ་སེལ་ན། སླར་ཨུ་ཚུགས་བྱས་ཀྱང་ངལ་དུ་སོང་ནས། རྫེས་སུའང་མི་གསལ་བའི་འགྲོ་ནས་འབྱུང་སྟེ་སྡར་གྱབ་མཆོག་བློ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ་གྲིས་བཀའ་གདམས་གསུང་ཐོར་བུའི་ལྟགས་ལུང་སྐུལ་བ་ན། དེང་སང་སྙིགས་མའི་དུས་རང་རྒྱུད་འདུལ་བའི་དུས་ཡིན་གྱི་གཞན་རྒྱུད་འདུལ་བའི་དུས་མིན་ཞེས་པའི་མཚམས་སུ་ཡ་ཕྱམ་ནས་གནང་མ་ཐུབ་པར་ཆོས་མཚམས་བཞག་པས་ཕྱི་ཉིན་དང་ཡང་ཉིན་ཀྱང་ཆོག་མཚམས་དེ་ཀར་བྱུང་བས་གནང་མ་ཐུབ་པའི་རབས་བཞིན་ཡིན། ད་ལྟ་རང་རེས་གནས་ཆ་ཡུན་རིང་བའི་རེ་བ་བྱས་ཀྱང་དམིགས་པ་ལ་རེག་ཙམ་ལས་གནས་མི་ནུས་པས་ཉིན་གཅིག་ལ་ཐུན་བཅོ་བརྒྱད་སོགས་སུ་གསུངས་པ་བཞིན་ཡུན་ཐུང་བ་ཞིག་དང་། དེའི་རིང་བྱིང་རྒོད་དུ་མི་ཤོར་བའི་སྟུས་དག་པ་ཞིག་བྱས་ནས་ཐུན་ཙུང་ལ་གྲངས་མང་བ་བྱེད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཕྱིས་ནས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་གནས་པ་ཞིག་འོང་བས་དེ་བྱུང་མཚམས་ནས་ཡུན་བསྲིང་།

ཉེས་པ་ལྔ་པ་བྱིང་རྒོད་གཉིས་ཆོད་པའི་ཚེ་ན་གཉེན་པོ་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་ཉེས་པ་ཡིན། དེའི་གཉེན་པོར་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་ཀྱི་བརྒྱད་པ་འདུ་མི་བྱེད་པའི་བཏང་སྙོམས་བསྟེན་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་བྱིང་རྒོད་རྒྱུན་ཆད་པ་ནི་སེམས་གནས་བརྒྱད་པའི་བར་དུ་མེད་ལ། དེའི་ཚེ་བྱིང་རྒོད་ཞི་ནས་ཀྱང་། ད་དུང་དེ་འབྱུང་མི་འབྱུང་བརྟགས་ནས། གཉེན་པོའི་འབད་རྩོལ་བསྟེན་པ་སེམས་གནས་པ་ལ་བར་དུ་གཅོད་པའི་ཉེས་པ་ཡིན་པས། ཤེས་བཞིན་གྲིས་རྩོལ་བ་མི་བསྟེན་པར་གློད་པས་ཆོག་པས་འདུ་བྱེད་བཏང་སྙོམས་བསྟེན། སྔོན་གྱི་དམ་པ་མང་པོས་ཀྱང་གློད་དགོས་པར་

要性，但這些都是針對第八住心之後心已不為沉掉所控制、需要放鬆正知功用的情況來說的，而不是說在未到該階段之前，任何時候都應放鬆正念與所緣行相的力度。某些先人提出的「善緩即是善修」，是不明白何時該放鬆的界限。在這之前放鬆正念是一種錯誤，不應聽從這一說法。為什麼呢？因為這種作法雖然能較快地帶來住分，卻容易流於細沉沒而遠離三摩地。

上述教授除所緣境有別之外，修法自圓滿次第以下均相同。

972 **正修奢摩他之法**

現在講正修奢摩他的方法。我們先要具足奢摩他的資糧，如具足功德的修行處等。然後，以毗盧七法坐在安適座墊上。觀想從頂上上師分出一尊釋迦牟尼，約拇指大小，住於正對自己臍間的空中。

所緣境起初並不明顯，也不必太花力氣去修。如果頭、手足等支分總相，以及大略的金色等粗略形相現起，便以正念記持住，「心不散亂、緊握行相」。這個單一的修念法中，雙具斷沉與斷掉之法，所以是大修行者們極為珍視的無上教授。具體說來，「緊握行相」可以斷沉沒；「心不散亂」能夠斷掉舉。住分出現時，沉沒極可能跟著來，因此，此時要提防沉沒，保持明分，愈加緊握行相；明分出現時，掉舉就可能產生，所以，要提防掉舉而求住分。有些人裝作會修行，卻不明白三摩地需要具備哪些功德；三摩地應具有兩種功德：住分與明分，

གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་གནས་བརྒྱད་པའི་མཐར་སེམས་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྩོལ་བ་སྐྱོད་པ་ལ་གསུངས་ཀྱི། མཚམས་འདིར་མ་སླེབས་བར་གྱི་གནས་སྐབས་གཞན་དུ་དང་། དྲན་པ་དང་། དམིགས་པའི་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ངར་སྐྱོད་པ་ལ་གསུངས་པ་མིན་པས། བོད་སྔ་མ་དག་གིས་སྐྱོད་རབ་ལ་བསྒོམ་རབ་ཅེས་སྐྱོད་མཚམས་ངོས་མ་ཟིན་པར་འདིའི་གོང་དུ་དྲན་པ་སྐྱོད་པ་ནི་འཁྲུལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དེའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་ངོ་། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ན། གནས་ཆ་སྒྱུར་ཡང་བྱིང་བ་ཕྲ་མོར་ཤོར་ནས་ཏིང་འཛིན་ལས་རྒྱུད་རིང་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེས་ན། འདི་དག་ནི་དམིགས་པ་མི་འདྲ་བ་ཙམ་ལས་སྐྱོང་ཚུལ་རྫོགས་རིམ་མན་ཆད་ལ་འདྲ།

ད་ནི་སྐྱོང་ཚུལ་བཤད་པར་བྱ་སྟེ། གནས་མཚན་ཉིད་ལྡ་ལྡན་སོགས་སུ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་ཚང་བར་བྱས་ཏེ། སྟན་བདེ་བར་རྣམ་སྣང་ཆོས་བདུན་གྱིས་འདུག །སྤྱི་བོའི་བླ་མ་ལས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་ཆེན་གང་བ་ཙམ་ཞིག་ཆད་དེ་ལྟེ་བའི་ཐད་ཀྱི་བར་སྣང་ལ་བཞུག །དེའང་དང་པོ་ནས་དམིགས་པ་གསལ་བ་ཞིག་མི་འབྱུང་ཞིང་། སྒྲུབ་ཀྱང་མི་དགོས་ལ། དབུ་དང་ཕྱག་ཞབས་སོགས་ཆ་ཤས་སྤྱི་ཙམ་དང་། སེར་སྤྲམ་མེ་བ་ལྷ་བུ་ལམ་ཙམ་ཞིག་འཆར་བྱུང་ན། དེ་ལ་དྲན་པས་མ་བརྗེད་པར་འཛིན་སྟངས་དམ་པོར་སེམས་མ་གཡེངས་པར་བསྐྱངས་ན། དེ་འདྲའི་དྲན་པ་གཅིག་པུའི་སྐྱོང་ལུགས་དེ་ལ་བྱིང་རྒོད་གཅོད་ཚུལ་ཚང་བའི་ཕྱིར། སྒོམ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་སྙིང་ལ་བཅང་རྒྱུའི་མན་ངག་བླ་ན་མེད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་བྱིང་བ་ནི་འཛིན་སྟངས་དམ་པས་གཅོད་ལ། རྒོད་པ་ནི་མ་གཡེངས་པས་གཅོད་དོ། །དེ་ལྟར་བསྒོམ་པ་ན་གནས་ཆ་བྱུང་ན་བྱིང་བ་དང་ཐག་ཉེ་རུ་སོང་བས་བྱིང་ཟིན་བྱས་ནས་གསལ་ཆ་དང་། འཛིན་སྟངས་དམ་དུ་དམ་དུ་བཏང་། གསལ་ཆ་བྱུང་ན་རྒོད་པ་དང་ཉེ་བས་རྒོད་ཟིན་བྱས་ནས་གནས་ཆ་བཙལ། དེས་ན་སྒྲུབ་པ་ཞིག་བརྒྱག་ཁྲུལ་བྱེད་ཀྱང་སྒྲུབ་རྒྱུའི་ཏིང་འཛིན་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་དགོས་པ་མི་ཤེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་མིན་པར། སྤྱིར་

其中住分是基礎，明分是主體，而明分又是由緊握行相來修的。

如先前所述，我們必須以正念保持所緣境不讓它溜走，如果粗、細沉掉任
何一種快要產生時，立即以正知覺察出來，各別以對治法加以阻絕。沉掉斷了
973 的時候，就不再用功對治，而一心安住於所緣境。此外，必須要保住極為明顯
而且有力的明分。

如果按照「大印」來修，則所緣境與任持所緣境的心為同一事。就像牧童在放羊的時候，走到山裡的羊與沒有走失的羊都要注意；當分別生起時，觀察它的體性而讓它自動消失，或是以對治法斷除分別，然後再緣明知之心，斷除分別的方法有這兩種。詳細修法見之於「甘丹大印」引導，有興趣緣心修奢摩他的人，應該去瞭解這些教授。

壬三、依此修九住心之理

想修定的人必須要有住心的體驗，為此先要瞭解九住心的內容，亦即：內住、續住 、安住、近住、調伏、寂靜、最寂靜、專注一趣、等持這九種。

（一）內住心

由聽聞上師所說所緣境教授的力量成辦。這一階段只能短時間安住於所緣境而無法久住，所以不能持續。此時因為觀心的關係，會發現容易受到散亂影響而感到分別比以前更多，但這並非是分別變多而只是分別被認識到罷了。

གནས་ཆ་དང་། གཙོ་བོར་གསལ་ཆ། དེ་ཡང་འཛིན་སྟངས་དམ་པར་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བསྒྲུབ་དགོས། དེ་ཡང་གོང་དུ་ཞིབ་བརྒྱས་བཤད་པ་ལྟར་དམིགས་རྟེན་དྲན་པས་མ་ཡེངས་པར་བཟུང་། དེའི་ཚེ་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་རགས་གང་བྱུང་གྲབས་བྱས་ཀྱང་། དེ་མ་ཐག་ཤེས་བཞིན་གྱིས་རིག་པར་བྱས་ཏེ། སོ་སོའི་གཉེན་པོ་འཕྲལ་དུ་བསྟེན་ནས་འགོག །བྱིང་རྒོད་ཆེད་པ་ན་གཉེན་པོའི་རྩོལ་བ་མི་བྱེད་པར་དམིགས་པ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཤིང་། ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་གསལ་ཆའི་ངར་ལྡན་དུ་སྐྱོང་དགོས། ཕྱག་ཆེན་ལྟར་ན་ནི། དམིགས་པ་དང་། དམིགས་པ་འཛིན་པའི་སེམས་གཉིས་ཀ་གཅིག་གིས་བྱས་ནས། དཔེར་ན། རྡོ་བོས་ར་ལུག་རི་ལ་ཡོར་བ་དང་མི་ཡོར་བ་གཉིས་ཀ་ལ་བརྟགས་པ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པ་ན་དེའི་ངོ་བོར་བརྟགས་ནས་རང་ཞིར་བཏང་ནས་གཅོད་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་གཉེན་པོས་བཅད་ནས་ཞི་བ་ན་སེམས་གསལ་རིག་ལ་དམིགས་པ་སྟེ་རྣམ་རྟོག་གཅོད་ཚུལ་གཉིས་སུ་བཤད་ལ། རྒྱས་པར་ནི་དགེ་ལྡན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་འབྱུང་བས། སེམས་ལ་དམིགས་ནས་ཞི་གནས་སྒྲུབ་···འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལས་ཤེས་དགོས་གསུངས།

གསུམ་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་དགུ་སྒྲུབ་ཚུལ་ནི། སྒོམ་བྱེད་པར་འདོད་ན་སེམས་གནས་ལ་སྐྱོང་བ་ཐོན་པ་དགོས། དེ་ལ་སེམས་གནས་དགུ་ཤེས་དགོས། དེ་ཡང་སེམས་འཇོག་པ། རྒྱུན་དུ་འཇོག་པ། གླན་ཏེ་འཇོག་པ། ཉེ་བར་འཇོག་པ། དུལ་བར་བྱེད་པ། ཞི་བར་བྱེད་པ། རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། མཉམ་པར་འཇོག་པ་སྟེ་དགུ་ལས༑ དང་པོ་ནི། བླ་མ་ལས་དམིགས་པའི་གདམས་ངག་ཐོས་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ་ཅིང་། དེ་ཡང་དམིགས་པ་ལ་བཞག་ཙམ་བཞག་ཙམ་ལས་ཡས་ཆེར་མི་གནས་པས་རྒྱུན་མཐུད་མི་ཐུབ་པ་སྟེ༑ དེའི་ཚེ་སེམས་ལ་རྟོག་དཔྱོད་ཤུགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཕྲོ་རྒོད་ཀྱི་དབང་དུ་ཡོར་བ་རིག་པས་སྣང་ལས་རྣམ་རྟོག་ཡས་ཆེ་བའི་ཉམས་འབྱུང་ཡང་། འདི་རྣམ་རྟོག་མང་དུ་སོང་བ་མིན་གྱི།

（二）續往心

修習了一段時間之後，心住於所緣境的時間略能延長，例如，在唸一圈「嘛呢」的時間內修行，可以做到心不散亂。在這一階段，分別時有時無，可以體驗到分別似乎在休憩。

續住心由「思惟力」成辦。

在第一與第二住心階段，沉掉眾多而住分稀少，是具有四種作意中第一種作意「有勵力運轉」[25]的階段。在這兩個階段，散亂的時間要比安住的時間長。

（三）安住心

975 安住心如同在衣服上打補丁，在持續安住所緣境的基礎上，當心散亂離開所緣境時，能立即了知，然後重新修補，安住於所緣境，故稱「安住心」。與前兩個階段相比，這一階段中的散亂時間較短，並能生起強有力的正念。

（四）近住心

這一階段能生起強有力的正念安住於所緣境。由於從此所緣境不再喪失，所以要勝過前面三個階段。雖然所緣境不會喪失，但有強力的沉掉，所以需要運用沉掉的對治法。

第三與第四住心由「正念力」成辦。從這裡開始，正念就像成年人一樣成熟了，或者說，正念力已告圓滿。

（五）調伏心

976 在第四階段，如果攝心太猛，極有可能犯細沉沒。所以，當生起有力正知而作檢查，並思惟三摩地的功德讓心活潑起來。此階段與前兩階段的區別在於：在此階段，粗的沉掉已不再產生。

（六）寂靜心

在第五階段，如果讓心過於活躍，便有生細掉舉之險。一旦產生細掉舉，必須生起能了知它的有力正加、視細掉舉為過失而消除之。與前階段相比，此

---

[25] 意為花力氣將心「運送」到所緣境上。

རྣམ་རྟོག་ངོས་ཟིན་པའི་ཉམས་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་བཞག་ཙམ་གྱིས་རྒྱུན་ཅུང་ཟད་མཐུད་ཐུབ་པ་ནི་དཔེར་ན་མ་ཎི་ཕྲེང་སྐོར་གཅིག་ཙམ་གྱི་རིང་བསྒོམ་ན་དེའི་རིང་མི་གཡེང་བ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། འདིའི་ཚེ་སྐབས་རེ་རྣམ་རྟོག་ཞི་ཞིང་སྐབས་རེ་རྣམ་རྟོག་སྐྱེ་བས་རྣམ་རྟོག་ངལ་བསོ་བའི་ཉམས་འོང་། འདི་བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ། སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་འདི་གཉིས་ལ་བྱིང་རྒོད་མང་ཞིང་གནས་པ་ཉུང་བས་ཡིད་བྱེད་བཞིའི་དང་པོ་བསྒྲིམས་ཏེ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཡིན་ཞིང་གནས་པ་ལས་གཡེང་བ་རྒྱུན་རིང་བ་ཡིན་གསུངས༑ གསུམ་པ་ནི། གོས་ལྷ་བུའི་གཞི་ལ་ལྷན་པ་བརྒྱབ་པ་བཞིན། རྒྱུན་མཐུད་པའི་གཞི་དེའི་སྟེང་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལས་གཡེངས་པ་འཕྲལ་དུ་ཤེས་ནས་སླར་དམིགས་རྟེན་ལ་གླན་ཏེ་འཛོག་པ་ལ་ཟེར་བས་འདི་དང་སྔ་མ་གཉིས་ལ་གཡེང་བ་ཡུན་རིང་ཐུང་ཡོད། འདིའང་དྲན་པ་སྟོབས་ལྡན་བསྐྱེད་པའི་དུས་ཡིན་གསུངས། བཞི་པ་ནི། དྲན་པ་ཤུགས་ཅན་དུ་བསྐྱེད་ནས་དམིགས་རྟེན་ལ་འཛོག་པ་སྟེ། འདི་ནས་དམིགས་རྟེན་ཤོར་མི་སྲིད་པས་སྔ་མ་གསུམ་ལས་ཁྱད་ཞུགས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དམིགས་རྟེན་མ་ཤོར་བཞིན་དུ་བྱིང་རྒོད་ཤུགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས། སེམས་གནས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འདི་གཉིས་དྲན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ། འདི་ནས་ནར་སོན་པའི་མི་ལྟར་དྲན་པ་ནར་སོན་པའམ། དྲན་པའི་སྟོབས་རྫོགས་པ་ཡིན་གསུངས། ལྔ་པ་ནི། བཞི་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་ནང་དུ་བསྡུས་དྲགས་པས་འདིར་བྱིང་བ་ཕྲ་མོའི་ཉེན་ཆེ་བས་ཤེས་བཞིན་སྟོབས་ལྡན་བསྐྱེད་ནས། དེས་བྱ་ར་བྱས་ཏེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསམས་ནས་སེམས་གཟེངས་བསྟོད། འདི་དང་སྔ་མ་གཉིས་ལ་བྱིང་རྒོད་རགས་པ་འབྱུང་མི་འབྱུང་གི་ཁྱད་པར་ཡོད། དྲུག་པ་ནི། ལྔ་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་གཟེངས་བསྟོད་དྲགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་འདིར་རྒོད་པ་ཕྲ་མོའི་ཉེན་ཆེ་ལ། རྒོད་པ་ཕྲ་མོ་སྐྱེས་པ་ན། དེ་རིག་པའི་ཤེས་བཞིན་སྟོབས་ལྡན་བསྐྱེད་དེ་རྒོད་པ་ཕྲ་མོ་ལའང་སྐྱོན་དུ་བལྟས་ནས་འགོག་དགོས། སྔ་མ་ལས་

階段已沒有生細沉沒之虞。

第五與第六住心由「正知力」成辦。從這裡開始，正知力已告圓滿。

（七）最寂靜心

977 在第七階段，由於正念力與正知力均已圓滿，沉掉難以生起，但仍必須將細沉掉視為過患，生起精進力，盡力加以斷除。這階段與前兩階段的差別在於：此處已不需過於擔心會流於細沉掉。雖然此階段已沒有太多生起細沉掉的危險，但仍需生起精進設法斷除之。

（帕繃喀大師指出，在第五與第六階段有遭沉掉傷損之虞。但在第七階段，沉掉雖生而以精進力能遮止沉掉，沉掉不再成為重大障礙。）

第三至第七的五個住心，雖然住定較久，但仍為沉掉等所中斷。因此，這些階段具有「有間缺運轉作意」。

（八）專注一趣

在第八階段，只需在座首稍加用功，便能在整座中不起任何沉掉。

在這一階段，沉掉就像被擊敗的敵人，它們先是有力量，然後力量逐漸減弱，最後徹底喪失。所以，從第八住心開始，可以不再需要正知的功用。

978 在此第八住心，只需稍加用功便能保持整座不受沉掉等的中斷，所以是具有「無間缺運轉作意」的階段。

第七與第八住心由「精進力」成辦。

（九）等持

此階段具有「無功用運轉作意」。由於第八階段不斷地練習，此時不加功用而自然地成就。所以，此時不需絲毫努力，如同熟記功課者的念誦一樣，能

འདི་སྐབས་བྱིང་བ་ཕྲ་མོའི་ཉེན་ཆེ་བ་མེད་པའི་ཁྱད་ཡོད། ལྔ་པ་དང་དྲུག་པ་གཉིས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ། འདི་ནས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་རྫོགས་པར་གསུངས། བདུན་པའི་སྐབས་སུ་དྲན་ཤེས་ཀྱི་སྟོབས་རྫོགས་པས་བྱིང་རྒོད་སྐྱེ་དཀའ་ཡང་། དེ་ནས་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་མོ་ལའང་སྐྱོན་དུ་བལྟས་ནས་སྤོང་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས། འདི་དང་སྔ་མ་གཉིས་ལ་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་མོར་ཤོར་བའི་ཉེན་དོགས་ཆེར་བྱེད་དགོས་མི་དགོས་ཀྱི་ཁྱད་ཡོད།

འདིར་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་མོ་ཙམ་གྱི་ཉེན་ཆེར་མེད་ཀྱང་། ད་དུང་དེ་གཉིས་སྤོང་ཐབས་ལ་ནི་བརྩོན་དགོས་པ་ཡིན། ལྔ་པ་དང་དྲུག་པའི་སྐབས་བྱིང་རྒོད་ཀྱིས་རྩར་གནོད་པའི་དོགས་པ་ཡོད་ལ། བདུན་པའི་སྐབས་འདིར་བྱིང་རྒོད་བྱུང་ཡང་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་བཀག་ཐུབ་པས་བྱིང་རྒོད་ཀྱིས་རྩར་བར་དུ་ཆེར་གཅོད་མི་ནུས་གསུངས། སེམས་གནས་གསུམ་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་གྱི་ལྔ་པོ་འདིར་ཏིང་འཛིན་ཤས་ཆེ་ཡང་བྱིང་རྒོད་སོགས་ཀྱིས་བར་དུ་གཅོད་པས་ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན། བརྒྱད་པའི་སྐབས་སུ་ནི། ཐོག་མར་གཉེན་པོ་དྲན་འཛིན་གྱི་རྩོལ་བ་ཙུང་ཟད་བསྟེན་ན་ཐུན་གྱི་རིང་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་མོའང་མེད་པར་ཐུན་འཁྱོངས་ཐུབ་པ་འབྱུང་ཞིང་། འདི་དག་གི་སྐབས་རིམ་བཞིན་དཔེར་ན་དགྲ་བོ་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་དང་། སྟོབས་འགའ་ཞིག་ཉམས་པ་དང་། སྟོབས་རྫོགས་པར་ཉམས་པ་ལྟར་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་སྟོབས་རིམ་བཞིན་ཉམས་པ་ཡིན་པས་བརྒྱད་པ་ནས་བཟུང་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྩོལ་བ་བསྟེན་མི་དགོས་སོ། །སེམས་གནས་བརྒྱད་པའི་སྐབས་འདིར་རྩོལ་བ་ཙུང་ཟད་བསྟེན་ན་ཐུན་གྱི་རིང་བྱིང་རྒོད་སོགས་ཀྱིས་བར་དུ་གཅོད་པ་མེད་པས་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་:བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན། སེམས་གནས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ། དགུ་པ་ནི་འབད་རྩོལ་དང་བྲལ་བར་འཇུག་པ་སྟེ། དེ་ཡང་བརྒྱད་པའི་སྐབས་ཡང་ཡང་འདྲིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིར་འབད་རྩོལ་མེད་པར་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་རྩོལ་བ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མི་དགོས་པར་ཁ་ཏོན་བྱང་བ་ཞིག་གིས་འདོན་པ་བཏོན་པ་ལྟར་ཏིང་

夠全然進入三摩地中。此為欲界心一境性近似奢摩他。

第九住心是「串習力」成辦。

上述九住心中，第一階段有認識分別的體驗；第二階段有分別在休息的體
驗；第三階段有分別變困乏的體驗。簡言之，第一與第二住心有安住久暫之分；
第二與第三住心有散亂久暫之別；第三與第四住心有所緣境是否喪失之異；第
四與第五住心有粗沉沒是否生起之分；第五與第六住心有需不需要提防細沉沒
979 之別，不僅如此，第六住心中的細掉舉要比第五住心中的少；第六與第七住心
有需不需要特意戒備細掉舉之分；第七與第八住心有有無沉掉之別；第八與第
九住心有需不需功用之異。

在第七階段，只需斷除沉掉而不需擔心會流於沉掉，這就像與敵人打仗時，當敵人的力量已被削弱，就不需再特別提防，只要稍加阻止即可。

第二十二天 毗缽舍那

982 （嘉傑・帕繃喀仁波切先引述吉祥月稱的話：

「世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，
復承善力風雲勢，飛渡諸佛功德海。」[1]

然後解釋說，要以世俗、勝義兩種菩提心與兩種資糧抵達佛地，必須聽聞其中道理。經由這段講說，大師簡略地作了前行說法。

在回顧了已講述的各科之後，大師又將「學習奢摩他之理」中的依止五種

[1] 引自《入中論》。

འཛིན་ལ་ཧྲིལ་གྱིས་འཇུག །དེ་ནི་འདོད་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་གཞི་གནས་ཇེས་མཐུན་པ་ཡིན། དགུ་པ་འདི་ཡོངས་སུ་འདྲིས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ། དེ་དག་གི་དང་པོའི་སྐབས་རྣམ་རྟོག་ངོས་ཟིན་པའི་ཉམས་དང་། གཉིས་པའི་སྐབས་རྣམ་རྟོག་རེས་ངལ་བསོ་བའི་ཉམས། གསུམ་པའི་སྐབས་རྣམ་རྟོག་ཐང་ཆད་པའི་ཉམས་འབྱུང་། མདོར་ན་སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གཉིས་ནི་གནས་པ་རྒྱུན་རིང་ཐུང་ཡོད་ལ། གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ནི་གཡེང་བ་རྒྱུན་རིང་ཐུང་ཡོད༑ གསུམ་པ་བཞི་པ་གཉིས་ནི་དམིགས་རྟེན་ཤོར་སྲིད་མི་སྲིད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་ཅིང་། བཞི་པ་དང་ལྔ་པ་ནི། བྱིང་བ་རགས་པ་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་དང་། ལྔ་པ་དྲུག་པ་གཉིས་ནི་བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་ལ་དོགས་ཟོན་དགོས་མི་དགོས་དང་། དེར་མ་ཟད་དྲུག་པར་རྒོད་པ་ཕྲ་མོ་སྐྱེ་བའང་སྔ་མ་ལས་ཉུང་ངོ༑ །དྲུག་པ་དང་བདུན་པ་གཉིས་ནི། བྱིང་རྒོད་ཕྲ་མོ་ཤོར་ཉེན་གྱི་དོགས་ཟོན་ཆེན་པོ་དགོས་མི་དགོས་དང་། བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་ནི་བྱིང་རྒོད་ཡོད་མེད་དང་། བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་ནི། འབད་རྩོལ་ལ་ལྟོས་མི་ལྟོས་ཀྱི་ཁྱད་ཡོད་དོ། །བདུན་པའི་སྐབས་བྱིང་རྒོད་འགོག་ཙམ་ལས། དེར་ཤོར་དོགས་ཀྱི་ཉེན་ཆེར་བྱེད་མི་དགོས་ལ། དཔེར་ན་དགྲ་དང་འཐབ་ན། དེ་སྟོབས་ཞན་དུ་བཏང་ཟིན་ནས་དོགས་ཟོན་ཆེར་མི་དགོས་པར་བཀག་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པ་བཞིན་ཡིན་པར་གསུངས།།།།

༄ ཉིན་ཞེར་གཉིས་པར། ཇི་སྐད་དུ། དཔལ་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པའི་གསུང་ལས། ཀུན་རྫོབ་དེ་ཉིད་གཤོག་ཡངས་དཀར་པོ་རྒྱས་གྱུར་པའི། །ངང་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་ནི་སྐྱེ་བོ་ངང་པ་ཡིས། །མདུན་དུ་བདར་ནས་དགེ་བའི་རླུང་གི་ཤུགས་སྟོབས་ཀྱིས། །རྒྱལ་བའི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རོལ་མཆོག་ཏུ་འགྲོ །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཀུ་,རྫོབ་དང་དོན་དམ་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་དང་ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རྒྱལ་བའི་སར་བགྲོད་པར་བྱེད་པ་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་ཐོས་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་དང་འབྲེལ་སྟོན་འགྲོའི་ཆོས་བཤད་མདོར་བསྡུས་དང་། སྟོན་དུ་སོང་བའི་ས་བཅད་རྣམས་གསུངས་ཏེ། ཞི་གནས་ལ་སློབ་ཚུལ་གྱི་ཚོགས་

或六種資糧、正修法，依止八行對治五過之理，以及由此成辦九住心等情況重述了一遍。）

壬四、由六力成辦之理

第一住心由「聽聞力」成辦；第二住心由「思惟力」成辦；第三住心由「正念力」成辦；第五、第六住心由「正知力」成辦；第七、第八住心由「精進力」成辦，第九住心由「串習力」成辦。詳細情況已在前面九住心時介紹過了。

983 **壬五、彼中具四種作意之理**

第一、第二住心為「有勵力運轉作意」；中間五住心為「有間缺運轉作意」；第八住心為「無間缺運轉作意」；第九住心為「無功用運轉作意」。四種作意分別立名的原因是：第一與第二階段，沉掉很多而入定時間極短，還談不上三摩地是否中斷的問題，是須特意提起正念、正知的時候，故而立名為「有勵力運轉作意」。中間五個階段並非不需提起正念、正知，但入定時間已逐漸延長，而且時常被沉掉中斷，故而立名為「有間缺運轉作意」。第八階段只需在座首稍加用功，整座就不會被沉掉中斷，故而立名為「無間缺運轉作意」。第九階段能不費力地安住於所緣境，故而立名為「無功用運轉作意」。四種作意分別以其特色立名。

壬六、由此生起正奢摩他之理

984 獲得第九住心之後，若能遠離細微沉掉，不費力地長久入定，即能得近似奢摩他，但仍非正奢摩他。為了獲得正奢摩他，必須進一步修習直到獲得殊勝

བསྟེན་པ་ལྔའམ་དྲུག་དང་། སྒྲུབ་ཚུལ་དངོས་ཀྱི་ཉེས་པ་ལྔའི་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་ཚུལ་དང་༑ དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་དགུ་བསྒྲུབ་ལུགས་རྣམས་ལ་བསྐྱུར་བཤད་གནང་།

བཞི་པ་དེ་སྟོབས་དྲུག་གིས་འགྲུབ་ལུགས་ནི། སེམས་གནས་དང་པོ་ཐོས་པའི་སྟོབས···· དང་༑ གཉིས་པ་བསམ་པའི་སྟོབས། གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་གཉིས་དྲན་པ། ལྔ་པ་དྲུག་པ་གཉིས་ཤེས་བཞིན། བདུན་པ་བརྒྱད་པ་གཉིས་བརྩོན་འགྲུས། དགུ་པ་འདྲིས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ་པ་སྟེ་ཞིབ་པ་སྔར་སེམས་གནས་དགུ་སོ་སོའི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན།

