

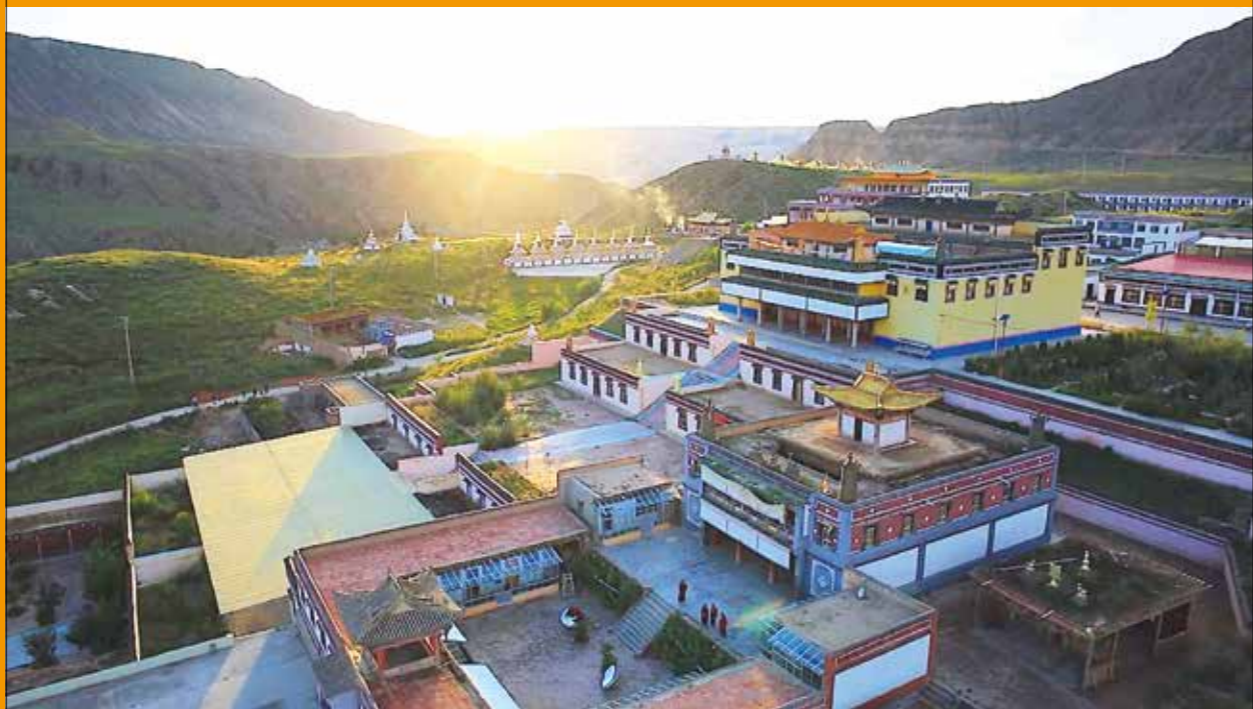


阿旺嘉措金刚上师

上师著作：

- 《哲学（堆扎）注解》
- 《金刚般若波罗蜜多经注解》
- 《三士道三派上师口授》
- 《金刚萨埵仪轨及实修法》
- 《空行佛母仪轨及实修法》
- 《闭关实修法》
- 《煨桑仪轨》
- 《杂藏曲松金刚上师传》
- 《藏传佛教史》
- 《大宝格言》
- 《甘露法雨》
- 《密宗风水》
- 《法海宝藏》系列
- 《智慧语录》
- 《快乐人生 智慧生活》文化系列丛书等

# 法海宝藏（七）



地址：青海省海南州贵南县茫拉乡陀乐寺  
 网址：<http://www.tuolesichina.com>  
<http://www.陀乐寺.com>

阿旺嘉措金刚上师法音流布系列丛书

法海宝藏（七）

青海·陀乐寺

《乐道所缘·噶当噶举格鲁先贤修要语教》  
 ——三士道·三派上师口授



# 法海宝藏（七）

阿旺嘉措金刚上师



圣教大宝未普及，  
 虽遍迁灭于是方，  
 愿由大悲动我意，  
 光显如是利乐藏。

励力身行口称颂，  
 虔献三世善资粮，  
 身资往昔财稼寿，  
 圣教久住遍显扬。

# 阿旺嘉措金刚上师倡导

## 三大爱

爱国 爱民 爱教

## 四践行

以自净为根本  
以利他为原则  
以和合为精神  
以觉悟为目标

## 五大愿

社会大和谐  
民族大团结  
国家大兴盛  
世界大和平  
修行大圆满



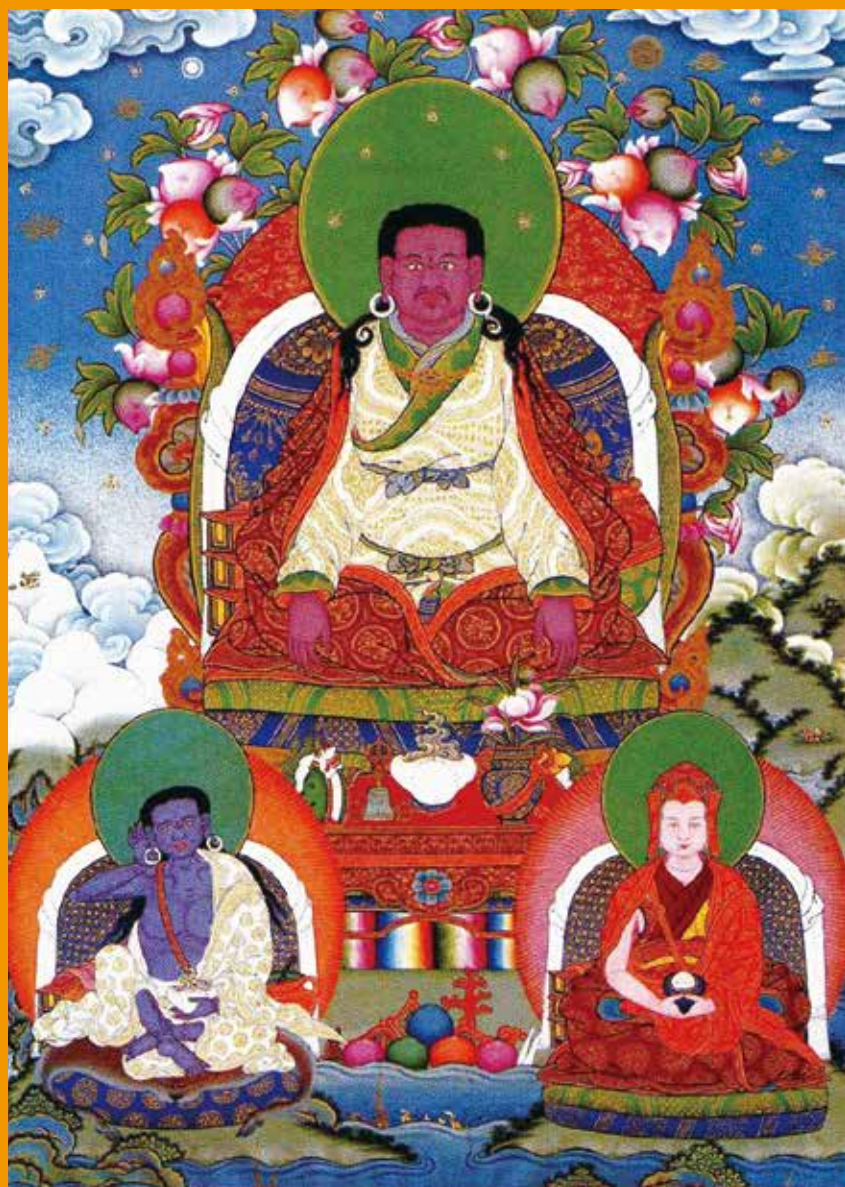
释迦牟尼佛



那烂陀寺十七大班智达



阿底峡师徒三尊



玛尔巴师徒



萨迦班智达



宗喀巴师徒三尊





四世班禅大师



拉科仁波切



拉茂雍增大法王



十世班禅大师



格嘉仁波切



尕藏曲松金刚上师



益西嘉措大法王



格西仁波切



洛桑多杰金刚上师

阿旺上师的五位上师

## 阿旺上师简介

1969年农历正月十五，阿旺嘉措金刚上师降生于青海省海南藏族自治州境内，六岁即入佛门，十八岁出家为僧，曾师从拉茂雍增大法王、十世班禅、<sup>gā</sup>尕藏曲松金刚上师等七位上师。

这七位上师均是二十世纪藏传佛教最伟大的佛学家、大成就者拉科仁波切的弟子，传承非常清净、圆满。阿旺上师如理依师，完整得到了七位大师的教法传承，得到灌顶两百余种，随许灌顶三百多种，引导二百八十余种，具五百多经教传承与八十多耳传秘诀，是佛教最重要的经典——《大般若经》第四十六代传人，因此，阿旺上师的法脉传承极为圆满，非常稀有。根本上师雍增法王，德行超胜，是格鲁派显密教法传承的完整持有者，阿旺上师追随法王二十余年，得到了法王全部心得教授。其他六位上师亦均精通显密，教证俱足。此外，阿旺上师还曾求学于青海佛学院和塔尔寺辩经院，以超常的精进和智慧，提前学完五部大论、五大金刚生圆二次第等显密

教授。

来到陀乐寺后，阿旺上师一直担任法台堪布，每日为僧众分班讲授五部大论、三士道、密宗四续。二十多年来，建立了显密辩经院等四大学修札仓，培养出9批154名佛学格西<sup>1</sup>，僧团建设日趋完备。目前，陀乐寺在上师的引领下，秉承格鲁宗风，严持净戒、如理闻思，严谨、深厚的学风，在藏区名闻遐迩，学僧在历年的全州辩经大法会上，均名列前茅。培养僧才的同时，上师自己时刻不忘学修，依三士道，坚持每年两个月的闭关。2020年初，新冠肺炎流行期间，上师先后两次闭关，为天下苍生念诵百万叶衣佛母心咒，百万六字真言，祈请诸佛菩萨加持，病疫早除。

雍增法王示寂前，曾付嘱阿旺上师：“你要将一生投入到广转法轮、弘法利生的事业中去。”上师谨遵师嘱，经常面向信众讲经、传戒，传讲道次第教授。2009至2019年，受澳门佛教界邀请，阿旺上师作为藏传佛教高僧代表，为澳门回归10、15、20周年法会主法。2015年10月，受邀参加了云南省佛协、大理崇圣寺共同举办的

---

<sup>1</sup> 藏传佛教僧人学修五部大论后考取显宗学位名称，有不同等级，最高为拉然巴格西。

崇圣国际论坛，并做了大会主题发言。

阿旺上师深受十世班禅大师影响，主张佛教信众应心系苍生，心怀“三大爱”，身行“四践行”，以获得“五大愿”的和谐圆满。在此基础上，逐渐形成了佛教的传承、立基、修行、弘扬等思想体系：传承上竭力正本护本，保护好法脉的清静及纯粹，秉承教义，不加杂任何无关的理解、教授，不舍本求末、随波逐流。在世间的立基上，主张佛教要中国化、时代化、大众化、实践化。修行上，要显宗和密宗相结合，教理与实践相结合。佛法的弘扬上，要守正创新、与时俱进、应机说法，既要严守传承、教理，又要在传播方式上不断创新，所说所教还要随缘，灵活、契机，通俗入世。

其中，最重要的是佛教在世间的立基。而中国化又是最基本的立基点，脱离国家的信仰是没有根基的，不稳固的，反过来，民众如理如法秉持正确的信仰，也会促进社会稳定、民族团结。时代化上，上师认为，三传佛教都要追随时代，突出现实指导意义。大众化上，佛教的传播一定要接地气，通俗易懂，真正成为大众生活、工作



的指南。实践化上，佛教所有的教义、经论，都应通过弘法法师的讲解而变得生动、具体，可实操，能遵循，而且通过实践，能够反证教理所揭示的客观逻辑与宇宙规律。

阿旺上师不但修证圆满、辩才无碍，在撰著上同样丰富。著作有《般若经注解》《三士道·三派上师口授》《法海宝藏》系列等等，其著述言简意赅，理析精深透彻，为国内外佛学界众多大德赞许和推崇。2016年，中国文史出版社陆续出版阿旺上师的《快乐人生·智慧生活》文化系列丛书，及《智慧语录》单行本。该套丛书以通俗易懂的语言，生动鲜活的事例，分析了现代人生活的诸多问题，并给出了行之有效的解决方法，对人们希望拥有快乐、幸福的人生，具有非常现实的指导意义。在《智慧语录》一书中，上师用风趣生动的语言，由浅入深、直抵人心，引起人们灵魂深处的共鸣。

阿旺上师说，不管是南传、汉传还是藏传佛教，都是佛陀的正法，都在讲解脱、成佛，都是非常殊胜的。佛教徒应多深入经藏，勤于闻思，树立正见；同时，还要广发菩提心，真正为众生着想，从而成就自他圆满的人生。

## 前 言

菩提道次第教授，藏传佛教各派公认，为显密乘不可或缺共道基础。其代表作——《菩提道次第广论》，总摄圣教三藏一切经论要义，依循龙树、无著二大车轨，按“三士道”，由浅入深编排而成，针对任何一种化机，从初发心，乃至证得无上菩提，期间修学所必经历所有过程，自下而上，由浅入深，循序渐进，不可略缺、紊<sup>lie</sup>乱躐进，故名“次第”。以格鲁派来说，历代先贤均视为重。

此部《三派上师口授》，篇幅适中，然却摄取广论玄旨，广述彼中不明显处，于未详说又作补充，是故二书可以互补。建议读者，将此书与三士道或广论合修，是最圆满，较易了知佛法全貌。单修此书，亦是殊胜道次第教授。非仅如此，历来阐述道次第之论著虽巨，然能结合密法修者，仅唯《安乐道论》<sup>1</sup>与《速疾道论》<sup>2</sup>，其中《速道》，又可视为《乐道》注释，《乐道》虽未宏开广演

---

1 又称《乐道》，四世班禅洛桑确吉坚参著。

2 又称《速道》，五世班禅洛桑耶喜著。

道次教授，然却结合修密扼要，每一所缘，一一结合密乘观修方式阐述，故极难得。历来依彼展开著述亦极繁多，本书问世，可说是依《乐道》所缘、循彼道理而起修行最详尽者。又此书中非仅是说显密佛法教授心髓，还有古德实修心得，行者若能随文缘念，随念作观，随观随修，令此妄心能趣入法，乃至心法水乳相融，极有助益。

上师撰著此书期间，曾不经意漏书一段，遂于梦中，博朵瓦大师现身提示，其后又云：“除此可说至为圆满！是极殊胜教授集要。”是故此书，又可分为噶当祖德亲鉴法宝。

作者阿旺嘉措上师，戒行清净、修学圆满，具大慈悲等等德相，是极难遇大善知识。一遇此等俱德上师，当倍珍惜，而其方法，不是常围上师左右，端茶倒水，是令教诲如实落于自心之中。成道所依虽是暇满，善知识是引导助缘，二和合后当向内求，求修自心，自心成佛。若不修心，念诵持咒或亦不愿，获得暇身、胜善知识，亦是枉然，一生成佛更无可能。应知经中所说“成佛”，非指我等初业凡夫，欲成佛道，当观自身是否具备经说因缘，是故成佛不在经中，更不藏于善知识处，而于修求自心增上之精进中。

本书对象虽以佛教信众为主，然于研究佛法

人士，亦极适用；趣向佛教心理学者，亦可于中汲取丰富参考资料。弘扬正法之善知识，若以本书以为范本教授引导圣教次第，唯是一本不可或缺经典著作。

本书藏文版初面世，即获藏地僧俗信众喜爱推崇，近年以来，尤其受到大格西们重视推介，以此之故，承蒙大恩师长慈命，将此书从藏文译汉。因要遵循原著文、义，又要兼顾汉地读者纳受、领解，实属不易，本人能力、水平有限，实不足以担此重担，勉强成办！翻译期间，几乎阅遍全部道次第相关论著，受益匪浅，亦是师长所予机缘，在此由衷谢忱恩师！

译者 三丹嘉措

2018年12月10日于陀乐寺

## 中文版相关说明

一、依师要求，本书是以意译为主，直译为辅，行文风格近白话文，力求简洁、明晰实用。法相名词无汉译的，采用藏文原义新译，并请师长指导修正。

二、翻译期间，多曾参考藏汉文版《道次第法语精要》等诸资料。

三、经论名及内容相关，尽可能依《乾隆大藏经》汉文版，或余汉译通行版本。无汉译或不相同者，依藏文版重译。

四、梵藏文人名、地名、器物名等，总体是以音译为主，并尽可能采用通译。

五、与原著中所在段落位置、内容不尽相同者，悉经上师首肯移挪、增减，或依汉语编排调整。

六、以上之外，仅于原著相关位置加标章、节，以及《前言》。

译竟之后，和同上师完校四遍，某些章节反复调整，逾数十次，历经两年。由于本人慧浅障深，虽尽全力，误译、缺译在所难免，是故恳请各方贤德，不吝指正。最后，将此译著、翻译功德，至诚回向如来正法恒久住世！量等虚空一切有情，悉获现前、究竟安乐！

青海省陀乐寺·阿旺嘉措 著

乐道所缘·

噶当噶举格鲁先贤修要语教

释迦教下喇嘛·三丹嘉措 译

桑杰成立 助译

# 目 录

皈敬颂.....	2
闻法之因及闻功德.....	3
第一部分 道之根本依止善知识.....	5
第一章 座上如何修持之理.....	5
第一节 如何前行.....	5
一 至心净舍布设圣像 .....	6
(一) 净舍.....	7
(二) 布像.....	8
二 资具圆备如理供养 .....	10
三 舒适安坐皈依发心 .....	11
(一) 坐势.....	11
(二) 纠正动机.....	13
(三) 观皈依境.....	15
(四) 修四皈依.....	16
(五) 发菩提心.....	24
(六) 发四无量心.....	25
(七) 特别发心.....	26
四 清晰观想胜资粮田 .....	27
五 积资净障行七支供 .....	33
(一) 礼敬支.....	33
(二) 供养支.....	36

	(三) 忏悔支 .....	38
	(四) 随喜支 .....	41
	(五) 劝转法轮支 .....	42
	(六) 请不入涅槃支 .....	43
	(七) 回向支 .....	43
六	敬献曼札至诚祈祷 .....	44
	(一) 敬献曼札 .....	44
	(二) 至诚祈祷 .....	52
第二节	如何修正行 .....	63
一	依止功德之理 .....	65
	(一) 近佛果位 .....	65
	(二) 诸佛欢喜 .....	66
	(三) 永不脱离大善知识 .....	67
	(四) 不为恶业烦恼所败 .....	68
	(五) 终不违越菩萨所行 .....	68
	(六) 不堕恶趣 .....	68
	(七) 现前、究竟一切义利悉能如愿 .....	71
二	不依过患之理 .....	72
	(一) 轻毁上师 .....	72
	(二) 于金刚乘不得成就 .....	73
	(三) 功德未生不生、已生渐失 .....	74
三	意乐依止法 .....	77
	(一) 修根本信 .....	77
	(二) 随念大恩 .....	84



四	加行依止法 .....	88
(一)	供养上师 .....	88
(二)	身语承事 .....	88
(三)	依教奉行 .....	90
第三节	如何做结行之次第 .....	91
第二章	座下如何行持之理 .....	94
第二部分	依师已如何修心次第 .....	95
第一章	于有暇身劝取心要 .....	95
第一节	前行 .....	95
第二节	正行 .....	96
一	暇满之理 .....	97
(一)	认识八无暇 .....	97
(二)	认识十圆满 .....	98
二	义大之理 .....	100
(一)	成办现前一切义利 .....	100
(二)	成办究竟一切义利 .....	101
三	难得之理 .....	103
(一)	由暇满因思惟难得 .....	104
(二)	由佛譬喻思惟难得 .....	107
(三)	由彼数量思惟难得 .....	108
第三节	结行 .....	108
第二章	如何取其心要之理 .....	109
第一节	共下士道修心次第 .....	109
一	生起欲求后世之心 .....	109

（一）此世不能久住、思惟必死 .....	109
1、不念过患 .....	110
2、念死义利 .....	112
3、如何正修念死无常 .....	115
（1）思惟必死 .....	115
甲一、死亡必来，内外因缘无法摧阻 .	115
甲二、寿命无增，无间逝灭 .....	117
甲三、虽存活亦无暇修法，决定会死 .	118
决定之理：必修正法 .....	119
（2）思惟死无定期 .....	120
甲一、南瞻部洲寿期无定 .....	120
甲二、死缘极多，活缘甚少 .....	123
甲三、身极脆弱，死无定期 .....	123
决定之理：当下即修 .....	125
（3）思惟死时除法而外余皆无益 ....	126
甲一、亲友无益 .....	126
甲二、资财无益 .....	126
甲三、此身无益 .....	127
决定之理：速修正法 .....	128
（二）后世当生何趣、思惟二趣苦乐 .....	128
1、思地狱苦 .....	130
（1）八热地狱 .....	130
（2）近边狱苦 .....	139
（3）八寒狱苦 .....	141

(4) 独一狱苦 .....	144
2、思畜生苦 .....	147
3、思饿鬼苦 .....	148
(1) 饥渴之苦 .....	148
(2) 寒热之苦 .....	150
(3) 劳顿之苦 .....	150
(4) 怖畏之苦 .....	150
二 依止后世安乐方便 .....	153
(一) 入圣教门净修皈依 .....	153
1、知皈依因 .....	153
2、知皈依境 .....	155
3、皈依之理 .....	156
(1) 思惟功德皈依之理 .....	157
(2) 由知差别皈依之理 .....	160
(3) 由自誓受皈依之理 .....	162
(4) 不言有余皈依之理 .....	162
4、皈依已而学处次第 .....	163
(1) 摄分中出学处 .....	163
(2) 教授中出学处 .....	164
甲一、分类学处 .....	164
乙一、遮止应学 .....	164
乙二、修行应学 .....	165
甲二、共同学处 .....	167
(二) 一切安乐根本发胜解信 .....	172

1、思总业果 .....	172
(1) 正明业果总理 .....	172
(2) 分说业果之理 .....	178
甲一、黑业果 .....	179
乙一、正示黑业道 .....	179
乙二、轻重差别 .....	187
丙一、十业道之轻重 .....	187
丙二、兼略显示具力业法 .....	188
乙三、释彼等果 .....	193
丙一、异熟果 .....	193
丙二、等流果 .....	193
丙三、增上果 .....	195
甲二、白业果 .....	196
乙一、白业 .....	196
乙二、果 .....	197
2、思别业果 .....	200
(1) 异熟德相、作用 .....	200
(2) 异熟因缘 .....	201
3、思已如何进止之理 .....	203
(1) 能破力 .....	204
(2) 对治力 .....	205
(3) 离恶力 .....	205
(4) 依止力 .....	206
第二节 共中士道修心次第 .....	209

一	生起欲求解脱之心 .....	209
	（一）思惟轮回总苦 .....	210
	1、无定过患 .....	210
	2、无饱足过患 .....	212
	3、数数舍身过患 .....	212
	4、数数结生过患 .....	213
	5、数数高下过患 .....	213
	6、无伴过患 .....	214
	（二）思惟分类别苦 .....	214
	1、思人道苦 .....	215
	（1）生苦 .....	215
	（2）老苦 .....	217
	（3）病苦 .....	218
	（4）死苦 .....	219
	（5）怨憎恚苦 .....	220
	（6）爱别离苦 .....	221
	（7）求不得苦 .....	221
	2、阿修罗苦 .....	223
	3、思惟天苦 .....	224
	（1）欲界天苦 .....	224
	（2）上界天苦 .....	227
	4、摄彼等义 .....	229
二	抉择趣赴解脱道性 .....	235
	（一）思惟集谛流转次第 .....	235

1、烦恼发生之理 .....	235
(1) 认识烦恼 .....	235
甲一、释十根本烦恼 .....	236
甲二、释二十种随烦恼 .....	239
(2) 烦恼如何生起次第 .....	246
(3) 烦恼之因 .....	247
(4) 烦恼过患 .....	253
2、烦恼集业之理 .....	254
(1) 认识所集业 .....	255
(2) 如何集业之理 .....	256
3、死歿及结生之理 .....	257
(1) 死亡发起之理 .....	257
(2) 死后成办中有之理 .....	260
(3) 次于生有结生之理 .....	263
(二) 抉择趣赴解脱道性 .....	264
1、依何等身灭除轮回 .....	264
2、修何等道而可灭除 .....	266
第三节 于上士道修心次第 .....	274
一 显示入大乘门唯是发心 .....	274
二 如何发起此心之理 .....	279
(一) 修菩提心次第 .....	279
1、七支因果发心之理 .....	279
(1) 修习希求利他之心 .....	280
甲一、引发生起此心所依 .....	280

乙一、于诸有情令心平等 .....	280
乙二、修此一切成悦意相 .....	282
丙一、修习知母 .....	283
丙二、修念大恩 .....	285
丙三、修习报恩 .....	288
甲二、正发此心 .....	288
乙一、修慈 .....	289
乙二、修悲 .....	290
乙三、修增上意乐 .....	300
(2) 修习希求菩提之心 .....	302
(3) 所修果即发心之理 .....	303
2、自他交换发心之理 .....	304
(1) 思惟爱执自己过患 .....	304
(2) 思惟爱执他人胜利 .....	309
(3) 应当爱执他人之理 .....	312
(二) 仪轨受法 .....	325
1、律仪未得令得之理 .....	325
2、得已令持不坏之理 .....	326
(1) 愿心学处 .....	327
甲一、修习现时不令失坏之因 .....	327
乙一、菩提心宝功德利益 .....	327
乙二、任遇何缘不舍发心 .....	328
乙三、遮止不利有情恶心 .....	329
乙四、修菩提心增上之因 .....	329

甲二、修习后世令不退失之因 .....	330
(2) 行心学处 .....	330
三 既发心已学行之理 .....	331
(一) 其中能摄诸学道理 .....	332
1、正显六度数量决定 .....	332
2、兼说六度次第决定 .....	335
(二) 于此如何学习次第 .....	335
1、熟自心续修学六度 .....	335
(1) 布施波罗蜜多 .....	336
(2) 净戒波罗蜜多 .....	341
(3) 安忍波罗蜜多 .....	343
(4) 精进波罗蜜多 .....	354
甲一、精进差别 .....	354
甲二、舍离障碍精进违缘 .....	356
甲三、依止精进顺缘资粮 .....	360
(5) 静虑波罗蜜多 .....	364
(6) 般若波罗蜜多 .....	376
甲一、抉择补特伽罗无我 .....	377
乙一、决定所遮品性相 .....	378
乙二、定解周遍扼要之理 .....	381
乙三、定解离谛实一扼要 .....	381
乙四、定解离谛实异扼要 .....	384
甲二、抉择法无我 .....	389
乙一、抉择有为法无自性 .....	389



乙二、抉择无为法无自性 .....	391
2、熟他心续修学四摄 .....	394
(1) 布施摄 .....	394
(2) 爱语摄 .....	394
(3) 利行摄 .....	395
(4) 同事摄 .....	395
四 入金刚乘学修之理 .....	396
结颂及后跋 .....	398
附录一：《乐道所缘·道次第加行仪轨》 .....	1
附录二：《闭关指谏·开解实修心暗日光》 .....	14



此中所阐释的，是依四世班禅大师善慧法幢所造《安乐道论》为所缘相而行持之口诀教授，以及噶当、噶举、格鲁三派先贤修要语教。

——译者

## 皈敬颂

大悲愿行胜诸佛，精奇妙善本生鬘，  
五浊众生唯一怙，释迦胜王我虔礼！  
文殊慈氏佛子首，龙树无著阿底峡，  
三昆仲等嚆当圣，加持降我心莲里！  
初求学道多广闻，次善通达诸法义，  
后则无间励力行，第二佛父子敬礼！  
慈缘众沐正法雨，密布无边悲智云，  
金刚论理震冥雷，大乘诸师我虔礼！  
慧灯尽遣三界暗，醒觉海尘有情众，  
宣说正法能仁显，具德上师我虔礼！  
遍视无央佛语目，贤种趣脱最胜阶，  
悲动方便善开显，敬礼此诸善知识！  
三世诸佛共通道，善慧善法善摄要，  
无比车轨三士门，为利自他略宣说。



人身难得，佛法难闻，欲知法味，须闻思修，其中闻法，是为首要。

遇正法者，依闻思修抉择取舍，方能净除轮涅过患，成其乐源，以是义故，应重实修。然欲修者，先须思惟；欲思惟者，先须闻法，如宗喀巴于《善方策传》中云：初求宽广多听闻，复思一切经要义，后而日夜全圆修。是说广学多闻是因，思惟是果；思又为因，实修是果；修再为因，成就是果。是故当知，多闻是诸悉地根本。

我等往昔由乏听闻，身语三门造作无量过失、罪业，亦由此故，轮回中受种种大苦。由不明了善恶业果，茫然惶恐，俗事尚且不知应对，况云解脱。如宗喀巴云：取舍迷惑暗覆中，若不开显闻明灯，不解道故何需言，趣入殊胜解脱城。

若得听闻，则可了知苦乐之源，及由知晓善恶取舍，可顺消除所造诸恶，进而趣向正见、正行、正修习等安乐妙道。如《听闻集》云：由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。《本生论》亦云：闻除痴暗为明灯，盗等难携最胜财，是摧愚怨器开示，方便教授最胜友。虽贫不变是爱亲，无所损害愁病药，摧大罪军最胜军，亦是誉德最胜藏，遇诸善士为胜礼，于大众中智



者爱。又云：听闻随转修心要，少功即脱生死城。故若一遇闻法善缘，便当珍视，胜于一切如意至宝。

且若由闻深入正法，行者所持见、行、修等，渐趋清静、圆满，而能取得暇满心要。由此可知闻法重要，是求解脱至正遍智不可或缺必要前提，故而非仅须闻正法，所闻亦应力求圆满。

此外，闻佛正法功德广大。如《方广大庄严经》云，功德有八：端正好色，即色身正，无鄙恶相；力势强盛，福力威势摄伏一切而不羸弱；心悟通达，其人可澈悟一切法，了无障碍；得妙辩才，能以一偈，推演无尽；获诸禅定，能摄自心，不生妄想而入诸定；智慧明了，善能开发本有之智，照澈无碍；出家殊胜，出家无碍，能利众生；眷属强盛，其人闻法复为他说，以是功德，生他法身即成眷属，辗转流布而日增盛。

如是等等，于诸所说听闻胜利，应复思惟，发起胜解。

闻法功德此已说讫。

## 正文分二：道之根本依止善知识 依止已行持修心次第



## 第一部分 道之根本依止善知识

此中分二：座上如何修持之理  
座下如何修持之理

### 第一章 座上如何修持之理

分三部分：前行、正行、结行之理。

#### 第一节 如何前行

此中所言之前行者，即六加行：至心净舍布设圣像、资具圆备如理供养、舒适安坐皈依发心、清晰观想胜资粮田、积资净障行七支供、敬献曼札至诚祈祷。



## 一 至心净舍布设圣像

总之所言，闻思修持任何法门，须正发心，此极重要。

我的大宝恩师曾言：以贪嗔痴任持何法，均为不善。《圣三摩地经》亦云：以胜他心辩论经典，后世恐将初生为鸟，次为损害并能障碍<sup>zhān</sup>瞻部行者八种罗刹，后为吞啖<sup>dàn</sup>火热铁丸地狱有情。龙树菩萨云：贪嗔痴及彼，所生业不善，无贪嗔痴等，所生业是善。阿底峡亦云：若其根毒，则其枝叶花果亦毒；若根为药，花果亦尔。是故当知，三毒为基，任何所作，皆为恶业。

仲敦巴曾问阿底峡：贪求现今安乐利敬，作诸事业，果报如何？尊者答云：仅此而已！敦巴又问：后世何耶？答曰：堕于地狱、饿鬼、旁生。格西贡巴瓦亦云：凡俗多求世间八法，然若能得四种愿求<sup>1</sup>，仅利今生，后世无益；若无福而得四不愿<sup>2</sup>，则于此生亦是徒劳。故知动机极为重要，欲求现世乐、受、誉等，则与旁生所想无异。

1、利、誉、乐、称。  
2、衰、毁、苦、讥。



若彼行人轻视今生现世安乐，希求后世增上生果以为目标，即为《菩提道炬论》所云之下士夫，如彼论云：若以何方便，唯于生死乐，但求自利益，知为下士夫。进而，若能明了一切轮回犹如火坑，励力希求于诸苦中清净出离，精勤修习，心续生起真实觉受，即为中士，如前论云：背弃三有乐，遮止诸恶业，但求自寂灭，彼名为中士。若能为利一切有情，获一切智而为首要，如是修习，且生觉受，是上士夫，如论中云：若以自身苦，比他一切苦，欲求永尽者，彼是上士夫。

### （一）净舍

宗喀巴云：存善永常善，存恶永常恶。善非善法均取决于自心善恶。故应观心，若起前述下中二士思绪念想，应皆遣除，而后净念：“为利一切如母有情，我当先须获证佛果”，而发殊胜善心净扫，同时随诵“扫尘、除垢”。

渐次应诵：

一切地基愿清净，碎石等诸悉皆无，  
平净柔软如掌心，成吠琉璃之体性。





进而，唯愿依此净扫善德，将诸自他心续烦恼、所知二障及习性等，净皆遣除，而成佛果报化二身及刹土因。同时，亦应善念《律经》所言净舍功德，如云非仅能净自心，亦令余等有情、善神欢喜，往生天界、得护佑等。

经中亦云，常啼<sup>ti</sup>菩萨净扫法圣说法之地，获聚无量善根资粮，得证上地殊胜功德；又有世尊传周利槃陀迦<sup>pán</sup>净舍教诫，彼由勤修，手持扫把得证悟等。仲敦巴亦曾以白衣清理师尊舍内便<sup>zì</sup>渍，又以白土覆盖使净，而由此因获大神通。由此之故，我等应以至诚之心，依循祖德传记训诫，修净舍法。

## （二）布像

我的大宝恩师曾云：属地官员来寺考察，尚须净扫，并奉丰食，方显为重。然于布设三宝圣像，及修迎送、供养轨持，敷衍了事，此诚是为痴人所为，愚过于天，应不顺此而行。

净扫之后，即可供奉身语意像。中央可为圣教教主释迦牟尼，抑或至尊文殊、慈氏、宗喀巴及根本上师。语像可为《般若八千颂》《菩提道



次第广论》《略论》等，至下须有《般若摄颂》。意像即为菩提塔等，均应置于稍高位置；若不具缘，无像可设，可以“修持曼札”替代，即于软地涂牛净物，并排摆放香粉数堆；若亦不具，可于平整木、石板上，置青稞或白米九堆，观为能仁与八菩萨眷属真身。同时善念：“愿此所作，能得成就佛身语意善缘熏受。”

若于圣像不勤供养，而唯珍视，是贪著相，功德难生；违于彼者，为具信心，由此之故，德顺生起。有未融入佛智慧尊，须开光者，是为增信；若有视为真佛信念，诸佛法身自然融入，此是一种缘起规律。

供圣像者，非仅初学，即便已证法流三昧诸大菩萨，可至诸佛身前闻法，仍须恭敬，登地菩萨亦复如是。故欲解脱，依三摩地，而非上师三宝想者，是未通达正法之徵，为大错谬。

布像之后，于坐垫下，以白土画雍仲<sup>yōng</sup>法轮<sup>1</sup>，曾有说应画十字杵<sup>chǔ</sup>，但又有说初学不允；复于轮上置长寿草或吉祥草，头内根外。此无错谬之摆放法，是为往昔世尊所传，后学须当依此行持。

1 卍。



再于草上铺设软垫，前低而后稍高即可。

## 二 资具圆备如理供养

设供完毕，随诵供养云陀罗尼咒：嗡 南无 班嘎哇帝·班渍萨热杂玛达尼·达塔嘎达呀·阿热哈帝·散哟散卜达雅·达雅塔·嗡·班渍班渍·玛哈班渍·玛哈帝藏班渍·玛哈呗呀班渍·玛哈卜帝兹荡班渍·玛哈卜帝闷·卓哇·萨门札玛那·班渍萨热哇嘎尔玛·阿哇热那卜户达那·班杂唆哈。

初应如理布设八供，另可添置供五妙欲、轮王七宝、八瑞相及八瑞物等。所供品应竭尽完备，摆设整洁，奉以恭敬、净信之心，摒除**bìng**竞胜等诸杂念。特于供水时应谨慎，溢出会有破戒缘起，然若不满，则失之于贫困所缘，水至碗口应合一粒青稞之距。

供养物者，我的恩师曾言：有供灯者，新鲜酥油留于己用，供犬恶食旧油灯盏，此种即为不敬三宝，如此何能堪称供养？故应勤力供上妙品，不供变质发霉糕饼、枯烂果蔬。

其发心者，应如格西班牙**gūn**袞嘉等。彼于某次善



作供养，观动机时，察觉实欲取悦某施主，一念及此，遂拾尘土撒供品上，同时口云“应舍伪善”，袈裟蒙头谢客独坐。帕·当巴桑杰知后赞曰：藏地供养悉折服于格西班之发心行持<sup>1</sup>。

殷重心者，精勤供养应如农夫天明起耕，或如商贾<sup>gǔ</sup>求财逐利，永不厌足，品质方能渐次增上。如朴穹瓦传记所云：吾初仅能供些香草，渐次可供四物合成之长线香，现已能供沉、怀等香，某日曾供<sup>niàn</sup>廿二两金上品香料。仲敦巴亦云：碍于我等行供养者是心非物，信念坚固，净水以上亦能供施。

供养已毕，应将善德回向有情，愿诸众生现法得乐，终获究竟无尽大乐。

### 三 舒适安坐皈依发心

#### （一）坐势

应依毗卢八法而坐。温萨巴云：足手腰为三，唇齿舌合四，头眼肩息四，即毗卢<sup>pí</sup>八法。于座垫上金刚<sup>jiāng fū</sup>跏趺舒适安坐，若不能者，可半趺坐：右

1 意指蒙尘舍弃谄曲。



腿在外，左腿在内，足近密处<sup>1</sup>，左腿不可置右腿下或膝内侧。左手在下、右手在上，合于脐下四指之处，拇指微触，结为定印，此于脉要有大缘起。腰脊端正，颈微内收，肩膀平直，头正不僵，亦无仰俯，双目微睁俯视鼻尖，口齿闭合，舌尖微触上腭。如是七支再加调息，即为毗卢八支坐法。调息非为猛力有声，而应轻、缓，气息出入二十一次，行者若得身定心安，此则堪为修定利器。

或如《噶当口传大宝手印根本颂·胜者正道》所云：于安乐座上，身具七支坐，净以九节风。九节风者，即谓九次净心调息出入次第。七支坐后，首观自心，如若显现三毒所发希求现世利养恭敬诸分别念，动机不正，可观想随呼气同时，分别心所表之一切罪障、习气，化作黑烟喷薄而出，消融于空。其作法是：右鼻吸气，观想上师、诸佛菩萨所有智慧、慈悲、能力，化白光融自身心间，自心现起殊胜善心；左鼻呼气，观想如前，反复三次。又左吸而右呼三次，两鼻同时呼吸三次，三三共九，即九节风净心息法。

1 阴部。



此二调身净心之法均极重要。玛尔巴译师曾云：藏地一切奥妙修法总集归一，亦难匹比我之坐法。

## （二）纠正动机

修正身姿净心之后，再观动机，若有贪著现世安适及誉、护亲灭仇等诸不善，均应净除。心中应念：“我今唯依上师三宝慈悲之力方得暇满，且遇佛法，并幸承蒙具德善知识摄受，亦得同参法友相助，特别一遇文殊怙主宗喀巴之稀有教授，殊胜善缘实为难得。”

昔日曾有蒙古格西<sup>yè</sup>谒见四世班禅大师，祈求护佑，愿后世能远离恶道，值遇佛法，能得善缘出家为僧，戒行圆满。大师答云，此愿可成。格西又云，望祈能遇宗喀巴之殊胜教法。大师闻后沉吟良久，答曰甚难，尚需积造广大资粮。我的恩师亦云：若未通晓菩提广论，不为正入宗喀巴之殊胜教门。

故应作念：“于今已得大师难得善法之时，苦乐抉择已在我手，若不修法，而唯成办世间微善，暇满大义必然落空，故遇何难，乃至天崩，



为利一切如母有情，必取佛位，而当勤修道次教授。”如是思惟纠正动机，而发彼心。

此法依于显密各大教典及释，格鲁耳传诸善知识尤视为重，阿底峡师徒法语集中，亦有似说。如云尊者逢人问安，必发一语：汝今生起殊胜心否？或而又言：闻说贡巴仁钦修定，若彼欲求绸缎布匹砖茶等物，则其所修均属不善；若脱生死，抑或长养菩提胜种，念顷之间，亦将积聚无量福德，虚空难容。

仲敦巴于示寂前，头靠于博朵瓦怀中，博朵瓦想，师若西去，我等皆如置于险地，独自漂泊，谁为依怙<sup>hù</sup>？念及于此，不禁泪洒敦巴衣襟。仲敦巴已洞察彼心，谓曰：现下未见汝之依乎？于今往后，汝等应以经藏为师，三人以上、五人以下<sup>1</sup>闻思共勉，彼时依怙将发起于殊胜善心！博朵瓦云：依怙即是现前吾师，殊胜善心所指何者？敦巴答曰：菩提心！即是菩提心啊！复云二次。博朵瓦虽时常听闻此类法语，然于此时，犹如木桩撞击心间，震撼无比。自此以后，常常将此菩提心法视为无上秘密教授，暗授他人，或与经论融

1 指四比丘。



合宣讲，遭人呵责亦成道用。敦巴歿后彼极心痛，于两年后得菩提心，伤感渐失，之后复次修习善法，需善知识，念及恩师，感伤又起，日夜相随再不愈合。

《入菩萨行论》亦如此说：所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。何需更繁叙，凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。

### （三）观皈依境

如是依于噶当祖德教诫，精勤修持，于菩提心发胜解后，即应如是观皈依境：面前相对广虚空中，有八骏狮所擎举之高广宝座，各色莲月日轮垫上，坐有体性为自恩之根本上师，相为胜王释迦能仁，身色金澄，头具顶髻，一面二臂，右手按地，左手定印且平托钵，钵盈甘露，红黄法衣端严相好，身为澄净光明体性，于自所生熠熠光蕴中跏趺坐。

上师能仁周遭围坐直接法缘之诸上师，外围端坐各派传承上师，渐次围坐四部本尊、诸佛菩萨、勇士勇母、空行空行母、出世护法。诸尊面前案几之上，是彼各自所说教法，呈光明性之经





函相，自然宣唱深广法音。主尊及诸眷属悉皆面朝自己，满面慈悲欣<sup>yí</sup>怡欢喜。

进而观想，母亲在左，父亲在右，怨敌在前，冤亲在后，周匝<sup>zā</sup>围绕一切有情，充满喜悦。

#### （四）修四皈依

于缘念着诸尊圣众于己欣慰欢喜情状，以及忆念彼诸功德与大悲心，而起猛烈敬信之上，如是思惟：“我与一切如母有情，为惑业缚，全无自在，长时蒙受三涂猛苦，念及此等，委实惶恐。”进而思量：“于此暇满紧切关要，唯前所现上师三宝能予救护，别无堪任，我于彼应至信无疑。”

特别思惟：“现前虽有救度如母有情重任，然无足力，犹如眼见爱子落水，母残手故，无能施救，仅能痛心疾走呼号，哀求相助。”是故特为救拔一切如母有情，离轮回苦、置解脱道，恳切祈请皈依境中诸尊圣众。

初者，自他周遭一切有情同声念诵“皈依上师”。此中观想：上师能仁及直、间接法缘上师身降五彩光明甘露，融于自他有情身心，将无始造一切罪障，特于损伤上师法体，违背师教、扰



《安乐道论》皈依境



恼师心，以及不信、轻辱、讥毁上师等业，化为烟及炭色汁水，自各根门及毛孔中，冲<sup>shuàn</sup>涮而出，排出体外，顿成清静莹洁之体，犹如水冲峭壁轻灰，又如明灯陡入暗室，暗瞬遣除。温萨巴云，此二喻中，后者力大。继而思惟，净障之后，自身寿命、福德、教证等诸功德，均得增广，特别谓由善知识身语意加持，融于自他身心之故，而得彼等慈悲摄受。

进而，不失前想，随念上师功德同时，修持皈依佛、法、僧宝。观想诸佛<sup>1</sup>、经函、僧伽<sup>2</sup>普降甘露，将往昔造一切罪障，尤于毁坏身、意所依；抵押、贩卖佛像佛经，受用所得；不敬佛经，随意跨越，裸置露地、或不净处，谤正法等，悉皆净除。

此中之谤舍正法者，是于法所易造业障。由自分别偏颇等故，排斥、舍离佛正法典，如喜小乘舍离大乘，或喜显宗舍离密续，或于密乘喜下舍上，或爱上部舍离下部。谓说法师不具勇辩，进而谤斥，亦同舍离其所说法。总之于法作何谤

1 包括四部本尊。

2 菩萨、声闻、缘觉、空行、出世护法。



毀，其罪极重，如《三摩地王经》云：若人破瞻部，一切诸佛塔，若谤正法典，罪过此尤重。若人尽杀却，恒沙阿罗汉，若谤正法典，罪过此尤重。《大乘方广总持经》亦云：文殊师利，若有愚人谤微妙法，即是谤佛，亦名谤僧。“此法是，彼法非”，如是说者亦名谤法。“此法为菩萨说，此法为声闻说”，作是说者亦名谤法。如是等一切法是般若波罗蜜道！彼愚痴人在所言说，不依如来真净教法，谤佛正法。观阅各时祖德教诫，亦多是说，如拉智冈巴云：以他方便随取经典，或盗取等，非但不利，一切生世不遇佛法。我的恩师亦曾有云：经函不以净布缠裹，将五百世无衣蔽体。此诸言教皆依佛说，故应广宣。

如是等等，一切于法所造罪障皆得净除，身成莹澈光明体性，寿命、福德、教证功德皆得增广，特别谓由法宝加持，自他一切有情身心皆得正法庇护加被。

于僧所易造业障者，谓谤僧伽、盗僧伽物、盗减僧食、破和合僧等。破和僧者，博朵瓦引《文殊根本续》云：其为首者，罪报深重，十地菩萨无法测度，唯佛方能彻悟领解。《律经》亦云：



提婆达多破僧期间，三千世界一切有情，新善不生。先辈大德亦曾有云：破和合僧其诸众生，必堕无间，非仅如此，周遭有情亦起嗔怒而入地狱，其所在地亦称焦土，其上万物不长不生，于此修行，不增新善。博朵瓦引《文殊根本续》又云：蓄意破和合僧团者，于地狱受六十大劫猛惨大苦；随喜彼者，须受狱苦一十六劫；非仅如此，破合期间，其地近边所有亡者均堕地狱，须一证悟空性菩萨为世间人说法三次，方得化解。藏地昔日曾有法师谓塞熙<sup>xī</sup>者，通达经教，后不幸成破僧者首，因此而死，博朵瓦故而叹曰：塞熙迟歿，若三年前，则示寂为三藏行者。

破僧因者，即分别心，及由此而所发<sup>zhèng</sup>诤论。博朵瓦临终前谓弟子曰：本欲作一大大朵玛，便于汝等立誓发心，然未达成。从今往后，汝等应知，陷溺<sup>nì</sup>我者，是诸世间爱恨贪著，此分别念一日未断，即于圣教，应如法螺勤勤拂拭，时刻令净，遮破和合。若然已破，任居何地，当速远离者，如《劝发增上意乐经》云：戏论诤论处，多起诸烦恼，智者应远离，当去百由旬，亦不近于彼，造立诸舍宅。是故出家人，不应住诤论，汝



等无田宅，妻子及僮仆，乃至荣位等，何缘兴诤论？

盗僧伽物者，彼物若为供佛、法者，可以相似物品还替，得以除罪；若为僧物，只能受报，无法净罪，因僧伽为最胜福田。其中盗减僧食者，后将堕大有情地狱；若非饮食，则生周遭大黑暗中。如《日藏经》说：破戒者受用僧伽物，果报尤重，甚而一片花叶果蔬，亦堕热狱，蒙受惨苦；于地狱出，则必生于荒蛮之地，或为肢体不全旁生，或为身残眼盲饿鬼，经年受苦。经中另说，已供出家一花一叶，不应自用，亦不可复转送在家，送者用者罪重若等，如彼经云：宁以利刀自割身，支节身分肌肤肉，所有信心舍施物，俗人食者实为难。宁吞大赤热铁丸，而使口中光焰出，所有众僧饮食具，不应于外私自用。宁以大火若须弥，以手捉持而自食，其有在家诸俗人，不应辄食施僧食。宁以利刀自屠脍，身体皮膜而自啖，其有在家诸俗人，不应受取僧杂食。宁以自身投于彼，满室大火猛焰中，其有在家俗人辈，不应坐卧僧床席。宁以火热炎铁锥，拳手握持使焦烂，其有在家俗人等，不应私用于僧物。以是



义故，信众受用寺院饮食，为免受用信财过患，可奉些许资财供养，或能劳动，或念经咒、绕佛绕塔，随一所作，如此行持非但无过，且消业障，能积大福。或能至心祈求加持，视为消业，如密续云：如来剩饭，为消业用。

若已盗者，如《堕忏》云：十方僧物，自盗、教他盗，或随喜他盗，其罪极重。即云盗僧伽物是极重罪，若为受用而不与取，罪尤深重，故若违犯，应极谨慎，务必速速忏悔令净。此中僧伽谓指四位以上比丘，或一现量证空性者。

毁谤僧伽者，若其对境为一菩萨补特伽罗，于彼所作，均具极大业果作用。《信力入印法门经》云：文殊师利，若有男子女人，于十方世界一切世界一切众生，以嗔<sup>hui</sup>恚心系缚安置黑暗地狱，文殊师利，若复有男子女人，嗔于菩萨，乃至回身异方看顷，文殊师利，此罪过前无量阿僧祇。文殊师利，若有男子女人，于一切阎浮提一切众生，所有资生一切财物悉皆夺尽，文殊师利，若复有男子女人，随一菩萨，若好若恶，以嗔恨心骂辱<sup>zi</sup>毁<sup>qi</sup>谤，文殊师利，此罪过前无量阿僧祇。文殊师利，若有男子女人，恒河沙等诸佛塔庙破坏



焚烧，文殊师利，若复有男子女人，于信大乘菩萨众生起嗔恚心骂辱毁訾，文殊师利，此罪过前无量阿僧祇。《止证神变经》亦云：较诸杀害南瞻部洲一切有情，或尽劫夺一切财产，若于菩萨所修善行，下至<sup>tuán</sup>拈食施诸旁生而作障难，能生无量罪。是故应极谨慎才是。我的恩师常云，我等异生无能测度诸佛菩萨不可思议秘密行处，亦无从知孰为圣贤、仙居何处，由此之故，应时时于诸众生以净观行持，不究他过，专注省察自身自心，极为重要。若已失戒，而行不善，则应精勤依对治法忏悔还净。

如是观修，即已净除于僧所犯一切罪障，由悔过故，得佛菩萨厚重慈悲加持摄受。时不允须略行持者，则可随念皈依上师、本尊、三宝，同时观想自皈依境普降甘露净洗罪障，获受加持。其次随诵：

诸佛妙法众中尊，乃至菩提我皈依。

此时观想：诸尊普降光明体性五彩甘露，融入自他一切有情身心，将无始来所造罪障，特于上师三宝所犯，悉皆净除；身成澄净光明体性，寿命福德及教证等一切功德悉得增广；上师三宝





一切加持，融入一切有情身心，令彼等得慈悲摄受。

### （五）发菩提心

进而随诵：

我行施等诸资粮，为度众生愿成佛。

此时思惟：“如母有情无始以来，陷于惑业摆布之故，<sup>kui</sup>匱乏安乐、蒙受众苦，是故我愿由施戒忍修习所生尽诸所有善根之力，为遍虚空有情义利，速疾速疾证得佛位，何其善哉！唯愿证得！我当证得！”由此而发愿菩提心。进而思惟：“为此我依三士道次第净治心续，毫无怯弱修持六度、四摄一切佛子大行。”发行菩提心。

于此愿行二心之上，如是观想：前方上师能仁化出身相等同第二能仁，融入自身，自身顿成能仁真身，同时生起“我即上师能仁王”之佛慢，有说此具殊胜缘起。然后观想：自身上师能仁发光，普照一切情器世间，净其染污，成清淨刹土，犹如极乐；一切有情二障习性悉得净除，皆成相貌庄严能仁胜王之身。胜解此转果为道用之理，修习发心。



## （六）发四无量心

如是思惟：“观诸如母有情轮回，毫无间歇蒙受诸苦，根源乃是系著贪嗔，彼又复由无明引发，造集诸业，由此受苦。”因而善念：“若令一切有情远离亲疏贪嗔，住平等舍！何其善哉！唯愿安住！我令安住！”祈求上师能仁加持，能如是行。

进而善念：“一切有情俱足所有增上生及圆满无缺现前安乐、解脱乃至一切智位之究竟乐，及诸一切安乐之因——皈依十善、出离三学、发菩提心六度四摄，何其善哉！唯愿俱足！我令俱足！”祈求上师能仁加持，能如是行。

再而善念：“一切有情离诸恶趣及粗细分苦谛所摄一切诸苦，及一切苦因——十不善所表诸粗细惑业之集！何其善哉！唯愿远离！我令远离！”祈求上师能仁加持，能如是行。

末而善念：“一切有情若不离失无漏之乐！何其善哉！唯愿不离！我令不离！”祈求上师能仁加持，能如是行。

每一无量，一一另具四种无量。“何其善



哉…”为欲无量，“唯愿…”等说为愿无量，“我令…”为增上意乐无量，“祈请上师…”为祈祷无量。

最后胜解甘露净罪。将诸障碍有情生起四无量心证德等罪，悉作净除；自他一切有情皆已住四无量。

### （七）特别发心

其作法是：念及一切如母有情种种惨苦，发起猛烈难忍大悲，以此为基，为利有情，思惟我当无论如何，速疾速疾取得无上正等正觉大宝佛位，故当经由甚深速道上师天瑜伽之门，趣入修习菩提道次引导教授。应思惟七至三七遍。其中二“速疾”之义者，温萨巴云：依道次第教授引导为第一“速疾”；上师瑜伽以为道本，是第二“速疾”。此外，另有言说，修上师法不必观待三大阿僧祇劫积聚福德资粮，此生即身即可成佛，为第一“速疾”；五浊恶世短短一生即达佛地，是第二“速疾”。

如是应知，依上师法以为道基而起修行，于至佛地能发极大迅猛作用。仲敦巴云：较之祈祷



诸余所依，祈求尊者加持益大。宗喀巴大师亦云：故于听闻不能持文、思惟不能解义、修习相续不生，慧力至极微劣之时，依福田力是要教授。帝洛巴曾谓那若巴云：速效加持最胜者，唯上师乎！瑜伽士！莫觉巴云：勤苦修证我怀疑，信师获证我不疑。又云：观音菩萨白也好，金刚瑜伽母红也好，喜金刚蓝也罢，任居何处，我心刹那未离上师，以此之故，此生成佛似已可待。故应以此法为根本，数数观修发菩提心。

观修已毕，收皈依境。自皈依境外围向内，依次收摄，诸尊逐一融于能仁，然后，能仁王身亦化光团，融入自身两眉之间，心续由此得到加持。

#### 四 清晰观想胜资粮田

观想前方相对空中，有八骏狮所擎举之高广<sup>qíng</sup>宝座，其上靠后，另有八狮擎一小座，各色莲花月日轮垫，上坐释迦能仁胜王，性为自恩根本上师，身色金澄<sup>chéng</sup>，头具顶髻，一面二臂，右手结说法印，左手持钵结等持印，钵盈甘露<sup>bō</sup>，着红黄衣，



端严相好，具澄净光明体性。于自身之光蕴之中，  
结跏趺坐。

进而观想：上师能仁心间发光，光线等同师长数量。向上发光，光端狮座莲月垫上，中坐胜王金刚总持，周遭围坐修行加持派诸师长；向右放光，光端中坐至尊慈氏，周边端坐广大行派传承上师；向左放光，光端莲座中坐文殊，周边围坐甚深见派诸位上师；向前放光，光端骏狮莲座之上，端坐自恩根本上师，周遭围坐法缘师长，其外围坐四部本尊、诸佛菩萨、勇父勇母、出世护法。诸尊众前宝座之上，有彼各自所说教法，呈光明性之经函相。资粮田之周边上下，另有随掇化机所显不可思议种种奇景。

进而观想：所有主尊、眷属顶门有白“喻”  
(མོ་མོ་)字、喉间有红“啊”(ཨེ)字、心口蓝色“吽”  
(ཧཱུྃ)字，脐部黄色“唆”(སྭ)字、密处绿色“哈”  
(ཧྲ)字，清晰明亮。进而，上师能仁心间“吽”  
(ཧཱུྃ)字发出光芒，于自性处迎请如所观修诸智慧尊，同时随诵：

唯愿一切有情大依怙，摧毁魔军及其眷属天，  
正知诸事一切悉无余，世尊偕眷于此请降临。



《安乐道论》资粮田



此时观想，诸智慧尊分别融入各誓言尊，无二无别。

若修沐浴，应如是观：前方青翠软草地上，妙花严饰遍各方所，种种宝树周遭围绕，中有浴宫，众宝所成，三层金顶，四方四门，门前各有正方浴池，金沙为底，满溢馥郁芬芳香水，四边各有三层台阶，浴宫内设资粮田众等量狮座。观毕念诵：

此妙浴室异香馥，水晶为地极璀璨，  
炽燃宝柱甚悦意，珍珠伞盖具光闪。

进而观想：资粮田诸圣众衣饰挂于各个宝树枝头，依序入室，端坐狮座，胜解自他一切有情，满怀欣喜，至诚恭敬，以宝瓶盛净池香水沐浴圣众。同时念诵：

犹如佛陀降诞时，诸天神众献沐浴，  
我今亦以净天水，如是灌沐资粮田。

嗡 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

诸佛总集于一身，金刚总持自性体，  
圣教三宝之根本，诸师长尊献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

雪域车轨宗喀巴，事理自在贾曹杰，



显密法主克珠杰，法王三尊献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔嚩哒啊毕凯嚩哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

观诸行者同己子，如影随行常相应，

守持三昧<sup>mèi</sup>耶成就，诸本尊前献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔嚩哒啊毕凯嚩哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

具德金刚空性母，旋转空性母法轮，

具足三身与五智，救众生前献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔嚩哒啊毕凯嚩哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

悲智心念十方众，常转十方妙法轮，

圆满拯救十方众，十方佛前献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔嚩哒啊毕凯嚩哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

观音文殊金刚手，地藏菩萨除盖障，

慈氏普贤虚空藏，八佛子前献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔嚩哒啊毕凯嚩哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

来自最胜空行界，神通神变威神力，

观诸行者同己子，三界空行献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔嚩哒啊毕凯嚩哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

昔于薄伽梵尊前，如法修行诸士夫，

誓护行者如己子，护法诸尊献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔嚩哒啊毕凯嚩哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

东方持国南增长，西方广目北多闻，





各率众将卫四门，四大天王献沐浴。

嗡 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

进而思惟：由观修故，自他一切有情心续所有罪障皆得净除，资粮田众悉获殊胜空乐妙智。

然后念诵：

以诸无等净香衣，拭擦诸佛菩萨身。

嗡 吽 掌 舍 阿 . 嘎 雅 . 毗 须 达 那 耶 . 唵 哈 。 (拭身)

三千界中皆蒙熏，将诸妙香涂佛身，

犹如清洗紫磨金，诸能仁身光炽盛。 (涂香)

轻薄柔软妙天衣，具不退信我献于，

已获不坏金刚躯，愿我亦证金刚身。 (供衣)

