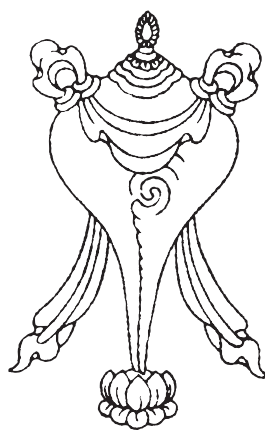


菩提道次第引导·粹炼精金

释迦比丘说法僧索南嘉措 造

第四世夏坝活佛 译



菩提道次第引导·粹炼精金

以大恭敬于普具三宝体性至尊上师足下顶礼、皈依，祈请加持！

归敬及略述本论之重要

开为四门：甲一、为明法源无染故释作者之重要；甲二、为于教授生敬故释法之重要；甲三、于具足二种重要之法应如何听受、讲说；甲四、正教授弟子引导之次第如何。

甲一、为明法源无染故释作者之重要：

在此，欲于暇满身获取要义之诸士夫应修行之事，总摄一切如来圣言之心要，三世所有胜者唯一之通道，大车龙猛无著之道轨，往趣一切种智地胜士之法范，遍摄三种士夫一切行持所有次第无有缺少者，唯是菩提道次第也。

对此所修之法，首先应来源清净殊胜；其次，来源清净之法应非片面，而应道体圆满、方分具足、无有谬误。

今此，我等所修之道次第，是由正等觉佛陀至龙猛、无著二师次第传来，故来源清净；清净诸师所传此道次第，能令九趣诸众一切所求无余顺易圆满，故如同如意宝王；大小乘贤善论轨、善说，无余集摄，故如同大海；总摄显密扼要而开显，故所诠圆满；以调心次第为主要，故易于修行；且以通达龙猛之轨的正理杜鹃，和通达无著之轨的金洲大师所传之教授而为庄严之故，得以闻思修此法，实乃我等之善缘也。

我等上师之道歌中曰：

瞻洲一切智者顶上严，名称幢幡世间极显耀，
源自龙猛无著以次第，善传圆满菩提道次第。
九趣所欲无余圆满故，此教授是如意摩尼王，
遍摄千种贤善论流故，是具吉祥善说之大海。
是故，此教授较他教授具有四大殊胜。

甲二、为于教授生敬故释法之重要

分四：乙一、通达佛说一切经教互不相违之殊胜；乙二、显示一切经教皆为教授之殊胜；乙三、易得佛之密意之殊胜；乙四、自趣灭除极大恶行之殊胜。

乙一、通达佛说一切经教互不相违之殊胜：

依此教授，了知一切圣言或显现为道之主要，或显现为道之支分，直接间接等随欲门中，知其皆为一补特伽罗证得佛位之因缘，如是通达一切圣教互不相违之殊胜。

乙二、显示一切经教皆为教授之殊胜：

将显明之圣言及解释其密义的诸具量论典，仅视为显示博闻的讲说之法，而执诸实修的心要支分另在他处的一切邪分别，无余断除，圣言及其注释等遍尽所诠，摄于从依止善知识至止观间的道之次第中。此等教授执取为主体后，了知所诠之义需要观察修者

作观察修，需要止住修者作止住修，皆是为修行所显示的教授，如是一切圣言现为教授之殊胜。

乙三、易得佛之密意之殊胜：

圣言及其注释等诸大论典虽是殊胜教授，但我等未学广大圣言之义的初业补特伽罗，若不依正士之窍诀，对诸大论典虽作闻思，或不得其真实密义；或虽获得却需依于长时艰难劬劳。然依具德上师之教授——《灯论》或《菩提道次第》，则能对诸大论义无难而得，易获胜者密义之殊胜。

乙四、自趣灭除极大恶行之殊胜：

如此获得已，则了知一切圣言于直接、间接门中，显示成佛之方便。若执某些开演为成佛之方便而需学，某些为成佛之障碍而需舍弃，实乃谤法之业！依此教授，如前所说，若于一切圣教相互不违获得定解，则此等谤法的极大罪业也将自趣消灭。

如此，对圣言之义具有观察智慧者，或欲求具有者，理应被此殊胜教授——印藏诸有缘智者亲近并许为心修的——三士道次第所夺意而进入闻思修。因此教授如前所说，具有四大殊胜故。

至尊上师曰：

通达一切圣教无相违，能知无余圣言皆教授，
顺易获得胜者秘密义，守护极大罪恶悬崖处。
是故印藏具慧之士夫，诸多有缘所依胜教授，
由此三种士夫道次第，不被夺意智者何有哉？

甲三、于具足二种重要之法应如何听受、讲说

极具殊胜之教授者唯此将一切如来圣言之心要摄于一处之三士道次第。于此教授，莫说全部，哪怕仅于一座间，于意乐加行清净门中，以无颠倒之讲说轨理对具器的补特伽罗开演，并思维讲说之功德，且于法师及法发起承事，亦将聚集如理讲说正法之广大功德。以如法之听闻轨理——断器之三过、具六种想而谛听者，决定聚集听闻正法之广大功德。是故应精进如理作讲闻之事。

至尊上师曰：

一切圣言心要数粹炼，此轨一座讲说或谛听，
正法讲与听闻众功德，决定广大聚故应思维。

甲四、正教授弟子引导之次第如何，

分二：乙一、依止善知识法为道之根本；乙二、依止已修心之次第如何。

乙一、依止善知识法为道之根本，

分三：丙一、所依善知识之相；丙二、能依弟子之相；丙三、依止法如何。

丙一、所依善知识之相：

若于此殊胜之教授如理听闻可生起广大功德的话，那么这种殊胜的教授，应从何等补特伽罗处听闻呢？

应从之谛听正法的善知识之德相，在大小乘及显密各阶段有许多不同之说。但从之接受此等如意宝教授的深恩善知识，依《大乘经庄严论》所说应具：调伏之戒学；寂静之定学；近寂静之慧学；广闻三藏；具有善达实性的智慧；德高于徒众等说法者自身应具的、令自相续调伏的教证等六功德。以及能将法义巧便送入所化耳际之善巧说；不为利养及恭敬以悲悯心为等起而讲法；具有为利他而欢喜讲法之精进；不忍讲说之劳苦和难忍眷属之颠倒行等诸分别均已断除等摄受他人的四功德。应亲近具此十德之善知识，从之接受大乘教授之教诫。