ལྔ་པ་དེ་ལ་ཡིད་བྱེད་བཞི་ཡོད་ཚུལ་ནི། སེམས་གནས་དང་པོ་གཉིས་བསྒྲིམས་ཏེ་འཇུག་པ་དང་། བར་པ་ལྔ་ཆད་ཅིང་འཇུག་པ། བརྒྱད་པ་ནི་རྩོལ་བ་དང་བཅས་ཏེ་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པ། དགུ་པ་རྩོལ་མེད་དུ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་བྱིང་རྒོད་ཤས་ཆེ་ཞིང་ཏིང་འཛིན་ཙུང་ཤས་ལས་མི་འོང་བས་བྱིང་རྒོད་ཀྱིས་ཏིང་འཛིན་གྱི་བར་དུ་ཆོད་མི་ཆོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་འདོག་རིན་མེད་ཅིང་དྲན་ཤེས་བསྒྲིམས་དགོས་པའི་སྐབས་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བཞག་ཅིང་། བར་པ་ལྔའི་སྐབས་དྲན་ཤེས་བསྒྲིམས་མི་དགོས་པ་མིན་ཀྱང་ཏིང་འཛིན་ལ་གནས་པ་རིམ་གྱིས་ཇེ་ཆེར་སོང་ཞིང་བྱིང་རྒོད་ཀྱིས་བར་དུ་ཆོད་ཀྱིན་ཆོད་ཀྱིན་འཇུག་པས་ན་ཆད་ཅིང་འཇུག་པ་དང་། བརྒྱད་པའི་སྐབས་ཐུན་གྱི་འགོར་གཉེན་པོའི་འབད་རྩོལ་ཙུང་ཟད་བསྟེན་ན་བྱིང་རྒོད་ཀྱིས་མ་ཆོད་པར་ཐུན་འཁྱོངས་པས་ཆད་མེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། དགུ་པ་རྩོལ་མེད་དུ་དམིགས་པར་འཇོག་པས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཇུག་པ་ཞེས་ཁྱད་པར་སོ་སོར་བཞག་པ་ཡིན།

དྲུག་པ་དེ་ལས་ཞི་གནས་དངོས་འགྲུབ་ཚུལ་ནི། སེམས་གནས་དགུ་པ་ཐོབ་ནས་བྱིང་རྒོད་ཕྲ་མོ་དང་བྲལ་བར་ཏིང་འཛིན་ལ་འབད་མེད་དུ་ཡུན་རིང་གནས་ཐུབ་པ་བྱུང་ནའང་དེ་ཞི་གནས་རྗེས་མཐུན་པ་ལས་དངོས་མིན། དངོས་ཐོབ་པ་ལ་ཏིང་འཛིན་ལ་སླར་ཡང་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པར་

身心輕安之樂。

兩種輕安中，心輕安先生起；兩種樂中，則身輕安之樂先生起。當身粗重[2]風息滅時，會產生一種樂感，頭頂內部似乎沉甸甸的，類似剛剃完頭用溫熱的手撫摸。緊接著，屬於煩惱品、於善事不能隨欲而行的粗重消失，生起心輕安。此心輕安使一種能帶來身輕安的風遍佈全身，因而遠離身粗重，而生起對善事不再遲疑、隨欲而行、輕快如棉的身輕安，由此生起以極悅意觸為體性的身輕安的巨大樂感。此時，自身等其他景象均不現起，似乎都已融入所緣境中，生起心輕安的巨大樂感，心中歡喜踴躍，似乎不能將所緣境把持住。稍後，覺得心輕安的踴躍性減退，樂感也逐漸減輕，在這當中，獲得與堅固安住所緣境三摩地相順的不動輕安。與此同時，獲得屬於第一靜慮近分無不堪能奢摩他。因為這是獲得出世間與出世間眾多證悟不可或缺之道，故稱「無不堪能」。

之後再修習其後諸近分[3]，而後再修習靜慮與無色八定亦能成就，但因為意義不大，所以不必去修。外道們能斷除「無所有處」以下所有煩惱現行，得
985 「有頂心」，誤以為已得解脫，但僅憑「有頂心」還是不能解脫輪迴。《讚應讚》

[2] 身粗重：詳見本書第一冊 173 頁第 22 條註。
[3] 指初禪近分中，除正奢摩他以外其餘六種作意：，依序為了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟。

བྱས་པས་ལུས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་དགའ་བདེ་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་དགོས་ལ། དེ་ཡང་ཤིན་སྦྱངས་གཉིས་ལས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་སྔོན་དང་། བདེ་བ་གཉིས་ལས་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་བདེ་བ་སྔར་སྐྱེའོ། །དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་གྱི་རླུང་ཞི་བས་བདེ་ཉམས་ཅན་མགོ་བོ་ལའང་ཀླད་པ་ལྕི་བིམ་པ་ལྟ་བུ་ཞེས་སྐྲ་བཞར་ཤུལ་ལ་ལག་པ་ཚ་མོས་རེག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་། དེ་མ་ཐག་སེམས་ཉོན་མོངས་པའི་ཕྱོགས་སུ་གྱུར་ནས་དགེ་བ་ལ་གང་འདོད་དུ་བཀོལ་མི་རུང་བའི་གནས་ངན་ལེན་ཞི་ནས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་སྐྱེ། དེའི་མཐུས་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་འདྲེན་པའི་རླུང་ལས་རུང་ལུས་ལ་ཁྱབ་པར་བརྒྱུས་པས་ན་ལུས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་དང་བྲལ་ནས་ལུས་དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ་འཚོར་སྣང་མེད་པར་ཇི་འདོད་དུ་བཀོལ་ནུས་པ། ཤིང་བལ་བཞིན་ཡང་བའི་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་སྐྱེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རེག་བྱ་ཤིན་ཏུ་བདེ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་བདེ་བའི་ཉམས་ཆེན་པོ་སྐྱེ། ད་དུང་མཉམ་པར་བཞག་པས་རང་ལུས་ལ་སོགས་པའི་སྣང་བ་གཞན་གང་ཡང་མི་འཆར་བར་ལུས་ཀྱང་དམིགས་རྟེན་ལ་ཐིམ་ཉམས་ཅན་གྱི་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་དགའ་བདེའི་ཉམས་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ནས་སེམས་དགའ་ཡལ་ཡལ་བ། དམིགས་པར་གནས་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་། དེ་ནས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་དགའ་ཡལ་ཡལ་བ་དེ་ཅུང་སངས་ནས། བདེ་བ་ཆུང་དུ་སོང་སླམ་པ་ལྟ་བུའི་ངང་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་བརྟན་པར་གནས་པའི་ཏིང་འཛིན་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ཤིན་སྦྱངས་མི་གཡོ་བ་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྡོགས་མི་ལྕོགས་མེད་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་ཞི་གནས་ཐོབ་པ་ཡིན། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་རྟོགས་པ་མང་པོ་འཐོབ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ལམ་ཡིན་པས་མི་ལྕོགས་མེད་ཟེར། དེ་ནས་ཉེར་བསྡོགས་ཕྱི་མ་རྣམས་བསྒྲུབས་ནས་རིམ་གྱིས་བསམ་གཟུགས་བརྒྱད་ཀ་བསྒྲུབ་ནའང་ཐོབ་ནུས་མོད། འོན་ཀྱང་དགོས་པ་ཆུང་བས་རང་རེས་དེ་སྐྱིད་པ་མིན་ཞིང་། ཕྱི་རོལ་པས་ནི་ཅི་ཡང་མེད་མན་ཆད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་ཐམས་ཅད་སྤངས་ཏེ་སྲིད་རྩེའི་སེམས་ཐོབ་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པར་

中說：

「未入佛正法，盲癡諸有情，
縱上至有頂，仍受三界苦。」

經[4]中說：

「世人雖修三摩地，然彼不能壞我想，
其後仍為煩惱擾，如增上行[5]修此定。」

「增上行」外道多年入「有頂定」，出定後發現自己的頭髮被老鼠咬爛而發怒，結果定力退失並墮入惡趣。

奢摩他的成就能帶來許多好處：內心將變得極為清明，甚至牆壁等的極微塵的數量都能數得清楚；外界色等五境的五相、三毒的三相，加上男女二相共
986 為十相，看到這十相中的任何一相，都能憶念起它們的過患而生厭惡；少有煩惱生起，縱然生起，力量也極微弱；由於住分深厚，甚至睡眠也將與三摩地融為一體，如此等等。

現今有些自以為是的人企圖不依靠大論，單憑一、兩篇簡短易解的文章，就想理解大印、大圓滿等見地，卻連大論中所說的真正的共同奢摩他也成就不了。再者，《大印根本文》中所說的「觀心本面」修法，僅是對世俗名言心的體認。那些自認為修行很好的人，實際上是將銅塊當作金子來修，除落入邪道歧途之外，不會有其他成果。

將沉沒的累積誤認為是修行，這樣的修習非但不會帶我們到上二界，反而像是刻苦修畜生因。薩迦班智達曾說：

「愚者修大印，多成畜生因，

4 《三摩地王經》。
5 增上行：釋迦佛悟道前曾從此外道學習禪定。

འཛིན་ཀྱང་དེ་ཙམ་གྱིས་འཁོར་བ་ལས་མི་གྲོལ་བ་བསྟུགས་འོས་བསྟུགས་བསྟོད་ལས། ཁྲོད་ཀྱི་ཆོས་ལ་མི་ཕྱོགས་པའི། །སྐྱེ་བོ་གཏི་མུག་གིས་ལྡོངས་པ། །སྲིད་རྩེའི་བར་དུ་སོང་ནས་ཀྱང་།། སྡུག་བསྔལ་ཡང་འབྱུང་སྲིད་པ་སྒྲུབ། །ཅེས་དང་། མདོ་ལས། འཇིག་རྟེན་དག་ནི་ཏིང་འཛིན་བསྒོམ་བྱེད་ཀྱང་། །དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཇིག་མི་བྱེད། །དེས་ནི་ཉོན་མོངས་ཕྱིར་ཞིང་རབ་འཁྲུགས་ཏེ། །ལྷག་སྤྱོད་ཀྱིས་ནི་ཏིང་འཛིན་འདིར་བསྒོམས་བཞིན། །ཞེས་ལྷག་སྤྱོད་ཀྱིས་སྲིད་རྩེའི་མཉམ་གཞག་ལ་ལོ་མང་པོར་གནས་སྐབས་རལ་པ་བྱི་བས་ཟོས་པ་ཕྱིས་མཐོང་ནས་ཁྲོས་ཏེ། བསམ་གཏན་ཉམས་ནས་ངན་སོང་དུ་སོང་བར་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་གསུངས། དེ་ལྟར་ཞི་གནས་ཞིགས་པར་གྲུབ་ན། རྩིག་པ་ལ་སོགས་པའི་རྡུལ་ཕྲ་རབ་རྩུན་ཀྱང་བགྲང་ནུས་པའི་ཚོད་ཀྱི་སེམས་གསལ་ཉམས་དང་། ཕྱིའི་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ལྔའི་མཚན་མ་ལྔ་དང་། དུག་གསུམ་གྱི་མཚན་མ་གསུམ་དང་། སྐྱེས་པ་བུད་མེད་དེ་མཚན་མ་བཅུ་གང་སྣང་ཡང་དེའི་ཉེས་དམིགས་དྲན་ནས་མི་དགའ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བ་ཉུང་ཞིང་སྐྱེས་ཀྱང་ཤུགས་ཞན་པ་དང་། གནས་ཆ་འཕྲུག་པས་གཉིད་ཀྱང་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་འདྲེས་འགྲོ་བ་སྐམ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འབྱུང་། དེང་སང་གཞུང་ཆེན་པོ་དག་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཚིག་ཙམ་ཞིང་ལས་སླ་བ་ཞིག་གིས་ཕྱག་རྫོགས་སོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་ཚོལ་བར་རློམ་པ་དག་ལ། ཐུན་མོང་བའི་ཞི་གནས་ཀྱང་གཞུང་ཆེན་མོ་ནས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའི་རྣལ་མ་ཞིག་འབྱུང་དཀའ། ཕྱག་ཆེན་རྩ་བ་ལས་ཀྱང་། སེམས་ངོ་བོ་བལྟ་བ་སོགས་ནི་སེམས་ཀྱི་ཀུན་རྫོབ་པའི་ངོ་སྤྲོད་ཙམ་ཡིན་པར་གསུངས། དེས་ན་དེ་འདྲ་ལ་རང་གིས་སྒོམ་བཟང་པོ་ཡིན་བསམས་ཀྱང་། རག་གི་གོང་བུ་གསེར་དུ་བསྒོམ་པ་བཞིན། ལམ་གོལ་ལམ་ལོག་ཅིག་ཏུ་འཕྱན་པར་འགྱུར་བ་ལས་གཞན་འོས་མེད། བྱིང་བ་བསགས་པ་ལ་སྒོམ་དུ་འཁྲུལ་ནས་བསྒོམ་པས་ནི། ཁམས་གོང་མར་ཡང་འཕན་མི་ནུས་ཤིང་། དུད་འགྲོའི་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ས་པཎ་གྱིས། བླུན་པོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་བསྒོམ་པ། ཕལ་ཆེར་དུད་འགྲོའི་རྒྱུ

或墮聲聞滅，或生無色界。」[6]

沒有任何「三主要道」的基礎，觀察心以無色無形為體性，在所謂「前者不斷、後者不迎」之中體認心性，這種自以為是的修法只是無意義地浪費一生，無法獲得任何修道的進步。反之，如果有菩提心、出離心、正見與皈依的基礎，
987 所修的法即分別成為大乘法、解脫法與佛法，應該修習這樣的無謬之道。否則，縱有心性明空無執等證悟，也絕不能破除我執，最上者不過是得到「增上行」外道之類的結果，十分危險。必須避免將劣道誤認為妙法，懂得如何分辨清淨道與相似道。

辛二、學習智慧體性毗缽舍那之理

這部分共分三大段：（壬一）抉擇補特伽羅無我；（壬二）抉擇法無我；（壬三）由此生起毗缽舍那之理。

壬一、抉擇補特伽羅無我

此段分兩方面講：（癸一）定中修如虛空；（癸二）後得修如幻化。

988 癸一、定中修如虛空

定中修如虛空有四種扼要：（子一）所破決定扼要；（子二）周遍決定扼要；（子三）離諦實一品扼要；（子四）離諦實異品扼要。

成就堅固奢摩他之後，不要去修只能暫伏煩惱現行的世間道粗靜行相毗缽

---

[6] 引自《三律儀差別論》。

རྟེ་འགྱུར། །ཡང་ན་ཉན་ཐོས་འགོག་པར་ལྷུང་། །ཡང་ན་གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་སྐྱེ། ། ཞེས་གསུངས། དེས་ན་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གང་གིས་མ་ཟིན་པར་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སུ་མེད་པར་བརྟགས་ནས། སྔ་མའི་རྗེས་མི་གཅོད། མ་འོངས་པའི་རྟེན་མ་བསུ་ཞེས་སོགས་སུ་ངོ་སྤྲད་དེ། དེ་ཙམ་བསྒོམ་ཁྲུལ་བྱེད་པས་ནི་མི་ཚེ་དོན་མེད་སྟོང་ཟད་ཀྱི་རྒྱུ་འབའ་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བ་ལས་ས་ལམ་གང་ཡང་བགྲོད་མི་ནུས། བྱང་སེམས་དང་། ངེས་འབྱུང་དང་། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་དང་། སྐྱབས་འགྲོས་ཟིན་ན་རིམ་བཞིན་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་། ཐར་པའི་ཉམས་ལེན་དང་། ནང་པའི་ཆོས་སུ་འགྲོ་བས་ལམ་མ་ནོར་བ་དེ་འདྲ་ལ་འཇུག་དགོས། དེ་འདྲ་མེད་པར་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་སོགས་རྟོགས་པ་ཙམ་གྱིས་ནི། བདག་འཛིན་ལ་ཅི་ཡང་གནོད་མི་ནུས་པས་རབ་ན་མུ་སྟེགས་ལྟག་སྤྱོད་ལྟར་འགྱུར་ཉེན་ཡོད། དེ་ལྟར་དམན་པའི་ལམ་ལ་བཟང་པོར་མི་འཛིན་པར། ལམ་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྣང་འབྱེད་ཤེས་པ་དགོས་གསུངས༑

གཉིས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྷག་མཐོང་ལ་སློབ་ཚུལ་ལ་གསུམ།

གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པ། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པ། དེ་ལས་ལྷག་མཐོང་སྐྱེ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྐྱོང་ཚུལ་དང་། རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྐྱོང་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་དགག་བྱ་ངེས་པའི་གནད། ཁྱབ་པ་ངེས་པའི་གནད། བདེན་པའི་གཅིག་བྲལ་ངེས་པའི་གནད། བདེན་པའི་དུ་བྲལ་ངེས་པའི་གནད་དེ་བཞི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཞི་གནས་བརྟན་པོ་ཞིག་གྲུབ་མཚམས་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་མགོ་གནོན་པའི་འཇིག་རྟེན་པའི་ལམ་ཞི་རགས་རྣམ་ཅན་གྱི་ལྷག་མཐོང་སོགས་མི་བསྒོམ་པར། རང་

舍那[7]，因為我們所追求的主要目標是解脫，所以應當生起能斷輪迴根本、觀察無我義的出世間毗缽舍那。若能生起出世毗缽舍那，縱然沒有修上二界根本定[8]，也能逐漸消除三有過患，《讚應讚》中說：

「若隨佛教行，縱未得本定
魔眼雖監視，亦能斷三有。」

為此，必須抉擇甚深空性之義，否則無法獲得解脫，其他的菩薩行也會染上執相的錯誤。譬如如翅膀殘缺的鳥無法飛翔，單有方便或智慧也無法前往佛地，因此，必須雙學方便菩提心與智慧空性見，如宗喀巴大師所言：

「不具通達真理慧，雖修出離菩提心，
989 **不能斷除有根故，應勤通達緣起法。」**[9]

經中也說，即便只是對空性生起「合理疑」[10]，也能使我執像殘破的布，或像被冰雹擊倒的農作物一樣。《四百論》中說：

「薄福於此法，猶豫亦難生；
雖僅起猶豫，亦能壞三有。」

通達空性必備的資糧：依止正確瞭解佛經要義的大德、聽取開示空性的教誡；積福淨障；視上師本尊無別而作祈禱等。必須具足這些在相續中生起正見的條件，否則無法通達空性。

雖然印度佛教四宗[11]的見地各不相同，但其中最主要的是中觀應成派。

---

[7] 觀下地粗相，上地靜相。
[8] 色界四靜慮與無色界四無色定，均分近分定與根本定兩個階段，近分定係根本定的加行。
[9] 引自《三主要道》。
[10] 三疑之一，能引生合理認識自境正確心識者。
[11] 有部、經部、唯識、中觀。前二宗屬小乘，後二宗屬大乘。

རིམ་དོན་དུ་གཉེར་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་ཐར་པ་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་བྱེད་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་ལ་དཔྱོད་པའི་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལྷག་མཐོང་སྐྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་བསྐྱེད་ན་གོང་མའི་དངོས་གཞི་སོགས་ཆེད་དུ་མ་བསྒོམ་ཀྱང་རིམ་གྱིས་སྲིད་པའི་ཉེས་པ་བཟློག་པར་འགྱུར་བ་བསྟུགས་འོས་བསྟུགས་བསྟོད་ལས། ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པའི་རྗེས་འགྲོ་བ། །བསམ་གཏན་དངོས་གཞི་མ་ཐོབ་ཀྱང་། །བདུད་ཀྱི་མིག་རས་བཅའ་བཞིན་དུ། །སྲིད་པ་དག་ནི་བཟློག་པར་བགྱིད། །ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་ལ་ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས། འདི་མ་རྟོགས་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་ཐབས་མེད་ཅིང་། རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་མཚན་འཛིན་དང་བཅས་པར་འགྲོ །གཤོག་པ་ཟུང་དང་མི་ལྡན་པའི་བྱ་བཞིན་ཐབས་ཤེས་ཕྱོགས་རེ་བས་རྒྱལ་བའི་སར་འགྲོ་མི་ནུས་པས་ཐབས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། ཤེས་རབ་སྟོང་པ་ཉིད་གཉིས་ཡ་མ་བྲལ་བ་ལ་སློབ་དགོས་ཏེ། རྗེ་བླ་མས། གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །ངེས་འབྱུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཅོད་པར་མི་ནུས་པས། །དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། གཞན་ཡང་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་དོན་འགྱུར་གྱི་ཐེ་ཚོམ་ཟོས་པས་ཀྱང་། བདག་འཛིན་གོས་ཧྲུལ་པོ་ལྟ་བུ་དང་། སེར་བས་བཅོམ་པའི་ལོ་ཏོག་བཞིན་དུ་བྱེད་པར་གསུངས་ཏེ། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། བསོད་ནམས་ཆུང་ངུས་ཆོས་འདི་ལ། །ཐེ་ཚོམ་ཟ་བ་ཡང་མི་འགྱུར། །ཐེ་ཚོམ་ཟས་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་། །སྲིད་པ་ཧྲུལ་པོར་བྱེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་རེད། དེས་ན་འདི་ལའང་ཚོགས་ལ་གནས་དགོས་པས། གསུང་རབ་ཀྱི་གནད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་མཁྱེན་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་ཉིད་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་གདམས་པ་ཐོབ་པ། ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བྱེད་པ། བླ་མ་ཡི་དམ་དབྱེར་མེད་དུ་བྱས་ནས་གསོལ་བ་གདབ་པ་སོགས་ལྟ་བ་རྣམ་དག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ཚོགས་རྣམས་ཚང་དགོས། དེ་དག་མ་ཚང་ན་རྟོགས་མི་ནུས། འཕགས་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྨྲ་བ་བཞི་སོ་སོ་ནས་ལྟ་བའི་

990 此宗解釋空性即為緣起，緣起即為空性。

根據所化弟子理解程度的高低，大悲大師先開示獨立實物有空，以破除補特伽羅我執[12]；次為較高程度的弟子分辨諸法是否諦實有[13]；次為高層次的弟子開示諦實無而自性有[14]；次為最高層次者開示一切法無自性[15]。因此，最後一種是薄伽梵的最上究竟密意。

此外，我們必須追隨怙主龍猛以求得正見，因為大師佛陀曾授記說：

「南方貝達城，比丘吉祥稱，
名稱為龍者，能破有無邊。」[16]

這是說，在解釋斷有無邊佛陀密意方面，無人可與龍猛相比。雖然在論壇上百家爭鳴、新出現的「甚深見」眾說紛紜，但必須以龍猛密意來加以檢驗，符合的即為究竟見，否則即為倒說佛陀密意。藏地那些淺慧之人不必提了，就連印度大智者阿闍黎清辨與藏地班欽覺囊巴等許多大師也將正見的關要弄錯。有些論師雖然追隨龍猛，卻不能通達他的密意。也有些人非但不追隨龍猛，更加以駁斥。這種不依龍猛父子之規、不同於龍猛父子的臆造之見，月稱批評說：

[12] 指有部與經部見。
[13] 指唯識見，此派主張色是非諦實有，心是諦有。
[14] 指中觀自續見。
[15] 指中觀應成派。
[16] 出自《入楞伽經》。

འཛོག་མཚམས་ནང་གསེས་མི་མཐུན་པ་མང་ཡང་། གཙོ་བོ་ནི་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་བ་སྟེ། དེ་ནི་སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དང་། རྟེན་འབྱུང་སྟོང་པའི་དོན་དུ་བཤད་པ་ཞིག་ལ་བྱེད། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་གདུལ་བྱའི་བློའི་མཆོག་དམན་གྱི་རིམ་པ་བཞིན་འདི་ལྟར་གང་ཟག་གི་བདག་ལ་ཞེན་པ་བཟློག་པའི་ཕྱིར་དུ་དང་པོར་གང་ཟག་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྫས་ཡོད་ཀྱིས་སྟོང་པར་བསྟན་པ་དང་། དེ་ནས་བློ་རབ་ཏུ་གྱུར་པ་ན། ཆོས་རྣམས་ལས་བདེན་པར་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་བ་དང་། དེ་ནས་བློ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ན། བདེན་པར་མེད་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་བསྟན་པ་དང་། ཡང་རབ་ལ། ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་བསྟན་པས་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་དགོངས་པའི་མཐར་ཐུག་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ནི་ཕྱི་མ་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་སྟོན་པ་ཉིད་ཀྱིས། ལྷོ་ཕྱོགས་བེ་ཏའི་ཡུལ་དུ་ནི། །དགེ་སློང་དཔལ་ལྡན་ཆེར་གྲགས་པ། །དེ་མིང་ཀླུ་ཞེས་འབོད་པ་སྟེ། །ཡོད་དང་མེད་པའི་ཕྱོགས་འཇིག་པ། །ཞེས་ཡོད་མཐའ་དང་མེད་མཐའ་སྤངས་པའི་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་འགྲེལ་བ་ལ་འགྲན་ཟླ་དང་བྲལ་བར་ལུང་བསྟན་པའི་མགོན་པོ་ཀླུའི་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ལྟ་བ་བཙལ་དགོས་ཀྱི། དེ་མིན་སོ་སོའི་གང་འདོད་འདོད་རེ་གསར་དུ་བྱས་པའི་ལྟ་བ་ཟབ་ཟབ་མོ་མང་པོར་སྣང་ཡང་། ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་ན་ལྟ་བ་མཐར་ཐུག་ཡིན་གྱི །དེ་ལས་གཞན་དུ་གྱུར་པ་ཨི། རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་ལས་ལོག་པ་ཞིག་ཏུ་སླེབས་པར་ངེས། བོད་ཀྱི་བླུན་པོ་དག་ལྟ་ཅི། རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་འབྱེད་དང་། བོད་ཀྱི་པཎ་ཆེན་རྗེ་ནང་པ་སོགས་མང་པོའང་ལྟ་བའི་གནད་འདི་ལ་འཁྲུལ་་་ཞིང་། དེ་ལས་གཞན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ནི། ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཀྱང་། དེའི་དགོངས་པ་མ་རྟོགས་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ནི། ཀླུའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲངས་པར་མ་ཟད། དེ་ལ་དགག་པར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་བྱུང་སོང་། ཀླུ་སྒྲུབ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་ལུགས་ལ་མི་ལྟོས་པར། དེ་ལས་ཕྱི་རོལ་དུ་གྱུར་པའི་རང་བཟོའི་ལྟ་བ་སྟོན་པ་ནི། ཟླ་བས། སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཞབས་ཀྱི་

991 **「出離龍猛論師道，更無寂滅正方便，**
彼失世俗及真諦，失此不能得解脫。」[17]

如果另外有一條通往寂滅的門徑，自然沒有問題；因為沒有，所以無法不追隨龍猛宗規。

追隨龍猛的論師之中，以阿闍黎月稱最為殊勝，阿底峽尊者曾說：

「如何得證空，如來記龍猛，
現見法性諦，弟子名月稱，
依彼傳教授，能見法性諦。」[18]

992 藏地各派先德大多追隨月稱。雖然那些開派祖師本人的密意大多為應成見，但為順應化機弟子的心量，說有各種不同的引導。後來的學人多半未能獲得祖師們的真正密意，而逐漸將錯誤的欲念攙入其中。

文殊怙主宗喀巴大師也曾因為難以找到可從之研習究竟見的上師，在正見方面對西藏其他多數學者亦無信心，一度打算去印度謁見阿闍黎龍菩提、大成就者彌扎等人，後經洛扎大成就者[19]力勸才作罷。通過洛扎大成就者的轉達，宗喀巴大師向金剛手詢問了一些關於見地的問題，金剛手的回答收錄在《答覆．妙藥甘露鬘》一文中──現在通行的版本有許多疑慮。宗喀巴大師對此未能滿意，於是視上師與文殊無別而作祈禱，長時間猛力地積福淨罪，並修習各種所緣，三事合一，最後得以親見文殊。

總的來說，見本尊有三種情形：一、在風入脈時出現的景象中見到；二、在修行體驗意識中見到本尊顯現；三、根識親見，像人與人見面一樣。宗喀巴

[17] 引自《入中論》。
[18] 引自《入二諦論》。
[19] 洛札大成就者：法名為南喀堅贊（虛空幢，1326-1401），宗喀巴大師從之受噶當派教授。

ལམ་ལས་ནི། །ཕྱི་རོལ་གྱུར་ལ་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་དོ། །དེ་དག་ཀུན་རྫོབ་དེ་ཉིད་བདེན་ལས་ཉམས། །དེ་ལས་ཉམས་པས་ཐར་པ་འགྲུབ་ཡོད་མིན། །ཞེས་གསུངས་པས། ཞི་བའི་སྒོ་གཉིས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་དེ་མིན་ལུགས་འདིའི་རྗེས་སུ་མ་འབྲངས་པར་བྱ་ཐབས་མེད་དོ།། ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས། ཇོ་བོ་ཆེན་པོས། སྟོང་ཉིད་གང་གིས་རྟོགས་ཤེ་ན།། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་ལུང་བསྟན་ཅིང་། །ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་གཟིགས་པ་ཡི། །ཀླུ་སྒྲུབ་སློབ་མ་ཟླ་གྲགས་ཡིན། །དེ་ལས་བརྒྱུད་པའི་མན་ངག་གིས། །ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་མཐོང་བར་འགྱུར།། གསུངས་པ་ལྟར་སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་ཅིང་། བོད་དུ་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་བོད་སྔ་རབས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོའི་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་སློབ་དཔོན་མང་དུ་བྱུང་བ་རྣམས་ལས་ཐོག་མའི་སློབ་དཔོན་རང་རང་གི་དགོངས་པ་ཐལ་འགྱུར་དུ་གནས་པ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། གདུལ་བྱ་ལ་བློ་ངོ་དང་མཐུན་པར་ཁྲིད་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་གསུངས་པས་ཕྱིས་ནས་རྗེས་འཇུག་མང་པོས་དགོངས་པ་དངོས་མ་ལོན་པར་རིམ་གྱིས་འཁྲུལ་པར་ཞུགས་པ་མང་བས། འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པས་ཀྱང་ལྟ་བ་མཐར་ཐུག་ཅིག་རྩད་གཅོད་ས་དཀོན་པ་བྱུང་སྟེ་ལྟ་བའི་སྐོར་འདིར་བོད་གཞན་ཕལ་ཆེར་ལ་ཐུགས་མ་ཆེས་ནས། འཕགས་ཡུལ་དུ་སློབ་དཔོན་ཀླུ་བྱང་དང་གྲུབ་ཆེན་མི་ཏྲ་སོགས་མཇལ་བཞེད་ཀྱིས་ཕེབས་རྩིས་མཛད་པ་ན། ལྷོ་བྲག་གྲུབ་ཆེན་གྱིས་ནན་གྱིས་བཤོལ་བཏབ། གྲུབ་ཆེན་ཉིད་ཀྱིས་ཞུ་བརྒྱུད་མཛད་དེ་ལྟ་བའི་སྐོར་ཕྱག་རྡོར་ལ་ཞུས་ནས། དེས་བསྟན་པའི་ཞུ་ལན་སྙན་མཆོག་བདུད་རྩིའི་ཕྲེང་བ་ཞེས་པ་དེ་གནང་། འདིའང་དེང་སང་གི་དཔེ་ཆ་ལྟར་ན་དོགས་གཞི་ཆེ་བ་ཡོད་པས། དེས་ཀྱང་ཐུགས་ཚུང་མ་ཆིམ་པར་བླ་མ་དང་འཇམ་དབྱངས་དབྱེར་མེད་ལ་གསོལ་འདེབས་དང་། བསགས་སྦྱང་ཤུགས་དྲག་ལ་བརྩོན་རིང་བ། དམིགས་རྣམ་སྐྱོང་བ་རྣམས་ལ་ཆེག་ཏྲིལ་མཛད་པས་ཕྱིས་སུ་འཇམ་དབྱངས་དངོས་ཀྱི་ཞལ་གཟིགས། སྤྱིར་ཞལ་གཟིགས་ལ། རྩ་ནང་དུ་རླུང་ཞུགས་པའི་ཉམས་སྣང་ལ་མཐོང་བ་དང་། བསྒོམ་པའི་ཉམས་ཡིད་ཤེས་ལ་ཤར་བ