佛具相好本性饰，不须余饰为庄严，

仍献宝饰愿众生，悉得相好庄严身。 (供饰)

此时观想：将三法衣献化身尊，天衣披肩下裙宝饰献报身尊，虎皮裙及骨饰献诸忿怒尊。进而念诵：

悲悯我与众生故，愿佛神变威德力，

乃至我能供养时，世尊安住不离此。 (请安住)

念至此时，诸众坐回各自狮座，观想浴室当下为空。时事不允，略过亦可。



## 五 积资净障行七支供

### (一) 礼敬支

若行礼拜，应先念诵变千咒三遍：嗡 南无曼兹西热耶·南无塞西热耶·南无额塔嘛西热耶 唆哈。然后随诵：

摄集诸佛身，金刚持体性，  
三宝根本处，顶礼诸上师。

遍视无央佛语目，贤种趣脱最胜阶，  
悲动方便善开显，敬礼此诸善知识。  
悲性根本传承师，本尊天众三宝怙，  
勇士空行护法众，伏请祈愿临此供。  
所有十方世界中，三世一切人师子，  
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。  
普贤行愿威神力，普现一切如来前，  
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。  
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，  
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。  
各以一切音声海，普出无尽妙音辞，  
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

礼拜之时，应如法行，数量应以自适为宜。



其作法是：身体直立，双脚并拢，双手合掌，拇指弯曲向内并拢，余指微触，手心放空，置于头顶，可得证佛顶髻之因。拜时应如断树倒地，遍伏全身殷重作礼。其次第者，为获密严刹土果故，而先合掌置于顶门；为净除身所造罪故，合掌额部；为去除口所造罪故，合掌喉间；为净除意所造罪故，合掌心间。此法是萨迦派所传，若时不允，合掌于表身口意处，即自额头、喉间、心间，礼拜亦可。扼要是于双掌触处，若掌双合而中不空，为外道法，以之行持，将生无佛出世之地。阿旺香巴亦云：有礼拜时，双膝不跪，躬腰收腹，手擎袈裟似捶胸部，此为心无净信之相。又云：若礼拜而身形不正，后世将为驼背之人。

此中，“所有十方”一偈<sup>ji</sup>，谓身语意三门总礼，若礼一佛，尚生不可思议功德，况无量耶？若以一身顶礼一佛，德已无量，以无量身礼无量佛，功德必定不可思量。“普贤行愿”一偈，谓身顶礼，观想自身化出等同佛刹微尘数量之身，礼拜资粮田所表之十方三世诸佛菩萨、勇父勇母、空行空行母、出世护法，及遍虚空尽所有身语意所依。



“于一尘中”一偈，谓意顶礼，观想一一微尘上有微尘数量诸佛世尊，悉于菩萨众围绕下安然而住，忆念圣众“由初发心，求证殊胜菩提始起；于有学道，如理积集资粮之理；乃至于今，身语意及事业俱足不可思议功德之理。”因而于彼起清净信；“若尔执彼以为救护，永无欺诳，正确无误。”起胜解信；“依彼善力，不待久远，我亦现证彼诸功德，何其善哉！”起现求信。应由专注修此三信作意礼敬。

“各以一切”一偈，谓语顶礼，诸佛功德赞叹不尽，观想己身化微尘数等量之身，一一身化出无量头，一一头具无量口，一一口有无量舌，各出无量微妙韵音，唱颂诸佛三密<sup>1</sup>功德。

同时胜解周遭有情，亦复如是三门礼敬。

顶礼具极殊胜功德。《集学论》引一切有部《毗奈耶事教》云：诸比丘，见此比丘以诸肢体，礼发爪塔，发净心否？如是，世尊。诸比丘，随其覆地下过八万四千逾缮那<sup>shàn</sup>乃至金轮，尽其中间所有沙数，则此比丘应受千倍尔许转轮王位善果。此外，于诸骄慢，礼拜亦是极佳对治。

1 身、语、意。



## （二）供养支

如理实设献供后诵：

以诸最胜妙花鬘，伎乐涂香及伞盖，  
 如是最胜庄严具，我以供养诸如来。  
 最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，  
 一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。  
 我以广大胜解心，深信一切三世佛，  
 悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

进而随诵供养云咒： 嗡 南无班嘎哇帝 . 班渍  
 萨热杂玛达尼 . 达塔嘎达呀 . 阿热哈帝 . 散哟散  
 卜达雅 . 达雅塔 . 嗡 . 班渍班渍 . 玛哈班渍 . 玛哈  
 帝藏班渍 . 玛哈呗呀班渍 . 玛哈卜帝兹荡班渍 . 玛  
 哈卜帝闷 . 卓哇 . 萨门札玛那 . 班渍萨热哇嘎尔  
 玛 . 阿哇热那卜户达那 . 班杂唆哈。

此外，观想颂中所述妙花、乐音、涂香、宝伞、  
 明灯、胜衣、胜香、末香、烧香等妙供物，以及  
 八供、五妙欲供、轮王七宝、吉祥八宝、八瑞物等，  
 遍满周遭整个虚空，是为意念化现所供。如《入  
 行论》所云，观想十方涌出无主宝山、鲜花、林苑、  
 绿树、净水、稼穡<sup>sè</sup>、莲池、日月光明等能思所思



一切妙物，意缘敬献皈依所依！同时观想，诸尊圣众欣然纳受，心续生起殊胜无漏大乐。进而观想自成普贤，安坐千瓣莲座中央，一一莲瓣有自所化普贤菩萨，悉皆合掌，掌中有一摩尼宝珠，如意宝均发无量光，光端涌现无量无边殊妙供品，如云遍满浩瀚天空，胜解献供无量诸佛，令彼生起无漏欢喜！此即初业行持普贤云供之法。

若欲行持“意源”供养，其作法是：由礼敬所生之空性力，合佛菩萨无染大悲、密咒手印加持之力，及与自身坚固信念、三摩地及无上净愿，以此广大胜解愿心，观想将诸世间一切无主之物，及不思议普贤云供，悉数献供至尊上师、四部本尊并及诸佛菩萨圣众，且令无间增长广大。此供养唯密法才有，极为殊胜。

供养功德极为广大，亦可有效对治悭吝。昔日曾有塔秀曲炯嘉措大师，年事虽高，日日坐禅从不间断，夜不倒单，勇猛精进诵读经典，饮食艰难亦不食肉，目力极好，自述所以观视无碍，是因往昔求学拉萨，日供一灯从未中断，且无杀生害命等事。珠康巴初住茅蓬时，一贫如洗，仅以饭碗洗净供水，每日六次，天天如此。饭时用



碗，便向三宝叩谢“借回”，食毕洗净复次献供。

### （三）忏悔支

应善思惟：“我无始来所造罪堕，如大国王库藏一般无量无边，仅就杀生单一而言，亦无能计；此生亦是，于三律仪虽广承许，然自思忖，不曾忆持一戒能净。此时若死，断气无间，所去决定唯有地狱，由此之故，现今我将无始以来乃至于今，三毒发动，三门所造一切罪堕，以至诚猛厉之心，如同追悔毒入腹般，于诸尊前，发露忏悔。祈求加持，以祈请故，所有罪堕净化无余；且发誓愿：从今往后，乃至命难，终不复作。”进而随诵：

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，  
从身意语之所生，一切我今皆忏悔。

然后持诵《三十五佛忏悔文》《上师金刚持总忏悔文》等，同时观想，由此至诚忏悔之善德力，自他一切有情罪障及习气等，罄<sup>qìng</sup>尽无余。如是修持若俱四力，诸般功德未生能生，已生增广，效力益甚。

先贤尤重忏悔罪堕。阿底峡初进藏时，行进



之间，若起察觉犯微细罪，即行止步，竭诚祈求上师三宝，及献曼札，启白忏悔，再向前行。尊者云：若非如此，此时死<sup>mò</sup>必堕恶趣。且随带一木制佛塔，任于何处，则于塔前随即悔过，不令隔夜。噶当先辈曾有宗规，睡前须念《堕忏》一遍，方事休憩<sup>qì</sup>，若未行持，即呵责曰：汝无罪乎？

潘域施主仲萨·洛措供热振寺四十驮青稞，与其弟谒<sup>yè</sup>仲敦巴时，谓大师曰：大德是为成道而聚，我姐弟俩所为相同，恳请大师慈悲顾念，无所隐瞒开示教授！仲敦巴云：初应数数思惟无常、业果道理，严净律仪及誓言戒；复次修习慈心、大悲，又为坚固菩提心故，千方百计广集福慧二种资粮，以诸方便净除罪业；后观诸法三轮体空，一切善根回向有情，共成佛道。若能如此，则无忧恼不遇尊者<sup>1</sup>，盖因欲证无上佛果，除此之外，别无它法；更无不遇老朽之虞，我如是修，亦无余法。

恩师<sup>gā</sup>尕藏曲松曾云：先辈有言，业果非施大地、顽石，实作用于我等自身。可想而知，未除堕罪，感异熟时，涕泪悲戚，自受苦楚，不干他

<sup>1</sup> 指阿底峡尊者。





人，是故现下即应勤修，时时悔忏，极为重要。

塞朵洛桑慈诚嘉措云：如理行持忏悔法时，由三戒堕罪为始，是为格鲁特有宗规。故由堕罪始发行忏，是为关键。易忏之罪应时忏除，难悔除者，则应励力令彼调伏。拉智冈巴亦云：首先应自重罪开始，一一忏悔直至清净，若由辨识细罪分别，渐入重罪，无大作用。

罪障净除之徵兆者，悔忏期间，如若梦饮牛乳、酸乳，乃至出现日月光明，或沐浴等，即已还净。若已现起净罪之相，不可以为未净而持续修，仲敦巴云：已现净相，然觉未净而行持者，是于对治起大怀疑，此罪尤重。

此中另有余说法者。五世班禅洛桑益西云：《毗奈耶广释》有言，若无猛烈护戒之心，誓不染犯，口中犹念“不敢覆藏，从此制止，永不再犯……”，此等非但旧罪未除，又增妄语。恩师益西嘉措则云：异生凡夫誓不再犯，然又犯者，则无其罪。或则又忏亦则无妨，亦可渐除新犯习气，故此行者无须多虑。此说应理，若则新犯不可悔忏，众生如何自净其意？亦与诸佛大悲本怀相去甚远，如《慈氏愿文》云：种种多缠缚，愿



佛垂观察，众生虽垢重，诸佛不厌舍。是故有罪乃至未净，任何染犯，持续修忏，所作是为忏前杜后，绝无过失。

忏悔支于贪等三毒能起极大对治功用，以此之故，励力修持，不应懈怠。

#### （四）随喜支

随喜支者，谓由如理行持、闻思，于资粮田诸圣尊众、自他一切凡夫有情，三世所造善根福德，而发不染骄慢欢喜。

宗喀巴大师云：易修摄取宏大善，随喜功德极殊胜，非傲生起喜悦心，已造昔善俱增长。《律经》记载，昔有贫者名为善顺，至心随喜波斯匿王供佛及僧，获大福德。先辈大德亦云，希求安睡增诸善者，即应精勤修持随喜！《上师供讲义记录》则云：随喜诸善，是于嫉妒极佳对治。

若无杂慢随喜自作，微细善品亦得增广二十倍等；若杂慢心，善事虽大，德亦微小。随喜等同或较劣下补特伽罗，功德亦同；随喜胜于己者所作，则随发心，获数分德，不获全德，若得全俱，随喜世尊三阿僧劫深广大福，即应成佛，然



非如此。

故应随念十方凡圣一切善品：深深随喜资粮田众由初发心、中积三无数劫资粮；藏王喇嘛益西沃为弘扬正法，舍身抵命噶<sup>gá</sup>逻禄王；米拉热巴依师教诲昼夜苦修，乃至凡夫仅诵一遍六字真言微细善等，于彼一一生大欢喜。然后念诵：

十方一切诸众生，二乘有学及无学，  
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

### （五）劝转法轮支

随诵：

十方所有世间灯，最初成就菩提者，  
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

如是观想：自身化出等同一切刹土世界微尘数身，一一身持千辐金轮，供养所有住诸世界初成菩提、未转法轮、默不说法诸佛如来，为令有情得获现法、究竟安乐，请转法轮。进而观想：诸佛世尊欣然纳受，随摄根基，调伏无量世界有情，迅即普降正法甘霖，以此之故，未调伏者令得摄受，已摄受者能令成熟，已成熟者令其证悟，已证悟者令能圆满。



此外，修时若无世间法杂染，可于曼札中央及四方置供品九堆，表大梵天持千辐金轮，供养诸佛，请转法轮。

### （六）请不入涅槃支

如是观想：自身化出等同十方刹土世界微尘数身，倏忽而至十方世界欲般涅槃如来身前，殷勤劝请，为诸有情获得现法、究竟利益，经劫乃至更久远劫长久住世，不入涅槃。然后持诵：

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，  
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

亦可于修曼札时，于盘中央、四方放置五堆，观为十字金刚杵狮座，同其所表自他一切有情身、财、受用、三世所积善根福德，为令诸尊莲足久住而作供养。

此外，上师尊身总摄诸佛故，为彼所做久住祈请，即为弟子长寿仪轨。故于恩师常请住世，或修仪轨，或唱赞颂，是增寿命无上妙方。

### （七）回向支

随诵：



所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

由前所作尽所有善，为令不为邪见、嗔<sup>hui</sup>恚等所毁坏，且不成为不顺菩提之名利恭敬等劣果因，当应奉献，堪为成办资粮田众本怀助缘。故应思惟：猛力希求将前六支善品所表一切善德，无慳吝心回向一切有情众生，唯成无上菩提之因。

如是回向，一一有情所获福德或如针许，然由善根力大之故，至证菩提，永不枯竭。如《海慧请问经》云：犹如滴水入于海，海若不枯滴水存，如是已回菩提善，至证菩提亦无尽。

修七支供义利实为大中至大。珠康巴云：诸菩萨除七支供养，无余修法。若其东方妙喜佛国往诣极乐，菩萨应于阿弥陀佛礼敬供养，忏悔罪业，随喜彼土情器庄严，祈请转于微妙法轮、长久住世，并诸善德回向菩提，此外无他。

## 六 敬献曼札至诚祈祷

### （一）敬献曼札



上品曼札为金银制，中品可为红铜青铜，若不具缘，木石制亦可。用前应以牛净物或香水涂抹，五牛净可净洁除秽，故有殊胜守护之义。

《菩提要论》云：曼札可为扇形、三角，圆或正方，此外另有欲求曼札。即云曼札盘形不定，正方、半圆，圆及三角等状均可；其显色者，五色随一。原西藏政府博物馆存有五世嘉瓦仁波切亲造曼札，形色各异，有银制圆形息法曼札，金制正方增法曼札，铜制半圆怀法曼札，铁造三角伏法曼札。

其盘径者，可大可小，至下不少十二指宽。所供物者，金银珠宝、谷物药石均可，若不具缘，砂石亦可，依传统以谷物居多。先以香水或五甘露水加以湿润，香水混合五种谷物，是表不离慈悲、菩提二心浸润，以及五种智慧体性。

曼札供堆亦有不同，有七、九、二十三、三十七等堆法，现所说为萨迦八思巴传三十七堆供法。依于传承，先以左手持少许谷，平握盘体，如若空手，将会阻碍生起善德，感贫乏果。右手握谷以臂内侧擦拭盘面，此分二种，一曰右转擦拭三次，同时随念自他一切有情心中烦恼、所知



二障、习气，悉得净除。二曰右转擦拭两次，净除一切不净刹土所有过患、有情心续二障习气；复次向左擦拭两次，一者善念“为利一切如母有情，我须成办诸佛深奥空性法身”，二者应念“我应成办佛大神通之无上应化身”，且于此二发菩提心。

擦拭之后，先以谷物撒于盘心。若盘放空，将投生于无佛暗劫，即便生于有佛之期，或生不遇佛法边地，或于其地不闻法音，过患甚多。

其次，“供献刹界”，应要禀告资粮田众。随诵“嗡、班杂煲咪啊吽，极清净大自在黄金之地基”，随以右手撒谷于盘，随文观修。初观空轮，上起风轮，风轮之上生起水轮，上生地轮，不观火轮，因彼摄于风水地轮。风轮青色，高一百六十万由旬，广无边际；水轮白色，高八十万由旬，广一百二十万三千四百五十由旬；地轮金色，高三十二万由旬，广同水轮，即前说之黄金地基，并于其上遍撒妙花，四大种轮观想已毕。

进而随诵：“嗡、班杂热客啊吽，外之铁围山环绕”，谷物洒于曼札盘周，观想风轮、金地



外有极坚固之大铁围山。其余堆供如下详述，随诵供文，随手供堆，依文观修。

“中央为山王胜须弥山，东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲”。第1堆胜须弥山，于盘中央置一大堆，为四方状须弥高山，其四方由四宝所成，东白水晶、南蓝琉璃、西红宝石、北为黄金；海下海上、面宽各有八万由旬，顶上八方宫殿叠错，其内各有夜叉神将，持金刚杵，防护诸众恣意妄行。山顶即谓三十三天界中心之“善见城”，众宝所成。四面各具两千五百由旬，中为帝释所居之“殊胜殿”，东有“众车苑”，南有“粗恶苑”，西有“混合苑”，北有“乐华苑”，近旁另有相似名称四种境地。东北方有“大香树”，彼树能予一切希求，不待劬<sup>qú</sup>劳，西南方有“善法堂”。

须弥山下又分四层，周匝围有七海七山。自下而上，第一层内住盘夜叉，手持大盘，第二层有念珠夜叉，第三层有常乐夜叉，第四层有四大天王。第一外围是游戏海，外绕第一持双金山；二至七海一一如此，为第二层持轴乃至持边金山交互环绕，此处多为天、龙所居。





第2堆“东胜身洲”，置须弥山正面位置，此洲位于周边山外碱水海内，呈半圆形，三面各有两千由旬，极窄小处亦有三百五十由旬，海与虚空遍泛白光。第3堆“南瞻部洲”，自第二堆顺时转至须弥山南，为马车形，三面各有两千由旬，正面窄处五百由旬，中为印度金刚座，东有五台，南有普陀，西有<sup>wū</sup>邬坚堪珠林，北有香巴拉，以及胜乐金刚二十四大圣地、一千小圣地等诸佛菩萨成道处，另有无热海、如意树等奇景异物，海与虚空遍泛蓝光。第4堆“西牛货洲”，顺次转至须弥山西，此洲<sup>zā</sup>圆形，周匝七千五百由旬，海与虚空遍泛红光。第5堆“北俱卢洲”，置第4堆顺次转至须弥山北，呈四方形，各面皆为两千由旬，海与虚空遍泛黄光。观想四洲人道众生相貌俊美，性善德厚；资财丰裕，珍宝、供具繁多善妙。

“身洲、胜身洲、拂洲、别拂洲、小行洲、胜道行洲、俱卢洲、有胜卢洲”。第6、7堆“身洲、胜身洲”，四大洲背须弥山向，右旋置于东胜身洲左右而处。第8、9堆“拂洲、别拂洲”，置瞻部洲上下两侧。第10、11堆“小行洲、胜



道行洲”，堆于西牛货洲右左。第12、13堆“俱卢洲、有胜卢洲”，于北俱卢下上堆放。至此，八小洲已呈现完毕。

“宝山王、如意树、满欲牛、自然稻，轮宝、如意宝、王后宝、大臣宝、象宝、马宝、将军宝、巨藏瓶”。第14堆“宝山王”，置于东方诸堆境内，众宝所成，高广无量，各色宝光璀璨夺目。第15堆“如意树”，置于南方堆内，树干枝叶莹洁剔透，花果繁茂，能令所求满愿如意。第16堆“满欲牛”，置于西方堆内侧，如是观想：满欲牛群或聚或散，缓步徐行，身红黄色，壮硕威骏，奶汁无尽，能消百病。第17堆“自然稻”，置于北方堆内侧，如是观想：自然稻穗丰硕沉实，其色金黄，资养富盛，美味无比。第18堆“金轮宝”，置于宝山王堆内侧，千辐轮如瞻部池中澄金所成，放无量光。第19堆“如意宝”，置于如意树堆内侧，呈八角型，放出无量蓝色光芒，能除一切衰败不幸，所愿如意。第20堆“王后宝”，置于满欲牛堆内侧，王后女宝相貌端严，俱德无瑕，是诸无漏安乐之源。第21堆“大臣宝”，置于自然稻堆内侧，此大臣宝为男相，不害有情，



已灭诸恶，具大善巧持诸善法。第22堆“象宝”，置于身洲、别拂洲间，即东南向，象宝身形高大强壮，具六齿，毛皮肉骨形态壮美，具大势力。第23堆“马宝”，置拂洲与胜道洲间，即西南向，白骏马宝高大骏美，疾行善走无有匹者。第24堆“将军宝”，置小行洲、有胜洲间，即西北向，身形威严，势力雄大，身着珠玉镶嵌盔甲，手持宝刀，不害有情，善巧能胜一切敌军。第25堆“巨藏瓶”，置俱卢洲、胜身洲间，即东北向，巨藏妙瓶颈严宝饰，具此瓶者，不须劬<sup>qú</sup>劳，即得所愿。

“嬉天女、鬘<sup>mán</sup>天女、歌天女、舞天女、花天女、燃香天女、灯天女、涂香天女”。第26堆“嬉天女”，置金轮宝堆内侧，身为红色，双手叉腰，呈骄傲相。第27堆“鬘天女”，置如意宝堆内侧，身呈黄色，双手持鬘。第28堆“歌天女”，置王后宝堆内侧，身淡红色，手弹琵琶。第29堆“舞天女”，置于大臣宝堆内侧，身为绿色，双手、腰肢作歌舞状。第30堆“花天女”，置象宝堆内侧，身呈白色，手中宝瓶盈满妙花。第31堆“燃香天女”，置马宝堆内侧，身呈黄色，手持香炉。第32堆“灯天女”，置将军宝堆内侧，身淡红色，



手擎<sup>qíng</sup>宝灯。第33堆“涂香天女”，置巨藏瓶堆内侧，身呈绿色，手持香水法螺。所有天女均现庄严、韶华身相，宝饰华丽，双眼<sup>nì</sup>睨视，面露笑容，微显贪欲。

“日、月、宝伞、威摄十方尊胜幢<sup>chuàng</sup>”。第34堆“日”，置嬉天女堆内侧，此日轮具火晶之性，广五十一由旬，高五由旬半，其性极热，光芒普照。第35堆“月”，置歌天女堆内侧，此月轮具水晶之性，广五十由旬，厚与日同，其性清凉，光照十方。日、月上有黄金城垣<sup>yuán</sup>，珠宝所造宫殿、花园，如意树等，景色壮丽犹如天界。第36堆“宝伞”，置鬘天女堆内侧，宝伞柄呈吠<sup>fèi</sup>琉璃性，极美黄金千辐轮上，围有殊胜天物伞衣，蓝色顶珠，四周垂缀珍珠、绿玉、澄水珠、金钻等珠宝<sup>yīng luò</sup>璎珞。第37堆“尊胜幢”，置舞天女堆内侧，此宝幢柄呈黄金性，上有三条天衣所成三角舌旗，顶为三层<sup>yuè</sup>钺刀金刚宝杵叠成，周遭缀有繁多宝铃，悦音不绝，中央舌旗有金翅鸟、狮子合生八脚骏狮，右侧旗有海螺、鲸鱼合生螺身鲸头之相，左侧旗有獭<sup>tǎ</sup>、鱼合生鱼身獭尾之相，随所严饰，华丽无比。



末曰“曼札中央，一切天、人清净吉祥，圆满之珍宝，无量无边尘数海，庄严罗列。上师、本尊、三宝咸供养，祈以慈悲利众而纳受，受已祈请赐加持。”并于中间置一大堆，观想自他一切有情所有身、受用、三世福善，现为物聚，供养诸圣。

若略行持，作须弥山、四洲、日月七供亦可，并随颂曰：大地涂香花锦簇，须弥四周日月严，意缘供养诸佛刹，众登净土祈受用。

最后，诵曼札供养咒“俄当固如热纳·曼札拉·冈尼亚达亚咪。”

修持此法于积资粮有大饶益，故极重要。我的恩师于闭关时曾供曼札逾百万次，宗喀巴大师亦曾于沃喀确隆勤修曼札，乃至前臂肉破流血，以此之故，心续现起殊胜证德。

## （二）至诚祈祷

其次随诵：

具足胜德本师无上宝，永远坐在我的心莲中，  
广大慈悲之心摄持我，赐予身语意之诸成就。<sup>1</sup>

此偈颂中，末后两句须诵两遍。第一遍时，

<sup>1</sup> 蓝色字念两遍，下文皆同。



观想相对上师佛前根本上师，现为平素<sup>jìn</sup>覲见形相，且分化出一相同身，欢喜降至自顶狮座莲月垫上，与己同向，合掌祈求资粮田众：“唯愿诸尊悲悯垂顾，令我心子生起菩提道次第殊胜证悟！”同时，自亦如是至诚祈请，稍后祈求资粮田众，与此相同。第二遍时，顶门上师能仁化出一相同身，融入自身，并以此故，得获加持，令成堪能生起殊胜道证之器。

进而随诵：

俱<sup>zhī</sup>胝圆妙所生身，满无边众希愿语，  
如实观见尽所知，释迦尊主稽首礼。

此偈末句须诵两遍。第一遍时，观想前方能仁王及所有上师身降五彩甘露，净除自心生起深广道证之诸障碍。第二遍时，观想上师能仁分出一相同身，融入自身，以此之故，令自心续生起深广诸道功德。

进而随诵：

慈氏无著世亲解脱军，胜军调伏军及名称军，  
狮贤二孤萨黎金洲师，广大行派诸师前顶礼！

末句同样复诵两遍，第一遍时如是观想：慈氏为首广行派诸传承上师身降甘露，将自相续阻



碍生起广大胜道证悟之罪障等，悉作净除；第二遍时，广行诸师一一分出一相同身，融入自身，令成堪于广行胜道生起殊胜证德之器。

以此类推，一一随诵：

文殊及摧有无龙树尊，月称论师大明杜鹃师，  
善护佛意圣天父子等，**深见传承诸师前顶礼！**

末句两遍。第一遍时如是观想：文殊为首深见诸师身降甘露，将自相续阻碍生起甚深胜道证悟之罪障等，悉作净除；第二遍时，深见诸师一一分出一相同身，融入自身，令成堪于甚深胜道生起殊胜证德之器。

大悲深邃<sup>sui</sup>善逝金刚持，胜见帝洛巴及那若巴，  
祥圣仲毗<sup>pi</sup>巴及阿底峡，**修行加持传承师前礼！**

末句两遍。第一遍时如是观想：金刚总持为首修行加持派诸传承上师身降甘露，将自相续阻碍生起修行加持胜道证悟之罪障等，悉作净除；第二遍时，彼诸上师一一分出一相同身，融入自身，令成堪于修行加持胜道生起殊胜证德之器。

仲敦三昆仲及朗霞尊，雪域胜王宗喀巴父子，  
如实开演显明佛正理，具恩本传上师我顶礼。

此处观想，三派所有直接法缘、传承诸师，



同作普降甘露净罪。应作随诵：“祈求上师能仁加持，令我速疾净除不敬善知识起，乃至执著二种我相之间，所有一切分别颠倒。”应诵三遍，且诵之间猛力祈请，以祈请故，资粮田众普降甘露，净除自心所起一切胜道违品。

进而随诵：“祈求上师能仁加持，令我心续顺利生起视善知识为真佛起，乃至身心双运之间一切证德。”亦念三遍，祈请如前。进而观想：以祈请故，资粮田众一一化出一相同身，融于自身，心续生起全圆胜道一切证德。

再而随诵：“祈求上师能仁加持，令我息灭一切内外违缘障碍。”祈请如前，亦念三遍，进而观想：以祈请故，由护法众，特于六臂怙主、多闻天王、阎罗法王等身，化出众多忿怒尊众，口中朗朗欢喜唱曰：“善男子！尔等违缘由我遣除，一切顺缘由我承办。”言罢以诸利器、火焰，将外、内、密一切障碍尽除无余。然后观想，其所化诸忿怒尊众融于自身，且已战胜一切违品，由此之故，生起豪迈无畏之心。然后随诵：

诸功德本谓如理，依止恩师是道基，  
善了知己多策励，恭敬亲近祈加持。





末句两遍。第一遍时，观想直接法缘师长之身普降甘露净罪，并应略修依知识法；第二遍时，观想彼等一一化出一相同身，融于自身，自他一切有情均已生起依师法殊胜证德。其次随诵：

偶一得此暇满身，知极难得具大义，  
遍诸昼夜恒无间，生取坚心愿加持。  
身命动摇如水泡，速疾坏灭当念死，  
死后如影随于形，黑白业果恒随逐。  
获定解已于罪聚，虽诸小罪亦应除，  
勤修一切妙善聚，常不放逸祈加持。  
受用无厌众苦门，不可保信三有乐，  
见过患已当希求，解脱妙乐愿加持。  
清净意乐所引发，正念正知不放逸，  
圣教根本别解脱，修为坚实祈加持。  
如自沉没三有海，慈母众生悉如是，  
见已荷度众生担，修菩提心愿加持。  
发心若不学三戒，当知定不证菩提，  
故应勤发大精进，学菩萨戒祈加持。

以上观想广行派诸传承上师，净罪、融入一一如前。

散驰邪境令寂灭，如理观察真实义，



寂止妙观双运道，速当生起愿加持。

此段观想深见诸师，行持如前。

善修共道成法器，乘中最胜金刚乘，  
诸善丈夫胜道阶，顺利趋入祈加持。

念诵同时，观想总自资粮田众，特于金刚总持等众额部，化出一个白色喻（𑖀）字，放白光降白色甘露，于自顶门融入体内，且已盈满，将无始来身所积造一切罪障悉作净除；以此之故，得诸尊众身的加持，并因受此宝瓶灌顶，获佛化身之善缘力。

进而观想：诸众喉间化出一个红色啊（𑖑）字，放红光降红色甘露，融入喉间，将自身由语所造罪悉作净除；以此之故，得诸尊众语的加持，并因受此秘密灌顶，获佛报身之善缘力。

次而观想：诸众心间化出一个蓝色吽（𑖃）字，放蓝光降蓝色甘露，融入心间，将自身由意所造罪悉作净除；以此之故，得诸尊众意的加持，并因受此智慧灌顶，获佛法身之善缘力。

末而观想：诸众顶门、喉间、心间同时放出白红蓝光，并且普降三色甘露，降注融入自身三门，一切身语意罪障等，悉得净除；以此之故，



得诸圣众三门加持，并因受此句义灌顶，获双运身之善缘力。此处是由四灌顶法加持心续。

尔时二种成就本，谓获净律三昧耶，  
愿获真实决定解，舍命守护祈加持。

观想根本罪至粗罪等一切罪堕，悉作净除。

次正通达续部心，二次宗要善勤习，  
四座瑜伽不放漫，如师教修愿加持。

观想阻碍心续生起生圆二次第证悟之障碍等，悉作净除；并因此故，心续于二次第生起殊胜证德。

愿说如是妙道师，及正修伴坚固住，  
内外一切诸障碍，速疾息灭祈加持。

此时先行观修“息”法：一切护法尊众之身普降甘露，融入自身净除罪障。特别观想自诸护法心间化出白色天女，持白宝瓶盈满甘露，从头至足沐浴自身；以此之故，罪障、疾病及魔障等，悉得净除。

进而观想行持“增”法：护法众身普降甘露洗罪如前。观想护法心间化出黄色天女，持黄宝瓶，行沐浴等亦如前述；以此之故，自身寿命、福德等诸获得增广。



次而观想行持“怀”法：普降甘露洗罪如前。自诸护法心间化出红色天女，持红铁钩，掷向自欲教化有情；彼等由此而被勾召，跪于足下恭敬听命。

末而观想行持“诛”法：普降甘露洗罪如前。护法身发无量炽火，以此之故，将自身心一切魔障烧燃殆尽，余烟袅袅；若有凶猛难调伏者，诸护法以手中法杖、斧钺、骨棒等，碎灭无余。

总之经由如理行持息等四法，而令阻碍菩提道次第证德生起之鬼魔等外障，风寒热等内障，贪等三毒分别恶念所发密障等，悉得净除。此观法是达布巴于《安乐道论前行》所云，其中另有一类奥秘，暂不宣说。

其次随诵：

祈愿生生不离师，善师受用正法乐，


圆满道地诸功德，速证胜位金刚持。

此时应知，资粮田中一切圣众，实为上师能仁所化，故而祈愿：“愿我生生世世不离上师能仁，且能于彼大慈悲中熏受教授。”

若为亡者祈请教化，其观法是：自身、亡者先行皈依，同作礼拜，随诵《道次第祈祷文》及



《胜道启门颂》，进而祈求上师本尊三宝护法普降甘露净除罪障，以祈请故，亡者神识迁于上师能仁心间，而得摄受。此法亦是达布巴之教诫所出，欲修者须求得口传，是故此处不便详说。

末而收摄胜资粮田。如是观想：上师能仁心间吽（)字发出光芒，遍照周遭寂忿<sup>fèn</sup>圣众，令成澄净光明体性；进而，由外至内，逐渐化光融入三派传承上师。然后，传承上师逐渐融于各派圣首，即，广行诸师融于慈氏，深见诸师融于文殊，修行加持诸师融于金刚总持，亲得法缘诸师融于根本上师。

此时，应住片刻，略发明显观想五尊。然后观想：文殊、慈氏融入能仁左右肩臂，根本上师融彼心间，金刚持自能仁顶门降至心间，以智慧萨埵相安住，周遭所有狮座融于能仁宝座。进而生起自豪之心：“我即现前亲见能仁金刚总持之具善缘者。”然后观想：能仁王复融入顶门根本上师，根本上师化为能仁金刚总持，为三重<sup>duō</sup>萨埵之体性<sup>1</sup>。安住狮座莲花日月轮垫之上，性为自恩根本上师，相为释迦能仁胜王，双足<sup>jiā fū</sup>金刚跏趺

1 释迦佛为誓言萨埵，其心间有金刚总持智慧萨埵，彼心亦有吽字三摩地萨埵。



而坐。进而随诵略供七支：

上师能仁胜王天尊众，三门妙净至诚我敬礼！  
实设意变妙供献无余，无始所积罪堕悉忏悔，  
凡圣所修诸善皆随喜，乃至轮回未空请住世，  
为诸众生请转正法轮，自他众善回向大菩提。

献七堆曼札，随诵：

大地涂香花锦簇，须弥四周日月严，  
意缘供养诸佛刹，众登净土祈受用。(3、7遍)

俄当固如热纳·曼札拉·冈尼亚达亚咪。

此复非仅念诵词句，而当务必令所缘相明显于心，于一切时皆极重要。然后，以至诚心猛力启请：

四身体性上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
离障法身体性上师佛，能仁金刚持佛前祈请！  
大乐报身体性上师佛，能仁金刚持佛前祈请！  
种种化身体性上师佛，能仁金刚持佛前祈请！  
上师总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
本尊总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
诸佛总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
正法总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
僧伽总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！



空行总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
护法总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
皈依总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！<sup>1</sup>

若略行持，可诵：上师本尊三宝等，遍摄无余皈依体，除尊无他寄望处，祈请加持我心续。应诵多遍，广略同念亦可。

然后思惟：“无始以来，由于我心随逐烦恼，此生决定极难证道，然若依止、祈请上师，则将顺成共与不共一切悉地！此语出自佛经密续，岂有欺诳？是故我自现下时起，直至未证菩提之间，唯寄望于遍摄三宝体性之根本上师，除尊之外，终不别寻诸余救怙，祈求上师悲钩摄受，加持我能不待劬<sup>qú</sup>劳，生起一切深广证德。”

进而思惟：“我与一切如母有情轮回以来，长时蒙受各种惨苦，乃因未能如理依止善知识所致，而今唯愿，上师能仁加持我及一切有情，能以意乐、加行二门如理亲近诸善知识。”进而观想：以祈请故，顶门上师能仁身降五彩甘露，注入自他一切有情身心之中，将无始来一切罪障——特于障碍以意乐、加行如理依止善知识之

<sup>1</sup> 此段又称“安概祈请”。



罪业、障蔽、疾病、魑魅<sup>chī mèi</sup>等，悉作净除；身成澄净光明体性，寿命、福德及教证等，一切功德悉得增广，尤以意乐、加行依止善知识之殊胜证德。

## 第二节 如何修正行

此中分四：依止功德之理、不依过患之理、意乐依止法、加行依止法。

初应观想，上师能仁心间化出所有直接法缘上师，安住前方相对虚空，缘此之上，如是思惟：猛励求修大乘有情，当知修前，一切善乐之本源，厥为依止善知识者，极为紧要。如博朵瓦云：修解脱者，更无紧要过善知识，即观现世可看他而作者，若无教者亦且无成，况是无间从恶趣来，欲往曾所未经之地，岂能无师？

然谓依止善知识者，断不可随意，而当择其具德相者。而于当今，已难值遇德行圆满、教证俱足上上师长，然至下者，谓须戒净、与先辈师誓言戒净、具足法脉传承清净，且应轻视现世义利，教以引导修持后世为原则者。





言戒净者，如拉智冈巴云：与破戒者夜宿同室即往恶趣，应极谨慎。仲敦巴云：若为破戒及犯戒者<sup>1</sup>，后世七代均堕恶道，非仅如此，后后亦难值遇善师。言余德者，谨哦瓦云：善知识者，非仅具名，而应具德。仲敦巴云：谓于大乘善知识，应于有情宣达佛法随其所化，能令闻者渐次增上，广发胜解，直至解脱；修亦得益，易获证悟。博朵瓦云：善知识具五德者是为首要，谓明三学、见性、慈悲。我善知识耶巴祥尊虽无多闻，亦无忍耐，更不善言，具五德故，依止之人均能受益。南朵大师亦不善说，然听彼说施等功德，多发未闻难得要解，且具五德，故依止者悉获义利。修后世者，霞惹瓦云：谓善知识，应是乐见如教行持，非财受用，反之非为修解脱师。先德亦云：善师至下应重后世甚于现今，反之即为不具格者。

是故初业应先思察，不可随意！若无福而依非善知识，现法、后世悉增大苦。故应明了，一切善德发生之本，即是依止善知识之理，不可出错，此极重要。

<sup>1</sup> 意指违背上师。



## 一 依止功德之理

如理依止善知识者，有不思议无量功德：近佛果位；诸佛欢喜；永不缺离大善知识；不为恶业烦恼所败；终不违越菩萨大行，由于彼具不退正念，诸般功德渐渐增长；不堕恶趣；现世、究竟一切义利悉能如愿。又说，恭敬、承侍善知识故，当于恶趣所受诸业，即于现世身心之上少受损恼，或于梦中而领受之，拔除令尽；且能映蔽以诸珍财供养十方无量诸佛所得善根。

如是等等无边利益，分说如下。

### （一）近佛果位

如理行持，以意乐、加行依止善知识，将会逐渐趋近佛位。如龙树于《五次第论》中云：舍余一切供，正趣供恩师，由令生欢喜，获得遍知智。

阿<sup>ni</sup>匿瑜伽师常时服侍阿底峡，某日生起念头请辞，尊者知后谓仲敦巴：“于此善念不常起者，当应劝返！”敦巴遂向阿匿讲说依师功德，令其悔悟。乃至某日获大证悟，亲见无量诸佛刹土，



获证多种三摩地，通达万法。贡巴瓦知后叹曰：“仲敦巴为做译师，阿匿服侍尊者起居，我专修定，不染俗务，然现观之，二人所证均胜于我。”

洽域瓦依师初时，虔诚服侍其师谨哦瓦，某日清晨丢弃灶灰，下至第三级台阶时，豁然通悟三藏法义，三摩地等亦获增上。由此之故，于依师法信心满生，故而又云：似吉鬘寺等，于善知识疏于侍奉，是大错谬。

龙慧尊者啖下龙树吐弃唾液而悟空性，那若巴食帝洛巴赐尸中脏物而获乐空不二大乐智，如是等等，类似典故繁多不叙。是故《事师五十颂》云：以此无尽欲，略微悦意等，或最上诸珍，奉献无上师。如诸佛纳受，即此恒纳受，所成福资粮，转殊胜悉地。

## （二）诸佛欢喜

若不如理守持誓、戒，但求供养诸佛菩萨，仅具供德，而无能令欣喜纳受；然若如理依师供奉，彼等即会不请自来，融于师身，合为一体接受供养。如《文殊口授》云：诸具此义者，我当住其身，受余行者供，由彼令欢喜，能净其业障。



《华严经》亦云：善男子！其有随顺善知识教，诸佛世尊悉皆欢喜。

克珠杰亲见胜乐金刚时，胜乐尊云：印藏造我修法轨者，无有过于洛桑扎巴<sup>1</sup>。克珠杰遂于其上师起甚深信，谓本尊云：如此我当依师仪轨。胜乐金刚闻后甚喜，复变化为与宗喀巴一体无别，授彼灌顶，进而又云：我坛城于须弥山顶，上弦十日下弦十日<sup>2</sup>修我法者，我亲现身加持彼等，此法易往空行刹土，奈何末世修者寡少。

### （三）永不脱离大善知识

如理依止善知识者，后世将不乏遇彼等。

《蓝色手册》中云：故当数数勤观察，观后依止应敬师，后不乏师后法性，以诸业作不坏性。拉智冈巴云：若于师徒使离间语，令师不喜，谓为师弃，敬师无义。其实不然，以敬师故，今生虽不具缘摄受，后世必遇，或逢等同具格上师，或更圆满，此等亦因缘起理故，至诚信供善种不坏。然于依师行破离者，实为罪中之极重罪。

1 指宗喀巴大师。

2 初十、廿五。



#### （四）不为恶业烦恼所败

不为所败者，谓不须修对治之意。凡俗所起烦恼恶行，非勤力对治而不能止，然因依师，常闻言教，即能明辨善恶、取舍之诸差别，自入于善，亦即所谓近朱者赤、近墨者黑。

复次至诚而依师者，以敬信故，非仅不敢轻易作恶，微细恶念亦不敢与恣意萌发。此中道理，可依世间一般常人依不依师而证知之。

#### （五）终不违越菩萨大行

如理依止大善知识，不易遭受业惑蒙蔽，不违菩萨胜行难行，且由随念诸善法故，善德资粮不断增长。

萨迦班智达云：千劫行六度，布施头手等，此道刹那摄，应欢喜侍师。《华严经》云：善男子，一切菩萨，由善知识任持，不堕恶趣。由善知识势力，不为业惑之所碎坏。

#### （六）不堕恶趣

依止恭敬善知识故，应堕恶道受报业障，引至今世身心领受微许烦恼，或经发梦，便予遣除。



如《地藏十轮经》云：彼摄受者，应经无量俱胝<sup>zhi</sup>劫中，流转恶趣所有诸业，然于现法因疾疫等或饥<sup>jin</sup>饉等，损恼身心而能消除，下至呵责或唯梦中亦能清净。

依止、恭敬善知识，胜于供养无量诸佛，有大功德。是故彼经又云：虽于俱胝佛所种诸善根，谓行布施，或行供养或受学处所起众善，然彼仅以上半日善即能映蔽承事尊重，成就功德不可思议。《桑布札续》亦云：上师身上一毛孔，福德胜过供十方，诸佛菩萨诸功德，且佛菩萨常守护。《珍雯达瓦传》云：由念师胜于，恭敬诸佛等，所有诸善德，应理故随喜。

此外，祈祷名号、信敬上师，造上师像，亦具无量功德。

祈求上师，任作何求皆得所愿。桑吉温云：乃至顶礼旋绕亦可至诚祈祷！若无感应，是我诳语！羊公巴云：内心猛力祈求上师，念念不断，可令加持灌入心窍，俗见自灭，实执自化，空性自生，照见俱生本智如观掌中摩尼宝，真实自性<sup>chè</sup>澈见无碍。

祈求上师，于诸病疫、魑<sup>chī</sup>魅<sup>mèi</sup>、恶难，亦具胜



效。潘波地区曾有一人被鬼缠身，神志迷乱，遂请康隆巴驱魔，大师文观慈悲，武诵猛咒，均无显效，后经祈求上师敦巴，以此之故，迅速康复。果仓瓦亦云：念咒百万亿遍，不如祈求一师。

建造上师像功德者，如《阿底峡形相续》云：修造上师像，福德远胜于，为给无数佛，制做无数像。此不繁叙。

赞颂上师功德者，如念上师礼赞偈文，所得功德非常殊胜。我的恩师曾云：持诵本尊心咒万亿，不若称颂上师一遍。

信敬上师功德者，七世嘉瓦仁波切云：若求感悟和证悟，上师加持最有效，彼亦依靠信敬心，因要至诚做祈求。果仓瓦大师曾云：信念力高悟性高，信念中等悟性同，信念力低悟性低，至心信敬很重要。又说：信敬教授无比胜，往昔无有今未现。初业行人易遭魔扰，不可随意择居而修，拉智冈巴云：持诵密咒至圆满者、生起次第初得定者、空性定已得稳固者、具足大悲菩提心者、于善知识具敬信者，则可随处依止修持。特于上师起深稳信而不疑者，更为如此。总之八万四千魔众均有命咒，得之定能摧伏于彼，咒虽不同，



然其心要，悉为修持信敬上师。

观修上师功德者，即如《宣誓教典》中云：相好庄严身，观修十万劫，不如一刹那，思念师殊胜。往生更易如愿者，临命终时，思念上师为最殊胜之“颇瓦法”，如《善军请求续》云：士夫临命终，刹那念恩师，胜余迁识法，亦可成佛道。

### （七）现前、究竟一切义利悉能如愿

简而言之，如理依止善知识是世出世间一切功德之本。下自不堕恶趣，上至解脱、获一切智，一切安乐，依善知识均易成办。如宗喀巴大师云：诸功德本谓如理，依止恩师是道基。《道次第甘露藏》亦云：总之依师于现前，离无暇得人天身，究竟尽诸轮回苦，能获决定胜妙位。

依止、亲近之道理者，蒙德熏故，而渐增上。如《本生论》云：悉不应远诸善士，以调伏理修善行，由近彼故其德尘，不刻意染自然熏。非略亲近，须恒常者，如博朵瓦云：于善知识多遍寻伺试探较比而略依止，非仅不获德行指引，反增微细习气过患，如于破衣拖行之时，唯着草屑轻





细无用，无金贵物，盖因初学难辨功过，以染污心近善知识，不得利益。我的恩师亦云：若于上师时常给予些许受用，并慈心语，则具信念；若师威严所求苛刻，心即动摇，不得成就。

## 二 不依过患之理

依止之后，如若违逆依师轨理，非仅今生多灾多难，后世亦受各种惨苦。

### （一）轻毁上师

轻视、毁谤善知识者，如《事师五十颂》云：于是依怙尊，弟子若轻毁，如轻毁诸佛，长得受重苦。

《金刚手灌顶续》中，金刚手菩萨问世尊说：薄伽梵，若有诽谤阿闍黎者，是人当应受何异熟？世尊告曰：金刚手，勿作是说，天人世间皆将怖畏。秘密主，然当为汝略为宣说：勇士应谛听，我说无间等，诸极苦地狱，即是彼生处，住彼无边劫，是故一切种，不应轻师长。《幻网次第密续》云：毁谤上师者，梦亦不相见，忤逆



上师者，导邪鬼所缠，此恶业凶猛，智者应永离。  
 《事师五十颂》又云：诽谤上师之弟子，患传染病危害病，中邪瘟疫染诸毒，大愚之人依此死。遭受恶王及毒蛇，水火空行与盗贼，妖魔鬼怪众所杀，堕入无间之地狱。《金刚幕续》中云：由谄诤<sup>chǎn kuǎng</sup>而起，对上师生逆，肺血麻风等，病死堕地狱。《黑敌释难》亦引经云：设唯闻一颂，若不奉为师，百世生犬中，后生贱族姓。

故此，行者应如《事师五十颂》所云：何时何地永切莫，扰乱金刚上师心，设若愚者如此作，定于地狱受炖苦。非仅如此，彼颂又云：勿蹈<sup>dǎo</sup>于师影，履座等乘骑，若较其过失，罪衍<sup>yǎn</sup>如塔毁。

轻毁上师，勤学苦修亦无作用。如宗喀巴大师云：恣意毁谤善知识者，其所行持闻思修等，亦为开启恶趣之门。《金刚心要庄严续》亦云：若人谤上师，虽勤最胜续，舍睡眠杂乱，千劫中勤修，亦修地狱等。

## （二）于金刚乘不得成就

即便造作五无间罪、舍离正法、犯别解脱四根本等极重罪者，如若勤修金刚乘法，亦可获得



殊胜成就。诚心毁谤阿阇黎者，即便如理行持密法，纵经千劫，必无所成，近旁法友同无所获。

如《密集金刚根本续》言：造作无间等，大罪之有情，金刚乘大海，大乘中成就；诚心谤师长，虽修不成就。《时轮金刚根本续》亦云：嗔师一刹那，即坏一劫善，等量劫中受，地狱等猛苦。于师动怒仅刹那时，消一劫福，死堕无间受一劫苦；动怒百刹那，即消百劫善根福报，后世亦要于无间狱受百劫苦等，推而可知。

### （三）功德未生不生、已生渐失

不敬上师，将致善德未生不生，已生减损，乃至泯灭<sup>min</sup>。逐年逐月、日日夜夜不停损减，至朝夕间损耗殆尽<sup>dai</sup>。

阿阇黎佛密、佛寂去普陀山朝拜观音，至山脚下，遇一老妇集会传法，遂拜为师，佛密于彼极具信心，遂获神通等诸证德；佛寂心疑，空无所获。二师归来又遇此妇，谓佛寂曰：“汝不信我，以致现世空劳无获，中有方可获得成就。”

印度曾有下劣种姓上师传法，弟子多获神通等德，一高种姓弟子如是。某日彼于空中飞时，



见师讲法，遂生傲举，故意掠过上师头顶，即刻墮地，失去神通。遂生悔愧，于黄牛皮上绘师像，至诚忏悔，恭敬供养，渐次恢复神通能力。

阿闍黎佛智正说法时，其师经过，彼因有众弟子相随，耻于礼师，佯作不见，以此之故，眼珠即刻掉落地下，遂于师前当面忏悔，并求加持，上师遂赐慧眼一只。是故有些造像无目，额间却有一只慧眼，系出有因。

昔日噶<sup>gá</sup>当一僧患病，药物、经忏均作无效，有人遂问是否逆师？忆后曰“然”，如理修持忏悔之后，药疗法事方与起效，乃至康复。

若问：“如此该当如何看待阿闍黎耶？”应如佛于《金刚手灌顶续》中所云：秘密主，当云何观阿闍黎耶？当视如佛薄伽梵。

除此若依非善知识及恶友等，亦致功德损减，过患增长，诸不愿求渐渐生起，故一切时，于彼一切皆当弃舍。若念：何为恶友？答曰：若与交好，令菩提心所发三学，及闻思修日渐衰败，即为彼尔，如《蓝色手册》云：菩提心起三学，处为住之得增，友为友之得长，否则即非处友。无



著贤云：与之相伴长烦恼，闻思修事日渐衰，能令无有慈与悲，远此恶友佛子行。先辈圣贤则云：谓于恶友，非为身着粗毛所织蔽衣陋服，而于表面亲切体贴，给予少许顺缘，奉上茶盏，种种方便而令我等远善知识，陷于世间欲望困境。若其如此，为父母者亦作魔障，必发决定背弃彼等。

其过患者，如《正法念住经》云：恶友为一切贪嗔痴根源，犹如毒树。《大般涅槃经》亦云：如诸菩萨怖畏恶友，为非醉象等，何以故，此唯坏身，前者俱坏善德及净心。《亲友集》云：无信而悭吝，妄语及嫉妒，智者不应亲，勿共恶人住。若自不作恶，近诸作恶者，亦疑为作恶，恶名亦增长。

仲敦巴云：下劣者与善友共住，或为中等；上上者共下劣者住，不待劬<sup>qu</sup>劳即成下劣。大师又云：清净行者，梦亦不许念念恶友。其在世时，严禁破戒与犯誓言戒者入寺，谓曰：我诸行人，易为彼等晦气所染。噶当先辈梦到恶友，尤于坏失誓言戒者，必速速依仪轨遣除。



### 三 意乐依止法

此中分二：修根本信、随念大恩。

#### （一）修根本信

谓修之初，具根本信极其重要。《宝炬陀罗尼》云：信为道源功德母，长养一切诸善根，除疑度脱诸暴流，信能表喻妙乐城，信无浊秽令心净，能令离慢是敬本，信是最胜财藏足，摄善之本犹如手。《十法经》云：于诸不信人，不能生白法，如火烧种子，岂复发青芽。某日，藏地信众谓阿底峡大声呼喊：“阿底峡请传法！”尊者哈哈大笑答曰：“我的耳根很好，言教诲者，谓是信心！是信！信！”

由此可见，“信”之重要，故应恒常如理行持，清晰随念眼前诸善知识：“我善知识，定为真佛。”

谓善知识为真佛者，诸经密续多如此说。如《喜金刚续》中云：于后当来时，我现上师相。《金刚幕续》亦云：金刚萨埵<sup>duó</sup>者，现为上师相，



饶益有情故，住于凡庸身。又说：末后五百岁，我现上师身，应知彼即我，尔时当生敬。未来浊世时，我现凡夫身，种种方便相。佛涅槃前，于南印度“极高山”为众传法，见益菩萨念佛将灭，恐将无人为众说法，心生悲戚，佛知其心，谓见益曰：见益听我言，后时当出世，我现亲教身，我住轨范相。还说：见益听我言，为熟有情故，我当多示现，生老病死相。

《金刚幕续》云：上师及与金刚持，无二无别非异身。因此，应将上师与金刚持观为一体，无二无别，若起追寻外有余等金刚持者，不得成就。洽域瓦所传《道次第论》亦云：以为别有本尊金刚持胜于师者，其人不获任何悉地。仲敦巴曾问阿底峡：藏地行者虽众，获殊胜德者甚微，此是何故？尊者答云：大乘佛法一切功德生多生少，皆依师起，汝藏地人，将善知识视为凡庸，如何能生？

《蓝色手册释论》中云：于大乘善知识起平庸念，失誓言戒。又云：异生士夫过患为性，若视为师，不应观过，若能恒常思念其德，上师若真异生凡夫，亦得三世诸佛加持。



玛尔巴与其师那若巴同住，隔日清晨，那若巴于空中化出喜金刚及坛城，谓玛尔巴云：“速起速起！汝本尊之坛城已现！玛尔巴闻后大喜，跑出去看，那若巴又问：“汝先拜我，或金刚尊？”玛尔巴想，上师常见，本尊现身旷世难遇，遂下决定先拜本尊。那若巴见此即云：值遇上师前，佛名亦不闻，千劫一切佛，依师而出生，本尊乃师化。言罢，收摄坛城融于心间而叹曰：“缘起错乱，致汝后代传续未久，法子受损，众生业缘当亦如是。”后果如此。

此外应知，诸佛会随众生因缘示现化身。如《宝积经·父子相见会》云：或现释梵王，抑或现魔相，饶益诸有情，世间不明了。或现为女人，抑或现畜生，无贪示有贪，无畏示恐慌，无痴痴呆现，无癫示癫狂，体非残示残，变化种种相，调伏诸有情。此道理故，当生深信。以此之故，至诚祈求上师能仁：“加持我及一切有情，能将诸善知识视为真实能仁金刚大持。”以祈请故，顶门上师佛身普降五彩甘露，降注自他有情身心，将无始造一切罪障，特于障碍视善知识为真实能仁金刚总持等罪，悉作净除；身成澄净光明体性，





寿命、福德、教证等，一切功德悉得增广，特别谓于自他心续，已然生起彼之证悟。

此时若念：“佛已遍净一切过、具一切德，我善知识却性粗暴、贪恋财物、少慧寡闻，具如是等三毒所引种种过失，似不俱属如来德相，故非真佛。”应当了知，此等颠倒仅是自心错乱所致。善星比丘、提婆达多，有福亲瞻佛薄伽梵，然心未净，将佛一切德行观为虚伪造作。无著菩萨位登三地，尚见慈尊为一半身腐烂母狗；梅哲巴则于瑜伽自在夏瓦热巴，见为杀猪等不如法事；那若巴见帝洛巴行为疯癫，在烤活鱼；沙弥慈布瓦见金刚亥母为一患麻风病妇人，铃杵大师见金刚亥母为放猪女子，桑杰益西见绛贝协年为正耕田在家老僧。如是等等，大成就者亦有此诸颠倒妄见，何况我等三毒未减、为惑所缚足业凡夫？

再者，由此暂时错乱因缘，亦会引发诸余颠倒。如患胆疾，常将白螺见为黄色，患风病者会将雪山观为青色；乘船出行，观岸上树，船行似乎木移等等。是故可知，我等心续无始即为随逐不舍烦恼所染，势必存在上师无过，却见过患种种可能，故知所见并非真实，如眼翳者所见毛发，



本不存在，却现似有。若则推度，我等惑业如此深重，尚且能于见为人相善知识处听受正法，实属奇迹，若见师长为驴狗相，又当如何？亦如往昔诸佛兴悲，莅<sup>lì</sup>临地狱众苦所逼有情近处，然彼由因恶业障蔽，不见诸尊相好金身，却为狰狞可怖狱卒，复增大苦。

此外，如玛尔巴，为令米拉热巴净障，早获证果，令彼独自修建城堡，米拉热巴堪忍劳苦，筋疲力尽，后背生疮、肉穿骨露。非仅如此，且于法会众弟子前，驱逐羞辱，米拉热巴绝望乃至希愿当即入地泯<sup>mǐn</sup>灭。然此复次挫其锋锐，令彼气馁，均为根除其所造罪，于玛尔巴，并无丝毫不净企图。同理，由不了知诸善知识行持用意，遭鞭打等任何所作，当应欢喜，信受不疑。如藏巴嘉热云：鞭打即灌顶，由其获加持；斥责是猛咒，净除诸业障；冷漠似疏远，实为悲怀我；爱我使长善；似嗔引激励；事事方便行，皆随缘起理。羊公巴亦云：身现皆功德，所言皆教诫，总之所行持，皆具大义利。卡热<sup>gūn</sup>袞确云：示大乘恩师，外虽不美善，内心难臆测，不应观师过。

于善知识诸般行持，起过失念，能断一切善



德之本。先辈祖德由此之故而常祈祷：于善知识诸善德，刹那亦不生邪解，所现所闻皆功德，净信加持我心续。益西坚参大师亦云：于善知识而言，虽无缺失所在，然为随摄调伏所化，示凡庸相，实为师德。

故应决定：“观善知识具缺失者，是我自心习性未净所发颠倒，于诸善知识而言，实非如此。”又当思惟：“若于非佛诸善知识，我观为佛，非但无过，且有大利，将成获见真佛之因，能得加持，成办现前、究竟一切善德。”

噶当先辈曾云，上师即佛义理有四。一者，法性无垢故上师即佛，如《放光般若经》云：如佛之如无作无为亦无所有，须菩提如亦复如是。即云佛性本来清静，须菩提性与佛本同。上师亦然，故于法性，上师与佛等无差别。二者，慈悲无二故上师即佛，佛于有情大苦无堪忍性，任何所作均利有情，并无纤毫私欲贪著，上师亦不越乎如此，如博朵瓦告谨哦瓦云：黎摩子，任传何法，我不曾受一分谢意，因无有情不可怜悯。又云：如今贪等虽不见少，有持修者，闻之亦喜，受供资具亦无悦意，我且如此，况佛菩萨。三者，



事业无别故上师即佛，佛除说法，引导有情解脱轮回，入佛清净贤慧境地，所为无余，上师亦然，除佛正教，无法可说，亦与佛同。四者，诸佛融聚故上师即佛，诸善知识即便非佛，然于众生说法之时，十方诸佛自会融于上师体内，如护法神附有情身口说讖<sup>chèn</sup>言，是护法说，非彼人说，如珠康巴云：上师身如三世诸佛共聚殿堂。