丙二、能依弟子之相：

听法之补特伽罗应具，“住于公正”，善于分别清净道及相似道的“具慧”，于清净道具有“希求心”等此三德。或于此之上，加上对法及与说法者具有“恭敬心”等而为四德。

特别是此等道中可以引导的具器弟子，要具有对法的广大希求心；听闻时能专注其心；对法及说法者有大恭敬心和信心；舍弃恶说、执持善说等四德。

加上其顺缘为“具慧”，舍弃恶缘为“正住”，即为“六德”。

若自己开演此道者，应励力具足善知识之种种德相；听闻时，则应具足听闻者之德相。

丙三、依止法如何，

分二：丁一、加行；丁二、正行。

丁一、加行：

从具德善知识处，如理闻听教授三种士夫之道次第后，如何修行之理是：

首先，于合意之处，陈设三宝所依，设无谄诳之供养。安乐垫上，跏趺而坐。以至诚和依靠之心数数皈依，令相续与法和合。修四无量。以“诸佛正法贤圣三宝尊”等而发心。

“嗡 娑巴瓦……”观诸法自性空之空性，从空性中，现前虚空八大狮子所擎之高广如意宝座，杂色莲花月垫之上，端坐与本师释迦牟尼佛体性无别的、为自己开演此道之上师，周围为广大行和甚深见之传承诸师所围绕。其外复有十方诸佛、菩萨、声闻、缘觉、勇士、空行、护法等海会围绕。迎请并愿安住。

清净法之体性不动摇，无量悲悯观照十方，一切圣者事业增长者，三世上师眷属请来！“无余一切众生之怙主”等迎请。

由“此妙浴室异香馥”等生起浴室，沐浴，拭身，献衣物及装饰。由“我等众生”等作供养。

祈请资粮田诸圣众安住等，如《入菩萨行》中所出。

复次，作摄集积资净障之扼要者——七支供。首先，向“一切佛陀所聚身”、“大悲善逝金刚持、胜观帝洛巴”等加持派传承师、“慈氏无著世亲解脱军”等广行派传承师、“断有无边佛子龙树”等深见派传承师、“圣者现前”之觉沃（阿底峡）、“所有依处善知识”之仲（仲敦巴）、“无缘大悲宝藏观世音”之宗喀巴，以及“教理”等、“广大智慧甚深身势增”等、“明度圆满”等、“所欲源处”等、“何处吾等明于学”等、“无上导师佛陀宝”等、“方便悲悯释迦种姓生”等，从“所有十方世界中”至“顶礼并供养”为止，作顶礼并供养。

复次，随意作广略曼陀罗供。于“此外他处供养众”至“众云别愿安住”之间，诵《总忏悔文》三遍；于“由于贪嗔痴自在”至“回向菩提藏”之间，诵《道次第传承祈祷文◎胜道启门颂》等。以悦耳入心之调而诵。

之后，祈请供养境之诸尊回归自性处。

一日四座或六座修行，在最后一座末，做祈归。

此乃“依止善知识”之加行。

丁二、正行，

分二：戊一、意乐依止；戊二、加行依止。

戊一、意乐依止，

分二：己一、净信为本；己二、念恩生敬。

己一、净信为本：

依止善知识之正行，应于观察门中而作修行。

我之诸具德正上师，乃是一切成就之根本，今生来世一切善妙之所缘。如同医师于病人，上师能令一切痛苦疾病消除，故具大恩德。我等无数世来，直至今生，在轮回中长久漂泊，乃是因为未遇善知识，或虽见而未依教奉行所致，因此，我应励力寻求上师并如理依止。

己二、念恩生敬：

在饥饿濒死时给予一碗饭，比在食财丰盈、幸福饱足时，施与手能堪持之金箱，恩德更大。如《五次第》中所说，“此是自成薄伽梵，唯一最上之本尊，然由亲授窍诀故，金刚阁黎较彼殊”。念想上师比一切诸佛恩德更大，心中生起决定。往昔，本师释迦牟尼佛为了听受“有生必有死，寂灭是安乐”等半偈或一偈，因念想上师恩德，为令上师欢喜而供养十万黄金、供养王子、王妃等极爱之物，或身燃千灯，施舍了一切身、受用等，我亦应随顺本师。

诸上师为我讲授了无数的法，其恩德无量。如若上师为德高者，则念其部分恩德，若不是，则不但不尊重，反说“我在此处听法”，认为在上师处听法是赏面子给上师，此是最为不智之举。比如，父母即便无功德，亦应善念其恩。若念其恩，则有功德，不念，则有过患一样，对上师亦如是。通常施与少许财物，即说此乃大恩，而上师把我们置于今生来世一切安乐之处，若善观察，则可现见上自诸佛菩萨，下至在家诸众，一切

苦乐之差别都由上师欢喜与否而导致。不仅如此，上师将弟子即生送往佛位者，也有许多。我若对诸上师做三种供养而令其欢喜，则定能速疾成佛。是故，上师恩德之大实为不可思议。令具恩的上师欢喜，至为重要。来世当中，得见善知识并被摄受，也要依赖于令现在有法缘的诸上师欢喜。是故，决不能不依止善知识啊！