大師親見本尊屬於第三種，所以，他與文殊的交流就像師徒會晤一樣。當時，宗喀巴大師詢問了一些有關正見方面的疑難點，雖經至尊文殊解答，仍無法領悟。於是至尊文殊對他說：「去找仁達瓦[20]解決這些疑難，但他也無法為你解
993 決所有的問題。如果以我所開示的內容為基礎努力研習，將來有一天，你會藉由智者之論正確通達甚深見。」

根據文殊的授記，宗喀巴大師後來勤修積資淨障等法，由此親見阿闍黎佛護，並因閱讀《佛護釋》而在相續中生起應成派究竟正見。宗喀巴大師曾親見許多印度的智者成就師現身，但他對這些現象不以為意。經朵丹巴[21]傳達，至尊文殊對宗喀巴大師說：「不要忽視這些現象，依靠他們的論著，對你本人和他人將有極大的利益。」

當宗喀巴大師正確通達中觀見時，對大師佛陀生起了無比的信心，於是造了一篇短文，題為《緣起贊・善說藏》[22]。後來，博東・巧勒南傑[23]聽到一位一位朝山的乞丐唸誦這個讚偈，起先以為是龍猛造的，後來又猜測是月稱造。但在結尾部份聽到有文句表明此論是依靠龍猛與月稱的論著而造的，才知另有
994 其人，於是向乞丐打聽此論的作者，乞丐答覆說是宗喀巴大師。博東巴因此對宗喀巴大師生起了不退轉的信心，前來拜訪，那時宗喀巴大師為了利他已逝往

[20] 仁達瓦：法名為迅努洛卓（童慧，1349～1412），薩迦派大德，宗喀巴的主要上師之一。
[21] 朵丹巴：朵丹・絳貝嘉措（妙吉祥海，1356～1428，陪同宗喀巴閉關的八名清淨弟子之一，以親見文殊著稱。
[22] 全名為《由甚深緣起之門讚歎一切世間未諳之大親友無上大師佛陀世尊・善說處》。相對於宗喀巴大師的另一部名著《辯了不了義・善說藏》，此文又稱「小善說藏」。
[23] 博東・巧勒南傑（戰勝各方，1375～1451）。藏傳佛教教史上最多產的學者，其文集數量超過一百函。

མཐོང་བ། དབང་ཤེས་ཀྱིས་མངོན་སུམ་དུ་མི་དང་མི་བཞིན་མཐོང་བ་སྤྱི་གསུམ་ཡོད། ཇོ་རིན་པོ་ཆེས་ནི་ཕྱི་མ་ལྟར་གཟིགས་ནས་འཇམ་དབྱངས་དང་བླ་སློབ་ཕྲད་པ་བཞིན་དུ་འབྱུང་བར། ལྷ་བཞི་དཀའ་གདན་སྐོར་དྲི་བ་ཞུས་པའི་གསུང་ལན་རྣམས་ཟབ་པས་མ་གོ་བའི་ཚུལ་གྱུར་པ་ན། ཇོ་བཙུན་གྱིས་ལྟ་བའི་དོགས་གཅོད་ཀྱི་ཡུལ་རེད་མདའ་བ་ལ་ཕྱིས་ཞིག་པ་དང་། རེས་ཀྱང་དོགས་པ་ཀུན་མི་སེལ་མོད། ངས་བསྟན་པ་འདི་གཞིར་བྱས་ནས། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ་ན་ནམ་ཞིག་ནས་མཁས་པའི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཟབ་མོའི་ལྟ་བའི་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་རྟོགས་པར་ལྟུང་བསྟན་པ་བཞིན། ཕྱིས་ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་སྦྱངས་སོགས་ཀྱི་མཐུས་སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་ཀྱི་ཞལ་གཟིགས་ནས། འགྲེལ་པ་བུདྡྷ་པཱ་ལི་ཏ་གཟིགས་པས་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་བ་མཐར་ཐུག་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་འཁྲུངས། སྐབས་དེ་དག་ལ་འཕགས་ཡུལ་གྱི་པཎ་གྲུབ་མང་པོའི་ཞལ་གཟིགས་པའི་ཚེ་ཞལ་མཇལ་བ་དེ་དག་ལ་སྣང་ཆུང་མཛད་པ་ན། རྟོགས་ལྡན་པ་བརྒྱུད་དེ་རྗེ་བླ་མ་ལ་འཇམ་དཔལ་གྱིས། འདི་དག་ལ་སྣང་ཆུང་མ་བྱེད་དང་། འདི་དག་གི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གཞན་ལ་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར་གསུངས།

དེ་ལྟར་དབུ་མའི་ལྟ་བ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་རྟོགས་པ་ན། སྟོན་པ་ལ་ཐུགས་དད་ཆེར་འཁྲུངས་ནས། རྟེན་འབྱུང་གསུངས་པའི་སྒོ་ནས་བསྟོད་པ་ལེགས་བཤད་སྙིང་པོ་ཆུང་བ་ལྡགས་རྩོམ་མཛད། འདི་སྤྲང་པོ་གནས་བསྐོར་བ་ཞིག་གིས་ངག་ནས་སྒྱུར་བ་བོ་དོང་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་གསན་ནས། དང་པོར་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛད་དམ་སྙམ་པ་དང་། དེ་ནས་ཟླ་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་སྙམ་པ་སོགས་བྱུང་བ་ན། མཇུག་ནས་རིམ་པར་ཀླུ་སྒྲུབ་དང་ཟླ་བའི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ཚུལ་ཀྱི་གཞུང་ཚིག་ཐོན་པ་ན། དེ་དག་མིན་པར་མཁྱེན་ཏེ་སྤྲང་པོ་དེ་ལ་དྲི་བ་མཛད་པར། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་ཟེར་བས་རྗེ་བླ་མ་ལ་དད་པ་ལྷག་ཏུ་མེད་པ་སྐྱེས་ནས་མཇལ་བར་བྱོན་ཀྱང་རྗེ་བླ་མ་གཞན་དོན་དུ་དག་ཞིང་ལ་གཤེགས་ཟིན་པ་དང་ཐུག་སྤྱི་མཇལ་མ་ཐུབ་ཀྱང་། མཇལ་རྟེན

淨土，所以未能見到。博東巴將金、銀等原本用作見面禮的供品拋向空中，並且發願，據說這些供品落到了兜率天上。這是段奇妙的往事。

宗喀巴大師的善說是能闡明甚深義的無上注解。最初宗喀巴大師並未將那些印度論著當作抉擇正見的標準論著。至尊文殊為他答疑時說：「月稱是某佛剎中一位地位崇高菩薩，具有極大的智慧與毅力，為了弘揚怙主龍猛甚深見的教法，特意來到這個世界上，他的論著不會有錯誤。」根據這個開示，宗喀大師才將月稱的論著以及上師文殊的言教視為標準。

對宗喀巴大師開示正見的著作進行聞思的時候，最初總會由於內容深邃而難以理解，通過不斷地仔細研究之後，將會發現宗喀巴大師著作中許多殊勝的地方、清晰而甚深，為他論所無。因此，能有效地幫助我們瞭解空性而依次生起「聞所成慧」[24]等。

現在我以宗喀巴大師的意趣為基礎，為大家簡單地介紹一下正見。這裡先
995 要講的是抉擇補特伽羅無我之理，這是依據《四百論》的教授所安排的：

「先遮止非福，中間當破我，
得斷一切見，知者為善巧。」

此頌表明修行的次第為：先應在下、中士階段破除執無業果的邪見；次破補特伽羅我；最後破法我。

[24] 三慧之一。聞所成慧係伺察意、非量；思所成慧是比量；修所成慧屬現量。參見本書第一冊 554~555 頁及註。

གསེར་དངུལ་སོགས་ནམ་མཁར་གཏོར་ཏེ་སྨོན་ལམ་བཏབ་པས། དེ་དག་དགའ་ལྡན་གྱི་གདན་སར་བབས་པ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ངོ་མཚར་བ་ཡོད། དེས་ན་ཟབ་མོའི་དོན་གསལ་བའི་དགོངས་འགྲེལ་ཟླ་ན་མེད་པ་ནི། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ལེགས་བཤད་འདི་རྣམས་ཡིན། རྗེ་འདིས་འཕགས་ཡུལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཡིན་ཟེར་ཚད་ནང་ནས་ལྟ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་གཞུང་གཞན་ཕལ་ཆེར་ལ་ཚད་མར་མི་མཛད་པར། རྗེ་རང་གི་ཡི་དམ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་ན། འཇམ་དཔལ་གྱིས་རྗེ་བླ་མར། ཀླུ་བ་གྲགས་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་ནས་ས་མཐོན་པོའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམ་དཔྱོད་སྙིང་སྟོབས་ཅན་ཞིག་མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་བསྟན་པ་སྤེལ་ཕྱིར་བསམ་བཞིན་བྱོན་པ་ཡིན་པས་དེའི་གཞུང་ལ་ནོར་འཁྲུལ་མེད་ཚུལ་གསུངས་པ་བཞིན། ཀླུ་གྲགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་། བླ་མ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཚད་མར་མཛད་པ་ཡིན།རྗེའི་གསུང་རབ་ལྟ་བའི་སྐོར་སྟོན་པའི་གཞུང་རྣམས་ལ་རང་ཅག་གིས་ཐོས་བསམ་སོགས་བྱེད་པའི་ཚེ་གོ་དཀའ་ཞིང་རྟོགས་དཀའ་བ་འབྱུང་བ་གཞུང་ཏ་ཅང་བརླིང་ཞིང་ཟབ་མོའི་གནས་ཡིན་པས་གོ་བ་སོགས་ལས་སླ་མོར་མི་སྐྱེ། འོན་ཀྱང་ཡང་ཡང་ཞིབ་ཏུ་མཇལ་ན་གཞུང་གཞན་ན་མེད་པའི་གསལ་ཁ་དང་ཟབ་ཁྱད་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་མ་ཡོད་པས། སྟོང་ཉིད་ལ་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སོགས་སྐྱེས་རིམ་བཞིན་གོ་བ་སྤྱེར་ཚབས་གཞན་ལས་ཆེ་བ་འོང་།

དེས་ན། ད་ལན་རྗེ་བླ་མའི་དགོངས་པ་གཞིར་བཞག་སྟེ་མདོར་བསྡུས་ཞུ་ན། འདིར་དང་པོ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་གསུངས་པ་ནི། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། བསོད་ནམས་མིན་པ་དང་པོར་བཟློག །བར་དུ་བདག་ནི་བཟློག་པ་དང་། །ཐ་མར་ལྟ་ཞིག་ཀུན་བཟློག་པ། །གང་གིས་ཤེས་དེ་མཁས་པ་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་ལས་འབྲས་མེད་པར་བལྟ་བའི་ལྟ་བ་སོགས་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་སྐབས་སུ་བཟློག །བར་དུ་གང་ཟག་གི་བདག་དང་། ཐ་མར་ཆོས་ཀྱི་བདག་བཟློག་དགོས་པའི་གོ་རིམ་ཉམས་ལེན་དུ་འཁྱེར་བའི་མན་ངག་དང་མཐུན་པར་མཛད་

雖然兩種無我所無的「我」沒有差別，但基於補特伽羅之上的無我較易理解，所以先講補特伽羅無我。

抉擇空性的正理有許多種，如「緣起」正理、「七相」正理等，但對初學者而言，最容易理解的是「離一異」正理。因此，宗喀巴大師及眾多門人在這裡均配合四種關要來講這一正理。

子一、所破決定扼要

996 四種扼要中，第一種為「所破決定扼要」。如《入行論》中所說：

「不觸安立事，不知彼事無。」

如果不先去認識所破或所無的「我」，便無法體認破此的「無遮」[25]。譬如，不見靶子則無的放矢，不識盜賊則無法緝捕。所以，先要認清所破的「我」。

這個「我」與所謂「無諦實」中的「諦實」、「無自性」中的「自性」、「無自相」中的「自相」同義，此如《四百論釋》中說：

**「所言我者，謂諸法之不依仗他性，
由無彼性，名為無我。」**

意為不依賴他緣而從它自己那邊而有，或是說不依靠別的東西而由自己本身能夠成立。

光是膚淺地知道字面上的意思，在辯論時或許可以駁倒對方，但如果缺乏經驗上的體認，我們還是不清楚什麼是所要破的。譬如，光是嘴裡講「小偷是個穿白衣服的人」，是無法識別小偷的。因此，不可滿足於經由基於別人解釋而得到的理解，和對名詞抽象的瞭解，必須通過自心觀察，在直接的體驗上加

[25] 宗喀巴大師的《辯了不了義論》中說：「由遮所破乃證之義，總有兩種：一者非遮，謂正遮所破，別引餘法。……二者無遮，謂正遮所破，不引餘法。……」空性屬於無遮範疇。

པ་ཡིན། བདག་མེད་གཉིས་པོའི་མེད་རྒྱུའི་བདག་ལ་ཁྱད་མེད་ཀྱང་། ཁྱད་གཞི་གང་ཟག་གི་སྟེང་གི་བདག་མེད་དེ་ངེས་སླ་བས་དང་པོར་དེ་ནས་འཁྲིད། དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་གཏན་ལ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིགས་པ་དང་། རྣམ་བདུན་གྱི་རིགས་པ་སོགས་མང་ཡང་ལས་དང་པོ་པས་གོ་སླ་བ་ནི་གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་རིགས་པ་ཉིད་ཡིན་པས། རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པ་མང་པོས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་རིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་གནད་བཞི་སྒྲུར་ནས་གསུངས་ཡོད།

དེ་ལ་དང་པོ་ནི་དགག་བྱ་ངེས་པའི་གནད་དེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། བརྟགས་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་པར། །དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཛིན་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གང་འགོག་རྒྱུ་དང་མེད་རྒྱུའི་བདག་དོན་མ་ཟིན་ན། དེ་བཀག་པའི་མེད་དགག་དོ་མི་ཤེས་ཏེ། དཔེར་ན་འབེན་མ་མཐོང་བར་མདའ་མི་འཕོག་པ་དང་། ཀུན་མ་ངོས་མ་ཟིན་ན་འཛིན་མི་ཐུབ་པ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བས་འགོག་རྒྱུའི་བདག་ངོས་ཟིན་དགོས་ལ། དེ་ལ་བདེན་པར་མེད་ཅེས་པའི་བདེན་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་རྒྱུའི་རང་བཞིན་དང་། རང་ངོས་ནས་མེད་རྒྱུའི་རང་ངོས་ནི། བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་པར། དེ་ལ་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ནི། གང་ཞིག་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཏེ་དེ་མེད་པ་ནི་བདག་མེད་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། གཞན་གྱི་རྐྱེན་ལ་རག་ལས་པ་མིན་པར་རང་གི་ངོས་ནས་ཡོད་པའམ། གཞན་ལ་ལྟོས་པ་མེད་ཅིང་རག་མ་ལས་པར་རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཚུགས་ཐུབ་པ་ལ་ཟེར་ལ། འདི་ལ་ཚིག་གི་བཤད་ཡམ་ཙམ་གྱིས་ནི། རྩོད་པའི་ཚེ་ཕ་རོལ་པོའི་ཁ་འགོག་བྱེད་ཙམ་དུ་ཟད་མོད། སྒོང་ཐོག་ནས་མ་ངེས་ན། དགག་བྱ་ངོས་མི་ཟིན་ཏེ། དཔེར་ན་ཀུན་མ་ནི་མིའོ། གོས་དཀར་པོ་གྱོན་པའོ། །ཞེས་སོགས་སྨྲས་པས་ཀུན་མ་ངོས་མི་ཟིན་པ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་གཞན་གྱིས་བཤད་པས་གོ་བ་དང་ཚིག་སྤྱི་དང་། སྒྲ་སྤྱི་ཙམ་མིན་པར་དཔྱད་ནས་རང་གི་བློ་ངོར་ཉམས་མྱོང་རྗེན་ཅེར་དུ་ངོས་ཟིན་པ་དགོས

以認知。

如果未能發現所破，縱然運用多種正理來成立無我，也有墮入破壞緣起之
997 斷見的危險。例如，有人將瓶子的名言定為目標，然後分析瓶子的口不是瓶、
瓶子的底不是瓶，在排除了瓶子的各部份之後，找不到瓶子，於是以為瞭解了
空性而去佯修一番。他們不明白在空性所依之上破除所破的差別，這樣做只會
破壞瓶子的名言而流於什麼都沒有的惡趣空，並走上臆造空性的歧途。

尋求所破的時候，必須要探查俱生我執如何將「我」執為自性有，要觀察俱生我執心中「我」的顯現理與執著理。那時將會發現：我們所以為的這個「我」不只是心的安立，而是從蘊聚上面成立的。這一想法即是俱生我執，它深植於包括蚊蟲在內一切有情的心中，甚至在做夢時也念念不忘。

總之，在所依補特伽羅之上對「我」的執著有三類情況：（一）已生起空
性見的人認為，「我」只是由分別在安立所依之上安立[26]的、不是諦實的；（二）
未受宗派學說影響的普通凡夫，對我是否為自性有不加界定的執著；（三）以
998 我為自性有的執著。其中第二種是安立我之名言的合格心。作為此心對象的不
加界定的唯我在名言中是有的，也可以作為業果的所依。第三種則是對治所要
破除的錯亂心，其行相境是正理所破。

繼俱生我執顯現理之後所起的「我吃飯」之類的想法，為對我的執著。若

[26] 這裏的安立所依是指五蘊。

སོ༑ ༑དགག་བྱ་མ་ངེས་ན་བདེན་མེད་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་མང་པོ་ཞིག་བཏང་ཡང་། ཧ་ཅང་འབྲེལ་བ་ཤེགས་པའི་ཆད་ལྟར་འགྱུར་ཉེན་ཡོད། དཔེར་ན་བུམ་པའི་ཐ་སྙད་བློ་ཕྱོགས་སུ་བཞག་ནས༑ བུམ་པའི་མཆུ་བུམ་པ་མིན། བུམ་པའི་ཞབས་བུམ་པ་མིན་ཞེས་སོགས་བྱས་ནས། བུམ་པའི་ཆ་རེ་རེ་ནས་བསལ་བའི་མཐར་བུམ་པ་མ་རྙེད་པ་ཙམ་སྟོང་ཉིད་དུ་གོ་ནས་བསྒོམ་ཁྲོལ་བྱས་ན། སྟོང་གཞི་འདིའི་སྟེང་དུ་དགག་བྱ་འདི་འདྲ་ཞིག་འགོག་ཐེར་བའི་རྣམ་དབྱེ་མེད་པས་བུམ་པའི་ཐ་སྙད་ཤེགས་ནས་ཅང་མེད་ཀྱི་སྟོང་པར་ཤོར་བ་དང་། བློས་བྱས་ཀྱི་སྟོང་པའི་གོལ་ས་ཆེ། དེས་ན་རང་རེས་དགག་བྱ་འཚོལ་བ་ན་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱིས་ང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་ཚུལ་ཇད་གཅོད་དགོས་པས་བློ་ལྷན་སྐྱེས་ལ་ངའི་སྣང་ཚུལ་དང་འཛིན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་འདུག་བརྟག་པ་ན། ཕུང་པོའི་སྟེང་ན་སེམས་ཀྱིས་བཏགས་པ་ཙམ་མིན་པར་ཕུང་པོ་ཚོགས་པའི་སྟེང་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་ལྟ་བུའི་ངའོ་སྙམ་པ་ཞིག་ཐ་ན་གྲོག་སྦུར་ཡན་ཆད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་མི་ལམ་ཚུན་ཆད་དུ་བློ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན།

སྤྱིར་ན་གཞི་གང་ཟག་གི་སྟེང་དུ་ང་ཞེས་འཛིན་པའི་འཛིན་ཚུལ་གསུམ་ལས། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱིས་གདགས་གཞིའི་སྟེང་དུ་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ… དང༌༑ བདེན་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་ནས་ངར་འཛིན་པ་གཅིག་དང་། གྲུབ་མཐས་རྒྱུད་མ་བསྒྱུར་པའི་སོ་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱིས་འཛིན་ཚུལ་ལྟར་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་མ་གྲུབ་གང་གིས་ཀྱང་ཁྱད་པར་དུ་མ་བྱས་པའི་ངར་འཛིན་ཚུལ་གཅིག ༑རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་ནས་ངར་འཛིན་པ་གཅིག་སྟེ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་གཉིས་པ་དེ་ངའི་ཐ་སྙད་འདོགས་པའི་བློ་ཚད་མ་ཡིན། འདིའི་ཡུལ་གྱི་ང་ཙམ་དེ་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་དུའང་རུང་། གསུམ་པ་དེ་གཉེན་པོས་འཇོམས་རྒྱུའི་འཁྲུལ་ཤེས་ངར་འཛིན་ཡིན། འདིའི་རྣམ་པའི་ཡུལ་རིགས་པའི་དགག་བྱ་ཡིན། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ངས་ཟས་ཟོས་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་དེ་ངར་ཞེན་པ་ཡིན།

以未經觀察之心所安立的我為滿足，而說「我行」、「我坐」，這樣的行、坐之行為與作者是唯名言、安立有，其能作與所作是合理的。

俱生我執「我」顯現理的一部份也出現在安立名言我的心中，但這時與俱生我執顯現理的情形不同，由於此「我」與其它境相混合而變得不清楚，所以，應當懂得如何區別自性有、能自立之「我」的顯現理，與（名言）我顯現理這兩者的不同。

雖然我們心中一直有這個俱生我執伴隨著，甚至在夢中也未曾離開，但在未遇外緣的情況下，它的顯現理並不明顯。當出現讚歎、詆毀等導致苦樂的重大外緣時，它就變得明顯了。例如，當別人指控我們偷竊時，我們會因為受到誣陷而生起憤怒難以平息，抱怨說：「我無法忍受，」那時候，作為被指控偷竊對象，以及「我無法忍受」的這個「我」，從內心深處清晰、牢固地現起，此即所破之顯現！

999 同樣的，我們可以利用喜、怒、哀、樂等情緒的反應，逼迫自心現前生起強有力的俱生我執，接著應當觀察此俱生我執的顯現理。好像倆人在路上結伴同行時，用眼角觀察同伴與路況一樣；心的主體必須安住在俱生我執的體性之中，以便現起所破顯現理，另以心的一角來觀察它。如果觀察的心太猛，則會破壞俱生我執的行相力而變得空無或不明了，以善巧方便來作觀察是十分重要的。

在觀察俱生我執之「我」如何顯現時，它有時候似乎存在於身上，有時候

མ་བརྟགས་མ་དཔྱད་པའི་བློས་བཏགས་ང་ཙམ་དེས་ཚིམ་པར་བྱས་ནས་ང་འགྲོ ། ང་སྡོད་ཅེས་འགྲོ་སྡོད་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པ་དེ་མིང་རྐྱང་བཏགས་ཡོད་ཙམ་ལ་བྱ་བྱེད་འཐད་པའི་ཚུལ་ཡིན། ལྷན་སྐྱེས་ལ་ངའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་ཕྱོགས་ཙམ་ཞིག་ངའི་ཐ་སྙད་འཛོག་པའི་བློ་ལའང་འོང་། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་ལྷན་སྐྱེས་ལ་སྣང་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ཡུལ་སྣང་གཞན་དང་མ་འདྲེས་པར་གསལ་པོར་མི་འཆར་བས་ང་རང་བཞིན་གྱིས་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་གྲུབ་པའི་སྣང་ཚུལ་དང་། ངའི་སྣང་ཚུལ་གཉིས་སོ་སོར་འབྱེད་ཤེས་དགོས། ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་དེ་རང་རེའི་རྒྱུད་ལ་རྒྱུན་དུ་མི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཚུན་ཆད་དུ་ཡོད་ཀྱང་རྐྱེན་དང་མ་འཕྲད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཁོའི་སྣང་ཚུལ་གསལ་པོ་མི་འོང་… ཞིང་། བསྟོད་སྨད་སོགས་བདེ་སྡུག་གི་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བའི་ཚེ་གསལ་པོར་མངོན་དུ་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན་མི་གཞན་པ་ཞིག་གིས་རང་ལ་བཀྱུས་ཁག་ལྟ་བུ་བཙུགས་པ་ན། ང་ལ་ནག་རྙེད་ནག་འགེལ་འདི་ལྟ་བུ་བྱས་བྱུང་སྙམ་ཞེ་སྡང་དྲག་པོ་ལང་སྟེ། ང་ནད་མི་ཐེག་ཐེར་ནས། བཀག་ཀྱང་མི་ཐུབ་པར་ཤོར་ཤོར་བྱེད་པའི་སྐབས་བཀྱུས་ཁག་འཛུགས་ཡུལ་དང་། ང་ནད་ཐེག་གི་མ་རེད་ཟེར་སའི་ང་ང་སྙམ་པ་ཞིག་སྙིང་གི་དཀྱིལ་ནས་ཚུར་ལིང་ལིང་དམ་སྒྲིང་ངེ་བ་འཆར་བ་དེ་དགག་བྱའི་འཆར་ཚུལ་ཡིན། དེ་ལྟར་དགའ་འཛེམས་དང་བདེ་སྡུག་གི་རྐྱེན་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་བརྟེན་པའི་བློ་མངོན་གྱུར་ཞིག་གིས་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད་དུ་བཅུག་ནས་དེའི་མཚམས་དེར་ཁོའི་སྣང་ཚུལ་ལ་བརྟག་དགོས། དེ་ནི་དཔེར་ན། ལམ་དུ་མི་གཉིས་གཤིབས་ནས་འགྲོ་བ་ན། མིག་ཟུར་གྱིས་གྲོགས་དང་ལམ་གཉིས་ཀར་བརྟགས་ནས་འགྲོ་བ་ལྟར་བློ་བྱིངས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོར་གནས་ནས་དགག་བྱའི་སྣང་བ་འཆར་དུ་བཅུག་ལ། བློའི་ཆ་ཤས་ཕྲ་མོ་ཞིག་གིས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་བརྟག་དགོས། སྣང་ཚུལ་བརྟག་པའི་བློ་ཤུགས་ཆེས་ན་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ངར་ཆ་ཞིག་ནས་སྟོང་པར་འགྲོ་བའམ། མི་གསལ་བར་འགྱུར་བས་ཐབས་མཁས་པོས་བརྟག་པ་གནད་ཆེ། དེའི་ཚེ་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ལ་ང་ཇི་ལྟར་སྣང་གིན་འདུག་བལྟས་པ་ན།

又似乎存在於心上，有各種顯現的情況，但這些都不是真正的俱生我執之「我」的顯現理。當我們發現在安立所依身心與安立法補特伽羅混然一體之上，有個鮮明生動的「我」非唯名言安立、而是能自存自立、從它自己那邊成立過來時，這一顯現才是真正的所破顯現理。若能認識，破它是不難的。由於這一扼要十分精微，所以很容易犯太過或不及的毛病[27]。

在我們不去辨認它的時候，它一直在那裡顯現，一旦想去辨認，它又藏到
1000 身心聚集體裡面無法找到，因此要想些辦法讓它現身。例如，當我們靠近懸崖邊的時候，常生起「我會掉下去」的恐懼感，此時不會想到「我的身體會掉下去」或「我的心會掉下去」，而是在身心兩者如水乳交融之上，有個將掉下去的「我」鮮明生動地浮現出來。同樣的，當看到奔馬時，我們不會稱馬的身或馬的心為馬，而是在身心聚集體之上，有匹非唯安立的「馬」鮮明生動地顯現，將之執著為馬。又如，當我們說「色拉寺」、「哲蚌寺」等的時候，感到那裡的房屋、僧人等都成為混然的一體，在安立所依情器聚集體之上，有個與安立所依大小相等名為「色拉」、「哲蚌」的寺院鮮明生動地顯現過來。又如，當我們稱某人為「十難論師」[28]時，十難論師的身心聚集體即是它的安立所依，在這之上有個不觀待任何其他事物的「十難論師」鮮明生動地顯現過來。簡言之，如格鄔倉・絳央蒙朗（妙音願）所說，在境上有個與安立所依大小相等的「某某」法顯現過來，此即正理之究竟所破，或稱為「實執所緣境」。

[27] 宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》「毗缽舍那」章中，就這一問題專門在「明所破義遮破太過」與「明所破義遮破太狹」兩節中加以討論。

[28] 後藏札什倫布寺設置的最高學位。

སྐབས་རེ་ལུས་ཀྱི་སྟེང་ན་ཡོད་པ་འདྲ་པོ་དང་། སྐབས་རེ་སེམས་ཀྱི་སྟེང་ན་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་སོགས་འཆར་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་འོང་ཡང་། དེ་དང་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ལ་ངའི་རྣམ་པ་འཆར་ཚུལ་རྣམ་དག་མིན་ལ། གདགས་གཞི་ལུས་སེམས་དང་བཏགས་ཆོས་གང་ཟག་མ་ཕྱེ་བའི་ཚོགས་པ་བམ་སེ་བ་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་ང་ཞེང་དེ་བ་ཞིག་མིང་བརྡས་ཕར་བཏགས་ཙམ་མིན་པར་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་གྲུབ་པའི་སྣང་བ་ཞིག་ལམ་གྱིས་ཤར་ན་དེ་དགག་བྱའི་སྣང་ཚུལ་འཁྲུག་མེད་ཡིན་པས། དེ་ངོས་ཟིན་ན་འགོག་པ་ལས་སླ་འོ། །དེས་ན་གནད་འདི་ཐྲ་བས་འགའ་ཞིག་ཁྲབ་ཆེ་ཁྲབ་ཆུང་ལ་སོགས་པར་གོལ་བ་ཡིན། འདི་ངོས་འཛིན་མ་བྱས་པ་ན་རྟག་ཏུ་འཆར་ལ། ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ན། ལུས་སེམས་ཚོགས་པའི་སྟེང་དུ་ཡིབ་སྦྱེ་སྦྱོད་པས་མི་རྙེད་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་གཡང་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཁར་འགྲོ་བའི་ཚེ། ང་ལྷུང་འོང་སྙམ་པའི་སྐྲག་པ་སྐྱེ་བ་ན་ངའི་ལུས་ལྷུང་འོང་སྙམ་པ་དང་། སེམས་ལྷུང་འོང་སྙམ་པ་མེད་ཀྱི། ལུས་སེམས་གཉིས་དབྱེར་མེད་འོ་ཆུ་འདྲེས་པ་འདྲ་བའི་སྟེང་ནས་གཡང་དུ་ལྷུང་རྒྱུའི་ང་ཞེང་དེ་བ་ཞིག་ཤར་འོང་བ་དེ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་རྟ་ལྟ་བུ་རྒྱུག་པའི་ཚེ་རྟའི་ལུས་དང་སེམས་ལ་རྟ་ཞེས་མི་བརྗོད་ཅིང་། དེ་གཉིས་ཚོགས་པའི་སྟེང་དུ་ཕར་བཏགས་ཙམ་མིན་པའི་རྟ་ཟེར་སའི་ཞེང་དེ་བ་ཞིག་རྟར་བཟུང་ལ། སེ་ར། འབྲས་སྤུངས་སོགས་ཟེར་བ་ནའང་འདུ་ཁང་སོགས་ཕྱིའི་ཁང་པ་དང་ནང་གི་གྲྭ་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མ་ཕྱེ་བར། གདགས་གཞི་སྣོད་བཅུད་ཚོགས་པའི་སྟེང་དུ་དེ་དང་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་མཉམ་པའི་སེ་ར་དང་འབྲས་སྤུངས་ཟེར་སའི་ཞེང་དེ་བ་ཞིག་ཤར་འོང་བ་དེ་ཡིན། གཞན་ཡང་དཀའ་བཅུ་ཟེར་བ་ན། དཀའ་བཅུའི་ལུས་སེམས་ཚོགས་པ་ཙམ་དེ་ལ་གདགས་གཞིར་བྱས་ནས་གཞན་གང་ལའང་མ་ལྟོས་པའི་ཞེང་དེ་བ་ཞིག་འཆར་འོང་། མདོར་ན་སྐྱིད་ཚང་འཇམ་དབྱངས་སྨོན་ལམ་གྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་ཆོས་གང་དང་གང་ལའང་དེ་དང་དེ་ཞེས་ཟེར་ས། གདགས་གཞི་དང་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་མཉམ་པ་ཞིག་ཡུལ་སྟེང་ནས་འཆར་འོང་བ་དེ་ཉིད་རིགས་པའི་དགག་བྱ་མཐར་ཐུག་ཡིན་ཅིང་། བདེན་