上师即佛，现前所以见为凡夫，实是自业未净所致，若当证得资粮道法流三摩地，将见彼为殊胜化身；见道位时，见为法身；及至证得无上佛位，方可现见是佛法身。以此之故，不应基于上师外相轻下定论，当知心念一旦决定，即难摧坏，故于意念中应确认：上师即为真实能仁！

总之应言，诸佛菩萨即为上师化身，印藏诸多圣贤史传，皆是上师圣行传记，所言所显悉为师德，是故我为供敬上师，除不惜身、命，更应于彼坚信无疑。念及于此，祈求上师能仁加持，我与一切有情心续刹那不生于善知识观过之心，顺能生起见师行持皆为功德之大信心。同时观想，以祈请故，上师能仁普降甘露，净除自他观过恶心及习气等，生起见师皆为功德殊胜信念。



## （二）随念大恩

清晰缘念自身面前诸善知识，如是思惟：  
“此善知识，于我而言恩泽实大。此暇满身非无因至，乃依净戒等因所生，然若往昔无人教授，必定不明修持之理，是故往昔依善知识断十不善，自身依教勤加守护，由此恩典，方得今日至宝暇身。虽得人身，然年幼时，除啼哭及吮乳<sup>shǔn</sup>之外，一无所知，不识一字，遑论思惟<sup>huáng</sup>经典教义，于此不知读诵小儿，是启蒙师，一字一句教导拼读。渐次成长，虽能识字，若未出家，为着家小谋生糊口，身不由己必造杀业，或作农牧，繁杂俗务令心散乱，无缘修法；而今我由亲教之恩，得入佛门，安定自在，即便日夜持续专注于闻思修，亦无不可。若无听闻，非但不能通达法义，粗略取舍或亦不知，而今幸于诸善知识座前复次听受教授、经验引导，才稍觅得<sup>mì</sup>抉择门径。若所闻义，不能如实入于心续，而于心外观察、寻觅，临终之时，悔憾之外，将无所得！然由上师恩典加持，心续似已趣向修持。虽自矜<sup>jīn</sup>在修，却如将一微细持心误为已得最胜正见，此所欺诳，徒劳无义，



即便如是，能于全圆圣教扼要少许熏习，亦是上师金刚持之大恩。”

进而思惟：“自无等等能仁王起，乃至龙树、无著，阿底峡、仲敦巴、宗喀巴父子等，如是众多善巧成就师应化世间，我皆未能受教足下。现今十方刹土亦有恒河沙数诸佛安住，我亦无缘朝见、闻法。此时此刻，是诸上师悲悯传授含摄一切佛法精要之菩提道次第教授，若肯勤修，不论现前增上生位，究竟解脱、一切智位，悉能成办，确定无疑！故此凡夫相诸善知识，于我恩泽，远胜三世一切诸佛。如龙树于《五次第论》中云：自然薄伽梵，唯一天中天，亲授窍诀故，师恩较彼胜。噶当先贤亦云：报化二身如富时友，然佛化现应机应缘，当今羸弱苦重之时，恩深重者，即凡夫相诸善知识。”

再而思惟：“诸善知识非仅循循传授教法，下至教导饮食衣着、行住坐卧诸种轨则，如贤父教子，去除一切违品，竭力成办顺缘，骄时贬抑，怯时称扬，渐次置于全圆圣教修持之中。初务俗时，蠢如驴子，现可计入取舍之数，如是能将毛驴赶入行者列者，唯是上师，恩德至深，实难酬



报。”

复次思惟：“经中有云，佛因地为喜朗噶朗王时，为得‘诸行无常，有生即苦，诸法无我，无有我所’四句偈法，身插千钉；为噶那香巴拉王时，为得‘聚者皆尽，高者必堕，合会有离，生者皆死’四句，以自身供千盏油灯。阿底峡向金洲大师求菩提心教授，出海苦熬十三个月；那若巴为得授正法，遍受十二种大苦行及十二种小苦行。诸大译师去印求法，荒原遍布毒蛇猛兽，危机四伏，仍不惜身命，战胜恐怖毅然前行，如玛尔巴云：林密荆不尽，路漫遥无期，险隘江水阻，杌木似僵尸，寒暑种种苦，今思心尚悸。先辈古德为法悉皆历经无边难行苦行，然我未经任何苦难，轻易即得诸善知识经教传承、灌顶、引导，如父财传子，毫无留隐，倾囊相授，法乳之恩不可思度。阿底峡云：不待劬劳<sup>qú</sup>即能得此甚深教授，义利极大，当善修习！我亦应当如是修习。”

总之，可善思察俗世兄弟曾经自诩超胜我者，及往昔诸同龄挚友，不越乎于罪、苦、恶言三事之中虚度人生，无丝毫修善法机缘。而我则于佛门出家，身着三法衣，口说经要义，心系全圆道，



似仙人般远离尘世，逍遥住于寂静山林，此等皆系上师之恩，若加思量，理极显尔。

俗世之中，获得救护、受人衣食等屑小事，尚且令人感恩不尽，况彼赐我能除轮回一切粗细诸苦、能达无上究竟安乐之教授精髓，如是大恩，以一切身、命、受用历劫供养，何能还报其中万一？于此深恩，若无恭敬感恩之心，文殊、观音亲现教授，亦将不获任何善德，如《蓝色手册》中云：上师加持大小，非因上师由自，无报恩心信心，即令文殊观音，亲临亦全无义。若心敬信图报，师虽德非圆满，亦得加持进入，至要敬信报恩！还说：若于上师不敬，虽依于佛无益。又云：勿傲须敬上师，此为至关重要。

坚阿洛智坚参云：虽拜多上师，若不平等对待，耽著其一者，即则示贪心，不称为信敬，若真皈敬信，于师无分别，师恩虽不一，信皈无一异，行者思如是。即如我的恩师曾云：若人启问上师谁者，即云嘉瓦、班禅喇嘛，某大活佛、仁波切等，隐瞒孤贫师长名号，即不敬信上师之相。

如是思已，祈求上师能仁加持，我与一切如母有情能顺生起随念此诸善知识深恩之大恭敬





心！以祈请故，普降甘露净洗罪障等等如前，自他心续随即生起念恩证德。

## 四 加行依止法

清晰观想诸善知识住于面前，如是思惟：“我为真佛诸善知识，身、命、受用有相诸物悉皆供养，入火坑亦毫不迟疑。”

总之应如《事师五十颂》所云：此何须繁说，励观彼及彼，应作师所喜，不喜应尽遮。师喜则为，反之不作，令师喜者有三，即谓供养、身语承事、依教奉行。即如《经庄严论》中云：恭敬供养侍奉，行事依止上师。前二种是座间所行，第三则通座上座间一切善行。

### （一）供养上师

如乐索瓦云：不舍上品，以微劣物供养上师，犯誓言戒。仅具劣物，或师欢喜，则无违犯。

### （二）身语承事

身承事者，如于师身涂药、按摩、擦拭、侍



病等。作时应念，如此所作将获无量功德等等。

萨迦班智达云：吾幼年时求上师法，近身承侍，然我上师扎巴坚参云我于彼不视为佛，唯作叔长，身语意及受用、信愿，不胜承事上师之苦。后我一度面临死兆，心极不安，适逢上师法体欠安，遂忍自苦，昼夜无间虔诚侍师，以此消除无量恶业，得上师法。后经勤修，亲见上师实为诸佛智慧总集——至尊文殊。此时，死兆消逝，病亦痊愈，身心自在，无倒通达声明因明、诗韵戒律一切经教，于三藏获无畏辩才，人天、鬼神悉发尊重，汉地王公位高权重者亦来求法，甚为恭敬。此时方知，上师示病，是利益我，故若他人如理事师同于我者，亦能积聚广大资粮。

米拉热巴独自一人，白日建造九层城堡，劳累一天，夜帮师母提水磨面、烧火扫灰，甚至替作挤奶小凳，以此苦行，终得成就一切义利。仲敦巴初谒阿底峡时，问尊者云：吾前所修可得法否？尊者回答：汝除服侍塞尊师外，皆非入道。

语承事者，即当四方宣扬师德。以赞颂文祈祷上师，或唯赞叹一句“善哉”。



### （三）依教奉行

听从师教，依教奉行，于善知识是供养最，应视为重。如《本生论》云：报恩供养者，谓依教奉行。诸善知识所以不住圆满刹土，而乐意与众生同行，不离轮回，乃因一直观察期许，有情孰能如理行持，奋勇向前趋向善道，或谁堪受圣教教授。如此想来，如理听从上师教导，诸善知识如何不喜？是故若于善知识之辛苦传教疏然不计，反以所赐少许茶等，衡量是否于己欢喜，实为内心坏烂之相！

此外，若善知识不情愿而强求讲传，非但不利，或遭祸殃。博朵瓦曾被强求传忿怒不动明王，其人不久即遭暴毙，朴穹瓦云：此可能因过于勉强。传法需与上师具缘，博朵瓦住卡日寺时，曾有藏巴学人求法，大师笑曰：我法已失，如何传耶？彼人闻之默然离去，后谓人云，博朵瓦为一无知说狂乱语者。此即无缘，若具缘者，应如耆婆教化阿闍世王，格西亚噶巴与颇章当巴自然感化一众猎户等。因此，仅遇师长尚非圆满，还需观察是否具缘，若住有缘上师足下，自然受彼善



德熏陶，是故不应离师过远。如博朵瓦，当年本想求法敦巴，后去康区寻一静处隐匿专修，然得法后虽仍憧憬，却再未出热振寺下小山半步，始终伴随敦巴左右。

总如前说，我等应于供养财物、身语承事、依教奉行三者事师，且令欢喜。念及于此，祈求上师能仁加持，能如是行，以祈请故，顶门上师能仁身降五色甘露，融入自他一切有情身心，将诸碍阻加行亲近善知识之内障碍，悉作净除；一切善德悉得增广，特别得获随说何语，皆能依教而奉行之殊胜证德！

### 第三节 如何做结行之次第












观想前方直接法缘诸善知识，融于顶门上师能仁，心中缘彼数数祈祷：敬礼、供养、皈依上师释迦能仁胜王。以祈请故，顶门能仁融于自身，自亦观为能仁王身，自身心间月轮之上，显现立置白色“喻”（མུ）字，彼前标有黄色“吽”（ུཿ）字。观白喻字，是因释迦胜王具属毗卢遮那佛种性，吽字是表“意”之金刚种子字。



进而观想：“吽”字周遭围绕释迦能仁心咒“唵 摩尼摩尼嘛哈摩尼耶·唆哈”，然后，咒轮咒字放大光芒，普照一切情器世界，悉皆化作清净国土，将诸有情无始所造二障、习性等，净除无余，以此之故，自他一切有情顿成能仁王身，心间轮垫住有咒轮，诸有情众随力共诵能仁心咒。同时，眼所见物一切观为能仁真身，此即“相为身用”；耳所闻声一切观为能仁咒音，故名“声为语用”；进而思惟“世出世间一切法唯名言安立，自性成就无有尘许”，且于彼起猛固信，或



悟空性，此与不舍有情大悲心二者之智悲双运，名“思为意用”。此即三种道用瑜伽之观修法。

进而观想：咒轮、“嗡”（）字放光普照一切情器世界，一一世界化光融入一一有情能仁之身，有情能仁一一融入自身能仁，自身能仁上下逐渐化光融入咒轮，咒轮融入“嗡”（）字，“嗡”字融入“吽”（）字。“吽”字下部“额”（）字向上融入“哈”（）字，“哈”字向上融入“古悟”（），“古悟”向上融于“达采”（），“达采”向上融于“特利”（），“特利”向上融于“纳达”（）。然后“纳达”慢慢变小，逐渐入空（），于此空中专心一境之正念中，稍作停留。进而，于所坐处瞬间现出能仁王身，顶门喉间心间腹间密处五处，有“嗡啊吽唎哈”（）五种子字。最后随诵：

愿我承此善，速成上师佛，  
众生尽无余，悉置师佛地。

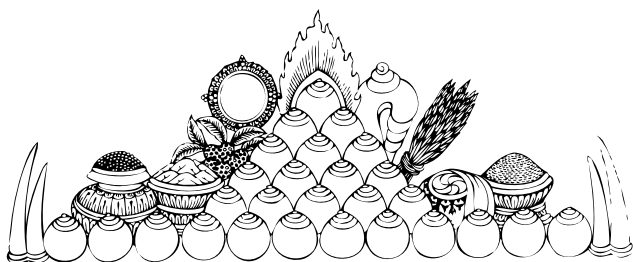
随后念诵《普贤行愿品》《祈愿七十颂》等，将诸善根猛厉回向现前、究竟诸希愿处。



## 第二章 座下如何行持之理

于座下时，宜多观阅依止善知识法类经论、注疏，譬如常啼依止法圣，那若巴依止帝洛巴，玛尔巴依止那若巴，米拉热巴依止玛尔巴，仲敦巴依塞尊巴及阿底峡等，不阅余书。

且于正知正念之上，密护根门，饮食知量，精勤修习<sup>hào wù</sup>惜寤瑜伽、中夜眠时如何行持，以及洗面、饮食瑜伽等。其道理者，详请参阅三界唯一明灯《菩提道次第广论》，以增广之。





## 第二部分 依师已如何修心次第

此中分二：于有暇身劝取心要、如何取其心要之理。

### 第一章 于有暇身劝取心要

分三部分：前行、正行、结行。

#### 第一节 前行

首先前行，六加行及安歇祈请以上如前。

缘念顶门能仁之上，如是思惟：“我及一切如母有情投生轮回，长时遍尝种种剧苦，皆因未曾生起暇满义大、难得殊胜证德。”故而观想：祈求上师能仁加持，我及一切如母有情，生彼证德！以祈请故，顶门能仁身降五色光芒甘露，降





注自他有情身心，将无始来一切业障，特于阻碍生起暇满义大难得证悟觉受所有罪障，悉作净除；身成澄净光明体性，福寿、教证一切功德悉得增广，尤已生起彼等证德。

## 第二节 正行

如是思惟，如铎瓦<sup>duó</sup>云：如理精勤缘念暇满，持之不断，旦生觉受，自能引生余一切法。博朵瓦则云：若无下下，唯修上上，如于浮冰上造屋壁，断不得益。仲敦巴常谓谨哦瓦：忆念已得暇满身乎？谨哦瓦则每每修时，亦必随诵《入中论》中：若得自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处从他转，后以何因从彼出。故若觉知，现在已得暇满人身，实为重要。

珠康巴云：至诚依师，鼻绳置彼掌心，必不为师所弃。依我则应修法，因汝但求安乐，不愿忧苦，值此暇满，更当勤修。故说如理修持之理，应自暇满发始引导。

分三部分：暇满之理、义大之理、难得之理。



## 一 暇满之理

所谓“暇”者，意指能有闲暇修法，远离八种无暇所缘，即为“有暇”。圆俱内外十种顺缘，则称为“满”。

### （一）认识八无暇

八无暇者，如《亲友书》云：执邪倒见生旁生，饿鬼地狱无佛教，及生边地暗冥<sup>ming</sup>处，性为愚哑长寿天。任于其一受生已，即为八无暇过患，离此诸过得闲暇，故当策力断生死。即谓蒙受邪见、生三恶道，无佛暗劫、野蛮边地，性愚蒙或痴呆聋哑、生长寿天，离此八种，即八有暇。

须先略修若生无暇一一所缘，然后思惟：“若生地狱，必受剧烈寒热大苦，不能修法！故应庆幸未生于彼。”依次思惟，若生饿鬼受饿苦等，一一思量。我的恩师亦云：滴焰铁锤置于头顶，逼饮铁水，受极大苦，即令闻法，此何能行？若复有人于拉卜楞至塔尔寺，一路食饮滴许不允，至已即令入座听闻，如何能行？由此可知，地狱、饿鬼闻法之难。



若生旁生，因愚痴故，嘛呢六字亦不会念。生阿修罗，为业障身及战事等之所障蔽，无令修法。生欲界天，无能脱离欲事散乱；若生上界，经劫陷入无义禅定，不能修法。若生执持邪见族群，甚或不能修持一遍四皈依文；或虽为人，生无佛期，无正法故，于善恶亦无能取舍；或生边地野蛮种姓，善恶不辨，岂能修法，愚痴暗哑<sup>yīn</sup>亦复如是。

或虽入于圣教行列，然为谋生，或为屠户、杂役仆从，为人驱使，虽皈信三宝，身不由己，一生难诵十万嘛呢，甚或日诵一遍亦难。再者，虽已出家，却喜营商者，或者身为管家执事，或为教内放浪僧众、为上首却搬弄是非者，终日热衷佛事经忏者，唯究教理者，虽具善巧不持修者；自作如理修有成者，无正教授入歧途者，虽修但求增量次者。此等均为虚度人生，难入正法。如此想来，而今我非归属此等，且具圆修无谬<sup>miù</sup>胜道种种善缘，幸甚至矣。

## （二）认识十圆满

十种顺缘之理分二，谓五自圆满、五他圆满。



五自圆满者，如《声闻地》云：善得人身，生于圣处，诸根无缺，胜处净信，离诸业障。谓得人身、生于中土、诸根具足、信依三藏、未作五无间业。五他圆满者，《声闻地》云：谓诸佛出世，说正法教，法教久住，法住随转，他所哀愍。即谓佛临世间、宣说正法、教法住世、随顺随转教授教诫、有悲悯者供养护持。

如是思惟，自身是否具十圆满。譬如，已生为人，此为其一；藏地虽不完具四众，然有比丘，就此义言，可属中土，另有众多经藏论著，及执持彼诸具善巧、获成就师，于“法”而言，应属中土；观自身非盲聋残哑，是故可说诸根完具；于佛三藏，具足净信并为依处；不曾有作杀父杀母，犯无间罪，谓离业障。虽无福见释迦亲临，然能值遇自佛陀始，传承未断、善说师长；且能数数听闻教授；佛正教法尚且住世；师长以诸智慧方便，令我狂心得以调伏，随入善道，随其修学；另有施主随我前后供养法衣等等助缘。

总之未受生于八种“不愿生”处，已生“愿生”十愿之地，已得俱足暇满十八法之人身，宿愿圆满；且亦能于善知识处数数听闻道次教授，



思量所得闻思等慧，庆幸、感恩不可言状。然于此际，老、病、死等修法逆缘未到之时，若不竭力励力建树究竟安乐，较比已得无价宝却未加善用即已丢弃，损失尤甚！故应决定，自现时起，至未死间，当尽全力熏受圣教全圆道教授。

以此之故，祈求上师能仁加持，能如是行。以祈请故，甘露净罪、生彼证德一一如前。

## 二 义大之理

随念顶门上师能仁，如是思惟：“于我而言，已得修法暇满人身，且得堪能无谬<sup>miù</sup>引导胜善知识慈悲摄受，并其教诲，具此圆满顺缘人身，殊胜义大堪比三千世界盈满如意宝，将能成办现前、究竟一切义利。”

### （一）成办现前一切义利

譬如现前，欲求圆满增上生者，暇满人身之因是以净戒为基，布施等为助缘，结合无垢净愿，即可成办现世受用、眷属圆满，后世贵如天中梵释，或生极乐、东方妙喜等诸佛国。总之此身，



可满现前一切义利。

虽说如此，若不勤修后世义利，而仅贪著现世名利以度余生，此等行持，<sup>huáng</sup> 遑论解脱，苦乐甚或不知抉择，似为恶咒所迷一般，愚痴至极。知此道理，则应策励：此暇满身，非仅现世，于究竟而言，义利更大！

## （二）成办究竟一切义利

律仪乃一切功德之源，然能堪受全圆戒者，厥唯人身。

总之别解脱戒，即便其中最极殊胜比丘戒者，除人身外，余类众生不具格受。然人身中，北俱卢人受用丰饶，如同天界，然身不堪戒律所依；余二洲人富而慧浅，且多愚昧，行持道法进度极慢；唯<sup>suō pó</sup>娑婆人堪为完器。如《戒生论》云：余三洲之人，富裕净命活，无分别观择，愚不辨差别。又说：瞻部由业生，称为业地人。谓瞻部洲是业果地，业地人者，意为业报成熟迅捷，前半生所积业，后半生即成熟，乃至一生即可成佛，故经论中多发赞叹！极乐世界诸大菩萨亦多发愿，当来受生堪忍世界，获得人身速证佛位。龙树菩萨



亦云：欲成佛道度众生，具大心力唯人能，天龙  
修罗金翅蟒<sup>máng</sup>，神仙非人皆不及。

看待此身暇满义大，应由福田、意乐、事物、  
所依、时间五者，阐述成办诸大力性。

能修福田大力门者。《入定不定印经》云：  
妙吉祥！假使十方一切有情皆被挑目，复有余人  
于复有情起大慈心令眼平复所得功德，若复有人  
以清净心而往瞻视大乘菩萨，其福胜彼无量无数。  
然若供养一切菩萨，不若供养佛一毛孔；供养上  
师一毛孔者，功德又胜供一切佛。此诸善德虽极  
广大，今依此身亦能成办。

能修意乐大力门者。随念“为利一切有情，  
我当获证圆满菩提”以为动机，施予旁生一团青  
稞，善根之力亦将极大。是因所缘有情无量，所  
求亦是不可思议圆满菩提，故善根力极为巨大，  
然亦可依此身成办。

能修事物大力门者。若在家人布施众生无量  
财物，然出家众法施一偈，其诸功德远胜于彼，  
若出家身现即能办。

能修所依大力门者。在家菩萨于大海般酥油  
之中，置一灯芯如须弥山，出家菩萨以一滴油，



置针尖许细小灯芯而供一灯，德胜百倍。菩提心等二者等同，所依身故，差别巨大，此则须依菩萨比丘方能成办。

能修时间大力门者。于东北方自在王佛净土持戒经劫不懈，不若娑婆护持一戒功德益大；于佛圣教圆满清静、未染过时长时持戒，不若现下教法倾颓<sup>tūi</sup>临灭亡时，护戒半日所得利大，如《三摩地王经》云：恒沙劫年中，虔诚<sup>qián</sup>以饮食，华盖灯宝幢，供养亿万佛；善法遭毁坏，圣教趋灭时，日夜护一戒，功德更殊胜。此中另有殊胜日者，如释迦佛成道日等，胜于平时修持百倍。

是故应念：“今次已获难得义大暇满人身，不待唐捐，应善修持取其心要。”以此之故，祈求上师能仁加持，能如是行，以祈请故，甘露净罪、获证德等一一如前。

### 三 难得之理

随念顶门上师能仁，如是思惟：暇满人身非仅义大，亦实难得。如《毗奈耶<sup>dī</sup>本事》中云：如甲上土，如是众生从地狱命终，生人中者亦是，





生天上者亦如是；人道中没，还生人道中者亦如是；从天命终，还生天上者亦如是。如大地土，如是众生从地狱命终，还生地狱者亦如是，如地狱，如是畜生，饿鬼亦尔；从人道中没，从天上没，生地狱中者亦如是，如地狱，如是畜生，饿鬼亦尔。

### （一）由暇满因思惟难得

《四百论》云：由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多定堕恶趣。末句“多”字，非指“堕恶”及“或堕恶”，是云成办人身者极为稀有，余者“一律、必堕”之意。“定”曰“决定”，云一定堕，何以故？由因浊世异生有情但行恶业，未曾行善，譬如，孩童于法难教难解，然于谎言等诸恶行，不教亦能油然领会，此即说明，积造堕生恶趣因者，何其众多。

反观自身，无始以来，已然积造无量罪业，于此之上，今生复由习惯势力，作何不善皆具大力，作善亦多虚伪造作；何况净化往昔罪堕，以及防护当来之缘，又极微薄，是故死临，定将迅即堕生恶趣。再者，于一菩萨生嗔恨心一一刹那，



亦必经劫住无间狱，况我无始生死积造无量罪业，犹未感果，亦复未以对治摧毁，由彼之力，必将多劫住于恶趣，何须待言？复次，生恶趣后不知修善，持续造罪，无力阻止，故于多劫亦不得闻善趣之名。噶当先辈曾云：八无暇中成办暇满，与暇满身获取佛位，此二较比，后者更易。《律经》亦云：如来圣号于，诸世难听闻。如堕恶趣，非仅佛法，或佛圣号亦不得闻。

经典记载，无佛暗劫如大地尘，无量无边，有佛出世之光明劫少之又少。然即便于有佛明劫，成、坏、空时，及住劫期人寿增时，不满百时，无佛出世，亦无应化身降于世，是故正法不存时代极多，胜教住世时段甚少。而于此土，释迦圣教一旦湮没，乃至补处弥勒降世，四十五亿年间将无佛法；且佛教法住世期间，世尊在世仅数十年，是故看待无佛边地，兴教福地甚为稀有，理极显尔。

且于修持圣教者言，百千人中，真能得入正法门者，亦唯少许。如宗喀巴曾现身于克珠杰前云：总而言之，浊世将现各类人等，特于不修念死无常及三涂苦者，以此之故，一生耽著名闻利



养，唯修现世，非但不求后世义利，后世如何亦不思惟。偶起微念断恶修善，仍以集财、护亲为先，待事毕修。以此念故，月月相推，日日相待，晨推至暮，一推再推。即便起修，亦难值遇大善知识，或虽得遇，于其教授亦难领悟。故而了知此诸过患，强力截断世间贪著，住于静处如理行持取法要者，寥若晨星<sup>liáo</sup>。若得观阅我以猛励祈求本尊，集资净障，发深胜解所造诸论，具足信心，住于静处，依而勤修，成佛如于掌心之中，然此等人极其稀有。

获生善趣，或得彼因，已然不易，况云暇满。盖因须以净戒为基，行布施等而为助伴，并结合以无垢净愿，此诸善缘俱能办者，实在寥寥，是故全圆暇满人身，极其难得。

其道理中，云“净戒”者，是说须当持续依止正知正念觉照三门，毫不违越所许制界，万一染犯微细罪时，当立即依还净仪轨净除无余，不与罪堕相伴过夜，然观现今僧俗四众，能如是者鲜有一二。如于我等，无一律仪未曾领受，然自思忖，所承诺之他胜、僧残、堕等学处，未有一条令心安适：“哦我此戒还算清净！”甚或不知



密乘、菩萨戒总条数，<sup>huáng</sup>遑论微细守护界限？又若一次犯非时食，次日其罪即为双倍，后日四倍，等倍增长。若未诵“唵啊吽”加持，饮水数口，即犯等量密乘粗堕；若杂贪念，加犯菩萨戒烦恼性罪；未贪然却未念利他，则为犯无烦恼性罪。此等皆为刹那刹那等倍增长，总之此身似非持护，而为染罪，已成罪囊，实难想象。

所云“施”者，所求是为后世义利，不为现世贪著所染。然观当今，自诩造集施等<sup>xǔ</sup>少许善业有情，仅为扫除今生逆缘，或效仿他，或为攀比名闻排场。真由希求后世意乐而发起者，厥为稀有。

“无垢净愿”者，即所发愿不染现世分别耽著。然我等除自然流露艳羨今生富贵荣华，难得有非造作意愿，而求后世当来大义。

## （二）由佛譬喻思惟难得

如《欢乐入胎经》云：自恶趣能生善趣者，如白芥子<sup>jiè</sup>住于针尖，或掷豌豆水晶壁上并令住留，谓极艰难。《具清净经》亦云：若有木板上具圆孔，浮于海上漂流不定，海底深处下有盲龟，百年一次伸颈探望，恶趣中生善趣机遇，比若盲龟



百年浮出，头颈得入木板圆孔，更要难得。

### （三）由彼数量思惟难得

三恶道中旁生最少，饿鬼数量多于旁生，地狱有情更甚饿鬼。旁生有情多生大海，零散居于人天二道，即便如此，夏季午后，林中一野石榴丛中，嗡嗡飞舞马蜂蜜蜂，已超一方人道总量。

故应思惟，一遭得此难得义大暇满所依，不能无义空过此期，誓必励力取其心要。噶当古德尤重于此，如谨哦瓦从不倒单，勤修不辍，其师南觉瓦视之而云：会坏身故，应略休憩<sup>qi</sup>。答云：实尔，然念暇满，即觉不可。我等亦应如是行持，得此暇身，片刻不应懈怠散惰，荒废刹那。念及于此，祈求上师能仁加持，能如是行，以祈请故，甘露净罪、得受证德等等如前。

## 第三节 结行

结行行持之理者，如前所述。

座下修时如何行者，应常观阅阐述暇满法要经论、注疏等。



## 第二章 如何取其心要之理

分三部分：共下士道修心次第、共中士道修心次第、上士道修心次第。

### 第一节 共下士道修心次第

分二部分：生起欲求后世之心、依止后世安乐方便。

#### 一 生起欲求后世之心

此又分二：此世不能久住、思惟必死；后世当生何趣、思惟二趣苦乐。

##### （一）此世不能久住、思惟必死

分两部分：座上修持之理、座下修持之理。初又分三：前行、正行、结行。

首先前行，六加行及安歇祈请一一如前。正



行分三：不念过患、念死义利、如何正修念死无常。

缘念顶门上师能仁，如是思惟：

### 1、不念过患

其过患者，如宗喀巴《略论》中云：今后当死之一念，虽尽人皆有，然以于日日中，每念今日不死，今日又不死，则心将执于不死之一面。若不作意于彼对治，而为如是心所障蔽，随起久住此世之心。便觉现前一切皆为需要。专务于求此世乐，除此世苦之方便。于后世及解脱成佛等大事，不加观察，心不入道。纵或闻思修然以趋重今世之故，任作何善，其力定然薄弱，且必掺和恶行咎戾而转。其不杂恶趣之因者鲜矣。纵使缘及后世思欲进修，亦必不能灭除推延之懈怠，及睡眠昏沉<sup>hūn</sup>喧杂饮食等事，纷扰度时，不能精进如理而修焉。又不特此也，为求现世圆满故，烦恼及其所引之诸恶行等，渐渐增长。背甘露法，引入恶趣，孰有甚于斯之不善耶。《中观四百论》亦云：若有三世主，自死无教者，彼犹安然睡，



有谁暴于此。《入行论》则云：因吾不了知，死时舍一切，故为亲与仇，造种种罪业。

克珠杰云：若未生起念死无常之猛力思，将暗陷于虚伪献媚、艳羨贪著，以此之故，任所行持闻思修等均成伪善，后世决定不得利益，且难阻断睡眠昏沉、是非、饮食玩乐之故，渐入困境。若能猛励念死无常，死前不悔，且生喜悦，故修念死极为重要。古德所云亦多如此，如博朵瓦云：师长有其观修之法，长者、觉姆亦复如是，我除思惟死无常观，别无他法，有视为是妇孺所持，而轻视者，必不成就。香增耶瓦云：晨起未修一座无常，午时必起现世贪著；过午未修，将晚必为贪著所伏。一旦陷入，必定不能趣入正法。谨哦瓦云：晨时若未行持一座无常观法，此日必为今世左右。

内邬苏巴云：死无常观、得出离心、行持正法，三者同生；无死之念、执取现世、造作恶业，此三同生。博朵瓦又云：不修念死即持诸法，如于浮冰上造墙壁，闲谈空性等诸行持，似有所证，于关要处必落毁溃；设若生起死无常观，且不动摇，菩提心、空性慧等自会集聚。卓颇译师云：





不知命如泡影，未曾深思无常，即使勤修众善，不越现世工具。博朵瓦云：若不念死，贪著今生，即如牛拴木桩，任修何法均不成就。铎瓦亦云：<sup>duó</sup>我等尚未脱解现世之拴牧绳，向何方所定发倒绊。

## 2、念死义利

《略论》又云：若生一真实念死之心，且如若知我今日明日定死，稍知法者，即见亲等无可共住，遂能遮制于彼爱著，并任运生起从施等门而取心要。且能见及为利养恭敬等之世间法而致力者，一切皆无坚实。遮诸恶行，积集皈戒等善业。自身既得胜妙之位，亦能接引诸余有情，于彼安置。更有何事较此为重者哉。诸经于此念死之心，曾以多种譬喻而为称赞，《大般涅槃经》中云：“诸田业中秋耕胜，一切迹中象迹胜，一切想中无常及死想是为最胜。以由此能除遣三界贪著无明我慢故。”复以为顿能摧坏一切烦恼恶业之锤，顿能成就一切善妙之门等，而称叹之。总之，能有修行之机会，唯是得此殊胜之身时。我辈长劫处于恶趣，虽偶一得生人天亦多无暇，不得修法，纵或一次得堪修之身，而亦不能如理



修法者，盖为住此今日不死之想耳。心执不死者，乃一切衰损之门，念死者，乃一切圆满之门也。是故莫执此为诸无余深法可修者之所行，或虽为应修，唯宜初时略为修习，非恒常之所修也。应于初中后三皆必须修此法之理，起决定解而修习之。

某居士请问博多瓦：若行一法，何者为要？答曰：一法以修无常为要，念死无常，初为入法之因，次为勉善之缘，末为觉悟法性之分。复若修无常，初为断此世依著之因，次为背轮回贪恋之缘，末为入涅槃妙道之助。复若修无常，初为生净信之因，次为起精进之缘，末为生智慧之助。复若修无常于相续中生起，初为求法之因，次为成法之缘，末为竟法之助。复若修无常于相续中生，初为起披甲精进之因，次为起加行精进之缘，末为起不退精进之助。

绛嚓朵措<sup>chā</sup>请法博朵瓦，大师则云：应数数修念死无常，旦生必死觉知，断恶修善则不难矣。昔日藏地诸师时就“能否遮遣现分”“佛陀是否俱足智慧”等说诤论，博朵瓦对此一时弊，正色斥曰：相续若生死无常念，即可遣除一切现分。



北方一病者做佛事后，有人接走所抛朵玛，其人故而遭他鄙笑，然云即便如是，仍欲得彼为食。博朵瓦云：有说念死若此朵玛为劣下者，然能发起死心即可。有人提议：换他可否？大师答曰：不必，更无胜妙甚于此者。又云：悟性高于我者，于此空坐无义；与我同者，此遮现分之法利我，必能利彼。夏悟冈瓦云：修念死者，是已触及法之根本具慧士夫，观修空性，仅是口头戏论而已，较比前者，极不深入扎实立显。

芒拉贡巴云：我若未修一座无常，即不说法。如此行持，当为后学视为教诲，然诸众生仍视无常初浅低下。朴穹瓦云：应修无常及业果理，因我于此颇具体验，我已<sup>mào dié</sup>耄耄，头童齿豁，因修此二，即便犯失四根本罪，亦可忏除，此言可说是我遗教。嘉赛仁波切云：如经中言，复次修持念死无常，即为供养诸佛如来，将得诸佛安慰、授记随念加持。博朵瓦云：思惟无常是正法之始，经首梵文亦不足是。珠谷仁波切说：总之死无常，若我未生起，密集非妙法。若念死无常，持诵皈依文，亦是甚深法。我的恩师亦云：行持似于我等，非唯入道贤圣，即于无常起觉知者，视为癫



狂等无差别。

### 3、如何正修念死无常

分三部分：思惟必死、思惟死无定期、思惟死时除法而外余皆无益。此三根本有九因相，进而生起三个决定。

#### (1) 思惟必死

分三理由、一个决定。三个理由：死亡必来，内外因缘无法摧阻；寿命无以增添，无间逝灭；虽存活亦无暇修法，必定会死。

#### 甲一、死亡必来，内外因缘无法摧阻

《无常集》云：若佛若独觉，诸佛子声闻，尚须舍此身，何况诸凡夫？《集法句经》中云：非空非海中，非入山石间，无有地方所，脱之不受死。往昔曾有如海尘般无量诸佛渐次出世，成熟解脱有情之后，最终悉皆弃舍肉身，入般涅槃，此种常于经中散见。我等导师释迦牟尼引导策励执常住者趣向正法，临涅槃时，舍利弗率八万罗汉，目犍<sup>jiān</sup>连同七万罗汉，摩诃波阁波提<sup>hē shé</sup>和五百阿



罗汉尼，一同先佛入灭。世尊前往拘尸那城娑罗双树间，度化梵志“极善”证得罗汉果位，极善不忍见佛涅槃，即刻入灭。罗睺罗<sup>hóu</sup>亦不忍观视，以神通力跑去他方佛土，诸佛齐声弹指劝勉，大哭而返，归佛足下，聆听世尊最后遗教。阿难悲忖：“三界唯一明灯将没，于迦毗罗、王舍城等当说‘大师已逝’，或该如何？”，又念翌日<sup>yì</sup>僧团之前即不见佛，悲痛欲绝昏倒在地，醒来之后，世尊为讲诸多授记，付嘱教法。最后，世尊除去上衣告曰：汝等比丘，常当一心勤求出道。一切世间动不动法，皆是败坏不安之相。汝等且止，勿得复语。时将欲过，我欲灭度，是我最后之所教诲。言毕，释迦佛即入般涅槃。

同理，七代付法师、八十大成就者、二胜六庄严，阿底峡与仲敦巴、萨迦五祖、宗喀巴师徒等诸贤圣，悉曾来此世间化度，若不思察，彼等恍然似存于世，细思则知，除论及彼等之言语文词，谁亦未住。如三世贡塘文殊云：先贤诸佛子，教化遍三界，涅槃仅留名，皆为示无常。富贵及君臣，雄伟壮丽史，未思如尚在，思则无迹寻。亲朋及诸友，寿等比似者，死敌已收走，我岂不



恐惧。痴羊望同类，被杀亦惊吓，我若不反省，愚过诸旁生。我的恩师亦云：此次法会虽百千众，六十年后大部会死，仅存骸骨。

此外，无论依靠神行速跑，抑或仰仗权势财富、药咒法术，均抵不过死亡业力，死不可免，亦无处避。如经中云：大仙五神通，乘空能行远，然彼终不至，无死安稳地。

故当思惟：“此身必死，任何所作不可脱免。”此时，亦可观想甘露净罪。

## 甲二、寿命无增，无间逝灭

观今而言，寿九十者甚为稀有，近彼即如无源池沼，不增新水，且日日间无间流逝。若寿六十，昼夜出入两万一千六百息，三十日为一月，十二月为一年逐一减损，十二年为一纪，出生后起，五纪之后即临命终。如《广大游戏经》云：三界无常如秋云，有情生死等观戏，众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。少女萨蕾娥求法米拉热巴时亦云：往昔所积善，得此具缘身，岁月不留我，寝食耗光阴。时时步近死，终如朽木倒；命系出入息，如雾片刻消。念此心悲戚，愁忧不胜



哀，辗转难入眠，特来求法要。

护亲灭仇以及积集财富、饮食，操劳愈久，身同近死，如造新屋，期间自亦无间赴死，故无几多受用时光。未知此理，犹自<sup>xū</sup>谓已成办大利，显然是极愚痴之相，如是随同吃喝往来，一切时中，寿命无时不在损减。是故说自入母胎起，刹那不停，如纵马般直奔后世，细细思惟确是如此，现下不过为老病二使，牵向死主之地间隙，假名“活着”而已。

故于“活”时，不应认为“不往后世、长存永住”，妄自欣喜，应如死囚押赴刑场，步步近死，未至彼地短暂间隙，根本无心生起喜悦。如七世嘉瓦仁波切云：生已命无刹那住，如驰趣往阎罗前，悲乎生者行死道，恍如死囚赴杀场。《入行论》亦云：昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？

故应如是思惟：“寿命决定无增，且无间逝灭，实无任何理由不死。”祈求上师能仁加持，内心深处复次思量，生彼定解。

**甲三、虽存活亦无暇修法，决定会死**



纵令能达浊世寿命最长边际，亦不应起推延怠惰，妄觉“尚有时间修法”。年幼之时，沉于嬉戏，全不会有欲修之念，如是已过十五年久；此后为着成办衣食、顾着亲眷，而奔命于经忏、营商，甚或乞讨、攀附权贵，往来种种无义之事，时为病魔、怨敌纠缠，于诸非理作意之中，大半寿命消逝空过。非仅如此，后半生时，睡眠占半，余时多于吃喝、闲谈，谋求发展现世事业，虚耗寿命。即使有暇<sup>yáng</sup>佯作修法，然却弃置诸大教典，不依次第，唯积咒数，心生妄想四处游荡，陷于非理分别之中，驰奔蔓延，此极显尔。乃至年老，身心势力日趋衰竭，然应老之烦恼未老，对治力则愈来愈弱，残留习性令人生厌。

格西切喀瓦云：六十岁中，去除饮食睡眠病患，如理行持唯五年矣。既然如此，当念此生能修善法五六年外时日无几，且必定死，应于内心复次思察。

### 决定之理：必修正法

故此可知，现法不论何其圆满，亦如所发黄粱一梦，尽享安乐，倏<sup>shū</sup>忽而过，乃至临死，唯成





忆念<sup>xī xū</sup>唏嘘之境。如此想来，死亡定至，须做准备，然谓“准备”，除修不染三毒之正法，余皆无益。故应复次下定决心：“强力截断现世所引一切散乱，任将如何，皆当修持清净正法。”应于心底反复思惟，亦可祈求上师佛加持，甘露降净、获诸证德等等如前。

## (2) 思惟死无定期

亦分三因，一个决定。三理由为：南瞻部洲寿期无定；死缘极多，活缘甚少；身极脆弱，死无定期。

### 甲一、南瞻部洲寿期无定

经中有说，四大洲中，北俱卢洲人寿为千，余二洲人寿虽不定，亦有其限。唯瞻部人寿极不定，劫初之时曾无量寿，劫末十岁即为极数。

诚如当今，老年中年，抑或年少，随时可歿，寿限无定。如《俱舍论》云：此洲寿不定，末十初无量。《集法句经》云：午前所见人，午后永不见，午后所见人，明晨永不见。又云：多男子女人，少壮即已歿，岂因彼年少，而言定可活。



有于胎中死，有于生即亡，有尚唯知爬，有唯初学步，有老亦有幼，有当韶华年，渐次皆磨灭，如果熟自落。譬如，俊少晨时尚展豆蔻<sup>kòu</sup>，英气傲人，午后际即猝然离去，送往寒林；年迈父母悲别儿孙，亦不鲜见，故由年少，岂能成立不死之理？再者，壮而无病者，先于久病卧床可怜悯者之前死去；顺缘俱足之富豪，死于饿得踉跄而行老乞丐前；怨魔扰害尚且未死，悠然自得无灾病者，却随突至死缘而去。如是等等多有见闻，云无病等而不会死，何能安立？

且观往昔，富甲一方在家俗众，事业广大、具声望之大活佛，是诸有情仰慕对境，彼等亦是夙愿未偿<sup>sù</sup>，憾然离世，资财、受用，成为他人囊中之物，不乏其例。具深恩之双亲、长辈，兄弟亲友，彼等与我不忍分离，百般牵挂，亦赴黄泉，此生从此阴阳两隔，不知流落六道何处。

若有同龄亲友离世，我等遑论警醒思察或加己身，却说彼因“厄运而死”，似觉是其一人应受，且起贪婪，妄取彼所遗留资财，此极愚蠢。而应思惟，瞻部有情寿期无定，日日或死，我亦如是，概莫能外，故当抓紧筹计后世。如《集法



句经》中云：明日及后世，难知孰先至，勿营明日计，当勉后世义。我的恩师亦云：譬如，若知月内必有盗匪，于此期间定极谨慎，不生疏漏。同理，死亡必来，然却不知何时降临，应极慎重对待才是。嘉赛仁波切云：无有伏敌与护亲，亦无使我及我使，若于静地不调心，汝吗呢巴<sup>1</sup>作何事？秋贮春享虽无定，未积则必为愚人，知死亦明法有益，未修是则太愚蠢。追寻此生圆满福，人天焉能求菩提？故当弃贪此生心，精进念死而修习。若未念死期无定，纵然勤苦闻思修，亦为现世圆满谋，如呕杂于百味馐。又云：今日不死尚难定，反作永住极从容，临终抓胸显错乱，愿随念死祈加持。

某日，朴穹瓦谓夏悟冈瓦云：今日欲以坟场为缘，善加思惟死无常法，汝先详说雷莫塘事！夏悟遂将雷莫葬场死者生前一叙说，朴穹瓦闻后叹曰：白玛相曲尊者啊！人多不知此等可为念死道用，习以为常，熟视无睹。未修无常义理为基，却言“已悟空性”，此说决定不能立足，烦恼尚且硬如蹄角，如是何能深入正法？

1 念六字真言者。



由是忆念寿无定故，而应思惟：“明日后世孰能先至亦不可知，今日会死亦说不定。”且应复次发深思察，引生定解，亦可祈求上师能仁加持等等。

## 甲二、死缘极多，活缘甚少

如《宝鬘论》云：常住死缘中，犹如风中灯。又云：死缘极众多，活缘唯少许，此等亦死缘，故当常修法。《亲友书》云：若其寿命多损害，风激水泡尤无常，出入二息能从睡，有暇醒觉最稀有！即谓此身多违害因，处于种种内外死缘汇聚丛中。此中“此等亦死缘”者，譬如由因房屋坍塌、饮食不适、误服药物、车船沉撞、为友所害等，此等原为活命因缘，却变死缘。

此外，另有是为仇人所毒，或为刀兵，或犯国法；盗贼强取，农牧民为田地草场，争斗致死；厉鬼所害、或遇罗睺曜鬼而死，地水火风四大灾害、机械电器等诸灾难。是故可知，此身必死，且死缘多，活缘甚少，应于内心反复思惟。

## 甲三、身极脆弱，死无定期



瞻部有情命如水泡，性极脆弱，无须遭遇重大变故，荆棘所伤亦会致命，易遭一切死缘损害。况劫末时，被火水风三灾齐作，无比坚固十六万由旬高之须弥山、四大洲等，且不留有一丝尘埃，遑论此身，绝无亘古常住把握，如《亲友书》云：七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极脆弱人。应自内心复思其理。

三理之中，“死无定期”尤为重要，旦起觉受，必将舍弃现世一切所作能作，趋入正法。如香增耶瓦、宁敦释迦炯、班袞嘉等祖德先贤。

香增耶瓦常时赴死，微恙即云“今日要走！”并将资具施与他人。又云，若幸未死，衣食可暂与人借用。彼入寂时，天音不绝，多人亲闻，叹为稀有，所余资具仅为六驮<sup>kē</sup><sup>1</sup>。于此遗物，朴穹瓦谓应供三宝，博朵瓦云，用于僧众法会益善！

宁敦初时恃才自傲，且于教诲保守吝惜，不愿示人。后因胞弟去世之故，远离世间潜心修行，发出离心唯修念死，闲时亦念：亲友长时相往来，死到临头各分开，忧患无尽相熬煎，此为世间之必然。绰普雄尼次喜笑云：“据闻宁敦在修无

1 古时藏地计量单位，1 驮约合当今 6 市斤。



常？”大瑜伽师则说赞曰：“若其行持能生觉受，必有所成。”某日，侍者谓宁敦曰：“当应筹措夏日柴木。”宁敦答云：“不必，至夏活否尚且难说，何劳辛苦！若得活命，柴等自来。”如是等等，不作此生长住打算。博朵瓦闻后叹曰，宁敦或已了悟空性。

博朵瓦因生起无常观故，被人恭敬、供养愈多，反而愈加面黑不喜，并于《自言长篇》中云：我常思惟今晚必死该当如何，于日后事不存余念。又云：藏地强断世间贪著，起而出家托钵为僧者，唯班<sup>gün</sup>袞嘉，亦因生起念死无常，彼若偶起微细分别，遂自诫曰：“慈诚嘉瓦！当知死期无定，抑或今明，不可妄念此身长住。”如此不断醒觉自心，策励修法。卡热贡确独处静修，所在洞窟野石榴树划破其衣，遂欲砍除，然又思惟，或已无缘复次往返，如是乃至寿终示寂，彼树犹存。

## 决定之理：当下即修

如此想来，死主到来何时不定，今日或有死命之虞，须善应对，复次思惟直至决定：“应于当下修学正法。”亦可祈求上师加持，甘露净罪、



获诸证德等等如前。

### (3) 思惟死时除法而外余皆无益

分三理由，一个决定。三个理由：亲友无益；资财无益；此身无益。

#### 甲一、亲友无益

设想此身临终前状：身裹末衣，卧于末榻，吞咽此生最后末餐，眼神呆滞灰暗无光，牙垢满口，面苍息促。此时，瞻部洲人皆为至亲，又能何益？纵然富贵如转轮王，周遭眷属挚爱深厚，亦无一可同行、持往。如《入行论》云：魔使来执时，亲朋有何益，唯福能救护，然我未曾修。

死来临时，任何因缘无能遮阻。若贪亲眷，则堕恶趣；即若彼等过于感伤，中阴身亦痛苦加剧，故应思惟，贪著亲近又有何益？

#### 甲二、资财无益

死际来时，一切土石咸成珍宝，一切江河皆为酥油，亦无福受一宝一油再作离去。既然如此，何必贪著钱财衣食？



### 甲三、此身无益

财势受用宛若天人，死际来时，任是不能带走尘许，甚要弃舍此俱生身，仅唯神识不由自主独自离去，如酥油中杂之毛发。另有黑白二业相随，唯所修善能令获益。是故应思，何贪此身？应当勤修正法才是，如《迦尼迦书》云：能生诸异熟，先业弃汝已，与新业相系，死主引去时，当知除善恶，余众生皆返，无一随汝去，故应修妙行。

当今之人，大多不思死时神识何去何从，而忧心于无人收尸，此想甚愚！神识若于恶趣受苦，于人间尸作何守护，均无裨益<sup>bi</sup>。

是故当知，死无常观是道之本，虽难生起，亦应勤修。博朵瓦云：除我荣光者，即是修习无常。由已了知定当除去亲属、资具等现世一切荣光，独自无伴而往他世，除法而外皆无所为，不住现法始得生起，乃至心中未能生此，是乃遮阻一切法道。铎瓦云：若能兼修积资净障，一心祈求上师、本尊，并发精勤殷重思惟，以此缘起，虽彼觉受百年亦不定能生者，然有为法不安住故，





初觉艰难，终当生起。格西嘎玛巴曰：说思已未生，汝何时思？昼间散逸，夜则昏睡，莫说妄语！

## 决定之理：速修正法

故此当知，即便己身、资财、亲眷等，任何圆满，然彼等弃我，我即应弃彼，何况死亡到来不定，容或现下将赴后世。念及于此，不贪现世圆满之上，复次思惟痛下决定：“当下即修清净正法。”亦可行持祈求上师能仁加持，能如是行，由祈请故，甘露净罪、得受证悟等等如前。

结行如何行持之理，如前所述。

座下修时如何行者，观阅无常法要佛经、论疏，密护根门等，亦如前述。

## （二）后世当生何趣、思惟二趣苦乐

依六加行、安歇祈请后，缘念顶门上师能仁，思惟前述死无常法，已然决定必将速死，且于人中无暇久居。非仅如此，死后还须轮回受生，并非永灭，生处不越善恶二趣，业力所定，依着黑白二业所引，不能自主。若生恶趣该当如何？进而应思诸恶趣苦。如龙树云：日日恒应念，极寒



热地狱，亦应念饥渴、憔悴<sup>qiáo cuì</sup>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。

是故思惟轮回诸苦，特别思惟三恶趣苦，极为重要。若善思惟如是堕恶苦海之理，将能发起出离意念，亦能有效防护傲慢。另由观苦是不善果，于诸罪堕<sup>jì dàn</sup>极为忌憚；不乐众苦故，而求安乐；又见安乐为善果故，于修善法而生欢喜。又发思惟：由自苦受念及他人，故生慈悲；由厌离生死，而求解脱；于恶道苦心生怖畏，进而至心恳切皈依等。故思恶趣苦，能摄众多修要大纲，如《入行论》云：无苦无出离，故心应坚忍。又云：苦害有诸德，厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。再云：因怖惊颤栗，将身奉普贤。此中所云之诸苦德，是依已有之苦而说，然于当受诸苦亦尔。

依念苦义利作为指引，则应略修不念过患。然后思惟：“某日某时死降临时，即便此身迁往后世，心识亦非就此断灭，定须执取善恶二趣一苦蕴身。然因无力自主受取人天生有，则须任随黑白二业牵引决定何去何从。”进而思惟：“我



无始来，已然积造无量罪堕，而于今生，又依往昔串习之力，作何不善，皆由意乐、加行、事及无对治等，罪重益甚。偶尔佯作零星善事，亦唯表相，往往掺杂虚伪造作、似善非善，难成清净福德因缘。如此想来，全可断定，除堕恶趣，实无转生余处可能。故为远离三恶道苦，当应勤修，然修不生彼处之方便，是应先思彼等诸苦，蒙生觉受，令心撼动，此极重要，不可或缺。”

此中分三：思地狱苦、思畜生苦、思饿鬼苦。

## 1、思地狱苦

此又分四。

### (1) 八热狱苦

大有情地狱者，南瞻部洲无热湖下三万两千由旬境地，有复活狱，向下每隔四千由旬有余七狱，住于上下重叠形相。

**复活地狱** 堕此中者，譬如突患不治之症，求医、佛事救治无效，病体日衰，临命终时，由业力故，初感寒冷，此时，若于热暖生起猛烈爱、取之念，且于此间当即气绝，即生往赴复活地狱



之中阴身，伴随无量无边惶恐，身体倒置生此狱中。

生复活狱第一刹那，由宿处力，了知前世虽得义大善妙人身，然因行持取舍颠倒，故而堕此蒙受诸苦；第二刹那，再无丝毫闲暇忆念，与他狱众彼此一见互为仇敌，而起嗔怒，喊“打、杀”等，发恐吓声，手持业力感生兵器，互相残杀。或刺或砍，其痛其苦不可思议，身被碎成百千片后昏厥在地，彼时一阵阴风吹过，粉碎之身重集一体，空中有音谓“汝等复活”，随之苏醒，复次发生无间砍杀。有云此中人道一日，可经百次昏死复活，由此可知其苦之甚。

《念住经》云：火热狱中，山谷、天地通体燃烧炽热火红，众生如羊毛堆落火，全身瞬间烧燃<sup>dai</sup>殆尽，另要遭受别种病苦。噶当先辈云：草木、荆棘、檀香、紫油、木炭，彼等之火，比于劫火、复活狱火，前后分别，后者于前更热七倍。经中亦云：观待狱火，人间热火冷若冰雪。然诸有情由业力故，一旦生此，身躯顿成山岳大小，然身愈大，苦痛愈甚，况其皮肉嫩若莲瓣，何能堪忍。或有想说，能烧之力如此猛烈，所烧难堪微细违



缘，如此即应无能存活，此想非理，众生业力不可思议，休说死亡，除复活外，黑绳以下诸狱有情，即便昏迷亦不曾有。我等现今身粘火星或遭灸烤<sup>jiǔ</sup>，尚不堪受，如此想来，此诸痛苦真加我身，该当何忍？

复次，此诸大苦，须经几时而受竟者，《本地分》云：四天王天一日约合人五十年，以彼圆满寿量五百岁为一日，约合人间九百万年，如此一日之五百年，方为复活地狱寿数，约为人间16200亿年。如此想来，诸狱有情寿极可怖，况复活狱为八热狱寿最短者，休说人间九百万年，十万年期于火海中蒙受剧苦，思之已然心胆俱裂，忆念我等偶患重疾，一夜现起漫长之念，此极显尔，如是狱火真受己身，人间一日尚难熬过，况万亿年？故应思惟：“于此得获暇身之际，义大无过成办遮止生地狱门诸善方便，故任如何，当善应对。”念及于此，祈求上师能仁加持，此诸行持能如是行，于祈请中反复思惟。

已造引生复活地狱无量业因，未忏护故，后世定将生于其中，且须堪忍彼诸大苦。有云若能细加思惟彼等道理，直至生起真实怖畏，后修则



将渐次增长，是故应先着力闻思。再者，修习定生、已生地狱，何者令心起大震撼，可由观察自心觉知，而作抉择。

**黑绳地狱** 一旦转生黑绳地狱，第一刹那宿处力等如前所述。第二刹那，即为乍见悚惧骇人阎魔狱卒牛头阿瓦、蛇头啣巴、猪头牙夏等，推至烧燃热铁地上，或仰或俯，于其头至密处、足心，画四、八或十六黑线，以火焰锯切割斫截，痛苦无比。如《施設论》云：如所制线，以灼热铁火小斧削、或大斧劈；或头足间炽燃铁线紧缚束缩，血及皮肉内脏冒出，如握面团以力攥挤，蒙受重重剧恶大苦。骨肉内脏割开之后，迅即自行粘合复原，复次又割。如是反复长受彼苦，却未能死，足显往昔宿业势力不可思议。

其寿量者，三十三天满寿量为黑绳一日，约合人间3600万年，如此一日一千年期是此狱寿，等同人间129200亿年。

**众合地狱** 第一刹那宿处力等一一如前。有屠宰者堕此狱时，东方现出牛头羊头形相铁山，由宿业故，心生恐慌逃往西方，彼方又现同相铁山，遂为狱卒随其同业汇集一处，两山迅即猛烈



夹撞，摧碎一切骨肉筋膜，血流、黄水自诸根门喷涌而出。两山分开，躯体复原，再被夹击，如是大苦无量无边，乃至业尽，悉须领受。往昔所杀山羊、猪、犏牛<sup>piān</sup>、牦牛<sup>máo</sup>、鹿、羚羊、老虎、象等，何种有情，即为彼相铁山夹挤，所受苦等，如前所述。

又复狱卒如前聚集地狱有情，或置庞大铁器具上，节节夹压如榨甘蔗；或置燃烧大铁槽中，或以滴焰铁锤击打；或大铁山自高空中突砸其上，瞬间压扁彼及同业。如是等等，一切苦类，不可尽述。

其寿量者，夜摩天众满寿是为众合一日，约合人间 14400 万年，以此一日两千年期为此狱寿，合于人间 1036800 亿年。

**号叫地狱** 生此众生为苦所迫寻依止处，见一铁屋，逃入之后门窗立闭，无有缝隙成一整铁，四方上下喷出炽焰，有情因无逃脱希望，身心俱苦不可思议，常发绝望凄惨号叫。有时现起“门开”之想，欲外逃时，会为狰狞狱吏阻打，复次封闭，绝望益甚。侥幸脱者，亦有一遇猛禽恶兽各种损害，无可遁处，只得返回，复遭前说无量



大苦。

其寿量者，兜率天众满寿是为号叫一日，约合人间 57600 万年，以此一日四千年期为此狱寿，合于人间 8294400 亿年。

**大号叫狱** 生此有情，被关双层无门铁屋，火热胜前，其苦更倍。有情由念“逃得一层，再亦难逃”，灰心绝望之苦益甚，如《施設论》云：若诸有情陷入森林中央双重铁屋，随即四方烈焰弥漫，大地、林木、铁宅、有情一无所见，但闻此中大号叫声。

其寿量者，化乐天众满寿为大号叫一日，约合人间 230400 万年，以此一日八千年期为此狱寿，合于人间 66355200 亿年。

**烧热地狱** 生此有情，被诸可怖狱卒捉住，掷于广达众多由旬大铁锅内，其中盈满沸热灰水，有情犹如热汤中谷，上下翻滚；或自下身穿透头顶，竖立烧红大铁甑<sup>chǎn</sup>上，所有脏器起火烧焦，诸根冒出紫黑火焰；或被狱卒置铁砧<sup>zhēn</sup>上，以大铁锤打成扁平，苦相差别无量无边。然一旦自铁甑放下或复举锤，有情身体迅即复原，再受前说不思议苦。





其寿量者，他化自在天众满寿为烧热狱一日，约合人间 921600 万年，以此一日一万六千年期为此狱寿，合于人间 530841600 亿年。

**极热地狱** 生此有情，为彼狱卒倒置丢入盈满灰水大铜镬<sup>huò</sup>内翻滚烧煮，热更胜前，直至皮肉脱落消融，剩骸骨时，捞出置地，从头到脚依次摆放，由业力故，迅即复活，再次遭受如前诸苦。另有插于烧红喷火三尖<sup>chǎn</sup>弗上，贯穿身体而至头顶，架烈焰上；或为炽烈火红铁皮缠缚包裹，烧煎烤烫，痛苦万分。