戊二、加行依止：

一切经论中皆数数教授，应做诸上师欢喜之事，这不是强加给我们的不情愿的负担或亏负。没有不欲求福报者，而集积福报之田，没有比上师更殊胜者，此是诸经续论典所说。令生欢喜也包括丝毫不起观察上师过失之心。任上师所作皆善的见解门中，信心非是从口，而是从内心深处所进行的修行。未到一闻上师名号，或仅一念及上师即刻全身毛竖，眼含热泪等等之前，仍需励力修行。

此中，总于一切众生之过失，亦不应观察之理，乃佛菩萨所说，对于上师，更何言哉？即便显现过失，也是自所显现不清净之故，上师焉能有此过失？往昔，圣无著修弥勒时，曾显现弥勒菩萨为一下身腐烂的母狗；那若巴现见帝洛巴灼烧活鱼。在《父子合集经》等中说，佛陀亦变化为魔来饶益有情。是故，上师焉能有过？思维决定上师乃真佛。反之，对上师观察过失而作诽谤等事，在《密集根本续》和《事师五十颂》等中说，此为比任何罪更为广大之罪。是故，我乃应如《仲敦巴解脱传》所说那样，不仓促寻找众多上师。拜为师后，即拼舍生命也永不生起不敬之心啊！如是念修。

至尊上师曰：

复次所有现后诸福聚，成就妙善缘起之根本，
导师正善知识以励力，如理意乐加行而依止，
见故纵为命缘终不舍，如教修行供养令欢喜。
瑜伽者我如此作勤修，欲解脱者应作如是行。
如是以悲悯而作教授。

乙二、依止已修心之次第如何，

分二：丙一、于有暇身劝受心要；丙二、心要受持之法如何。

丙一、于有暇身劝受心要：

对引导之善知识应如此励力作清净想，并作依教奉行的供养令其欢喜，然当依何等教授而行呢？

依善知识如实教授的正法，如理修行。于因果门中定解此暇满人身极难获得、得者义大、胜过如意宝，若要令其具有大义，没有比依教奉行更为殊胜的供养法了。

是故，我应“三指含于口中”，思维：获得仅此一次的人身，若做不到不空手而归，直如我心腐烂。此生常在他人面前炫耀的伏敌护友等成就，和以欲求利养等心为动机而听讲佛法，及被世间白黑花等三种八法所染而守护学处等等，皆应强制割舍。

如若不能心口决定相顺地修行无常等正法，则失坏大义的可能性较余更大。在此生能作到无愧于己地修行清净法的话，终究建立究竟大义的可能性，较余更大。是故，我应制止利小弊大、毫无意义、如同扬糠的世间之事。为令此身获取大义、死时无悔则应

于“当下即行”的思维门中，生起“暇满获取心要”之欲，以如同极渴者寻水般的希求心来修行。

至尊上师曰：

此有暇身胜过如意宝，唯有今次获得如此身，
难得易失如同虚空电，如是思已种种世间事。
知其徒劳无益如扬糠，故应昼夜坚实取心要。
如此教授了啊！如是思维。

丙二、心要受持之法如何，

分二：丁一、于道总建立生起决定；丁二、正明受持心要之法。

丁一、于道总建立生起决定，

分二：戊一、三士之道摄一切佛教之理；戊二、显示于三士门如次引导之相。

如果想要于暇满人身获取心要的话，应如何获取呢？此分二：首先，对道之总建立生起定解之理。对此有所了解，尤为重要，少分讲述。（第二，正获取需要之理）此又分二：第一，三士道中摄集一切圣言之理；第二，显示于三士门中引导之因。

戊一、三士之道摄一切佛教之理，

分二：己一、增上生满，下士；己二、决定圆满。

己一、增上生满，下士：

佛陀最初发心，中间积资，最后成佛，都唯是利益有情。一切说法皆唯是利益有情。所作之义利，分现前增上生与究竟决定善二种。

现前增上生所说的一切为摄于正下士道或共下士道的法类当中。下士道之差别者，谓如《灯论》中“若以诸方便，唯于生死乐，希求自利义，知彼为下士”所说，不以此生为重，希求后世善道安乐，并修行此因者是也。

己二、决定圆满，

分二：庚一、二乘，中士；庚二、大乘，上士。

庚一、二乘，中士：

决定善，分仅脱生死的解脱和获种相智二种。仅为脱生死的解脱者，所说的一切摄于正中士道及其共同法类中。如《灯论》中说：“背弃诸有乐，遮恶业为性，若惟求自静，说名中士夫。”中士者，谓厌弃轮回圆满、为获取脱离轮回之解脱而修行三学。

庚二、大乘，上士，

分般若波罗蜜多乘及金刚乘：

证得种相智果位之方便，有密乘及般若乘二种，此二种皆摄于上士法类。此上士如《灯论》中“由达自身苦，若欲正尽除，他一切苦者，是为胜士夫”所说，由于大悲心，为令他众生穷尽一切痛苦而求证佛果，为此学修六波罗蜜和二次第等。

戊二、显示于三士门如次引导之相，

分二：己一、所有由三士道引导之意，明上士与中下士所共者即上士之支分，应为其前导；己二、明如次引导之相。

第二、显示于三士门中引导之因。

己一、所有由三士道引导之意，

明上士与中下士所共者即上士之支分，应为其前导：

此道虽演说三士，但此中需要了知，下二士纳为上士道之引导支分，而不是引导进入仅为获取诸有圆满的正下士道，和仅为自利获得轮回解脱的正中士道。与此二种道共同的部分为上士道之引导加行，然后引入上士道之正行中。需如此作的原因是，入大乘之门，除生起殊胜菩提心外，无有他法，故需先生起菩提心；（而下中士道之所修正为生起菩提心之基础与前行）对此，首先念想生菩提心之功德，而令增长欢喜。