如果未能認識這個諦實顯現、而另找一個所謂「所破實有」，這樣的實有只是所謂「自立」、「實有」之類的抽象名詞，任憑我們用各種中觀論著中所說的正理來佯作觀察，也只會成為空洞的說辭，對實執不會有絲毫損傷。對自己
1001 新發明的、非自然現起的「我」作觀察，只會形成一種臆造的見地。總而言之，如至尊洛桑卻堅所說：

「對我們凡夫而言，除了現在的顯現理之外，別無正理的所破顯現理。這是因為凡夫的一切心識均為無明所染，所以任何境相都是諦實顯現。」

對我們這些普通人來講，個人、諸蘊、山、房屋等現在的任何顯現，都是世俗顯現與諦實顯現混合的一種顯現。「這部份為諦實顯現」、「那部份不是諦實顯現」，這樣的區別是沒有的，一切法全都是諦實顯現。在凡夫心中，不與所破混合的顯現理一個也沒有，因此，對我們而言，這種顯現就是所破顯現理或實有顯現理。

對此放任不管、而拚命想在別處找到所破，就會犯下大錯。章嘉·若貝多傑曾說：

「如今我派諸明慧，耽著實有等名相，
鮮明顯現未留意，另覓所破如兔角。
離障老母面龐上，彼之顯現本來無，
未達關要說法多，然恐老母早溜走。」[29]

1002 我們應將外緣上師教授與內緣積資淨障結合起來，依靠這些力量，再以精

[29] 引自《正見歌·辨識母親》，文中的「老母」指空性。

འཛིན་གྱི་དམིགས་པའི་གཏད་སོ་ཞིག་པའང་འདི་ལ་ཟེར། བདེན་སྟོང་འདི་ངོས་མ་ཟིན་པར་དགག་བྱ་བདེན་གྲུབ་ཟེར་བའི་འགོག་རྒྱུ་ཞིག་ཟུར་དུ་ཡོད་པར་ངོས་བཟུང་ནས་ཚུགས་ཐུབ་དང་བདེན་གྲུབ་ཅེས་སྒྲ་སྤྱི་ཙམ་ལ་དབུ་མའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་རིགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཇི་ཙམ་དཔྱོད་ཁྲུལ་བྱས་ཀྱང་ཚིག་སྤྱི་ཙམ་དུ་སོང་ནས་བདེན་འཛིན་ལ་ཅི་ཡང་མི་གནོད་ཅིང་། དགག་བྱ་རང་བབ་ཏུ་འཆར་བ་མིན་པར་ངོ་སྐམ་པའི་དགག་བྱ་གསར་པ་ཞིག་བློས་བཅོས་ནས་དེ་ལ་དཔྱད་པ་བྱས་ནའང་བློས་བྱས་ཀྱི་ལྟ་བར་འགྲོ། །མདོར་ན། ཇེ་བཙུན་བློ་བཟང་ཆོས་རྒྱན་གྱིས། རང་ཅག་སོ་སྐྱེ་ལ་ད་ལྟའི་སྣང་བ་འཆར་ཚུལ་འདི་ལས་གཞན་པའི་རྟགས་ཀྱི་དགག་བྱའི་སྣང་ཚུལ་གཞན་མེད་དེ། སོ་སྐྱེའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་མ་རིག་པས་སླད་པའི་དབང་གིས་ཡུལ་[illegible]ང་ཅི་སྣང་ཡང་བདེན་པར་སྣང་བའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ད་ལྟ་རང་ཅག་ཐ་མལ་པ་རྣམས་ལ་བདག་དང་ཕུང་པོ་རི་རབ་ཁང་ཁྱིམ་སོགས་ཆོས་གང་དང་གང་སྣང་ཡང་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་སྣང་བ་དང་བདེན་སྣང་འདྲེས་པའི་སྣང་བ་འབའ་ཞིག་འཆར་ཏེ་ཆ་འདི་ཙམ་ཞིག་བདེན་པར་སྣང་ལ། འདི་ཙམ་ཞིག་བདེན་པར་མི་སྣང་ཟེར་རྒྱུའི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་བདེན་པར་སྣང་བས་ན་རང་རེ་སོ་སྐྱེའི་བློ་ལ་སྣང་བ་གང་ཤར་ཐམས་ཅད་དགག་བྱ་དང་མ་འདྲེས་པའི་སྣང་ཚུལ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས། རང་རེར་སྣང་ལུགས་འདི་ག་རང་དགག་བྱའི་སྣང་ཚུལ་ལམ་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཡིན། འདི་ཉིད་རང་སོར་བཞག་ནས་གཞན་ཞིག་ན་དགག་བྱ་འཚོལ་བའི་ངལ་བ་བྱེད་པ་ནི། ལྕང་སྐྱ་རོལ་པའི་རྡོ་རྗེས། ད་ལྟ་རང་རེ་ཡི་བློ་གསལ་འགའ་ཞིག །ཚུགས་ཐུབ་བདེན་གྲུབ་སོགས་བརྡ་ལ་ཞེན་ནས། །སྣང་བ་ཡིང་ཡིང་དེ་རང་སོར་བཞག་ནས། །དགག་རྒྱུ་རྭ་ཅན་ཞིག་འཚོལ་བར་སྣང་སྟེ། །སྤྲིན་བྲལ་ཨ་མ་ཡི་བཞིན་རས་དེ་ན། །ལང་ལང་ཡིང་ཡིང་དེ་ཡོད་སྐད་མི་འདུག །གནད་འགག་མ་ཐེབས་པའི་བཤད་བཤད་མང་ན། །ཨ་མ་རྒན་མོ་དེ་བློས་དོགས་འདུག་གོ །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་བས། ཕྱིའི་རྒྱན་བླ་མའི་མན་ངག་དང་།

細、卓越的智慧來認真分析，這是很重要的。

若能正確認識所破，「緣起」等任何一種正理都能將實執須彌山擊破、碎成灰土，通達空性便不再是一件難事。章嘉・若貝多傑說：

「不需尋覓即求者。」

意為不必跑到遠方去尋找空性，它與尋求者本來就住在一起。因此，單是認識這個所破也值得費數月或數年的時間來修。

子二、周遍決定扼要

如此，當心裡能清楚地現起前面所說的、正確的所破之抽象含義[30]時，次應決定：假如俱生我執所執的「我」是自性有，它與安立所依諸蘊的關係必然是體性相同或相異，除此之外沒有第三種可能。作為一項總的原則，一個法的存在，必然是以一或多的形式出現。如果這項原則成立，實有的事物就必然是
1003 諦實一或諦實多。因此，假如這樣的「我」是存在的，那麼它與諸蘊的關係不是自性一就是自性異，除此之外沒有其它可能。如果這兩種可能性都排除了，則可斷定這樣的我不存在。引發這樣的定解即是「周遍決定扼要」。

對此扼要未獲堅固定解之前要持續修，不可只修一、二天便算完事。

子三、離諦實一品扼要

先將所破的情形回憶起來，然後作如下思考：如果我與蘊是諦實一的，它們就不可能在心裡顯現成異，而應當是絕對沒有任何差異的一體。

---

[30] 抽象含義：又可譯作「義共相」，分別心中所起的義理影像。

ནང་གི་རྐྱེན་བསགས་སྦྱང་ཟུང་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྲ་ཞིང་མཛངས་པའི་བློས་ཞིབ་མོར་བརྟག་པ་གལ་ཆེ། དགག་བྱ་འཕྲུག་མེད་ཅིག་ངོས་ཟིན་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་ལྟ་བུའི་རིགས་པ་རེ་རེ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་བདེན་འཛིན་རི་རབ་ཙམ་ཐལ་བར་བྱས་ནས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པ་ལ་དཀའ་ལས་མེད་ཚོད་རེད། ལུང་སྐྱ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་། འཚོལ་དགོས་མི་འདུག་སྡེ་འཚོལ་མཁན་རང་ཡིན། །ཞེས་སྟོང་པ་ཉིད་དེ་ཐག་རིང་པོ་ནས་འཚོལ་དགོས་མི་འདུག་སྡེ་འཚོལ་མཁན་རང་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གནས་པར་གསུངས། དེས་ན་དགག་བྱ་ངོས་འཛིན་གཅིག་པུར་ཡང་ལོ་ཟླ་སྤྲེལ་ནས་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །

གནད་གཉིས་པ་ཁྱབ་པ་ངེས་པ་ནི། དེ་ལྟར་སྔར་བཤད་པ་བཞིན་གྱི་དགག་བྱའི་དོན་སྤྱི་འཕྲུག་མེད་བློ་ངོར་ལམ་གྱིས་ཤར་བ་ན་དེ་འདྲའི་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱིས་བཟུང་བའི་ང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་གདགས་གཞིའི་ཕུང་པོ་དང་ངོ་བོ་གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་རུང་དུ་གྲུབ་དགོས་ཀྱི། དེ་གཉིས་གང་རུང་ལས་གཞན་པའི་ཕུང་གསུམ་པ་མི་སྲིད་དེ། སྤྱིར་ཆོས་དེ་ཡོད་ན་གཅིག་དང་དུ་མ་གང་རུང་དུ་ཡོད་དགོས་ཤིང་། སྒྱུ་ལ་དེ་ལྟར་ཁྱབ་པ་གྲུབ་ན་བྱེ་བྲག་བདེན་པར་ཡོད་ནའང་བདེན་པའི་གཅིག་དང་དུ་མ་གང་རུང་དུ་ཡོད་དགོས་པའི་ཁྱབ་པར་ཐག་ཆོད་པས་དེ་འདྲའི་ང་དེ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་ཕུང་པོ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་རུང་ལས་འོས་མི་འདུག །དེ་གཉིས་གང་རུང་ལ་མེད་ཕྱིན་ཕྱོ་མེད་པར་ཐག་ཆོད་སྙམ་དུ་ངེས་པ་འདྲེན་པ་ནི་ཁྱབ་པ་ངེས་པའི་གནད་ཡིན། གནད་འདི་ལའང་ཉིན་རེ་གཉིས་ཙམ་མིན་པར་ངེས་པ་བརྟན་པོ་མ་སྐྱེད་ཀྱི་བར་དུ་བསྒོམ་དགོས།

གསུམ་པ་བདེན་པའི་གཅིག་བྲལ་དུ་ངེས་པའི་གནད་ནི། དགག་བྱའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བཏབ་སྟེ་བདག་དང་ཕུང་པོ་གཉིས་སྣང་ཚུལ་དེ་ལྟར་དོན་སྟེང་ནས་གྲུབ་པའི་གཅིག་ཡིན་ན་བློ་ལ་ཐ་དད་དུ་སྣང་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། དབྱེ་བ་ཐ་དད་གཏན་མེད་ཀྱི་གཅིག་ཡིན་དགོས། དེའི་རྒྱུ་མཚན་

其理由是：作為世俗的虛妄形式，體同相異、現象與本質不符是可以接受
的[31]，但對實有來講則不可以，現象與本質必須相符。既然如此，承認有我就
沒有意義了。因為「我之蘊」也可以說成「蘊之蘊」或「我之我」，所以，將
1004 「我」與「我之蘊」分開來講就變成毫無意義，而且將犯「所取」五蘊之外沒
有「能取」我的過失，如《根本慧論》中所言：

「若謂離取蘊，其我定非有，
則計取為我，其我全無義。」

再者，如《入中論》中所說：

「取者取一不應理，業與作者亦應一。」

所取與取者，身與有身，支與有支都將成一

不僅如此，如果我與蘊是一，則問題叢生，如《入中論》中所言：

「若謂五蘊即是我，由蘊多故我應多。」

如同蘊有五種，我也將有五個，或者如我只有一個，蘊也只能有一種而不能有五種；因為我即五蘊，那麼入胎結生即無必要；又因為我與身體自性為一，那末死後遺體燒成灰時，我也將成為灰燼；而且，我在後世結生時，身體也將跟著一起結生，或者說，身體不可能在後世結生，所以我也將不可能結生，在無色界受生時，我將不存在；或者我即成色體。

[31] 例如聲無常與所作性等。

ངོ་བོ་གཅིག་ལ་ལྡོག་པ་ཐ་དད་པར་སྣང་བའི་སྣང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་ལྟ་བུ་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་རྫུན་ཚུལ་ཡིན་ཞིང་། བདེན་པར་གྲུབ་པ་ལ་དེ་འདྲ་མི་རུང་ཞིང་སྣང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མཐུན་དགོས། དེ་ལྟ་ན་བདག་ཁས་བླངས་པ་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་ཏེ། བདག་གི་ཕུང་པོ་ཞེས་བརྗོད་ཆེ་ཕུང་པོའི་ཕུང་པོ་དང་། བདག་གི་བདག་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་ཁྱད་མེད་དུ་འགྱུར་བས་བདག་དང་བདག་གི་ཕུང་པོ་ཞེས་སོ་སོར་འཛོག་པ་དོན་མེད་ཅིང་། རྩ་ཤེས་ལས། ཉེ་བར་ལེན་པ་མ་གཏོགས་པའི། །བདག་ཡོད་མ་ཡིན་བྱས་པའི་ཚེ། །ཉེ་བར་ལེན་ཉིད་བདག་ཡིན་ན། །ཁྱོད་ཀྱི་བདག་ནི་མེད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཉེ་བར་ལེན་བྱའི་ཕུང་པོ་ལྔ་ལས་གཞན་པའི་ཉེ་བར་ལེན་པ་པོའི་བདག་མེད་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་དང་། དེར་མ་ཟད་འཇུག་པ་ལས། ལེན་པོ་རང་ཉིད་ལེན་གཅིག་རིགས་དངོས་མིན། །དེ་ལྟ་ན་ལས་བྱེད་པོ་གཅིག་ཉིད་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཉེ་བར་བླང་བྱ་དང་། ཉེ་བར་ལེན་པ་པོ། ལུས་དང་། ལུས་ཅན། ཡན་ལག་དང་། ཡན་ལག་ཅན་རྣམས་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་འབྱུང་། དེར་མ་ཟད། བདག་ཕུང་པོ་དང་གཅིག་ཡིན་ན་འཇུག་པ་ལས། གལ་ཏེ་ཕུང་པོ་བདག་ན་དེ་ཕྱིར་དེ། །མང་བས་བདག་དེ་དག་ཀྱང་མང་པོར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཕུང་པོ་ལྔ་ཡོད་པ་བཞིན་བདག་ཀྱང་ལྔར་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་ན་བདག་གཅིག་ལས་མེད་པ་ལྟར་ཕུང་པོ་ཡང་ལྔར་མི་འཐད་ཅིང་གཅིག་ཏུ་ཐལ་བའི་སྐྱོན། བདག་ཕུང་པོ་ལྔ་ཡིན་བཞིན་དུ་མ་ཡི་མདལ་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་དོན་མེད་པའི་སྐྱོན། ཡང་ང་ལུས་དང་ངོ་བོ་རང་བཞིན་གྱིས་གཅིག་ཡིན་ན་ཤི་བའི་འོག་ཏུ་ལུས་མེར་བསྲེགས་ནས་ཐལ་བར་གྱུར་བའི་ཚེ་ང་ཡང་མེར་བསྲེགས་ནས་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་དང་། དེར་མ་ཟད། ང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་བཞིན་དུ་ལུས་ཀྱང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བར་འགྱུར་བའམ། ཡང་ན་ལུས་དེ་ཕྱི་མར་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་རྒྱུ་མེད་པ་ལྟར་ང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་རྒྱུ་མེད་པའི་སྐྱོན། བདག་གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བ་མི་སྲིད་པའི་སྐྱོན།

1005 如果我與心是一體，因為為心無寒冷、饑餓之感，我也不會有寒冷、饑餓之感。冷、熱、饑、渴之時，也不能說「我冷」、「我餓」之類的話。

如果我與身心兩者同體，那麼作「我之身」、「我之心」這樣的區別就沒有意義了。

再者，如果我與蘊是自體成立的一事，就應在任何時間、地點都完全一致。如《根本慧論》所說：

「若五蘊是我，我應有生滅。」

正如五蘊有生有滅，我也將有生在滅。如此一來，由於色蘊前後相續間斷而有生滅，我也將相續間斷而有生滅[32]。

如果前後世之我與前後世不同的五蘊自性為一，那麼，前世之我與今世之我兩者的自性到底是一還是異？如果是一，前世受生為畜生時所受的愚癡苦，今世也應當受；前世畜生也能感受到現在人的快樂。

如果前後世之我是自性異，則如《入中論》所言：

1006 **「如依慈氏近密法，由是他故非一續，**
所有自相各依法，是一相續不應理。」

正如慈氏與近密相續各異，則是沒有自性聯繫的二個人，這就不可能有能回憶前世的神通。 又如《根本慧論》中所說，將有所作業失壞的過失，

「若此是餘者，無前亦應生，
如是前當住，前未死當生。
前斷業失壞，余所作諸業，

[32] 此處所說的生滅為自性生滅。

བདག་བེམ་པོ་ཡིན་པའི་སྐྱོན་བཅས་འབྱུང་། ང་སེམས་དང་གཅིག་ཡིན་ན། སེམས་ལ་འཕྲུགས་ལྡོགས་མི་འབྱུང་བས་ང་ལ་འཕྲུགས་ལྡོགས་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་དང་། ཚ་གྲང་བཀྲེས་སྐོམ་སོགས་ཀྱི་ཚེ་ང་འཕྲུགས་ང་ལྡོགས་ཞེས་ཟེར་བ་མི་འཐད་པའི་སྐྱོན། ང་ལུས་སེམས་གཉིས་དང་གཅིག་ཡིན་ན། ངའི་ལུས་དང་། ངའི་སེམས་ཞེས་ཁྱད་གཞི་ཁྱད་ཆོས་སོ་སོར་འཛིན་པ་དོན་མེད་པའི་སྐྱོན༑ གཞན་ཡང་བདག་ཕུང་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་གཅིག་ཡིན་ན་ཡུལ་དུས་དང་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་གཅིག་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟ་ན་རྩ་ཤེས་ལས། གལ་ཏེ་ཕུང་པོ་བདག་ཡིན་ན། །སྐྱེ་དང་འཇིག་པ་ཅན་དུ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཕུང་པོ་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་བདག་ཀྱང་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་པར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལྟ་ན་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྔ་ཕྱི་རྒྱུན་ཆད་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་བདག་ཀྱང་རྒྱུན་ཆད་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་པར་ཐལ་བའི་སྐྱོན། སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱིའི་ང་དེ་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་སོ་སོའི་ཕུང་པོ་དང་ངོ་བོ་རང་བཞིན་གྱི་གཅིག་ཡིན་ན་སྐྱེ་བ་སྔོན་མའི་ང་དང་ཚེ་འདིའི་ང་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་གཅིག་ཡིན་ནམ་ཐ་དད་ཡིན། གཅིག་ཡིན་ན་སྐྱེ་བ་སྔོན་མ་དུད་འགྲོར་གྱུར་པའི་གླིན་ལྐུགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས་ཀྱང་ཚེ་འདིར་མྱོང་དགོས་པ་དང་། ད་ལྟའི་མིའི་བདེ་བ་སྔོན་མའི་དུད་འགྲོ་ལ་མྱོང་དགོས་པར་ཐལ་བ་དང་། སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱིའི་ང་རང་བཞིན་གྱིས་ཐ་དད་ན། འཇུག་པ་ལས། བྱམས་པ་ཉེར་སྦས་ལ་བརྟེན་ཆོས་རྣམས་ནི། །གཞན་ཉིད་ཕྱིར་ན་རྒྱུད་གཅིག་གཏོགས་མིན་ཏེ། །གང་དག་རང་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་སོ་སོ་བ། །དེ་དག་རྒྱུད་གཅིག་གཏོགས་པ་རིགས་མ་ཡིན། །ཞེས་བྱམས་པ་དང་ཉེར་སྦས་རྒྱུད་ཐ་དད་པ་བཞིན་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་མེད་ཐ་དད་ཡིན་དགོས་པས་སྐྱེ་བ་སྔ་མའི་ཚེ་རབས་དུ་མ་དྲན་པའི་མངོན་ཤེས་མི་འཐད་པའི་སྐྱོན་དང་། རྩ་ཤེས་ལས། གལ་ཏེ་འདི་ནི་གཞན་འགྱུར་ན། །དེ་མེད་པར་ཡང་འབྱུང་བར་འགྱུར། །དེ་བཞིན་དུ་ནི་གནས་འགྱུར་ཞིང་། །དེ་མ་ཤི་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར༑ །ཆད་དང་ལས་རྣམས་ཆུད་ཟ་དང་། །གཞན་གྱིས་བྱས་པའི་ལས་རྣམས་ནི། །

當由餘受果，此等皆成過。」

如果認為前世之我雖已消失，但仍有後世之我來受報，那麼自性有補特伽羅所造的業，可以由其他自性有補特伽羅來受報，這將犯「值遇未造業」的過失。

基於上述這麼多的過失，由此得出結論：我與五蘊自性為一根本不能成立，此即「離諦實一決定」。

子四、離諦實異品扼要

1007 如前決定了離諦實一之後，我們應接著思考：「現在只剩下我與蘊兩者為自性異的可能性了。」

如果是自性異，情況又該如何呢？如《根本慧論》中所說：

「若離取有我，是事則不然，
離取應可見，而實無可見。」

如果山羊、綿羊、牛三頭牲畜同時存在，那麼除了山羊與綿羊之外，還剩下牛可以示人。同樣的，如果我與五蘊自性為異，除了色、受、想、行、識五蘊之外，還應該有個與蘊無關的「我」可以指認出來，然而這是辦不到的。

《根本慧論》又說：

「若我異五蘊，應無五蘊相。」

我應該不具足五蘊所表有為法的生、滅等相。雖然五蘊有生、老、病、死，但我卻沒有。對五蘊的饒益或傷害對我沒有影響，這些都是與世間名言相違背的。

1008 主張我與蘊自性為異還有許多其他方面的過失，例如，在無蘊的基礎上也將產生「我」想，以及「已造業失壞」、「值遇未造業」等，如前已述。

གཞན་གྱིས་སོ་སོར་སྨྱོང་བ་དང་། དེ་ལ་སོགས་པ་ཐལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ལས་བྱས་པ་ཆུད་ཟོས་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་འབྱུང་ཞིང་། གལ་ཏེ་སྔ་མའི་བདག་དོར་ཡང་བདག་ཕྱི་མ་ཞིག་གིས་འབྲས་བུ་མྱོང་བས་སོ་སྙམ་ན། དེ་ལྟར་ན་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་མྱོང་བས་ལས་མ་བྱས་པ་དང་འཕྲད་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་སོགས་གནོད་བྱེད་དུ་མ་འབབ་པས་བདག་ཕུང་པོ་ལྔ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཅིག་ཏུ་གྲུབ་ལུགས་ཤིག་གཏན་ནས་མི་འདུག་སྙམ་དུ་ངེས་པ་རྙེད་པ་ནི་བདེན་པའི་གཅིག་བྲལ་ངེས་པ་ཡིན།

གནད་བཞི་པ་བདེན་པའི་དུ་བྲལ་ངེས་པ་ནི། དེ་ལྟར་གཅིག་བྲལ་ངེ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ནི་བདག་དང་ཕུང་པོ་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཐ་དད་ལས་འོས་མི་འདུག་སྙམ་ན། འོ་ན་དེ་ལྟར་རང་བཞིན་གྱིས་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་ན། རྩ་ཤེས་ལས། བདག་ནི་ཉེ་བར་ལེན་པ་ལས། །གཞན་ཉིད་འཐད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །གཞན་ཉིད་ཡིན་ན་ལེན་མེད་པར། །བཟུང་ཡོད་རིགས་ནའང་བཟུང་དུ་མེད། །ཅེས་པ་ལྟར། ར་ལུག་གླང་གསུམ་ལས་ར་ལུག་གཉིས་ལོགས་སུ་བཀར་བའི་ཤུལ་དུ་གླང་འདི་ཞེས་སྟོན་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལྟར་གཟུགས་ཚོར་འདུ་ཤེས་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་ཏེ་ཕུང་པོ་ལྔ་རེ་རེ་ནས་བསལ་བའི་ཤུལ་དུ་འདི་ནི་ངའོ་ཞེས་ཕུང་པོ་དང་འབྲེལ་མེད་ཅིག་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་དགོས་པ་ལ་དེ་ལྟར་ངོས་བཟུང་དུ་མེད་པ་དང་། རྩ་ཤེས་ལས། གལ་ཏེ་ཕུང་པོ་རྣམས་ལས་གཞན། །ཕུང་པོའི་མཚན་ཉིད་མེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་པ་ལྟར། བདག་ལ་ཕུང་པོ་འདུས་བྱས་སུ་མཚོན་པའི་མཚན་ཉིད་སྐྱེ་འཇིག་སོགས་མི་ལྡན་པ་དང་། ཕུང་པོ་ལ་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་འབྱུང་ཡང་བདག་ལ་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་སོགས་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཕུང་པོ་ལ་ཕན་གནོད་ཀྱིས་བདག་ལ་ཕན་གནོད་མེད་པར་འགྱུར་བ་སོགས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐ་སྙད་དུ་མ་དང་འགལ་བ་དང་། ཕུང་པོ་མེད་པའི་གཞི་ལའང་ངའོ་སྙམ་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། ལས་བྱས་པ་ཆུད་ཟ་བ་དང་། མ་བྱས་པ་དང་འཕྲད་

因為有這麼多不合理的地方，由此可得出結論：我與蘊自性為異也根本不能成立，此即「離諦實異扼要」。

現在總結上述四種扼要如下：

首先，將「所破決定」的顯現理牢記在心，不要讓它跑掉。然後，用「一異」正理來作觀察。當肯定這兩種可能性都不成立時，又將如何？譬如，有一頭牛走失了，牠只有兩條山溝可走，別人對你說牛找不到了，但你不相信，從兩條山溝的溝頭至溝尾尋找卻遍尋不獲，這時你會清楚地意識到，自己心裡想找的這頭牛已經不在了。同樣的，作為俱生我執所著境的這個「我」本來也是十分鮮明的，好像可以用眼睛看到、用手捉到，但在用正理觀察之後，它便完全地消失了、沒有了，當我們清楚地生起這一定解時，即獲中觀正見。

在那一時刻，利根習氣強的人有如獲至寶的感覺，鈍根的人則會感到驚恐，像突然失去某件重寶，這是正常的。以前宗喀巴大師在色拉卻頂傳正見引
1009 導時，傑·喜饒僧格（慧獅子）因通達正見而發生恐懼，伸手抓自己的衣領。宗喀巴大師見狀十分高興，說：「那塘巴正在抓世俗的衣服。」歐曲瓦傳正見引導時，他的一些弟子也出現恐懼的情況。

當所破徹底消失時，心裡可能會有「這是空性！我證到了！」之類的念頭，因為這些是非遮或能立之相，所以不要跟著它走。在確定所破「我」沒有時，這一決定智應具有兩個特點：決定相──確定無自性的決定智十分堅固；顯現相──唯破所破實有而產生一種空朗朗的感覺。應以正念保住這一決定智、不要忘失。

པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་སྤངས་བཞིན་འབབ་པ་སོགས་ཀྱི་གནོད་བྱེད་དུ་མ་འབྱུང་བས་བདག་ཕྱུང་པོ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཐ་དད་དུ་མེད་ཐག་ཆོད་རེད་སྙམ་དུ་ངེས་པ་ཉིད་པ་ནི་བདེན་པའི་དུ་བྲལ་ངེས་པའི་གནད་ཡིན། དེ་ལྟར་དགག་བྱ་ངེས་པའི་སྣང་ཚུལ་དེ་ཞི་ལ་བཞག་པ་མ་ཤོར་བའི་ངང་ནས་གཅིག་དང་དུ་བྲལ་གྱི་རིགས་པས་དཔྱད་དེ་དེ་གཉིས་གང་དུའང་མ་གྲུབ་པར་ངེས་པ་ན། དཔེར་ན་འགྲོ་ས་ལུང་པ་གཉིས་ལས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བ་ལང་བོར་བ་ན་ལུང་པ་འདིར་མེད་དོ་ཞེས་པའི་ཚིག་ཙམ་ལ་ཆ་མ་བཞག་པར་སོ་སོ་རང་གིས་ལུང་པ་གཉིས་ཀྱི་ཕུ་མདའ་བར་གསུམ་དུ་བཙལ་ནས་བ་མ་རྙེད་པ་ན་བཙལ་ཀྱང་བ་ཡོད་ལ་བཞག་པ་དེ་མི་འདུག་སྙམ་པ་ལྟང་གིས་སྐྱེ་བ་ལྟར་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་ང་ཞེས་ད་ལྟ་ཕན་ཆོད་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱུ་དང་ལག་པས་བཟུང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་ཧྲིང་ཧྲིང་པོ་དེ་ད་མི་འདུག་སྙམ་དུ་སྟོང་ཆམ་གྱིས་སོང་ནས་མེད་པར་ལྟང་གིས་ངེས་པ་ན་དབུ་མའི་ལྟ་བ་རྙེད་པ་ཡིན། དེའི་ཚེ་དབང་རྣོན་གོམས་པ་ཆེ་བ་ལ་གཅེས་ནོར་རྙེད་པ་ལྟ་བུའི་ཉམས་དང་། དབང་རྟུལ་ལ་གཅེས་ནོར་ཞིག་གློ་བུར་དུ་སྟོར་བ་ལྟ་བུའི་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་ཡང་སྐྱོན་མིན། སྔར་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་སེ་ར་ཆོས་སྡིངས་སུ་ལྷ་ཁྲིད་གནང་སྐབས་རྗེ་ཤེས་རབ་སེང་གེས་ལྟ་བ་རྟོགས་པ་ན་འཇིགས་སྐྲག་བྱུང་ནས་ཕྱག་གིས་ན་བཟའི་གོང་བ་ལ་རེག་པ་རྗེས་མཁྱེན་ནས་དགྱེས་ཏེ། སྔར་ཐང་པས་ཀུན་རྫོབ་གོང་བ་ལ་བཞག་པ་རེད་གསུངས་པ་དང་། རྗེ་དདུལ་ཚུ་བས་ལྷ་ཁྲིད་གནང་སྐབས་སློབ་མ་འགའ་ཤས་ལ་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་པའི་རབས་ཡོད། སྟོང་ཆམ་གྱིས་སོང་བ་ན་འདི་སྟོང་ཉིད་དོ། །དེ་རྟོགས་སོ་སྙམ་པ་སོགས་བློ་ལ་ཤར་ན་མ་ཡིན་དགག་དང་སྒྲུབ་པ་གང་རུང་གི་རྣམ་པ་ཤར་བ་ཡིན་པས་དེའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲངས། དེ་ལྟར་དགག་བྱའི་ང་མེད་པར་ངེས་པ་ན་ངེས་ངོར་རང་བཞིན་མེད་པར་ངེས་པའི་ངེས་ཤེས་དམ་སྦྲིང་ངེ་བ་དང་། སྣང་ངོར་དགག་བྱ་བདེན་གྲུབ་བཀག་ཙམ་གྱི་སྟོང་སང་ངེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་ལྡན་གྱི་ངེས་ཤེས་དེ་ཉིད་དྲན་པས་མ་རྗེད་པར་བཟུང་ནས་རྒྱུན་བསྐྱང་། འཛིན་སྟངས་ཤུགས་ཞན་དུ་སོང་བ་དང་།