有问有情仅剩骨时，是否已死？答曰：若许彼等身具骨肉，则不应理，此与“化生有情死无存尸”之理相违，故而唯剩骸骨之时，碎骨血肉未离意识，其痛仍剧，并未真死，是因业力不思议故。故当深信圣言量理，应专注于修诸方便，不令此苦加于己身，至关重要。

此中寿量为半中劫，是烧热狱两倍，合于人间 1061683200 亿年。

**无间地狱** 生此有情，身量刹那变为四、五由旬大小，然后，四方四隅<sup>yú</sup>上下十方，高数由旬炽热猛火扑面而来汇聚彼身，另自体内自然起火，



共十一方，外内交燃，常时烧灼此诸有情筋肉骨髓，如多脂烛，身火一体不可区分，惨剧痛苦无可言状，《本地分》云：彼诸有情与猛焰和杂，唯见火聚从四方来，火焰和杂无有间隙，所受苦痛亦无间隙，唯闻苦逼号叫之声，知有众生。

另有众生，被阎罗卒丢进烧红大铁箕<sup>ji</sup>中，混与炽燃铁火<sup>tóng wēi</sup>煨，颠簸翻滚；或强驱入炽热铁山，令登上下；或扯其舌如展牛皮，张于烧燃赤红铁地，数百铁镢钉彼周遭；或令仰卧烧红铁板，令其吞入炽红铁丸，或灌滚沸<sup>yàng</sup>铜铁水，遍处<sup>zhì</sup>炙烧口喉脏腑。如是大苦重重种种，实难想象。

无间狱寿为一中劫，是极热狱两倍，合于人间 2123366400 亿年，于此期间苦极深重，绵绵间无片刻止息，故称无间。

经云，八热地狱下下具备上上层苦，更有上者不具无量无边重苦，仅就火热，即下下者炽烈益甚。谨哦瓦云：极热以上三界诸苦合为一处，不及无间更为惨烈。《念住经》亦云：如是阿鼻地狱之人，见极热地狱罪人，如是他化自在天处相似不异。故说无间是为真正极深重苦，苦毒猛剧以及持久，此中有情自觉受外，凡俗狭慧无能



测度。

经中又云，不若薪火但有灭时，地狱有情身须常燃，血及黄水常时烧煮，彼除业尽绝不干涸。无间狱火若落瞻部但凡点点，刹那能令山河大地焚燃殆尽，如是大力，地狱罪身长时燃烧仍不会死，实是轮回无可比拟之大苦痛。

另有说云，轻中重品十不善中，由依重品轻重差别，生八热狱及边缘狱。若出家众，《开示堕罪轻重经》中云：藐视“恶作”者，堕复活狱；“向彼悔”者，堕黑绳狱；犯“单堕”者，堕众合狱；若“舍堕”者，堕号叫狱；藐视“僧残”者，堕大号叫与烧热狱；若为“根本堕”罪者，将生极热与无间狱。如此想来，我无始来于不善品串习纯熟，是故不须求学、劝导，必然趣向种种不善，特于堪布、亲教足下所许戒行，弃之犹如驱犬之石，日日积造无量罪堕，由此可知，此时若歿<sup>mò</sup>，必定漂泊诸大地狱。

故应思惟：“我等于此倏忽<sup>shū</sup>如同冬日白昼短暂人生，终日烦恼病痛、障难等不顺缘，忙于遮止而作经忏祈福等等，除此之外，丝毫未念后世或堕地狱受苦，此与顺世外道主张等无差别。因



此，自此以后，若定思惟究竟之苦乐，则应深思地狱惨苦必降我身，若不欲受，则应常时忏除其因——所造罪堕，同时恳请上师三宝为救护怖畏之依怙<sup>hù</sup>处。”念及于此，祈请上师能仁加持，能如是行，以祈请故，甘露净罪、获证德等，一一如前。

## (2) 近边狱苦

八热地狱——各有四墙四门，近边地狱近四门边，——门有四近边狱，共十六处，其外则有铁墙围绕。堕生此中有情分二：八热地狱余业受者、感异熟而受生此者。

初者。八热地狱诸苦有情，长受热狱惨剧苦后，依着业力，误许东门或开能脱，遂生希冀奔至彼处，却为狱卒迅即关起，以此之故，前扑后至，上压下烧，受尽折磨。侥幸脱者，门外复有广数由旬大<sup>táng wēi</sup>塘煨<sup>wēi</sup>堑，炽焰猛烈，行至于此，没至膝许，落足之际皮肉烧尽，唯留腿骨，举足复生，如此往复长受此苦。

依着业力，出塘煨堑再向前行，邻近即为秽粪泥塘，臭如腐尸。穿越彼时，翻倒其中，身陷



没顶，有利嘴虫，穿皮入肉，断筋破骨，吸食骨髓，其中痛苦不可言状。

依着业力，刚出糖煨，眼前突现悦意草原，踊跃欲往，却入利刃道。此又分三，仰刃道者，此处满布锋利刀剑，刃尖上仰，遍布大地，有情经此下足之时，刺穿皮肉，举足之时复生如初，长受此苦。剑叶林者，刚出仰刃，见有悦意翠绿树林，欲往休憩<sup>qì</sup>，及至即变为剑叶林，一切枝叶皆成利剑，突发猛风，利刃纷落<sup>zhuó</sup>，斫截其身一切支节，方即扑地，从旁便有铁齿恶犬，撕扯两肋，块块吞食。铁刺苑者，身复原出剑叶林后，有情近处见有绿树，惶惶至彼，不知此即铁刺林苑，其树满布锋利铁刺，幻觉间见貌美女子于树顶端召唤吸引，遂不顾险向彼攀爬，向上爬时，铁刺向下，乃至树顶，旋见此女立于树下，又向下爬，向下爬时，铁刺转上，由是刺穿、剖开身体。另有铁喙<sup>huì</sup>大鸟纷飞，破脑饮浆、啄睛食目，实难堪忍。此等同属刀兵苦害，故合说之。

依着业力，出铁树林，有无极河，沸腾灰水弥漫其中，狱卒驱赶有情入彼，煎煮漂没，不令得出，皮肉尽销，仅剩白骨。狱卒捞出置于铁地，



待其复原，随与问答，随以极热铁丸塞口，或以<sup>yàng</sup>烱铜灌入喉等，痛苦如是。若偶逃脱，须又重经无极河、铁刺苑，至糖煨堑，反复遭受无量痛苦。其余三狱同于此等。

二者。感异熟而受生此者，不必领受八热狱苦，仅由引业化生至此，除此之外，所受苦等一一如前。

### (3) 八寒狱苦

八热地狱正北方向一万由旬，有层叠相八寒地狱。诸具引生寒狱业者，于临终时，业力故起极热觉受，此时若起猛烈爱、取：“若得清凉，何其善哉！”当即若死，瞬间成办寒狱中有，然后生彼。

寒<sup>pào</sup>疱地狱，此狱周遍雪山冰原，一片黑暗，无日月光，生此有情赤身裸体，无可御寒房舍、衣靴、火薪等诸，无处躲藏，常年经受寒风暴雪，身皆寒疱，称寒疱狱。疱裂地狱，酷寒厉风四方袭来，寒疱卷皱冻裂溃烂，脓血黄水长流不止，另有虫入体内<sup>dàn</sup>啖食，钻骨透髓，故称疱裂。<sup>hǎ zhā</sup>噉<sup>zhān</sup>聃狱，前二狱尚稍能走动，此狱寒冷倍胜于前，



身不能动，浑身发抖缩成一团，除嗑齿声若“噉嘶聒”，故称彼狱。郝郝凡狱，有情身已冻成冰块，唯口微出不明呼声若“郝郝凡”，故称彼狱。虎虎凡狱，身已僵硬，冻成冰块，喉中发声若“虎虎凡”，故称彼狱。

余三狱者，冷冻加剧，身变青瘀、红赤、大红，如于凛风吹裂寒冰，次第裂成五或六块，或十数块、百多千块，故此立名青莲、红莲、大红莲狱。此中历经长时极寒猛风吹彻，有情身已结成纯粹坚冰体性，不能动亦发不出声，所出脓血迅即结冰，冰地、身体冻成一体，无法区分。若于常人，定不可活，然诸有情业力势大，莫说死亡，乃至一切皮肉骨血虽成冰体，神识犹存，亦能感苦，不可思议。

其寿量者，《本地分》云：“又寒那落迦于大那落迦，次第相望寿量近半。”即云较比大有情狱，寒疱寿为复活一半，疱裂寿为黑绳一半，余寒狱寿推算如前。诸余经典另有他说，如《俱舍论》云：寒疱狱寿量，如一婆诃麻<sup>hē</sup>，百年除一尽，后后倍二十。即云，依古印度摩羯陀<sup>jié</sup>国量制，



于一婆诃<sup>1</sup>大小筐内盈满芝麻，每隔百年取出一粒，取尽方为寒疱狱寿。余狱寿量增广二十，即疱裂寿二十筐麻，嚙嘶訖寿四百筐麻，郝郝凡寿八千筐麻，虎虎凡寿十六万筐麻，青莲狱寿三百二十万筐麻；红莲狱寿六千四百万筐麻；大红莲寿十二亿八千万筐麻。现下思惟，我等若于冰窟裸坐餐饭时许，该当如何？况其寿量及诸苦痛，思之更觉心胆俱碎。然听他言恶道苦时，休说恐惧及发慈悲，甚或发起笑语相应，此诚是因当今有情福德浅薄，于法未起正信之徵。

生彼因者，总之是由积造重品种种差别十不善业。格西内<sup>wū</sup>邬苏巴口传则云：盗拿供养三宝前灯、夺出家衣，强夺他人房舍衣靴，致人冻死等，是寒狱因；焚毁经堂，生生烧死众多有情，是热狱因。此二皆具经典依据。

如此想来，我于无始所造无量堕地狱业，绝无理由安心坐视，应当常时励力忏悔，祈请三宝大悲顾念。进而观想，祈求上师能仁加持，能如是行，以祈请故，甘露净罪、获证德等，一一如前。

<sup>1</sup> 古印度计量单位，合八十斛，一斛约60斤。





#### (4) 独一狱苦

独一地狱近寒热狱，另于空中，或大海岛、山谷荒野等，所处无定。有独受苦，亦有众多一同受苦。

经云，华丹比丘去灵<sup>jiù</sup>鹫<sup>yè</sup>山<sup>jiān</sup>谒目犍连，见半空中有一身大如楼舍者，通体烧燃火光滔天，痛嚎不绝，据云此为屠夫转生。距此不远，另有骨骼、筋络相连体如山者，为诸鸟兽扑咬争吃，号叫不已，此谓屠夫帮徒转生。邻近还有举大如山者，如被木桩钉于地上，动则痛苦不可言状，此是<sup>yān</sup>阉割旁生者转生。

《佛说因缘僧护经》中云，圣者僧护游经海岛，亲见状如柱、墙、叶、花、果、棍、绳、帚、盆、臼<sup>jiù</sup>、大锅等相有情，返回之后，僧护问佛何业所感，佛说：如绳、如帚<sup>zhǒu</sup>地狱有情，是迦叶佛时，擅用僧伽物中绳和扫帚之异熟。如锅者，是某仆从时当煎药，闻比丘言话不入耳，愤而将锅打破所报。如臼者，是某比丘于司库沙弥讨清油渣，沙弥答说无暇稍候，比丘闻言怒而大骂：“现若有臼，况清油渣，与尔同舂<sup>chōng</sup>！”故而受报。如柱、



墙者，因彼曾于经堂随意吐唾拭涕。故应了知，此等虽因各业所感，然于已供僧伽之物，未经允许，若拨火棍等微细品，随意取用，定当受报，应极谨慎。

《毗奈耶事教》云，商主亿耳于一海岛倦极迷路，四方游走时，见一大宅宛若宫殿，内有数女，白日受用犹如天人，黄昏方至，舍宅却起熊熊大火，诸女被烧惨号凄厉，次日复原。此是曾于迦旃延尊者座前，承许白日不淫妓女转生。及至他处，有数男子夜间享用天界欲乐，白昼却需承受火焚，此是承许晚间不杀屠夫转生。如是种种，《因缘经》中多有宣说。

经中又云，长者华杰出家之后，捉目犍连法衣一角飞越大海，见一有情，身相如树，枝叶根部多有虫蚁吸血食肉，哭号惨叫不绝于耳，此是僧团执事转生，前生盗拿供僧伽物转送他人。另有外相似人有情，身边积聚一群饿鬼，持续不断射以火箭，而至焚烧，此为猎人转生。

《百业经》中云，舍卫城中康丹河畔，有一独一地狱有情，身大无眼，周身溃烂，虫蚁不停噬食其身，无法堪忍四处奔走。至平原时，即遭



猛兽撕扯身肉；奔入大海，被铁嘴鳖及摩羯鱼穷追不舍；乃至彼岸，又有秃鹫、铁喙<sup>huì</sup>鸦等争相啄食；逃至山谷，复遭业力所感阎魔狱卒以诸利器砍杀。天上地下无可安身，处处受害，悲惨无比。世尊加持忆起宿世，并开示说，是彼往昔无量劫前为干布王，弑<sup>shì</sup>杀五百阿罗汉之异熟果报。

如是等等独一无二有情本因典故，诸经藏中常有宣说，应多观阅串习了解。

若于以上地狱有情受苦之理，唯觉遥远，余无所想，不得任何觉受利益。而应思惟：“我相续中，往昔所造堕地狱业犹未感果，复次未以对治摧坏，彼等犹如富者库藏，难以穷尽，非仅如此，今生所造，日夜新增。是故应念，我虽身披比丘三衣，然或下月即堕地狱沸铁锅内，存活与受地狱苦间，仅唯断气前后分别，故我一足尚在人间，一只已踏地狱火边，如此何能悠然安住？稍能知言晓义之人，自此以后，即应顿舍一切俗务，日复一日，唯精勤于修持永遮投生地狱之方便。”念及于此，祈求上师能仁加持，能如是行，以祈请故，甘露净罪、获证德等，一一如前，应



自内心反复思惟。

此中狱苦之诸教授，是依夏玛尔金刚持法语教授而说。

## 2、思畜生苦

畜生又称旁生，多生海中，品类繁多，形相各异，相生相压，数量巨大，如同堆谷。

其诸苦者，如《亲友书》云：旁生趣中遭杀害、系缚打等种种苦，离诸寂灭净善者，互相吞啖<sup>dān</sup>极暴恶。旁生有情互相吞啖，弱肉强食，或弱入强体内吸食，或被压迫不能伸屈，或为猛兽、猎户追杀，或不自在为他驱使、杀打利用。譬如，驴子负重，还被驱赶疾走上下崎岖陡路，筋疲力尽，主人仍呼“驴子不走，棍棒走”，随即施以鞭打棍敲；更有无情乏悲心者，人货同负，此种情形屡见不鲜。总之，畜生有情愚蒙不化，无取舍性。

堕旁生者，是因轻品十不善业，或由不敬法及法师等愚昧业，或于出家谓以狗牛鸦蛇等畜生名，而笑骂等。故当精勤断诸不善，不生放逸，勤修直至生起觉受。亦可祈求上师加持，能如是



行，以及甘露降净等等。

### 3、思饿鬼苦

毗<sup>pí</sup>舍离城地面下过五百由旬，有饿鬼道“劫毗罗”城，饿鬼有情大部居此。此中犹如炽红铜锅，无河流草树，一片荒凉，饿鬼王名阎摩狱主，周匝<sup>zā</sup>饿鬼种类繁多，无法计数，遭受种种差别类苦。除此地外，另有散居人间各种妖、土地神，独脚鬼、死鬼等等。

饿鬼苦者，如《亲友书》云：饿鬼道中苦亦然，诸所须欲不随意，饥渴所逼处寒热，疲乏等苦甚无量。总体来说，略摄为六：饥、渴、寒、热、劳、畏。

#### (1) 饥渴之苦

饿鬼有情遍遭此苦，然亦分三，略有不同。

具外障者。此种饿鬼往至泉湖，而欲饮时，会遇鬼卒手持兵器，拦阻不允。或由远处能见悦意清澈净水，因将能饮，生大欢喜，然近其前，却化脓血粪便汤水，若觉“堪忍脏臭不净，焦渴难耐，仍将取用”，刚有此想，却又干枯不见一



滴，如是倍感灰心绝望。或见有树果实繁茂，急欲大啖，近前却变枯枝槁木；或见远方香甜美食，欲求享用，及近其前，却变肮脏不净物等，乍嗅其味，令人作呕。凡此种种不可思议，均为宿业幻化使然。

具内障者。因业力故，此种饿鬼口如针孔，颈若马尾毛，肢如细草，却身大如山，如是种种不宜集聚，故此常常不得饮食，以及四肢难撑躯体等极多苦。即便偶得零星饮食，或食不入，或入口却无法下咽，或虽咽下却不饱足；或饮水时，滴许即为口毒烘干，蒸发殆尽；或则口内喷焰不断，食方入口，焦干燃尽；或有脖颈长有巨瘿，阻挡食道，不堪食入芝麻许物。诸多苦楚，不一而足。

饮食障者。如有名为“火焰鬘”者，饮食入腹自燃起火，肠胃脏腑烧灼不堪，饥渴未除，又增大苦。另有谓为“食秽”者，饮食入口即成便溺等不净物。或因无法寻得饮食，饿极难忍，割食自身筋脉皮肉，痛苦更剧。

恒常遭受饥渴苦故，饿鬼有情筋肉皮血均极枯悴，身如燃尽漆黑杌木，乱发覆面，口唇干焦，



舌常舔舐，容颜骤变，为获饮食终日奔波。

## （2）寒热之苦

大部饿鬼夏季热时，月光、风雨渐成热缘，更增热苦；冬季寒风逼恼之时，热暖、日光亦成寒触，寒冷加剧。如此等等，皆为宿业所感神变，不可思议。

## （3）劳顿之苦

大部饿鬼于合人间无量年间，不得饮食，以致身形血肉干枯，由于体内津液全无，犹如枯树，奔走之时身骨摩擦，骨节之间火星四射，吱吱作响，声若拉车。虽苦不堪，饮食等亦遍寻难得，然为难耐饥渴所逼，不由自主四处觅求，故而常受无量劳苦。

## （4）怖畏之苦

势弱饿鬼于大力者所发伤害会起怖畏，不敢近前。此外，有瑜伽士具大威能，可以咒术、咒物、定功击其要害，而令彼等起大恐惧。还有因其业力感召，常遇兵器恐吓威慑，如前所说。



其寿量者，《俱舍论》云：鬼以人间一月为一日，乘此成月岁寿五百年。人一月为饿鬼一日，依此计算五百年为饿鬼寿命，合于人寿一万五千。《正法念住经》说：饿鬼道中一日一夜，此阎浮提日月岁数经于十年，如是五百岁，名为一生，少出多减，命亦不定。即人十年为鬼一日，此五百年为饿鬼寿，合人一百八十万年，又说不定。《本地分》亦云：旁生饿鬼寿量不定。

堕生饿鬼是因中品十不善业、重品余分，特别是为悭吝所染，不施应施。或以“饿鬼”称善知识，由此等故而堕生者，亦常有闻，譬如经云，王舍城内有僧名曲玛吉者，其母素来吝啬成性，从不施予有求者，见比丘僧骂称“饿鬼”，造作此种恶业之故，死后生为羸弱<sup>léi</sup>可怜之女饿鬼。

因不与取僧伽物而生饿鬼者。迦叶佛时，曾有一位安居执事，擅私自用供僧伽物，临死前还赠送亲近，以此之故，死后生为一海岛上大身饿鬼，状如精肉，处地上时，虫群入体吸血食肉；躲于空中，由业力故身常自燃，似地狱苦。

有比丘尼，擅自使用僧伽物时，他人谏止<sup>jiàn</sup>此不合宜，非但不理，又说恶语，死后生为大海边





缘一母饿鬼，口鼻盈满虫子吸血，又有恶犬扑咬食肉，诚可怜悯。

佛智大师往金刚座欲行供养，路遇一母饿鬼，身绕多子，谓大师云：“汝将欲往金刚座乎？我夫觅食于彼，烦请告之，我子五百，长无饮食，不胜堪忍，要他带食慰我母子！”大师问曰：“与他不识，如何相认？”母饿鬼曰：“彼性懦弱，左手残疾，眼斜又瞎。”大师抵于金刚座后，寻得彼夫并传口信，此鬼叹云：“我十二年全力寻觅，只得些许清净比丘所吐痰唾。”言罢握紧手中干痰。大师问曰：“汝何所作，乃至于此？”答曰：“我往昔于僧团事厨，常私拿些供僧酪浆<sup>lào</sup>，带回家中与妻共饮，故我二人均生饿鬼。”

以诸不净饮食供养殊胜对境，亦生饿鬼。往昔有位独觉化缘，有女供养脏水米饭，以此之故，五百世生饿鬼身。

此外，由嫉妒而恶口谩骂；夺他财食，致其饿死；不如理施仆从饮食；减少、不供、挪用应供三宝物，截取供养僧伽饮食新鲜部分，如是等等，堕生饿鬼因缘极多。因此，应于罪堕发起追悔如入腹毒，自心深处猛励修断，悔前同时，遮



止新犯。

圣龙树云：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。即云值此已得难得义大暇身，当励力断诸恶趣因，证得佛位。念及于此，祈求上师能仁加持，能如是行，以祈求故，甘露净罪等等如前，应于心底复次思惟。

## 二 依止后世安乐方便

分二：入圣教门净修皈依、一切安乐根本发胜解信。

### （一）入圣教门净修皈依

此又分四：知皈依因、皈依对境、皈依之理、皈依已而学处次第。

#### 1、知皈依因

总之，世人多由恐惧疾病、魔等恼害皈依三宝；或依道次第明文所示，其因有三，由彼而成



三种士夫。

颠倒发起黑白二业，白业力微，黑极强力，将堕三涂承受彼苦，故起恐惧皈依三宝，为下士夫。思惟三界轮回不越八苦、六苦、三苦体性，而起恐惧，由此皈依，是中士夫。但许自身遭受诸苦，然念一切具大恩德如母有情，无始以来，由惑业故，承受大苦不能自主，深生不忍，而起怖畏，是第一因；了悟唯有三宝堪能救护自他，心续于彼生起深信，为第二因，具此二者，是上士夫。第二因者，发起亦通下中二士。

《答极白增上心问·善慧笑音》中云：皈依体之要，自心殊惶恐，知三宝能救，由此生皈依，此为尊所许。故此当知，于恶趣等能生怖畏，深信三宝堪能救护，若此二因坚固猛烈，则其皈依方达扼要。如思若我由恶业故，生地狱时，处、身、寿等长受前说种种剧苦，何能堪忍，以此之故，应勤修持，生起怖畏；然后思惟，堕生饿鬼、旁生之苦。进而，若其能如藏地谚语所云之“有难找亲友，怖畏想三宝”，且生觉受，方为趣赴皈依正道。否则，即如博朵瓦所云之“上座遍视而善说者，未入内道行列者众。”



## 2、知皈依境

加行法及安概祈请一一如前，随念顶门能仁而行。

前所出因之对境者，即如陈那论师问言：安住无边底，生死大海中，贪等极暴恶，大鲸嚼<sup>jiáo</sup>其身，今当归依谁？马鸣菩萨云：若谁一切过，毕竟皆永无，若是一切种，一切德依处。设是有心者，即应归依此，赞此恭敬此，应住其圣教。《皈依七十颂》亦云：诸求解脱者，应皈依佛法僧。即曰对境，应当皈依圆具断证二德之佛宝；解脱见断、修断，证悟净谛自性之正法宝；依法证得灭谛、道谛之圣僧伽。

如常所言，若欲消除人非人等扰害、怖畏，可皈依佛、菩萨、声闻任一即可。安多曾有某人遇虎，被叼走时，因曾皈依大悲观音，故而至心祈求救护，以祈祷故，老虎即刻弃彼于地，环视片刻，呼啸而去。一群商主乘船出海，遭夜叉扰害，由皈依而祈求富楼那尊者，即脱怖畏，如是典故经中繁多。

然欲成办解脱乃至一切智位，则定须要三宝



全备。譬如，陈痾<sup>kē</sup>多年欲行诊治，不得少乏医师、药石，并及护工，全俱方可。同理，若欲断除二障重疾，得永乐位，亦当必须俱足三宝：宣说去除烦恼病方便之导师佛陀、堪能引导正行方便之正法宝、堪能行持帮护方便之圣僧伽，俱不可少。除此三者，如若皈依土地神等天龙鬼神，彼悦意时或能帮护，不喜时则或行加害，或致失命，如是种种，因彼皆属饿鬼、旁生，自未解脱恶趣诸苦，何能度他？大梵天王、遍入天等，三毒未减，制于邪见不能自主，住恶趣因，尚未解脱生死系缚，何能成为求解脱者究竟皈依？况就德言，外道众神众德聚积，尚且未达预流果德百千分一，此乃经说。

因此，唯佛具备信皈全德：佛大师已自正解脱一切怖畏；善巧解脱他人一切怖畏方便；无论亲疏，大悲遍转，有恩无恩皆得饶益。

### 3、皈依之理

此中分四：思惟功德、由知差别、由自誓受、不言有余而正皈依。



## (1) 思惟功德皈依之理

此又分三：佛、法、僧德。

佛功德者，此又分四。

身功德者。佛身俱足三十二相、八十种随形好，观其身者从不厌倦，美妙端严无人能及，如《譬喻赞》云：相庄严尊身，殊妙眼甘露，如无云秋空，星聚为庄严。佛相好之庄严身，及无烦恼、知愿处智等，如《现观庄严论》所言：声闻无诤定，离见者烦恼，佛无诤永断，聚落等烦恼。佛所有愿智，任运无碍著，无障碍常住，普答一切问。能令有情乍一瞻视，即能息灭烦恼，深植解脱胜种，且应化身，是由法身所化之故，见、闻、触等均得饶益，如《谛者品》云：见闻及受物，其福不可量，瞿昙<sup>qú tán</sup>出世间，饶益诸众生。

语功德者。佛语非但俱足六十四种韵音，更殊胜者，若尽有情各持异义一一询疑，佛一刹那全部了知，随以一音答复一切，令彼能循各自音声，随类得解。如《谛者品》云：众生界差别，随类各异问，瞿昙一念智，一音答令解。

意功德者，此中又分智、悲二德。智功德者，



佛可刹那现前了知如所有性、尽所有性一切法，如《赞应赞》云：唯尊智能遍，一切所知事，除尊余一切，唯所知宽广。悲功德者，佛为悲缚，于一切有情爱如独子，亲疏无别，以此之故，教化众生，不逾片时，如《百五十颂》云：此一切众生，惑缚无差别，为解众生惑，尊久为悲缚，为应先礼尊，为先礼大悲，尊知生死过，令如此久住。

事业功德者，诸佛如来化度事业无须励力，饶益有情任运无间。

佛非不知我等有情受轮回苦，然行救拔需二要素，其重要者，是当成办自身因缘，如《赞应赞》云：一切外支力，尊已正成办，由内力未全，愚夫而受苦。暗洞背阴，生盲昧光，此非日、光不显之故，乃因自身，同理，知佛功德，即知八万四千教法所诠皆此，或云佛性，或言佛因，或说佛果，故此应知，诸大教典不越乎说释迦能仁所经所行、所修所证。以此之故，博朵瓦云：数数思惟如来功德，渐增深信，渐净身心，同类相应，得大加持。以此获得定解，正信归佛，学佛之行，于佛妙智计为准量，于实德能证解无疑。



自然一切事用，悉成佛法，是归佛念修为修行之捷径也。然观现今，我等行人于佛妙智，所信不及一占卜者。

法功德者，谓由敬佛无量功德而为因由，而作是念：佛无边德是由证修灭道二谛，断除过患、引生功德，依教证法而得生起，如《正摄法经》云：诸佛世尊所有无边无际功德，从法生起，受行法分，法所化现，法为其主，从法出生。正法行境，依于正法，法所成办。观待佛因净、足、熟三，谓从法生起；圆满福智二资粮故，名受行法分；住法身体性无漏故，名法所化现；依戒辗转德增上故，名法为其主；如理修持得道果故，名从法出生；如是了悟而说法故，为正法行境；宣说证悟实性法故，名依于正法；证悟圆满道圆成故，名法所成办。

僧功德者，谓念诸圣补特伽罗，由念正法功德之故，如理行持，生彼诸德。如《正摄法经》云：于诸僧伽应如是念：谓说正法，受行正法，思惟正法，是正法田，受持正法。依止于法，供养于法，作法事业，法为行境，法行圆满。自性正直，自性清静；法性哀愍<sup>min</sup>，成就悲愍。常以远





离为所行境，恒趣向法，常白净行。

## （2）由知差别皈依之理

此中分六。

性相差别者。断二障之究竟空性是真实法宝，因此，证得圆满无上菩提，是佛宝相；佛所证果、并转法轮，是法宝相；依他教授而正修行，是僧宝相。

事业差别者。于诸有情传教宣法，是佛事业；知诸苦果，断除彼诸烦恼所缘，是法事业；勇猛精进修持诸法，增长诸善，是僧事业。

信解差别者。于法应树证得灭谛，而起信解；于佛应树作为导师亲近侍奉，以为信解；于僧应树和合共住同一法性，而为信解。

修行差别者。于法应作瑜伽方便，断诸障碍、增长诸德；于佛应作供养承事；于僧应修共受财、法。

随念差别者。如《随念三宝经》所云：

顶礼一切智智尊！

如是佛陀薄伽梵者，谓：如来、应供、正等觉、明行圆满、善逝、世间解、无上士、调御丈



夫、天人师、佛、薄伽梵。诸如来者，是福等流，善根无尽。安忍庄严，福藏根本，妙好间饰，众相花敷，行境相顺，见无违逆。信解欢喜，慧无能胜，力无能屈。诸有情师，诸菩萨父，众圣者王，往涅槃城者之商主。妙智无量，辩才难思。语言清净，音声和美。观身无厌，身无与等。不染诸欲，不染众色，不染无色。解脱众苦，善脱诸蕴，不成诸界，防护诸处。永断诸结，脱离热恼，解脱爱染，越众瀑流。妙智圆满；住去来今诸佛世尊所有妙智；不住涅槃，住真实际。安住遍观一切有情之地。是为如来正智殊胜功德。

正法者，谓：善说梵行，初善、中善、后善，义妙文巧，纯一圆满，清净鲜白。佛、薄伽梵，善说法律。正得，无病，时无间断。极善安立，见者不空，智者各别内证。法律善显。决定出离，趣大菩提，无有违逆，成就和顺，具足依止，断流转动。

圣僧者，谓：正行、应理行、质直行、和敬行。所应合掌，所应礼敬。清净功德，净诸信施。所应惠施，普应惠施。

佛德不思议，法德不思议，僧德不思议，信



彼难思故，异熟亦难思，同生佛净土。

生福差别者。佛籍一位补特伽罗即增福德；僧籍多位；法则籍法增上生福。

### (3) 由自誓受皈依之理

谓自誓受法为真实依怙、佛为皈依导师、僧为修行助伴，而正皈依。

### (4) 不言有余皈依之理

德协达波于《胜出天神赞》中，赞世尊云：我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，认彼为导师。故当了知，师差别者，谓佛世尊无有分别、质直无私，圆一切德、断一切过，余者导师与此相反。教差别者，佛圣教为远离一切违害及因，广开慈悲安乐方便，辅以利他发心、学处以为行持，而获成就自他二利，由此之故，谛实不谬均超余者，余者教法亦为相反。由此二理，学人应以内道僧伽而为典范，可顺达成殊胜义利，若近外道，当知定然失戒失慧。故唯三宝，不皈余者。

如何行持之理者，简而言之，可如《安乐道论》



所述：清晰观想顶门能仁心间化出所有上师、本尊三宝、勇父勇母、出世护法，遍满虚空，安住顶门上师周围。进而，随念诸尊身口意及事业功德，此状态中，令前所说诸恶趣苦，于自心中明了现起，直至生起怖畏觉受，于此之上，猛厉祈求上师三宝：“唯愿诸尊现下即将我及一切如母有情，自总轮回，特别是于诸恶趣苦救拔出离。”继而恳切发心皈依，诵皈依偈十万乃至百千万等。

#### 4、皈依已而学处次第

此又分二：摄分中出学处、教授中出学处。

##### (1) 摄分中出学处

《摄抉择分》所说分二，各又分四。

先云初四。依止贤德上师者，由皈依佛而为其理，随顺此故，依止似彼诸善知识。听闻正法者，正皈依法而为其理，若欲生起真实法义，须先了知，故应听闻经藏论典。如理作意者，如理思惟所闻法义，励力作意遮止烦恼所缘方便。法随法行者，由僧伽为行持助伴而为其理，随顺彼等修涅槃法共同学故。



次云后四。诸根不逸者，谓根于贪等境现起非理作意等放逸后，应见过患，收归善念。随受学处者，随力受持十善戒等遮戒学处。悲悯有情者，谓佛圣教由悲差别，皈依之后，不应损害一切有情。勤修供养者，谓应日日行持供养上师三宝，而不间断。

## (2) 教授中出学处

此又分二：分类学处、共同学处。

### 甲一、分类学处 分二

#### 乙一、遮止应学

皈依佛所应禁者，谓不应于天龙鬼神或非人等具力诸神，而作究竟信皈对境，以为依怙。皈依法所应禁者，谓不应以意乐、加行驱使利用损害有情。皈依僧所应禁者，不应亲近不信三宝或于圣教起邪见者。如《大般涅槃经》云：归依于佛者，真名优婆塞，终不更归依，其余诸天神；归依法者，则离于杀害；归依圣僧者，不求于外道。



## 乙二、修行应学 分三

初者，谓于佛像，或画或塑，随好随丑，不应讥毁，亦不应置尘险处或抵押典当等诸不敬，而当执为可敬福田，视为佛陀大师真身。如《亲友书》云：如以众杂木，造立如来像，智者恭敬礼，依佛故尊视。

《分辨阿笈<sup>jī</sup>摩》云，迦叶佛时，有婆罗门名劫毗<sup>dī</sup>罗，于学无学诸僧伽众多加讥毁，谓“汝象头，安能了知法非法”等，说十八种异类恶语，以此之故，死后生为海中具十八种异头巨鳌，释迦佛时，仍落旁生。《毗奈耶杂事》中云，拘留孙佛般涅槃<sup>bō</sup>后，端妙大王为造佛塔，塔甚高大，时有工匠见而生异，复次讥云：“如是大塔，何日造完？”其后此塔毕竟造成，高胜端妙，遂于所言心生忧悔，以其薪资购一金铃，挂于塔上以作供养。由彼恶业，后世感生容颜丑恶，身形矮小，然因悔过供养金铃，音声美妙，故名善悦。

故不应说某某佛像若因善妙、若量广大，若此若彼，当如何者；亦不应于质地胜劣，讥毁轻笑。大瑜伽师请阿底峡鉴赏一文殊像，问曰：“胜



劣如何？若且善妙，可以噶格瓦<sup>1</sup>所奉四钱金子购请。”尊者回答：“至尊文殊身无不善，造师做工却属中等。”遂置头顶礼敬加持。我等学人亦当如是，于塔像等，应如是行。

第二，于四句偈应作法宝。凡是正法四句以上不应失敬，或作抵押、易货之物，置于露地或尘险处，鞋袜并持及跨越等，应起恭敬，视作法宝。如谨哦瓦，凡见往来持经典者，均速起立合掌礼敬，后来年高，虽不能立，仍勤合掌。阿底峡于阿里时，一密咒师对于尊者尚未起信，不从闻法，一日，尊者见一做记录者，以齿污垢粘补经书，深生不忍，谓曰“不可”，彼密咒师时当见闻，遂生信心，以其为师，恭从修学。

霞惹瓦云：我等于法任何玩耍，无所不作，然不敬法及法师者，是坏慧因。现今愚蒙，应莫再集愚痴之因，若愚过此，更有何能离苦得乐？我的恩师亦云：遗失数钱懊悔不已，忘四句偈容色如故，心安坐视，如此想来，法于我等甚不当值几数铜板。

第三，僧伽相者应作僧宝。于僧众或出家相

1 某居士。



者，不应污蔑恣意谩骂；恒时不应分别你我，视如怨敌；当应敬重，视如僧宝。如《劝发增上意乐经》中说：希乐功德住林藪<sup>sou</sup>，不应观察他过失，不应起心作是念：我是超胜我第一。此骄是诸放逸本，永不应轻劣比丘，一劫不能得解脱，此是此教正次第。果仓瓦云：我身语意伏于一切有情足下，以因如是行持之故，一切功德我不希欲亦来积聚。汝等忧恼不能胜他、落于人后，于他所得利敬不满，忧已不具，恼他誉赞、忧已讥毁。总于他好，心不调顺，如此何能滋长善德？

仲敦巴与大瑜伽师见到疑似僧衣所属碎黄布片，亦不轻易践踏跨越，拾起抖净，置清净处，此诸修持我等应学。此外，自能如何恭敬三宝，则获众生如是恭敬，如《三摩地王经》所云：造作何等业，即生何等果。

简而言之，任何形质圣像皆应敬若佛宝，四句偈应敬若法宝，于出家相皆作僧宝。

## 甲二、共同学处 分六

初者，随念三宝功德差别常行皈依。谓数思惟内外差别，及前所述三宝相互差别、功德。





二者，随念大恩恒勤供养。应当了知，顺易得成饮食以上一切乐善，唯因上师三宝恩泽，非由自力。故应随念报恩之上，以十种法而兴供养；及饮食前，应先供养新鲜部位。

以十种法兴供之前，谓于三宝，初应发起六种思惟。一者，随念断证二圆满故，谓为无上功德福田；二者，随念真实大慈悲故，谓为无上有大利济；三者，随念圆满自他事故，谓为一切有情中尊；四者，亲转法轮实难得故，如<sup>wū tán</sup>邬昙妙花极难值遇；五者，随念三千大千世界独一出故，谓世出世唯一独尊；六者，随念一切利乐源故，谓为一切世出世间圆满根本。具足如是六念，极为重要。

次所应行十种供养者。供身，供真佛身；供塔，供养为佛所建塔等；现前供养，供眼见物；非现前供，由自忆念观想供养；自作供养，非由懈怠、懒惰、放逸而教他作，亲手供养；教他供养，由慈悲故，而以己物唯教他供；利敬供养，谓供八供、五妙欲供、轮王七宝、八吉祥、八瑞相等，礼拜旋绕、语赞颂等；广大供养，所供物品繁多、善妙，或现前供或非现前意念变化，或



自所作或教他作，至心回向究竟菩提，以此七法常行供养；非染污供，谓不由轻视、放逸、懈怠教他供而亲手供，恭敬供养，不散漫心而设供养，不以贪等杂染供养，不为利敬而为供养，以适宜物而设供养，具此六种即无染污；正行供养，谓一切时，一切行持转为精勤闻思修等。

行持供养易缺失者，非为物质，而是信念，若有信心，净水以上，随可献供。或由观想变现宝山、如意树等，随所想处皆可供养。噶当三昆仲中，朴穹瓦常将自利养配成名贵真香供养，谨哦瓦却竭尽己力建造寺庙，博朵瓦则尽其所有供养僧团，各不相同，博朵瓦曾就此笑曰：彼等信财有作烧燃<sup>1</sup>，有作壁垒，皆不如我埋僧齿间。

三者，随念悲故，亦应安立余诸有情于此道理。应于随发大悲心故，尽力安立类似根器诸余有情，令受皈依。

四者，作何事业或有所求，皆应供养祈求三宝，除此之外，弃舍世间任何方便。任遇何事，除供三宝依于皈依而祈求外，不应依止不顺三宝邪道邪法。

<sup>1</sup> 分别指供香、建寺、供僧。



五者，了知三宝功德利益，日三夜三勤修皈依。此又分二：摄分中出利益、教诫中出利益。

初又分二，各个分四。先云初四。获广大福德者，如《摄波罗蜜多论》云：归依福有色，三界器犹狭，如大海水藏，非握能测量。获大欢喜及殊胜喜者，谓应作意“我今遇此依止归宿，为所获中最殊胜者。”而生愉悦；得获纯净三摩地者，安住寂止三摩地故，故尔能令心续成熟；获大清净者，以胜观慧而得解脱。

次云后四。具大守护者，由皈依故，四天王等常随护佑；于一切种邪信解障得以减轻、或根除者，由邪见故，否定业果等诸罪障，皆得清净；趋向正士者，由是行持皈依学处，入善士列；令于圣教净信诸天皆欢喜者，诸天神于如理行持补特伽罗，恭敬称赞如佛心子。

教诫中出利益分八。得入内道佛子列者，得皈依且未失彼者，胜出一切邪门外道；一切学处之依处者，皈依是别解脱、菩萨、密乘律仪之基，由皈依能稳固趋向涅槃意乐，从此心念生诸律仪；消减业障者，由皈依力，往昔业障，或得消减，或得灭尽；积广大福者，由皈依故，



累积无量福德因缘；不堕恶趣者，皈依能净恶趣因故，不生下劣或恶道处；人非人等不扰害者，由正皈依上师三宝，人非人等任何违品不能扰害；堪能成办一切愿者，任作何善能顺达成；速疾成佛者，遇皈依处，由学皈依教诫之上，次第修学殊胜道故，不待久远，速成佛道。

应勤随念此十六种功德利益，日三夜三勤修皈依。

六者，宁舍身命，甚或说笑，绝不弃舍皈依三宝。如是思惟，由舍身命任何遭遇，亦绝不舍皈依之上，数数发起誓愿决心：“乃至戏笑亦不言说舍皈依语。”即若为人追杀扰害，令择舍命或舍皈依，此种定要护持皈依，应如天王喇嘛益西沃，其所行持，方合内道佛子名号。

背弃皈依之因有二，一者，身、命、受用随其一种，于彼而起不堪守持对境等想，而弃皈依；二者，心虽未舍，然于三宝净信不足，究竟皈依余诸神类。除此二者，虽不为舍，亦为染污皈依之因，故应勤修念死无常及思死后当生恶趣，并起怖畏，而正了知，能起救拔之皈依处，厥唯三宝。若问三宝如何救者，如《集法句经》云：能



断有箭道，我教示尔等，如来是大师，尔等应须行。即曰，佛是皈依示道大师，僧是皈依正行助伴，法宝才是正皈依处，依彼起修，方得救护，因此，现下即应痛发誓愿：“从今往后，一切生世，当不惜身命，恒常守持皈依学处。”念及于此，祈求上师能仁加持，此诸行持能如是行，以祈请故，甘露净罪、获证悟等，一如以前。

## （二）一切安乐根本发胜解信

亦分前行、正行、结行。前行以及安概祈请以上如前，正行分三：思总业果、思别业果、思已如何进止之理。

### 1、思总业果

此又分二：正明业果总理、分说业果之理。

#### （1）正明业果总理

此又分四。

业决定之理。谓修善业唯生善果，断不生苦；由修不善唯生苦果，不生安乐。乃至若为极热所苦，一丝凉风乐受以上，皆唯善生，不由无因或



大自在天等所生；荆棘所伤苦等以上，皆唯不善业中所生，非由善业、无因及余不顺因生。如《宝鬘论》所云：不善感诸苦，恶趣亦如是；由善感乐趣，诸生中安乐。

若于造作二业差别，唯生各异苦乐而起稳固净信，则获一切内道弟子所誉正见，是为一切白法根本。

业增长广大之理。如《集法句经》云：虽造微少恶，他世大怖畏，当作大苦恼，犹如入腹毒。虽造微少福，他世引大乐，亦作诸大义，如诸谷丰熟。所作善恶虽极微细，然若相续未遇违品，必生极大果。

昔日曾有沙弥名金德者，谓某比丘诵经声若犬吠，故而五百世生犬中。另有谓一身形敏捷比丘似猿猴者，亦五百世受生猴身。

往昔毗钵尸佛<sup>1</sup>虽已涅槃，然其声闻弟子尚在，时有贫穷夫妇于三宝所起猛力信，以新净瓶装满纯水，内置一金币，上覆明镜，供养僧团，由此之故，世世获生善妙金身。后来受生舍卫城中富裕人家，名为金天，随其降生，其家自然冒

1 胜观佛。过去佛之一，世尊于第三阿僧祇劫时最后供养之佛。



出一井，随愿能出各类受用，一切所需皆可如意。

彼佛涅槃，至末法时，有某比丘往来聚落托钵供养静修法友，由此世世获无穷尽人天受用，最终转生<sup>jiāo</sup>萨罗地一户人家，名丹喜拉，作何事业均能顺愿，后于世尊座下出家，得罗汉果。

迦叶佛<sup>1</sup>时，一比丘修行处有香叶树，来往经行常击其头，先行忍受，后于一时心生疲厌，起暴怒曰：“无情物上见何过<sup>jiù</sup>咎？制此学处而令受苦！”言罢折叶弃之于地。由此之故，命终堕生大海中之香叶龙身，身有七头，头各有树，根部常时流出脓血，痛苦难忍。经说世尊曾授记云，乃至慈氏降世期间，仍堕龙中。

迦叶门下僧众夜诵，音声扰恼某禅修僧，此师故而斥曰“蛙鸣”，由此五百世生蛙中。如此等等众多典故，详请参阅《贤愚经》《百业经》《本生经》《百譬喻经》等。

黑白二业纵极微细，亦随自身如影随形，他日缘至必生大果。故当于此起稳固信，虽微善业应勤力修，微小不善应励力断。

未造业不遇之理。即如田地不种种子，即无

1 饮光佛，过去七佛的第六佛。



萌芽，若不造作善恶引业，断然不会存留彼趣。非仅引业，就满业而言，亦是如此，譬如，胜音城内顶髻王因听信佞臣，杀害先王仙道比丘，又发不敬，令诸军士以土撒埋迦旃延尊者，所造业果现法成熟，七日之后，天降土雨没胜音城，无人幸免。唯除“利益”、“除患”二位先臣，此二贤臣未造同业，且为大迦旃延除土，以此善德，得同眷属携天降珠宝乘船逃离。

邬陀延王之妃绀色女及五百宫女，虽已现证不还果等，然往昔为梵摩达多五百妃子时，火烧独觉栖息茅蓬，由此异熟，时婆罗门“麻底”纵火焚烧宫殿，绀色女腾身空中云：“我等所造，谁来替受？”言罢毅然纵入火海，五百女亦被焚遇难。唯有随身仆女“胜隆”，昔日亦为妃子侍从，被令放火，但未服从，由此得从水沟逃出。

业既已作，自不灭失；若然不造，定不受报。经中多出此类典故，此不繁叙。

已造作不失之理。善恶二因若不当遇相违因缘，则不灭失。如《毗奈耶阿笈摩》中云：假令住百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。

我等因不深信业果，乃致三门如此下劣，若





信无疑，何能妄为任性至此？如已明了毒之危害，决定不食，或稍存疑，必令远离诸饮食处，审察微细，不令沾染哪怕微许。同理，若信业果，则由忧生地狱猛火，而舍命护身语意三任所行持，于善不善少许存疑，即速请示诸善知识抉择开示，不敢妄行。然观现今，纵任师长于我宣示几多业果，口诵几许业果法类，观阅几何业果教典，我等所行依然如是，肆无忌<sup>jì</sup>惮<sup>dàn</sup>，于法相违，亦无所惧，未曾信守恩师所许一言一善。于诸遮止，却全领受，此即不信业果之徵。

仲敦巴曾谓门徒曰：仁者，心莫粗大，此缘起<sup>1</sup>微细。噶当先辈曾云：较业果时，若无符顺，是我等错，此则决定不得解脱。若观自心，能正了知均不合顺，是真智者，即如《集法句经》所言：愚者自知愚，是名为智者。若较法时，心、法相悖犹如负尸<sup>2</sup>，诸相相违，仍自希冀于贤德中位为上首，实极愚蠢。如彼经云：若愚思为智，说彼为愚痴。

因此，行者至下应具如理、如实二德。如理者，于黑白业及诸因果发生定解；如实者，谓依彼

1 指取舍业果。

2 意指相背。古时背尸体要背靠背。



理分辨抉择，念念清晰不令相违。设于业果未尝深思，而于所修自诩<sup>xǔ</sup>为善，然与业因果理比对，才知相违，纯善之想陡然落空，惊惧叹曰：“唉！以为不至于此，才知是大错谬。”故此可知，若依业果查验所作，如牛皮绳本须紧致，常不理顺，已松弛般，方知心、法相隔极远。如月王子谓苏达萨子所云：天地之间距离远，大海两岸望不见，东西两山难睹面，心法相隔更遥远。多隆巴亦云：若有观慧，而正观察我等所行，知如陡坡放落线团，离法渐远。故须勤思业果之理，于彼殷重对待才是。

若不重视白善根本之业果法，勤修空性及二次第，并觉已获殊胜证悟，而心傲举，实际不得任何成就。阿底峡之师阿瓦都帝巴，时供金曼荼<sup>tú</sup>罗亦不传法，时不允时却可传之，某次同彼过险桥时，兀然转身谓尊者云：瑜伽师！若未究竟根除我执，务必顾及细性业果，某班智达和瑜伽师，亦因某业生地狱中。朗日塘巴请谨哦瓦传教诫时，谨哦正诵《亲友书》中业果短文，随即答曰：仁者！言教诫者，亦即深思业果法类。博朵瓦云：舌舐虚空不得百味，若不思惟业果之理，亦无能



知殊妙法味。无知小儿误入火屋，定如焦鼠，我等不知业果法故，亦将堕落受热狱苦。

康陇巴谓朴穹瓦曰：格西敦巴说“唯有业果，是极紧要”，然今智者讲说闻思，皆不为重，我念唯此极难修持。朴穹瓦答曰：实尔。霞惹瓦云：未于业果道理纯熟，而求高深，如于冰面上造石壁，他日必有坍塌之虞。朴穹瓦亦云：我于老时，唯依《贤愚》。

因此，了知现前任何苦乐，皆是宿业所感之后，遇何障难，不应听受算命卜卦所云教敕，从而寄望禳灾法术些许利益。亦无须担忧鬼魔扰害，而无意义惶恐失措，寝食难安。而当至心信依三宝，定解思惟业因果理，励力行持断恶修善。亦可祈求上师能仁，给予加持，能如是行，以祈请故，甘露降净、获诸证德等等如前。

## （2）分说业果之理

龙树菩萨云：贪嗔痴三毒，彼生业不善。米拉热巴亦云：所行若成爱执、烦恼渐增上者，且不利有情，其相虽善，然性非善，当应断除！若能成办对治五毒，且利有情，相虽似恶，然性极



善，可以行持。

三毒而为动机，任何所作均为不善，然其“所作”虽有无量，悉可归摄为十业道。如《分辨阿笈摩<sup>ji</sup>》中云：应护诸言善护意，身不应作诸不善，如是善净三业道，当得大仙所说道。《俱舍论》亦云：摄其中粗显，善不善如应，说为十业道。若然了知黑业道果，身语三门等起以上均不染犯，所行即为十善。

若尔，此中分二：黑业果、白业果。

## 甲一、黑业果 分三

### 乙一、正示黑业道

**杀生** 为谋资财血肉皮等，是贪所生；报复怨敌，或性暴恶戕<sup>qiāng</sup>害弱小，是嗔所生；供施旁生血肉祈福，或在家人，为病、鬼害而行杀害血肉供养，或自诩<sup>xǔ</sup>为大成就师，宣扬杀敌是密所许三昧耶戒，执为真实，是痴所生。非仅如此，另有迷者，为供师长、僧伽饮食，妄计宰杀牛羊等而有福德等，是因邪见造大不善，明晰此理，极为重要。

若有见者皆杀之心，则凡若杀皆有杀罪。若



杀“天授”，然却错杀名“祠授”者，或无杀意踏死虫蚁，无业道罪。若起杀心，自作、教他均犯业道，怖畏罪业，教他杀者，罪过尤大。将诸牛羊等值而与屠户人家，亦为不允，彼所杀数，与者等罪。

**不与取** 于他资财心生悦爱而盗取者，是贪所生；伤害怨敌强取资财，是嗔而取；如外道云，情器世间均属梵天，婆罗门等为其子孙，取他财物是子取父，不为有罪，是痴所生。意乐中之想、烦恼者，如前所述；等起者，欲令财等而离其主。加行者，为自获取或教他取。究竟者，谓生得心，指使他者，同犯业道。

不与取罪多易违犯，如于借贷、托管之物据为己有；或为商贾，缺斤少两<sup>gū</sup>谄诳欺客牟取暴利；寺庙首座或纠察师，诬陷僧众违反寺规，逼迫迁单谋取资财。如此等等，我等难犯暗窃盗或强力劫取，然于骗等非理图谋，念念可违，当须谨慎。

**邪淫** 邪淫事者，于在家言，谓除己妻、子价娼妓，其他男女、黄门<sup>1</sup>、旁生等，为不应行；非支者，产门之外，譬如口、肛、并手足等；非

1 性别不明者



处者，谓身语意所依所在殿堂前等；非时者，斋戒间等。于出家言，任何淫行俱属邪淫，此与在家有所不同。

意乐中之烦恼者，邪淫是因贪欲而起，此极显尔；由怀恨而掠夺他妻者，是嗔所生；未达境界密咒师等，妄言娶妻是修密法独具方便，而行邪行，是痴所生。如密续中云：非为瑜伽伪作彼，实未得慧谓得慧，对于瑜伽母行淫，必堕大狱毫无疑问。月善王亦云：住于胜大密，亦自谓瑜伽，然所行俱非，欺世盗名贼。想者，如《摄抉择分》说：于彼彼想须无错乱。《律经》另说：说想若错不错皆同。

加行者，为必亲作，教他作者未犯业道。究竟者，谓两根交合而有所感。

**妄语** 妄语事者，谓于见、闻、觉、知及彼违品说相违语，故有八种；其对境者，谓人、能知语、领会理解。

意乐中之烦恼者，或求自护或为亲友，为得利敬，譬如，云“我虽无超常胜德，然戒行净”，如此等类是贪所生；为损怨仇不说实语，是嗔所生；信仙人说五种时刻妄语无罪，是痴所生。想



者，谓于八种说为相反。等起者，谓愿宣说所变更说。加行者，谓作言说、示以身态，或予默许。究竟者，他所领解。

多有闻说见神、鬼者，是妄语中之大妄语，应极谨慎。当今有情，常常无视完诵一次《八千颂》等大功德事，若有妄语言其“有灾”，或其居所“有神龙”等，则即合掌深表信受，此即浊世有情烦恼炽盛之相。

**离间语** 事者，谓所离为二数以上和不和合诸有情众，所言真假俱属同等。

意乐中三：烦恼者，如因爱友与他乐处，忧遭疏远令彼分离者，是贪所生；为令仇怨离于亲友说离间者，是嗔所生；以离间语为作正法，由邪念故令分离者，是痴所生。想者，所言对象原为和合。等起者，和合有情欲令分离，不和合令永不和顺。

加行者，即谓其中某一人言：“汝敬于他，然他于汝非作是想”，而说离间，使其分离。究竟者，彼能领解，即犯业道。

**粗恶语** 由嗔<sup>hui</sup>起，此易理解。余烦恼者，忧恼亲近欲行离己而说粗语，是贪所生；妄执恶



语无罪而说，是痴所生。想者，对境有情不受粗语，确认无疑。等起者，乐说粗言心起所欲。

加行者，谓说各种缺损称谓粗恶骂言，譬如穷鬼，聋子、瞎子，破戒者、失誓言戒者等，或直面说，或嬉笑中发讥讽等。究竟者，对方领解，即犯业道；若所说境为他人前，非当面说，此不足以致犯业道，仅犯<sup>qi</sup>绮语；若由妄语而说粗语，俱犯业道，离间语者亦如是说。

**绮语** 事者，无义利事任随一种。烦恼者，谓前三种虽属绮语，此中所云绮语则是：由染心故起说唱欲，谈论<sup>ji</sup>伎女，或为利敬说柔软语，是贪所生；由怀恨故暗中宣扬他过失等，是嗔所生；耽著读诵外道典籍能生福德，是痴所生。想者，不论对境错与不错，解或不解，但起说想；等起者，谓欲说无干系乱语。加行者，谓发勤勇说无义事。究竟者，谓其语毕，即犯业道。

绮语事者谓有七类：谓乐宣说斗争竞讼；爱乐诵持外典、恶咒；效仿他人，为苦所逼伤叹啼语；乐说戏笑及受欲语；众中乐说王臣故土、兵马盗贼事；效仿他人，而说醉语、癫狂语相；谄媚奉承、旁敲侧击等邪命语。





绮语之过难解难识，复易发生，且为荒废人生要因，由此之故，应尽遮止。

**贪欲** 若念是我怨家仇敌，三时<sup>1</sup> 损害我及亲近，利济仇怨，三时三方共为九事，随一种上，计彼资财转为己有，是嗔所生；希求获得得、誉、乐、赞四法欲念，而欲损害作障碍者，是贪所生；深信“贪嗔二者是道”邪说，生起“确为真实”之心，非理行事，是痴所生。余者易知。

依着《本地分》之意趣，于他资财，刚起占为己有之念，是为等起；周遍寻思他财善妙，由此非理作意之力，属“我”之念愈加猛烈，是为加行；彼念势力强盛益甚，而念“愿彼财物归我所有！”或起决定为“我”所有！即为究竟。如是识别，易明其理，嗔等亦可以此类推。《摄抉择分》则云，意乐等三若谓圆满，须各具五相：具耽著心，于自资财；具贪婪心，乐欲积财；具**饕餮**心，于属他财，以为胜妙，计为华好，深生爱取；具谋略心，谓作是念：凡彼所有当应属我；具覆蔽心，谓由贪欲无有羞耻，不知过患及与出离。此五心相，随缺一种，贪欲心相即非圆满。

1 过去、现在、未来。



非圆满贪欲之相者，谓如妄念“我之福寿富贵权势增长广大”“他人知我多闻、有定，名满天下”“大师、高官一众上下皆恭敬我，五体投地”“一切所需，如我所欲，谁亦不能超胜于我”“此诸仇敌，永不遂意，资具财富速疾衰败”，若如是等，“何其快哉！”世俗之中，此诸肮脏寻思妄念多未间断，应极谨慎。

**嗔恚** 事、想、烦恼如粗恶语。等起者，谓乐欲打杀损害有情，或欲他衰败、遇灾祸等。加行者，即于所思愈加发力。究竟者，谓已决定打杀缚等。

四种事业中，息、增、怀与贪欲动机，诛与嗔恚心之动机，较难分别，凡夫有情未经辨识，即于羯磨仪轨之中流转，易造祸损。

**邪见** 邪见是由愚痴所生，此甚易解。除此之外，若念类似“有执彼见国王欲来承事供养”，为得利敬，执无因果而迎合者，是贪所生；若念“仇敌执有布施等见，与其同流，非我所为。”从而执无彼等之见，是嗔所生。

事或减损之对境者，谓真实存在之事、理。意乐中之想者，于谤毁义作实有想；等起者，谓



乐说减损。加行者，欲由非理无因果上，持续增长邪见思惟。究竟者，谓决定为无，决定执取。

虽说邪见无量无边，此中仅说谤无业果、四谛、三宝等，唯于此等，立为“业道邪见”名者，乃因心续乍生彼等，即发作用，令断善根、随顺不善，随起恶行，恣意作恶，是尽邪见极重者故。

深思省察十恶业道，即会觉知，我等非但无有一日不曾染犯绮语、贪欲或嗔恚等，且有众多未知所造，故由知念善加观照，依对治法而行对治，极为重要。若不了知修持要义，而乐于造三宝塔、像，或唯朝圣、供养僧团，以为修法，此仅能聚些许福报，若于此中戒不清净，甚将不获任何义利，即便常于静处修习，闭关年月、硬泥封门，若未厌离利敬贪著，则将陷于贪嗔之中，长时流转，无有进展。

是故真正求解脱者，应于清静持戒之上，勤于闻思修诸学处，而非仅将修建塔、庙，朝山、朝圣视为法要。建三宝像属教证法中何者耶？若俱不属，不必不顾染戒之虞非建不可，如米拉热巴师徒与噶当先贤，于山洞中亦证佛果。