己二、明如次引导之相：

略说菩提心之功德，分现前与究竟二种功德。获得现前增上乐果，也依于生心而顺易成就；究竟种相智果位，依然依于菩提心而出，故需生起菩提心。此需要以对一切众生遭受痛苦而不忍的大悲心为前行，对此需要有不欲自身遭受痛苦的猛励心。故首先在下士时，思维自身遭受恶趣痛苦之理，生起欲从此中脱离之心；在中士时，思维在善趣中依然无有真实快乐之理，生起从遍尽轮回中出离之心；然后以自己的体验为量，对遭受痛苦的一切如母有情，需要生起欲求其度脱的大慈大悲及菩提心。是故，下士与中士的共同修心，是引入上士道的殊胜方便。

丁二、正明受持心要之法，

分三：第二、正获取心要之理，

分三：戊一、于下士所共修心之道次第；戊二、于中士所共修心之道次第；戊三、上士修心之道次第。

戊一、于下士所共修心之道次第，

分四：己一、念死无常；己二、思维恶趣苦；己三、皈依三宝；己四、思维业果。

己一、念死无常：

首先，于下士道共同之道中修心之理。

心摄于内，思维：虽然现在我们得到了如此难得、义大之人身如意宝，但不能久住，决定死，且死期不定，故需当下励力获取心要。念想过去多少强、弱、中等之人，如同

街行拥前，纷纷被死主所俘，我虽至今未死，然亦不能幸免。实乃极大幸运！直至生起若痛若空，坐立不安之心为止。

复次念想：（死时，）财富、受用、亲友等无有任何帮助，而且需要背负为这些而造集的罪障而行，此事极其悲惨。今生显现的欢餐乐饮，人、财、食等三，逝者已矣，（暂住即逝）。现在我应利用尚剩余的有限寿命，修纯正之法。此亦应从今做起！

既然死时除佛法外余皆无益，那么，死时正法如何利益，非法如何损害呢？我们死后，并非断无，仍须受生，然除善恶二趣之外，无余生处。且除随业而转，业自在外，无有自在，是故皆由黑白业牵引而生。复次，死亡时若现善心，后世受生善趣；若现恶心，则将受生于三恶趣随一之中，并将受猛烈痛苦。

己二、思维恶趣苦：

恶趣中有何等痛苦呢？依怙龙猛云：“日日恒应念，极寒热地狱；亦应念饥渴，憔悴诸饿鬼；应观念极多，愚苦诸旁生。断彼因行善，瞻部洲人身，难得今得时，励断恶趣因。”在诸地狱中，有无法忍受的寒热之苦；诸饿鬼中，有无法忍受的饥渴之苦；诸畜生中，有无法忍受的相互吞啖、愚哑等苦。

现在我们刹那间把手伸到火炭之中，或于冬季寒冷处无衣而宿，或数日无餐饮而住，甚至，连身体为蚊虫所咬等苦，尚都难以忍受，那么地狱、饿鬼、畜生相互吞噬等剧苦，我们又如何能够忍受呢？如是思维。以现在的体验为量，直到未生起极其惊恐和被怖畏所摇动之心之间应励力修习。

是故，此世我已获得了闲暇之人身，为断除恶趣之因和获取善趣之因，应励力修行，勤作不生恶趣之方便，如是思维。

然当如何勤作不生恶趣之方便呢？如上所说，了知恶趣痛苦之怖畏，并了知解救其怖畏之能力唯三宝所具之理后，对三宝至心皈依。

己三、皈依三宝，

分三：庚一、皈依因；庚二、如何皈依；庚三、皈依学处。

庚一、皈依因：

唯三宝有能力解救恶趣之怖畏，因为佛不仅自己已经解脱一切怖畏，而且善巧于解脱他人怖畏之方便，大悲普渡无有亲疏，无论有恩无恩皆作饶益，故应当皈依，此亦显示法宝及僧宝（之功德）。而外道之导师、法和徒众等，无有此等功德，故不堪皈依。三宝具有如是等殊胜功德，故堪为皈依处。

庚二、如何皈依：

如何皈依？皈依佛，两足尊，祈请佛作救度我脱离轮回与恶趣痛苦之导师；皈依法，离欲尊，祈请法作救度我脱离轮回与恶趣痛苦之正依处；皈依僧，众中尊，祈请僧作救度我脱离轮回与恶趣痛苦之助伴。如是，以完全依赖之至心而作皈依。

庚三、皈依学处：

皈依已，若不修学处，则会令皈依衰退，故当修学学处。我皈依佛后，不皈依世间神——湿婆与遍入天等，佛之造像亦念为真佛而作恭敬；我皈依法后，不作损害有情之事，下至一字亦断除不敬而作恭敬；我皈依僧后，不结交外道及恶友，下至对穿红黄僧衣者亦断除不敬而作恭敬。此外，一切利乐妙善随念为三宝之洪恩；嚼啖之先应作供养；现前与究竟一切事业，均祈祷三宝而行，不以凡夫卜筮禳解等为依据；尽自所能令他有情皈依三宝；纵遇命难亦不舍三宝且不言舍皈依之语！

如是念已，昼三次夜三次思维，于知功德、知差别、自誓受、不言有余之门中，昼三次夜三次至心皈依。

己四、思维业果，

分二：庚一、思维业果总相；庚二、思维业果别相。

庚一、思维业果总相：

虽皈依三宝能解救恶趣痛苦，但获取增上生之因又当如何修？此中分二，思维黑白业果，及善恶业别别之决定。其中思维黑白业果又分为，业决定，增长广大，不作不受，已造不失等。思维已，如理作善恶之取舍。