當行相力開始減弱、變得不明顯時，如果此時尚不需出定，則應如前作四扼要觀察，當重獲定解時，即應生起有力的決定智，在持續有力的定解中一心入定。

在定中唯破所破實有產生出空朗朗如虛空的感覺，此即定中如虛空的修法。此時因遮破所破「我」的力量，會導致名言我相的喪失，找不到名言我相，但可不必因擔心墮入斷見而試圖去找回名言我。

癸二、後得修如幻化

1010 在出定後的後得位中，應觀察何為破除所破之後的遺留物，將會發現只有我的名字留了下來，引發這樣的堅固定解：這個唯名言我就像幻化物一般，它能造善不善業、也能領受黑白異熟果。

譬如，對魔術師來講，幻化的象、馬雖然顯現，但在意識中，他知道象、馬是不存在的，於是確定這些是虛妄相。與此同時，他還是能直接地、無可否認地看見象、馬來來去去。同樣的，我們應該懂得，這個我是無自性的唯名言安立有，雖然它不真實，但還是可以造業受報，與它有關的能作、所作緣起也是必須接受而無法否認的。要學習顯現而空、空而顯現猶如幻化這一修法。

在最初尋求正見的時候，由於實執的習氣很強，心裡似乎覺得容不下空性，過後又覺得難以安立現相。然而，如龍猛所說：

「諸法緣起者，乃因自性空，
此是無等倫，如來所示教。」[33]

[33] 引自《七十空性論》。

མི་གསལ་དུ་འགྲོ་བར་རྩོམ་པ་ན། མཉམ་གཞག་དེ་ལས་ལངས་དགོས་མིན་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ་སྔར་ཡང་གནད་བཞིའི་དཔྱད་པ་སྔར་བཞིན་བྱས་ནས་ངེས་པ་རྙེད་པ་ན་ངེས་ཤེས་དེའི་ངར་བསྐྱེད་ཅིང་། ངར་ལྡན་གྱི་རྒྱུན་དེར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ། དེ་འདྲའི་མཉམ་གཞག་གི་ངོར་དགག་བྱ་བདེན་གྲུབ་བཀག་ཙམ་གྱི་སྟོང་སང་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་འཆར་བ་ནི་མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྐྱོང་ཚུལ་ཡིན་ལ། དེའི་ཚེ་དགག་བྱའི་བདག་ཁེགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ཐ་སྙད་པའི་ངའི་སྣང་བ་ལྡོག་སྟེ་མ་རྙེད་པ་ན། ཆད་ལྟར་ལྟུང་དོགས་ཀྱིས་ཐ་སྙད་པའི་ང་འཚོལ་བའི་ངལ་བ་བྱ་མི་དགོས་གསུངས།

གཉིས་པ་རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྐྱོང་ཚུལ་ནི། མཉམ་གཞག་དེ་ལས་ལངས་པའི་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་དགག་བྱ་བཀག་པའི་ཤུལ་དུ་ལྷག་མར་ལུས་པ་གང་འདུག་བརྟགས་པ་ན་ངའི་མིང་ཙམ་ཞིག་ལྷག་པར་སྣང་ལ། ཐ་སྙད་པའི་ང་ཙམ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྱུ་མ་བཞིན་དུ་དགེ་མི་དགེའི་ལས་གསོག་ཅིང་རྣམ་སྨིན་དཀར་ནག་སོ་སོར་མྱོང་བ་ལ་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་འདྲོངས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་སྒྱུ་མའི་རྟ་གླང་སྒྱུ་མ་མཁན་རང་ཉིད་ལ་སྣང་ཡང་རྟ་གླང་མེད་པར་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་ངེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྫུན་པའི་སྣང་བར་ངེས་བཞིན་དུ། རྟ་གླང་གིས་འགྲོ་འོང་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་མངོན་སུམ་བསླུན་མེད་དུ་མཐོང་བ་ལྟར་ང་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་མིང་རྐྱང་བཏགས་ཡོད་ཙམ་འདིས་མི་བདེན་བཞིན་དུ་ལས་གསོག །བདེ་སྡུག་མྱོང་། འདིའི་སྟེང་དུ་བྱ་བྱེད་རྟེན་འབྲེལ་བསླུན་མེད་དུ་འཐད་པར་མཐོང་ནས་སྣང་བཞིན་དུ་སྟོང་པ་དང་། སྟོང་བཞིན་དུ་སྣང་བ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་འཆར་བ་ལ་སློབ་པ་ཡིན། རང་རེ་རྣམས་ལྟ་བ་འཚོལ་སྐབས་སུ་དང་པོའི་སྐབས་བདེན་ཞེན་གོམས་ཆེས་པའི་བློ་ངོར་སྟོང་པ་འཇོག་དཀའ་མོད། འདི་ཙམ་ནས་སྣང་བ་འཇོག་དཀའ་བས། ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས༑ དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས། །སྟོང་པ་ཡིན་པས་དངོས་རྣམས་ཀྱི། །རྟེན་འབྱུང་འདི་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས། །མཚུངས་པ་མེད་པས་ཉེ་བར་བསྟན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་

我們必須明白，空性是緣起之因，所以空性是現相的助伴；緣起是空性之因，所以緣起是空性的助伴。

1011 「緣起」正理在這裡起著關鍵作用。例如，以緣起因成立芽等非實時，必須破除俱生心的執著理，亦即破除「芽非唯名言安立而是從它自己那邊而有」的執著。如何破呢？如果芽像俱生心執著的那樣是自性有，就不需要依靠因緣以及能安立的名言等其他條件，而能自存自立。事實上並非如此，芽需要依靠種子、水、肥、合宜的溫度、濕度等因緣才能生起，它是依賴其他條件的觀待而成之法，故為緣起，這可以用現量成立。如此緣起正理或緣起因能破除不觀待其它條件、能自存自立的自性有邊，所以有「以現相除有邊」而「空性為緣起之助」的說法。

如果芽是自性有，它就不可能由因緣產生，芽的自性也不會改變。然而，芽最後會長成禾穗，結出的青稞等物可以為人或畜生所食用，這一切能作、所作的緣起建立都是合理的，所以又有「以空性除無邊」、「空性為緣起之助」的說法。

這些道理見之於眾多經論。《無熱惱龍王請問經》中說：

「若從緣生即不生，其中無有自性生，
若法依緣即說空，知空即是不放逸。」

1012 《根本慧論》中說：

「若非緣起故，少法則非有，
是故非性空，少法亦非有。」

སྟོང་པ་དེ་ཉིད་རྟེན་འབྱུང་གི་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས། སྟོང་པ་སྣང་བའི་གྲོགས་སུ་ཤར་བ་ཞིག་དང་། རྟེན་འབྱུང་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་རྟེན་འབྱུང་སྟོང་པའི་གྲོགས་སུ་ཤར་བ་ཞིག་བྱ་དགོས།

འདི་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་གནད་ཆེ་བས། དཔེར་ན། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྟགས་ཀྱིས་མྱུ་གུ་ལྟ་བུ་བདེན་མེད་དུ་སྒྲུབ་པའི་ཚེ་མྱུ་གུ་མིང་བརྡའི་དབང་གིས་བཞག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་བློ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་འཛིན་ཚུལ་དེ་འགོག་དགོས། ཇི་ལྟར་འགོག་ན་ཁོས་བཟུང་བ་ལྟར་མྱུ་གུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་རང་ཉིད་འདོག་བྱེད་ཀྱི་མིང་བརྡ་སོགས་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་ཚུགས་ཐུབ་ཅིག་ཡིན་དགོས་པ་ལ་དེ་ལྟ་མིན་པར་ས་བོན་ཆུ་ལུད་དྲོད་གཤེར་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་མ་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བས་གཞན་ལ་རག་ལས་པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་པ་རང་རེར་མངོན་སུམ་དུ་གྲུབ་པས་ན་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་ལ། དེ་འདྲའི་རྟེན་འབྱུང་གི་རིགས་པའམ་རྒྱུ་མཚན་དེས་གང་ལའང་མི་ལྟོས་པར་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་མཐའ་དགག་པ་ནི་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་ཞིང་རྟེན་འབྱུང་སྟོང་པའི་གྲོགས་སུ་ཤར་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། མྱུ་གུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བཅོས་སུ་མི་རུང་ཞིང་། མྱུ་གུའི་རང་བཞིན་ལས་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བ་ཞིག་དགོས་ནའང་། རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་ན། མྱུ་གུའི་གནས་སྐབས་ནས་མཐར་སོག་མ་དང་། ནས་ཀྱི་བར་གནས་སྐབས་གཞན་དུ་རིམ་གྱིས་འགྱུར་ནས་མི་དང་དུད་འགྲོས་ལོངས་སྤྱོད་པའི་བར་གྱི་བྱ་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་འཐད་པའི་རྟེན་འབྱུང་ལ་ངེས་པ་འདྲེན་པ་ནི་སྟོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་དུ་ཤར་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དོན་འདི་དག་ལ་དགོངས་ནས་མ་དྲོས་པས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། གང་ཞིག་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པ་དེ་མ་སྐྱེས། །དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན། །རྐྱེན་ལ་རག་ལས་གང་དེ་སྟོང་པར་བཤད། །གང་གི་སྟོང་ཉིད་ཤེས་དེ་བག་ཡོད་ཡིན། །ཞེས་དང་། རྩ་ཤེས་ལས། གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན། །དེ་ཕྱིར་སྟོང་པ་མ་ཡིན་…

《入中論》中說：

「由說諸法依緣起，非諸分別能觀察，
是故以此緣起理，能破一切惡見網。」

宗喀巴大師也說：

「不復輪替而同時，甫見不欺緣起已，
定能普滅所執境，彼時見觀察圓滿。
又由現相除有邊，及由空性除無邊，
若知空性現因果，不為邊執見所奪。」[34]

若能理解空性與緣起互不矛盾、相互助成的道理，就能對因果等能作、所作緣起產生定解而重視緣起，促使我們盡己所能、努力實修斷惡修善之行，尤其是修慈心、悲心、菩提心及學處等，將之付諸實行。簡言之，我們將成為智
1013 慧與方便互不乖離的修行者。

（帕繃喀大師同時指出：有些人以為重視業果等是初學者的法，所以，另為弟子開示所謂殊勝教授，聲稱沒有業果，這實際上與順世外道沒有兩樣。）

壬二、抉擇法無我

這部分分兩小節：（癸一）抉擇有為法無自性；（癸二）抉擇無為法無自性。

癸一、抉擇有為法無自性

這小節又分三方面來講：（子一）抉擇色無自性；（子二）抉擇心無自性；

---

[34] 引自《三主要道》。

པའི༑ ༑ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། འཇུག་པ་ལས། གང་ཕྱིར་དངོས་པོ་བརྟེན་ནས་རབ་འབྱུང་བས། །རྟོག་པ་འདི་དག་བརྟག་པར་མི་ནུས་པ། །དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི། །ལྟ་ངན་དྲ་བ་མཐའ་དག་གཅོད་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་། རྗེ་བླ་མས་ཀྱང་༑ ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །རྟེན་འབྲེལ་མི་བསླུར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས༑ ༑ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྟངས་ཀུན་འཇིག་ན། །དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ལགས༑ ༑གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །སྟོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། །རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །མཐར་འཛིན་ལྟ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་ལྟར་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གཉིས་འགལ་མེད་གཅིག་གྲོགས་སུ་གཅིག་འགྲོ་བའི་ཚུལ་ལ་ངེས་པ་རྙེད་ན་རྒྱུ་འབྲས་སོགས་བྱ་བྱེད་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ངེས་ཤེས་དང་༑ ཏྟི་འཇོག་ཆེ་རུ་སོང་ནས། སྡིག་སྤོང་དགེ་སྒྲུབ་སྤྱི་དང་། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསླབ་བྱ་དང་བཅས་པ་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་གང་ཐུབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཡ་མ་བྲལ་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པ་ཞིག་ཡོད་། དེ་མིན་འགའ་ཞིག་གིས་ལས་འབྲས་བརྩི་བ་སོགས་ལས་དང་པོ་པའི་ཆོས་སུ་བཟུང་སྟེ། རང་རང་གི་ སློབ་མ་དག་ལ་མན་ངག་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ལུགས་སུ་བྱས་ནས། ལས་འབྲས་མེད་པར་བསྟན་པ་སོགས་ནི་མུ་སྟེགས་རྒྱང་འཕེན་པ་དང་ཁྱད་པར་མ་ཞུགས་པ་ཡིན་གསུངས།

གཉིས་པ་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལ་གཉིས།

འདུས་བྱས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གཏན་ལ་འབེབས་པ། འདུས་མ་བྱས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གཏན་ལ་འབེབས་པའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། གཟུགས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་

（子三）抉擇不相應行無自性。

1014 上述對補特伽羅無自性義獲得定解的方法，也可以用到其它法上。經[35]中說：

「如汝知我想，如是觀諸法。」

《四百論》中也說：

**「說見一法者，即見一切者，
以一法空性，即一切空性。」**

子一、抉擇色無自性

凡夫的心識為無明所染，當色等顯現時，除自相有顯現理之外，別無其它顯現的方式，這種顯現就是所破顯現理，必須破除如其顯現而有。

雖然一切法都是以各自安立所依他法支分為基礎、而在安立所依之上唯名言安立的緣起，但在未得正見的凡夫心中，此處以瓶子為例，瓶子並不顯現為只是在自己安立所依上所安立的安立法，而是顯現為在安立所依與安立法渾然一體之上，有個鮮明生動的瓶子，此即所破的顯現理。

1015 雖然如此顯現，但因為安立所依與安立法相異的關係，瓶與瓶的安立所依像俱生實執執著的那樣為實有一體是不成立的。而且，在瓶的安立所依之外，也沒有其它瓶的顯現理。因此，瓶只是依靠腹、口、足等聚集體的合格安立所依而對名言量的顯現。由於瓶子只是世俗有，所以，瓶與瓶的安立所依為實有

[35] 《三摩地王經》。

གདན་ལ་འབེབས་པ། ཤེས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གདན་ལ་འབེབས་པ། ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གདན་ལ་འབེབས་པའོ། །དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་སྔར་བཤད་པ་བཞིན་གང་ཟག་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་དོན་ལ་ངེས་ཤེས་རྙེད་པ་དེ་ཉིད་ཆོས་གཞན་གང་ལའང་སྦྱར་ཆོག་སྟེ། མདོ་ལས། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་གི་འདུ་ཤེས་ནི། །ཤེས་པ་དེ་བཞིན་ཀུན་ལ་བློས་སྦྱར་བྱ། །ཞེས་དང་། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། གཅིག་གི་ལྟ་པོ་གང་ཡིན་པ།། དེ་ནི་ཀུན་གྱི་ལྟ་པོ་ཡིན། །གཅིག་གི་སྟོང་ཉིད་གང་ཡིན་པ། །དེ་ནི་ཀུན་གྱི་སྟོང་ཉིད་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེས་ན་དང་པོ་གཟུགས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གདན་ལ་འབེབས་པ་ནི། རང་ཅག་སོ་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་མ་རིག་པས་བསླད་པའི་ཤེས་པ་ལ། གཟུགས་སོགས་སྣང་བའི་ཚེ་གཟུགས་སོགས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་སྣང་ཚུལ་ཙམ་ལས་སྣང་ཚུལ་གཞན་མི་འབྱུང་བས་དེ་ལྟར་སྣང་བ་ནི་དགག་བྱའི་སྣང་ཚུལ་ཡིན་ཞིང་། སྣང་བ་དེ་ལྟར་དུ་གྲུབ་པ་འགོག་དགོས། དེ་ཡང་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་གདགས་གཞི་ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གདགས་གཞི་དེའི་སྟེང་དུ་མིང་བརྟས་བཞག་པ་ཙམ་གྱི་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་ཡང་། བུམ་པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། ལྟ་བ་མ་རྙེད་པའི་སོ་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་པའི་ངོར་བུམ་པ་རང་གི་གདགས་གཞི་ལ་བཏགས་པའི་བཏགས་ཆོས་ཙམ་དུ་མི་སྣང་བར་གདགས་གཞི་དང་བཏགས་ཆོས་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པ་ལྟ་བུའི་སྟེང་ནས་བུམ་པ་ཡིང་ངེ་བར་གྲུབ་པར་སྣང་བ་དེ་དགག་བྱའི་སྣང་ཚུལ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྣང་ཡང་གདགས་གཞི་དང་བཏགས་ཆོས་ཐ་དད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས། བདེན་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་ལྟར་གྱི་བུམ་པ་དེ་རང་གི་གདགས་གཞི་དང་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་གཅིག་ཏུ་མ་གྲུབ་ལ། ཡང་བུམ་པའི་གདགས་གཞི་ཡོངས་སུ་བསལ་བའི་ཤུལ་ན་བུམ་པ་ནི་འདི་ཞེས་ཟུར་དུ་སྣང་ཚུལ་མེད་པར་རང་གི་ལྟོ་བ་མཆུ་ཞབས་སོགས་ཚོགས་པའི་གདགས་གཞི་ཚད་མ་ལ་བརྟེན་ནས་བུམ་པ་དེ་ཉིད་ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་ལ་སྣང་ཞིང་། ཀུན་རྫོབ་ཙམ་དུ་ཡོད་པར་འཇོག་དགོས་པས་བུམ་པ

異體也不成立。

總的來說，一個法的存在，必然是以一或異的形式出現。如果此法係實有，它就一定是實有一體或異體。當這兩種可能性都不存在時，它就不是實有，瓶等非實有就是通過這個方法成立的。

簡言之，以瓶子為代表的色等一切法，都必須依靠安立所依、無法自存自立，所以不是實有。《四百論》中說：

「一切非自主，是故我非有。」

此外，從總體上說，瓶子為單一體，但必須依靠眾多支分而有，所以它雖然單一體，但不是自性有。再者，雖然瓶與柱兩者立為相異，但這只不過是相對於對方來講的，瓶、柱兩者就其自身而言並非異體；否則瓶、柱本身也將成
1016 為異體，而無法成為單一體了。因此，瓶柱雖異，但瓶子本身是單一體。而瓶子之上的一、異兩者也只是分別安立而非自體有，如《根本慧論》中所言：

「異因他而異，無他則無異。」

以及：

「若異非他異，無他亦成異。」

子二、抉擇心無自性

心為與境交涉的明、知之體。心有很多種類，例如心王、心所等，是根據領受境的主體或特點來分。在這些支分之上，以及在前後剎那眾多支分合集安

རང་གི་གདགས་གཞི་དང་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་ཐ་དད་དུ་མ་གྲུབ། དེ་ལྟར་ན་སྤྱིར་ཡོད་ན་གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་རུང་དུ་ཡོད་དགོས་པ་ལྟར་བདེན་པར་གྲུབ་ནའང་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་གཅིག་ཐ་དད་གང་རུང་ལས་མི་འདའ་བས། དེ་གཉིས་གང་རུང་དུ་མེད་ན་བདེན་པར་མེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་བུམ་པ་སོགས་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་ཡིན། མདོར་ན་བུམ་པས་མཚོན་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གདགས་གཞི་ལ་བརྟེན་དགོས་ཞིང་རང་རྐྱགས་མི་ཐུབ་པས་བདེན་པར་མེད་དེ། བཞི་བརྒྱ་པར། འདི་ཀུན་རང་དབང་མེད་པ་སྟེ། །དེས་ན་བདག་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས༑ གཞན་ཡང་། སྤྱིར་བུམ་པ་དེ་གཅིག་ཡིན་ཡང་། རང་གི་ཆ་ཤས་དུ་མ་ལ་བརྟེན་དགོས་པས་གཅིག་ཡིན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་ཅིང་། བུམ་པ་དེ་ཀ་བ་དང་ཐ་དད་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་བཞག་པ་དེ་ཡང་། གཅིག་ཤོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཅིག་ཤོས་དེ་དེ་ལས་ཐ་དད་པར་བཞག་པ་ཙམ་ལས་ཀ་བུམ་གཉིས་རང་གི་ངོས་ནས་ཐ་དད་ཡིན་པ་མ་གྲུབ་ལ། གལ་ཏེ་དེ་གྲུབ་ན། ཀ་བུམ་གཉིས་སོ་སོ་རེ་རེ་ནས་ཀྱང་ཐ་དད་ཡིན་དགོས་པས། དེ་གཉིས་རེ་རེ་ནས་གཅིག་མིན་པའི་སྐྱོན་འབྱུང་། དེས་ན། བུམ་པ་དེ་ཀ་བ་དང་ཐ་དད་ཡིན་ཡང་། བུམ་པ་དེ་གཅིག་རང་ཡིན་པས་བུམ་པའི་སྟེང་གི་གཅིག་དང་ཐ་དད་གཉིས་ཀྱང་རྟོག་བཏགས་ཙམ་ལས་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ། དེ་ཡང་རྩ་ཤེས་ལས། གཞན་ནི་གཞན་ལ་བརྟེན་ཏེ་གཞན། །གཞན་མེད་པར་ནི་གཞན་མི་འགྱུར། །གལ་ཏེ་གཞན་ནི་གཞན་ལས་གཞན། །དེ་ཚེ་གཞན་མེད་པར་གཞན་འགྱུར༑ ༑ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་ཤེས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ནི། ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་གསལ་རིག་གི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ཤེས་པ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ལ་སེམས་དང་། སེམས་བྱུང་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཆེས་ཤིན་ཏུ་མང་ལ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་པར་སྨྱོང་བའི་ཆ་ནས་དང་། སྐད་ཅིག་སྔ་ཕྱིའི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཚོགས་པའི་གདགས་གཞིའི་སྟེང་ནས་རྟོག

立所依之上，非唯分別安立而由自體成就的心是絲毫不存在的。然而，心卻不是這樣對我們顯現，它似乎不觀待於任何東西而能自主地領受外境，這種自存自立或在境上可找到它的顯現，即所破顯現理。

如果這種顯現是如實而有，那麼，以今日之心為例，它就必須與其前後剎
1017 那眾支分自體為一或自體為異。

假如是異體，在排除了上午與下午兩種心識後，應仍可找到「今日之心」。因為分不出來，所以今日之心與上、下午心不能成立為實有異體。假如今日之心與上、下午兩種心是實有一體，因為這兩種心為多，所以今日之心也將為多。或者因為說今日之心在上午就有了，所以下午之心應該在上午就出現了。又因為上午沒有下午之心，所以上午應該沒有今日之心。因此，今日之心與自己支分為實有一體也不成立。必須如此來獲得心識無實的定解。

再者，如果心的三輪[36]是實有一體，就會犯能知、所知成一的過失；如果是實有異體，則在沒有所知的情況下也應該有能知，沒有能知也應該有知等。所以，心識的三輪非自體有。「心」只不過是在前後剎那眾多支分等緣起聚集體上，由名言量所安立。就此而言，輪迴、涅槃的一切能作、所作都是合理的。

子三、抉擇不相應行無自性

[36] 三輪：1、能知；2、所知；3、知。

པས་བཏགས་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་ཤེས་པ་ཁོ་རང་གི་རང་ངོས་ནས་ཚུང་ཟད་ཀྱང་མ་གྲུབ་མོད། འོན་ཀྱང་རང་རེ་ལ་དེ་ལྟར་མི་སྣང་བར་གང་ལའང་མ་ལྟོས་པར་ཡུལ་ལ་རང་དབང་དུ་སྤྱོད་པ་འདྲ་བའི་ཚུགས་ཐུབ་བམ། ཡུལ་སྟེང་དུ་རྟེན་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འཆར་བ་དེ་དགག་བྱའི་འཆར་ཚུལ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྣང་བ་ལྟར་གྲུབ་ན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་དེ་རིང་གི་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ནའང་། དེའི་སྐད་ཅིག་སྔ་ཕྱིའི་ཆ་ཤས་རྣམས་དང་རང་ངོས་ནས་གཅིག་ཐ་དད་གང་རུང་དུ་གྲུབ་དགོས་པ་དང་། ཐ་དད་དུ་གྲུབ་ན། སྔ་དྲོ་དང་ཕྱི་དྲོའི་ཤེས་པ་གཉིས་བསལ་བའི་ཤུལ་ན་དེ་རིང་གི་ཤེས་པ་དེ་འདི་ཞེས་ལོགས་སུ་དབྱེར་མེད་པས་དེ་རིང་གི་ཤེས་པ་དེ་སྔ་ཕྱིའི་ཤེས་པ་ལས་བདེན་པའི་ཐ་དད་དུ་མ་གྲུབ། དེ་རིང་གི་ཤེས་པ་དེ་སྔ་དྲོའི་ཤེས་པ་དང་ཕྱིའི་དྲོའི་ཤེས་པ་གཉིས་དང་བདེན་པའི་གཅིག་ཏུ་གྲུབ་ན། དེ་གཉིས་དུ་མ་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། དེ་རིང་གི་ཤེས་པ་ཉིད་ཀྱང་དུ་མར་ཐལ་བ་དང་། དེ་རིང་གི་ཤེས་པ་སྔ་དྲོར་འབྱུང་བ་བཞིན། ཕྱི་དྲོའི་ཤེས་པ་ཡང་སྔ་དྲོར་འབྱུང་བར་ཐལ་བ། ཡང་ན། ཕྱི་དྲོའི་ཤེས་པ་སྔ་དྲོར་མི་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ། དེ་རིང་གི་ཤེས་པ་སྔ་དྲོར་མེད་པར་ཐལ་བ་སོགས་ཀྱིས། རང་ཉིད་རང་གི་ཆ་ཤས་དང་བདེན་པའི་གཅིག་ཐ་དད་གང་དུའང་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་ན། བདེན་མེད་དུ་ངེས་པ་རྟེན་པའི་ཚུལ་ལ་འབད་དགོས། གཞན་ཡང་ཤེས་པའི་འཁོར་གསུམ་བདེན་པའི་གཅིག་ཏུ་གྲུབ་ན་བྱ་བྱེད་གཅིག་ཏུ་ཐལ་བའི་སྐྱོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་། བདེན་པའི་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་ན་ཤེས་བྱ་མེད་ནའང་ཤེས་བྱེད་འཐད་པ་དང་། ཤེས་བྱེད་མེད་ཀྱང་དེའི་བྱ་བ་འཐད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་དུ་འགྱུར་བས་ཤེས་པའི་འཁོར་གསུམ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་མེད་པ་ལ། སྐད་ཅིག་སྔ་ཕྱིའི་ཆ་ཤས་དུ་མ་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་ཙམ་ཞིག་ལ་གདགས་གཞིར་བྱས་ནས་ཤེས་པ་དང་། རིག་པ་ཞེས་ཐ་སྙད་ཚད་མས་ཕར་བཏགས་ཙམ་གྱི་ཤེས་པ་དེ་ལ་འཁོར་འདས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་ཡིན།

གསུམ་པ་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ནི།

1018 此處以時間為例，一年只不過是在十二個月合集之上顯現而有的，但其所破顯現理卻與之相反。在找到所破顯現理之後，接著應當確定年與安立所依十二個月自性非一，否則，如同安立所依月有十二個，年也將有十二個；又因為年是一個單一體，十二個月也將成為單一體。如果這兩者自性為異，在十二個月之外，應該能指認出一個名為「年」的事物，事實不然。因此，「年」只不過是在安立所依十二個月之上、由能安立標準心所安立的，除此之外，年根本不是從它自己那邊而有的。

癸二、抉擇無為法無自性

兩種滅[37]、虛空、空性等，因為不是由因緣造作而生，所以稱作「無為法」。此處以虛空為代表，「虛空」只是遮除所破質礙無遮之上的唯名言安立。如果虛空整體與東、南、西、北各部分自性為一，那麼，東面與西面的虛空應成為一體。這樣一來，當太陽出現在東勝神洲上空時，西牛貨洲上空也應該有太陽昇起。如果自性為異，整體與支分就沒有聯繫而變成別的東西，除了方隅上下
1019 虛空各部份之外，還應該有虛空可以指認出來，事實不然。

有些人將空性執為實有，極不合理。佛經中稱此為不可救藥之見：

「寧執我見如須彌，不應執空為實有。」

[37] 擇滅與非擇滅。

འདིར་དུས་ལ་སྦྱར་ན་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་ཚོགས་ཙམ་གྱི་སྟེང་དུ་སྣང་ཙམ་གྱིས་ལོ་ཞིག་གྲུབ་པ་མ་གཏོགས་མེད་ཀྱང་དེ་ལས་ལྡོག་པའི་དགག་བྱའི་སྣང་ཚུལ་ངེས་པར་བྱས་ནས། ལོ་དེ་རང་གི་གདགས་གཞི་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གཅིག་ཏུ་མ་གྲུབ་སྟེ། དེ་གྲུབ་ན། གདགས་གཞི་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ལོ་ཡང་བཅུ་གཉིས་སུ་ཐལ་བ་དང་། ཡང་ན་ལོ་གཅིག་ཡིན་པ་བཞིན་ཟླ་བ་ཡང་བཅུ་གཉིས་པོ་ཡང་གཅིག་ཏུ་ཐལ་ལོ། དེ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་ན། ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་བསལ་བ་ན། དེ་ལས་ལོགས་སུ་ལོ་དེ་འདི་ཞེས་ངོས་ཟིན་དུ་མེད་པས་གདགས་གཞི་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་དུ་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་བློ་ཚད་མས་ལོ་ཞེས་པར་བཏགས་ཙམ་ཞིག་མ་གཏོགས་དེ་ཁའི་ངང་ནས་རྒྱུར་གྲུབ་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད།

གཉིས་པ་འདུས་མ་བྱས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ནི། འགོག་པ་གཉིས་དང་ནམ་མཁའ། སྟོང་ཉིད་སོགས་ནི། རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་འདུ་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མ་བྱུང་བས་འདུས་མ་བྱས་ཟེར་ལ། འདིར་ནམ་མཁའ་ལ་མཚོན་ན། དགག་བྱ་ཐོགས་རེག་བཀག་ཙམ་གྱི་མེད་དགག་གཅིག་ལ་ནམ་མཁའ་ཞེས་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་བཞག་པ་མ་གཏོགས། ཆ་ཅན་ནམ་མཁའ་ཉིད་རང་གི་ཤར་ལྷོ་ནུབ་བྱང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་དང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་གཅིག་ཏུ་ཡོད་ན། ཤར་ནུབ་ཀྱི་ནམ་མཁའ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལྟ་ན། ཤར་གླིང་ལུས་འཕགས་པོའི་ནམ་མཁའ་ནས་ཉི་མ་ཤར་བའི་ཚེ། ནུབ་གླིང་བ་ལང་སྤྱོད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ནས་ཉི་མ་ཤར་བར་འགྱུར་ལ། དེ་དག་དང་རང་མཚན་གྱིས་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་ན་ཆ་དང་ཆ་ཅན་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་དུ་འགྱུར་བས། ཕྱོགས་མཚམས་སྟེང་འོག་གི་ནམ་མཁའི་ཆ་ཤས་རྣམས་བསལ་བའི་ཤུལ་ན་ནམ་མཁའ་འདི་འོ་ཞེས་ངོས་ཟིན་རྒྱུ་ཡོད་དགོས་པ་ལས། དེ་མེད་པས་ན་བདེན་པར་མེད་པ་ཡིན། འགའ་ཞིག་གིས་སྟོང་ཉིད་བདེན་གྲུབ་ཏུ་བཟུང་བ་ནི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་ཏེ། མདོ་ལས། བདག་ཏུ་ལྟ་བ་རི་རབ་ཙམ་དུ་འཛིན་པ་ནི་སླ་ཡི། སྟོང་ཉིད་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ནི་དེ་ལྟ་

根據安立所依的不同，空性可以被分成很多支分，在空性所依之上，也有周延不等的眾多空性支分。空性與這些支分的關係是一體或是異體？空性與空性所依有法是否相互觀待？通過觀察即可了知。經中說：