## 乙二、轻重差别 分二

### 丙一、十业道之轻重

由时故重者，谓因持续造恶之故。

由意乐故重者，谓由三毒猛力发起，造恶业故。

由加行故重者，谓于已造、正造、将造恶业生喜，非但自做，且教他做，且于所作称扬赞叹。

由无对治故重者，即无四力任何对治。又不能于日日乃至至少时持一学处，甚或不能初八、十五受持斋戒，何况随时布施修福、问讯礼拜。如是之人造何罪业，悉成大力。

由基位故重者，谓杀父母、师长、声闻、独觉，于比丘尼行欲邪行，为破和僧而说妄语，欲令师徒、亲眷分离说离间语，并且强取彼资具等，此等因是予我利益及功德等福田所依，于彼造业极为深重。

由身故重者，人身较比旁生善妙，杀人及害人相命者，是极重罪。旁生之中，由所杀物其身大小决定轻重，因身大者其苦尤甚。

由危害故重者，谓若强取贫穷卑贱、悲苦戚



泣可怜悯者资财等诸，或行杀害，此能令其苦受益甚，其罪重于逼杀常人。

由本性故重者，谓十业道彼此轻重亦有不同，身语七业前重于后，意业三者后重于前，十不善中，最极重者即是“邪见”。

## 丙二、兼略显示具力业法 分四

由福田门力大之理。谓于三宝、师长、父母等殊胜境，作何善恶，果均极大。

此中佛者，又为声闻、缘觉、菩萨之大福田，于彼而作即唯小善，义利、异熟决定不小。如《大般涅槃经》云：大王，假使一月常以衣食供养恭敬一切众生，不如有人一念念佛所得功德十六分之一。《殊胜法数》中说：以庄严宫供养四方预流乃至独觉比丘，尽形寿间，承事一切安乐资具，其所福德，不比造一庵<sup>ān</sup>摩罗果佛舍利塔，或一寸许身像一分。《大悲经》亦云：阿难，若有信心念佛功德，乃至一华散于空中，我说是人以此善根，一切皆当得涅槃果，尽涅槃际。

此中法者，《如来不思议秘密大乘经》云：若持一佛一四句偈，即同全持三世诸佛菩提圣法，



因佛菩提从法出生，是故法之供养，超出世间财供养事。法供养者，诸供养中胜中最胜最上第一。

此中僧者，具四圣种净戒比丘四位以上，或圣僧伽，是大福田。依于此理，博朵瓦云：供佛与法，仅获供德，无受用福，供僧则得供、受二德，故唯僧是殊妙福田。《念住经》亦云：从佛法僧虽取少许亦成重大。若不与取佛法僧物，仍以彼等同类奉还，盗佛、法者，即得清净；盗僧伽者，乃至未受不得清净，福田重故。若为饮食，当堕有情大那落迦；非可食物，则当生于诸狱间隙，无间近边极黑暗处。若为菩萨圣僧伽者更胜福田，果报亦甚，理如前述。

由所依门力大之理。由智不智故力大者，由不知罪，不能悔前、防护后过，更无堪能分辨善恶，愚痴至此，造何等业皆成重罪。若能随念忏悔所作，不藏诸恶，且能勤修善法对治，此睿智<sup>ruì</sup>者，大部重罪将成轻微。

由此成立有无律仪力大之理。如《宝蕴经》云：若三千界一切有情皆入大乘，具轮王位，各以灯烛器等大海、炷如须弥供养佛塔，其福不及出家菩萨于小灯烛涂以油脂，持供塔前所得福德



百分之一。以上二事，谓菩提心及福田境俱无差别，由持戒故，所得善果截然不同。是故在家由修戒故，胜于凡夫，沙弥增上，更殊胜者即是比丘。出家所依身作善益大，极明显尔。

《制罚犯戒经》亦云：较诸世人经百岁中，具十不善恒无间缺所集众恶，若有比丘毁犯尸罗，仙幢覆身经一日夜受用信施，集恶更多。此亦是由所依门中，恶力大故，仲敦巴所云之“较依正法所起罪，十不善是极少恶。”意亦如此。

由事物门力大之理。如诸施中正法布施，供养佛中正行供养，较诸财施、余供养等更为超胜。大乘显宗更胜小乘，密乘更胜大乘显宗；三士道中，上士道法胜中士道，中士亦胜下士道法；六度之中，戒胜布施，安忍胜戒，后胜于前；三学之中，慧胜于定，定胜于戒，戒德则超无戒福德。仅列数例，余可推知。

由意乐门力大之理。具信心且猛励持久、远离三毒，此而发起者，势力强大；由求解脱出离意乐摄持之下，力量更大；以菩提心摄诸善根，超胜一切。如《宝蕴经》云：较三千界一切有情各建佛塔，量等须弥，且于诸塔，复经微尘沙数



之劫，以一切种可供养事承事供养，若诸菩萨不离一切智心，仅散一华，其福极多。

又于恶行，烦恼发起猛烈、持久，为害益大。其中又以嗔力最大，如嗔菩萨。又或执无因果邪见，及增上慢轻侮上师等，以能摧毁无量善根，引发无边难忍异熟故。此等均由福田、意乐而成大力，故如我等凡夫有情，遇微细缘即发嗔心，熟练部分法本词句，或仅能作些许念诵，即生骄慢心者，难保不遇诸殊胜境，应常自省，竭力遮止发彼意乐。如朴穹瓦语录中云：利养承事而生骄矜<sup>jin</sup>，广学多闻而生骄矜，净戒、修善而生骄矜，属众、多施而生骄矜，此乃速往地狱四法。如此想来，希求现世是令自身祸损之因，当极谨慎。

博朵瓦曾请教敦巴：云何界定法与非法？答曰：对治烦恼则法，否则非法；不同世俗则法，同则非法；符于经教则法，不符则非法；后善则法，后恶则非法。

卡热贡确亦常言说四种“非是”：若不顾忌罪恶，非是正修行者；若不严持戒律，非是善出家众；若不持誓言戒，非是具格密师；若未离诸执著，非是贤德圣者。四种祸根：美酒女色为罪





业根，世间事业是散乱根，贪著财物是系缚根，富而骄横是恶业根。五种颠倒：为胜他故而听闻法，为名利故向人说法，未受教授住三摩地，为利敬故现戒威仪，为摄众故而行布施。六种愚痴：爱恋贪著淤泥般之轮回苦根；殊为承侍假借般之无常色身；由贫穷故不顾罪恶积蓄余财；不知大苦将至，甘作世间奴隶；不忍现世小苦，妄能忍恶道苦；不习深广善法，甘愿自陷烦恼。六种非理：欲得戒严证悟，却不厌背轮回；欲为清净比丘，却不愿入圣教；欲为具慧行者，却不善解法义；欲为大班智达，却不顾忌业果；欲作净信行者，却常染犯恶业；欲作善业善法，却是趋向恶道。

以上皆为法之纲要，深切关系意乐门之理，由此之故，略加展开。

若能领悟具力业法大力之理，而起定解，则于所修有大饶益。即便如修一遍道次第引导略法，能由殊胜动机一一遮止贪图三有荣华、发菩提心，即由意乐门而力大；前行时，殷重皈依上师三宝，七支供养、敬献曼札、并祈请等，即是依福田门力大；若比丘身，或持净戒，即是



由所依门力大；修行正法，稀有殊胜，即是由事物门力大，如是即为俱足四种具力而修。若于乃至结行次第一一所缘，皆能引生四种大力福德之理，且得稳固，所修则可日日增上，渐入佳境，而将于此正士修要、三世诸佛所覆胜道，生不退转坚固信心。

### 乙三、释彼等果 分三

#### 丙一、异熟果

谓十业道，由长时作，或多时作，或偶尔作，事及三毒轻中重品，复由前说轻重差别，分三三等。重品杀生等十恶业，一一感生堕地狱道，中品十恶感生饿鬼，轻品一一感生旁生。

#### 丙二、等流果 分二

领受等流果。出恶趣已，若生人中：杀生者，寿命短促、多诸疾病。不与取者，资财<sup>kui</sup>匮乏、与他共财。邪淫者，妻不贞良、眷属不靠或不可信。妄语者，多遭诽谤、受他欺诳。离间语者，与他不和、眷属鄙恶。粗恶语者，闻违意语、语成斗端。绮语者，语无尊严，或语无定，他不堪受。贪欲



者，欲望深重、不知喜足。嗔恚者，无有助缘、令人厌憎。邪见者，见解鄙劣、谄诳成性。《中观宝鬘论》亦云：杀生寿短促，害他损恼多，偷盗乏资财，邪淫多怨敌。妄言招诽谤，两舌亲乖离，粗语闻恶声，绮语言失信。贪欲摧所求，嗔恚多恐怖，邪见生恶执，饮酒心狂乱。

然于现今，不善等流极其繁多。譬如，婴儿初生，或才会爬，即遭夭折；或自幼即疾病缠身，至衰老间受尽折磨，皆杀生果。有人生活极其贫困，甚或一生乞讨度日，即为不与取果。或有有情，亲眷不靠、与他交好，妻被夺时，怒气冲天亦无计可施，即邪淫果。任至何处常遭诬陷，周遭诬蔑歪曲者众，或为信赖之人所欺，即妄语果。六亲不睦、乖违疏离，即离间语果。为妻、仆使，常遭长辈、主人恶语呵斥，即粗恶语果。虽说实语，他亦不会执其为量，即绮语果。如此等等，若能明晰此中道理，则易了知，遇何障难，唯应励力断恶修善，除此之外，依于巫术或占卜等，无堪大义。

造作等流果。任做什么事，均随往昔习性而转，法尔如是，由杀生故堕恶趣后，复生人间，自然



喜作杀等不善，唯能成办趣下之因，复引下堕。

是故若知业果要义，则可了知，相较异熟，更应怖畏此等流果。多有孩童未从教授，自然喜杀虫蜂鸟等，除而后快，或常诳语，均为前世异熟习气苏醒指引，此极显尔。

### 丙三、增上果

杀生所感，饮食、医药功效微劣。不与取者，谓所在地果实稀少。邪淫者，常处泥淖<sup>náo</sup>或污秽地。妄语者，谓于所居处多怖畏，受极惶恐。离间语者，谓常处于地不平处，坎坷难行。粗恶语者，谓所居处多不悦意株杌<sup>wù</sup>、荆棘等。绮语者，谓果树等不结果实。贪欲者，谓诸盛事，渐趋衰微。嗔恚<sup>lì</sup>者，谓多疫疠、战乱灾横。邪见者，殊胜生源渐隐没等。

故此可知，异熟、等流唯受己身，世间所现诸般衰相，是有情众共不善业之增上果。譬如本地，亦曾发生干旱、疾疫，或战事等天灾人祸，彼时常有占卜者说：“此乃亡灵恶鬼加害，当施猛厉伏魔仪轨遮遣即可。”又说：“祸福不过偶时起尔”云云，且听闻者上上下下至信无疑，此



即定解业果法类极大障碍。大善巧师阿旺香巴法语中云：虽说藏地佛法兴盛，遍地开花，然若遭遇深重病苦，极艰难时，罕有人云“是自业生”，多说是“有鬼魔扰害”，而起暴怒，作遮遣法，然因所行昧于业果，事态危峻倍显于前。若于此时请教佛陀，佛必会说：“汝于往昔，某日某时作某恶业，感得此果。”唯说因缘，不作推诿<sup>wēi</sup>。此说极是。

## 甲二、白业果

### 乙一、白业

以断杀生善业为例：事者，谓他有情。意乐中之想者，须不错乱；烦恼者，谓无三毒任何一种；等起者，无欲杀心。加行者，努力防护。究竟者，谓已圆满遮止杀生。其余九事，顺此类推。

如是八种别解脱戒随受一种，如若一遇非杀不可，应自诫曰：“具戒之身，当应遮止。”而不使杀，由如是等身语行持，知彼是为正戒行者。余时若难提起正念，然若明了，自受戒始，乃至未舍，行止之中所能发起几许防护，即生等量所断福德，故而必生极大欢喜，随己所能，承许、



守护随一律仪。

## 乙二、果

此中之异熟果者，谓由小中大品善业，如其次第，感生人道、欲界天及色无色界二天之中。等流及增上果者，因断杀故，生为人时，长寿无病，饮食药石效力强大，与彼恶业等流果者所说相反，“不与取”等依此类推。

于十业道业果之理起定解后，依彼一一决定取舍，极为重要。博朵瓦云：若断十恶，能于十善勤加修习，遍寻三恶道亦无果；若断十善，放逸无度行十恶业，善趣、解脱亦笑谈尔。阿底峡云：最极深奥莫过业果，若能于彼起稳固信，重愈亲见本尊天颜。我的恩师亦云：当病者病、当死者死，彼非无因忽尔发起，若能通晓业果法义，即明此理。

博朵瓦曾云：卫吉甲与朵隆二村，有着人命、劫夺牲畜不堪过往，是故前往博拉之路，行人绝迹。不得已时，仅于夜间暗自通行，相互戒备，悉极谨慎，均想敌虽或许不在，然皆忧惧，相遇



则有断头之虞。同理应想：“不善生苦，是真实理？若果如是，祸殃之惨，无过于此。”故于恶趣生起恐惧，从而断恶。又云：甲瓦达热塘地历来干旱少水，连年欠收，农户虽忧损失麦种，又想万一会遇丰年，何其欢欣，是故举债亦会耕种。同理，若有疑念：“善生安乐，或许真实？”进而向善，勤修不辍。如此想来，我等唯于业果道理执颠倒地外，存疑亦无而起探究，故此不会止恶行善，而发全力成办今生护亲灭仇、不择手段积资财等。

因此，初业行人于因果法起稳固信，比若探究空性正见、禅定、咒道等诸“大法”，尤为重要。有说“得正见即罪恶不害”者，此则是于正见领解未达扼要，仲敦巴云：若复观修“自性是空，吾手为火，火性亦尔，此二皆空。”口亦随心念念如是，然由火、手为能所故，手放火中唯焦无余。同理，业、果二者实性虽空，唯言自性不得利益，未遮罪因，除生恶趣，无余抉择，是故造罪必当受报。若觉“已悟”，时手探火毫发不伤，虽处未悟凡夫之中，则已决定罪业不害，然于彼时，“造罪”之义已然无存。



是否起信者，香巴仁波切法语中，以四“不越”而为准则：不越贪欲，若人与资作不合宜，成办彼等即是越贪。若能思惟：“此违业果，几许酬劳又能如何？不应如此。”随即不作，为不越贪。不越嗔恚，如因饥渴寻茶欲饮，突遭暴打，茶水洒落，若起忿怒而与争斗，即是越嗔。若能思惟：“何必如此！若与其诤，我即违背骂不还骂、怒不还怒、打不还打、寻过不还报之沙门四法。”是故应止，此等即为不越嗔恚。不越愚痴，如作某事疑或犯戒，然又思惟决定造作，即是越痴。若能思惟：“此事应请师长决疑，允我则作。”此等即为不越愚痴。不越怖畏，若人迫作不合宜事，顺则无咎，否则害命，为免损害而照办者，即越怖畏。若能思惟：“虽损性命，其亦不能迫我违戒。”决然弃舍，即为不越。

故应思惟：“自现下起，下至舍命亦不作恶，同时，应行万行积造善德。”念及于此，祈求上师能仁加持，此诸行持能如是行，以祈请故，甘露净罪、获诸证德一一如前。

结行行持之理如前。

座下行持之理者，总之应常观阅业果法要经





著，尤其《百业经》《贤愚经》《百譬喻经》《律藏》等，及护根门、饮食知量等。

## 2、思别业果

由怖畏恶趣之苦故，而求善趣，如理取舍断十不善，虽可得获贤善人身，然若获俱八种异熟功德之殊胜所依身，希求成办一切智时，修道进度非余可比。

八异熟谓：寿量圆满、形色圆满、种姓圆满、自在圆满、信言圆满、具大势名、具丈夫性、具足大力。其德相、作用，因缘之理者，分二。

### (1) 异熟德相、作用

寿量圆满者，谓由宿业所引，寿运长久；由长寿故，能于自他长久积集广大善业。形色圆满者，谓所生身颜容殊妙，诸根无缺，横竖匀称，形量端严；由此之故，有情乍见即生欢喜，乐为所化，乐闻说法。如克敦大师，昔日往迎阿底峡时，行至某处托钵化缘，遇一女子在挤牛奶，锡杖骤响惊跑母牛，女子火起，手握灶灰欲扬其身，乃至近前，观见大师身相庄严，心生欢喜，将手



上灰藏于身后，非但不恨，反近其前恭迎、供养。种姓圆满者，谓生世间高贵种族，受他敬扬；故此劝他向善集福，如所教诫，无违奉行。自在圆满者，财物、眷属朋翼广大；可以布施摄受有情，而为眷属，令其成熟。信言圆满者，谓自说教，他乐信受；故此易以爱语摄化、成熟有情。具大势名者，谓由大势及具大名，善能施助一切事业；由报恩故，能令所摄速受劝教。具丈夫性者，堪为一切功德之器；处众无畏，可多人共行，或住静地，无作障者。具足大力者，先业少害，或全无病，现世成办任何所缘，信勇精进，常生欢喜；故利自他无有厌倦，起大勇悍，速证通、慧。

## （2）异熟因缘

寿量圆满因者，谓不害有情，断除欢喜有情亡故等短命因；且由悲悯，施饥饿者，救护将杀，放生牛羊等。形色圆满因者，不说他人形色缺损，遮止修建三宝所依违缘等；建造如来像及塔并礼敬供养，常修安忍，施他灯明、新衣饰等。种姓圆满因者，断骄慢等生下贱因；倍加尊敬种族、年庚、德行等诸耆宿<sup>qi</sup>，及上师三宝。自在圆满因者，



断除<sup>qiān</sup>慳吝、不与取、说离间语等诸违缘；惠施乞者衣食等物，于父母等恩德田，病者、贫穷、远途行者等悲苦田，法师、菩萨等功德田，供施所需。信言圆满因者，断妄语等四种语罪；说真实语，及以巧言开解怨仇。具大势名因者，谓常发愿，自相续于当来能获种种功德；恭敬供养三宝、父母、声闻缘觉及诸师长。具丈夫性因者，断除轻侮殊胜对境委以女称，遮止欲断男根<sup>shàn</sup>违缘、骟割畜生；乐大丈夫所有性德，不喜女身，深见过患，令乐女身有情转意，令将失男身者脱免于难，持诵文殊等大菩萨名号。具足大力因者，断殴打他、欢喜怨家仇敌发病、烟熏三宝所依等多病因；恒常成办施贫穷者饮食、医药、侍疾等无病因。又如《如来密藏经》所云，获金刚手十种势力之因：一者菩萨宁舍身命，终不弃舍无上正法；二者于一切众生，作谦下想不增慢心；三者于彼劣弱众生，起<sup>mín</sup>愍念心不生损害；四者见饥渴众生，施妙饮食；五者见怖畏众生，施其无畏；六者见疾病众生，施药救疗；七者见贫乏众生，惠令满足；八者见佛塔庙形像，涂饰圆净；九者出欢喜言安慰众生；十者见彼负重疲困苦恼众生，为除重担。



菩萨若具如是十法，即能获得如是最胜之力。

若其长寿、形妙等德，反成积罪助缘，祸殃更劣。特于种族、财势获圆满者，极大可能成大罪因，因此，《地藏十轮经》中，百千俱胝聪慧有情于世尊前发真誓愿：乃至未得法忍已来，于其中间，常愿不处诸尊主位，我等若处如是诸位，则于佛法或生不利，造诸重罪。由此当知，此八异熟，由清净愿摄持转化，至关重要。故当数数发起大愿：“愿我能依修习异熟诸因之力，获八福德殊胜妙身，愿其诸德不为罪缘，唯能成就自他相续广大福智二资粮因。”

噶当先辈法语中云：譬如农夫去年勤作，始得今年受用丰博，今年如是，来年亦尔。我等前世由福德故得此暇身，及遇难得殊胜法缘，现世若能精勤修福，后世必将取得安乐，再次得受正法之缘，故当勤修身语三门，尽其所能积聚福德。如其所云，当应至诚发起净愿：“当愿随力，励力成办尽诸所有广大福德，次第经由增上妙身，趣赴一切遍智之城。”

### 3、思已如何进止之理



业果之理极微细故，于其扼要难获定解，修持亦感觉受难生，因此，不应企望略修数次所缘引导，即得彼义。当如江河水流不断，长时修习，昼夜无间，详思审察身语意三法或非法，尽己所能，励力遮止不令染犯。再者，观所缘时，清晰了知善、恶、无记三业差别，及能持护正知正念，极为重要！先祖德贤静室常悬“正知正念”，警省自心，亦因此故。

若虽勤修，然因放逸、烦恼炽盛等增上故犯少许罪，遮罪应依三戒仪轨分别还净，性罪须以四力悔护。如《开示四法经》云：慈氏！若诸菩萨摩訶萨成就四法，则能映覆诸恶已作增长，何等为四？谓能破坏现行、对治现行、遮止罪恶及依止力。

### （1）能破力

无始以来乃至于今，我等所造无量不善，受何异熟、等流、增上果者，偿受之理如前所述，一一思惟，应起追悔如毒入腹。此时，若非空谈，而能现起至诚厌悔，则余三力可落实处，是故此想极为重要。



## (2) 对治力

对治力者，起悔心后，应当阅读般若经藏，或能随力胜解空性，或依仪轨诵百字明，消除罪障。如《妙臂请问经》所云：如黑暗中燃灯光，能遣黑暗罄<sup>qing</sup>无余，千生增长诸恶暗，以念诵灯能速除。此中尤以金刚萨埵百字明法为最殊胜，如理持念彼咒十万，即能净除无上续部根本堕罪，如《金刚心要庄严论》云：持念十万咒，业障根消除。

余修法者，《集学论》云：读诵思惟般若法类、胜解空性，诵百字明等陀罗尼，塑造佛像、恭敬供养佛及佛塔、称念诸佛佛子名号，亦可消业。

## (3) 离恶力

离恶力者，譬如长遭毒患苦者，深厌毒食，必当于彼发起防护，是故应于往昔已作发猛力悔，决定舍命当来不犯。

然因我等烦恼炽盛故，初极难除，故于不易染犯及易断除者，应勤修习不复造作；易染犯者，可令一夜至数月间，竭力断除。



#### (4) 依止力

依止力者，谓修皈依及菩提心。由数思惟必将承受难忍罪苦，而生怖畏，进而深信唯依三宝才得救护，而求皈依；念及自心常为罪堕沾染情状，推己及人，于善微劣、罪如库藏诸有情众发大悲悯，而勤修习为利彼等，愿先证得圆满菩提之菩提心。

行持之时，心中略显余三力之所缘行相，以此为基，复次相应加对治力，或诵般若法类经典，并依其义参修正见，或称诸佛菩萨名号等，如是修持，易获收效。如《三十五佛忏悔文》，本已圆俱四种力故，诵彼文时，稍加修习四力所缘，修此一法，亦无不可，故说此法甚为殊胜。然不可因本俱四力，则唯念诵，因忏悔须圆备四力，若无观想、思惟义理，不足消业，如理修习不可疏忽。

如理勤修，乃至得见净罪之相，罪则已净。其诸相者，如《准提陀罗尼》云：即于梦中吐出黑饭，或见升于宫殿，或登白山及上树，或见大



池旋水，或腾空自在，或见天女与妙言辞，或见大集会中听说妙法，或见拔发自身剃头，或吃酪饭、饮白甘露，或渡大海，或浮大河，或升狮子座，或见菩提树，或上船，或见沙门，或著白衣、黄衣以衣笼覆头，或见日月，或见童男女，或见自身上有乳树，或升华果树，或见黑丈夫口中吐出火焰怖走而去，或见恶马水牛状似相斗退失而走，或见自食乳粥，或见有香气白华。若见如上相者即知罪灭。

由勤修习四力忏悔，而净障者，典故众多。如经中云，世尊在世时，从弟难陀比丘、央掘魔罗依法忏悔消业等事。印度曾有三藏经师达玛桑哈，犯第一种他胜罪后，发极大悔，遂于静处依于四力励力忏罪，至某日时多现净相。过海返家登船之时，遇旧友曰：汝已破戒，不应同乘。答曰已净，然仍不信，此师面海发誓愿说：若罪未净，愿沉海底。誓毕下海，非但未沉，凌波而行如履平地，顺达彼岸。

罪障虽可依忏还净，然与未造有大不同，谓除罪障是为净除往昔异熟之不善分，由违犯分，推延道证，令更遥远。如《菩萨地》云：犯根本

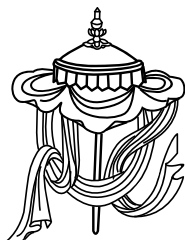




罪，虽可重受菩萨律仪，而能还出，然于此生，决定不能获得初地。《摄研磨经》中，文殊问曰：世尊！设若有一由近恶友增上力故，造作如此诽谤正法。世尊！尔时如何能脱此罪？作是请已，世尊告妙吉祥童子云：曼殊室利！设七年中，一日三时于罪悔罪，后乃清净，其后至少须经十劫，始能得忍。即如现见手足伤等，虽可痊愈，然终不如初般完好，能解此理，极为重要。

如是修习，于舍今世愿求之上，发起希求后世之心，乃至已渐蒙生觉受，便是具格下士行者。我的恩师曾云：若重今生而顺带修，如此心态何能得法？由此当知，心续未达下士扼要，堵塞道门，无能增上，故当励力勤修不殆。

念及于此，祈求上师能仁加持，此等行持能如是行，由祈请故，甘露净罪、获诸证德等如前述。





## 第二节 共中士道修心次第

六加行及安概祈请一一如前。

随念顶门上师能仁，如是思惟：“即便如理修持十善，由此脱离三恶趣苦，而趋善趣，然未断除诸苦根本，未得解脱，真实安乐刹那未有。譬如死囚，月后将亡，此间日受火漆滴身、棍敲棒打，其苦猛剧，若有求情免遭苦楚，然因离死时时趋近，毫无乐受。同理，若未根本断苦解脱，任获何等人天之身，往昔善业一旦引尽，必堕恶趣，仍须长受猛烈惨苦。”

故由萌发解脱意乐，进而思惟余轮回苦。

此又分二：生起欲求解脱之心、抉择趣赴解脱道性。

### 一 生起欲求解脱之心

座间前行、结行如前，此间唯说正行教授，随念顶门上师能仁，闻思观修。

分二：思惟轮回总苦、思惟分类别苦。



## （一）思惟轮回总苦

此又分六。

### 1、无定过患

旦陷轮回，即无能脱诸变故苦。

往世父母亲友诸爱，亦转为仇损害于我，或仇为亲，亲仇不定。或父为子，子复为父，身份不定。此外，今世尽享人天善趣大福报者，他生亦可转生饿鬼、旁生；恶道有情或转人天，二趣不定。富者变穷，穷变为富等，苦乐无定。如龙树于《亲友书》中说轮回苦：父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，及其返此而死殁，故于生死全无定。

《毗奈耶广释》中云：目犍<sup>jiàn</sup>连往玛嘎达热托钵化斋，见一家主抱子食鱼，剩骨与犬，犬近其身，挥鞭驱之。遂发神通察其前世，时有智者游经于此，教化彼曰：彼所食鱼是前世父，屋后有塘，其父生前常杀食鱼，命终之后堕生彼中，其子捕食已百千次，复将生彼。护家母犬是前世母，慳吝成性，不曾施人一麻一麦，亦无戒守，恋其



家故世世为犬，犹将复生。怀中小儿前世曾经私通其妻，被其所杀，恋彼妇故复投腹中而为其子。尊者见此，口说偈曰：食父鞭母，仇人抱怀，妻吞夫骨，轮回可笑。

往昔曾有一阿罗汉，见人牵一哀嚎之牛欲向屠场，遂谓人曰，此牛前世是一商贾，曾建神坛，每年于前杀牛祭祀，临终不忘叮嘱其子：“愿我死后，供施不断。”由此之故，于自家门复生为牛，被子祭杀，此第六次。

舍卫城中有位穷人，爱执其家，死后生为自家小象鞍疮内虫，出生即为乌鸦啄食，反复受生，片刻不息。

非仅如此，上下半生甚或无定。如《妙臂请问经》云：有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，如是一类为中庸，即诸中庸复为怨，如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，于亲当止爱分别，心安乐住于善法。

如是思察轮回之事，可知实无保信之处。世上所有高低贵贱、苦乐亲仇，甚或今生、来世，实无恒常不变之法。胜解此理，则易遮止日常之中妄判亲仇而生贪嗔，或增少许眷属、资财即生



骄慢等。

## 2、无饱足过患

如《广大游戏经》中云：大王即令天之乐，及与人中妙乐欲，诸乐令此一人得，彼亦无足仍求觅。即说若将天人之乐，再加诸般人间欲乐，令一人得，定不嫌足。所以，贪不厌足是极重病，苦亦极重。圣勇<sup>1</sup>亦云：已获诸欲乐，日日亦受用，多积仍无厌，病重岂逾此。

轮回之中，帝释、梵天、转轮王等人天富贵，我等有情无一未受，然于内心从未满足，依然趣造诸苦之因，陷溺<sup>nì</sup>流转，如同固守轮回大海底之锚石。由此可知，受用欲乐而不满足，引苦过患无过于此，故应勤修知足之理。

经典中云，“我乳”轮王曾与帝释同享宝座，共理国政，仍不嫌足，于帝释天心起恶念，当下堕落，诚可怜悯。汉地和珅，权势堪比皇帝乾隆，仍不知足，<sup>jì yù</sup>觊觎天下，贪污国政，终遭灭门。

## 3、数数舍身过患

其过患者，如佛所说，生死无始，自他谁等，

1 马鸣菩萨。



三千世界未有一地小如针许往昔未曾经历生死，未有有情蛇蛙蝌蚪乃至天人未曾受生。无始所得恶趣之身，无量无边，自不待言，虽生为人最为稀有，死去骸骨若不腐坏，积聚一处如须弥山，所出身血过四大海，却无一身能为所依、或不灭失。

是故博朵瓦云：虽得人身，不应自恃，往昔虽曾多获彼身，未有一次得大义利。轮回久矣，不可计数，亦不自止，当励力断，时机即为今次暇满。

#### 4、数数结生过患

谓诸有情由惑业故，投生轮回无可计数，譬如有情有今生母，母亦有母，母之母者不能穷尽。每与轮回，必定长受难忍惨苦、各种损害，生死大野犹如筒车轮转不息，一一当发猛力厌离。

#### 5、数数高下过患

如常所言，世间之事从上者少，住于高位能持不堕，稀有益甚。故而受用人天盛事者，后必堕落。如《亲友书》云：既成帝释世应供，由业



力故复堕地，纵使身成转轮王，复于轮回为奴婢。

我等有情无始以来，悉曾生为转轮圣王、辅君重臣，后堕三涂，或为世间低贱穷困麻风病者、乞食者等，数不胜数。或为高处日月天子，日月轮光照亮四洲，后亦堕入四洲之间手足不见大黑暗处。为帝释乃至他化自在天王身时，权势富贵高不可攀，非仅凡俗，余天王亦难见天颜，然当死后仍堕恶趣，此亦复次不可计数。

总之，如《调伏阿笈摩》云：积聚皆消散，崇高必堕落，合会终别离，有命咸归死。一切圆满终会衰竭，此是轮回总之规律。由此之故，桑朴瓦云：轮回中须多起升堕，我心觉此实当厌患。

## 6、无伴过患

此中道理如《入行论》云：孑然此一身，生时骨肉连，死后各分散，何况是他亲。生既孤独生，歿复独自亡，苦痛无人摊，亲眷人何益？

### （二）思惟分类别苦

此应分三：思恶道苦、思善趣苦、摄彼等义。初者三涂苦已说竟，应由“思善趣苦”起始。此



又分三，谓思人苦、阿修罗苦、思惟天苦。

## 1、思人道苦

《摄抉择分》及《广论》中，八苦虽归轮回总苦，然《乐道》中，将前七苦归为人苦，而第八之“近取蕴苦”归入“结义”。乃因七苦多生人中，交互而修转心猛烈，心续生起觉受力大，因此，此处归为人苦宣说。

### (1) 生苦

总体来说，劫初之人均属化生，顶生王则从暖湿生，毗舍离女三十二子是为卵生，湿、卵、化生虽人亦有，然多胎生。

初入胎时，大福报者则觉前往壮丽宫殿、华美林苑，或登高楼；少福或觉风雨暗覆，逃入密林或住墙根，与此同时，神识入胎。结生初时，神识谓极虚弱，常如昏态。虽说有八、十月生者，然说大部须九月或三十八七，才会下生，故须住胎如是经久。

住胎时期，初七日内，身根、意识犹入热huò镬，痛苦无比，此为精血所成胞膜，名“羯罗蓝”。





余次三七，谓“普摄”等不同业气逐一触动，渐次而成“遏部昙”<sup>è tán</sup>、“闭尸”、“键南”三态，并合四大之作用力辗转增长、渐趋坚硬，同时随增各分苦受。

至第五七“钵罗奢”时，五支位相已然凸现，此时犹如五大力士绷抻卷布，另有一人以力擗推使令展开，其苦难忍。渐次之七，形成脊椎、关节、指趾节，七窍、下体凹陷九孔，九窍渐成，期间仍须倍尝剧苦。此外，胎中暗窄，满极臭秽，胞衣湿裹辗转压迫，受极大苦，母食热时，胎儿顿觉入沸汤煮，食冷则如裸置寒冰，过饱食时如夹石间，食少身如悬挂空中。母体跑跳、跌倒之时，顿觉自身滚向坡下；母行房时，如被荆棘反复搅磨。种种苦痛不一而足，直至各支渐渐圆满。

三十六七，于母胎中渐生厌离。最末七时，由“下视”风之力，倒转而生。经产道时，如自重重铁线孔中强拉而出，置软衣垫上时，如入荆丛。非仅如此，生后初七，四百二十四种疾病进入身中；第二七时，有八万种魔障入身；第三七时，八万四千种虫<sup>1</sup>入身。所以，此身即谓老病

<sup>1</sup> 即当今之细菌、病毒等微生物。



死等无量苦源，亦为三处<sup>1</sup>发起三毒，造作诸业所依之器。

故而当知，且由惑业而得受生，实无丝毫安乐可言。

## (2) 老苦

年少之时，身姿挺拔俊美、端正，肌肤红润、腻滑，发黑齿白。然当衰老压身之际，韶华已逝，腰身<sup>gōu lǚ</sup>佝偻，面容憔悴、皱纹满盈，牙齿脱落口若石洞，发如霜降，或发脱故，秃如赤铜；头及手足或不自持，抖颤不止。如是即谓妙色衰颓。

欲下坐时，关节老化骨失合力，不能徐徐，如袋断索，陡然下坠；立起之时，须经二手力撑相助；言语之间，吐词不清，<sup>nè</sup>讷讷不明；<sup>pán shān</sup>蹒跚而行，须常策杖。身力、精气日渐衰故，衣薄益寒，厚不堪负；少动则喘，气息不接。此即是谓身力衰颓。

眼欲观色，虽力视亦模糊不清；充耳不闻说法等声；鼻难嗅香；舌不知味，虽尝美食不觉香甜；坐软觉糙，感失原触；忆念微弱，取舍、举

1 他人、自苦、苦源



措转瞬即忘。此即是谓诸根衰颓。

饮食须少，食多即痞<sup>pǐ</sup>；虽欲歌舞、酒色欲乐，满心欢喜，然力难从；寿逝多半，死亡将临，心常恐慌不知所措。如是等等难忍老苦，现前境中常常共睹。

若有俊少突遭眼盲，痛苦逼恼，有说如此谓“不如死”，如是细思如前所说，起坐维艰、耳聋眼花一切老苦一时俱临，何能承受？故此，噶当格西嘎玛瓦云：老渐渐至，故稍可忍，若一时顿至，实无能忍之方便。谨哦瓦亦云：死苦虽重，其时短促，老苦尤重。

### (3) 病苦

虽青壮年，旦患重病，则身消瘦，失力卧床，少动艰难，他问不答。由病苦故，观他不喜，其诸甚者，焦躁不安，即谓身心自性变化。

又由四大不调之故，阴阳失衡，身心逼恼，时短觉长，度日如年；或遭魔害被其蛊惑<sup>gǔ</sup>，或不堪忍恶疾剧痛，走投无路而自戕尽<sup>qiāng</sup>，更增忧苦；或恐病重，不得随取悦意饮食，甚或行止不得自在，须强摄取恶性药丸、无味粥糜<sup>mí</sup>；或受火灸<sup>jiǔ</sup>、



刀械之苦，为活命故须忍粗暴。乃至后际，经由医药、法事经忏救治无效，确为不治，知将赴死，进而生起极大忧恼。

此外，若患疫疾，一切人皆避讳疏远，虽不舍亦孤独离去。或眼盲故，无奈仅可持杖探路；或腿脚疾，一生以手代足爬行。如此等等异类病苦百千万种，难说难尽。

由此当知，虽暂无病，然由此身，必然无法超越病苦，彼是四百二十四种疫疾之根。其中四大，如同四兽共聚一室，此消彼长无时不起，且上中下三方魔使虎视眈眈伺机加害，此生必遭大病扰恼，现前所受暂时自在，不可保信。

#### （4）死苦

由经重疾长时所苦，至极消瘦，唯见皮骨；昼不进食，夜不安寐<sup>mèi</sup>；医药占卜巫术法事均说不治，亲近眷属亦已绝望，不再寄望存留世间。此时忆念此生虚度，暇身唐捐，于未修法而将趣赴生死荒野，起大追悔；更知此身、亲眷资财丝毫不住，摒弃所有，双手空空怅然离世。虽已于此真切了知，亦难舍分诸般不欲，忧愁无比，束手



无策。

特于多造深重罪者，死时会遭极难承受解支节苦，或由幻见堕落深邃可怖悬崖、为诸狰狞狄卒相者绳索加身，强牵而去，种种惊恐不一而足。他人则见手足乱舞，便溺失禁，口中尤唤“拉我拉我”，哀嚎不止，状极凄惨。

了知彼理，将前所说如临其境、如加己身，一一思惟，苦逼身心，决难忍受，何其待言？

### (5) 怨憎恚苦

若遇劫匪般之仇敌，资财为彼劫掠一空，命亦不保；或遭殴打、威逼绑缚，呼以犬名，极尽羞辱；或为利器刺身失命；或受役使，尽其一生逼做苦业。或遇王难，被夺所有身命财物。或病扰害，或遇水火险境怖畏、刀兵乱等。突发而至，夜不能寐<sup>mèi</sup>、食不甘味，如是等等八法之中四种不愿，当须一一细思其苦。

于佛弟子而言，谓当生起极大烦恼，或为深重罪堕所染，彼所缘之非善知识、同行恶友、不顺境等，障碍发起功德诸苦，皆属此中之怨憎恚，故说此苦甚为广大。



## (6) 爱别离苦

爱子夭亡，双亲由于极度哀伤，发失心疯，或因终日以泪洗面，而致目盲；或有小儿幼失护侍，衣食无靠，流离失所。或有生计为他强取，忧愁气恼；家道中落，富转为贫；或王重臣，突失君宠，大权旁落，忧惧益甚；或眼失明，耳失聪等。离于八法四种愿求，其中悲苦，无量无边。

于佛弟子，若信、戒等诸对治品衰颓乏力，又复远离增上缘之善知识、善友、随顺境等，现前久远，其诸苦皆不可思议。

## (7) 求不得苦

谓作农业，旦遭霜雹旱涝等害，收成全无，种子亦失；或有牧者养马牛羊，却为强人、野兽、瘟疫损尽无余，何况繁殖、数量增广；或营商然终无得获，还须举债；或以工巧技艺求活，然终匱乏等。此外，谋生个中亦多苦楚，如务农者不顾寒暑，施肥除虫、灌溉播种，乃至手足干皱皴裂；牧民不管冬寒夏雨，为牧牛羊四处奔波等。

穷缺吃穿，希求温饱；富不知足，诸般所作



但求更富。此间不仅重苦压身，通力寻求或无所得，心灰意冷。若得所愿，即增他想，譬如防范强人、仇敌，终日眈眈，进而又生无量忧苦。总之，财富几何，烦恼几多，况微细物亦有守护、失坏等诸不便，过多资财及诸亲近，必当滋生增长防护、护亲灭仇等诸苦恼，如此正如俗语所云：福报、权势渐兴旺时，复生恐其破漏之虞苦。

若全不备财物受用，昼无食饮裹腹，夜无衣被蔽体，债务压身，无力偿还，各种逼恼，其苦更是超前百倍。此外，权势极大者，与他攀比而起斗争，遭致贬坠，苦亦尤甚；然若势力太过孱弱，众皆欺凌，指使逼作种种不愿，身不由己亦须堪忍，苦倍胜前。

是故无论身居何位、富贵贫贱，均有前说身口意三种种之苦，能超脱者极为稀少。正如七世嘉瓦仁波切云：僧俗男女贵贱众，服饰姿态虽不同，苦伴终生悉平等，悲乎有情此相共。

赞叹人身是超越有海之舟筏，稀有难得，因可依彼修解脱道，往诣圣位。除此而外，总体来说，此身即为无量痛苦之渊藪。故而当知，现前些许富贵安乐亦不可信，当为励力脱轮回苦而正



修习。

## 2、阿修罗苦

阿修罗道亦称非天，居有四城，谓具光、月鬘、妙处、不动，于须弥山地<sup>基</sup>八万四千由旬处，上下相迭。彼有四王，谓罗睺、<sup>hóu</sup>颈鬘等，其诸有情受用圆满，然性嫉妒，不忍天众富贵荣华，常率四兵冲出海面，围攻游戏海诸善品龙王，坚手、持鬘、常醉三部夜叉，四天王等帝释天部五大护卫，然天神等常胜于彼。

若得一败，四天王即速禀帝释，帝释天率三十三天诸天眷众，并白象王“护地子”所化出之种种坐骑，入粗恶苑清洗沐浴，于争战事起悦意时，四部军众整装完毕，由须弥山南发起攻击。交战之时，诸天将众降下种种利器之雨，护地神象与其眷属甩鼻抽杀、斩截、撕裂诸非天身，肢体散落如扬沙尘，兵器、尸骸坠入大海，其色如血，所受之苦不可思量。

非天所居第二层之月鬘城内，有“普见湖”，湖面能现杀伐所有微细影像，由此之故，彼等眷属亲见所爱各种死伤，迅即生起痛不欲生猛剧惨





苦。

非天非仅贪嫉所生身心之苦极为猛烈，另具异熟障之故，虽有智慧，依彼身无新见谛者。

### 3、思惟天苦

此中分二：欲界天苦、上界天苦。

#### (1) 欲界天苦

此中分三：死殁<sup>mò</sup>之苦、悚惧<sup>sǒng</sup>之苦、斫害<sup>zhuó</sup>驱摈<sup>bìn</sup>之苦。

死殁苦者，色界六天虽具盛乐，然当往昔福业所引感报完尽，将死亡时，有五死相：初时圆满庄严天身润泽失色，威光大减；如癩瘵<sup>yì</sup>疾，不乐本座，忧愁焦躁；恒有轻风收摄旧花，妙花鬘<sup>piān</sup>等翩然而至，将死则无，花饰亦始凋零萎败；天衣亦然，不复变新并沾垢染；素净香身，死将至时，腋下、毛孔发臭出汗。此为远五，另有近五：身光减弱、浴水沾身、衣声刺耳、耽著一境、双目数瞬。出现死相随一种时，则知将当永离天界一切受用，死已来临，且能预知将生何处，何身、何苦。譬如将堕生地狱者，现前已知必当感受无



量狱苦，而不堪忍，此苦之甚，一如《正法念处经》所云：天上欲退时，心生大苦恼，地狱众苦毒，十六不及一。谓死相苦为地狱众苦十六倍多，是心所起极大忧苦。

死相期为各天七日，亦极漫长。四天王等欲界六天，彼等七日合人寿日，渐次应为三百五十<sup>1</sup>、七百、一千四百、两千八百、五千六百、一万一千二百年。是故《弟子书》中云：天众濒死极剧大苦，动如水泡人间未有。人道虽有众多剧苦类似三涂，毕竟不如彼诸天苦，盖因瞻部有情均寿不越九十，即便一生浸于苦海，比若天人七日之苦，亦甚轻微，此极显尔。

非仅如此，天子面临死兆之时，前爱天女弃之不顾，转去与诸余天享乐，睹之而起极大贪、嗔，并嫉恨等，愁苦加剧，天女临死诸般亦尔。若于亲爱说请求曰：“再不相见，近我身前好生相看！”纵有见怜，彼亦不过远挑花枝置彼胸前，并遥祝曰：“愿汝来世转生人间，以信为犁，勤耕福田，积福来此与我相见。”云云如是溢美愿词，而后作别，余天更是视若无睹，任其等死。

1 依次为四天王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。



七日之内，焦灼之苦犹如肉虫跌落热沙，彼由睹受此之种种，涕泪叹曰：呜呼众车苑，呜呼缓流湖，呜呼可怜天，将堕发哀唤……

天有所谓知三时者，谓初受生，即能现前了知三处：生于何处、从何而生、何因而生。然此以后，由于散乱而于妙欲放逸无度，不作新善，故若无宿善业余留，死殁<sup>mò</sup>之后，即堕三涂任随一处，受无量苦。他化自在等上界天，身、处、受用更胜下界，故知死苦比于余天亦更加倍，此极明显。

悚惧苦者，谓福广大天人所具富裕、威势，福薄天众随见即生沮丧、惊恐，由是而起无量忧苦。斫害<sup>zhuó</sup>苦者，谓天、非天斗争之时，兵器所伤身肢断裂，乃至害命，断头即死，若为余支，饮食甘露即可复原。有说悚惧及斫害苦，三十三天以下才有。

驱摈<sup>bìn</sup>苦者，谓弱勢天由遭强者殴打残杀、逼凌驱逐、夺眷属等，而生诸苦，故天界苦亦是极多。

天人无论身势如何，于人而言，受用、寿命更为圆满，然如孩童耽著游戏，随欲享乐，放逸度日，其期漫长亦觉短暂，不知不觉间，感报完尽，



死相现前。是故格西阿热瓦云：虽说有云“有顶以下皆将趣往地狱悬崖”，于诸天乐仍生向往，乃至观阅《念住经》等，方知彼乐是大欺诳，不能修法。任何受用，尚未察觉，即已下堕。如此想来，不若生为一老乞丐，修习皈依、持念嘛呢！斯言至善。

## (2) 上界天苦

色无色界诸天虽无前述诸苦，亦仅暂时压伏下界现行烦恼，非断惑种，亦于生死未得自在。意识虽入三摩地中，不欲出定，然牵引力终将耗尽，随业引发，当下迁移下界中有，堕于欲界受无量苦。

若仅是为住于寂止修三摩地，则尚不会生起邪见。若以出离意乐而修，将所得定、生无色界误作解脱，将所修定、无色界三摩地所，误作未证之解脱道，勤修彼二，将得异熟、等流、增上随类所摄之果，直至得定、生无色界。此时，将于自证起增上慢，谓已解脱，而后数劫乃至大劫住三摩地，状如昏睡，不会苏醒。一旦报尽，死临之时，由未脱故，欲心现前，进而了知仍将受



生，遂起邪见毁谤解脱，由此力故，堕生地狱。

色界各天寿量为一中劫、大劫等倍，四无色天寿两万至八万大劫。如此漫长能越苦苦，虽然神奇，然因生、住、增长烦恼种坚固故，一旦遇缘现起烦恼，必堕下界，非毕竟脱，亦不可依。故而，以其能脱、是解脱道者，是大错谬。

由此了知，轮回之中，非仅三涂苦火炽然，即便得获人天善果，亦不越乎三苦自性，并无丝毫真实安乐。由因此故，噶当先辈法语中云：虽生有顶，亦如无间铜镬<sup>huò</sup>边缘。经中亦云：轮回如针锋，安乐永非有。七世嘉瓦仁波切亦云：三界轮回铁火宅，任至何方为苦烧，心中刺痛然无奈，漂流恶处心生厌。

观修天及地狱苦时，若仅念及“有此苦处”，无大作用，须令己身若临其境，发深思惟，苦逼身心，如此方能渐生厌离。且应了知，未断投生三有之续流，六道诸苦，悉皆是我当领受分，无一不须复次尝受，且持久受。是故于此难得暇身已得之时，无论如何，须求一法，渡脱不见彼岸之苦海。



#### 4、摄彼等义

此中先说近取蕴苦。《俱舍论》云：烦恼名取，蕴从取生故名取蕴，如草糠火；或蕴生取故名取蕴，如花果树。此中是说近取蕴，前说是为果立因名，后说则谓因立果名，因果如是复次发起，诸有情由前世蕴身发起爱、取，得此世身，又发爱取，生后世身。如此等等，无始至今亦复如是，后将还须由惑、业故，无间缺受取苦蕴身，故名轮回。如《释量论大疏》云：由业及惑而生蕴身，此相续身永无止息，故名轮回。

有说轮回非心所摄，是大错谬。宗喀巴于《中观根本慧论广释》中云：有情唯有之生、老、死者，是谓轮回。《妙臂请问经》中亦云：欲等烦恼与心合故，说为轮回。强巴朗瓦亦云：心续中之贪等烦恼，即是轮回。

而轮回中“已流转或将流转”者，谓由系缚三有之惑、业，而已、或将系缚六道随一所依含摄之近取蕴。所欲解脱之“轮回”者，谓于系缚未起对治，当来定将结生蕴身。所言“脱”者，谓由发起对治力故，遮止相续成办苦蕴。解了轮



回及解脱理，于座上下所缘引导众多修时，均极重要，故应恒常忆念彼义。

前说轮回总、别诸苦，决定是从六道任随一种近取蕴身而生，此蕴身谓一切苦之根源所在，故而，凡已成办近取蕴者，无能超越纯一苦性。

然此苦性又可分四。一者，依已成蕴，是为今世老病死等之所依，此二犹如猛火与热，不可分离。如博朵瓦云：于六趣中，随生何趣，其后必生病痛死等众苦恼者，是病者病，当死者死，彼非不应起而忽起。盖因轮回是生死相，或生死性，住生死时必不能越。我等于此若起厌离，须断其生，先须断因。二者，依受此取蕴，能引来世无量诸苦。三者，能与苦苦、坏苦种子相系，而起二苦。四者，由因往昔惑业自在，是行苦故，初成取蕴，即刻成为行苦体性。

苦已说讫。然当思惟轮回苦时，不应仅求“断彼苦流，何其快哉”，以为满足，当于各门恒常思察、精勤观修，令于往昔轮回漂泊，竭力生起真实厌患，发出离心，于现流转起恐惧心，非仅空想。其觉受者，有说应如逃离火宅，抑或死囚欲离牢狱。而其量者，若无造作而顺生起，则可



映蔽三有欲乐，如如是者则已达量。

此出离心至极重要。宗喀巴云：修已于轮回盛事，不生刹那之希望，昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。即说显密任何法门，修出离心皆极重要。金刚瑜伽母亦谓大成就者勒哦瓦云：远离世间法，不做轮回奴，金刚萨埵王，复次劝于彼。规劝我等舍弃贪著现世圆满，厌离一切轮回之上，励力修习，勒哦瓦遂遵彼慈命，至清净处猛修苦行，终获大成。大成就者智吾瓦亦如此修，其时印度大成就者大部如此，艰苦为生，精勤修习，终获成就。至尊文殊谓宗喀巴亦如是说：初者，若于一切生死过患不起厌离，任其如何闻思修持，不越轮回及恶趣因。故应暂舍二次第等深奥妙法，勤修出离，直至心续生起觉受。

然修出离，须当先修看破今生，尚贪现世，出离六道绝不可得。以此之故，乐世间法，于无坚牢根基之上，求修“深奥广大”法者，终无所成。且今行人，于舍现世多生轻毁，闻思修亦多失扼要，以此之故，难入正法。嘉瓦羊公巴讥云：总之众人唯求高深，不屑初浅，乐空性等甚深教授，无视根基，亦无次第，狂妄如斯，悟性再高亦无





所得，如大圆满法虽圆满，亦须修者合彼根器。且观当今，其所说法贵如良马，然讲说者德不类犬，非仅相违，且无实修，此诸即如巴昔<sup>1</sup>之歌、鸚鵡学舌，等无差别。又云：听闻一二，则应勤修，乃至通达，令入心续。若未入心，心法犹如面、水未合，乃至人、法间可容人，所闻则如牛肺于汤浮于其表，口言说尔，不成事业。另有不学、不进取者，狂妄自矜<sup>jin</sup>，彼等永难获取法义。因此，修行应当首重根基，次应实修，且应勤修令入心续。

舍弃世间是出离心首要前提，性极深奥。言“深奥”者，当俱“难以测度、不易通达；能除诸苦、成办安乐”两大扼要，且无余法能与替代，“舍弃世间”即合于此，故如此说。

“难以测度、不易通达”者，若于印度有相唯识以下论师说“诸法无实，悉为空性”，彼等必定目瞪口呆，讶异惊呼“是诳乱语”，视为癫狂。同理，陷于世间安乐者，即便彼为格西位之大智者，或德高为万人敬仰之大上师，或能持诵四部密续、开启百个坛城之大成就者，涂泥封门

1 说唱艺人



闭关勤修本尊、气脉之大修行，修大手印、断觉法、大圆满之大瑜伽师，彼因不知舍弃世间是法精髓，且若提醒，谓“汝当修舍离今生”，必定悚然惊奇万状，连连惊呼“此说非理”，进而谤斥。只因此法令彼窒息，视为畏途，闻其名即心生恐惧。非仅如此，若见他人高山景行看破今生，必谤毁曰：“此为愚痴，不听劝谏而乞食者。”视作无能颠倒之辈。如珠贡仁波切云：“聪慧”者图智慧名，“谢客”闭关行者名。施为乐善之美称，法如浮尘落水中。供养亦望他睹<sup>dù</sup>覩<sup>qù</sup>，善行皆为获誉名。是故当于此生念，以矛刺穿不留情。未破彼而讲修等，皆不能障恶趣生。然若不除恶道苦，千般所修义不成。

“能除诸苦、成办安乐”者，多有行者闻思修持仅为遮遣现世苦受，进而能于人中自在、逍遥安逸，复增名望，得他尊崇，资财增上受用丰厚富甲一方，乐多赞誉“是大修行”“是真智者”，且彼非仅自求如是，教他亦尔。如是不知“除苦”是除尽六道苦，“安乐”非仅现前安乐，彼等尚于“舍弃世间”难生信解，况余在家务俗行者。此外，今人多喜风脉、空性，常聚一处发论研习，



兴趣盎然，无人乐修舍弃世间，若与其言“当应看破现世亲近、田亩资财”，即如驴头突遭棒打，轰然昏厥，脑中懵然一片黑暗，昏昏数日，坐立不安，如失魂魄。复发规劝，闭耳塞听不受不修。

“舍弃世间”如是深奥，如何修者。噶当祖德曾云：修舍现世须具四依处、三金刚、三事。四依处者，谓心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于壑。三金刚者，事前无牵累金刚、事后无悔愧金刚、同行于智慧金刚。三事者，出于人群、入于狗伍、得获圣位。此即所云之“噶当十秘财”，是极难得修持法要。一旦修得此法入心，则将摧毁现世一切迷乱，枯干贪欲茫茫大海，铲平八法重重高山，捣毁烦恼坚固堡垒，荡翻恶业坚韧航船，进而趋入广阔平坦对治平原。

若能解了佛陀当年为何出家，栴风沐雨六年苦行，堪为我等应学典范，即知此法深奥微妙。故此当知，十秘财为极殊胜之胜妙至宝，应勤思惟，领会其中要义、精髓。

欲求出离，修舍世间决定、一定不可或缺，以此之故，此中略微展开一二。



## 二 抉择趣赴解脱道性

此处分二：思惟集谛流转次第、抉择趣赴解脱道性。

### （一）思惟集谛流转次第

分三：烦恼发生之理、烦恼集业之理、死殁<sup>mò</sup>结生之理。

#### 1、烦恼发生之理

成办轮回苦蕴之因须俱惑、业，然烦恼为业之根本，引生三有之能引业者，是无明等烦恼，润生彼者，是现法中之爱、取，故集新业，及令后业渐成势力，均因烦恼。是故欲断轮回苦者，由彼体性可知，非如拔刺出之即瘥<sup>chài</sup>，须思其因，治彼根本，才为重要。

此中分四：认识烦恼、烦恼如何生起次第、烦恼之因、烦恼过患。

#### （1）认识烦恼



烦恼总之性相者，谓自心续极不寂静之心所。各别相中，有十烦恼。

### 甲一、释十根本烦恼

**贪** 谓于子女、马牛、绫罗等悦爱处，希求观视、触碰于彼，且起妄念受用彼等。于所缘境耽著增长，如油着布难洗难除，即使勤力亦难分离。

此烦恼将险阻心续起出离心，引发嗔、妒等余烦恼，造集新业，滋润前业令有大力。因此，是引轮回最主要因。

**嗔** 谓于与己不悦有情，及诸内在自相续苦，利器、荆棘等诸苦源，缘彼等境起欲害心。能阻现世身心安宁，后世能引恶趣之中，生无量苦，摧毁往昔一切善德。因此，重过他罪。

**慢** 谓由近因萨迦耶见为增上缘，种姓、权贵等内外高下而为所缘，自视殊甚，高相心所。

慢有七种。我慢者，于低我者，作自高想；过慢者，于平等者，作自高想；慢过慢者，于胜我者，作自高想；卑劣慢者，谓于多分胜于我者，作稍胜想；大慢者，谓自视我高比一切，作唯我



想；邪慢者，以非为是，如于杀生，作我杀多，他不及我想；增上慢者，谓稍修习，便自满足，未证谓证，未得谓得，如能见鬼神，即作我已获神通想，不知是被魔鬼加持，陷于此种，将于上师及诸贤圣多生不敬，险阻生起胜道证悟，后堕恶趣，或为愚蠢、他仆使等卑下业者。

**无明** 谓于四谛、业果、三宝性相，自力不能令心明了，染污无知。思惟四谛等法义时，心思不起，如有蒙蔽，即无明相。无明烦恼罪重难断，是诸烦恼究竟根本。

**疑** 谓于四谛等为所缘，心存“有无、是非”等想。此中犹疑业果、三宝，障碍后世得增上生；若于四谛行相存疑，障碍解脱。若疑此三，则将障碍如理取舍、依止救护能入善趣，乃至解脱等一切善。

**萨迦耶见** 缘近取蕴，执“我、我所”，所起我见及我所见，染慧为性。譬如，设若有云，汝出家僧应善安分，不尔将打！此时若想：彼为何者？何因责我！“我”念于心了了现起，此即俱生我执所执之我，而发起者，即萨迦耶见，又称坏聚见。



坏聚见者，如《广论》云：坏是无常，聚是众多，为欲显此见之事，唯是无常，非一之法，全无常一补特伽罗，故为立名曰坏聚见。依于此种，将能出生一切邪见。《七童女因缘论》亦云：破萨迦耶见，一切恶见母，何时我不乐，三有诸受用。

坏聚见内又分二十：计色是我、我有诸色、色在我中、我在色中，受、想、行、识如是分四，总计二十。详情请参阅《入中论善显密意疏》《疏要庄严论》等宗喀巴师徒中观论著。

**边执见** 如《集论》云：边执见者，于五取蕴等，随观执若常、若断，诸忍、欲、觉、观、见为体，障处中行，出离为业。谓以坏聚执我作为所缘，执著常、断染慧。

于《广论》中，谓此所执常断之理：计为常恒，或见断灭，无从此没，结生当来，染慧为性。此种有令陷入常、断二边之故，是障碍趋入中观道，离常断边之主因。

**见取见** 谓缘萨迦耶见、边执见、邪见三种随一，及彼所依见者之蕴，执为最胜，染慧为性。“执为最胜”是因耽著恶见为正，则视所依近取



蕴身亦具正见，以此之故，执为最胜补特伽罗，能于诸恶见倍增耽著。

**戒禁取见** 于他宗派应舍之坏戒，受持净瓶、梵绳、全皮服饰等，只脚观日、身语定依牛等行作而为禁行，及彼等所依之蕴身，缘此三而决定见为能净罪恶、解脱烦恼、出离轮回之染污慧。依此恶见系属之恶戒禁取，勇猛勤习，亦无可能得决定胜，如榨沙求油，徒劳无果。