此非事实正理所能定解，然如《三摩地王经》中所说“设月星处皆堕落，具山聚落地坏散，虚空界可变余相，然尊不说非谛语”，故对佛陀圣言应至心信受。而后，如“从于不善众苦生，谁能定令脱彼苦，我心夙夜常不宁，恒念此理无暂舍”，又如“一切善法之根本，是胜信心能仁说，彼之根本复依于，恒修业果观异熟”所说，总断一切不善，特别思维三门之十不善，大中小等所行之异熟，将生为恶趣等；及其等流及增上果，产生诸多不悦之理。如《谛者品》中“大王汝莫为杀生，一切众生极爱命，由是欲护长寿命，意中永莫思杀生”所说，对杀生等诸罪，哪怕细微动念，亦不令产生，如此数数依止防护之心，断杀等不善，应励力修行啊！

至尊上师曰：

死后难保不堕于恶趣，能救此畏唯为三宝尊，
是故励力修行正皈依，终不毁犯此中诸学处，
复应善思黑白诸业果，观待如理取舍勤修行。

庚二、思维业果别相：

守护断除十不善之戒律，虽然能获得善贤之身，但胜道种相智的修行者，还需具备种姓高贵，形色端丽等八异熟功德。故当修其因，于断除对他众生之损害，布施明灯、新衣等，断除我慢、对他人起恭敬等，依正知正念而实行。若因烦恼众多，为罪堕所染，对此切莫不思而放逸。凡有诸堕应依别别忏堕仪轨、诸罪依四力进行忏悔。忏悔已，令三门不被罪堕所染，应励力而行。

至尊上师曰：

若未获得诸相完备身，欲修胜道亦难速疾成，
故应学修此中圆满因。三门罪堕垢腻所染者，

特以净除业障为要义，故应恒时依止四种力，
如此修行，何时断除耽着今生之念，生起无造作的希求后世圆满之心时，下士道的修心，已然获得成就。

戊二、于中士所共修心之道次第，

分二：己一、思维苦集二谛；己二、思维灭道二谛。

第二、于中士之共同道中修心之理。

己一、思维苦集二谛：

如此，断十不善，修十善，获得殊胜增上生，然仍未超脱轮回之苦，是故应证断除众苦之解脱。遍尽轮回，如何是苦之体性呢？其中，三恶趣如前所说。

此中，应稍作差别而思维的是，念恶趣别别痛苦后，思维：如此猛烈而长时之众苦，我焉能忍受？以此为例，我定须获证断除一切轮回苦之解脱。

不仅恶趣，遍尽轮回上下，三有之中，皆未超脱轮回苦之体性。如人住胎时，胎中黑暗，有诸多臭气污秽等痛苦；三十八周后出生时，由先业之风所逼，如同从拉丝孔中拽曳而出，或如压芥子（取油）一般，有至极之苦受；出生后，即便放在柔软的褥垫上，也如同被抛在荆棘上一般，有无法忍受之苦受。故有如是等生苦。

出生后，青春壮年逐渐成为腿弯若弓，发白若艾绒花，额若砧板皱纹充满，坐时若绳断袋坠，起时若拔树桩，言时舌钝，行时身沉，耳目等不能明见所缘，妙色衰退若尸身，忘念重、念力减，饮食极难消化，故不能随欲享用，寿多灭尽，速趣于死之老苦。

身中诸界，若失平衡，病即将生，外皮干枯，内肉消瘦。昔所爱饮食，疑会加重病情，故需断除；非悦之食药，虽不欲而需强食，针灸等粗苦事，需强受用，由疑病不得康复而受无量痛苦，是为病苦。

患上猛烈疾病决定死时，知将死亡，对过去所造之恶业，心生悔意，念起人生空空而尽，了知舍离诸身、受用、亲眷等，口干唇卷，鼻塌眼陷，气息短促，并为恶趣猛烈众苦所惊怖，虽不情愿而须死去，是为死苦。

时或盗匪等怨敌会聚，窃夺财食，兵杖等击捩于身；或有王等惩治，遭受种种刑罚；或闻听恶言等，是为怨憎会之苦。

不惜苦乐恶名而积攒之财食，及诸挚爱等悦意友等，虽不欲而须舍，是为离苦。

欲求而不得苦，则如在家人努力农作，但由于干旱、霜灾、雹灾等故，未获所欲收成；或行船时遭遇风等故而生计不顺；若是商贾，丢失货物，无有利润等；诸出家众，则有所受之誓戒未能保住等所望之事未得之苦。

此取蕴身从受取开始，为此世病老死等痛苦之所依，并引后世诸多痛苦，成为苦苦、坏苦二苦之容器，体性为周遍行苦，除痛苦之自性外，无有少许安乐之自性。

非天，未脱身遭砍断等极猛粗暴之苦。诸欲天，为五死相所摄时，其苦甚于地狱诸苦；还有（为他）慑服及驱摈出住所等无量痛苦。对上二界天，虽无苦苦显露，但三禅以下有坏苦，四禅和无色界中，仍有未脱如毒疮疼痛般之行苦。是故定须获证断除轮回总、别众苦之解脱果位。

己二、思维灭道二谛：

解脱果位不会无因无缘而获证，故应如理修学获证解脱之方便——三学。此中，增上戒学为后二学不可缺少之基。于诸生堕之因，以正知正念善观察后，首先应不犯堕罪，或若产生堕罪则不与长时相伴，当及时如理忏悔。其中哪一烦恼最大，则励力修习对治，做到不被堕罪所染。行任何事业不违本师圣言，不作令生惭之事啊！