「若不見色，云何可見色真實性？」

壬三、由此生起毗缽舍那之理

前面我已介紹了如何以九住心方便三摩地成辦合格奢摩他的方法，但即便
1020 能保任它，單靠這種輕安是無法獲得毗缽舍那的。此處以補特伽羅無我為例，
談一下毗缽舍那生起的情況：

如前所述，先通過四扼要觀察，確定在五蘊之上根本沒有俱生實執所執的有自性的「我」。當這種定解清楚地生起時，應以正念保持這一所緣不忘，另以正知消滅沉掉而入定。當行相力減弱或變得不明了時，應重新如前作四扼要觀察，以獲得有力的定解，然後一心專注於此，如此尋求空性的住分。當住分獲得時，便在堅固的止住修中作四扼要等觀察，就像小魚在澄淨、平靜的湖中游水一樣。

以這種住分與妙觀察慧平等的方式長時間地修習，如前依次成就九住心之

མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསོར་མི་རུང་བའི་ལྟ་བ་ཡིན་པར་གསུངས་པས། དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་ལའང་གདགས་གཞིའི་སྒོ་ནས་ཕྱེ་བའི་ཆ་དུ་མ་དང་། སྟོང་གཞི་ལ་ཕར་ཁྱབ་ཆེ་ཆུང་གི་སྟོང་པའི་ཆ་དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་དག་དང་བདེན་པའི་གཅིག་ཐ་དད་གང་རུང་དུ་གྲུབ་མ་གྲུབ་དང་། སྟོང་གཞི་ཆོས་ཅན་དང་ཕན་ཚུན་ལྟོས་མེད་དུ་གྲུབ་མ་གྲུབ་དཔྱད་པས་ཤེས་ཏེ། མདོ་ལས། གཟུགས་ཉིད་ཀྱང་མི་དམིགས་ན། གཟུགས་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་དམིགས་པར་ལྟ་ག་ལ་འགྱུར། ཞེས་གསུངས།

གསུམ་པ་དེ་ལས་ལྷག་མཐོང་སྐྱེ་ཚུལ་ནི།

སྔར་སེམས་གནས་ཐབས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དགུའི་སྒོ་ནས་ཞི་གནས་མཚན་ཉིད་པ་གྲུབ་ཟིན་མ་ཉམས་པར་ཡོད་པའི་ཤིན་སྦྱངས་དེ་ཙམ་གྱིས་ལྷག་མཐོང་མི་ཐོབ་ཅིང་། དེའི་སྟེང་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། སྔར་བཤད་པ་བཞིན་གནད་བཞིའི་དཔྱད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕུང་པོ་ལྔའི་སྟེང་དུ་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱིས་བཟུང་བ་ལྟར་གྱི་ང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་གཏན་ནས་མེད་པའི་ངེས་པ་ལྷང་གིས་བྱུང་བ་ན། དེ་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་པ་དྲན་པས་མ་བརྗེད་པར་བཟུང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྱིང་རྒོད་བཀག་ལ་མཉམ་པར་བཞག །འཛིན་སྟངས་ཤུགས་ཞན་པ་དང་། མི་གསལ་བར་འགྲོ་གྲབས་བྱེད་ན་སླར་ཡང་གནད་བཞིའི་དཔྱད་པ་ལ་སོགས་པ་སྔར་བཞིན་བྱས་ནས་ངེས་པ་ཤུགས་ཅན་སྐྱེད་པའི་ཚེ་དེ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཞག །དེ་ལྟར་སྟོང་ཉིད་ལ་གནས་ཆ་བཙལ། གནས་ཆ་སྐྱེད་པ་ན་འཛོག་སྒོམ་བརྟན་པོའི་ངང་ནས་གནད་བཞི་ལ་སོགས་པས་དཔྱོད་པ་དཔེར་ན་མཚོ་ཤིན་ཏུ་དྭངས་པ་རླུང་གིས་མི་གཡོ་བའི་ནང་ཉེའུ་ཆུང་འཁྲུག་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། དེ་ལྟར་གནས་ཆ་དང་། སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཆ་མཉམ་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡུན་རིང་གོམས་པར་བགྱིས་པས་སྔར་བཞིན་སེམས་གནས་དགུ་རིམ་གྱིས་བསྒྲུབས་པའི་མཐར་དཔྱད་པ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་

後，以觀察力引發的殊勝輕安，將比以前獲奢摩他時的輕安更為殊妙。當觀察修能毫不費力地轉成止住修時，即得緣空性的正毗缽舍那，止觀也成為雙運的狀態。

第二十三天金剛乘、四攝與發心儀軌（預備）

1022 （嘉傑．帕繃喀仁波切先引用法王宗喀巴大師的言教，「如是三主要道諸要」等[1]，簡述糾正動機之法。在回顧了已講的各科之後，大師接著說：）

庚三、學不共金剛乘之理

如前所述，我們首先應當依靠下士道、中士道，生起出離心的體驗；然後依靠上士道發起菩提心的體驗；再對空性見獲得定解，此後方進入密宗。

如果不作這些準備直接進入密宗，我們的努力就無法成為解脫與無上菩提的方便。就像小孩騎野馬，不僅無益，反而有極大的危險。生起「三主要道」體驗之後再進入密宗道，密宗的迅捷特色將因此而決定得到體現。

據說密宗教法比佛還要稀有，如果依靠無上瑜伽之道，我們在濁世短暫的一生中即可獲得無學雙運位，因此一定要學習密宗道。只是為了掃除現前的違

[1] 引自《三主要道》，全頌為「如是三主要道諸要，子能如實通達時，當依靜處起精進，速疾成辦究竟願！」。

ཤིན་སྦྱངས་ཁྱད་པར་ཅན་སྔར་ཞི་གནས་ཐོབ་དུས་ཀྱི་དེ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ལྷག་པ་ཞིག་ཐོབ་སྟེ་དཔྱད་སྒོམ་དེ་ཉིད་འཇོག་སྒོམ་དུ་འབབ་རྩོལ་མེད་པར་འགྲོ་བ་ཞིག་ནམ་བྱུང་བའི་ཆེ་སྟོང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་ལྷག་མཐོང་དངོས་གནས་པ་ཐོབ་ཅིང་། ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་གསུངས།། ༎

གསུམ་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་རྡོ་རྗེའི་ཐེག་པ་ལ་སློབ་ཚུལ།

༈ ཉིན་ཉེར་གསུམ་པར། ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་། དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་ལུང་འདྲེན་མཛད་དེ་ཀུན་སློང་འཚོས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་ཤིག་གསུངས་ནས། ཁ་ས་སྔོན་དུ་སོང་བའི་ས་བཅད་རྣམས་འདྲེན་པར་མཛད་རྗེས།

གསུམ་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་རྡོ་རྗེའི་ཐེག་པ་ལ་སློབ་ཚུལ་ཞུ་ན། དེ་ལྟར་སྔར་བཤད་པའི་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་ངེས་འབྱུང་གི་བློ་ལ་སྦྱོང་བ་ཐོན་པ་ན། སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སྦྱོང་བ་འདོན། དེ་ལ་སྦྱོང་བ་ཐོན་པ་ན། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་ལ་ངེས་ཤེས་རྙེད་པར་བྱས་ཏེ་དེ་ནས་གསང་སྔགས་ལ་འཇུག་དགོས། དེ་ལྟར་སྔོན་དུ་མ་སོང་བར་སྔགས་ལ་ཞུགས་ན་ནི། རིམ་པ་བཞིན་ཐར་པ་དང་། བླ་མེད་རྫོགས་བྱང་གི་ཐབས་སུ་མི་འགྲོ་ལ། བུ་ཆུང་རྟ་རྒོད་ལ་བསྐྱོན་པ་བཞིན་དུ་ཁེ་མེད་པའི་ཁར་ཉེན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ལ་སྦྱོང་བ་སྐྱེས་ནས་གསང་སྔགས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་ན་ནི་གསང་སྔགས་ཀྱི་སྨྱུར་ཁྱད་ཀྱང་ངེས་པར་ཐོན་པ་ཡོང་། གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ལས་ཀྱང་དཀོན་པར་གསུངས་ཤིང་། བླ་མེད་ཀྱི་ལམ་ལ་བརྟེན་ན་སྙིགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་ཐུང་འདི་ཉིད་ལ་མི་སློབ་པའི་ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ནུས་པས། ངེས་པར་དུ་ལམ་དེ་ལ་སློབ་དགོས།

緣，去求一些諸如「馬頭」、「金剛手」等隨許[2]是不夠的。我們應當依止合格
1023 的金剛阿闍黎，在「集密」、「勝樂」、「怖畏」任何一位本尊的曼荼羅中，妥善
地獲得決定培植四身種子的清淨四灌頂，如護眼珠般愛護灌頂時所接受的三昧耶與律儀，在這基礎上聽聞二次第甚深引導並作實修。如此便完成了對整個教法的修持，這是極大的成就！

若能妥善地學習這些修道之法，對於從依止善知識開始，至無學雙運之間的顯密妙道，便能獲得徹底的瞭解。

（帕繃喀大師說，按照軌矩，在有很多弟子未得無上部灌頂的情況下，「學習金剛乘之理」這一節只提一百科判，而不細講。）

己二、成熟他相續學四攝之理

《經莊嚴論》中說：

「施同示勸學，自亦隨順轉，
1024 **是為愛樂語，利行及同事。」**

如此頌所言，菩薩必須努力饒益其他有情，並以「四攝」的方式來成熟有情的相續。

「四攝」之中第一為「**布施**」，由於凡夫容易受財物的誘惑，所以先布施財物讓他們歡喜，攝受為眷屬，再逐漸引入正道。

第二為「**愛語**」，和他們談談與世間道理相符合的話，此外，更主要的是根據他們的根機與喜好，為之說法。

[2] 隨許：認可修持本尊唸誦密咒的密宗儀式，受法者通常需要先獲得正式密宗灌頂。

དེ་ཡང་འཕྲུལ་གྱི་རྐྱེན་སེལ་ཆེན་ཙམ་དུ་ཧ་མགྲིན་དང་ཕྱག་རྡོར་སོགས་ཀྱི་རྗེས་གནང་རེ་ཙམ་ཞུ་བ་དེ་འདྲས་མི་ཆོག་པར་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་དྲུང་ནས་ཡི་དམ་གསང་བདེ་འཇིགས་གསུམ་གང་རུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། སྐུ་བཞིའི་ས་བོན་ཐེབས་ངེས་ཀྱི་དབང་བཞི་རྣམ་པར་དག་པ་ལེགས་པར་ཐོས། དབང་དུས་སུ་གང་ཁས་བླངས་པའི་དམ་སྡོམ་རྣམས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་བསྲུང་བའི་ཐོག་ནས། རིམ་གཉིས་ཀྱི་ཟབ་ཁྲིད་ཉན་ཏེ་ཉམས་སུ་བླངས་ན་བསྙེན་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ལག་ལེན་ཐེབས་པ་ཡིན་པས་དོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་གྱི་བགྲོད་ཚུལ་ལེགས་པར་ཤེས་ན། དབུ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས་མཇུག་མི་སློབ་པའི་ཟུང་འཇུག་གི་བར་གྱི་མདོ་སྔགས་ཀྱི་ལམ་བཟང་ལ་གོ་བ་ལེགས་པར་ཆགས་པ་ཡིན། སློབ་མ་རྣམས་གསང་སྔགས་བླ་མེད་ཀྱི་དབང་མ་ཐོབ་པ་མང་པོ་ཡོད་ཚེ་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ་ལ་སློབ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་འདི་ས་བཅད་ཙམ་ལས་ཞིབ་ཏུ་མི་གསུང་བ་ཕྱག་བཞེས་ཡིན་གསུངས།

གཉིས་པ་གཞན་རྒྱུད་སྨིན་པར་བྱེད་པ་བསྡུ་བཞི་ལ་སློབ་ཚུལ་ནི།

མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས། སྦྱིན་མཚུངས་དེ་སྟོན་ལེན་འཇུག་དང་། །བདག་ཉིད་རྗེས་སུ་འཇུག་རྣམས་ཀྱི། །སྙན་པར་སྨྲ་དང་དོན་སྤྱོད་དང་། །དོན་མཐུན་ཉིད་དུ་འདོད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལ་བརྩོན་དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་བསྡུ་བ་རྣམ་'''པ་བཞིའི་སྒོ་ནས་གཞན་རྒྱུད་སྨིན་པར་བྱེད་པ་ལ། དེ་ཡང་དང་པོ་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ནི་ཟང་ཟིང་གིས་འདྲིད་པར་སླ་བ་ཡིན་པས། ལམ་ལ་རིམ་གྱིས་བཀྲི་བའི་ཕྱིར་དུ་ཐོག་མར་ཟང་ཟིང་སྦྱིར་བ་རྒྱུན་གྱིས་ཡིད་མགུ་བར་བྱས་ནས་འཁོར་དུ་བསྡུས། གཉིས་པ་འདུས་པ་དེ་དག་ལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་དང་། གཙོ་བོར་དབང་

第三為「**利行**」，要設法使他們一步步去學習為他們所開示的、符合其根機的正法之道。

第四為「**同事**」，自己也要照著為他人開示的內容身體力行。必須以此「四攝」來利益有情。

上述為正行的內容。

己二、以儀軌受持發心

1025 前面我曾提到，「以儀軌受持發心」一科留待後面再講，現在補講這部分內容。

此科分兩大段：（庚一）未得律儀令得之理；（庚二）已得守護不退之理。

庚一、未得律儀令得之理

所謂「以儀軌受持發心」，是指先要對菩提心有所體驗，再去受戒，律儀才會生起；沒有任何體驗，只是跟著句子唸誦，是沒有益處的。但是縱然沒有體驗，受戒還是能培植習氣的。所以，大家對此要鄭重其事，這很重要。已經生起體驗的諸位，明日受戒時要認真地觀修所緣，憑藉殊勝境而獲菩薩律儀，發心也將增長並堅固。

發心儀軌有三種形式：無預備法的為略軌；預備、正行在同日完成的為中軌；一天為預備、一天為正行的為廣軌，這次按廣軌來傳。

如果在灌頂、引導或傳經等之後傳發心儀軌，由於這些法不同於「菩提道

པོ་དང་མོས་པ་དང་མཐུན་པར་ཆོས་ཀྱི་གདམས་བསྟན་དེ་སྟན་པར་སྨྲ་བ་དང་། གསུམ་པ་གདུལ་བྱ་དེ་དག་ལ་དབང་པོ་དང་འཚམ་པར་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལམ་བསྟན་པ་དེ་ལྟར་རིམ་གྱིས་སློབ་ཏུ་འཇུག་པའི་དོན་སྤྱོད་དང་། བཞི་པ་རང་གིས་ཀྱང་གཞན་ལ་ཇི་ལྟར་བཤད་པ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དོན་མཐུན་པ་སྟེ་བསྡུ་བ་རྣམ་པ་བཞིའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བསྒྲུབ་པར་བྱ་དགོས།

སེམས་བསྐྱེད་ཆོ་གས་བཟུང་ཚུལ།

དེ་དག་གིས་དངོས་གཞིའི་བཤད་པ་སོང་ནས། ད་ནི་ཁ་སང་སྔོན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ཆོ་གས་བཟུང་ཚུལ་ཇེས་སུ་ཞུ་རྒྱུ་བཞག་པ་དེ་ཞུ་བ་ཡིན་པས་གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་ཆོ་གས་བཟུང་བའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། སྡོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྲུང་བའི་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་ཆོ་གས་བཟུང་ཞེས་པའང་། སེམས་དེ་ལ་སྨོན་པ་སྟེ་ཙམ་སྐྱེས་ནས་བཟུང་ན་སྡོམ་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན་གྱི། སྨོན་པ་གང་ཡང་མེད་པར་ཚིག་ཙམ་ཇེས་ཟློས་བྱས་པ་མི་ཕན། འོན་ཀྱང་སྨོན་པ་མ་སྐྱེས་པས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བླངས་ན་བག་ཆགས་འཇོག་པར་འགྱུར་བས་དེ་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་པ་གནད་ཆེ། སྨོན་པ་སྐྱེས་པ་དག་གིས་ནི་སང་ཉིན་དམིགས་པ་སོགས་ནན་ཏན་དུ་བྱས་ནས་བླངས་ན། ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་སྡོམ་འཐོབ་ལ། སེམས་བསྐྱེད་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་ཞིང་བརྟན་པོར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་ཆོ་ག་ལ་སྔ་གོན་མེད་པར་བྱེད་པའི་བསྔུས་པ་དང་། ཉིན་གཅིག་ལ་སྔ་གོན་དངོས་གཞི་གཉིས་ཀ་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་འབྲིང་པོ་དང་། སྔ་གོན་ཉིན་གཅིག་དང་། དངོས་གཞི་ཉིན་གཅིག་སྟེ་ཉིན་སོ་སོར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་བཅས་གསུམ་ལས། ད་ལམ་འདིར་ཕྱི་མ་ལྟར་བྱེད་པ་ཡིན། དེའི་སྔོར་བ་ཞེས་པ་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་གྱི་ཁྲིད་ལྟ་བུ་སྔོན་དུ་སོང་བ་དང་མ་འབྲེལ་བར་དབང་དང་ཁྲིད་ལུང་

次第引導」，所以軌矩上在前行階段，需要詳細講解全部共同道次第。這次因為與「菩提道次第引導」一起傳授，前行內容已在前面詳細地介紹過了，所以
1026 沒有必要再作重述。（帕繃喀大師又指出，今後準備為他人傳發心儀軌者，必須記住是否配合「道次第」講解其間的區別。）

（接著，預會大眾唸誦了「加行法」，其中供養鬘係長頌，曼荼羅計數多遍。奉獻了求法曼荼羅之後，大師簡要地開示了前行糾正動機之法，然後說：）

今晚與明日早晨，大眾務必盡力觀修以前所講的所緣。明天我們要恭請諸佛菩薩來作發心的見證而作頂禮、供養等事，如果像窮人請轉輪王來家中，讓轉輪王坐在污穢骯髒、積滿灰土的環境中十分不妥，現在散會後要認真打掃會場，但不要傷及蟲蚊，然後噴灑香水，鋪設鮮花，阿闍黎的法座要用花與珍寶裝飾。

至於供品，阿底峽尊者曾經講過：「藏人供養太惡不生發心」，所以供品不應太差，據說應奉獻全部財產的六分之一。無論如何，大家要盡可能陳設豐盛供品，讓自己的同伴吃一驚！

明天傳發心時，為了發起菩提心，要修積淨淨障、防護中斷等法。雖說最理想的作法，是在明日早晨念誦《甘珠爾》[3]。否則也應唸《華嚴經》。再不然，
1027 擅長唸誦的人，一定要認真地唸誦《般若八千頌》與《賢劫經》。此外，還要施水供、部多朵瑪，

[3] 藏文大藏經的經藏部分。

ལ་སོགས་པ་གཞན་གྱི་མཇུག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྦྱོར་བ་བྱེད་པའི་སྐབས་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་རིམ་གྱི་བཤད་པ་ཆ་ཚང་རྒྱས་པར་ཞུ་དགོས་པ་ཕྱག་ལེན་ཡིན་མོད། ད་ལན་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཁྲིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་པས། སྔར་རྒྱས་པར་བཤད་པ་དེ་ལས་ལྷག་ཏུ་སྨྲར་ཞུ་དགོས་མེད་པས༔ འདིར་སྨོན་འགྲོའི་བཤད་པ་རྒྱས་བཤད་མི་དགོས་པ་ཡིན། རྗེས་སུ་སེམས་བསྐྱེད་མཛད་པོ་རྣམས་ནས་ཀྱང་ལམ་རིམ་གྱི་བཤད་པ་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་ལྟར་མཛད་དགོས་གསུངས་ནས་སྦྱོར་ཆོས་སྐབས་མཆོད་ཕྲེང་རྒྱས་པ། མཎྜལ་གྲངས་གསོག །གསོལ་འདེབས་མཎྜལ་འཇུག །སྨོན་འགྲོའི་ཀུན་སློང་བཅོས་པ་མདོར་བསྡུས་གསུངས་རྗེས། དེས་ན་སྔར་བཤད་པ་དེ་དག་ལ་དོ་ནུབ་དང་སང་ཞོགས་དམིགས་པ་བསྐྱར་ཙི་ཐུབ་མཛད་དགོས། སང་ཉིན་བླ་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་དཔང་པོར་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་ཕྱག་མཆོད་སོགས་བྱ་དགོས་པས་འཁོར་བསྐྱར་དབུལ་པོའི་ཁྱིམ་དང་། མི་གཙང་ཐལ་རྡུལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་གདན་དྲངས་མི་རུང་བ་བཞིན་ད་ལྟ་ཚོགས་གྲྭ་ནས་ས་གཞིར་སྒྲོག་ཆགས་སོགས་ལ་མི་གནོད་པར་ཕྱི་དོར་ལེགས་པར་བྱས་ནས་དྲི་བཟང་གི་ཆུས་ཆག་ཆག་གདབ། མེ་ཏོག་གཅལ་དུ་དགྲམ། སློབ་དཔོན་གྱི་ཁྲི་མེ་ཏོག་དང་། རིན་པོ་ཆེས་བརྒྱན་པ་བཤམ། མཆོད་པ་ཡང་སྔར་ཇོ་བོ་ཆེན་པོས། བོད་མཆོད་པ་ངན་པས་སེམས་བསྐྱེད་མི་སྐྱེ་གསུངས་པ་བཞིན་མཆོད་པ་ངན་པ་མི་བྱེད་པར་ཡོ་བྱད་ཀྱི་དྲུག་ཆ་གཏོང་དགོས་པར་གསུངས་ཤིང་། གང་ལྟར་གྲོགས་པོའི་བློར་མི་ཤོང་བ་ལྷ་བུའི་མཆོད་པ་གང་རྒྱས་བཤམ་དགོས། སང་སེམས་བསྐྱེད་དངོས་གཞིའི་སྐབས་སུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྦྱོང་། བར་ཆད་བསྲུང་བ་སོགས་དགོས་པས། སང་ཉིན་ཞོགས་ཚོགས་ལ་རབ་ན་བཀའ་འགྱུར་དང་། དེ་མིན་མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ཀློག་པ་སོགས་བྱེད་དགོས་པ་གསུངས་མོད། དེ་ཙམ་མ་ལྕོགས་ཀྱང་ཀློག་བདེ་བ་དག་གིས་བརྒྱད་སྟོང་པ་དང་། མདོ་བསྐལ་བཟང་དག་ཐོན་ངེས་པར་བྱེད་ཅིང་། གཞན་ཡང་ཆབ་གཏོར་དང་། འབྱུང་པོ་ལ་གཏོར་མ་གཏོང་བར་གསུངས

所以我們先施放三分朵瑪[4]，然後再進入正行。

世俗人在除舊迎新時，都要盛裝慶祝一番，我們要發菩提心、入大乘道成為佛子，為何不來慶祝一下呢？明日早晨請大家沐浴更衣，出家人要披上法衣、祖衣等，像過去諸佛所作，手上捧著發心的供養來到這裡。

當大家進入會場時，不要把會場看成是一幢普通的房屋，而應視作無量宮，並有四門，四方有四大天王及千萬名眷屬保衛守護，週邊四周有善品天神為了得到發心而等待著。室內四面壁畫上，繪有我們的大師在有學道時修菩薩行的故事，應把壁畫想像成活生生的樣子，對之隨喜並作發願。

第二次集會的時候，禮請上師到場，為了菩提心的生起，要廣修「加行法」，認真地積資淨障。修的時候，對積資淨障的所緣要鄭重。大家必須將上師視為真正的薄伽梵釋迦牟尼，對上師所開示的每一種所緣相，都要認真地觀修。

1028 總的來說，為利一切有情而願成佛之心為「願心」，發心之後想學菩薩行之心為「行心」，前者好比準備去印度，後者則如正式上路[5]。

[4] 供養上、中、下三等賓客的朵瑪。上賓指上師三寶，中賓指十方守護神，下賓指六道有情尤其是害人的鬼怪等。

[5] 《入行論》中說：「略攝菩提心，當知有二種：願求菩提心、趣行菩提心。如人皆了知，欲行正行別；如是智者知，二心次第別。」

པས་ཆ་གསུམ་སོགས་བཏང་ནས། དངོས་གཞི་ལ་འཇུག་དགོས། དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཁྲིམ་པ་དག་ཚེ་འདིའི་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་ལྟ་བུ་དང་། ཚེ་ཟད་པའི་ལོ་གསར་ལའང་དགའ་སྟོ་གཟབ་སྒྲོད་སོགས་བྱེད་ན། རང་རེ་བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད། ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དུ་ཞུགས་ནས་རྒྱལ་བའི་སྲས་སུའགྱུར་བ་ལ་དགའ་སྟོ་ཅིའི་ཕྱིར་མི་བྱེད་པས། སང་ཞོགས་གོས་ཀྱང་གསར་པ་ཞིག་བགོས། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་གོས་སྣམ་སྦྱར་སོགས་བཞེས། ཁྲུས་དང་གཙང་སྦྲ་དང་ལྡན་པའི་སྔོ་ནས་སྔོན་གྱི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་བཞིན་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཟུས་གང་ཡང་རུང་བ་རེ་བསླམས་ནས་ཐེབས་དགོས། འདིར་ཐེབས་སྐབས་སུའང་། གནས་ཁང་ཐ་མལ་པ་འདི་ལྟར་མིན་པར་གཞལ་ཡས་ཁང་གྲུ་བཞི་སྒོ་བཞི་པ། སྒོ་བཞིར་རྒྱལ་ཆེན་བཞི་རང་རང་གི་འཁོར་གཡོག་འབུམ་ཕྲག་དང་བཅས་པས་བསྲུང་བ་དང་། ཕྱིའི་མཐའ་སྐོར་དུ་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་སེམས་བསྐྱེད་ཉན་པའི་ཕྱིར་དུ་འཁོད་པ། ནང་གི་ཕྱོགས་བཞིའི་ལྷེབས་རིས་ལའང་། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་སྔོན་སློབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྤྱད་པ་སྤྱོད་པའི་རྣམ་ཐར་རྣམས་ད་ལྟ་མངོན་སུམ་དུ་མཛད་བཞིན་པ་ལྟ་བུར་གསལ་བར་བསམ་ཞིང་། དེ་མཐོང་བས་དེ་དག་ལ་ཡི་རངས་ཤིང་སྨོན་ལམ་འདེབས།

ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པར། བླ་མ་གདན་དྲངས་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་བའི་གཞིར་ཚོགས་གསོག་པ་དང་སྒྲིབ་པ་སྦྱོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་དགོས་པས། སྔར་ཆོས་རྒྱས་པར་མཛད་དེ་ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྦྱོང་གི་དམིགས་པ་རྣམས་ནན་ཏན་དུ་བྱེད། བླ་མ་ཡང་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་དངོས་སུ་མོས། བླ་མས་དམིགས་པ་ངོ་སྤྲད་པ་ན་སོ་སོའི་དམིགས་རྣམ་ལེགས་པར་གསལ་འདེབས་དགོས། སྤྱིར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས༹་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཙམ་ནི་སྨོན་སེམས་དང་། སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་འདོད་པ་ནི་འཇུག་སེམས་ཏེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན་སྤྱ་མ་ནི། འདི་ནས་རྒྱ་གར་དུ་འགྲོ་བར་ཙམ་པ་དང་། ཕྱི་མ་ནི་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ལྟ་བུ

以儀軌執受持發心有兩種情形，根據《菩薩地》中的說法，願心與行心需要各別受；根據《入行論》中的說法，願心與行心可同時受。這兩種作法實際上並無區別。有人認為這兩種作法分屬中觀派與唯識派，然而這兩派在發菩提心儀軌方面並無分歧。自宗則主張，前一種作法是對只能發心但不能學菩薩行者說的，後一種作法則是對兩者俱能者說的。明日所傳的儀軌是願心、行心一起並受。

（接著，我們獻了酬謝曼荼羅。在《道次第願》之後，由大寶上師帶頭，唸了「殊勝大寶菩提心」等[6]偈頌三遍，「願諸父母有情具安樂」[7]等一頌、「吉祥上師壽堅固」[8]等一頌各一遍。隨後又唸了《格魯聖教增長願文》[9]，預備法會至此結束。）

第二十四天 發心儀軌（正行）

1032 （第一次集會時，我們一齊唸誦經典，也修了施放朵瑪等法。第二次集會時，迎請大寶上師入座，並修「加行法」，供養鬘等均為長頌。隨後奉獻請求授予發心律儀的曼荼羅。當時每人手裡都捧著發心供養，獻完曼荼羅之後，大家將供品獻到上師跟前、累積成堆。

帕繃喀大師先引述三界法王宗喀巴大師的話，「大乘道命為發心」[1]等，如前介紹了發心的種種功德。接著說：）

從「暇滿」、「難得」開始，大家要依次修心，使心地調柔。在觀修所緣的

---

[6] 出處不詳，全頌為：「殊勝大寶菩提心，若未生者令生起，若已生者令不退，輾轉向上願增長！」

[7] 見龍樹造，《發菩提心儀軌》。全頌為：「願諸父母具安樂，願諸惡趣常空無，諸凡各方菩薩眾，彼等諸願悉成就！」

[8] 出處不詳。全頌為：「吉祥上師壽堅固，自他積資淨障已，等空眾生安樂源，佛位速疾願獲得！」

[9] 貢唐・貢卻丹貝準美著，漢譯全文見拙譯《三主要道甚深引導筆記・開妙道門》之附錄（臺北：經續法林出版）。

[1] 出自《道次第攝頌》，全文為：「大乘道命為發心，是菩薩行根本依，能轉資糧如金汁，攝納眾善為福藏，菩薩如是善了知，以菩提心為心要，至尊恩師如是法，欲解脫者如是行。」

ཡིན༑ སེམས་བསྐྱེད་ཆོ་གས་གཟུང་བ་དེ་ལའང་བྱང་ས་ནས་བཤད་པ་ལྟར་སྨོན་འཇུག་སོ་སོར་བཟུང་བ་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ནས་བཤད་པ་ལྟར་སྨོན་འཇུག་ཅིག་ཅར་དུ་བཟུང་བའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པ་གང་བྱས་ཀྱང་ཁྱད་མེད་ཅིང་། དེ་གཉིས་དབུ་སེམས་སོ་སོའི་ལུགས་སུ་ཁ་ཅིག་འཆད་མོད༑ སེམས་བསྐྱེད་བཟུང་ཚུལ་ལ་དབུ་སེམས་མི་མཐུན་པ་མེད་ཅིང་། རང་ལུགས་སྤྱི་མ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཙམ་ལས་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་མི་ནུས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ལ། ཕྱི་མ་ནི་དེ་གཉིས་ཀ་བྱེད་ནུས་པའི་དབང་དུ་བྱས་པར་བཞེད་ཅིང་། སང་ཉིན་སྨོན་འཇུག་ཅིག་ཅར་དུ་བཟུང་བའི་ལུགས་ལྟར་བྱེད་པ་ཡིན་གསུངས་ནས་གདང་རག་གི་མཆོད་དང་། ལམ་རིམ་སྨོན་ལམ་མཇུག་ཏུ། བླ་མ་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་བསྐུལ་མཛད་དེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །ཞེས་སོགས་ལན་གསུམ༑ ཕ་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །སོགས་དང་། དཔལ་ལྡན་བླ་མའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན་པ་དང་། །ཞེས་སོགས་ལན་རེ་···གསུངས་ཤིང་། དེ་རྗེས་རྒྱལ་བ་མ་ལུས་མ་གསུངས་ནས་སྨ་གོན་གྲོལ།། །།