**邪见** 谓计无业因果、前后世等之染污慧。《广论》中亦如是说：谓谤无前世、后世及业果等，或计自在及胜性等为众生因，染慧为性。

邪见分四，谓谤因、果、作用、有事。谤因者，谓谤无善恶行等；谤果者，谓谤无善恶业之异熟；谤作用者，谓谤无父母，无前后世；谤有事者，谓谤无阿罗汉等。

总要言之，邪见极多，然谤业果及前后世等，能断一切善根，故是邪见中之最重者。

## 甲二、释二十种随烦恼

二十随烦恼于道次第中开解较少，然彼道理亦具要义，以此之故，特依雍增·益西坚参大师





法语略作解释。

**忿** 谓九嫌随一渐趋近时，起欲打等加害之心。九嫌者，谓怨家、仇敌、三时损害我及亲近、利济怨仇，三时三方，共为九嫌。与“嗔”差别者，谓嗔是于怨家有情、苦及一切苦之生处现起三境为所缘时，不堪忍受，思作损害；“忿”为违害因趋近时，现起热恼，而欲打等躁怒之心。

**恨** 谓由忿起，怀怨不舍，而欲伤害为性，依于彼则遮止修忍。

**覆** 谓善知识等他补特伽罗善提谏时，由愚痴故，起掩过心，覆藏为性。此等能令小罪增广，遮止忏悔，不得安乐之因，造作来世堕恶趣业。

**恼** 谓他说己过时，不发露忏悔，由忿恨故而欲恶口。此种能陷恶口等罪，增长非善故，遮阻现法安乐，后世必生不悦异熟。

**嫉** 谓由贪著利敬之故，于他人之盛事心不奈忍，烦乱不悦。此种能令今生来世起大痛苦，后堕恶道。

**慳** 谓由贪著利敬之故，不肯施舍之紧持心。能生现后巨大忧苦，如《月灯经》云：此腐烂色身，命亦动无主，如梦如幻化，愚夫由贪此，造



极重恶业，而随罪恶转，不智被死乘，当往那洛迦。

**谄** 谓贪利敬太过之故，伪装德行，不自调伏，诱引他而诈现威仪。此种有依邪命之虞，邪命有五，如龙树于《宝鬘论》中云：矫为利敬故，伪现根防护；媚为利敬故，先说柔软语；侧面求所得，称赞他财物；方便求利故，当面讥谤他；欲以利求利，赞叹先所得。即诈现威仪、巧取讹索、旁敲侧击、谄媚奉承、赠微薄厚。

**诳** 谓由贪利敬故，欲隐过失。我等虽能暂掩罪恶，自作聪明，依法则知，实未欺他，自欺而已。如《入行论》云：佛及菩萨众，无碍见一切，故吾诸言行，必现彼等前，如是思惟已，则生惭敬畏。应当反复思彼道理。

谄、诳将阻现世得受清净教授，来世难遇大善知识，无受教诲，障碍频多。

**骄** 谓由无病、受用等诸荣利之事，而心高举。此种能长一切烦恼，日后亦成放逸之本。如《劝发增上意乐经》中云：此骄是诸放逸本，永不应轻劣比丘，一劫不能得解脱，此是此教之次第。

《亲友书》亦云：悭吝谄诳及懈怠，贪欲嗔恨增



上慢，氏族多闻貌韶华，权势而骄视如敌。

**害** 谓于有情无有怜悯，而起欲令损恼之心。

《集论》云：嗔之一分，无哀无悲无愍为体，损恼有情为业。无哀者，谓指自起欲伤害心；无悲者，谓指教他欲作损害；无愍者，谓指听闻他作损害，心生随喜。故此可知其诸过患。

**无惭** 谓于自身、教法，尊重增上，于诸过恶不自为耻。譬如，若比丘僧若遇沽酒，应作不欲饮想，是故自若耻于作恶，是谓有惭，反之无惭。

**无愧** 谓于所作罪，不耻于他为性。如欲作恶，时念：“我若如此，阿阇黎及有他心通鬼神必发耻笑，并他补特伽罗非议。”即如此等，顾忌不善是为有愧，反之即谓无愧。

《中观宝鬘论》云：无惭及无愧，于自他不羞。无惭、无愧能为一切烦恼助缘，是诸恶因，因此二者不忌恶业，其时亦必不护善业。《集论》亦云：一切烦恼及随烦恼助伴为业。《俱舍论》中亦如此说：唯遍不善心，无惭及无愧。

**昏沉** 属痴所摄，谓身心沉重，无堪能调伏。如《宝鬘论》云：身心沉重故，离作业昏沉。有



云此种能成烦恼及随烦恼助缘，是因惛沉障碍修善，如《劝发增上意乐经》中云：若乐睡眠与惛沉，其人愚痴失法欲，凡稚退失一切德，退失白法趣黑暗。又云：若乐睡眠与惛沉，痰癭风病及胆疾，其人身中多增长，令彼诸界极扰乱。若乐睡眠与惛沈，集饮食垢腹不清，身重容颜不和美，所发言语不清晰。

**掉举** 谓追忆往昔受用妙欲等为所缘，随顺贪欲而心外驰。如《广论》云：一所缘，可爱净境；二行相，心不寂静，向外流散，是贪分中趣境爱相；三作业，能障其心安住所缘。掉举虽属贪分所摄，然非散乱均为掉举。

**不信** 谓与信相违，痴心所摄。此又分三，胜解信相违者，谓不信业因果等；清净信相违者，谓不信三宝等，或于智者不起喜悦而生厌离；欲乐信相违者，谓不精勤，于解脱等不起欲求。其过患者，如《大宝积经》云：若不信之人，不生诸白法，犹如烧种子，不生根芽等。极易领解。

**懈怠** 谓耽著睡眠等，于诸善品心不勇进。此能衰退一切善品，如《念住经》云：诸烦恼所依，独一谓懈怠，唯有一懈怠，彼便无诸法。



**放逸** 谓由贪嗔痴、懈怠故，于诸烦恼心不防护，于诸善品不能修习。此诸过患应易领解。

**忘念** 谓随烦恼为所缘，致心流散至所缘处，而于善法不能明记，乃至遗忘。故此能障正念，是心散乱之所依。妄失善法谓作忘念，非善不是。

**不正知** 违于“正知”，谓由烦恼相应慧故，而起不正身语意行。其过患者，如《入行论》云：纵信复多闻，数数勤精进，然因无正知，终染犯堕垢。

**散乱** 谓由烦恼，纵心流散所缘境外。如《五蕴论》云：云何散乱，谓贪嗔痴分，于五妙欲其心驰散。掉举是谓心流散于曾悦爱处，属贪所摄；散乱则谓随流一处，三毒所摄，所以不同。

二十随烦恼已说讫。

若不了知根本烦恼及随烦恼，亦即无法根除彼等。故应观阅《集论》及释、《五蕴论》等，先辈大德复次开示，至下下者，当应熟阅《五蕴论》，其重要性可想而知。

若真修行，徵象即是烦恼渐少，不然任修亦无大用，况云成就。然若期望损减烦恼，须先闻思，通达法义，随后起修。



一世嘉木样阿旺宗哲于哲蚌寺后山闭关，其时谣传宁玛一老行者帝瓦扎嘉虹身而逝<sup>1</sup>，密咒师华巴谓大师曰：“扎嘉老人如此境界，汝修久矣，成就几何？念之我心愈觉不安。”大师笑曰：“我做朵玛闭关可否？”华巴师云：“我来成办，望能一试！”大师闻罢方正色曰：“汝心不应如此戚戚。我广闻思显密诸法，通晓经教，撰书多部，于此山中日夜勤修，经年弘法利济有情，讲说一字摄一切法，如是何者才为成就？”大师意谓通达正法，方为最上成就。

且于法义若不实修，彼或成为烦恼助缘。恩师金刚持雍增法王云：提婆达多由通经藏，而不实修，终致害己。阿嘉<sup>jiàng</sup>绛央所著《道次第笔记》中，多然巴格西成列亦云：道次第教授应于内观修心，非于人前彰显其理。夏悟冈瓦云：女转三夫间，飞鸟脱结网，僧因法油滑，彼三最狡诈。又云：若不内观，听闻多者，越发堕落。闻多修少，是油滑因。祖德曾云：心趋外境，是大损患。因此，心变油滑，过失甚若未作闻思。宗喀巴大师于《广论》中亦云：此复行持，须先了知，知

<sup>1</sup> 实弃入河。



则须闻，闻已了知所有须要，即是行持。故于闻义应随力能而起行持，是极扼要。应当反复思惟其义，蒙生觉受，至为重要。

迦湿弥罗大班智达释迦西热至藏地时，学者们为探究正见，纷至阿里，路途遥远，马蹄还须加装蹄铁。班袞<sup>gūn</sup>嘉初闻此事，欣然欲往，然又思惟：“闻法是为损减烦恼，我已如是，不若彼等或闻不修，苦恼依旧。故而现今我应知足，或可当称导师、首座，瑜伽师甚或尊者。”

## （2）烦恼如何生起次第

此中，无著、世亲二菩萨说：譬如花绳，略黑暗时，由绳本体不明晰故，于彼而起执蛇妄想。即如是说，由因无明障蔽明见真实蕴体，而起蕴身是我之萨迦耶见，由此见生诸余烦恼。

法称、月称二师则曰：萨迦耶见即是一切烦恼之根本——无明。如于众前被诬偷盗，若然无过，此时会想：“无丝毫罪，彼等何故陷害无辜，我…我…”此时，“我”自在有渐极清晰，此常所执珍爱怜惜独立存在之“我”见，即为俱生萨迦耶见。此见能起界限分别，判定自他，贪著自



方身、受用等，嗔他施害或疑加害。同时，执我善德，生起无有匹者之慢，进而对于自心取事，耽著彼等定合情理，而渐生起或常或断之边执见、见取见，及执相属所有恶行，而为最胜。进而又执无业因果颠倒邪见，或谓彼等“有无、是非”，大生疑虑。故余一切烦恼根本，究其根源，悉引生于萨迦耶见。如《释量论》云：故欲解脱者，当根除无始，同类因种生，诸萨迦耶见。又云：若彼见有我，当常著于我。由著爱于乐，由爱障众过。见德而遍爱，我所彼成取，故贪著于我，尔时当流转。再云：有我知有他，我他分爱憎，由此诸相系，一切过当生。

因此，对治“贪欲”等诸烦恼，仅暂压伏相应支分，未除根本。根除“无明”，则能摧毁一切烦恼。

### （3）烦恼之因

谓有六种。

**所依** 即烦恼之种，或谓随眠。若未断彼，一遇所缘决定生起现行烦恼，如青稞种，一遇水肥暖湿良田，定发萌芽。





**所缘** 亦即外境，彼可顺生现起烦恼，如贪之女身、嗔之怨敌等。初学者近烦恼境时，非理作意，必起烦恼，以此缘故，噶当先辈曾云：初业行人，首应离境，次为对治。古德所著修心文中，常说断除故乡亲近、眷属仆从、迎来送往、资具积蓄、锦衣玉食、相似利他等，即为远离烦恼顺境。

诸外境中，首当防护贪恋故土。如藏巴嘉热云：烦恼皆因外境而生，不弃故土乃无心人；修行当以对治而行，不思对治乃无心人；说法当依因缘而行，不合因缘乃无心人。又云：士夫理当割舍故乡，斥为漂泊者也无悔。无著贤云：贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。仁达瓦云：不论居何处，若生分别心，利敬所缚地，嫉诤瞬不留。胜贤大师云：若于故土生爱恨，若有厌者应速离；若于亲近生忧恼，若为行者应少忧；若于资财生积欲，若为厌者应弃舍；若于美食生贪欲，若为勇者应持苦；若于眷属无令足，若与帮扶彼更多。此是断彼痛妙法，作为忠告应铭记。

复应断贪亲近、眷属等。如《入行论》云：若贪诸有情，则障实性慧，亦毁厌离心，终遭愁



叹苦。若心专念彼，此生将虚度，无常众亲友，亦坏真常法。行为同凡愚，必堕三恶趣，若入非圣境，何需近凡愚。刹那成密友，须臾复<sup>yǔ</sup>结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。忠告则生嗔，反劝离诸善，若不从彼语，嗔怒堕恶趣。又云：是故近亲友，徒然自招损，彼既无益我，吾亦未利彼。故应远凡愚，会时喜相迎，亦莫太亲密，善系君子谊。布顿大师亦云：往昔诸佛与菩萨，难教化之诸有情，赞之生慢轻则怒，胜者生嫉等则诤，遇下傲骄心粗暴，利言入耳多贪嗔，今我无能教化彼，彼应先自调伏心。若言利他法心要，教者应先具善根，随有情愿往世事，无私教化而宣说。若心怀世间八法，无能妄做利他事，如无双翅欲飞空，事未成已落败境。若言宣讲持教者，应具净戒出离心，于断三过合器者，善能开演诸经藏。若求名利而摄众，无信不愿亦讲说，废修徒增贪嗔因，任讲亦是轮回绳。藏巴嘉热亦云：若无春种，而企秋实，必不饱腹；时机未熟，而望度众，亦是徒劳。又云：若想快乐，则应独处，其利甚多：食物丰时，尽情<sup>tāo tiè</sup>饕餮，无须分享；若其匮乏，亦可怡然，不养他人；挨冻受饿，独自领受，无



牵无挂。

断除贪恋故土、相似利他，将与烦恼渐行渐远。此处略释，请参阅《修心百篇》等中了解。

**猥杂**<sup>wěi</sup> 此即是谓随学恶友。有典故曰，拉萨北潘域有二出家兄弟，一人饮酒，一则不饮，饮酒僧去热振寺后，归不欲饮，不饮者于拉萨归，成饮酒人。

有修密者或托词说：“修最上乘，胜者可转妙欲、博戏、烦恼等等而为道用，不必观待戒之狭隘。”此大错谬，若有信者并起随学，必将自毁。

心志若未获得稳固，易随外境不良所引，故此应当舍弃恶友！若遇善士，则当随学，至死不离，至关重要。

**言教** 谓听闻非善知识邪法，如外典中行淫行等说为正法。彼类邪说现多消隐，然相顺之方便道引导，及不断惑可成佛之“甚深教授”尚存，听闻之后，误入歧途，唐捐暇满。如信非善知识所言，谓酒是为智慧甘露，能得加持，小饮无妨，有出家僧渐而失戒，进而纵酒毁坏清规，晚年还俗，为家所累。



非善知识所遇之人均会遭殃，应极谨慎。即如有一癞病青蛙，可致蛙群成腐烂相，因此，曾有说云：劣徒蒙羞一师，劣师蒙羞一国。印度曾有大妄语者，谓已获证阿罗汉果，因而摄受万余徒众随彼修学，终无所成，其诸弟子渐生疑窦，某日问曰：“若已得果，为起信故，请示神通！”此人答云：“我自不知言行造作，何能发通？”可知彼说均为非善。

诸邪说中，随受烟酒当为首位。吸食烟者，譬如有云：“佛陀于此未加说辞，故应无罪。”此说大谬。玛吉拉准云：善徒听我言，末法时代时，有具五毒食，来自于东土，旺盛在蒙古，称为吐蕃食，娑婆世将现，干旱霜冻灾。修行者食此，百劫修本尊，无果转恶道，三宝无力救。四世班禅大师则云：肮脏染造恶女烟，吸食现霜冻诸恶，闻堕三涂生无暇，智者谁彼不禁忌。我的恩师，至尊金刚持雍增法王亦云：吸烟、鼻烟罪本同等，然吸鼻烟过患尤甚。

酒过患者，于经续中，佛曾广说宁舍身命不欲酒等。如《毗奈耶经》云：佛告诸苾刍<sup>bì chū</sup>，汝等若以我为师者，凡是诸酒不应自饮，亦不与人，



乃至不以茅端滴酒而着口中。《念住经》云：饮酒生于号叫狱，与者生于彼近边。《金刚顶续》亦云：酒乃诸祸根，是故当断除。

说密乘师可饮酒者，是鬼迷心窍之癫狂语。《二观察续》云：狂饮酒醉者，多事多灾难，饮酒密咒师，号叫狱中煮。莲花生大师云：酒毁密咒师，生三毒慢嫉，一切引于彼，故不饮恶酒，密师因酒转，狗身转疯人，后世修密者，妄称莲师许，此非我弟子，趋向恶魔道。大师明示，未曾开许饮酒，因此，学人不应再生诋毁。

**串习** 谓增烦恼之往昔习惯。任作何事，由串习故，自然趣入。同理，无始轮回漂泊之中，烦恼串习已然甚深，由熏习故，易起烦恼。

**作意** 谓于对境，起爱不爱不宜欲之非理作意。于贪著境，增益众多可悦意处，且于如是非理作意中起贪心；如于仇敌，妄起作意先害、后害不悦事相，而生嗔怒；作意众多外典之非真实理，而生恶见等。

此六者中，主因有三：未断随眠、境现在前、非理作意所起分别，即一二六。如未断随眠，现虽即刻难起对治，然应尽力防范令起贪嗔之境、



恶友、邪法，善加观察心续细处，如此等等，令作意心刚刚现起，即能识别，而由忆念对治品而加以遮遣。

#### (4) 烦恼过患

烦恼非唯害己害人，还有能生现后大苦诸般过患。如《庄严经论》云：烦恼坏自坏他坏净戒，退损失利护法大师呵；斗争恶名他世生难处，先得未得意获大忧苦。《入行论》说，即便我与天龙八部皆生仇隙，亦不能引我入无间；烦恼敌则刹那令我堕入彼中，危害尤甚。如云：纵使天非天，齐来敌对我，然彼也不能，掷我入无间。强力烦恼敌，掷我入狱火，须弥若遇之，灰烬亦无余。又说，此烦恼敌无始劫来乃至未灭，常住我心，为害久远，迎合余敌或得饶益，顺承烦恼苦则加倍。此外，现世仇敌若近身前，常生恐惧，然观我等，于此长时加害、盘踞心续之烦恼敌不觉怖畏，极不应理。如彼论云：吾心烦恼敌，长住无尽期，其余世间敌，命不如是久。若我顺侍敌，敌或利乐我，若随诸烦恼，徒遭伤害苦。无始相续敌，孽祸唯一因，若久住我心，生死怎无



惧。生死牢狱卒，地狱刽子手，若皆住我心，安乐何能有。

总之，轮回之中，尽诸一切罪苦、恶名，皆因烦恼；碍阻出生人天善趣、解脱道者，亦因烦恼。故而当知，一切罪苦皆因烦恼过患而起，烦恼之罪，非同常云一般不善，是极广大，难以尽述。是故贡巴瓦云：欲断烦恼，须知彼之过患、体相，对治生因。由知过患，观为过失，计为怨敌。若不知过，则不知为敌，应如《庄严经论》及《入行论》所说思惟。恩师雍增法王亦云：谓于烦恼，初难识别，中难对治，终难断除。故而是由知性相、过患因等，刚一现起随即除之，较为容易，若暂弃置，至极炽盛，绝难抑制。

噶当大德班袞<sup>gūn</sup>嘉现起烦恼时，常执左手而自责曰：“汝现身了，观汝三门成何体性，不爱比丘慈诚嘉瓦？独爱凡夫班袞嘉？”言罢起身皮衣蒙头，又令施主不施饮食，以此种种责罚自己。若起善念，即执右手盛赞比丘慈诚嘉瓦，予以自励。

## 2、烦恼集业之理



此中分二：认识所集业、如何集业之理。

### (1) 认识所集业

总之，所谓业者，谓于“所作事、能作业”中之“所作事”立以业名，如世间亦云“做事业”，将“所作事”安立“业”名。业可分三，谓身语意，而此又分思业、思已业。

思业者，即谓意业。《集论》中云：云何为思？谓令心造作意业，于善、不善及无记中，役策心为业。谓令自相应心，于境转动之心所意业。思已业者，谓由思发起之身、语二业，如《俱舍论》云：世别由业生，思及思所作，思即是意业，所作谓身语。

《俱舍论》中，思已业分表、无表色，如云：此身语二业，俱表无表性。亦有说为有作业、无作业，表业是身语之所示，无表是由身语二之强力表业所引止恶、抑善之功能，然因其是不可显示，故名无表，譬如受戒所得戒体。

有部师说，表无表色，唯是有色，譬如杀生，趋入时已俱表、无表。经部、唯识、自续三派论师则说，业分思业及思已业，其差别者，同说杀





生，因位动机是谓思业，时位之思谓思已业，由此可见，彼等更重事及所作各时动机。

分说业有无量无边，归为纲要，谓身语七支，动机则遍十种业道，此中所言集业之理谓指非福，或称恶业，及异生心续之欲界福业、上界天所属不动业等。其中凡夫所摄善业，属于福业，不善为非福。善、不善、无记之差别者，谓异熟果成，如愿为善，不愿为非善，非愿非不愿者，为无记业。动、不动者，谓若缘念欲界，所造之业异熟已成，不定生于其所缘境，是为动业；缘念能生色、无色天，为不动业，譬如，缘念初禅所生之业，定生初禅天，故曰不动。

## （2）如何集业之理

谓由萨迦耶见执我、我所之故，进而愿求百般爱怜之对境——“我”，得受快乐、不欲得苦。故其所作，若谓希求未死前之现世欲乐，则将造集非福业；若其厌倦现世浮华，多发希求后世安乐，则积福业；若复厌离五妙欲乐，求三摩地所生禅悦，则将积集转生三禅天以下之不动业；若于禅悦亦起厌离，而求舍受，则集转生四禅乃至



有顶天间之不动业。

由如是说羨上厌下、则生上界集业之理，类推可知，厌离三有一切圆满，由求解脱出离意乐奋而发起，造集善业，决定将能渐离轮回，趋近解脱。

### 3、死殁及结生之理

此中分三：死亡发起之理、死后转为中有之理、次于生有结生之理。

#### (1) 死亡发起之理

宿业所引寿命完尽，大限已至，谓寿尽而死；寿虽未尽，福报、资具不足而死，谓福尽死；或犯险等，谓未舍不平等而死。此三者中，随一现前，即能引生后世蕴身业力成熟。

如何引者。临终之时，心续中有众多能引“现法受”之善、不善业，其最重者，能得爱、取之力滋润，而先成熟。有部认为，现法受之异熟，仅在今生，非于他世；上部宗则承许有现法受引业。

若无现法受之引业，则“顺生受”之善不善，



依爱、取力，成熟其中之最重者。轻重若等，则善不善二心之中，串习多者，即起现行，愈加强烈，而令相顺之能引业具有势能。若仍平等，则先所作，加以爱、取，而至成熟。如《俱舍论》云：业极重近起，数习先所作，前前前后熟，轮转于生死。

善心死者。临终之际，由自忆念或他提醒，而能敬信上师、三宝，并起愿求，后世得获善妙蕴身、遇佛圣教，由如是等现行之力，令能引发善业势力，后世定可得生善趣。其徵兆者，死者自觉由暗趋明，生大欢喜；或如置身梦境而现悦意景色。“解支节”苦亦极轻微，“节”谓所依与能依<sup>1</sup>由业力故所生相系，“解”者即谓令彼分离，称解支节。此是阿嘉绛央《道次第笔记》所说。

不善心死者。临死之时，心于资财、怨敌等诸，生起猛烈贪执、嗔恨，而致引发不善业力，速疾发生堕恶徵兆。如从光明踏入黑暗，心生忧凄；或梦幻中呈现众多欲厌离境；因解支节苦甚猛烈，而现种种悲惨可怜，譬如，恶人嘉华生

<sup>1</sup> 身与心。



前杀害喀迦活佛，死时头上长出鹿角，蒙受大苦，多人所见。作恶业者，或将见闻往昔所杀牛羊等诸列队前来，围拢身前冲顶怒吼，鬼卒活捉丢掷铜锅等，如经所述。

濒临死时，于其难忍病痛苦时，强令观想忆念三宝，极大可能弄巧成拙，应顺根性，不说不称其心之事。若令死者祈祷三宝，于其耳边助念佛号或经咒等，极有助益，或能请供宗喀巴之《菩提道次第广论》，供其头前，亦有大益。此说亦为《道次第笔记》所云，拉科仁波切亦多宣说。恩师<sup>gā</sup>尕藏曲松曾云：拉卜楞寺一老僧死时，蕴身由上而下摄暖，现堕恶相，随以《广论》轻置其头，身暖即刻自下收上，得人天兆，随即往生。

无记心死者。此种死时，于善不善不自忆念，亦无令忆，故临终时俱离苦乐。彼能滋润业力之“爱”，同发起于临终之前，然行未行善不善业不能忆念，无能“取”故，无苦乐受。

谓死心分粗细二分，前说之善不善、无记，粗分所摄，故死心以粗分为转。粗分心即四大收摄，同时由“爱”滋润业力，发生苦乐或二皆无，直至末后三口粗气，一切粗分渐行趋灭，此时，



长时串习贪著“我”故，觉知此我“将不存在”，而于蕴身生起欢喜，此即为“取”，是为成办中有之因。

粗分灭后，细分现前；细分之心出后即死，随业流转。故云，断外气而入细分时，善不善心、无记均同，不分三性。

## (2) 死后成办中有之理

经过死有或死同时，便至中有。谓到中有，诸根具足，呈现当来欲投生相；业力所感，具足神通，除金刚座与足力加持之所依像及母胎宫，一一均能穿越无碍；同类可见，或已修得离垢天眼，亦能见彼。如《俱舍论》中云：此一业引故，如当本有形，本有谓死前，居生刹那后。同净天眼见，业通疾具根，无对不可转，食香非久住。

有说已成地狱中有，不可复转人天中有，如《俱舍论》云：应往彼趣中有已生，一切种力皆不能转。谓不可令人中有没，余中有起，余类亦然。为往彼趣中有已起，但应往彼，定不往余。

《集论》则云：极住七日，或有中天，或时移转。说中有时，亦可转为余类中有，故此间作法事



等，能利亡者。如何利益者，如博朵瓦法语中云：种族血脉、资财、法缘，三者随一超荐亡者，善根回向，皆得利益。其中初者，譬如超度亡故先辈，子孙积德行善等等。其二，谓与亡者共资财者，一人谢世，他为作善，如敦巴谓热振居士：汝等资财合用益善！若当离世，他可为彼作善回向，而得利益，不尔所造唯能自利。若以亡者生前资财成办净善，亦属此等。其三，具法缘者，如阿阇黎<sup>shé</sup>度亡徒等。然超度等诸善所行，应合法理，譬如当今某些地区，为办后事，盛请七僧或大活佛，进而借口杀多牛羊，场面铺张。此种如于能漂走物，复加坠石投入大海，亡者纵有善趣之缘，或亦堕恶，故于彼时应极谨慎。

中有相者。恶趣中有如黑羈<sup>nóu</sup>幕，或阴暗夜，目向下视，倒悬而行；人天中有若白色衣或明月夜，头便向上，平向或上行。其显色者，如《入胎经》云：地狱中有，容貌丑陋，如烧<sup>wù</sup>杌木。旁生中有其色如烟，饿鬼中有其色如水，人天中有形如金色，色界中有形色鲜白，无色界天元<sup>mò</sup>无中有，以无色故。故将生无色界天者，于何时<sup>mò</sup>歿，即于其时成无色界四种名蕴，除此之外，别无中



有。

中有寿者。谓若得投生之缘，当下乃至一日之内便可受生，故无决定。若无生缘，则一七日即易其身，乃至七七以内而住，于此期间，定得生缘。有问“七日”依他六道，抑或人岁？此于宗喀巴及身后诸贤如杰尊巴、嘉木样协巴及彼弟子所造论中，均无详述，唯知彼等说法有二，阿嘉雍增于《基位三身安立明炬论》中云：中有之七若依六道，此不应理，若当如是，则地狱及上界中有须住各七，若无生缘，须得存活千万亿年。故而，此说太过。拉然巴格西阿旺丹德则于《无缘因义》中云：中阴寿命依于人岁，此不合理，应为天人、狱等各七。《俱舍庄严疏》云：中阴寿量分属六道。果芒宏洛切扎、三世贡塘文殊亦如此说，且此说与《念住经》中所言一致。

“一题二解，当择其一！”是宗喀巴于《僧众二十论》中所云，何者应理，善士当可自作分辨，故而，夏瓦清增于《大密山庄严论》中说：依我思察，菩提广论、五次第明灯、咒道广论说中有寿，应依人道，然若有缘当复辨析！不可擅断。



### (3) 次于生有结生之理

胎、卵生者，中有因见父母交媾<sup>gòu</sup>而起贪欲，若生女者，于母起嗔，贪与父会；若生男者，于父起嗔，贪之于母。欲与之交，徐徐而近，男女余分渐隐不见，唯现二根，顿起嗔恚，中有遂灭，随即生于精血之中<sup>1</sup>。诸非律仪，譬如屠夫等中有者，如于梦中，于当生处妄见牛羊，先所习故，乐与驰逐，至于生处则俱不现，见恐怖境，故而发嗔，遂致中有灭而受生。

诸余生者，湿生欲求香气，化生贪求宅舍，至则受生。生热狱者，希求暖热；生寒地狱，贪求清凉。多于生处见诸同类而起贪欲，因憎生处，中有遂灭，而结生焉。

如是了知由诸烦恼发起造业，由业出生周遍情器世间之理，将能遮遣执轮回从无因、不顺因生诸邪分别，且于依止、对治三有根本之理，不生错解。

因此，如理思惟前说轮回流转次第，勤修拔除苦根胜道，不容置否。亦可祈求上师加持，以祈请故，甘露净罪、获彼证德等等如前。

<sup>1</sup> 入胎。





## （二）抉择趣赴解脱道性

此中分二：依何等身灭除轮回、修何等道而可灭除。

### 1、依何等身灭除轮回

博朵瓦云：我等无始轮回以来，漂泊之期不可量度，初与诸佛根基等同，然彼成道已微尘劫，我仍未脱生死流转，乃至少分准备亦无。轮转从未自然停息，今亦如是，当应遮止，其时机者，即今次之暇满。若生无暇力不能遮，以此之故，旦获暇身，当断轮回，理如前述。

然虽暇满，家小又谓贪等一切烦恼根源。世尊开示八无暇时，曾有俗众笑曰：世尊讲说八种无暇，然我等受九无暇苦。此是我于上师金刚持益西嘉措处所听闻，九无暇者，复加其“家”，彼是爱恨嫉妒之源，增长斗诤散乱等罪之门，农牧商贷等繁杂事更增散乱，险阻修行，故于修道解脱所依，若为出家，余身无法堪比其利，以此之故，应赞出家。如《本生论》云：于同牢狱家，永莫思为乐，或富或贫乏，居家为大病。一因守



烦恼，二追求艰辛，或富或贫乏，悉皆无安乐，于此愚欢喜，即恶果成熟。还说：若作居家业，不能不妄语，于他作罪者，不能不治罚。行法失家业，顾家法岂成？法业极寂静，家事猛暴盛，故有违法过，自爱谁住家？又云：骄慢痴蛇窟，坏寂静喜乐，家多猛苦依，如窟谁能住？《经庄严论》云：当知出家品，具无量功德，由是胜勤戒，在家之菩萨。故应常思居家过患、出家胜德。

非仅如此，非但修道、脱离生死出家身胜，即便由波罗蜜多及密咒乘修学成佛，亦赞出家最为第一。出家律仪即三律仪之别解脱，故当敬重圣教根本别解脱戒，故而，既已出家，则应舍命严净律仪、精勤修法，若仍作为在家人想，何故剃度披袈裟耶？如《三摩地王经》云：于佛圣教出家已，仍极现行诸恶业，于财谷起坚实想，贪诸乘具及象车。诸不殷重持学处，此等何故而剃头？格西阿热亦云：昔日曾有沙弥比丘，净出家门而受三戒，谓真出家。现今则有一类人等，已受戒律，然重归家操持诸事，此则不是真出家人，若须称谓，应作“入俗”。



## 2、修何等道而可灭除

欲离生死，须遮其因——惑、业二者，且于彼二，首当断惑最为重要，故当修学全圆、无谬对治法类。

此法定唯宝贵三学——戒定慧。由增上戒学而能斩断扶亲灭敌诸外散乱，令心不散；复由定学断除昏沉<sup>hūn</sup>、掉举诸内散乱，令心安住一境；由慧学而除遣我执等诸惑业，令心解脱。次第亦如经藏中云：依戒生定，由定发慧。

修净戒时，如理依止正念正知取舍修习，由此力量，将能顺得胜三摩地。故此，《声闻地》与菩提广略论等均说：若得寂止，应当具足净戒资粮不可或缺。噶希巴热规僧格亦云：破犯戒者，若能生起胜三摩地，是入魔业。三摩地及胜慧学处兹下当说，此不繁释。广学律仪之道理者，印藏多有诸经律论广为解释胜戒学处，特于宗喀巴所著律学《别解脱戒品释》、菩萨戒学《菩萨戒品释》、密乘戒学《密宗根本堕罪释》等，当复观阅，不然，甚或不晓堕罪条数，何能持戒？观今行人，受戒之时大多勇猛，亦曾广学，然不须



说密乘菩萨别解脱等细分界限，乃至不忆戒总数目，此等即如先贤所云：有律仪时无毗尼，有毗尼时无律仪。

塘萨巴·哦智嘉措云：闻法之徵心调伏，修行之徵减烦恼。然今行人唯喜听闻，不知遵循业因果法，且慢增上，均与惑业对治相违。自受戒始，如理守持乃至微细，于此之上，学余经典，是宗喀巴父子时之宗规。

碍净戒者，谓有四门。

一者无知。故当如理依善知识，勤修学处，极为重要！如《道次第笔记》中，多然巴格西成列云：说不知即无罪者，此极非理，如此想来，作牛益善。

二者不敬。故应于佛及所制戒，并同求学梵行道友，发起恭敬。另有自诩密咒师者，轻视不敬别解脱戒，极不应理，如《妙臂请问经》中云：世尊所说别解脱法，清净尸罗具应修行。若是俗流唯除僧服，自余律仪悉皆无差。即谓在家瑜伽士，唯除一类单戒之外，须持余者全别解脱。阿嘉且贝坚参请问拉科仁波切云：“不许在家闻比丘戒，云何修持？”大师答曰：“此有争议！然



无定论。”此说是因受持无上密部戒者，应持三乘全圆戒律，不分在家出家。

三者放逸。故须依止正知正念，随起观察。譬如，过午欲食，无警戒心而起染犯，则为放逸；若思“我若染犯戒律，师长、同修或生耻笑”，由此生起惭愧念知，净戒无犯，名不放逸。

四者即谓烦恼炽盛。故应自省，或贪或嗔，何种烦恼粗重炽盛，则应先行发起对治。贪欲重者，应观不净，如观三十六种内不净相，或观丑陋、腐烂脓臭、蛆虫翻爬等外不净，并常思惟贪著妙欲诸多过患。嗔观慈心，痴观缘起，慢须思惟无奈纳受诸业及苦，疑者须于四谛、三宝、业果法类起信勤修。

总之对治须悟通达无自性见，然无论总、分，非仅了知其法名相，而须调伏如牛角般刚强心续，才是关键。故而至下应尽了知诸对治法所缘行相，串习纯熟，以正念知而慎防护，心目之中烦恼何者现起无间，竭力忆念哪怕随一造作对治，视如怨敌。若不尔者，初时忍受非理作意，令受资养，乃至无敌，唯随彼行，从而堕恶。如噶当格西内<sup>wū</sup>邬苏巴云：我不胜烦恼，戒则不清净，定慧无从



生，轮回莫能出。夏悟冈瓦亦云：晨起若未安坐调伏，下午即成狡诈之人。身心俱力青壮之时，对治力同，须与之战；若至年老，皱纹满聚，然诸烦恼应减未减，对治却减，行持非理，殃及自他。故欲戒净，须勤励力随起对治，不得延误。若觉无效，即须祈求上师本尊、持猛咒等，甚至起座、转头颈等，多发对策断彼相续，令趋减损。

有一类为烦恼驱使，修密为由行欲邪行，使出精液，如此更与律仪相违。若得成佛，须当受持总之一切誓言及戒，特须遮止出精，此属安乐所依之戒资粮、生起次第之福资粮、圆满次第之慧资粮，成佛决定须俱此三，克珠杰于续部注解复次宣说。格西康隆巴亦云：若年饥荒，一切事情皆涉粮麦，如是一切皆绕于戒，故当学此。又戒清净，不思业果必不得成，故业果法是真教授！此即是说，诸律仪是下士成办人天所依，中士达成三学之本，上士成就六度之根，金刚密乘一切共行悉地之基。因此，一切善德皆始于戒。

若戒清净，霞惹瓦云：若初希求无上妙法，然身语意已然相违，次第紊<sup>wěn</sup>乱，须当回归断十不善，此当重修。又云：总有祸福皆依于法，依毗<sup>pí</sup>



奈耶住律仪者，无须改易，内心清静，堪忍观察，心意安泰，后亦善妙。此中之“无须改易”者，谓最初即依律而行，次第学道，便无中途须改变事；初若攀求“甚深教授”，然至中途毕竟不通，仍须改转，由学戒始。所云之“内心清静”者，谓由不染犯罪业故，身相庄严，智慧猛利，内心无愧，自得清静。“堪忍观察”者，由知此理真实不虚，堪忍看待修时诸苦。“心意安泰”者，若犯戒律必生大苦，于阿闍黎<sup>shé</sup>、轨范师前心常戚戚，忧虑不安，反之则无忧恼等苦，心态安定。

“后亦善妙”者，如国王等具权势者，将以部属攻杀敌等，由强力而杀伐劫掠，虽可征服，然未必能感化敌手，且造众罪，后定堕恶。然由持戒清静之力，贵贱人等，心悦诚服，恭敬顶戴，非但不会造集恶业，且易摄受教化有情；后不堕恶，必生善趣，shé世增上，顺得解脱、乃至成佛，以此之故，后世亦极善妙圆满。此是雍增·益西坚参所云。

且持戒者功德极大。若于当今五浊恶世，堪能净持一戒一日，其福胜于恒沙劫中，承事供养百亿俱胝诸佛如来。如《三摩地王经》中云：若



经俱胝恒沙劫，净心以诸妙饮食，伞盖幢幡<sup>fān</sup>及灯鬘，承事百亿俱胝<sup>zhī</sup>佛。若于正法极失坏，善逝圣教将灭时，昼夜能行一学处，其福胜前俱胝倍。

《大般涅槃经》亦云：戒是一切善法梯橙<sup>chéng</sup>，亦是一切善法根本。如地悉是一切树木所生之本，是诸善根之导首也。如彼商主导众商人，戒是一切善法胜幢。如天帝释所立胜幢，戒能永断一切恶业及三恶道，能疗恶病犹如药树。戒是生死险道资粮，戒是摧结破贼<sup>kái</sup>铠杖，戒是灭结毒蛇良咒，戒是度恶业行桥梁。

不守持律仪过患者，若犯戒者，心续不生任何新善，后堕恶道，漂泊不息等等，律藏中已复次宣说。佛特别于《成就真实尸罗经》中云：诸苾刍<sup>bì chū</sup>！宁可离命而死，非可毁坏尸罗。何以故？离命而死唯令此生寿量穷尽；毁坏尸罗，乃至百俱胝生常离种姓，永失安乐，当受堕落。《曼殊师利根本续》亦云：此教若毁戒，决无胜成就，中悉地亦无，又无下成就。又说：能仁未曾说，毁戒咒能成，非趣涅槃城，境域及方所。于此愚恶人，何有咒能成？此毁戒有情，何能生善趣？且不得天趣，又无胜安乐，何况佛所说，诸咒岂





能成？由失戒故，非仅不得大中小等任何成就，唯善趣身亦无可得，何况解脱！

以此之故，应勤修习律仪学处取舍之理，未达此者，获何神通、成就，甚或能飞，亦无裨益。鸦亦能飞，鸢<sup>jiù</sup>能观见马走十八日间食物，如法称于《释量论》云：若见远是量，当来依鸢鸟。山羊食罢龙须根草，行走间可印影留石；手涂食石蛙血之后，可按石显印。如此想来，则可戳穿大多虚假证相面目。阿底峡住耶瓦岩时，有谓“达域神通”者，能知夙命，实为鬼附身，至尊者前，克敦请求尊者降伏，并于口中左右各含一白脂石及少许豆，问彼尊者前后身等，应答无碍，尊者暗中将鬼驱除，克敦再问：我两颊内各有何物？答曰不知，赧<sup>nǎn</sup>然汗下，后被尊者感化受教。

萨纳曾有一牧羊人，得到嘎迦神龙加持，能于空中跏趺<sup>jiā fū</sup>而坐，现佛身相，示现种种神通变化，说非正法，惑众收徒，收受利敬，扰乱正法逾十数年，惊动藏区。后大译师仁青桑波路经此地，闻之甚异，遂三顶礼，一礼彼则失去身光，二礼则于空中堕落，三礼当即化为原身，被人围住谩骂殴打。



行者对治趋薄弱时，鬼魔化为本尊、佛等乱其修者，多有发起，故若烦恼无有减损，能见本尊、生起神通，多为鬼魔所化、加持。因此，贡巴瓦谓内邬苏巴云：智然，后有人问汝弟子众，以何而为教授中心？则定答为已发神通或见本尊，然实应说于业因果渐起决定，于所受戒清净护持。

然今行人，于神通等多生向往，而轻律仪、业果法等。若依教诫，息增怀诛任持何者，均可成就，如宗喀巴传记中云：依教奉行是最殊胜之摄受法。因依师教，须戒清净，取舍须细，品格须圆，少欲知足而能安住。

若因持戒而于资生起忧虑者，如《修心初篇》引《悲华经》中，佛于因地曾发愿云：吾之教法中身著四指法衣、袈裟者，若未能遂意而得饮食，则我已欺诳如来，故我不得成佛。又云：所有在家众，指甲上耕耘，吾之出家僧，生活无贫困。故此，出家众若简素、知足，虽然艰苦，然由三宝护佑，渐渐会好。极紧要者，谓精勤持戒、广学多闻，除此之外，无更为要。

依四谛法、十二缘起流转还灭修习中士道之理者，详情请参阅《广论》所说，此不繁述。



### 第三节 于上士道修心次第

此中分三：显示入大乘门唯是发心、如何发起此心之理、既发心已学行之理。

#### 一 显示入大乘门唯是发心

由前所述种种门中长时思惟轮回过患，彻见三有犹如火坑，心续若起希求解脱真实意乐，于此之上，如理修习三种宝学，虽能解脱，亦仅能断少分过，证些许德，非但自利未尝圆满，利他成就亦仅少分，终须依靠诸佛如来大悲策励，趣入大乘。是故具慧诸善知识，理应最初即入大乘，如《摄波罗蜜多论》云：无力引发世间利，毕竟弃舍此二乘，一味利他为性者，应趣佛乘由悲说。故渡一河，不应二挽衣袍，如《蓝色手册》云：涉水勿二撩衣，初即当入大乘。

然大乘有因波罗蜜多乘、果金刚乘，由何门入？如何入者？宗喀巴于《菩提道次第广论》中云：此中佛说二种大乘，谓波罗蜜多大乘与密咒



大乘，除此更无所余大乘。于此二乘随趣何门，然能入门，唯菩提心。若于相续，何时生此，未生余德，亦得安立为大乘人；何时离此，纵有通达空性等德，然亦堕在声闻等地，退失大乘。大乘教典多所宣说，即以正理亦善成立，故于最初入大乘数，亦以唯发此心安立，后出大乘亦以唯离此心安立，故大乘者随逐有无此心而为进退。如《入行论》云：生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子。即说趣入何种大乘，入其门者，唯菩提心。

彼论又引《金刚手灌顶续》云：诸大菩萨！此极广大，此最甚深，难可测量秘密之中，最为秘密陀罗尼咒大曼陀罗，不应开示诸恶有情。金刚手！汝说此为最极希有，昔未闻此，此当对何有情宣说？金刚手答曰：文殊室利！若有正行修菩提心，若时此等成就菩提心。文殊室利！尔时此诸菩萨行菩萨行、行密咒行，当令入此大智灌顶陀罗尼咒大曼陀罗。若菩提心未圆满者，此不当入，亦不使彼见曼陀罗，亦不于彼显示印咒。说密续中亦如是说。

于此论断应善析察。譬如有云：“入密乘门



岂非灌顶？若为菩提心，如此一来，具彼心者必入密乘，成决定义。”此说非理，阿嘉雍增于《道次第笔记》中特别阐明：发菩提心者，非定入密乘。入密法门虽为灌顶，然受灌非尽入密乘，故有灌顶而未进入密乘门者，非不应理。二世嘉木样久美旺波则云：发菩提心非决定入密乘之门，盖因多有虽已发心，而未入者；入密法者亦非决定必入密道，受密乘戒虽可视为已入密法，然亦多有未入彼道而受戒者；有未灌顶持念密续随一种者，是属闻密，然未入密。总之此二，显然是说：入密法门非菩提心，而为灌顶；发彼心者，亦非决定必入密乘。如是既然发菩提心非定入咒道，应思密乘、密法之别，及与宗喀巴所言之入何大乘，唯菩提心，是否相违。

又此中说波罗蜜多与密咒大乘，于此二乘随趣何门，“然能入门，唯菩提心”者，宗喀巴于《密宗道次第广论》又云：若有殊胜大乘种性，为善知识之所摄受，于诸共道已善修习，由大悲心最极发动，急欲救度漂流生死诸有恩者，则当趣入甚深捷径金刚大乘，速疾施与一切有情唯一依处佛世尊果。其所云之“殊胜大乘种性”者，



于我等而言，能愿为救一一有情，而一一入无间狱受无数劫苦，亦无丝毫退怯之心；且于思惟他诸苦时，急欲救拔故，发极猛力欲取佛果殊胜大心，且此发心较般若乘菩提发心超胜百千万亿倍者，当入密乘！如《答问生喜宝鬘论》云：云何等心能入无上密乘门者，若于己而言，愿为一一有情而于无量劫中励力勤修一一菩萨难行苦行，勇悍不退擐甲如初；思他苦时，建立佛果猛力发心，百千万过般若大乘，有如是者，堪能趣入无上咒道。此亦是雍增·益西坚参所云。

总之前说，依诸大师，于总密法、密乘二门作诸分辨，进而解了入密法门为受灌顶，入密乘门为前述之殊胜发心。诸勤修习解脱道者，须以自慧，善析抉择。如拉科仁波切传生圆二次第时曾云：密宗根器者，发菩提心后，应趣入密法。此说是依《金刚手灌顶续》，《道次第笔记》亦如是说。恩师洛桑克智嘉措亦云：入佛门谓胜皈依法，入道次第门谓依止善知识，入大乘门唯是发心，入密法门是为灌顶。且曾复次开示宣说。

所言之殊胜发心者，即菩提心，为二大乘佛法纲要，殊胜无比。如《华严经》云：善男子！



菩提心者，犹如一切佛法种子。华芒仁波切所著《大手印笔记》中云：逾两百喻赞菩提心胜宝德藏。《入行论》中，有五比喻赞其功德，点金剂喻：犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。至尊宝喻：众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。如意树喻：其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁<sup>gǎo</sup>，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。大勇士喻：如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依。灭罪火喻：菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪，智者慈氏谕善财，彼心利益无限量。由此展开菩提心宝功德之理，详情请参阅彼论及释。

若无菩提心，虽其能修气脉明点，皆不能入佛子行列，因彼诸法外道亦有。阿底峡之徒赛酿巴曾为外道，谓尊者云：外道亦有生圆次第，然佛圣教胜皈依法实极善妙。意即是说，外道亦有气脉明点、相似生圆次第，然下三部密法亦无，遑论真实生圆次第，且其功德不及圣教入门皈依。

《解脱道之光》则云：仅求自证佛果，即成独觉意乐。《现观庄严论》中说：发心为利他，



希正等菩提。云首要者，即为利他。《入行论》云：是拌正法乳，所出妙醍醐<sup>tí hú</sup>。此诸经典所出要义，亦是教诲，故应竭力修发彼心。

## 二 如何发起此心之理

此处分二：修菩提心次第、仪轨受法。

### （一）修菩提心次第

座上正修前行、正行、结行三者，以及座间，悉如前说。前行安歇祈求之后，缘念顶门上师能仁。此又分二：七支因果发心之理、自他交换发心之理。

#### 1、七支因果发心之理

如是思惟：“愿我及一切如母有情心续生起舍离贪嗔亲疏之平等心，以及知母、念恩、报恩、慈心、悲心及菩提心之殊胜证德。”祈求上师能仁加持，以祈请故，顶门能仁身降甘露，降注自他一切有情身心，将无始造一切罪障，尤于障碍自他生起平等心，及知母至菩提心殊胜证悟等，





悉作净除；身成澄净光明体性，福寿、教证一切功德悉皆增广，尤已生起平等心，及知母至菩提心所有证德。

正行分三：修习希求利他之心、修习希求菩提之心、所修即为发心之理。

### （1）修习希求利他之心

此又分二：引发生起此心所依、正发此心。

#### 甲一、引发生起此心所依

分二：于诸有情令心平等、修此一切成悦意相。

#### 乙一、于诸有情令心平等

清晰缘念一于己未作过损益中庸有情，如是思惟：“于彼而言，任何造作，无一不是为求安乐、不遭诸苦，然我执为亲近饶益，或执怨仇而予伤害，而今不应执取二边，应住舍离贪嗔、亲疏，修平等心。”此中所以初缘中庸，是因于我未有损益，不会陷入贪亲嗔疏。

进而，心若平等，则可缘一悦爱有情，远离执著为我亲近、予我利益所起分别，而心平等。



若又平等，则可缘一不悦爱之怨仇有情，当知执被害我及亲近、利济怨敌、言行鄙恶，所起不悦、诸不甘愿及嗔恚等，均为不平等心所致，而为引发菩提心故，当尽遮除，而修平等。若已平等，可缘中庸、悦爱、仇敌三位有情，心平等后，逐渐扩大，可缘有情百千万亿，终将能缘三千世界一切众生。

初缘有情总体而修，将难生起平等舍心，缘一有情，起觉受后，对境渐大，终至可缘一切有情。如此平等能顺修成，且所缘修能渐圆满，故当如其次第而修。

若于亲近、怨仇、中庸三类有情心不平等，便无生起慈、悲之本；而无此二，将无生起菩提心之本。是故不得平等舍心，即无能入大乘法分，故应随念：“无论如何，令心平等！”尽全力修，净除贪嗔。

若不能遮贪亲、嗔敌，不能根本得平等舍，且于彼等若仅制伏，而未根除，虽稍减损，一遇所缘必定再起，故当恒时发起对治，令不复生而勤修习。总之其法，谓贪对治是不净观，嗔对治法谓慈心观，此二悉具殊胜效验。



修平等时，能于亲仇起无定想，将易离彼住平等舍。如《月上童女请问经》云：我昔曾杀汝一切，昔我亦曾被汝杀；一切互相为怨杀，汝等如何起贪心？《妙臂请问经》亦云：有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，如是一类为中庸，即诸中庸复为怨。如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，于亲当止爱分别，心于善法安乐住。《亲友书》亦云：父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，及其返此而死殁，故于生死全无定。由思亲仇时时迁变不可依靠，而修远离亲疏爱憎之平等心，共中士道无定律中已说，故应于彼复次修习。

若仍不得，应当修习共有教授遮止贪嗔。如是思惟：“不应于某执为亲近而予利益，于他生嗔而予伤害，此不应理。”此又分二，于他有情不应理者，谓一切有情愿求安乐不愿求苦，殊无二致故；于自身亦不应理者，谓一切有情曾为我母，有大恩故。此是雍增·益西坚参法语所说。

## 乙二、修此一切成悦意相

此中分三。



## 丙一、修习知母

如是思惟：“譬如能忆昨日之事，乃至幼时。由此成立当下心续定为往昔心识续流；同理，初生吮乳非教所致，是由往昔习气使然，由此成立初生心识由前世生。如《释量论》云：最初受生时，呼吸根觉等，非不待自类，唯从于身生。依此类推，前前心识更有前前，如此一来，安立心识亦无初始。依彼道理，可证轮回无初始际，则生我母亦无边际，依此思惟，一切有情均为我母。”如《答极白增上心问·善慧笑音》亦云：修知母法，当依释量所云“最初受生时”等，证成心识无始之理，而善巧修。

《本地分》中亦引经云：我观大地，无少处所可得汝等长夜于此未经生死；我观有情，不易可得长夜流转不为汝等若母若父、兄弟姊妹，若轨范师、若亲教师，若余尊重、若等尊重。故而当知，轮回无始，生亦无始，经由一世而又一世，实无一处我未受生，且其次数不可计数；亦无一身我未受生，亦难计数。由此之故，无一有情未作我母，所作次数亦不计数。即使有情都为人身，



亦无一未曾作我母，作过次数亦不能数。若我未能断除轮回，后世务必还作我母，次数亦将不能期数。

修知母虽难起觉受，然此法为大乘道本，故应勤修，至关重要。若已生彼，余“念恩”等易于发起；然若未起，即无上层觉受之本，故而堵塞大乘道门。仲敦巴谓跛脚康巴嘉华云：现若汝母于纳敦为群犬撕咬，无人相助，汝必担忧老母生死，忘却不便起身相救。同理，若于有情视为慈母起真觉受，乍见其苦，自会现起难忍悲心。

不应仅由观修数座，即云“觉受难生”者。如诸菩萨云：应视为要，而经劫修！然今行人，甚少了知大乘要义，修仅几许，岂能生焉？且于此生短短之期若仅熏受大乘道本，便获大义利，况长时修？故应先于要义融通，进而受持，缘念而修，持之以恒；同时兼修积资净罪，祈求上师三宝加持。

若仅随念总之有情均为我母，则难圆满，缘念一一有情为始，直至蒙生特别觉受，是为重要。且于此中，非仅缘念亲近、中庸、怨仇有情，应于所见马牛骆驼等诸旁生，心想、眼见一一有情，



作为缘念，直至如见亲生母而油然而生起“是我恩母”特别觉受。如阿底峡，旦见苦难有情即云“苦哉慈母”，因而流泪。居聂塘时，一母马于柳树林中卡住脖颈，尊者预知，遂谓瑜伽师云：汝母有难，应速救护！珠康巴亦云：闲时可于无人之处，以手掩面嚎哭“我母”。

## 丙二、修念大恩

随念生母老迈形相，如是思惟：“眼前我母，非仅此生，无量生世不可计数做我慈母，每于当初十月怀胎，恐伤于我，散系腰带、饿不食饱、行多不便，不顾自身少许安乐，种种方便皆为利我，从而予我暇满人身。”念及于此，初发感恩！

旁生母亲亦有怕伤腹中胎者，如有旁生见人投石，遂转头身，尻尾受之，而护胸腹。何况具智人道有情，爱子之情，更何待言！进而思惟：

“初生儿如赤裸肉虫，手足头颈不能自持，遭遇违害无堪忍受，不知取舍。身沾不净令人作呕，母亲却如穷人获宝，无比欢喜，无限慈爱温水拭净，置软垫上，轻手穿衣，啼哭时以双手摇抱，寒夜入怀相依取暖，慈颜笑迎，喜目亲视，各种



悦爱名称轻唤；应时哺乳，忧手伤儿，口嚼侍食、吸涕，指拭不净；夜晚忧儿喘息不顺、翻身相压，不敢深眠，梦亦挂念。渐长大时，一步一步教儿走路，不厌其烦教说学话，时刻忧虑水火伤害、滚落悬崖，以指试食，吹凉服喂等。乃至长成，尽力予以美衣帽饰，谆谆教导利害取舍，乃至腰带如何缚系。年幼之时，忧遭欺凌；乃至长成，又恐不够俊美康健，种种无量深情慈爱，视之犹如眼目、心脏，悉心呵护。”念及于此，再发感恩！

进而思惟：“为养育我，由无明故，忍受种种罪苦、恶名等非所愿，积攒资财，皆因念著‘或可承继’。待儿成家，平日不舍衣食受用、舍宅田亩，及牲畜等一切物事，毫无保留给予爱子，犹如成办终生夙愿，心而由衷生大欢喜。若儿出家时机成熟，将彼送至善知识前，令入佛门，后则供养衣食住等，全力成办一切顺缘，为儿奠定今生后世一切善聚发生之本。”念及于此，三发感恩！

总之，若儿得病或将夭亡，母苦益甚；若其如愿，幸福美满，其心喜乐胜如己得。若儿远行，



母常挂念，若三摩地之所缘般，念念不忘“儿可安好”；且常满怀利彼之心，愿其子能健康长寿、心想事成，出人头地，他不能比。

若其小儿幼年失母，或食土死，或堕沟壑<sup>hè</sup>、旁生踩踏、水溺火烧等，必死无疑，由母方脱无量损害。由此之故，祖德曾云：为人母者，日中百返救护其子。非仅救护，复行饶益，将诸美食锦衣宝饰尽其资财而予爱子，若其能施转轮王位，犹嫌不足，以是深情倾尽所有，为儿成办无量利乐。然诸资具极罕有能唾手可得，须经无量罪苦、辱骂，方获一二。故而穷苦无力父母，为着育儿，颜面施人，腿肉与犬，尽受屈辱，乃至借贷举债乞讨，觅得<sup>mì</sup>衣食，奉施爱子。

特应随念今生母亲，思其将如肉虫小儿带至暇满人位，此诸大恩不可思量，应自内心反复观想，直至流泪、身毛直竖。

非仅人母具大恩德，转生旁生如牛羊时，母亲亦是悲心<sup>shì</sup>舔舐，关爱哺乳，危难时亦舍身救护。鸟中亦然，辛苦喂食、展翅遮护，为护幼雏轻舍己命，多有发生。以此类推，思余有情为我母时，所出各种爱惜呵护，善妙益甚。此是根登丹增嘉





措法语所云。

若于生母念恩已生真实觉受，则可依次于父、亲友等余亲近，中庸、怨敌，一一随念，发生觉受，终可缘念一切有情。亦可祈求上师加持，甘露净罪、获证德等一一如前。

### 丙三、修习报恩

如《集学论》云：烦恼狂痴盲，于多悬险路，步步而倒扑，自他恒忧事，众生苦皆同。如母有情心为烦恼魔所逼恼，癫狂迷乱，不具慧目善析取舍，离正法杖，无善知识引导教化，日复一日蒙受三苦，游走恶道悬崖边缘。由轮转故，虽已不识，然其决定是我恩母。

故而将彼置解脱道，若非我者，何人承担？救母之责若非其子，当依何者？以此之故，无论如何我当利彼。然若令其世间圆满，非但无益，此间或增损害、忧苦，故此我当示以正法。

若于母亲觉难生起，可缘父等一一修习。

### 甲二、正发此心

报答如母有情深恩虽有多门，总说有二：得



乐、离苦。此中分三。

## 乙一、修慈

眼前清晰缘念生母，如是思惟：“我母非仅无漏大乐，有漏乐亦甚少或无，殷勤苦求，然除遭苦，根本不得真实安乐，故若我母具足安乐及安乐因，何其善哉！唯愿具足！我令具足！”其次思惟，余诸亲近、中庸、怨敌，乃至一切如母有情，苦皆深重，少乏安乐，如中士道所述之理。进而，于诸有情观修慈心：于饥饿者予好口食，渴予饮品，病者医药，凡此种种，而令一切有情具足安乐及因！

慈功德者，若于瞻部有情修慈，后世将得统领彼地铁转轮王；于他二洲修习慈心，则将生为统彼二洲铜转轮王；若于三洲修习慈心，成统彼三银转轮王；于四大洲修慈心者，则成统彼金转轮王。慈心遍发三千世界，则生帝释、大梵天王；即于小千、中千世界生起慈心，亦成统彼世界之主；于尽虚空有情修慈，则彼果除圆满佛陀，余未有成。总之自业虽须自受，然由慈心特别超胜，