至尊上师曰：

若不思惟苦谛之过失，解脱希求不能如是生，
若不思惟集流转次第，则不知断轮回根之理。
应于三有生厌希出离，以何系缚轮回知为要。

如是，对遍尽轮回，如火宅之中被困之人欲脱其宅一样，生起厌离之心时，中士道的修心，已然获得成就。

戊三、上士修心之道次第，

分二：己一、发菩提心；己二、发心已学大乘行。
第三，于上士道中修心。

己一、发菩提心，

分二：庚一、以七支因果发菩提心；庚二、得已守护不失。

庚一、以七种因果修菩提心，分八：

以修三学道故，虽然能获得解脱果位，但仅此是不够的。获证解脱后，虽不再在轮回中漂流，但仅是断除部分过失，圆满部分功德，自利尚未获得究竟，利他也只能做到少许，因此需要获证二利究竟的佛陀果位。获证佛位非为自利，而是希求一切有情利益。如同自己堕入苦海一样，诸有情众遭受痛苦，都是悲惨的。任何一个有情没有不曾作过自己的父母的，且作过无数次，并且都是施与过大恩者。是故，为把一切恩者从痛苦中救度出来安置于无上涅槃果位，应生起殊胜菩提心。

此心要依七支因果教授而生起。七支因果从“知一切有情为母”当中能出生“念其恩德”之心，于此增上而生“报恩”心，次生“悦意心”，次能引增上的“慈与悲”，再生“清净增上意乐”，而后引发“菩提心”。其中有出生种相智的七支。

辛一、修平等舍：

在此之前，要对一切有情修等舍的平等心。因为，若对众有情有亲疏或对父母有偏袒的话，就无法对众有情生起具量的知母心，生起少许的慈悲也是有偏袒的。是故首先要修平等舍。

先以此生中未对自己作任何利害的中庸众有情为所缘，思维：从他们本身而言，欲求安乐，不欲痛苦都是相同的。对我们而言，这些都是作过我们父母的亲人。是故不应作部分执为亲近而饶益、部分执为疏远而加害的二种分别。对一切有情，皆以平等心而修行。

然后，以此生的诸亲友，然后，再以此生中曾作加害的诸有情为所缘而修，直至生起对一切有情等舍的平等心。

辛二、知母：

生起此心后，思维：轮回无有最初的边际，故我之受生也没有最初的边际，所以无有任何处所我不曾受生，而且无有任何一类众生我未作过，作的次数也是不可测量的。除了因生死轮转而相互不认识外，在众生界中，没有一个未作过我的父母者。每次作父母时，像今生的父母一样，都是施与恩泽的大恩者。

辛三：念恩：

此生的母亲是如何施与恩泽的呢？我今生的母亲，在怀胎时，由于担心伤害到我，以饮食、身姿等保护我。生下以后，放在柔软的垫子上，十指捧玩，慈目瞻视，以喜悦的微笑待我，以悲悯而哺以乳汁，以体温为我取暖，以舌头来给予食物，口拭涕秽，手擦屎尿。即便母亲自己受到命难也不如我受到一点小病而更令她痛苦。不惜劳累历尽苦难所造集财富，自己不舍得享用，也都施与我。

总之，母亲是尽自己所能来防护损害，利乐于我的大恩人。如此思维至心思摇动为止。然后，以此生的父亲等诸亲友，然后以诸中庸，然后以此生曾作损害的有情为所缘而作观思。

辛四、报恩：

思维，众生作我母亲的次数不可数量，在人中作我母亲的次数，也不可数量。每次作母亲时，就像此生的母亲一样防护一切损害，作无量的利益，故是具大恩者。如此，作过无量次恩泽守护的诸母亲，由于心智为烦恼魔所扰，心识无有自在而癫狂；由愚昧而慧目成盲，是故远离了能见增上生与决定善道之眼目，无有引入解脱城的善知识的道友。一一刹那，造作恶行，心为欲念所控，步履颠蹶地游赴在轮回及恶趣的悬崖边。这等苦弱的诸众，不指望我这儿子，又能指望谁呢？将母亲从痛苦中救度的责任，我不担负谁来担负？！

辛五、慈心：

倘若将具恩的诸母舍弃一旁，我独自欲求解脱的话，没有较此更为无耻者。虽然一切母亲在轮回中无数次得到过梵天、帝释等乐果，但未能长久，而今我应舍弃自利，将量如虚空的一切有情从轮回的痛苦中解脱出来，安置于无上的解脱安乐之中。

辛六、悲心：

缺乏安乐的一切母亲，令其获取一切快乐，岂不善哉？愿其获得安乐，定要令其获得安乐；遭受痛苦的一切母亲有情，令其远离痛苦岂不善哉？愿其远离痛苦，定要令其远离痛苦，这一切将由我来成办。

辛七、增上意乐：

我有此等能力么？现在，莫说一切有情，即便度脱一个有情脱离轮回痛苦，安置于无上安乐的能力，我也没有。然而既已立誓，如今若舍弃誓言，则将堕入恶趣。

辛八、菩提心：

将一切有情从痛苦中度脱出来，安置于无上安乐中的能力，除佛之外，无有他者。是故，为将一切有情从遍尽痛苦中解救出来，安置于无上安乐当中，我一定要获证无上正等觉佛陀果位。如是思维。

庚二、得已守护不失，

分四：辛一、令增长发心之欢喜故，当修学忆念胜利；辛二、正令增长发心故，当修学六次发心；辛三、为利有情而发其心，应学其心不舍有情；辛四、修学集集资粮等四。

仅仅如此发愿是不够的，应思维此生发心不衰退之因：为令增长发心之欢喜。是故，当修学忆念胜利；为正令增长发心，当修学六次发心；为利有情而发其心，应修学其心不舍有情；修学集集资粮等四。

辛一、令增长发心之欢喜故，当修学忆念胜利：

一、发心无间即成一切人天所供养处；于种姓门中，亦能映蔽诸阿罗汉；疫疠等病及魔军等不能为害；息等诸业顺易成办；不堕恶趣之中，已生速得脱离；极大罪障亦能速疾摧灭；发菩提心之胜利，若有色形，即便虚空，亦难容受。如上所说，应多作思维，令此心不衰退且增长广大。

辛二、正令增长发心故，当修学六次发心：

二、我所发之菩提心，若中途舍弃的话，比他胜罪（波罗夷）的异熟果更为严重，故未证菩提之前，不舍其心，并昼三夜三以“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成”之偈，三次三次念诵而发心。