༄ ཉིན་ཉེར་བཞི་པར། ཚོགས་ཐེངས་དང་པོར་མདོ་གླེང་པ་དང་། གཏོར་མ་བདང་བ་སོགས་སོང་རྗེས། ཆོས་ཐུན་གཉིས་པར། བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་ཁྲིར་གདན་དྲངས། སྔོར་ཆོས་མཆོད་འཁྲིད་སོགས་རྒྱས་པར་བཏང་ནས། སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྔོམ་པ་ཞུ་བའི་ཡོན་དུ་མཎྜལ་འབུལ་སྐབས་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྫས་རྣམས་སོ་སོའི་ཕྱག་ཏུ་བཟུང་སྟེ། མཎྜལ་མཇུག་བླ་མའི་སྐུ་མདུན་དུ་ཕུལ་ནས་སྤྲུངས་ཟིན་མཚམས། ཇི་སྐད་དུ། ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་ཞལ་ནས། སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཆོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ།། ཞེས་སོགས་འདྲེན་པར་མཛད་ནས། སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་རྣམས་སྔར་བཞིན་གསུངས་ཤིང་། དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ནས་བཟུང་སྟེ་གོ་རིམ་མཐར་ཆགས་ཡིད་འཁྲུལ་ངེས་ཀྱིས་བློ་སྦྱངས་ནས། དམིགས་པ་གསལ་འདེབས་ཀྱི་སྐབས་རང་གི་མཐའ་སྐོར་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོད་པར་མོས་

時候，應設想一切有情圍繞在自己身邊，六道眾生全都現為人相，觀一切男性有情為父、一切女性有情為母，分坐於右、左兩側。

次觀上師為釋迦佛，周圍有賢劫千佛等圍繞。在迎請來的上師、佛、菩薩面前，右膝下跪。

（隨後，大寶上師解釋了儀軌中的各頌文意，並由上師領誦，弟子跟隨。上師先念了「皈依發心偈」[2]）三遍、「為救眾生遠離有寂畏」等[3]一頌三遍，這是「皈依」與「立誓受持發心」。其次為正行，願心與行心同時並受，誦「諸
1033 位上師佛菩薩」等以請求許可為先的受戒文[4]三遍。「如今此生有果利」等[5]二頌一遍，這是有關生歡喜心與受持學處的內容。大師接著說：）

今天就在我們發菩提心時，十方無量世界中的諸佛剎土及寶座大為震動，眾眷屬詢問是何因緣，諸佛回答說：「在雪域藏地名為曲桑茅篷的地方，弟子「某某」與「某某」在其師降巴丹增成烈嘉措座前發大菩提心，因此力量而震動」。他們都發願：希望各位不退初心且功行圓滿。

1034 （隨後，大師盡力捧起一堆發心供養，剩餘的由侍從捧著，大師說：）

「因為參加這次「菩提道次第」法會、發菩提心，我們積聚了無量善根，

---

[2] 全偈為：「諸佛正法以及眾中尊，直至菩提於彼我皈依。我以所修施等諸資糧，為利一切眾生願成佛。」

[3] 全頌為：「為救眾生遠離有寂畏，先起欲得圓滿菩提心，從今乃至未獲佛位間，縱有命難不捨恒受持。」

[4] 全文為：「諸位上師佛菩薩，伏請於我作憶念：猶如往昔諸如來，菩提心者令發起，及於菩薩諸學處，彼等依次而安住；我亦為利眾生故，菩提心者令發起，於彼菩薩諸學處，彼等依次而安住。」除前二句外，其餘出自《入行論》。

[5] 全文為：「如今此生有果利，善得人身之利益，今日生佛種姓中，即是菩薩佛之子。今後我當盡自力，發起隨順種姓業，於此無過淨種中，不令玷污如是行。」出自《入行論》。

དགོས་པས། དེ་ཡང་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མིའི་རྣམ་ཅན་ཤ་སྟག་ཏུ་སོས་ཏེ། ཕོ་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཕ་དང་། མོ་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་མ་རྒན་མོའི་རྣམ་པར་གཡས་གཡོན་དུ་གསལ་འདེབས། དེ་ནས་བླ་མ་ཐུབ་པའི་དབང་པོར་གསལ་བའི་མཐའ་སྐོར་དུ་བསྐལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་སོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་དང་། སྤྱན་དྲངས་པའི་བླ་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་སྤྱན་སྔར་ཕྱུས་མོ་གཡས་པའི་ལྷ་ང་ས་ལ་བཙུགས་ཏེ། སྐྱབས་སེམས་བྱེད་པ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཚོགས་མ་ལན་གསུམ་དང་། སྨོན་སེམས་བཟུང་བར་དམ་བཅའ་བ་འགྲོ་ཀུན་སྲིད་ཞིའི་འཇིགས་པ་ཞེས་སོགས་ལན་གསུམ། དེ་ནས་དངོས་གཞི་སྨོན་འཇུག་ཅིག་ཅར་དུ་འཛིན་པ། བླ་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་རྣམས། །ཞེས་སོགས་དགོངས་གསོལ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བའི་སྡོམ་གཟུང་གི་ཚིག་ལན་གསུམ། དེང་དུས་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད། །ཅེས་སོགས་སྒྲོ་བ་བསྐྱེད་པ་དང་། བསླབ་བྱ་འཛིན་པ་ཚར་གཅིག་བཅས་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེས་ཚིག་དོན་གསུང་བཤད་སྣྲགས་ཏེ་དབུ་བསྐྱལ་བཅས་གསུངས་ཤིང་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྗེས་ཟློས་ཞུས། དེ་ནས་རང་རེས་ད་རེས་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ན། ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་རབ་འབྱམས་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་བཞུགས་ཁྲི་དང་བཅས་པ་འབེར་གྱིས་གཡོས་ཤིང་། འཁོར་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞུས་པ་ན། བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ། དབེན་གནས་ཚུ་བཟང་རི་ཁྲོད་བྱ་བ་ན། བླ་མ་བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་བྱ་བའི་སྤྱན་སྔར། སློབ་མ་ཆེ་གེ་མོས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་མཐུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཤིང་། སེམས་དེ་མི་ཉམས་པ་དང་། སྤྱོད་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྨོན་ལམ་མཛད་པར་གསུངས། དེ་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྗེས་ལས་གང་ལྷོགས་ཤིག་ཐུག་ཏུ་བཞེས་ཤིང་། འབྲས་ཀླུང་མཆོད་གཡོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟུང་བ་དང་བཅས། རང་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་ད་ལམ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འཆད་ཉན་བགྱིས་པའི་དགེ་རྩ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བྱུང་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དགེ་རྩ་འདིས་

以此善根為代表，為了保證三世善資糧不致浪費，我們現在作如是迴向：我們將這些善根託付給至尊彌勒怙主，憑藉這些善根的力量，將來有一天，當彌勒怙主在這個世界上示現殊勝化身時，願我們成為勝者彌勒怙主的最初弟子，受用語教甘露，獲得成就無上菩提的授記！」

念完三遍之後，我會把供養拋向空中，大家應當設想自己的善根變成八吉祥、七政寶等供品，落到兜率天至尊彌勒的四周，彌勒怙主也將接受這些供養並為你們發願。

（大師親自領誦「何時金剛座山頂」、「彼時彌勒佛喜悅」等二頌[6]，三遍之後，將供品拋向空中。）

庚二、已得守護不退之理

這段分兩部分：（一）願心學處；（二）行心學處。

1035 **（一）願心學處**

願心學處包括兩方面：（1）學習此生中發心不退之因；（2）學習餘生中不離發心之因。

（1）學習此生中發心不退之因共有四種：1、憶念發心功德；2、晝三次夜三次受持發心、令發心增長不退；3、阻止於害我者不思饒益的惡心生起；4、積集資糧使發心增長。

（2）學習餘生中不離發心之因分兩組四種，前四種為斷除四黑法：1、說妄語欺騙上師、親教師、軌範師等；2、令他人對行善生起悔意；3、以瞋恚心對菩薩惡語相向；4、心不正直欺誑他人。

後四種為依止四白法：1、斷除故意妄語；2、具正直心、不欺誑有情；3、

[6] 此二頌出自根敦珠（僧成）所造的《彌勒妙像頌》。二頌全文為：「何時金剛座山頂，彌勒怙主日出時，願我心蓮正開敷，有緣群蜂令飽足！彼時彌勒佛喜悅，垂伸右手置我頂，授記當得大菩提，願速成佛利有情！」。

མཆོན༔ དུས་གསུམ་གྱི་དགེ་ཚོགས་རྣམས་ཆུད་མི་འཛའ་བའི་ཕྱིར་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་ལ་བཅོལ་ནས། ནམ་ཞིག་གླིང་འདིར་བྱམས་མགོན་གྱིས་མཆོག་གི་སྤྲུལ་སྐུའི་མཛད་པ་སྟོན་པའི་ཚེ༔ དགེ་རྩ་དེ་དག་གི་མཐུས་རང་རེ་རྣམས་རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་མགོན་པོའི་འཁོར་གྱི་ཐོག་མར་གྱུར་ནས་གསུང་གི་བདུད་རྩི་ལ་ལོངས་སྤྱད་དེ་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ལུང་བསྟན་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་བསྔོ་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། ལན་གསུམ་པའི་མཐར་དེད་ཀྱིས་མཆོད་རྫས་ནམ་མཁར་འཐོར་བ་དང་ཁྲིད་རང་རྣམས་ཀྱི་དགེ་རྩ་རྣམས་བཀྲ་ཤིས་ཧྲགས་བརྒྱད། རྒྱལ་སྲིད་སྣ་བདུན་སོགས་ཀྱི་མཆོད་རྫས་སུ་གྱུར་ནས། དགའ་ལྡན་དུ་རྗེ་བཙུན་གྱི་ཉེ་འཁོར་ལ་བབས་ཤིང་། བྱམས་དགོན་གྱིས་ཀུང་དགེ་རྩ་བདག་གིར་བཞེས་ཏེ་ཐུགས་སྨོན་མཛད་སོང་སྙམ་པར་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས་ཏེ། ནམ་ཞིག་ཇོར་གདན་ས་དང་། དེ་ཚེ་རྒྱལ་བ་ཞེས་སོགས་ཤོ་ལོ་ཀ་གཉིས་ཀ་དབུ་བསྐུལ་གྱིས་ལན་གསུམ་གསུངས་ཏེ་གསུམ་པའི་མཐར་རྫས་རྣམས་འཐོར་ཚུལ་མཛད།

གཉིས་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྲུང་བའི་ཚུལ་ལ་སློན་འཇུག་གི་བསླབ་བྱ་གཉིས་ལས། དང་པོར་ཚེ་འདིར་སེམས་བསྐྱེད་མི་ཉམས་པའི་རྒྱུ་ལ་བསླབ་པ་དང་། སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་མི་འབྲལ་བའི་རྒྱུ་ལ་བསླབ་པ་གཉིས། དང་པོར་བཞི་ལས། དང་པོ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་དྲན་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་མི་གཏོང་བར་སྤེལ་བའི་ཕྱིར་ཉིན་ལན་གསུམ་མཚན་ལན་གསུམ་དུ་བཟུང་བ་དང་། གསུམ་པ་ནི། གཞན་གྱིས་ལོག་སྒྲུབ་བྱས་པར་འདིའི་དོན་མི་བྱ་སྙམ་པ་ལྟ་བུའི་བློ་ངན་སྐྱེ་བ་འགོག་པ་དང་། བཞི་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་འཕེལ་བའི་རྒྱུར་ཚོགས་གསོག་པ་རྣམས་ཡིན། གཉིས་པ་ལ་བཞི་ཚན་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། རྫུན་གྱིས་བླ་མ་དང་མཁན་སློབ་སོགས་དབུ་བསྐོར་བ་དང་། གཞན་དགེ་བ་བྱེད་པར་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་པ། བྱང་སེམས་ལ་ཞེ་སྡང་གིས་མི་སྙན་པ་བརྗོད་པ། ལྷག་བསམ་མ་ཡིན་པའི་གཡོ་སྒྱུ་བྱེད་པ་སྟེ་ནག་པོའི་ཆོས་བཞི་སྤོང་བ་དང་། གཉིས་པ་ནི། ཤེས་བཞིན་རྫུན་སྨྲ་སྤོང་བ། སེམས་ཅན་ལ་གཡོ་སྒྱུ

對菩薩起大師佛陀想並如實讚歎；4、令自己所成熟的有情受取正等覺。

（二）行心學處

（帕繃喀大師詳細講述應該如何如法奉持菩薩戒，不為十八根本墮、四十六惡作所染污之法[7]。又說：）

有道是：

「我為汝示解脫法，是否解脫自決定。」[8]

你們要盡量將前面所講的內容用於實修，不能只視為外在的講說之法。

譬如，商人根據騾、馬等牲畜的承受能力，讓牠們馱負適合的貨擔。大家也應根據自己上、中、下不同的心力，無論如何要修一些最起碼的法；尤其要將菩提心作為修持的中心，並將其它所緣作為修持的助伴。

首先，我們要如理地依止善知識，發心實修善知識所開示的教誡內容，使暇滿具有真正的意義。這一「取心要」的工作從現在起就要開始，因為這個人身是不會久住的，死後去哪裡受生自己也無法作主。一旦受生在惡趣之中，便會有難以忍受的痛苦，所以，我們必須尋求救護遠離惡趣苦的皈依處，以及解脫惡趣苦的方法。

1037 雖然勤修這些方法能保證我們不墮惡趣，但善趣身也不外乎是苦，而且難保將來不再墮入惡趣。在仔細思考了這些情況之後，我們應當發起出離輪迴之心。

但是，只是自己一個人解脫輪迴還不行，因為一切有情都是對我們有恩的

---

[7] 具體條文請參閱宗喀巴大師所造《菩薩戒品釋．菩提正道》。

[8] 出處不詳。

མེད་པའི་བསམ་པ་དྲང་པོར་གནས་པ། བྱང་སེམས་རྣམས་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཅིང་། དོན་གནས་ཀྱི་བསྔགས་པ་བརྗོད་པ། རང་གིས་སྨིན་པར་བྱ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཇོགས་བྱང་འཛིན་དུ་འཇུག་པ་སྟེ་དཀར་ཆོས་བཞི་བསྟེན་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་འཇུག་པའི་བསླབ་བྱ་ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་ལེའུ་ལྟར་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉིས་བྱས་ཞེ་དྲུག་གིས་མ་གོས་པར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྲུང་བ་ལ་བསླབ་དགོས་ཚུལ་སོགས་ཞིབ་པར་གསུངས་ཤིང་། དེ་ནས་སླར་ཡང་། ངས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཐར་པའི་ཐབས་བསྟན་གྱི། །ཐར་པ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། སྔར་ཞུས་པ་དེ་དག་ཕྱིའི་བཤད་ཆོས་ཙམ་དུ་མ་སོང་བར་ཉམས་ལེན་ལ་འཁྱེར་ཅི་ཐུབ་དགོས་ཚུལ་དང་། དཔེར་ན་ཚོང་པ་ལ་སོགས་པས་རྔ་དྲིལ་སོགས་ལ་སོ་སོར་འཚམས་པའི་ཁལ་ཅི་ནུས་རེ་འགེལ་བ་ལྟར་བློ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་གྱིས་ནུས་ཚོད་དང་བསྟུན་པའི་ཉམས་ལེན་མ་མཐའ་རེ་ཅིས་ཀྱང་གནང་དགོས་ཤིང་། གཙོ་ཆེར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱས་ནས། དམིགས་པ་གཞན་དང་གཞན་དག་དེའི་གྲོགས་སུ་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་བསྐྱངས་དགོས་ལ། དེ་ཡང་དང་པོར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་བསྟེན་ཚུལ་ཚུལ་བཞིན་བྱས་པས། དེས་བསྟན་པའི་གདམས་དོན་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སྒོ་ནས་དལ་འབྱོར་ལ་སྙིང་པོ་ལེན་འདོད་བསྐྱེད་ཅིང་། སྙིང་པོ་ལེན་པའང་ངེས་པར་ད་ལྟ་ནས་བྱེད་པ་མ་འབྱུང་ན། རྟེན་འདི་ཡུན་དུ་མི་གནས་པ་དང་། འཆི་བའི་རྗེས་སུ་འང་གར་སྐྱེ་རང་དབང་མེད་ཅིང་། ངན་འགྲོར་སྐྱེས་ན་དེའི་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟོད་པས། དེ་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་དང་། དེ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་བཙལ་དགོས་ཤིང་། ཐབས་དེ་དག་ལ་འབད་པས་གལ་ཏེ་ངན་འགྲོར་མི་སྐྱེ་བ་ཙམ་བྱུང་ཡང་། བདེ་འགྲོའི་རྟེན་ལ་སྡུག་བསྔལ་མེད་པ་མིན་ཅིང་། སླར་ངན་སོང་དུ་མི་སྐྱེ་བའང་མིན་ཚུལ་ཞིབ་ཏུ་བསམས་པས་ངེས་པར་འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་འབྱུང་ལ། དེ་ཡང་རང་གཅིག་པུ་ཐར་པས་མི་ཚོག་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དྲིན་ཅན་

父母，對他們不予關心是一種卑劣的行徑。不僅如此，單是解脫輪回還不夠，因為我們遲早要進入大乘道，所以從現在起就應入大乘道，而發心是大乘的唯一入門，所以要勤修發心之法。

當我們能生起菩提心的「無勵力覺受」時，從我們來講，雖然不會計較為利益有情而作長時間的苦行，卻不忍見母親有情這樣長時間地受苦，所以，要發殊勝菩提心而進入一切乘之最——密宗道。我們必須在合格的金剛阿闍黎跟前獲得能熟四灌頂，修習「光明」與「幻身」雙運的雙運親因，及能熟道生起次第等，以期在濁世短暫的一生中，獲得無學雙運位。

在獲得無學雙運之前，需先有雙運的親因—勝義光明與淨、不淨幻身。在這之前，能成熟這些道的生起次第粗分至少要臻於究竟。在這之前，必須要獲
1038 得決定培植四身種子的清淨四灌頂。在這之前，又必須先以共同道菩提心淨治相續，以造就殊勝的密宗合格根器。

為了菩提心的生起，我們先要有對一切有情受苦心生不忍的悲心；生起悲心的基礎，是自己先要對輪迴的總、別痛苦發起無法忍受的出離心；發出離心之前，又先要對惡趣苦產生恐懼；而真正恐懼心的產生，需要我們先思惟業果與死期不定。

གྱི་ཕ་མ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་ཇི་མི་སྙམ་པར་འཇོག་པ་མ་རབས་ཀྱི་ལུགས་སུ་འགྱུར་བར་མ་ཟད། རང་ཡང་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར། སྔ་ཕྱིར་མ་ལྟོས་པར་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དུ་འཇུག་དགོས་པས་ན་ད་ལྟ་ནས་ཐེག་ཆེན་ལ་འཇུག་རིགས་ཤིང་། འཇུག་སྒོ་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་ཁོ་ན་ཡིན་པས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་རྩོལ་མེད་ཀྱི་སྨྱོང་བ་ཐོན་པ་ན།རང་གི་ངོས་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ཡུན་རིང་པོར་དཀའ་བ་སྤྱད་དགོས་ཀྱང་བཟོད་སྲོད། དེའི་བར་མ་ཆད་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་ཆེས་མི་བཟོད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་གི་སྒོ་ནས། ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཆོག་གསང་སྔགས་ཀྱི་ལམ་དུ་འཇུག་དགོས་པས། རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་གི་དྲུང་ནས་སྨིན་བྱེད་དབང་བཞི་ནོས་ཏེ། འོད་གསལ་དང་སྒྱུ་ལུས་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་ཟུང་འཇུག་གི་ཉེ་རྒྱུ་དངོས་སུ་སྒྲུབ་པ་དང་། དེའི་སྨིན་བྱེད་དུ་བསྐྱེད་རིམ་བསྒོམ་པ་སོགས་ཀྱིས་སྙིགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་ཐུང་གཅིག་ལ་མི་སློབ་པའི་ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས། དེ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལའང་དེའི་སྔོན་དུ་དེ་དག་གི་ཉེ་རྒྱུ་དོན་གྱི་འོད་གསལ་དང་། དག་མ་དག་གི་སྒྱུ་ལུས་སྒྲུབ་པ་སྔོན་དུ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ལའང་དེ་དག་གི་སྨིན་བྱེད་བསྐྱེད་རིམ་རགས་པ་ཙམ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ལ། དེའི་སྔོན་དུ་སྐུ་བཞིའི་ས་བོན་ཐེབས་ངེས་ཀྱི་དབང་བཞི་རྣམ་པར་དག་པ་ཐོབ་དགོས། དེ་ལའང་དེའི་སྔོན་རྒྱུད་ཁྱད་པར་ཅན་ལམ་ཐུན་མོང་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་རྒྱུད་སྦྱངས་པ་སོགས་སྔོན་དུ་འགྲོ་དགོས། དེའི་ཕྱིར་སེམས་དེ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྙིང་རྗེ་དང་། དེ་སྐྱེ་བའི་གཞི་དང་པོར། རང་ཉིད་འཁོར་བ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་བཟོད་པའི་ཡིད་འབྱུང་དང་། དེའི་སྔོན་དུ་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་ལ་འཇིགས་ཤིང་སྐྲག་པ་ཞིག་དགོས་ལ། དེའང་ལས་འབྲས་དང་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་མ་བསམས་པར་རྣལ་མ་ཞིག་མི་སྐྱེ་བས་དེ་དག་བསྐྱེད་དགོས། ལམ་དེ་དག་ལ་འཇུག་བློ་སྐྱེ་

唯一能促使我們生起修道之心的，是思惟暇滿、利大、難得。這一切的證德，必須依靠以意樂與加行如理依止善知識才會生起。所以，剛開始修的時候，不要好高騖遠，應從依止善知識法開始，依次修心，先生起「通達」。所謂「通達」，是指獲得這樣的自信：「如果我將來修這一所緣，定能在相續中生起，」
然後再從頭開始，從「道次第」之首依止善知識法開始，對每一個所緣發起「有勵力覺受」。對已生起體驗的各科作「速修」即可，對未生起體驗的所緣，則著重專修。

由於我們現在有機會遇到這樣的圓滿無誤顯密無垢教法[9]，如果對密法不
加以薰習，是極為可惜的。我們無論如何要對「集密」、「勝樂」、「怖畏」三大
1039 本尊之一的生圓次第作速修。這樣的人能速修全圓教法，所以能將一切教法放
在一座中修習。

對上至菩提心的那些所緣發起「有勵力覺受」之後，又應從頭開始，對每一種所緣發起「無勵力覺受」。這就像是一條唯一可以通行的大道一樣[10]。

以這種方式對上至菩提心的所緣發起體驗之後，我們便應如法地勤修密宗道二次第，如此一來，密續與大成就者論者中所說的殊勝證悟將在相續中生起。過不了多久，我們便能像嘉瓦溫薩巴父子那樣，在濁世短暫的一生中現證雙運金剛持位。

---

[9] 指宗喀巴大師的教法。

[10] 關於通達、有勵力覺受與無勵力覺受三者的區別，請參閱本書第一冊附錄三《菩提道次第體驗引導修法教授》。

བའི་རྒྱུ་ནི་དཔལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྙེད་དཀའ་བསམ་པ་ཡོ་ན་ཡིན། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན།

དེའི་ཕྱིར་དང་པོ་ནས་མཐོ་ས་ཞིག་ཏུ་མི་སླེབས་པར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་ཉམས་འོག་ཏུ་ཚུད་པར་བྱས་ནས་བློ་སྦྱོང་། ཉམས་འོག་ཏུ་ཚུད་པ་ཞེས་པ་དམིགས་པ་དེ་རེ་ཞིག་བར་སྦྱོང་ན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་འདུག་སྙམ་པའི་ཚོད་རྙེད་པ་ལ་ཟེར། དེ་ནས་དབུ་ནས་མར་ལ༑ ལམ་གྱི་རིམ་པའི་འགོ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས་བཟུང་སྟེ་དམིགས་སྐོར་རེ་རེ་བཞིན་ལ་རྩོལ་བཅས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་འདོན། སྦྱོང་བ་ཐོན་ཟིན་པ་རྣམས་ལ་བཤར་སྒོམ་དང་། གང་ལ་སྦྱོང་བ་མ་ཐོན་པ་དེ་ལ་དེ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་སྦྱོང་། འདི་དག་གི་ཚེ་ཡང་རང་ཅག་ཚང་ལ་མ་ནོར་བའི་མདོ་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དྲི་མ་མེད་པ་འདི་ལྟ་བུ་དང་མཇལ་བའི་དུས་འདིར་གསང་སྔགས་ལ་བག་ཆགས་འཇོག་པ་ཙམ་མ་བྱུང་ན་ཤིན་ཏུ་ཕངས་པ་ཡིན་པས། ཡི་དམ་གསང་བདེ་འཇིགས་གསུམ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་ལམ་བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ལའང་བཤར་སྒོམ་རེ་ཙམ་ཀྱང་བྱ། དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེས་ནི་བསྟན་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལ་བཤར་སྒོམ་བྱས་པས། སྟོན་ཐོག་གཅིག་ཏུ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཉམས་ལེན་དུ་འཁྱེར་བ་ཡིན། དེས་ན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་བར་གྱི་དམིགས་སྐོར་དེ་དག་ལ་རྩོལ་བཅས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་ཐོན་པ་ན། དེ་ནས་ཡང་དབུ་ནས་མར་ལ༑ དམིགས་སྐོར་རེ་རེ་བཞིན་ནས་རྩོལ་མེད་ཀྱི་སྦྱོང་བ་འདོན། དེ་ནི་ལམ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་འགྲོ་གཅིག་མ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་བར་ལ་སྦྱོང་བ་ཐོན་པར་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་གསང་སྔགས་ཀྱི་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་འབད་ན། རྒྱུད་དང་གྲུབ་ཆེན་གྱི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་རྟོགས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཞིང་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་རྒྱལ་བ་དབེན་ས་པ་ཡབ་སྲས་ལྟར་སྙིགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་ཐུང་གཅིག་ལ་ཟུང་འཇུག་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་པར་ནུས་པ་ཡིན། ད་ནི་རང་ཅག་རྣམས་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས

如今我們已發起了菩提心，為了趣入無上佛子之行，我們應當發願消除盡虛空際六道眾生各自的痛苦而將他們置於無上菩提之位，所以，大家要一起唸「入行願」。這雖說不是我大寶上師的軌矩，但在以前赤欽父子的時代是這樣做的，我[11]覺得很有必要恢復這一妙規。因此，請大家配合文義，心不散亂來作唸誦。

1040 （接著，由帕繃喀大師領誦，預會大眾同唸《入行論・迴向品》。最後，我們奉獻了酬謝曼荼羅，並唸誦發願文與吉祥頌等。由於大寶上師的恩德，全圓教法心要菩提道次第妙軌縱然到了時劫的最後一刻也不會消失，它將以最為燦爛的光明消除三界的黑暗！）

1041 **結束詞**

您[12]以慈慧之劍毀滅三有，
在如來教中昂然現為執金剛之主。
無邊大慧宣說諸佛妙業，
將眾生從昏睡的床上喚起。

您那空悲妙印的明月，
使究竟樂游戲海水高漲，綠意盎然！
我的心蓮由此盛開，
再次將您——百部之主，奉為我的頂上莊嚴！

1042 **怙主的口授如千萬種財寶，**
能滿足有寂的一切所需。
把這個可見可觸的寶盒裝滿，
它將成為有緣之士的心寶[13]！

---

[11] 可能是指赤欽・洛桑耶協丹巴饒傑（善慧智教增，十九世紀早期）師徒。
[12] 指嘉傑・帕繃喀仁波切。
[13] 指本書《掌中解脫》。

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བླ་ན་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཕྱིར་ནམ་མཁའི་མཐའ་ཁྱབ་ཀྱི་རིགས་དྲུག་གི་འགྲོ་བ་ཀུན་སོ་སོའི་སྡུག་བསྔལ་ཞི་ཞིང་། བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་འགོད་པར་སྨོན་པའི་ཆེད་སྤྱོད་འཇུག་གི་སྨོན་ལམ་འདོན་པར་མཛད་དགོས། འདི་ནི་བདག་གི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་ལེན་ལ་མེད་ཀྱང་། སྟོན་ཁྲི་ཆེན་ཡབ་སྲས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་མཛད་པར་སྣང་བའི་ཕྱག་སྲོལ་བཟང་པོ་སླར་གསོ་བ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཕྱིར་ཡིན་པས། ཚིག་དོན་དང་མཐུན་པར་མ་གཡེངས་པའི་ངང་ནས་གསུང་བར་ཞུ་གསུངས་ནས། སྤྱོད་འཇུག་ཆེན་མོའི་བསྔོ་བ་དབུ་བསྐྱལ་གྱིས་ལྷན་དུ་གསུངས་ཤིང་། མཇུག་ཏུ་གཏང་རག་གི་མཎྜལ་དང་སྨོན་ལམ། ཞེས་པ་བརྗོད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྲོལ་བཟང་དུས་ཀྱི་མཐར་ཡང་ཉམས་པ་མེད་པར་ས་གསུམ་གྱི་མཐུན་སེལ་མཆོག་ཏུ་ཆེས་ཆེར་གསལ་བའི་བཀའ་དྲིན་མཛད་དོ།།

སྨྲས་པ།

བྱམས་བརྩེའི་རལ་གྲིས་སྲིད་པ་གཞིག་པས་བདེ་གཤེགས་བསྟན་ལ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པའི་རྗེ་བོར་སྨིམས། །ཕ་མཐའ་མི་མངོན་བློ་ཆེན་རྒྱལ་བའི་འཕྲིན་བཟང་སྒྲོག་པས་འགྲོ་ཀུན་མུན་པའི་མལ་ལུས་སློང་། །སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་ཕྱག་རྒྱ་མཆོག་གི་རི་བོང་མཚན་མས་གདན་བདེའི་རོལ་མཚོ་སྤེལ་བའི་དཔྱིད། །བདག་བློ་རབ་རྒྱས་པད་མོ་ཁ་འབྱེད་རིགས་ཀུན་བདག་པོ་སྐྱེ་བོའི་རྒྱན་དུ་སླར་ཡང་བསྟེན། །

མགོན་དེའི་ཞལ་ལུང་རིན་ཆེན་འབུམ་གྱི་དབྱིག། །
སྲིད་དང་ཞི་བའི་འདོད་པ་ཀུན་འཇོ་བ། །
སྐལ་བཟང་སྐྱེ་བོའི་སྙིང་གི་གཅེས་ནོར་དུ། །
རིག་གཟིགས་གཏེར་གྱི་སྒྲོམ་བུ་འདི་ན་གནས། །

您將聖教眾多次第匯集一處，
這是一切智破除相違之舞。
您以無比吉祥偉大的教證，
依據根器將有情置於大乘[14]。

釋迦佛無量殊勝的言教是眾生之寶，
理解它們是最上教授，
由此一切萬物現為最上，
能享用這樣的景觀是諸佛歡喜之道！[15]

1043 戰勝四魔的勝利鼓音，
將牟尼甚深密意的無誤言詮傳播，
以此順易賜給二利的信息，
能使眾多學人受行此難得之道！[16]

不染過失遍行大海中，
成熟道要的自證界，為眾開示
沒有生、滅、我的緣起義，
還有何道比此更為殊妙？[17]

[14] 此頌隱含「通達一切聖教無違」殊勝的文句。
[15] 此頌隱含「一切聖教現為教授」殊勝的文句。
[16] 此頌隱含「易獲佛陀密意」殊勝的文句。
[17] 此頌隱含「極大惡行自趣消滅」殊勝的文句。

རྗེས་བསྟན་རིམ་པ་དུ་མའི་འདུ་འགོད་ནི།
ཐམས་ཅད་གཟིགས་པའི་འཁྲུལ་ཟླ་འགོག་པའི་གར།
ཟླ་མེད་དཔལ་དུ་ཆེ་བའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱིས།
དབང་པོའི་ཁམས་བཞིན་ཐེག་པ་མཆོག་ལ་གཞོལ།