若真生起，即能饶益有情众生，如慈力王<sup>1</sup>。即遍常常口说称赞，实未生起，于己亦是殊胜守护。世尊即曾以慈心定，调伏百千万亿魔军。

谨哦瓦谓格西纽绒巴云：真实说来，能摧伏他，唯得慈心。又云：以此之故，我闻慈名，心即清朗。《三摩地王经》亦云：遍于无边俱胝刹，尽其无量诸供品，以此常供诸胜士，不及慈心一数分。《宝鬘论》云：每日三时中，施食三百罐，不及须臾顷，获慈福一分。天人当生慈，彼等亦守护，悦意及多乐，毒械不能损，无劳获大利，当生梵世间，设未能解脱，亦得慈八德。以此之故，诸于暗洞累积咒数者，妄念纷飞，不若须臾转而修慈。

## 乙二、修悲

一一缘念所缘修习，次第如前。

缘总有情而略修者。于诸有情，我等虽欲令得暂时、究竟安乐，然如肢节烧燃之时，任何美食无力受用，恶趣有情长时猛受无量剧苦，以此之故，何有瞬间安乐时机？善趣有情为贪嗔痴烦

1 佛某世名。



恼所蔽，三门所作不越非善，皆恶道因。若堕三涂，万般苦痛不可思议，思地狱苦即得而知：一切身分猛火炽燃，刹那不忍，仍须受苦多劫不出，死亦不能，频频呻唤，直至业尽。如是大恩如母有情若置狱火，我等何能安然而坐？故应思惟：

“若其一切如母有情远离一切苦及苦因，何其善哉！唯愿远离！我令远离！”反复观想。

若欲广修所缘念者。如以现前眼见屠户欲杀牛羊等作所缘，较易现起。以此之故，可于眼前清晰作意：“此羊由因往昔恶业，而成势弱，无有反击、逃脱之力。无丝毫罪，然其旦遇人或猛兽，多半被杀，或遭追袭。不知取舍，长处恐惧，临死亡亦无力逃避，屠户强拖至屠场时，飞不能飞、跑不能跑，无处逃脱、无地藏身，亦无救助。无力反抗，绑不能动，为彼屠户大力压身，口鼻绳缠不能呼吸，非仅重苦不可衡量，甚或哀嚎亦被不许。种种难忍之法宰杀，或被砍头，身之所属骨肉筋脉一切要害顿断之时，蒙受巨苦不可想象，屠夫见其眼露恐惧，依然残忍剥离其命，神识孤苦漂往后世，留此肉身与人分食，何其可怜。此羊亦曾是我恩母，此母若离此一切苦，何其善



哉！”进而，于前所说地狱有情之寒热苦，饿鬼有情饥渴、疲惫、恐惧苦等，旁生互相啖杀、愚哑、役使之苦，人道生老病死等苦，阿修罗之嫉妒、斗战，诸天死殁下堕苦等，一一如前广为修习。进而思惟：“若其一切如母有情远离一切苦及苦因，何其善哉！唯愿远离！我令远离！”亦可祈求上师加持，能如是行！甘露净罪、获证德等一一如前。

缘彼成办苦因之人而修习者。当今时有具大名誉、权势财富达官显贵，虽于有情能行饶益，亦具势力成办善法，然彼非仅不思善事，却行无义扶亲灭敌，或为博得薄名小利，起战事等。造尽罪孽，殃及自他，积集死后如离弦箭堕地狱业，不知已毁自身前程，尚将作恶误作成办究竟大愿，此等较诸恶趣有情，可怜犹甚。若见彼等，应起悲悯！若未生起，则可认定，亦未断除现世贪著。

此外思惟，僧俗信众看似福乐，生于圣教兴旺之地，然不重视正法难得，反而竭力侵占信财、恼害有情，唯造必堕无间狱因，短如冬日白昼人生，无义虚度，于此应当起大悲悯。另有一类，染犯戒律，不能精勤修诸学处，忙于俗家经忏佛



事，耽著其中饮食钱财，见彼之乐如见天亮，于妄念海长时度日，于此亦当发大悲悯。恩师洛桑克智嘉措于木猪年至本寺时，曾谓我云：文革以前，此寺僧众不事修行，唯重经忏，请之即往，远至同德与卡力岗，旺青等说香火旺盛，以之为荣。我观现今宗风日盛，寺规完善，僧众行持日日增上，信众作忏他方寻人，俗务渐少，由此之故，我心欢喜。彼非律仪出家僧众，不知游戏人生之罪果，当来必将饮泣领受，尚自诩为勇士所行，实可悲悯！然此诸众，因流转故，我不识彼容颜之外，实如前说曾是我母，无量恩德呵护过我，故彼若离一切苦痛，何其善哉！唯愿远离！我令远离！

《集学论》云，应当至心思惟《金光明最胜王经》所出开示修习慈悲偈颂，至下亦应读诵而修：金光明鼓出妙声，遍至三千大千界，能灭三涂极重罪，及以人中诸苦厄。由此金鼓声威力，永灭一切烦恼障，断除怖畏令安稳，譬如自在牟尼尊。佛于生死大海中，积行修成一切智，能令众生觉品具，究竟咸归功德海。由此金鼓出妙声，普令闻者获梵响，证得无上菩提果，常转清净妙



法轮，住寿不可思议劫，随机说法利群生，能断烦恼众苦流，贪嗔痴等皆除灭。若有众生处恶趣，大火猛焰周遍身，若得闻是妙鼓音，即能离苦归依佛，皆得成就宿命智，能忆过去百千生，悉皆正念牟尼尊，得闻如来甚深教。由闻金鼓胜妙音，常得亲近于诸佛，悉能舍离诸恶业，纯修清净诸善品。一切天人有情类，殷重至诚祈愿者，得闻金鼓妙音声，能令所求皆满足。众生堕在无间狱，猛火炎炽苦焚身，无有救护处轮回，闻者能令苦除灭。人天饿鬼旁生中，所有现受诸苦难，得闻金鼓发妙响，皆蒙离苦得解脱。

或诵《入行论》回向品，至诚祈愿一切有情息灭痛苦，出生圆满安乐，亦极善妙。如彼论云：造此入行论，所生诸福善，回向愿众生，悉入菩萨行。周遍诸方所，身心病苦者，愿彼因吾福，得乐如大海。愿彼尽轮回，终不失安乐；愿彼悉皆得，菩萨相续乐。愿诸世间界，所有诸地狱，彼中诸有情，悉获极乐喜。愿彼寒者暖，亦愿菩萨云，飘降无边水，清凉炙热苦。愿彼剑叶林，悉成美乐园，铁刺树枝干，咸成如意枝。愿狱成乐园，饰以鸱鹄雁，悦音美飞禽，芬芳大莲池。



愿煨<sup>wēi</sup>成宝聚，烧铁成晶地；怖畏众合山，成佛无量宫；岩浆石兵器，悉成散花雨；刀兵相砍杀，化为互投花。陷溺<sup>nì</sup>似火燃，无滩河众生，皮肉熔蚀尽，骨露水仙白，愿彼因吾福，得获<sup>huò</sup>妙天身，缓降天池中，天女共悠游。云何此中隼<sup>sǔn</sup>，卒鹜顿生惧，谁有此妙力，除暗生欢喜，思已望空际，喜见金刚手，愿以此欣喜，远罪随密迹。愿狱有情见，香水拌花雨，自天迅飘降，熄灭炽狱火，安乐意喜足，心思何因缘，思时望空际，喜见圣观音。愿狱众有情，欢呼见文殊，友朋速来此，吾上有文殊，五髻<sup>jì</sup>光灿灿，已生菩提心，力能灭诸苦，引乐护众生，令畏尽消除，谁愿舍彼去，彼居悦意宫，天女齐歌颂，着冠百天神，齐礼莲足前，花雨淋髻顶，悲泪润慈目。复愿狱有情，以吾善根力，悉见普贤等，无碍菩萨云，飘降芬芳雨，清凉复安乐，见已彼等众，由衷生欢喜。愿彼诸旁生，免遭强食畏，复愿饿鬼获，北俱卢人乐。愿圣观世音，手出甘露乳，饱足饿鬼众，永浴恒清凉。愿盲见形色，聋者常闻声，如彼摩耶女，孕妇产无碍。愿裸获衣裳，饥者得足食，渴者得净水，妙味诸甘饮。愿贫得财富，苦者享





安乐；愿彼绝望者，振奋意永固。愿诸病有情，速脱疾病苦，亦愿众生疾，毕意永不生。愿畏无所惧，缚者得解脱，弱者力强壮，心思互饶益。愿诸营商贾<sup>gù</sup>，处处皆安乐，所求一切利，无劳悉成办。愿诸航行者，成办意所愿，安抵河海岸，亲友共欢聚。愿迷荒郊者，幸遇诸行旅，无有盗虎惧，无倦顺利行。愿诸天守护，无路险难处，老弱无怙<sup>hù</sup>者，愚痴颠狂徒。愿脱无暇难，具信慈爱慧，食用悉富饶，时时忆宿命，受用愿无尽，犹如虚空藏，无诤亦无害，自在享天年。愿卑寒微士，容光悉焕发；苦行憔悴者，健朗形庄严。愿世诸妇女，悉成男子汉；寒门晋显贵，慢者转谦逊。愿诸有情众，因吾诸福德，悉断一切恶，常乐福善行。愿不舍觉心，委身菩提行，诸佛恒摄受，断尽诸魔业。愿诸有情众，万寿永无疆，安乐度时日，不闻死殁<sup>mò</sup>名。愿于诸方所，遍长如意林，充满佛佛子，所宣妙法音。普愿十方地，无砾无荆棘，平坦如舒掌，光滑似琉璃。愿诸菩萨众，安住闻法眷，各以妙功德，庄严佛道场。愿诸有情众，相续恒听闻，乌树虚空明，所出妙法音。愿彼常值佛，以及诸佛子，并以无边云，



献供众生师。愿天降时雨，五谷悉丰收，仁王如法行，世事皆兴隆。愿药具速效，咒语咸灵验，空行罗刹等，悉具慈悲心。愿众无苦痛，无病未造罪，无惧不遭轻，毕竟无不乐。愿诸伽蓝寺，讲诵以兴盛，僧伽常和合，僧事悉成办。愿欲学比丘，悉住阿兰若，断诸散乱已，轻安堪修善。愿尼得利养，断净远诸害，如是众僧尼，戒圆无缺憾；犯者愿生悔，时时忏罪业，寿终生善趣，不复失禁戒。愿智受尊崇，化缘皆得足，心续悉清净，令誉遍十方。愿离恶趣苦，以及诸艰困，复以胜天身，迅速成正觉。愿诸有情众，殷勤供诸佛，依佛无边福，恒常获安乐。菩萨愿如意，成办众生利，有情愿悉得，怙主慈护念。独觉声闻众，愿获涅槃乐，我未登地前，愿蒙文殊恩，常忆已宿命，出家恒为僧。愿吾菲饮食，维生充体能，世世愿恒得，圆满寂静处。何世欲相见，或欲问法义，愿我无障碍，面见文殊尊。为于十方际，成办有情利，吾行愿得如，文殊圆满行。乃至有虚空，以及众生住，愿吾住世间，尽除众生苦。众生诸苦痛，愿悉报吾身，愿因菩萨德，众生享安乐。愿除苦良药，一切安乐源，教法伴



利敬，长久住世间。礼敬文殊尊，恩生吾善心，亦礼善知识，恩长吾三学。

夏嘎巴所作《道歌》亦云：无始直至现在间，念恩养育如母众，如今受苦可怜悯！热时予凉大恩母，如今投生八炽狱，炽热痛苦可怜悯！冷时呵护温暖母，如今投生八寒狱，寒冷痛苦可怜悯！饥渴给予饮食母，如今投生饿鬼道，饥渴痛苦可怜悯！慈常护我大恩母，如今投生畜生道，劳役痛苦可怜悯！慈爱关心大恩母，如今投生人道中，病死痛苦可怜悯！诸种损害护助母，如今投生非天道，斗争痛苦可怜悯！维护利益大恩母，如今投生天道中，死堕痛苦可怜悯！无有离苦自觉时，无有自我自主力，受苦母众可怜悯！思惟如今痛苦众，每日清晨观修想，希期现证如来果。愿我疾速正觉圆，消除如母有情苦，祈愿悉置安乐处。此偈能令心生所感，起诸觉受，故应随念随文观修。

修习大悲之胜利者，如《正摄法经》云：世尊！菩萨不须学习多法。世尊！菩萨若能善受善达一法，一切佛法皆在其手。一法云何？所谓大悲。世尊！由大悲故，一切佛法皆能自来菩萨手



中。世尊，譬如转轮圣王轮宝所至，一切军众皆至其处。世尊，如是菩萨大悲所至，一切佛法咸至其所。余经典中，亦多发譬喻盛赞大悲，因大悲是大乘胜道一切根本，谓诸菩萨由初发心、中积资粮、后证佛道，虚空际尽恒无间断饶益有情，悉由大悲之力发起。故而悲心于成佛之初中后，均极重要。

悲心发起之量者，《修次初篇》云：若时犹如可意爱子，身不安乐，如是亦于一切有情，欲净其苦，此悲行相任运而转，性相应转，尔时即是悲心圆满，得大悲名。以此推之，母亲生起几许期愿，愿儿无病健康安乐，此心量于一切有情，无有差别油然而生起，应知即是大慈之量。如一老<sup>yù</sup>姬问博朵瓦，云何慈心？答曰：即汝予儿<sup>tuó</sup>妥勒扎之珍爱，如是同于一切有情。即无造作之悦意慈觉受之量。

若不知量，则不能助一切有情舍离忧苦，而仅现起口头禅悲，误作发起。仲敦巴云：若修悲心，非仅流出几许泪涕，当疾切入利益有情。珠康巴云：若慈若悲，当持续修，有修数日而目肿者，自云未得其心觉受，不再前行，而于静处安



坐念诵，以增善德，此于修等徒劳无益。谨哦瓦大赞慈悲殊胜德时，朗日塘巴恭敬顶礼：“我自此而唯修慈悲。”谨哦瓦遂脱帽合掌，<sup>hàn</sup>颌首赞曰：“汝此发心是极殊胜。”复云再三。

是故乃至未生足量觉受之间，应常思惟慈悲二心功德利益，座上座下，当尽全力长时勤修，极为重要。亦可祈求上师加持，甘露净罪、获证德等一一如前。

### 乙三、修增上意乐

清晰缘念如母有情，如是思惟：“彼等如是乐乏苦逼，以此之故，我须令其离一切苦！唯得安乐！”且发誓愿：“成办彼等一切安乐及安乐因，以及祛除<sup>qū</sup>一切痛苦及痛苦因，他人谁亦不待，我当独自承担！”雍增·益西坚参云：一切有情离苦重任，接至肩头，于佛菩萨不求寄望，独自担负，并随念之发起誓言，即成生起增上意乐觉受之相。

香巴仁波切法语中云：锐根行者当如是思，须为一切有情离苦得乐证得佛位，然能证否？答曰可证！究其理者，佛为恒常自然量士，则不能



证，然非如此。《集量论》亦云：敬礼定量欲利生，大师善逝救护者。谓佛初亦非量士夫，而由勤修菩提心、六波罗蜜诸菩萨行，圆满端严善逝、不退善逝、无余善逝三果，并以此故，自当得证。再者，若心本质污染为性，则不能净，然由了知“心自性光明，诸垢是客尘”之故，三世诸佛出世亦好，不出也罢，心性不变，如净琉璃洁净清明，虽为垢染，如藏宝师勤勤抚拭而渐显露。同理，渐次积造福慧资粮，遣除诸垢，随修愈净，终得二障清净法身，故可推知，定获佛果。另有多门依空性理抉择之后，而能了知，可证佛果者。如是思惟此三种理，随其一种能起定解，而发增上意乐誓愿。

如慈母之悲悯心即“大悲心”，如父即为“增上意乐”。此二种心有大差别，大悲仅谓欲度有情，增上意乐则决定度。如《夏玛尔道次第》云：先哲诸师许之，前者<sup>1</sup>是如契<sup>qi</sup>约之前，仅似约定取付等诸，后则决定，须当履行。

证得增上意乐之始，即入大乘之门；得到菩提心始，则为入大乘道之门。

1 前指大悲，后指增上意乐。



## (2) 修习希求菩提之心

如何修习菩提心者，如是思惟：“我具堪能安立一切有情于佛位否？”答云：一亦不能，况云一切。非仅如此，即便证得二乘果位，仅可利益些许有情，不能圆满。资粮加行、登地菩萨饶益之力虽较猛烈，然于佛比仅少少许。如藏译《宝性论》中云：菩提萨埵后得时，事业相与诸善逝，真实救度诸有情，于此世间视平等。然如大地与微尘，亦如大海牛迹水，彼等差别极悬殊，佛与菩萨亦如是。即云佛与十地菩萨利生事业，如大地土与极微尘，或大海水与牛迹水。《不可思议秘密经》亦云：若一类人，从初发心至一生补处，其间所行皆利有情，不及佛陀往菩提藏<sup>zàng</sup>乃至现证法身之间短短所作。

如是堪将一切有情安置佛位，谁人能者？答云：唯具圆满正等觉之佛薄伽梵！此时，即应思惟佛诸功德：身功德者，谓佛身光一一堪能度化无量一切有情。语功德者，谓佛妙音一一则能随有情音宣说法义，令生悟解。意功德者，谓能无碍现前了知一切法；且于一切如母有情恒起大



悲，爱如独子，无有亲疏；业功德者，谓当有情堪受教化时节、因缘，佛陀顷刻不逾片时，速疾置于解脱之道，无须励力，任运成办。皈依法时已然广思彼诸道理，此时应于信心、殷重、喜悦等门而勤修习。

总之，圆一切德、断一切过，唯佛陀尔。是故应念：“若我成办自他二利，须当先行证得佛位，除此之外，无有余计。”

### (3) 所修果即发心之理

缘念顶门能仁之上，如是祈请：“为令一切如母有情离一切苦，俱足一切安乐，我当速疾速疾取得清净圆满大宝佛位。”以祈请故，顶门上师佛身化出相同第二上师能仁，融于自身，自身随即变为释迦，因而现起佛慢。

进而观想：自身所化能仁身中，身、受用、善根，化为五彩光明甘露性相，稍一照触八热地狱，当即尽扫酷热之苦，处变清凉；照八寒狱，即令寒苦荡然无存，温暖怡人；照临饿鬼，去除饥渴；照临旁生，荡尽愚哑等苦。再放五彩甘露光明，遍等虚空，六道有情乍一受触，即除彼苦，





以是之故，净除六道一切痛苦、罪障、习气，有情咸成能仁王身，世界悉成佛国刹土。

结行、座间行持如前。

## 2、自他交换发心之理

此中分三：思惟爱执自己过患、思惟爱执他人胜利、应当爱执他人之理。

此自他交换发菩提心，比照前法较为猛力，于菩提心更易生起，以此之故，依其次第稍事宣说。

### (1) 思惟爱执自己过患

清晰缘念自身周遭一切有情，进而观心：“于自他二爱执谁者？漠弃谁者？”此时，爱自、弃他之心定当油然而起。然再思惟：“此爱执我之极劣心，令我无始即受三界轮回大苦，至今未断，如今虽得一次暇满，亦为恶念之所蒙蔽，贪著耽著总之不越世间圆满，特因图谋现前安乐，已令往昔暇满人身无义空过，故当发起猛力希愿，无论如何，直至瞬间不起爱执，进而根本断除此心。”



然由无始串习之故，虽发不生爱执之念，仅能暂时压制现起，不除根本。若断其心，须先了知执我恶念所有过患，及能生起“彼是令我今生后世蒙受损害真正仇敌”证德觉悟。

爱执我之过患者。如阿底峡《修心七要》说我执时云：报应皆归一。我等不知往昔至今于三界中轮回漂泊受苦之理，以此之故，施怨他人，心外缘寻，愚痴颠倒，将安乐源——如如意宝之如母有情视为怨敌，并施之以种种损害，此一切苦，皆由此随身之一切苦根——爱执我魔，所引造就。

如《入行论》云：世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用。称爱执我为“大魔”，一切妖魔鬼怪之首。四世班禅大师亦云：自我爱执难除之痼疾<sup>gù</sup>，视为引发不欲众苦因，数数呵责憎恶怨恨之，降服我执大魔求加持。现世所遭谤非、讥笑，人非人等一切魔障，身之所病、心之重苦，坏失誓言及诸戒等损碍修行，乃至后遭三涂苦等，三界轮回一切苦楚，均唯爱执我魔所造。故说诸苦究竟之源，即是此魔。

不愿求等尽所有苦，究竟亦是爱执所造。由



爱执故，构陷他人，唯欲自利、且须圆满，名高誉远、德能胜众，愿他胜利为我所有，为此不惜造作恶业，讥毁、谩骂。若见他能稍得福顺，嫉妒难忍；闻轻粗语即起暴怒，甚至不忍他人观视，视若仇敌。总之，自圆满上稍遇减损，即怒如燃火，于顺缘则贪如沸汤，由此之故，多发斗争。譬如农牧民争草地、水源，互作损害、乃至相杀，宗教、部派见解不同，互起争执，官吏彼此攻讦、嫉忌等，乃至当今，战乱纷争如暴风雪绵绵不绝，均因爱执我所引发。

格西夏悟冈瓦云：自知“我”即怨敌之前，不得善知识等任何义利，自作仇敌，方始获益。修法长时无进展等，亦唯爱执我所造就。大菩萨达玛绕杰达亦云：修善自心不调时，乃因往昔图富贵，此恶业轮悬己头，今当策励求解脱。

贼盗扰害、官府惩罚、对头损害等，亦唯爱执我所出生。譬如由为爱执所缚，忧惧当来饥寒诸苦，而欲自得不赖他人圆满事业，累积资财，住于猛烈耽著之时，却为盗贼、国政劫夺，或他谄媚奉承巧取，乃至鼠坏。若无死不放手之念，定不为此业障所败。



爱执我魔若入心间，所作均与佛陀法语教义相违。以此之故，频遭亲教、轨范师长，及僧伽众轻视指责，恶名传世，白善护神亦多呵责。非仅如此，大菩萨及十方刹土诸佛如来亦多斥责，况言其他。如《庄严经论》云：烦恼坏自坏他坏净戒，退损失利护法大师呵，斗争恶名他世生难处，失得未得意获大忧苦。

遭受非人、鬼魔损害，亦为爱执我所造就。由爱执身、受用等故，会遭夺色夜叉损害，坏失威仪，出生种种不愿求苦。若违教法，积蓄资财，行五邪命，则遭非人各种算计；若邪命盛，会招鸱梟<sup>chī xiāo</sup>、鬼头鸟等，现诸不祥，乃至鬼入心间，引生更多疾病、灾难。如有说云，遇纷争等诸不顺缘，是受信财过多之徵，或于梦中落不净处，落污秽河被冲走等。

诸寿未尽即死<sup>mò</sup>殁者，亦为爱执我所造成。因彼心中爱我暗冥及愚痴故，非仅不明世间事理，甚亦不识现法苦乐，以苦为乐，不净为净，视损为益。譬如由贪饮食之故，由食有害，或食不适，或贪食等，皆可致成经中所云之非时死，此种颇多，悉为爱执我魔所害。



如此想来，应极明了，此恶劣执唯是一切损害之源，是我唯一仇敌，以此之故，当应遣除！如达玛绕杰达曰：如是我已认清敌，已识暗窃之盗匪，装已欺骗伪君子，奇哉无疑是我执。又为伏彼，须将持诵怖畏金刚诸猛咒等，祈求托付护法善神，故此又云：今四业刃头顶挥，怒姿头上旋三匝，张二谛足方智目，露四力牙压仇怨，亦是对敌明咒王。持业兵刃能击入，轮回无有自在处，我执厉鬼极凶残，失自他妙当勾召。祈大威德予勾召，打打击中我敌心，践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。帕木竹巴由重病故，众弟子作仪轨驱魔，抛朵玛时，竹巴根乐出门寻向，未觉合适，拿回朵玛谓帕木云：除我执外，别无魔障。遂将朵玛掷彼怀中，以此缘故，而得痊愈。另有一次，有某法会抛朵玛时，隆多仁波切云：请掷我的我执头上！

总之，有情多求自能圆满，然从无始轮回至今，爱执我故，非但未得自他二利，还须蒙受无量苦。譬如，我等无始堕轮回狱，受千万苦，令永不能脱之狱卒，即我爱执；险阻能得增上生至决定胜诸道生起，或起微细，随即断彼根本之



大魔，亦是我执；所有断证悉令灭失、瞬间毁灭白善法苗之大霜雹<sup>báo</sup>，及令自他一切善德毁溃无余似鸱梟<sup>chī xiāo</sup>般之恶兆首，亦是心中爱执我魔。

因此，自现下起，瞬间不应为彼所制，不令生起；若已生起，当速思惟彼之过患，防止持续，时刻令伏。更须依止妙慧防范，且发勇猛心，为利一切如母有情，竭尽全力勤修对治。亦可祈请顶门上师能仁加持，能如是行，甘露净罪、获证德等一一如前。

## (2) 思惟爱执他人胜利

如《修心七要》云：于众修大恩。是说当思有情大恩。一切有情无始以来，不止一次做过我母，慈心抚育令我成长，恩重如山，乃至能得无上菩提，亦依有情。因轮回中身、受用等一切圆满，皆须爱执如母有情，方能出生。

《入行论》云：所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。四世班禅大师亦云：自爱皆是衰损之门，爱执他为诸德之本。说尽所有安乐圆满，均来自于爱执他人；一切疾苦及不愿求诸违缘等，皆来自于爱执自身。如此即知，



爱执一切如母有情，是总一切安宁之源，特亦应知，亦为大乘胜道心要。

如肥沃田埋下好种，且予水肥，光照俱足，如是秋季必获丰收，又得益故，自然珍爱此良田亩。如是若于有情田，善埋慈悲、菩提心及六度四摄诸殊胜种，善加持护，必得圆满自他二利薄伽梵果，以此之故，应极执爱有情福田，视悦意相而起爱戴。如《入行论》云：本师牟尼说，生佛胜福田，常敬生佛者，圆满达彼岸。修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理。龙树亦云：有情众是如意宝，善宝瓶及如意牛，应视如师和本尊，发起珍爱和礼敬。阿底峡尊者云：上师三宝诸有情，我视本尊与至尊。朗日塘巴亦云：我于一切有情众，视之尤胜如意宝，愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

诸菩萨因舍自爱他，非人等亦供养礼敬。如阿底峡，任至何地，本地鬼神咸来礼供。谨哦瓦修慈心时，常有猛兽围绕不舍，欢喜雀跃如见爱仔。朗日塘巴唯修舍己、珍爱他人，有诸非人欲行加害，其中有云：“彼爱我等甚于其身，当如何行？”就此散去。此复非仅地行非人，四大天



王亦常守护舍自爱他诸胜德者，礼拜、供养，加持其身，增彼势力，四方宣扬其功德等，般若经中复次宣说。

若于舍自爱他之上，修习慈、悲、胜菩提心，一切障碍自会消失，顺得一切名闻利养。如博朵瓦云：若其持修，今世自会与众不同，羊巴隆瓦<sup>1</sup>，乐福誉三无有堪比康隆巴者，伦晓无若谨哦瓦者，皆为实修所生善果。谨哦瓦于修行之初，诸般艰难，糌粑亦无，故而常食荨麻为生，法裙破损，无余布补，代以兽皮，是故人称“皮裙谨哦”，其云：事到如今，似可瞻养瞻部有情。班袞嘉云：我白衣时，常携多如荆棘弓箭，两三把刀，然仍敌众，亲近寡少。又云：我白日于山口打劫，夜晚入村伺机偷盗，如此还是衣食匮乏。现今放下兵器出家，仇敌自灭，不待苦力亦可温饱。往昔遍寻而不得食，现如与富者颈口相连，种种食饮不求而至，受用不尽。

如是所说，先贤祖德由执爱他菩提心故，得成暂时、究竟利益，我等亦应随彼修学。

1 和后面的“伦晓”同指地名。





### (3) 应当爱执他人之理

眼前清晰缘念周遭一切有情，如是思惟：“我等心续由因往昔习性之故，自然就会爱执自身、漠弃他人，然此心念极不应理，因于自他，希求安乐、不愿求苦，无二致故。”

虽说如此，不免想到：“除我亲近，余无干系，是故无须执爱彼等。”此亦非理！应执爱他之理众多：无始以来漂泊之中，一切有情均无数次作过我母，种种方式百般利益、救护损害，恩泽浩大，如前所述。即便今生，幼时父母、亲眷呵护；乃至成年，穿衣铺垫亦皆是由旁生有情毛皮所出，还须他人揉搓织造；所食亦为农夫所种，况其肉乳酥油干酪，是由旁生身中所出；所住亦由有情相助，譬如编造牛毛帐篷，或他资助砌造舍宅。总之我等，未曾耕耘掌许之田，纺织贩卖方寸之布，却能于此山林静处，顺缘汇聚，安心修行，均赖有情恩惠得成。

深思前说则将明了，一切善聚，唯依有情所出大恩。获得暇满，是于有情修断损害及彼因等戒中出生；衣食受用，是于有情布施之果；身貌



端正，众皆悦意，是于有情修忍之果；所作如愿，是于精进利他出生。而如是之施戒忍进，是依施境、断损害境等诸有情，方得成办。非仅如此，成办圆满佛果之大乘胜道根本——慈悲二心及菩提心，定须依于等遍虚空一切有情方能发起；圆满六度万行所摄之二资粮，亦待有情；若得成佛，至虚空际事业任运恒无间断，亦须看待所利之境——有情众生。故而可知，大乘道果一切善德，无一不依有情出生，以此之故，极度珍爱有情福田，决定合理。

导师佛陀超胜我等原非固有，无始以来，初时同于轮回漂泊，我等受生转轮王时，佛或是最卑贱奴仆；或我受用天界福时，彼或正于地狱受苦，抑或相反，然总不出苦乐高下。于此无数时节当中，佛于某世生为地狱拉车力士，起爱他心，甘愿代拉体弱同伴之火焰车，以此之故罪障净尽，转生善趣，开启究竟安乐之旅，乃至圆满自他二利，为诸有情无上依怙<sup>hù</sup>。然观我等，往昔至今，为爱执我蒙蔽之故，期望独得世间一切富贵圆满，令他背负一切衰损，然虽如是竭尽全力成办自利，安乐愈加遥不可及，苦难却则无间纷至。其道理



者，如朗日塘巴云：遍翻百书亦唯显现，衰损是因自所造就，胜利归于有情恩赐。

若有存疑：于有情众不能执彼为己想故，修执爱他如同爱己，能生起否？答曰：串习不断，必可生起。譬如，由常串习我执之力，而于他物父精母血所成之蕴，执为是“我”，而起贪爱；闻名丧胆视之仇敌，后成好友，不忍分离，执爱难舍。

如是修习舍自爱他，若已生起特别证德，人非人等见彼瞬间悉起恭敬，自所说法，他乐听闻，此是一种缘起法性。略示取舍，德亦无量，意乐、加行之力渐增，终有一时，一一身光悉能安立无边有情利乐荣华。

此外，诸佛初发菩提宝心，而修无量难行苦行，终得究竟果位之后，转大法轮，亦仅是为利益有情。故损有情，即损能仁，利益有情，则是诸佛最胜供养，由此理由，亦当执爱诸有情众。是故执爱有情田且埋福德种，即已奠定出生现前、久远一切善德之基；漠弃彼等而作邪行，则将引发一切衰损。

知此理后，刹那顷亦不应生起弃他之心，非



仅如此，还应爱他胜于己命！因此，利他不能仅为愿境，应将无乐、百苦加身如母有情一切罪苦取为己受，将自所有一切乐善尽施他人，且发誓愿：“任遇何难，我当令彼一切有情远离痛苦，获得一切圆满安乐！”祈求上师本尊加持，能如是行！以祈请故，顶门能仁心间放光，勾召周遭一切有情所有罪苦、惑业习气，取受自心爱执之上，感化净尽，以此之故，有情远离一切痛苦。

进而观想：上师能仁心间之光，将己之身、受用、三世善聚转为有求必应之如意宝身、如意受用、如意善聚，施予周遭一切有情，如点金剂点铁成金，彼等刹那发生转变，得暇满身；百味美食、百千万种锦衣华服、五百层楼资具圆备悦意居处；值遇圆满忠臣义仆，作为共同受用眷属，且彼均为修习大乘法之顺缘。堪能谒见大乘善知识，显密教典、教法具足，闻思诸境外缘齐备；心能顺起信等七圣财、增上三学、慈悲心与菩提心等，内缘俱足；六度所摄福慧二资达于究竟，且已证得无上菩提。然后观想：将诸有情苦及苦因，取受自心爱执之上，以此缘故，爱执瞬灭。

修取舍时，先于今生母亲为始，终至遍及一



切有情；或由诸般地狱有情，逐一扩至各道众生。将其一切罪障痛苦取受自身，此即摄念慈悲观法。

修大悲时，须先缘念重苦有情，终至一切。因此，首应随念地狱诸众而发思惟：“热狱有情于热铁地烈火灼身，复由兵器伤筋断骨，强吞铁丸诸酷热刑；寒狱诸众于冰谷中，身裂千块诸般冷苦。”于此生起难忍悲心，然后思惟：“应将可怜如母有情蒙受之苦，取受自身，彼等现下当即离苦。”而由猛力悲及增上意乐，观想：一切狱苦受我身故，有情离一切苦，灭一切惑，转为随好圆满身相，心成法身。且于所办生猛烈喜。

进而思惟饿鬼、旁生，非天、人道，欲界六天、色无色天一切有情殊异之苦，速疾离彼，何其善哉！故此发心：“彼一切苦取受我身，有情速疾脱离苦身。”而由悲心、增上意乐，进而观想：由我取受彼等苦故，一切有情得离诸苦，取得佛位，且已成办。因此而生猛烈欢喜。

再而思惟二乘诸众老病等苦，心续所有粗重、习气，取受自身，由此之故，彼身速疾变为化身，心成法身，获证佛果。再而思惟，诸大菩萨心续乃至微细所知障，取受自身，由此之故，彼等刹



那获得佛位。

末而思惟，此器世界业力所感之深谷、悬崖等诸险患，取受自身，由此之故，此间远离一切染患，变为平坦清净刹土。

如是修习取、施交换，复次串习，较纯熟后，可随呼吸修彼二法。其作法是：眼前清晰缘念生母，思惟其由业惑所缚，蒙受痛苦，因而生起猛力大悲，现下即欲救拔彼于一切苦及苦因，给予安乐及安乐因。如是自右鼻孔呼气，同时观想，自心续中所有乐善变为白光，进入母亲左鼻孔中，令其获得殊胜安乐；吸气时想，母亲心续一切罪苦由右鼻孔缓缓呼出，如刀削发或刮毛皮所起黑雾，由左鼻孔吸进我身，融于心间“我、我”之念爱执之上，由此之故，瞬间摧毁爱执我魔，应作三七至数百次，乃至更多。次于父等诸他亲近、中庸、仇敌，及余六道诸有情众，生起猛力慈悲之心，并念：“现即令彼远离所有苦及苦因，予彼安乐及安乐因！”猛励修习一一如前。

余观法者，观自右鼻出气同时，其气裹挟自身乐善，呈白光相，量等有情，融于诸众左鼻孔中，有情由此具足善乐；吸气同时，观彼一切因



时罪障及果时苦，由右鼻出，入自左鼻，融于心间爱执之上，令彼灭失。另有，观自心续先获下士一切证德，将彼施予一切有情，有情心续所具常见、造十恶业及果报等，取自身心；进而随念心续获具中士证德，将出离心、三学处等，施予有情，彼心惑业及果报等取自身心；随念心续具上士道菩提心及菩萨行等，施予有情及二乘众，彼心生起菩提心与六度等德；将其烦恼、所知二障，及作意自利之心等，取自身心，由此之故，有情均入大乘胜道，根除二障，获得佛位。再有，随念自心一一证悟资粮道至菩萨十地金刚喻定，次第施予遍虚空界一切有情，彼等逐一各获道法；进而观想，将诸有情因时罪障及果时苦，特于入道诸众每一道本应断过患，取受自身，彼等由此瞬间生起上层证德，乃至十地心续微细二现障以下诸过，加受自身故，诸大菩萨随即成佛。还有，观想为利一切有情，自身、受用、三世善根化云海供，遍满虚空，敬献安住十方无量无边法界诸善知识、诸佛菩萨，彼等由此而生欢喜；将此善根回向一切如母有情，彼等二资迅捷圆满，取证佛位。



其后随诵：

复次至尊恩师具大悲，母变有情罪障痛苦等，  
无余当下成熟于我身，凡我善根安乐施于彼，  
有情具足乐善求加持！

猛励祈求诸佛菩萨，加持能修。

取时着重悲心所缘，施予则重慈心所缘，不失扼要，极为重要。依次行持慈悲二心，若已生起二者觉受，可于呼吸往返之上，持续观修。

进而复次发起誓愿：“为遍虚空一切有情成办安乐、断除痛苦，我当速疾取证圆满正觉大宝佛位。”祈求顶门上师能仁加持，能如是行，以祈请故，彼身化出相同第二上师能仁，融于自身，自身变为能仁妙身，遍放光芒，情器世间得以净化，如前所缘。或如是观：自身化出量等一切有情能仁，普降五彩光及甘露，将彼罪苦悉作净除，置于佛道。

小孤萨黎曾云：为度一切父母众，以我所有五惑毒，引出众生之五毒；无贪等尽有善根，平等给予六道众。以我病等诸苦果，引度同我诸苦厄；无病暂时究竟利，平等施予有情众。若我能如实所作，岂有刹那轮回苦。我虽未得菩提便，





亦愿众苦今世除。进而取受年月中，甚或今日即根除。愿我轻苦修方便，速速生起彼觉受。彼诵此道歌时，慈氏菩萨现身赞曰：闻此能除恶苦歌，思此能断轮回树，修亦速证菩提道，慈悲菩提歌极妙。是故此师又称弥勒瑜伽师，常于静处专修慈心、大悲及菩提心。据云某日其说法时，近旁有犬被人棒打，此师惨呼而至昏厥，审视其身，多现红肿，犬则无碍，此即是由真生取受，故能真实取他痛苦。

朗日塘巴亦云：我之气息，未作一次凡俗出入，任何时暇，不离修持风息取舍菩提心法。

自他交换如此殊胜，不免想到，此必修之发心妙法，由何经出？所依为何？此教诫出自“亲友女因缘”等，即释迦佛于因地时，受生为“亲友女”等本生教授，是此法最根本依据，释迦胜王所有传记，亦如是说。佛因地时，为商主子，名亲友女，某日，彼欲出海捞宝谋活，其母不舍，抱其双腿痛哭求曰：“不欲舍我！”彼意已决，愤而蹭撞母头而去。其母目送而悲叹曰：“唯愿此业不感异熟。”及至海边，以五百钱购入大船，至大海中，有摩羯<sup>jié</sup>鱼使力翻船，彼依木片漂至岸



上，现报业力引向南方。见一铁宅，刚进其门自然关闭，渐次三进，见一身躯庞大有情，头有燃烧铁轮旋转，脑浆崩裂，脓血为食，然却不死。问彼何因而至于此，答曰伤母，亲友女遂幡然醒悟，了知是为同业牵引。此时，空中有一音声传来：“缚者得脱，未脱者缚。”铁轮遂至彼头旋转。亲友女已了知是由发爱执故，怒而伤母所感异熟，遂起大悲，谓我“当为一切有情而受此苦，愿同业者永不轮溺此苦、苦地！”发愿当下，铁轮跳起七多罗树高，彼即往生至兜率天。

另有世尊生为地狱拉车力士，发菩提心利他之事，一如前述。

此外，世尊生为婆罗门海尘时，曾于宝藏如来身前，为度我等娑婆有情，发菩提心，许五百愿。彼时，诸佛菩萨于五浊世起畏惧故，弃舍我等恶时有情，唯释迦佛，发心勇作刚强难调众生依怙。现今世尊虽已涅槃，然佛胜教尚能住世五千五百年，尊身亦化无数舍利，成为人天积福对境。是故世尊于我等恩远超余佛，是于海尘婆罗门时，修自他换发菩提心大力所致。

世尊因地发心经历非仅限此，生为慈力王时，



曾以自肉施五罗刹，慰彼饥渴；为大车国王子之时，舍身饲虎；为龟王时，不辞辛苦往返施救五百商主，疲惫至极而昏睡时，有八万虫吸食血肉，由因担忧入水、挣扎，彼等会死，而舍身命。如是种种舍己利他，甚或呼吸，亦为化度有情而转，此诸奇迹本源即是自他交换菩提心力。

阿底峡曾师从多师，然仅提及金洲大师，则即流泪合掌礼敬，忌日供养从未间断，重视无比。有问云何？尊者答曰：师无贤劣，然令我能稍具微德，存些许善，皆赖金洲大师恩德。某日，尊者手伤，置仲敦巴怀里而曰：汝心至善，帮我加持。日间亦常问询他人：生善心否？其所云之善心者，即菩提心。示寂之前，谓敦巴云：若有他说“福薄未遇阿底峡”而感怀者，当说“掘出彼之教授，即菩提心，应勤修尔！”香纳琼敦巴云：于尊者所虽请教授，终唯教云舍世间心，修菩提心。仲敦巴闻知笑曰：此乃尊者所出教授之心要，是其不知应求何法！

阿底峡以舍己利他菩提心宝为修要故，曾得亲见绿度母等诸多本尊，事业遍及印藏两地，乃至闻其名号，即令有情感得安乐。其师达玛绕杰



达，自他换心猛厉之故，割自腿肉施他人时，观音即刻现身加持。另一上师强巴瑜伽师，亦由仅修自他交换，感得怙主慈氏菩萨亲现真身予以授记。

噶当佛子博朵瓦大师，由因往昔增上串习菩提心故，年幼之时，常至路中商客身旁而为祈祷：愿汝家乡风调雨顺，所愿如意！还曾说过：念念所想，唯愿他得胜利、安乐，自觉未起自利念头！后依敦巴殊胜教授，唯修菩提心，门下弟子获成就者愈两千人，正因如此，噶当教法闻名于世，大弘瞻部。彼临寂时，合掌祈祷：愿成无助有情救护，无怙有情能为怙主，如是宅所、洲渚、<sup>zhǔ</sup>亲近，无依者而能为依靠。言罢示寂。

三昆仲与康隆巴之徒同谒仲敦巴，敦巴大师逐一问询，众有所答：博朵瓦常摄百余众讲说正法，朴穹瓦以自资财建三宝像，贡巴瓦则唯修禅定。敦巴闻之称赞有加，谓为正修，至康隆巴，其徒说彼坐蚁穴旁，蒙头哭泣<sup>1</sup>，敦巴闻之脱帽合掌，流泪赞曰：善哉稀有！他在修法！彼德多可宣扬赞叹，然现若说，恐彼不悦。

1 修菩提心。



格西切喀瓦依阿底峡《修心七要》唯修自他交换菩提心，由此之故，其于麻风病者加持即愈。

噶当先辈多以修习慈悲、菩提心为主，后皆悟道，因此，弃此圆满殊胜教授，入密法者，是大错谬。复次若无慈悲、菩提心为根基，唯修密法，任何精勤，永不成就。如《金刚顶续》中云：历经百千劫，设若发精进，若存四过患，虽修不成就：未生菩提心，心存有疑惑，不依教奉行，无信不成就。金刚手亦云：无有菩提心奠基，过多念咒生鬼身。纵观过往，无菩提心，希求权势、资财受用，凶猛如毒刺，他怖畏者，而多持咒，生鬼身者极多。三世贡塘文殊亦云：由修密咒除违缘，或修财摄诛杀等，只为得成今世法，如将旃檀<sup>zhān</sup>作木炭，不应由修堕恶道！

如是若未生起真实菩提心证德，则不堪为修密法器；当先于三士道，如其次第，能无功用生起觉受，乃至生起无违爱他胜己之心，此唯赖于长时精进专一修持。虑及此义，仲敦巴曾谓博朵瓦：尊者！汝于今生不应修密，入密咒道如纵烈马，不慎当坠。博朵瓦于年少时，即发欲求得一密咒，复入康区静处专修，然遇敦巴，粗略定解



次第之理，遂断入密及入康区之念。

诸佛菩萨曾无数劫<sup>zhèn</sup>缜密观察：“趣往一切种智之道应如何修？”彼时观见无任何法，超胜菩提心。如《入行论》云：佛于多劫深思惟，见此觉心最饶益。宗喀巴大师亦云：乃至多劫，以希有智，最极深细观察诸道，诸佛菩萨唯见此是速能成佛胜方便故。故应弃舍攀求有余“深”法之念，当于此大宝菩提心，竭尽全力精勤熏习。

## （二）仪轨受法

此中分二：律仪未得令得之理、得已令持不坏之理。

### 1、律仪未得令得之理

《菩提道次第广论》中，广为宣说依于仪轨立誓正受愿心之理及诸学处，后所受持行心之理及学处等，则说详见宗喀巴造《菩萨戒品释》。如其所说，知而勤修，至关重要。

此处是依《安乐道论》愿、行二心同受轨理而受誓受。其作法是：洒扫净舍、布三宝像、广献供养六加行等，如前所述；由依止善知识之理，



至发心间之正行，始终随念所缘行相，直至心续生起觉受。然后，缘念顶门上师能仁，如是思惟：

“为利一切如母有情，须当速疾证得圆满大宝佛位！为此之故，自现时起，直至获得菩提藏<sup>zàng</sup>间，永不弃舍菩提心宝，守持遍净佛子律仪，如理修诸菩萨大行。”如是思已，观想跟随能仁念诵：

上师诸佛与菩萨，伏请于我作忆念：  
犹如往昔诸如来，菩提心者作发起，  
及于菩萨诸学处，如其次第而安住。  
我亦为利众生故，菩提心者作发起，  
于彼菩萨诸学处，如其次第而修学。

如是三遍，于第三遍完结同时，作是胜解：“我现已得菩提心及菩萨戒体。”进而念诵：

如今我生有果利，善得人身之利益，  
今日生于佛种姓，即是菩萨佛之子。  
今后我当尽自力，发起随顺种姓业，  
于此无过净种中，不作玷污如是行。

如是内心发大欢喜。

## 2、得已令持不坏之理



此中涵盖愿行二心，故而分二：愿心学处、行心学处。

### (1) 愿心学处

分二：修习现时不令失坏之因、修习后世令不退失之因。

#### 甲一、修习现时不令失坏之因

此中分四。

#### 乙一、菩提心宝功德利益

具菩提心补特伽罗，有双倍于转轮王之护神守护；恶毒非人无隙可趁；虽他有情不能成就密咒、明咒，彼可速成；所在之处，不生瘟疫、饥荒等诸，旦若起者刹那坏灭；是诸一切世间人天等众礼敬、供养依处。如《入行论》云：生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。

格西<sup>ni</sup>匿仁巴云：此菩提心一旦生起，便能藉之积集资粮，次能藉之净治罪障，又能藉之消除障碍；若无彼心，设能修习气脉明点、本尊、空





性，任持何法，于所愿无半点增进。《修心初篇》中云，瑜伽师<sup>qià</sup>洽彻确三十岁时，得遇阿底峡，遂求教诫，尊者即云：即刻舍弃种姓、故土等世间事，唯修慈悲及菩提心！彼依教诲而勤修习，历经五年，终获成就。博朵瓦亦云：略而摄之，大乘法之因、道、果三，乃至佛地一切胜德，皆依菩提心而出生，故无彼心，将无复存。

求广说者，详请参阅诸余经论。

## 乙二、任遇何缘不舍发心

任遇何缘，皆不舍弃菩提心宝；且令增长，昼三夜三勤修受持。

如《广论》云：如是以佛菩萨知识为证，立彼等前立大誓愿：未度有情令度脱等。次见有情数类繁多，行为暴恶，或见长久须多劫经励力修行，或见二种资粮，无边难行皆须修学，为怯弱缘，若更舍置发心重担，较别解脱之根本罪，尤为重大。又云：如是不舍尚非满足，须昼三次及夜三次励令增长；此复如前所说仪轨。若能广作，即如是行；若不能者，则应明想福田，供诸供养修慈悲等六返摄受。其仪轨者，谓“诸佛妙法众



中尊，乃至菩提我归依，我行施等诸资粮，为度众生愿成佛。”每次三返。《般若摄颂》亦云：菩萨经历俱胝劫<sup>zhi</sup>，奉行十善无间断，心乐缘觉及罗汉，是犯波罗夷重罪<sup>yi</sup>。此二俱说，若舍心者，即成毁犯菩萨尸罗。

应如谨哦瓦谓夏悟冈瓦云：汝修心时，一遇障碍视为助伴，苦令成乐之所作，实在奇妙！

### 乙三、遮止不利有情恶心

若有有情作诸邪行，亦应遮止“永不饶益彼等”恶念。如朗日塘巴云：于害我者起恭敬心，若其远超利益我者，则菩提心业已坚固。胜利施他，衰损予己，心不高起而住低顺，是谓菩萨一遇关键所应持相。

### 乙四、修菩提心增上之因

勤积资粮，将能增上菩提心因。如格西拉琼东巴谓仲敦巴云：依师教诫复次修习，将能生起菩提心否？答云：尚不足矣，虽修慈悲、菩提心为基，须兼修习积资净罪，依善知识、远离恶友，观修证解一切法空无生离戏。如是作意，方得生



起。

## 甲二、修习后世令不退失之因

此中分二：应断能失四种黑法、应学不失四种白法。

四黑法者。谓虚言欺诳上师、堪布、阿阇黎<sup>shé</sup>等殊胜福田；他人作善，令起忧悔；嗔心毁骂安住大乘之诸有情；非增上心，而行谄<sup>chǎn</sup>诳。此四黑法是退失菩提心之因，故当断除。

四白法者。谓断除明知而说妄语；于有情所，不行谄诳，住增上心正直而住；于诸菩萨，起大师想，四方宣扬真实功德；谓于自所成熟有情，令彼受持圆满菩提。依四白法如理修持，则必不失发心之因。

### (2) 行心学处

行菩提心之理者，誓受菩萨律仪之后，应当净持守护，永不沾染十八条根本堕罪、四十六条恶作罪。详情请阅相关教典，此不繁说。



### 三 既发心已学行之理

发愿心已，虽有大利，然不修学菩萨学处，决定不能成佛。修学何者？如《广论》云：若广差别虽无边际，随类略摄，于六度中尽摄菩萨诸应学事。故六度者，摄菩萨道一切扼要<sup>wà tuó</sup>大唵陀南。四摄亦即摄于其中：摄施易知，爱语者，是依六度教诫所化；利行者，是安立他于所教义；同事者，是自亦同所化行故。即云菩萨所应学处广说无边，随其种类略作归摄，则于六度尽显菩萨所应学修一切种事，四摄亦为六度所化，故而六度摄菩萨道一切扼要总集纲要。彼论又云：又二资粮及三学等，亦摄菩萨一切正道，然如六度所引解了，诸余能摄则不能尔，故以六度为能摄事，最为第一。即云福慧二资粮及戒定慧三学等，虽亦能摄菩萨一切正道总法，然其不如六度所引道理完备，故以六度总摄菩萨学处诸事，是为第一。

此中分二：其中能摄诸学道理、于此如何学习次第。



## （一）其中能摄诸学道理

此又分二：正显六度数量决定、兼说六度次第决定。

### 1、正显六度数量决定

佛薄伽梵略说六度，补处慈尊依佛密意而造《大乘庄严经论》，善为开解，解释如是重要因由，即此六度决定之理。

其中分六。观待增上生者，《宝鬘论》云：先增上生法，后得决定胜，因获增上生，渐至决定胜。此中“先增上生法”者，是说菩萨入资粮道直至成佛，最利根者少须三大阿僧祇劫，故欲圆满菩提广大妙行须转无量生世，且一一生亦须暇满，方能增上；虽得人身，然不具备圆满德相，或仅少许，设彼经劫勤苦行进，进道亦难。“后得决定胜”者，修道进程世世增进，决定证果。“因获增上生，渐至决定胜。”者，由因生生获善趣身，且于后生生生渐进，终必决定得决定胜。

是故当知，于增上生无数世中，身、资具、眷属、凡所作业，非仅少分，是须彼四悉能圆满，



且知进退取舍扼要，烦恼不增，如此则能进道神速，此为六度数量决定。如《庄严经论》云：资生身眷属，发起初四成，第五惑不染，第六业不倒。显示为摄自利三事，一者增进、二者不染、三者无倒，依彼初四波罗蜜多，次第能令四事增进：由布施故，资生成就；由持戒故，自身成就；三由修忍，行忍辱者人多爱故，眷属成就；由于精进，能令四事发起成就，一切事业因此成故。第五禅定波罗蜜多，折伏烦恼由此力故，能令烦恼不染不增；第六般若波罗蜜多者，一切所作如实知故，分明作业而不颠倒。

由此可知，得增上生须四圆满，复加不随烦恼而转、无误辨别无倒进止，成此六法因即六度，故立波罗蜜数有六。多则不必，少不能摄，数量圆满，决定能办，故说六度数量决定。

看待自他二利者，如前论云：施彼及不恼，忍恼是利他，有因及心住，解脱是自利。依此暇身所办事中，布施、净戒、安忍三者成办利他，静虑、智慧二者成办自利，有懈怠故不生定慧，故须精进不顾劳倦，此精进是余度根本，亦由六度数量决定。



观待引发圆满一切能利他者，如云：不乏亦不恼，忍恼及不退，归向与善说，利他即自成。如以财物除其<sup>kui</sup>匮乏；断损恼他，以不作害；不怨报怨；于诸利他难行苦行，心无厌倦；以神通等摄化他意，令发好乐；依善妙说解疑释惑，是为六度数量决定。

观待能摄一切大乘者，如云：不染及极敬，不退有二种，亦二无分别，具摄大乘因。由不贪著受用财位，则能恭敬不违学处；由能堪忍依他所生一切痛苦，故能欢喜勤持善法；奢摩他令身心轻安，而增<sup>pi</sup>毘钵舍那胜慧，是为六度数量决定。

观待一切种方便者，如云：不著及不乱，不舍亦增进，净惑及智障，是道皆悉摄。串修布施，不贪已得受用方便；守护放逸，是防欲得受用所致散乱方便；于一切苦受之如<sup>yi</sup>饴，是为不舍有情方便；无有疲厌，精进不懈，是为增长善法方便；身心轻安调适，是除烦恼方便；智慧敏达，是灭所知障之方便，是为六度数量决定。

观待戒定慧三学者，如云：为摄三学故，说度有六种，初三二初一，后二二一三。净戒及于眷属所行布施、安忍，是戒自性；后二度是余二



学自性；而精进度通于三学，亦为六度数量决定。

## 2、兼说六度次第决定

此中分三。生起次第者，由能布施，不贪受用，从不贪因而起净戒；若有净戒，则从防护恶行之因，而起安忍；若有安忍，则从不厌难行之因，易发精进；若有精进，则从昼夜用功之因，生起静虑；若有静虑，则从身心堪能之因，生起智慧。胜劣次第者，由前可知，六度之中，前前微劣，后后殊胜。粗细次第亦是如此，如《庄严经论》云：前后及下上，粗细次第起，如是说六度，不乱有三因。

### （二）于此如何学习次第

正行分二：熟自心续修学六度、熟他心续修学四摄。

#### 1、熟自心续修学六度

谓六度是：布施、净戒、安忍、精进、静虑、般若。





## (1) 布施波罗蜜多

谓由善心、舍心之思及彼发起之身语业，及施时之思，是施体性。谓自一切身、受用、善根，无悭吝心至诚舍他，果报亦尔，如是之心串习圆满，则谓布施波罗蜜多。彼又分三，谓法施、财施、无畏施。

**法施** 谓由发起增上意乐，不顾资财，于诸堪为法器有情，开示正法、如理教诲如工巧等世间无罪事业边际，令受学处。如《喻法聚宝论》所云之住寂静处比丘，彼时国王及一众等谒此比丘，无饮食故，随彼根基应机说法。同理，应以菩提心为动机，有情虽是法身本有，然为断彼当下障垢，当示正法。如《菩萨别解脱经》云：舍利子！若有在家菩萨以七珍宝充满<sup>jīng</sup>殊伽沙数诸佛国土供养如来、应正等觉。舍利子！若有出家菩萨开示宣说一四句颂，此所生福极多于彼。

因此，三种施中，出家应以法施为主，更应遮止弃闻思修及律仪戒，谄诳欺诈谋取资财而行布施，是故彼经又云：舍利子！如来未许出家菩萨修诸财施。霞惹瓦亦云：我不为汝说施功



德，我是宣说摄持过患。

然若无损闻思修及戒律等德，不须励求而得之财，则可用以供养三宝、施贫乞者、助施道友，以此善因，后世修法衣食卧具多生顺缘，不待劬<sup>qú</sup>劳自然得获。故应了知应遮之性，精勤行施。

**无畏施** 于王贼等人间怖畏，狮虎鲸等非人怖畏，及水火等大种怖畏救护有情。

**财施** 远离不可施之所遮，于应施者，施境有十：亲近、仇敌、中庸、胜己者、劣己者、同等者、有德者、有过者、富乐者、贫苦者，任随一种，不染见取见、骄慢等低劣动机，而行布施。

意乐分二。初时谓须三种所缘，善念“由依此故，圆满布施波罗蜜多”，名缘所为事；善念“自物初由菩萨已布施故，如取寄存”，自所施物作他物解，名缘所施物；善念“有情是善知识，彼等能令满我施度”，名缘念对境。别意乐者，于诸仇敌以慈意乐，于诸贫苦应生悲心，于有德者应生欢喜，于利我者生平等心，四者随一而为动机。

如何施者。不应无故拖延而予，或令行诸不合宜等而后方予；时应面现慈颜微笑、真诚恭敬



等。

所施物者。谓施此物，不应能令现前逼恼、后无义利，或暂得利，究竟有害。应由施物暂能安乐，终亦得利；或暂不利，究竟得益。如是饮食、衣饰寝具、舍宅田亩、马牛锦缎、五谷珍宝等身、受用，实舍财施；或于静处，由胜解力清净意乐，变现种种无量所需，施诸有情，是谓菩萨巧慧布施。如四世班禅大师云：身及受用三世善资粮，化为有情各各之所欲，无贪舍心增长之教授，施波罗蜜圆满求加持。

所布施物应不应舍之道理者。由时门故不应施者，如于出家施午后食，未至圆满大悲意乐而施身等；由所为门不应施者，如为小事布施身体，或为恶行而作仆使暂施于他，或致自他损害而施毒药兵器、教恶咒等；由求者门不应施者，如不施身于鬼魔或鬼附身者；由对境门不应施者，如于僧众施剩饮食，或于罗刹施子、仆等，或于寻求过端外道施予经典；由施物门不应施者，如施父母、有虫饮食，施不信解自妻子等，出家菩萨施自所用三法衣等。反之，若此五门所求合宜，则应布施。



对治四种布施障碍者。往昔未曾串习施者，应思不施等流果等，而应行施；贫困破落乏受用者，应思轮回多受无义饥馑之苦，理应安忍利他所致今生受苦合宜之理，而当行施；贪著上妙施物者，应由了知执苦为乐，妄生贪恋，继而生苦，而应行施；未见能生圆满胜利者，此应思惟诸行无常，身财受用念念当灭，皆无常性而行布施。且所行施皆当回向广大菩提。

总之当思能施之德、执持之过，以菩提心而为动机，胜解自身、受用、三世善根，无吝施予一切有情。或于静处，清净读诵《般若摄颂》等，胜解开示教化有情；或救虫蚁等可怜悯，离于水火等诸怖畏；或施贫乞、犬鸟饮食。如是微善，现能持者，尽力施予。且以大地菩萨广大行施作为愿境，而勤修习。