辛三、为利有情而发其心，应学其心不舍有情：

三、我乃为有情的利益而发此菩提心，无论有情方面有何种不同，从自我方面，永不舍弃一切有情。如是思维。

辛四、修学集集资粮：

四、为令仅于今次所发之菩提心不衰退，并能增长广大故，修学供养三宝等事，集积广大资粮。

为他世中不远离菩提心之因，显示应断除四黑法，修学四白法。

其中，四黑法（及对治白法）为：

此中，黑、白四法为：

一、对阿阇黎及上师等某一福田，以欺诳之心作蒙蔽等方便，此为黑法，故绝不可做。其对治法（白法）为虽遇命难乃至玩笑，对一切众生亦不作妄言。

二、他人修诸善时，本无悔意，令生悔心。此等事为黑法，绝不可作。其对治法（白法）为自所成熟的应化，若是容器的话，不安置于劣乘，而安置于大乘之中。

三、对大乘中发心的补特伽罗，以嗔恚心宣扬恶名。此为黑法，绝不可作。其对治法（白法）为于大乘补特伽罗生起导师想，若是时机，则应如实赞叹，对一切有情应修清净相。

四、对有情行谄诳事，此为黑法，永不可作。并对众有情怀正直心（白法）。

至尊上师曰：

发心乃为大乘道命柱，种种广大诸行之根基，
能转诸二资粮如金药，摄纳广大众善为福藏，
如是知己佛子诸勇士，摩尼胜心执为心要义，

己二、发心已学大乘行，

分二：庚一、总修菩萨行之次第；庚二、别修金刚乘道。

庚一、总修菩萨行之次第，

分二：辛一、总修六度、四摄之法；辛二、别修止观之法。

辛一、总修六度、四摄之法，

分二：壬一、修六度；壬二、修四摄。

壬一、修六度，分六：

那么，仅修愿菩提心就足够了么？仅此是不够的。在此之上，受取戒行后，要修学佛子的广大行。此中，要修学能熟自相续之六度和能熟他相续之四摄。前者分六：

癸一、布施度：

一、修学布施是以为利一切有情，而证取佛位为动机，对缺乏正法者开示无颠倒之正法；解救王难、兵灾、鬼怪、野兽、毒蛇等有情的怖畏和水火等无情的怖畏；对缺乏财物者，无吝而施饮食、卧具以及汤药等。总之，对自身、受用、三时所造集的善根等行无吝之布施。

如此，至尊上师曰：

布施能满众愿如意宝，斩除悭吝紧结最胜兵，
令生不怯勇悍佛子行，美名普扬十方之基础，
如是知己身受用善根，布施妙道智者所修行，

癸二、持戒度：

二、修学持戒。为利有情，取证佛位而为动机。为此，无间断而修正知正念和惭愧心，断除杀生等不善业，如是修学遮止恶行之律仪戒；依此令六度增长；依上二种戒仪无有罪过地成办饶益有情戒，如此等三。

至尊上师曰：

洗净恶行垢染尸罗水，消除极热烦恼之月光，
九趣之中威严如须弥，不为威势所怖众生敬，
如是知己正受清净戒，诸众正士守护如眼目，

癸三、忍辱度：

三、修学忍辱。他人损害我者，不应生嗔。因他人损害于我，乃我过去损害他人之报。他人自身亦由忿怒无有自在，而作此损害，故不应反害于他。生起刹那的嗔恨亦能摧毁多劫所集的三基（亦即三境）的诸善根。我于内心深处，绝不能生忿啊！

如此，思维耐怨害忍。他人损害于我，所遭受之猛烈痛苦，能消除傲慢骄恣等，能令生起从轮回中出离之心；产生痛苦与不悦意时，了知此皆由不善业所生，若无其因，不生其果，如此思维而不行不善之业。因对他人损害修忍辱，六度的其余亦能圆满，得成正觉。对损害者修忍辱故，视其为恩赐教授的上师一样，由此生起大恩心，而修安受苦忍，能够现见三宝及佛菩萨的力量不可思议，于佛子行及无我之义希求门中，对这一切，希求修学的思择法忍等忍辱的修习，如此，于内心中，需要成办忍辱的修行。

至尊上师曰：

忍辱具势诸众之妙严，烦恼苦灾难行行中最，
嗔恚手行（蛇之藻词）之敌虚空飞（金翅鸟之藻词），
防护恶口利器坚固甲，
如是知己胜忍之铠甲，种种方便串习令覆披，

癸四、精进度：

四、修学精进。对三门之懈怠、淫行、贪睡等劣品之耽着，是因为对轮回未修厌离之心，故生懈怠。断除懈怠之因，需将身口意三投入于纯粹善事之中。即便仅为消除一有情之痛苦而行苦行，亦不惜身命，如是思维覆甲精进，依此增长六度修行之摄善法精进，依此二种，励力成办不染罪垢之饶益有情精进，励力修行。

至尊上师曰：

若覆精进不退坚固铠，教证功德增上如新月，
一切威仪行道成具义，随所作事究竟如意成，
如是知己能遣懈怠意，广大精进诸众佛子行，

癸五、禅定度：

五、修学静虑。以发心之动机，分世出世间的两类三摩地；依品类分为止（奢摩他）、观（毗钵舍那）和止观双运三种；就作业门中，分身心现法乐住静虑、神通等现证上上功德静虑引发功德静虑、饶益有情静虑三种。对此种种皆需远离沉掉而修学。