ཐུབ་གསུང་རབ་འབྱམས་མ་སྨད་ལུས་ཅན་ནོར།
གདམས་པའི་མན་ངག་མཆོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་བློས།
སྣང་སྲིད་བླ་མར་ཤར་བའི་གཟིགས་མོ་ལ།
ཡོངས་སུ་སྤྱོད་འདི་རྒྱལ་བུ་དགྱེས་པའི་ལམ།

བདུད་བཞི་བཅོམ་པས་རྒྱལ་ཧ་བཏུང་བའི་དབྱངས།
ཐུབ་དགོངས་ཟབ་མོའི་བརྗོད་པ་མ་འཁྲུལ་བར།
དོན་གཉིས་བདེ་བླག་སྨིར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་ཏུ།
སྤེལ་བས་རྙིང་དཀའི་ལམ་ལ་སྤྱོད་པ་མང་།

ཉེས་པས་མ་རྟོག་ཀུན་སྤྱོད་རྒྱ་ཆེན་མཚོར།
ལམ་གྱི་སྙིང་པོ་སྨིན་པའི་རང་རིག་ཁམས།
སྐྱེ་འགག་བདག་ཏུ་མེད་པའི་རྟེན་འབྱུང་དོན།
འགྲོ་ལ་གསལ་བ་ལམ་བཟང་འདི་ལས་གང་།

1044 一切如意寶難以比擬的難得身，
不應用於享受現世的盛事，
當為自己的永久安樂考慮，
這樣的人除了修此妙道，還有何求？

因此，想求解脫的人們，
不要將相似道自誇為妙，
當服用凝聚全圓教授的精華，
這樣才會使你們的願望滿足。

勤編本書的善資糧如恒河長流，
這一美麗如月的水晶瓔珞，
莊嚴各方連綿亙長，
1045 以此緣起幻化的無量神奇，
願人天眾生頂戴的摩尼寶，
無垢佛教的清涼月，
令有緣睡蓮開敷呈祥，
將三界熱惱永遠地消除！

བསམ་འཕེལ་ཡོད་ཤུས་མི་མཆོན་རྙེད་དཀའི་རྟེན།
འདི་སྣང་གྱི་ནའི་གར་ལ་མི་རོལ་བར།
རང་གི་གཏན་འདུན་བདེ་བའི་མཐའ་རྟོག་ན།
ལམ་མཆོག་འདི་ལས་གཞན་དུ་སུ་ཞིག་སྤྱོད།

དེས་ན་ཐར་པ་འདོད་པའི་ཡིད་ཅན་རྣམས།
ལྷུར་སྣང་ལམ་གྲིས་མཆོག་ཏུ་མི་རློམ་པར།
ཡོངས་རྫོགས་མན་ངག་གཅིག་ཏུ་འཁྲིལ་བའི་བཅུད།
འདི་ལ་བསྙེན་དང་རེ་བའི་ཡི་ག་འཇོ།

རྩལ་འདིར་འབད་པའི་དགེ་ཚོགས་གང་གླུའི་གླིང་།
ཟླ་བའི་མཛེས་མ་སྨུ་རིག་དོ་ཤལ་ཕྲེང་།
ཕྱོགས་ཀྱི་སྨུ་ཁྲུད་རྒྱན་དུ་རིང་བ་ཡི།
རྟེན་འབྱུང་སྒྲུ་མའི་ངོ་མཚར་འབྲུམས་གླུས་པས།

དྲི་བྲལ་རྒྱལ་བའི་རིང་ལུགས་བསིལ་སྤྲིན་དབང་།
ལྷ་མིའི་གཙུག་ཏོར་རྗེ་ལ་ནོར་བུའི་མཆེད།
སྐལ་བཟང་ཀུན་དའི་དཔལ་དུ་རྒྱ་ཆེ་བས།
ཁམས་གསུམ་གདུང་བ་ཡུན་དུ་སེལ་གྱུར་ཅིག

從此寶藏發出無盡講修的陣陣波浪，
湧到虛空的盡頭，
願金蓮花盛開的大海，
甘丹格魯妙規永久住世！

用諸佛智、悲、力的寶粉，
堆砌起來的須彌山高達有寂之頂，
1046 願丹增嘉措住世百劫不動搖！[18]
願他的事業耳飾像日月般明亮！

快樂三時城的吉祥，[19]
降落此地如同圓滿時夏日的雲彩，
願此懸掛在福德空中的華蓋，
降下利樂的甘霖！

願我們能如理依止具恩上師，
願他住在頂上無價明點中永不分離，
也願我們鵬程萬里，
迅速地修完大乘之道！

---

[18] 丹增嘉措：指第十四世達賴喇嘛。
[19] 三時城：似指天界。

བཤད་སྒྲུབ་ཟད་པ་མེད་པའི་རླབས་ཀྱི་སྒོ།
ཀུན་གསལ་ཕ་མཐར་ཕྱི་བའི་གཏེར་གྱི་མཛོད།
གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་འཛུམ་གྲོལ་པད་མའི་མཚོ།
དགེ་ལྡན་ལུགས་བཟང་རིང་དུ་གནས་གྱུར་ཅིག

རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་རྩེ་ནུས་པའི་རིན་ཆེན་རྡུལ།
སྲིད་ཞིའི་རྩེ་མོར་སྤྱུངས་པའི་ལྷུན་པོའི་དབང་།
བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་བསྐལ་བརྒྱར་མི་གཡོ་ཞིང་།
འཕྲིན་ལས་ཉི་ཟླའི་ནྲ་ཆ་གསལ་གྱུར་ཅིག

མངོན་དགའ་རབ་རྒྱས་སྐབས་གསུམ་གྲོང་གི་དཔལ།
ལྗོངས་འདིར་འཕོས་པའི་རྫོགས་ལྡན་དབྱར་སྐྱེས་སྤྲིན།
བསོད་ནམས་མཁའ་ལ་བླ་རེར་བྲིས་པའི་གཡང་།
ཕན་བདེ་བདུད་རྩིའི་ཆར་དུ་འཛོ་གྱུར་ཅིག

བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱང་དྲིན་ཅན་བླ་མ་མཆོག
སྤྱི་བོར་རིན་ཐང་མེད་པའི་ཐིག་ལེ་རུ།
འབྲལ་མེད་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པས་ཐེག་མཆོག་ལམ།
རླབས་ཆེན་མཁའ་ལྡིང་འཕྲུལ་གྱིས་བགྲོད་གྱུར་ཅིག

總之願我圓滿六度萬行，
1047 **以利益量等虛空一切眾生，**
願我很快地成為吉祥菩提金剛，
坐菩提樹下擁有十力的妙德！

我們的根本上師——遍主金剛持帕繃喀巴，名諱至尊降巴丹增成烈嘉措貝桑波，合集三世諸佛菩薩智、悲、力、事業為一體，由悲心所發動，以不可思議的善巧方便，使我與同倫的愚癡之輩成為大乘的有緣人，恩德無與倫比。上師應拉魯噶采瓦家夫人、信誓無比的女施主拉江[20]·央宗彩玲（聚音長壽）之請，為二位已故公爵季美南傑（無畏勝）與彭措饒傑（圓滿盛）荐福而傳授此一教授。時間為第十五勝生周鐵雞年（1921），地點在曲桑茅蓬的辯經院。

大師將《菩提道次第明晰引導速道》、中傳派與南傳派《文殊口授》三種
1048 教授合併起來，再加上修心法中的《修心七義》，逐一詳細地恩賜經驗引導，以成熟我們的相續。像我這般的愚鈍之人，也有幸能受用大師甚深、廣大的語教甘露。

當時，蔥堆札雅東貢仁波切按日筆錄教授，並向大師本人請益核校。由於大師的利他事業大如虛空，這一編審工作只能進行第四加行觀想資糧田而告暫

[20] 拉江：對三品官以上貴婦的尊稱。

མདོར་ན་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ༷།
པ༷་ར་མི་ཏའི་སྤྱོད་བཟང་ཡོངས་རྫོགས་ཤིང༷་།
ཤིང༷་དབང་དུང་དུ་སྨོན་བས་བཅུ་མངའ་བའི་དཔ༷ལ།
དཔ༷ལ་ལྡན་བྱང་ཆུབ་རྡོ་རྗེ་སྨྱུར་ཐོབ་ཤོག

ཅེས་པ་འདི་ཡང་དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཁྱེན་བརྩེ་ནུས་གསུམ་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་དང་བཅས་པ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་རང་གཟུགས་གཅིག་པུ། བརྩེ་བས་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་མཁས་ཀྱི་མཛད་པ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པས་བདག་དང་བདག་འདྲའི་བློན་སྨོངས་རྣམས་ཀྱང་ཐེག་པ་མཆོག་གི་སྐལ་བཟང་ལ་སྦྱོར་བར་མཛད་པའི་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་ཟླ་མ་མཆིས་པའི་རྩ་བའི་བླ་མ་ཁྱབ་བདག་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཕ་བོང་ཁ་པ་དོན་གྱི་སྣང་དུ་མཚན་ནས་སྨོས་ཏེ་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོའི་ཞལ་སྔ་ནས་ལ་གཟིམ་ལྷ་ཀླུ་དགའ་ཚལ་བའི་སྐུ་ངོ་དང་དམ་མཚུངས་པ་མེད་པའི་ཡོན་གྱི་བདག་མོ་ལྷ་ལྷུམ་དབྱངས་འཛོམས་ཆེ་རིང་ནས་སྐུ་གཤེགས་གུང་འཛིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་དང་། ལྷ་སྲས་གུང་ཕུན་ཚོགས་རབ་རྒྱས་གཉིས་ཀྱི་དགེ་རྩར་ཆེད་དམིགས་ཏེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་རབ་བྱུང་བཅོ་ལྔ་པའི་ལྕགས་བྱ་ལོར་དབེན་གནས་ཉང་བྲན་ཆུ་བཟང་རི་ཁྲོད་ཀྱི་ཆོས་རར་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་དམར་ཁྲིད་མྱུར་ལམ་དང་། འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་དབུས་བརྒྱུད་དང་། ལྷོ་བརྒྱུད་བཅས་གསུམ་སྦྲགས་ཐོག །གླེ་སྦྱོང་སྐབས་གླེ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མ་དང་བཅས་ཀྱི་ཉམས་ཁྲིད་ཟབ་མོ་སྨིན་རྒྱས་སུ་བཀའ་དྲིན་སྐྱོལ་ཏེ་སྨོངས་རྟུལ་གྱི་ན་བ་བདག་ཀྱང་ཟབ་རྒྱས་གསུང་གི་བདུད་རྩིར་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་སྐབས། ཙ་སྟོད་བྲག་གཡབ་གདོང་ཀོང་སྤྲུལ་སྐུ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཉིན་རེ་ཉིན་རེའི་གསུང་བཤད་རྣམས་ཟིན་བྲིས་ལམ་རིབ་ཙམ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བཀོད་འདུག་པ་ལྟར་རྗེ་བཙུན་བླ་མ་མཆོག་ནས་ལྟགས་ཞུས་དང་འབྲེལ་སྦྱོར་ཆོས་བཞི་པ་ཚོགས་ཞིང་གསལ་འདེབས་པའི་མཇུག་ཡན་

停。為了推廣具恩上師的事業，我心裡一直想著要把這一工作完成，在上師怙主的親教弟子——包括許多散居各地荷負弘法重擔的上師活佛、開演百論的格西們一再催促下，以上述筆錄作為基礎，參考其他可信的上師金剛持先後開示的道次第筆記，去蕪存菁、詳加審訂。然而，由於散亂的牽絆、終不得暇，故而請求大師的秘書，來自丹瑪的比丘洛桑多傑（善慧金剛）校閱我所收集的資料，審訂先後次序與各節科判的內容。他曾以如教修行的供養長期侍奉大師，且多聞猶如阿難。他不辭辛勞，出色地協助我完成這一工作。我本人也抽空詳加校訂，對少量與上師言教不符之處作了修正，並將筆記中所遺漏、我所記得的口傳教授作了增補，盡力完成了本書的編輯工作。希望本書能成為大師言教的代表，有益於一切讀者。

從我七、八歲開始，上師怙主便歡喜攝受，以無上加持的大悲哺育我成長。
1049 上師之卑微弟子、言行不一而沒有正法的慵懶之人，僭名雍增甘丹墀江轉世者

ཆད་ལ་འཕྲི་སྣོན་བཀའ་བཅོས་སོགས་མཛད་ཐེན་ཀྱང་། དེ་མན་ཆད་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་དོན་
འཕྲིན་ལས་ནམ་མཁའ་ལྟར་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་གཟིགས་ཞིབ་མཛད་མ་གྲུབ་པའི་སྔར་འགྲོ་ཅན་
དུ་བཞུགས་པར་བརྟེན་ཕ་བླ་མ་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་སུ་བསམས་ཏེ་འགྲོ
སྐྱོང་ཞིག་ཐུབ་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་པ་ཡིད་ལ་གཅགས་ཤུས་ཐོག །མགོན་པོ་གང་གི་གསུང་ལས་
སྐྱེས་པའི་སློབ་བུ་བསྟན་པའི་ཐུགས་འཁུར་འཛིན་པའི་བླ་སློབ་ཁག་དང་། གཞུང་བརྒྱ་སྨྲ་བའི་
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་ན་བཞུགས་པ་དུ་མས་ཡང་ཡང་བསྐུལ་མ་མཛད་པར་
བརྟེན་རྩ་བའི་ཐེན་བྲིས་སྔོན་མའི་ཐོག་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ནས་ལམ་རིམ་སྤྱི་རྗེས་སུ་སྐུལ་བའི་གསུང་
ཐེན་ཁྲུངས་དག་འགའ་ཤས་གོ་བསྡུར་ཏེ་ལེགས་ཆ་འཚོལ་ཞིབ་ཁྲུ་བསྡུ་བྱ་རྒྱུ་སོགས་ཕྲན་རང་ཉིད་
རྣམ་གཡེང་ལྷུ་གུ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བས་ཁོམ་མིན་སྐབས་མཚུངས་མེད་རྗེ་བཙུན་བླ་མ་
བཀའ་བཞིན་སྒྲུབ་པའི་མཆོད་པས་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱེན་ཅིང་། ཐོས་པ་འཛིན་པ་ཀུན་དགའ་བོ་དང་
མཚུངས་པ་འདྲན་མ་དྲུང་ཡིག་དགེ་སློང་བློ་བཟང་རྡོ་རྗེ་ལགས་ལ་ཐེན་བྲིས་རྣམས་ཕྲན་ནས་ཞིབ་
འཇུག་བདེ་ཁྲིད་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཏེ་གོང་འོག་འཁྲུག་སྡེབ་དང་། ས་བཅད་སོ་སོའི་ཐད་
ཀར་སྐྱིལ་རྒྱུར་བསྐུལ་བ་བཞིན་དྲུང་ལགས་ནས་ཀྱང་ཡུན་རིང་ངལ་བ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས་གྲོགས་དན་
ཡང་དག་པར་མཛད་པ་ལ། སླར་ཡང་རང་ཉིད་ནས་བྲེལ་བའི་གསེང་དབར་ནམ་བྱུང་ལ་ཞིབ་ཏུ་
དཔྱད་དེ་བླ་མའི་གསུང་དང་མཐུན་མིན་ཕྲན་བུ་ཡོད་རིགས་ལ་དག་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཐེན་བྲིས་
རྣམས་སུ་མ་འཁོད་པའི་གསུང་རྒྱུན་མན་ངག་རང་བློར་ངེས་རིགས་རྣམས་གསར་འགོད་སོགས་
སྣོན་འཕྲི་བྱ་འོས་རིགས་གང་ནུས་སུ་བགྱིས་ཏེ་དྲིན་ཅན་བླ་མ་མཆོག་གི་ཞལ་ཚབ་ལྟ་བུར་ཀུན་ལ་
སྙན་དུ་རེ་བའི་ལྷག་བསམ་གྱི་ངལ་བ་འདུ་བྱེད་པ་པོ་ནི། རང་ལོ་བདུན་བརྒྱད་ཀྱི་སྐབས་ནས་
བཟུང་མགོན་པོ་མཆོག་དེས་མཉེས་བཞིན་རྗེས་སུ་བཟུང་སྟེ་བྱིན་རླབས་བླ་ན་མེད་པའི་ཐུགས་རྗེའི་ཞོ་
ཤས་འཚོ་བའི་བཀའ་འབངས་ཀྱི་ཐ་ཤལ། ཁ་ཤད་ལག་ལེན་འགལ་བའི་ཆོས་མེད་སློམས་ལས་

洛桑耶協丹增嘉措，完稿於第十六勝生周火雞年（1957）十月十五日。以此祝願菩提道次第大寶教法在所有地區、一切時期中弘揚昌盛，長久住世！

མཁན་ཡོངས་འཛིན་དགའ་ལྡན་ཁྲི་བྱང་སྐྱིས་མེད་པ་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོར་འབོད་པས་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་མེ་བྱ་ལོ་ཧོར་ཟླ ༡༠ ཚེས ༡༤ སྨིན་པ་སྨར་མའི་འགྲུབ་སྦྱོར་སོགས་གཟའ་ཚེས་མཆོག་ཏུ་དགེ་བའི་ཉིན་མཇུག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བགྱིས་པ་སྟེ། འདིས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཕྱོགས་དུས་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག། ||

༄ ཨོཾ་སྭསྟི། རྒྱལ་ཀུན་དགོངས་བཅུད་ཀ་ལ་ཤ་རིའི་རྒྱུན། |
ཤེར་ཕྱིན་ཟབ་དོན་ནོར་བུས་གང་བའི་མཚོ། |
མན་ངག་སུ་རིག་དབུ་བའི་དོ་ཤལ་ཅན། |
སྐལ་བཟང་ཡི་ག་འཛི་བའི་དཔྱིད་དུ་སྨན། |

ཐར་འདོད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ཟླ་གཞོན་མ། |
དཔར་གྱི་ཐིང་བུའི་ཁབ་ཏུ་མངོན་བསྒུས་ཏེ། |
ཀུན་ཕན་བདུད་རྩིའི་བསིལ་བ་འབུམ་འགྱེད་པའི། |
ལེགས་བྱས་འཛུམ་དཀར་མཁའ་དང་མཉམ་འདུག་པས། |

མཐའ་ཡས་ཐུབ་པའི་གསུང་རབ་རྒྱ་མཚོའི་བཅུད། |
བློ་བཟང་རྒྱལ་བའི་རིང་ལུགས་བསམ་འཕེལ་དབང་། |
དྲི་བྲལ་ལྷ་སློམ་སྐྱོད་པའི་འོད་སྣང་གི |
རྩེ་དགས་འཛིག་རྟེན་ཡུན་དུ་སྣང་གྱུར་ཅིག |

རྒྱལ་ཀུན་བརྩེ་ཆེན་ནོར་བུའི་སྙིང་པོའི་ཁམས། |
འདོད་རྒྱུ་ཆར་དུ་བསྐྱིལ་བའི་རྫོགས་ལྡན་སྤྲིན། |
ལྗོངས་འདིའི་བསོད་ནམས་བླ་རེར་རྟག་གཏིབས་པའི། |
ངོ་མཚར་སྲིད་པའི་ཁྲོང་ལས་བརྒྱལ་གྱུར་ཅིག |

སྡུག་ཀུན་མི་བཟད་ལག་ལྡན་བྲེ་བའི་སྲོག |
འཕྲོག་བྱེད་བསླབ་གསུམ་སྤར་མོའི་ཤུགས་འཆང་ཞིང་། |
བཤད་སྒྲུབ་གཡུ་རལ་གསིག་པའི་གདོང་ལྔའི་ཁྲུ། |
ཐུབ་བསྟན་གངས་རིའི་རྒྱན་དུ་བརྗེད་གྱུར་ཅིག |

རྒྱུ་སྦྱོར་འབྲེལ་ཐོགས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི། |
བྱིན་རླབས་སྙིང་གི་ཉི་མ་རྟག་འཆར་བས། |
རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལུགས་བཟང་གདམས་པའི་ཐུལ། |
ཉམས་སུ་སྐྱོང་བའི་དགེ་མཚན་འཛིན་གྱུར་ཅིག |

དེ་ལས་ས་ལམ་དབྱིག་གི་ཐེམ་སྐས་ལ། |
གུས་རྟག་བརྩོན་པའི་འདེགས་འཛེག་མྱུར་བའི་གར། |
སྐུ་གསུམ་ནོར་བུའི་ཁྲིམ་དུ་ལེགས་བསྒྱུར་ནས། |
དོན་གཉིས་འཕྲོ་འདུའི་འཇུག་པ་རྒྱས་གྱུར་ཅིག |

ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་རྫོགས་བློ་གྲོས་ཉི་གཞོན་གསར། །
མ་སྨད་ཀུན་བཟུང་རྒྱལ་བའི་མཚན་ཉིད་དུ། །
གྲུབ་པས་བདུད་ཀྱིས་མི་ཐུབ་བསྟན་པའི་གཉེན། །
ཀུན་དགའི་མཁྱེན་རབ་འོད་སྣང་གྲོལ་གྱུར་ཅིག །

༄། །ཕྱི་ནང་གི་མ་རྡོ་རྗེ་རབ་བརྟན་སྐུ་མཁའ་འགྲོ་ལ་མཛད་དེ་ལྷ།།

༄། །རྗེ་དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ།

ཅེས་པ་འདི་ཡང་བློ་བཟང་ཐུབ་དབང་རྡོ་རྗེ་འཆང་དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པའི་རྩ་བའི་བླ་མ་བཀའ་དྲིན་འཁོར་མེད་རྗེ་ཕ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོའི་ཞལ་སྔ་ནས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ཁྲིད་སྐུལ་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ཟིན་བྲིས་གདམས་ངག་བདུད་རྩིའི་སྙིང་པོ་འདི་ཉིད་ཤོག་གྲངས་བརྒྱ་ཕྲག་པའི་བར་དང་ལྡན་ཡོན་བདག་སྨྲོམ་མདའ་ལས་ཚན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ནས་རྒྱུ་སྦྱོར་ཏེ་པར་བསྐོ་སྤྲོན་ཟིན་ཐོག ། དེ་མཐུན་ཡོངས་རྫོགས་ཕུན་ཚོགས་ལུགས་བརྒྱུའི་དཔལ་གྱིས་མཛེན་པར་མཛོ་ཞིང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་མི་ཕྱེད་པའི་དད་གུས་མཆོག་ཏུ་བརྟན་པ་གཟིམ་རམ་པ་

བའི་སྐུ་དང་བཀའ་ཟུར་བླ་མ་དགེ་སློང་བློ་བཟང་ཐུབ་བསྟན་ཀུན་མཁྱེན་མཆོག་ནས་འཇུངས་པ་མེད་
པའི་གཏོང་བའི་བློ་འཕར་ཡངས་པོར་ཕྱེ་སྟེ་པར་བསྐོ་མཛད་པའི་དགེ་བསྔོའི་སྨོན་ཚིག་ཏུ་ཡོངས་
འཛིན་ཁྲི་བྱང་སྐྱེ་མེད་པས་སྨོན་པ་སིདྡྷི་རསྟུ། །ཨོཾཡེདྷརྨཱཧེཏུཔྲབྷཝཱཧེཏུནྟེཥཱནྟཐཱགཏོཧྱཝདཏ྄།
ཏེཥཱཉྩཡོནིརོདྷཨེཝཾཝཱདཱིམཧཱཤྲམཎཿཡེསྭཱཧཱ། །

དཔར་བྱང་སྨོན་ཚིག

༄ རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་བདེ་ཆེན་སྙིང་པོ་དང་། །
རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་པདྨ་གར་དབང་ཞབས། །
བླ་མ་དམ་པའི་ཐུགས་ཀྱི་བཅུད་ཕྱུང་བའི། །
རྣམ་གྲོལ་ལག་བཅངས་བདུད་རྩིའི་བུམ་བཟང་འདི། །

པུ་སྟ་ཀ་ཡི་གཟུགས་སུ་བཞུགས་མོད་ཀྱང་།
སྙིགས་ལྔའི་དུས་འདིར་བསྟན་པ་རྒྱས་པ་དང་།
འགྲོ་རྣམས་ཆོས་འགྱུར་རང་དབང་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི།
སྒྲོག་རྩ་ཁརྒྱལ་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི།

སྐུ་དང་མཛད་འཕྲིན་འཛིན་མའི་ཁྱོན་ཡོངས་ལ།
ཉི་ཟླའི་འོད་སྣང་བཞིན་དུ་ཁྱབ་པ་དང་།
སྐུ་གཤེགས་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་སྦྱིན་པས་གཙོས།
ཕ་མ་ཉེ་འབྲེལ་འདས་གསོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

འདི་ཕྱིའི་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པ་སོགས།
ལེགས་ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དཔེ་རྒྱུན་འདི།
ཡུན་མཐོང་གནས་རིས་དད་གཏོང་ལྷག་བསམ་གྱིས།
ལེགས་པར་ཕྱུག་པའི་རང་རིགས་ལྷོ་མདོ་མཁར།

སྐུ་ཞབས་བློ་བཟང་ཉི་མ་བཟའ་འཚོ་དང་།
ལྷོ་བྲག་ཞིང་ཆེན་ནམ་མཁའ་ཚེ་བརྟན་གྱི།
ཁྱིམ་ཚང་ཟུང་ནས་སྤར་ཡང་དེབ་གཟུགས་སུ།
འཕྲུལ་པར་སྤྲིང་ནས་དཔེ་སྐྲུན་ཞུས་པའི་དགེས།

གོང་སྨོས་ཇི་བཞིན་འགྲུབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །
མད་བྱུང་སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རླབས་དང་། །
རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པའི་བདེན་པ་དང་། །
བདག་གི་ལྷག་བསམ་དག་པའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས། །
སྨོན་པའི་དོན་ཀུན་བདེ་བླག་མྱུར་འགྲུབ་ཤོག །

ཨོཾཡེདྷརྨཱཧེཏུཔྲབྷཝཱཧེཏུནྟེཥཱནྟཐཱགཏོཧྱཝདཏ། ཏེཥཱཉྩཡོནིརོདྷཨེཝཾཝཱདཱིམཧཱཤྲམཎཿཡེསྭཱཧཱ།། །།
ཅེས་དཔར་བྱང་སྨོན་ཚིག་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ཚུལ་བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ཉེ་འདབས་སུ་བཞུགས་པ་ལྷོ་མདོ་མཁར་བ་སྐྱ་ཞབས་བློ་བཟང་ཉི་མ་ལགས་དང་བཟའ་ཟླ་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར། །ལྷོ་བྲག་ཞིང་ཆེན་ནམ་མཁའ་ཚེ་བརྟན་ལགས་དང་བཟའ་ཟླ་བདེ་ཆེན་ཚེ་རིང་ཟུང་གིས་རྟེན་རྫས་མཇལ་དར་བཅས་ཏེ་གསུངས་ངོར་མ་ལྡོག་པར་ཤར་པ་ཆོས་རྗེ་བློ་བཟང་ཉི་མ་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཟླ་བ་ ༩ ཚེས་ ༨ བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༢༠ རབ་བྱུང་ ༡༧ པའི་ཆུ་བྱ་ཟླ་བ་ ༧ པའི་ཚེས་ ༡༣ བཟང་པོར་སྨོན་པའོ།། ||

པར་སྐྲུན་གྱི་རྒྱུ་སྦྱོར་བ་ཆོས་སྤྱན་ཡངས་པ་བལ་ཡུལ་གནས་བཞུགས་ལྷོ་མདོ་མཁར་བ་སྐྱ་ཞབས་བློ་བཟང་ཉི་མ་ལགས་ཁྲིམ་ཚང་དང་། ལྷོ་བྲག་ཞིང་ཆེན་ནམ་མཁའ་ཚེ་བརྟན་ལགས་ཀྱི་ཁྲིམ་ཚང་གཉིས་ནས་གཏོང་ཕོད་དང་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དག་པ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་སྒོ་ནས་རྒྱུ་འགྲོ་གནང་བ་དང་། གཞན་ཡང་བལ་ཡུལ་གནས་བཞུགས་སྐྱ་ཞབས་རྒྱས་ནོར་ཚེ་དབང་ལགས་ནས་བལ་སྒོར་དུག་སྟོང་ཐམ་པ་ཞལ་འདེབས་གནང་བ་བཅས་པར་སྐྲུན་འདིའི་རྒྱུ་སྦྱོར་བ་རྣམས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ། རྗེའི་གདན་ས་ཆེན་པོ་རི་བོ་དགེ་ལྡན་པའི་མ་དགོན་འབྲོག་རི་བོ་ཆེ་དགའ་ལྡན་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་གླིང་གི་ཡ་གྱལ་ཤར་རྩེ་ཐོས་བསམ་ནོར་གླིང་གྲྭ་ཚང་གི་དཔེ་མཛོད་ལས་བྱེད་

ཉག་རེ་དགེ་བཤེས་བློ་བཟང་འཇམ་དབྱངས་དང་། ཕུ་ཁང་དགེ་བཤེས་ཐུབ་བསྟན་ཡོན་ཏན་དང་། ཕུ་ཁང་དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་བཀྲིས་བཅས་ཀྱིས་གོང་གསལ་དད་སྦྱིན་ཁག་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུས་ཏེ། འདི་གའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཀམ་ཕུ་ཏར་འཕྲུལ་པར་ཐོག་ཕུ་ཁང་བསྟན་འཛིན་ཉི་གཞོན། སོག་པ་བྱང་ཆུབ་ནོར་བུ། ཕུ་ཁང་རྣམ་རྒྱལ་ཕུན་ཚོགས་སོགས་ཀྱིས་བཙུག་པ་དང་། དམིགས་བསལ་ཨཙྪ་ཕུ་ཁང་ངག་དབང་བསམ་གཏན་ལགས་དང་། བློ་བཟང་ཆོས་དར་ལགས་སོགས་ཀྱིས་ལས་རོགས་མཛད་དེ་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཞུ་དག་ཐེངས་བདུན་ཞུས་ཤིང་། ཐ་མར་གྲྭ་ཚང་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་བཀའ་དགོངས་ལྟར་གྲྭ་ཚང་དབུ་ཟུར་རྡོ་ཁང་དགེ་བཤེས་བློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་དང་། དགེ་ཟུར་རྡོ་ཁང་དགེ་བཤེས་བློ་བཟང་སྦྱིན་པ་ལགས། རྡོ་ཁང་དགེ་སློང་བློ་བཟང་ཆོས་འཕེལ་ལགས། ལྷོ་པ་དགེ་བཤེས་བསྟན་རྒྱས་ལགས། ཕུ་ཁང་དགེ་སློང་བློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས། བོད་གཞུང་སློབ་དགེ་ཟུར་པ་བྱམས་པ་ཆོས་གྲགས་ལགས་བཅས་ཀྱིས་ཞུ་དག་ཐེངས་བརྒྱད་པ་ཞིབ་ཚགས་བགྱིས་ཏེ་དེབ་གྲངས་ཅིག་སྟོང་ཐམ་པ་དཔར་སྐྲུན་ཞུས་པས་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིས་མཚོན་རྒྱལ་བསྟན་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་ཡབ་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྔགས་བཟུང་འབྲེལ་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་མི་ཉམས་ཤིང་ཕྱོགས་དུས་ཀུན་ཏུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་དང་བསྟན་པ་དེ་འཛིན་ཀུན་གྱི་གཙུག་ནོར་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དབུས་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་སྐུ་ཚེ་བརྟན་ཅིང་མཛད་འཕྲིན་དབྱར་གྱི་ཆུ་གཏེར་ལྟར་འཕེལ་བའི་རྒྱུར་གྱུར་·······ཅིག༎ ༎

ཏཏྭཱ། ཨོཾཔཉྩིགྲིཡཨཱཡུརྦརྡྷནིསྭཱཧཱ།