至尊上师曰：

静虑转心自在如轮王，安住则能无动如山王，
释放则能遍缘一切善，能引身心堪能轻安乐，
如是知己诸众瑜伽王，摧伏散乱恒依静虑流，

癸六、智慧度：

六、修学智慧。以发心之动机，分断除生死根本的通达胜义慧和通达世俗慧，及依此二种来通达有情慧等诸智慧，皆需修学。

至尊上师曰：

甚深智慧能见实性目，能出生死根本最胜道，
一切圣言所赞功德藏，愚痴暗除成为胜明灯，
如是知己欲脱诸智者，励力修学此道令生起，

壬二、修四摄：

以为利有情获得佛位之念为动机，首先以财物布施，将有情摄为眷属为布施；然后为令诸有情欢喜，以满面微笑、爱乐语等令其安心，为爱语；然后宣说六度等悦耳法义，令他依所开示的正法要义而修行为利行；就像令他人修行一样，自己也修行六度等为同事。此等成办利他的诸多甚深方便，定需修学。

辛二、别修止观之法，

分三：壬一、明止观法修中观慧；壬二、修止观双运道；壬三、修智慧方便双运道。

壬一、明止观法修中观慧：

我执乃是轮回之根源，若不修行与此执相违之道，仅以一心静虑是不能断除轮回根源的。若无于所缘不动摇而一心安住之奢摩他，仅以了达无谛实的智慧，任如何观察也不能获证断除烦恼之解脱。因为欲获证断除烦恼之解脱者，需使究竟通达无颠倒空性理之正见，乘于所缘无所动摇的奢摩他之骑，再以能摧伏一切边执缘境的、远离常断边之中观正理因等四种利器摧伏一切边执缘境，如理行持真实义的智慧，令通达实性之慧力增长。

至尊上师曰：

若唯修习一心之静虑，未见能断生死之根本，
若离止道但修智慧力，任修观察不能除烦恼，
故须通达究竟真实慧，乘以无动寂止之良马，
执持离边中观之利器，破除一切边执缘境阵。
如理行持广大之智慧，通达真实慧力令增长，

壬二、修止观双运道：

然后，安住于心一境性当中不动摇，专心成办奢摩他的静虑之后，于一心安住之三昧当中，以别别观察慧如理观察真实之义，在性空真实义中，了知不动摇的坚固静虑之力生起已，励力成办止观双运，真乃妙哉！如是思维为愿境，对此励力串习。

至尊上师曰：

专心修行成办静虑已，毋需赘言如理观察智，
仅以别别慧观真义中，不动极为坚固安住亦，
令生静虑见已止观二，励力双运修行谓妙哉，

壬三、修智慧方便双运道：

如此，安住止观双运中，犹如虚空的远离一切戏论边，一心安住性空后，从定中起之后得时，于虽无有自性、但如实显现、如同幻术的性空中修行已，在由大悲及菩提心所摄的智慧方便双运修行中，到达佛子行为之彼岸，乃是理应极为赞叹者！

如是了知己，不以智慧方便分离的片面之道为足，而修学智慧方便双运之道，乃是众有缘者之规也，如是励力修学。

至尊上师曰：

定中若同虚空之性空，后得如幻性空此二者，
修已智慧方便成双运，赞达佛子行为之彼岸，
如此知己仅以片面道，不足视为有缘众宗规，

庚二、别修金刚乘道，

分二：辛一、修共道已，依师入密；辛二、修习圆满教授。

辛一、修共道已，依师入密：

如此，善修学一切显密共同道已，无疑需要趣入密咒乘。

此行之理，首先，于具德的金刚阿阇黎前，受密续中所说之灌顶以成熟相续，于所誓之三昧耶及律仪戒如理守护。再依据下三密续要修学有相与无相瑜伽；依照上部修学生起和圆满次第瑜伽。如此修学摄集显密一切要道之完备道体，从而作到了获证暇满具义。于此等轨理门中才能使胜者教法如意宝到达自他相续之中啊！

至尊上师如是修行，我等诸随行者也应当依同样的轨理来修行。思维如此教授时，缘念至尊上师就在现前，并欢喜念想，以朗朗之声诵此教授，且于调柔自心门中正诵此文，缘念修心。

如是，至尊上师又曰：

如此因与果之二大乘，胜道所需共同修行道，
如实生起之后依止于，智尊依怙趣入续部海。

辛二、修习圆满教授：

大海完备教授修行已，得此暇满成办具大义，
瑜伽者我如此作勤修，欲解脱者应作如是行。

回向：

正为自心串习修行故，兼为成办利益余具缘，
胜者所习圆满完备道，浅易言语宣说所获福，
唯愿一切有情近善道，永不远离如是而发愿，
瑜伽者我如此发斯愿，欲解脱者亦应如是发。

思维如此教授中，并以“从今为始一切生中我，尊足妙莲之下敬供养，闻听尊言三门一切事，成办尽皆欢喜求加持”等，和“生生愿由胜者宗喀巴”等，作发自内心之回向。

觉沃燃灯智与宗喀巴，教授精要菩提道次第，
道之摄要无倒此教故，愿众趣入佛陀欢喜道。

《三士之道次第引导◎粹炼精金》，是与至尊上师的《道歌》相结合，为便于修行而撰。由能光显圣教之大德、对此有极大希求心之大种智喜饶巴桑寺院之继位者——朵确法王再再劝请之故，从少年始即得到至尊上师加持的显现者，释迦比丘说法僧索南嘉措，于吉祥哲蚌大寺自居所甘丹颇章日光殿撰写。由此之故，愿令圣教心要增长于一切方所。校二次。

西元2007年9月30日夜于章金山巅嘛通寺始笔，中间辗转理塘等地，多为外务所扰，至10月30日10时35分始于成都寓所译竟。世称第四世夏坝者识。

迴 向

盡我積集所有諸善根 迴向饒益聖教與眾生
猶其至尊善慧名稱師 教法心要恒久願光顯

一切生中勝者宗喀巴 親任大乘知識攝受力
願於勝者所贊勝妙道 縱刹那頃亦不起退轉