此外，任行何施，内具六种波罗蜜多，其力更大。以施为例，正行施时，将余一切回向于施，是施之施；谓由持戒，遮止作意自求解脱等，是名净戒；信解、堪忍一切种智，忍恕他骂，是名安忍；为令布施善根增长，发大欢喜，勤施不懈，是名精进；一心一意，善根回向无上菩提，不杂



小乘，是名静虑；了知能施、所施、施境，三轮体空，皆如幻化，是名般若。仲敦巴亦云：任作何善，前行均当依菩提心，正行具六波罗蜜多，结行回向圆满菩提，宣说何等波罗蜜多，亦不越乎此为纲要。朴穹瓦云：应以六种胜利而作。雍增·益西坚参则云：施时应依六正而行。所依正者，谓具足菩提心而施；物正者，谓尽所有，已施有情，此次善念特施此物；所为正者，谓是为令一切有情取证佛位而正惠施；主法正者，谓行施时，贯穿自他毕竟空慧；回向正者，回向圆满正等菩提；净化正者，谓布施时，以善巧智调伏爱执，空性智慧调伏我执。特别此中“回向正”者，任作何善，发愿回向令转殊胜，极为重要。如阿底峡修后常发愿云：愿此功德，令我世世能落暇满，能作无量精进，能生无量胜三摩地，为有情故，获大手印殊胜悉地。是故应依六种殊胜、六度六正而勤修持。

当应想到：现若不施，身命资财一切犹如水泡无常，终将弃舍！现若施舍，于诸后世，少力即生百倍资粮，不致贫乏。如《入行论》云：死时既须舍，何若生尽施。《本生论》云：施得珍



宝藏。阿底峡云：后世较比今生漫长，当备路粮，应将珍宝埋于藏库。帕当巴于定日传法时亦云：友中多已赴后世，有路粮否？

## (2) 净戒波罗蜜多

从损害他及其根本，令意厌舍，此能断之思，是戒体性。于彼所持串习势力，能得圆满，即为净戒波罗蜜多。差别分三。

**律仪戒** 住菩萨戒者，若出家众，是为五众别解脱戒任随一种；若谓在家，是为二众别解脱戒中随一种。似天界众，无别解脱，但住菩萨律仪者，则是与别解脱相顺之断自性罪身语七业，或十不善之思。如《摄波罗蜜多论》云：不应失此十业道，是生善趣解脱路，住此思惟利众生，意乐殊胜定有果。应当善护身语意，总之佛说为尸罗，此为摄尽尸罗本，故于此等应善修。

**摄善法戒** 受持菩萨律仪之后，身口意三所积诸善。此中含摄：由住净戒，而顺增长闻思修慧；由敬重承事如上师、父母、病者等殊胜田，积集资粮；赞有德者，言语称颂随喜他善；遇他损害，善析观为宿业所感，而修忍辱；三门诸善



回向圆满菩提，且为成办无量功德广发大愿；供养三宝；住不放逸，精进修持六度善品；由正知念，于烦恼品守护根门；饮食知量，初后夜分不眠而修；依善知识，了知一切诸罪过患，而于诸佛菩萨面前忏悔防护。

总之，尽修六度所摄善法，于自相续，未生起者令能生起，已生起者不令退失，且应令彼辗转增长。

**利益众生戒** 即饶益有情，为利有情，成办有情现法、后世无罪义利。有十一种：饶益求助伴者，如作孤旅、苦旅游伴，开示造作无罪农作，施药于病，为盲引路等；饶益愚于方便者，如应有情根基开示相应正法，遮止罪行及诸不善；饶益有恩者，如为报答诸有恩者，为作现时、久远利益；饶益怖畏者，解救彼于猛兽、鲸鲨、国王、盗匪等诸怖畏；饶益忧苦者，如于丧失双亲、亲近，损失受用等苦有情，宣说无常，开解忧愁；饶益匮乏资具者，如施饮食于贫穷者，施坐骑于疲苦奔波者，施衣饰于衣不蔽体者；饶益求依止者，施予眷属衣食卧具等，以法摄受，说八教授及五教诫；饶益求随心转者，若随有情心转之时，



身语现行，能令有情现生忧苦，审慎观察，由是因缘能否令彼止恶行善，而舍不舍如是现行；饶益正行者，称扬赞颂具信戒闻等德有情；饶益邪行者，以大中小呵责、治罚作大中小恶行有情；饶益应现神通调伏有情者，如为调伏恶行有情，化寒热狱令彼厌离，遮遣罪行，令降伏等。

此三净戒圆满之因，及如何守持之理等，须依宗喀巴造《菩萨戒品释》善加了解。

总要言之，应常思惟持戒功德、不持过患，生起猛励守戒之心；且应发愿，不令沾染任何相违，励力珍视护菩萨戒，如护眼目。于断十不善为首要之上，于所受戒，由衷发起修学之心，且以大地菩萨戒律持修而为愿境，复应具足六度六正，如自住戒，复安置他能入于戒，即为戒度中之布施，余者同前。

### （3）安忍波罗蜜多

耐他怨害及自生苦，而能安受，心正直住，于法善思而生胜解，是安忍性。故应遮止于他生嗔、自生怯弱、不生胜解等，串习圆满，则为安忍波罗蜜多。此又分三。





**耐怨害忍** 此即怨害转为道用之理。

昔日阿底峡于藏地时，其二随侍常发忿<sup>hui</sup>恚，有谓尊者：不应与此下者共住！尊者答云：不可，彼是我修安忍所依！博朵瓦亦云：于他嗔恚应作施忍诸善知识，进而修习耐怨害忍。譬如有遭魔<sup>gū</sup>蛊惑者，随魔驱使，于来解救恩于彼者，而行捶打等诸损害，应想“彼亦无力自主”，而舍忿恚。同理，有情由未断随眠故，境界现前、非理作意诸缘汇聚，而起嗔恚，进而生害，当知此是由嗔所使，其人无力抉择不害，故不应嗔。心随烦恼自在之时，甚或自戕<sup>qiāng</sup>，何况害他，故不应嗔。如《四百颂》云：虽忿由魔使，医师不嗔怪，能仁见烦恼，非具惑众生。月称亦云：此非有情过，此是烦恼<sup>jiù</sup>咎，智者善观已，不嗔诸有情。《入行论》亦云：所有众过失，种种诸罪恶，彼皆缘所生，全然非自力。彼等众缘聚，不思将生嗔，所生诸嗔恼，亦无已生想。

于自性、客现不应嗔者。损他之过不出二事，是否不智愚夫本性，若其本性，则如不应嗔火热性；若为客现，怨害他者忽而发起，如烟蔽空，不应烟过而嗔虚空。如前论云：设若害他人，乃



愚自本性，嗔彼则非理，如嗔烧性火。若过是偶发，有情性仁贤，则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。

于直、间接作损不应嗔者。遭他殴打，若于直接作害生嗔，则应嗔恚刀棒器械；若嗔间接，则作害者亦为嗔恚之所唆使，故应嗔彼心中嗔恚，而非其人。故于彼等任何而言，均不应嗔。如前论云：棍杖所伤人，不应嗔使者，杖复嗔使故，理应憎其嗔。

于作害因不应嗔者。彼因乃由往昔害他业所引发，令不自主，因此，应嗔彼业，而不应嗔作伤害者。如前论云：愚夫不欲苦，偏作诸苦因，既由己过害，岂能嗔于人？又说：譬如地狱卒，及诸剑叶林，既由己业生，于谁该当嗔？

于自所受不应嗔者。若嗔是因难忍痛苦，现行微苦已不欲忍，却增能引恶趣大苦之因——嗔恚，此二相违，因此，亦不应嗔。如前论云：于今些微苦，若我不能忍，何不除嗔恚，地狱众苦因？

于能害因不应嗔者。他器所伤及自身苦，二皆苦因，故若不嗔自体身肉，亦不应嗔彼之器械。如前论云：敌器与我身，二皆致苦因；双出器与



身，于谁该当嗔？身似人形疮，轻触苦不堪；盲目我爱执，遭损谁当嗔？

于自作受不应嗔者。若诸声闻唯求自利，亦不嗔他，况我发心承担一切有情义利，更不应嗔。博朵瓦云：佛圣教者谓不作恶，略有怨害，不修堪忍，乃至骂詈<sup>zi</sup>，此从根本破坏圣教，由此即是自舍律仪。虽总圣教非我等有，然失律仪是灭自者。

思惟誉等无德、有过，破此当生欢喜之理者。世人生嗔，不外乎因世间八法，然称、誉等，今生后世均不得益，因此，不应贪彼。如前论云：受赞享荣耀，非福非长寿，非力非免疫，非令身安乐。若吾识损利，赞誉有何利？又云：沙屋倾颓时，愚童哀极泣，若我伤失誉，岂非似愚童？非仅如此，誉等令心无义散乱、坏厌离心，嫉有德者、退失善事，诸多过患，当应远离。如前论云：赞誉令心散，损坏厌离心，令妒有德者，复毁圆满事。故于破此应生欢喜，因作害者坏我誉等，实是救我不堕恶趣，断除贪缚。故其又云：以是若有人，欲损吾声誉，岂非救护我，免堕诸恶趣。吾唯求解脱，无需利敬缚，于解束缚者，何故反生嗔？



破除不忍受毁等者。他人讥毁、说粗恶语、骂恶名等，实不能害身心何处；或可障碍少得利养，然为小利而生嗔怒，而造世世随逐恶罪，实不应理。如前论云：心意无形体，谁亦不能毁，若心执此身，定遭诸苦损。轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，于身既无害，心汝何故嗔？

遮止不欲怨家富盛，喜其衰败者。誓愿安立一切有情于佛位后，怨敌得到些许利敬，不应为此心生热恼。如前论云：初欲令有情，成佛受他供，今见人获利，何故生嫉恼？所应恩亲养，当由汝供给，彼今已自力，不喜岂反嗔？若发恶心“怨彼衰损”，实未损他，唯令自苦；纵能如愿，亦是自他共遭祸殃。思此过患，当应遮止，如前论云：纵令敌不喜，汝有何可乐？唯盼敌受苦，不成损他因。汝愿纵得偿，他苦汝何乐？若谓满我愿，招祸岂过此。

是故当应以观察慧善加思择，以诸正理破诸不喜，由众多门遮止、灭除所发嗔恚，因其过患极重大故，复由多门勤修堪忍。

拉智冈巴云：嗔是断善根染污，根本令不得安乐，根源即世间八法。可知不能安忍之本即世



间八法，若能制伏，即生安忍，故断彼等极为重要。如《蓝色手册本注》中云：断八法时，于四不愿若起悦意，便是八法已平之徵。八法若平，忍辱不仅无劳得成，且易得获定慧等白善之因。如觉沃云：若于八法令心平，可常修习定资粮！

阿底峡示寂之际，瑜伽师洽彻确逐一询问：我应专修？讲经弘法？或二兼具？尊者答云皆无裨益<sup>bi</sup>，彼又问曰：若尔，该当如何行持？尊者答云：依止敦巴，修舍现世。

仲敦巴常于热振寺后院走廊，身着缀满补丁旧衣，口念《亲友书》中偈颂：利衰及毁誉，称讥与苦乐，八法不倾动，是则为圣王。时又自语：我是希求解脱者，莫为名闻利养缚。或诵一半，安住思惟，或消逝于柏树林中。有时随念：诸乐得赞誉，令我多生喜，若于彼执慢，死后将大畏。然若多得利，乐赞及称誉，此四愿求聚，无力厌离彼。以此来修八法平等。后曾受邀于出家众劝令和合，闻之则云：已舍世间，恕不参与。亦常劝请大瑜伽师修此平等，谓曰：当勤修八法！然彼却想，不应谓我而言于此！乃至后来多出杂乱，方知敦巴早已预知。



仲敦巴观利敬等是修行过患，视作网罟<sup>gǔ</sup>、沦<sup>lún</sup>陷泥潭，若于我等，定将作为得财吉兆，故而修行得法与否，应观八法有否平等，此是关键。我曾请教卓潘活佛：何谓清净持法者？答云：可观断否世间八法！八风虽有白黑杂三，真修法者，应将彼皆视为仇敌。恩师尕藏曲松亦云：能于施主敬奉、称誉而不生喜，讥讽、骂恶名、作损害者亦不生嗔，心于二方可令平等，是持法者。

博朵瓦亦云：汝心若能甘于低顺，生一切善，心高起而希求教法，不增境界，或落绝境，彼时近我亦无增益，此是一老居士<sup>1</sup>所言，彼闻于一胡子游僧<sup>2</sup>。以是义故，我知法味，余者不知，他怜悯我破衣寡食，不知如此方能得法。若着锦服，享用美食，受他敬仰，供若神明，如此即如宝被盗取，迷失心宝，为世间法之所蒙蔽，不堪修法，如受婆罗门所诅咒。又云：多有行人，初忧言轻投靠村落，又怕鬼扰闭关修持忿怒本尊，复愁生计而积资财，忧名受损而行矫诈，彼等行持，必不获果。谨哦瓦亦云：若观当今盛名行人，

1 指仲敦巴。

2 指阿底峡。



多半犹未离世间法。

**安受苦忍** 此即由宿业及现前因缘所生诸苦，取为道用之理者。

若彼痛苦须臾<sup>yú</sup>能转，则不必忧，若不尔者，纵不欢喜亦无利益，因此，于苦不喜毫无意义。如《入行论》云：若事尚可为，云何不欢喜？若已不济事，烦恼有何益？非仅如此，苦亦有德，略说为五：由生苦故，希求生起出离之心；蒙受苦时，将能遣除贡高我慢；受大苦时，则当了知若不愿苦，须止苦因，而顾忌作恶；由苦愿求无苦之乐，必当修习诸善法因，而喜行善；由已觉受，于余轮回苦海有情，能生悲悯。如前论云：苦害有诸德：厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。知苦德已，由知苦为道用义利，痛苦则成可希求处。

往昔流转轮回中时，我等为求无义微劣妙欲之故，引发造作众多恶业，由此蒙生地狱烧煮等无量苦，未成自他任何义利。今为善法行难行时，仅生少苦，然能成办自他利乐，极应安忍！如前论云：为欲曾千返，堕狱受烧烤，然于自他利，今犹未成办。安忍苦不剧，复能成大利，为除众



生害，欣然受此苦。外道行者，由邪信解极坚固故，尚能堪忍跳三尖矛、炙五火等，作难忍行；又世间人，亦强忍受务农营商、竞争斗战诸多磨难。故当思惟：“为利有情而修难行，何不能忍！”

如将处斩之死囚犯，若截其指，死罪脱免，必定大喜。同理，若由如是微不足道人间小苦，而能永遮无边轮回，是极大善，故当生起极大欢喜。如前论云：如彼待杀者，断手获解脱，若以修行苦，离狱岂非善。

如是等等，应依如理观察择慧，混杂小苦渐次取受，而正修习，则忍受力渐能增长。如前论云：久习不成易，此事定非有，渐习小害故，大难亦能忍。《集学论》亦云：此中若修小苦为先，则于大苦及极大苦而能串习。

此应安忍之苦分八：依止处者，谓增梵行所依法衣、钵等资具，若其劣少，应当安忍此中生苦。世法处者，衰、毁、讥、苦、坏法坏、尽法尽、老法老、病法病、死法死，如是九种是为世法，应当安忍此中生苦。威仪处者，行住坐卧谓四威仪，其中行、坐，从诸障中净修心时，昼夜恒常应忍彼苦。摄法处者，供养三宝，供事尊长





咨受诸法，既听闻已为他广说，大音称诵，独处空闲无倒思惟，修习瑜伽作意所摄或止或观，精勤修持此七摄法时，应当安忍此中生苦。乞活处者，剃须发等誓受毁形，受持裁染坏色衣等，行者受持此七乞活，应当安忍此中生苦。勤劬<sup>qú</sup>处者，勤修善法，身心辛劳，应当安忍此中生苦。利有情处者，谓十一事饶益有情，应当安忍此中生苦。现所作处者，谓出家众，依衣钵等而为生计，在家则有无罪农商等，应当安忍此中生苦。

**思择法忍** 此即法思胜解忍。谓于一法，依佛理、经教而思惟后，获决定解，不随他转，即为法思胜解忍。其胜解境略分八种：一者净信境，谓三宝功德；二者现证境，谓二无我空性；三者希求境，谓佛菩萨广大势力；四五者取舍境，取为善行、因及善果，舍为恶行、因及恶果；六七者所修境，谓应得义即大菩提，及菩萨学一切诸道，是能得彼所有方便；八者闻思境，即十二分教。胜解之理者，谓于前境任随一种，依教依理，无所违逆，如实思惟，引生定解，坚固净信而顺修习。

修安忍之功德利益者。如《菩萨地》云：谓



诸菩萨先于其忍见诸胜利，谓能堪忍补特伽罗，于当来世无多怨敌、无多乖离，有多喜乐，临终无悔，于身坏后当生善趣天世界中。见胜利已，自能堪忍，劝他行忍，赞忍功德，见能行忍补特伽罗慰意庆喜。《摄波罗蜜多论》亦云：若有愿求利他意，佛说忍为胜方便，世间圆满诸善事，由忍救护忿<sup>fèn</sup>过失。是具力者妙庄严，是难行者最胜力，能息害心野火雨，现后众害由忍除。诸胜丈夫堪忍铠<sup>kǎi</sup>，恶人粗语箭难透，反成赞叹微妙华，名称花鬘极悦意。又云：忍为巧处成色身，功德端严相好饰。

此外，由不安忍而发忿恚，过患极重。如《入行论》云：一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。又云：若心执灼嗔<sup>zhuó</sup>，意即不寂静，喜乐亦难生，烦躁不成眠。《入中论》亦云：若有嗔恚诸佛子，万劫所修施戒福，一刹那顷能顿坏，故无他罪胜不忍。《本生论》云：忿火能坏妙容色，虽饰庄严亦无美，纵卧安乐诸卧具，忿箭刺心而受苦。忘失成办自利益，由忿烧恼趣恶涂，失坏名称及义利，犹如黑月失吉祥。虽诸亲友极爱乐，忿堕非理险恶处，心于利害失观慧，



多作乖违心愚迷。故此，《入行论》又云：罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，故应以众理，努力修安忍。谓嗔能消礼拜、布施、持戒、念诵等诸福德，然不能消功德资粮，如依空性所作诸善。此中所云之福德者，谓以希求信等三信为基，由依善念所修之法，是佛身因；功德者，是戒为基，能依空性所持诸法，是法身因。

总之，由长时修安忍功德、不忍能毁百千劫善诸过患后，一遇恶缘，应竭力由安忍之门取为道用，修习信解，且以大地诸忍以为愿境。修安忍时，安立他人入于安忍，即为忍度之布施，余者皆同。

#### （4）精进波罗蜜多

于摄取善法及利有情，心发欢喜勇悍，是精进体性。串习圆满，则为精进波罗蜜多。此中分三：精进差别、舍离障碍精进违缘、依止精进顺缘资粮。

##### 甲一、精进差别

此中分三。



**擐甲精进** 《菩萨地》云：若为除一有情苦故，以千大劫等一昼夜，集为百千俱胝<sup>zhi</sup>倍数三无数劫，唯住有情那洛迦中乃能成佛。我亦勇悍为正等觉，非不进趣，发精进已终不懈废，况时较短其苦极微！如是名为擐<sup>huàn</sup>甲精进。四世班禅大师亦云：为欲利益一一有情故，住于无间狱火经劫海，大悲无悔勤求胜菩提，圆满精进彼岸求加持。博朵瓦云：我等不应由事繁多而舍修法，有入佛门迅疾退失，有迅猛修欲速得果，皆不应理。应于圣教竭尽己力，精勤不怠，反之不成。米拉热巴初见玛尔巴时云：我是尼玛拉朵<sup>1</sup>一大罪人，求大师传成佛教诫！玛尔巴云：教诫我有，能否成佛，视汝精进。大成就者东智日巴云：至尊宗喀巴之殊胜教法，勤勇能如米拉热巴者，三年一个半月可获大手印成就，奈何插于阎罗法王头角彼等<sup>2</sup>不发精进。

精进修时，修道次第亦不能乱。如瑜伽师喜饶多杰云：行应如步，不起跑跳，修亦如是。如其次第如实修持，如徐登山，如缓食鱼，稳进不

1 地名。

2 戏指该死。



退，成大义利。

**摄善精进** 谓为圆满成就殊胜六波罗蜜，欢喜勇悍修习彼等。

**饶益有情精进** 谓于前述利益有情十一事相，如其所应，而发精进。

## 甲二、舍离障碍精进违缘

精进违缘及彼对治者，分三。

对治能修推延懈怠。谓于三者：身不常住而必死歿、命终之后堕诸恶趣、复极难得善缘人身，一一修习，一如前述。如《入行论》云：进即喜于善，下说其违品，同恶散劣事，自轻凌懒惰。又云：依此人身筏，能渡大苦海，此筏难复得，愚者勿贪眠。

对治贪著恶劣事业。当思无义戏论、嬉笑等诸散乱，是能衰损今生善法，及起后世大苦之因，贪著彼等，舍弃能生现后无量安乐之正法，极不应理。如前论云：弃舍胜法喜，无边欢乐因，何故汝反喜，散掉等苦因？

于今而言，手机、电视种种视听，为散乱因最主要者，故应远离。某日我自塔尔寺返乡，有



一同路老者叹云：电视是修正法仇敌，家人若看电视闲聊，我不能念一遍嘛呢<sup>1</sup>，心极杂乱。此说令我颇受震动，恩师尕藏曲松亦云：成办庆典、家居活动，或节假日众人相聚，多会出生散乱及因，耽误修行，应当远离。于一草垫安坐修持、依止对治，极为重要。

另有不能安修善法，借口“朝圣”而散乱者，实为自欺，而当安住静处勤修。藏历木狗年，我与本寺僧众拜见恩师洛桑克智嘉措，一老僧云：“今年应去拉萨朝圣。”上师答云：“不如勤修道次第法，行者可于烂坐垫上成佛，未有鞋子跑烂能成道者。”闻听上师如是教诲，我亦断了朝圣之想，而勤熏习圣教次第。

我曾请教尕藏曲松上师，何谓趣入宗喀巴大师教法？上师答云：“通晓菩提道次第法义，即为入彼殊胜教门。若不尔者，任其如何讲辩、研学，无大作用。”说此言时手指我目，以示警励。因此，远离各种散乱懈怠，正修、乃至略微熏习道次教授，至极重要。

对治退怯及自轻者。若有人云：“谓如我者，

<sup>1</sup> 指六字真言。



何能证得永尽一切过、圆满一切德之佛果？我修一德，断一分过，且极艰难。”此时应念：世尊曾云，蚊虻犹能证得菩提，况我已得暇满人身，明知取舍，若不弃舍勇猛精进，云何不能得永乐位？如前论云：不应自退怯，谓我不能觉，如来实语者，说此真实言：所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，若发精进力，咸证无上觉。况我生为人，明辨利与害，行持若不废，何故不证觉？竹巴根乐昔于大昭寺拜世尊像时云：初时我与汝同等，然汝精进证佛果，我因懒惰转轮回，今我于汝虔顶礼。故应常思，三世诸佛非已成佛、次修诸道，初亦如我，由勤修持，渐次增进，终成正果。

然此“怯弱”又可分三。若念“成佛当须舍手足等，故我不能”者，应作是思：流转轮回无数劫时，亦多蒙受斫裂刺烧等不可思、不可说之大苦，然未成办任何义利。今求菩提难行之苦，较比前苦，不及一分，却能成办自他二利，理当安忍。如前论云：若言我怖畏，须舍手足等，是昧轻与重，愚者徒自畏。无量俱胝劫，千番受割截、刺烧复分解，今犹未证觉。吾今修菩提，此苦有限期，如为除腹疾，暂受疗割苦。医皆以小



苦，疗治令病除，为灭众苦故，当忍修行苦。且舍肢节非于初业，是于布施菜蔬微细渐次串习，乃至某时不贪自身，且大悲力已然强盛，时遇大利，方可施舍，故于彼时全无难行，不应怖畏。如前论云：佛陀先令行，蔬菜等布施，习此微施已，渐能施己肉。一旦觉自身，卑微如蔬菜，尔时舍身肉，于彼有何难？故而不应该怖畏退怯。

若念“成佛须经无量受生，无法安忍此中诸苦，故我不能”者，应作是思：菩萨由已断除诸恶，身无苦楚；且由证悟诸法实性，而心无苦，故而虽处生死轮回，亦无厌患。如前论云：身心受苦害，邪见罪为因，恶断则无苦，智巧故无忧。福德引身适，智巧令心安，为众处生死，菩萨岂疲厌。又云：故应除疲厌，驾馭<sup>yù</sup>觉心驹，从乐趋胜乐，智者谁退怯。

若念“成佛须满无边资粮，极难成办，故我不能”者，应作是思：若为利益无边有情，证得诸佛无边功德而为发起，住无量劫而为所缘，善念“修持无边资粮”而受净戒，若已如此，菩萨即便若睡未睡，心散不散，皆可恒时增集福德，量等虚空，因此，无边资粮能顺圆满。如前论云：





何时为度尽，无边众有情，立志不退转，受持此  
行心。即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，  
量多等虚空。

### 甲三、依止精进顺缘资粮

此中分四，即谓四力。

**发胜解力** 谓思惟总黑白业果，特别思惟菩  
萨万行所有胜利、违越过患，因而信解大乘，而  
入其门。如《入行论》云：从昔至于今，于法未  
信解，故遭此困乏，谁复舍信解？佛说一切善，  
根本为信解。信解又如何生起者，彼论又云：信  
解本则为，恒思业因果。

**发坚固力** 谓于何事发起精进，即应于彼究  
竟不退。故初不应草率抉择，当善观察，见其能  
办，次乃趣进，若不能者则莫趣入。中途退舍，  
不如最初不趣为胜，盖于中间弃舍誓愿，若成串  
习，由此等流，则余生中由弃所受学处等故，非  
仅现法增长众恶，余生中亦增长苦果。又因先行  
作此事故，余善未修，退此先作，果即下劣，即  
此一事亦未究竟，故其所作终无圆满。总之，誓  
作何事，其事未成亦障余事，由其等流，令彼誓



愿所受律仪，亦不坚固。如前论云：首当量己力，自忖应为否，不宜暂莫为，为已勿稍退。退则于来生，串习增罪苦，他业及彼果，卑劣复不成。

是故为令菩萨律仪誓愿究竟，能坚固故，应修三慢：业慢者，全不寄望他人能为修道助伴，唯独自修，成办究竟，如前论云：于善断惑力，应生自信心，吾应独自为，此是业自信。此是念及我当自修，不依赖他，与慢相似，假名为慢，余下皆同。功能慢者，念诸有情不能自利，况能利他，而我则能成办二利，如前论云：世人随惑转，不能办自利，众生不如我，故我当尽力。烦恼慢者，念我当胜一切烦恼，终不令彼能胜于我，如前论云：吾当胜一切，不使惑胜我，吾乃佛狮子，应持此自信。由此三慢之门，忆念舍弃誓言过患，善观己力而求趣入，随作何事、一切誓愿悉达究竟，不令退转，莫令中途生起废舍。

**发欢喜力** 如世间人，于获安乐若存疑虑，尚须励力趣入进取，况行此业决定出生安乐之果，如前论云：世人勤求乐，成否犹未定，二利能得乐，不行乐何有。乐受五欲，如锋刃蜜，暂得安乐，然生现后极大痛苦，其受用者尚无厌足，况



诸资粮，能生无罪现前久远无边安乐，何当饱足？前论又云：如嗜刃上蜜，贪欲无厌足，感乐寂灭果，求彼何需足。如是思已，初发大行，欢喜而入，若已趣入，发无厌足欢喜意乐，如彼又云：为成所求善，欢喜而趣行，犹如日中象，遇池疾奔入。

**暂止息力** 发勤精进，身心疲倦，须暂止息，若不尔者，极易生起厌离之心，能障后时续发精进。休息无间，仍起精进，不应于前便生喜足。如云：身心俱疲时，暂舍为久继，事成应尽舍，续行余善故。

如是修习菩萨行时，身心轻利，修持、起居轻快悦意。如前论云：为令堪众善，应于行事前，忆教不放逸，振奋欢喜行。犹如树棉随风而转，身心自内于诸善品发起勇悍，随勇悍转，此后精进能善成办。由精进故，乃能成办一切资粮。如论中云：如絮极轻盈，随风任来去，身心若振奋，众善皆易成。

精进之功德胜利者。《劝发增上意乐经》云：能除诸苦及冥暗，是能永断恶趣本，诸佛所赞圣



精进，此是恒常应依止。此世所有诸工巧，及出世间诸巧业，若发精进非难得，智者谁厌精进力。若有趣佛菩提者，彼见昏睡诸过失，常发精进而安住，我为策彼而说此。《庄严经论》云：资粮善中进第一，谓依此故彼后得，精进现得胜乐住，及世出世诸成就。精进能得三有财，精进能得善清净，精进度越萨迦耶，精进得佛妙菩提。又说：具进受用无能胜，具进烦恼不能胜，具进厌患不能胜，具进少得不能胜。《摄波罗蜜多论》云：非人皆喜饶利彼，能得一切三摩地，昼夜诸时不空度，功德资粮无劣少，获得诸义过人法，如青莲华极增长。

不勤精进之过患者。如《海慧请问经》云：有懈怠者，菩提遥远最极遥远，诸懈怠者无有布施乃至无慧，诸懈怠者无利他行。《念住经》亦云：烦恼根唯一，所谓是懈怠，若有一懈怠，彼人不得法。

总之，数数思惟精进功德、不修过患，发菩提心而为动机，竭力勤修一切善品，且以大地以上精进而为愿境。修精进时，自住精进，复安立他入于精进，即进之施，余皆同前。



## (5) 静虑波罗蜜多

所缘随一境，心不散乱，善心一境性，是静虑体性。串习圆满，即为静虑波罗蜜多。

就体性分二：谓世、出世。就品有三：寂止、胜观、止观双运。就作用分三：身心现法乐住静虑，谓所住定，即能引生身心轻安所有静虑；引发功德静虑，谓诸静虑，能引神通、解脱、遍处及胜处等，共诸声闻所有功德；饶益有情静虑，谓能成办饶益有情十一种事。

于三摩地总义妙奢摩他、毘钵舍那二者之中，此处说止，胜观则于般若度时，兹当广说。先修妙奢摩他功德之理者，经说三乘所有功德，皆为真实、随顺止观，即安住修、观察修之果，一旦修成妙奢摩他，则于无常、业果、轮回过患，慈、悲、菩提心及证空性慧等一切观察修，皆不散乱趣入所缘，修一切善悉具大力等诸胜利。若未得止，随修何善，力皆微弱。此外应知，胜观之前，修奢摩他不可或缺。

思惟如是道理之后，应于具六修止资粮处精勤修。一者住随顺处，即应住于具五德处，如《庄



严经论》云：易求及善护，善地亦善伴，善寂此胜土，菩萨则往生。即所谓之易求衣食；处所贤善，谓无人非人等加害；土地贤善，谓非引生疫病之地；友伴贤善，谓诸善友戒、见相同；具善寂相，日无多人，夜静声寂。二者少欲，不贪众多或上妙衣等。三者知足，随得少许粗弊<sup>bi</sup>法衣等而知足。四者断诸杂务，当断贸易、与众僧俗交往过密，行医施药及星算等。五者清净尸罗，于别解脱及菩萨戒，不令染犯。六者断除贪欲等诸恶业寻思，修妙欲及轮回过患，因而断掉贪等现分。此六资粮极为重要，若不完俱，任何精进修奢摩他，亦不能成。如《道炬论》云：止支若失坏，即使勤修习，纵然经千载，亦不能得定。仲敦巴亦云：我等唯觉是教授过，专求教授，然定不生，是未安住资粮所致。

住于寂止六种资粮修奢摩他者，依下中士共同道及发菩提心所缘行相长时熏习后，身依毗卢七法安坐。首应观察自心意乐，若不乐修定，随懈怠转，喜不顺品，则不应令趣三摩地，或虽趣入亦不持久，旋即退失，故初依法对治懈怠，极为重要。而于此中，应善思惟得止功德，谓若成



就胜三摩地，将得身心喜乐增长，现法乐住；且由轻安，于善所缘随欲令转；于颠倒境，息灭散乱，止恶修善，皆有强力；成就神通、神变等德；依奢摩他，成就通达实性胜观，能断轮回根本等。思惟以上修定诸德，尽力引发心已向往之坚固信，由信引生希求三摩地之悦欲，由此所生恒常精进，必定欢喜勇悍修止。

所专注之所缘境者，佛说有四：周遍所缘、净行所缘、善巧所缘、净惑所缘。补特伽罗一一所缘差异虽众，然此中依《现在诸佛现住三摩地经》及《三摩地王经》，唯缘佛身而修摄心。如前经云：得如来身紫金色，一切端妙为世亲，缘于如是心安住，乃名得定之菩萨。其殊胜者，一心安住所缘佛身，即忆念佛，故能引发极大福德；若佛身相清晰坚固，即为礼拜供养发愿等积资粮、净障福田，故此所缘最为殊胜；又由一心缘念此故，临命终时，随念诸佛而不退失；若修咒道，此缘念法于本尊瑜伽尤为殊胜。有如是等众多义利，故以佛身为修所缘。

其作法是：观想顶门上师能仁心间放光，自己明间前适宜处，有一如蛛丝般光端，有杂莲花



月日轮垫，其上安住释迦能仁胜王，身相如蚕豆般大小，紫磨金色乃至金刚跏趺而坐，安住自身脐部前方虚空之中，一心缘此修习坚固。若无力摄小如豆粒，可观一寸；若于彼仍不能摄心，可观五指高宽大小。或如是观：顶门上师天身如灯火芯一分为二，分出第二上师天身，融于自身，自成本师释迦能仁胜王，于八骏狮所擎举之高广宝座，杂色月日莲垫之上，身紫磨金乃至金刚跏趺而坐，朗朗然如空中彩虹，了无自性，一心缘此而正修习。或者观想如第一种，然所缘佛非心新生，而是本来自性安住，唯显现尔，此念于佛发生信心有大胜利，据云亦合共乘所观。

应依前三最为适意所缘修习，并断显色、形色、数量、大小四种不定过患，于所缘境抉择坚固，一心缘念专注修习，极为重要。或于修前，复次审观或画或塑能仁妙像，安住忆念，令现于心，或依师长善为讲解，务令现为真佛形相。复依一头、二臂、身体余分、双足次第修习，其后作意身之总体，心中若能现起半分粗性总义，即得所缘，应知喜足，摄心安住，还须发起猛烈誓愿：“愿此座间，根本不生沉掉二障，如若生起，





能速觉察，立当断除！”

一心专注所缘境时，遮止忘失所缘过患，极为重要。其对治是：现起前说佛身半分粗性总义，安住脐部正前虚空，依正念力，所缘若能维持定解中之清晰，即得明分。若一座间，忆持所缘而不忘失，丝毫不令散乱余处，即得安住分。故应竭力依此二分安住所缘，令彼持续清晰现起。

虽能一心专注所缘，然若不能识别沉掉，是大过患。其对治是：依正知力，以现行心专注所缘，分支心识从旁观察沉掉有起、或将生起。彼时，若澄净分及所缘相虽未退失，然若执持力度渐弱，则是微细<sup>hūn</sup>昏沉所致，此时，其过患是心不作行，故应发起作行之思，策励其心，收紧执持，专注所缘。若虽澄净，然所缘相愈不清晰，反复现起粗相沉没，应暂止修，思惟三宝、菩提心等功德胜利，以及暇满难得、义大，令心振作，或修作意诸光明相，或行风心与虚空相合教授，如是摧治粗沉之后，安住重修。风虚相合之教授者，如是观想：脐部有一蚁卵大小红白明点，自顶冲出令与空灵虚空相合，无二无别，于此安住，此是空性、智慧相合而修。



心于所缘不能安住，现起贪著悦意境相细性掉举，当立遮止，重系所缘。若随可爱境相而转，起不静相，此是猛力粗性掉举，难以遮止，应暂止修，而令心修厌离之事——无常、恶趣苦等向内摄心之因，以求对治，或修强制截断掉举教授教诫，待已除去，如前而修。强制截断掉举教授者，一呼一吸而为一息，于五息间，不令散乱而勤修习，渐次至十、十五、二十五等，令心不散；或可修习宝瓶气法，人有五气，上行白色持命风、下行黄色下遣风、上行红色上行风、中行绿色平等风、遍行蓝色遍处风，宝瓶气即从二鼻孔吸气同时，观想体内白色上行持命风息下行，黄色下遣风息上行，汇于脐部，上下相合了了分明，如盖与瓶。

又若生起<sup>hūn</sup>昏昧、睡眠等沉没因，或引彼二之黑暗相，应当起身威仪经行，或六随念<sup>1</sup>，或以余法清净所缘，令心策举，如以冷水激面等等。了知沉掉共同、殊异诸因，当励力断除！微细沉掉亦应如是，挫其锋芒。然若不再时有沉掉，已然趣入平等转性，若犹警觉发生沉掉，是心过紧，

1 佛、法、僧、戒、舍、天。



反令散乱，此时作行则是过失，故应遮止，修平等舍、放松功用，此之放缓是为防慎心过紧故，非是放舍持境之力。

此中所说，是依慈尊《辨中边论》所云五过对治之理。五过即谓懈怠、忘失教授、沉掉、不作行、作行，其对治者，如其次第，谓信、欲、勤、安、正念、正知、作行之思、正住之舍，如是即是八行修法。若能了知，彼等复分九种住心，及九住心由六力成办、摄为四种作意之理，将易成就胜三摩地。

六力者谓听闻力、思惟力、忆念力、正知力、精进力、串习力；四种作意者，即励力运转作意、有间缺运转作意、无间缺运转作意、无功用运转作意。九住心者，心正住时次第有九，谓九住心，初者，由听闻力，谓唯随顺从他听闻一心安住所缘教授，而从一切外所缘境收摄自心，令彼初住内所缘境，故名“内住”。如《庄严经论》云：心住内所缘。彼时，心多不能住于所缘，分别念如悬崖瀑水，联翩<sup>piān</sup>而至，故觉寻思更多于前，谓“或由修而念益甚？”实因心未曾内返观，不识彼故，而此时是依正知念思察自心，如观大路过



往商客，故觉其多。

进而，渐次修习，由第二思惟力成办第二住心。数数思惟，将护初系所缘续流，能令持续，故名“续住”。如前论云：其流令不散。彼时，寻思念如峡谷流水，时而突现，时而不起，似在休息。此初二心，多沉掉而定分甚少，应当一心专注所缘，励力成办，故为“励力运转作意”阶段所摄。

进而，第三忆念力依次成办第三住心。谓于所缘心外散时，即能觉知，复回前缘修补而住，故名“安住”。如前论云：散乱速觉了，还安住所缘。进而，从最初生忆念力故，所缘境已不再散乱，此时，于广大境复次收摄，令性渐细，辗转增上而住，故名“近住”，如前论云：具慧上上转，于内摄其心。

进而，由第四正知力成办第五住心。谓由正知，了知心流散于寻思或随烦恼诸相过患，令不流散，且由思惟正定功德，而发欢喜，故谓“调伏”。如前论云：次见功德故，于定心调伏。进而，由正知力成办第六住心，谓由正知了知散乱过患，于三摩地遮止不喜，故名“寂静”，如前



论云：观散乱过故，止息不欣喜。

进而，由第五精进力成办第七住心，彼时虽起微细贪念、流散、昏沉，亦将瞬起功用断除，不予取受，而令寂灭，故名“最极寂静”。如前论云：贪心忧等起，应如是寂静。第三至七之五住心，虽多久住，然仍时有沉掉障碍，故是“有间缺运转作意”阶段所摄。

进而，由第五精进力成办第八住心。彼时，由持续依正知正念，沉掉等不顺品不能障碍，能持久生起三摩地，故名“专注一境”。如前论云：次勤律仪者，由心有作行，能得任运转。由常时起功用之故，已能长久保持正座，故属“无间缺运转作意”阶段所摄。

最后，渐次修习，由第六串习力成办第九住心。彼时不须依正知念所起功用，已能自然趣入所缘，故名“平等住”。如前论云：由串习无作。此时如同念诵经论已极娴熟，谓初发心，中起散乱亦无中断，至不作意脱口诵出。同理，谓由最初专注正念，乃至初次令心平等安住所缘，其后不须念知作意，自然而然入三摩地，无间持续，长久入定，故是“无功用运转作意”阶段所摄。



如是不必观待励力，自然入三摩地之第九住心，即是随顺奢摩他，如《解深密经》云：世尊，若诸菩萨缘心为境，内思惟心，乃至未得身心轻安所有作意，当名何等？慈氏，非奢摩他作意，是随顺奢摩他胜解相应作意。此时由未发轻安故，所得非为正奢摩他，名奢摩他随顺作意。

初得三摩地时，即生微细少分轻安，渐次增长，于其头上似觉沉重，然其重相非不安乐；此生无间，即能息灭于趣善行不堪随欲之心粗重，遂起轻安，如《声闻地》云：彼于尔时，不久当起强盛易了身心轻安心一境性。如是乃至有彼前相，于其顶上似重而起非损恼相，即由此相于内起故，能障乐断诸烦恼品心粗重性，皆得除灭，能对治彼心调柔性心轻安性，皆得生起。依此轻安力生起故，身轻安因堪能之风引入身中，旦得风大遍行全身，即得远离身粗重性，如前论云：由此生故有能随顺起身轻安，风大偏增众多大种来入身中。因此大种入身中故，能障乐断诸烦恼品身粗重性，皆得除遣，能对治彼身调柔性身轻安性，遍满身中状如充溢。进而生起极悦意触性身轻安，身感大乐，依此因缘，心中喜乐更为胜



妙。其后，心中欢喜荡漾渐退，获得随顺坚固安住所缘三摩地之不动轻安，与此同时，成就初禅近分所摄正奢摩他。如前论云：彼初起时，令心踊跃，令心悦豫，欢喜俱行，令心喜乐，所缘境性于心中现。从此已后，彼初所起轻安势力渐渐舒缓，有妙轻安随身而行在身中转，由是因缘，心踊跃性渐次退减，由奢摩他所摄持故，心于所缘寂静行转。

现今少有修奢摩他者，有亦多将细性昏沉作已成就三摩地想，而心高举。不明道理，修亦不成，故当勤学宗喀巴之道次第广、略论等，非常重要。

然学人多不善寻思经论教理，将宗喀巴师徒及诸祖德闻所未闻残篇断简视若至宝，依彼勤修，此种即如弃如意珠，而取泥丸。如三世贡塘文殊云：宁以往昔非理说，妄为善教宝德藏，无福无慧有情众，勿随山兔咕咚想！又云：宗喀文殊通诸法，常宣法而未曾说，彼师宣讲非理说，如魔女物应谨慎！总之，先贤所造纯正教典堆积如山，然今所著，合教义者犹如兔角。

另有厌习诸经教者，惧学修苦，乐积咒数，或少听闻即觉喜足，此等作法无大义利。恩师洛



桑克智嘉措云：持念“阿惹巴杂哪嘣”者，谓获一切遍知之俱有因，而非是彼近取因，即如人问“显色皆红？”应云“非是。”即破见色邪念无明，类此方是一切遍知之近取因。所以，持念咒语非定成佛，欲获佛智，须善闻思抉择经教。竹噶法王阿旺桑杰多杰云：固执己意殷重修，所得感悟迷糊糊。萨迦班智达亦云：狭隘愚者所言说，谓于修习不须闻，若无闻法而修习，纵精勤亦修畜计。章嘉大师云：若无闻法而修行，犹以断手爬山岩。有谓自身无堪能者，此等于诸世出世间任何事业不得成就，不若日观一句经教，善择其义，此极重要。

因此，勤勇修学大善知识经论教言，十分重要。绛央曲吉云：汝等不令哲蚌辩经法会衰退，即是于我忌日供养。若顿大师云：那烂陀寺读诵未损，我意已足。夏日仓嘎丹嘉措云：我十一二至七十岁间，修学未止，方得了知佛理奥义。非前半生，后半亦学，命终时亦随学同去，今生来世学修相续，后世串习才有大力，此即现后二世学修相合之义。

敦雍嘉措大师云：外裹锦衣如酿酒器，内以





丰食长养如猪。口饜腹饱时即学法，稍遇违品即刻弃舍，时断时续犹如虫草，此于初业不得大利。故应不顺恶友等诸，而当直面难行、苦行，且以常啼、善财童子，米拉热巴等为典范，如此即便不获善德，无愧亦能利益圣教。

总体来说，由正闻思，了知无过寂止修法，并勤修习，竭力成就正奢摩他。若已得成，应由发心摄持之门，时时修习心一境性胜三摩地，并以上上诸种禅定而为愿境，勤修不辍。修寂止时，复安置他入于静虑，即是静虑之施，余者同前。

## （6）般若波罗蜜多

总说慧者，谓于所观事物，能善分辨抉择诸法。串习圆满，即为般若波罗蜜多。其又分三：通达胜义慧，谓由义总之门觉悟，或现量证无我实性；通达世俗慧，谓善巧五种明处慧；饶益有情慧，通达能引有情现后无罪义利。

特于慧度修持之理者。修道不越基道果三，于基位时，法性仅为假名安立，唯胜义谛之名言假有，对境本体尘许亦无；万法虽以名言假立，于假立中出生万法，即世俗谛安立方式。应善了



知二谛之理，于修道时，方便、智慧未单分离积聚无量福智资粮，二资双运，才获果时法色二身。如是果位二身之因，有赖根本抉择正见，道无错误。而其抉择正见之法，即于二谛获决定解，故须修慧。

而成办此殊胜慧度<sup>pi</sup>毘钵舍那，还须依止无倒了达佛语扼要之智者，并及多闻龙树父子论著及释，复以如理审思闻义所生智慧，引发通达真正正见，是能缘彼如所有性毘钵舍那不可或缺正因资粮。故求解脱、一切智位诸修行人，理应依止圣贤教授，寻求符顺大论意趣空性正理，盖因一切有寂衰损之本，是实执之无明习气，若欲除彼，厥唯通达于彼执相真实相违之无我慧，除此之外，无法可得。以此之故，应于具慧善知识处，正受毘钵舍那教授；复应观想上师本尊无二无别，猛励祈请；励力净罪、积资粮等，具足正见资粮之因。

定解以上扼要之后，抉择无我真实性者，有二无我，谓补特伽罗无我、法无我。

### 甲一、抉择补特伽罗无我

抉择人无我虽有多门，然于初学，依四扼要，



易现其义，故此依彼道理讲说。

## 乙一、决定所遮品性相

《入行论》云：不依所察实，不取彼无实。谓不了知将破所遮，将不能生破彼正见，譬如，疑室有人，虽欲找寻，然决断前，须先识彼。反之，若不了知彼所遮品，而作遮止，即如欲捕入林之贼，而去他方草地找寻，或欲驱除东门之鬼，而将朵玛抛向南门，空无所获。是故如若不识我执，则不能破。

然于摧治所破之时，须当认清细分所遮，仅识粗分，虽可遮遣，仍有余分，于实执无丝毫损伤，堕增益边<sup>1</sup>。若破太过，眼等六聚所缘境中所现起事皆作所破，谤毁名言安立边际，堕减损边<sup>2</sup>，过失极大。是故欲得离二边之中观正见，是极艰难。

所遮品分俱生、遍计，此中所说须认清者，谓俱生我执相。若舍弃令遮遣俱生，进而遣除遍计执相，则任勤修，亦将无法遮止无始入心之俱生我执。彼二执之差别者，谓俱生是不必观待教派学说牵引影响，或无思察世间凡夫，彼等心中

1 有边。

2 断边。



无始以来时时刻刻自然现起所执之我，及于五蕴、身心二者所起实执，如《速道》云：乃至沉睡，亦必紧紧顽固执念“我、我”之心，即是俱生我执。遍计是谓或受宗派学说所染，或经思察，念我谁时，进而抉择，身心外有独一无二自在能摄者是我，或此身心聚合之身是我，或心是我，均为遍计。未入宗教，或虫蚁等有情众生无遍计执，然有俱生。

总之，于“我”所执总分为三：谓已生起中观见之补特伽罗，于安立处，由唯分别安立差别所生我执；自性差别所生我执；前二者外，未遭宗派沾染异生，亦无唯名安立、自性成就分类，任何差别所生我执。于此三中，第二才是真须对治欲摧坏者，是故可知，非尽“我执”皆当应破，亦非所有“我”念均是应破所遮，若诸“我念”悉作我执而令遮破，将会断掉业果所依，故善析察极为重要，如《入行论》云：见闻与觉知，于此不遮除，此处所遮者，苦因执谛实。明显是说，须善思惟尽有“我”念，而不应破不加思考现起之我；于我耽著执为实有，或我自性独立存在，方为应破。



若尔，此自性成就之我如何现起耶？《文殊口授》中云：似乎于心，似乎于身，时又似乎于蕴各处，如是种种显现不同。心不悦时，执在我心；身痛苦时，执在我身。然此仅为近取蕴上所遮品之部分现起，非完全者，故而又云：又依彼力，乃至最终，身心二者如水与乳不可分上认识之“我”，是就其“我”诸方而有，自性成就，独立存在，本来就有。格西慈诚嘉措亦云：所云我者，是心现起与所依身融为一体，如同水乳。《夏玛尔道次第》亦云：无始以来，持续有之俱生执我显现如何者，即于身心聚合之上，非唯名言、分别安立，而显现我独立存在。

譬如某日陡<sup>dǒu</sup>见壁画罗刹鬼像，于施設处所起明显整体观感，即是彼所遮品我执。非仅如此，凡夫有情冀遇好事，成就义利，现起之我亦甚明显。再如，未行盗事，然于众前为人诬陷，倍感屈辱：“清白如我何堪遭此恶人诋毁！”此时陷于对境之“我”，于自心中了了现起，似乎独立而有，此即欲破所遮我执。此“我”现起，非是析察施設处蕴等余体性善恶后得，是自心中，紧紧顽固执我之念随起所致。



待前所起苦乐分别清晰生起，由前串习寂止力故，令具明分力现行心大部住彼，同时，以少分心从旁慎审此我执心执取之理。如是无谬所识别之俱生我执执我诸事，即为第一扼要决定所破总义。

## 乙二、定解周遍扼要之理

如理如实认识我执执我扼要，决断实无所执之我，破除错谬虚妄安立，是不可缺之关键所在。

若所执我自性成立，定与施設蕴处体性或一或异，除二者无第三种聚。任何一法，或以一性相而存有，或以多相，绝无余等存在之理。故可认定，似与蕴身无二无别之自性我执，其与蕴等亦不外乎或为一相，或为异相。此即第二扼要决定。

## 乙三、定解离谛实一扼要

若念“所执我与五蕴为一”，此不应理。如《入中论》云：若谓五蕴即是我，由蕴多故我应多。谓一补特伽罗身具五蕴，则我应成不同心续各异五体；或我为一，五蕴亦成无分之一。且我



若与五蕴为一，因五蕴身尚有生灭，同理，此心所执独立存在之我亦应有生灭，如《中论》云：若我是五阴，我即为生灭。且若念彼“如同五蕴亦有生灭”，则彼生灭前后刹那为一为异？彼若为一，则前后世与今世我必当成为无分之一；然若为异，常言之异，非必定为无属之异，然彼自性成就之异，必为互无系属之异，如是则如《入中论》云：所有自相各异法，是一相续不应理。若定执念“前后世与今世之我，三无关连。”若果如此，前后世我自相异故，前世作业应不受果，即如近护所作异熟，不应受取强巴之身。故若如此，则可成立未作业受果、已作业失坏，由前后世非一相续故，能忆前世不应理等，过失众多。

其次，若执我与五蕴为一，即谓谛实成就之一，以此之故，一切支分全应为一。如此以来，我非五蕴之受取者，五蕴亦非是我所取，有如是等诸多过失。如《中论》云：若谓身即我，若都无有我。

再者，所执我若与蕴等是无方分一，则此士夫之身亦应成无方分，若果如此，士夫右手摇动之时，其左手亦应随彼动。然彼士夫右手动时，



现前可证，左手不动。若未随动，则彼士夫之身有动、不动二分，成有方分。如《释量论》云：手等摇动时，一切应动故，相违之业用，于一不可故，余则应成异。

进而，若念为一，必为执我与身心二其一为一，别无其他存在之一。若所执我与身为一，则不可说“我的身体”，应云“我的我”“身的身”，因所执我与身之间，安立法与施設处已无差别。且我死后，身应火化、海葬土葬，此所执我亦应随身择所安葬；此身后世不可结生，所执我亦不能结生。如是等等多有过失，故所执我与身非一，已获定解。

若念执我与心为一，则如此心有六识聚，此所执我亦应为六；或由执我实为一故，六识亦应聚合为一，均不应理。且若为一，所执我因无衣觉寒、无食则饿，心亦应有寒热饥渴，亦不应理。若念执我与识之王意识为一，然识王分前中后三不同刹那，则所执我亦应为三；或我为一，前中后三刹那意识亦必为一。

如是等等，复次思惟前述道理，通达执我与蕴二者非自性一决定成立，即为第三扼要决定。





## 乙四、定解离谛实异扼要

若念“执我与蕴为一既不成立，则应为异。”此说亦不应理，即如五蕴中之识蕴，除去色等一一蕴外，唯显识蕴；如是剔除色等诸蕴，应显此即“所执之我”，然非如此。故当思惟，所执我与五蕴为异不能成立。

若念彼二是为自性成立之异，则须堪经正理思察。如是则成体性、实物等一切门皆为异相，互无系属。因自性异，须得体、相二均为异，体同相异仅是世俗虚妄理路。于世俗言，体同相异或可接受，譬如，因缘和合及与无常，彼二体性可说是一，然相为异。然若自性异无关连，则蕴发生病老死等，彼所执我应无易变，如是则成我无蕴上体相生灭等诸过失。故当思惟，所执持我与蕴为异，不能成立。即为第四扼要决定。

### 获得正见之理

如是思察自性一异皆不成立，即得通达正见之心。由彼了达无自性之理者，如失一牛，知彼唯二山沟可走，二沟头尾乃至中间，遍寻未得，



应意识到，牛已不在。同理，由先识别应破所遮，定解于心，复经离一异之理善作析察，乃至通达离自性异，心于此时当下空灵，豁然开朗，生起“往昔似乎举目可见、探手可触谛实之我，于五蕴等真实义上纤毫皆无！性相皆空！”之定解，即为初获中观正见。

此时，利根者有获至宝般极大喜乐，钝根则如遗失重宝，稍有悚惧。宗喀巴于色拉却顶寺教授正见引导时，喜饶僧格因获正见而起恐惧，手抓衣领，大师知己而微笑曰：“那塘瓦的世俗谛安立衣领上了<sup>1</sup>。”另有玛甘大师由获正见而恐惧故，从屋出逃等，如是典故众多不叙。

若尔，如何安立“我”或“自己”？若于所依蕴等遍寻不果，则应了知，所谓之“我”，仅为依所依蕴等，而唯名言<sup>2</sup>、分别<sup>3</sup>假立，而现起之所依蕴等，则是世俗俱生量理之心所显之我，此是中观应成派之安立我说。非仅如此，从色乃至一切遍知等一切法，皆唯名言假立而有，于彼之上，成立一切所作能作，是为佛护寂天月称三

1 意指得到了正见。

2 比如名字。

3 如想起是人、色、意识等。



贤共许。

宗喀巴大师于《广论》中云：然最难处，谓尽破自性及以无性补特伽罗，立为造业受果者等，至心定解，而能双立此二事者，至最少际，故中观见最极难得。三世章嘉大师亦云：此外，还须承许“世俗名相”所显世俗世界存在。诸法虽唯名言假立，然于色法等一切法，世间须以“此为色法、此是觉受”等等抉择，成办所欲。于彼假有名相之上，合不合宜、或破或立、所作能作，悉得能办。若于唯此名相安立亦不满足，舍其名相，求彼隐义，譬如探究“谓此色法，是指显色？或是形色？是彼支分？乃至聚合？”一一找寻，除名相外，终无可得，亦不应理，于名相上亦不应作取舍分别。故唯名言，完全可以安立万法，于诸名相概念之上，承许好恶、善恶等等量理，合理可行。佛护寂天月称以三比喻宣说，若与三贤论著及释合修思察，更为殊胜，文过繁故此不广释。如佛护依《宝积经》而开示说，譬如，有二农夫入一村庙，见壁画像，一人谓彼持轮者是帝释天，持三尖矛是遍入天，另一人说恰与之反，诤辩不已，遂请近旁一行脚僧给予决断，彼不应



说“汝等皆谬，仅为画矣。”而应符顺世俗而言“汝说为善，他言是错。”而解彼惑。同理，寻找名言假立之义时，无尘许果，然唯名言假立之上，决定可以安立诸法。

寂天菩萨依《父子相见经》而开示说，谓于幻术所出象马，虽不存在，然若依于彼幻化处，则唯名言存在之理，“士夫”仅唯施設处所依六界<sup>1</sup>名言存有，除此之外，谓于六界，无此士夫。依此道理，如于马车，于彼形相、支分、聚合一而言，不能安立马车存在，然依于施設处诸种，谓于“马车”仅唯名言，或说其能往来跑走，均可成立，如月称论师引经云：如依诸支聚，假名说曰车，如是依诸蕴，说世俗有情。同理，执持之我及诸蕴等，亦复如是。

未经教派学说熏受之补特伽罗，不假思索或不思察施設处是自性成就、依他成就，将自心中似有所显，而以名言假立为“我”，则属世俗名言量理成就。未思索心假立此我，以此满足“我去、我回”等诸假立，所作、能作决定成立。此种于施設处蕴等而谓“我”或“自己”之假立，

<sup>1</sup> 地、水、火、风、空、识。



世间理中均如是说，而不会有“此‘我’名言，是于施設处上安立”等等诤论。

然则此中“名言分别”之“分别”，又谓何者？章嘉大师所著《教派建立论》中云：所谓分别，是无始来串习之故，而能分辨“此是色法、此是觉受”等之俱生心识所起假立。此分别识之现起者，大师又云：如有花绳，临降暗时，不明显故，而起蛇想。彼绳显色、形相、支分，任何支聚，悉无蛇相，故彼仅于绳之所依予以分别、假立而已。同理，于施設处五蕴之上，所起“我”念，此“我”于蕴任何之一，聚合、支分、相续之上，均无“我”相，于蕴等外自性为异余法之上，亦无我相，是分别识于五蕴上假有安立。诸法如是分别假立，虽与花绳作蛇等同，然于世俗理念而言，绳想之蛇及与色等世俗世界，不全等同，因于世俗名言而言，绳蛇、色法，还有存在与否差别，且于世俗名言量理分析之下，亦有合不合理之别。

若知名言及彼分别假立义理，将于无我正见生起坚固定解，故而此中稍作宣说，广解详见余诸教典。



若依应成派所许之纯粹理路，深入析察自续派以下安立万法诸种学说，破不合宜，成立合宜，进而思考，于一切法施設处及安立而言，一一寻找，全无所获。以此所寻作所遮品，将于无遮空朗定解得大启发，因文字故，此中不作广大开解。

## 甲二、抉择法无我

此中分二：抉择有为法无自性、抉择无为法无自性。

### 乙一、抉择有为法无自性

此又分三：抉择色法、抉择心法、抉择心不相应行法。

初者。以身为例，于此骨肉五肢聚合所成身上，若有非唯分别假立，断然显现自体成就之身者，即所遮品显现之理。

若彼如是自性成立，彼与骨肉五肢聚身，自性成立为一为异？若是为一，此五肢聚是施設处，身是安立法，故不应理。且如其有五个支分，身亦成五；或身为一，肢聚亦一。若是自性成立为异，头等五肢一一之外，应当尚有一身可示，然



实未有。故而断定，所执自性存在之身根本为无。

抉择心法。如观自心，今晨、午后二心识外，若另有一自性成就今日之心，非唯分别假立存在，则彼与晨、午后二心为一为异？若其为一，则晨心上同时应具午后心识；若其为异，则晨、午心一一除解，当需仍有一心可示，实则未有，故此可知，此所执“心”根本为无。应如是思，且于心中引生定解。

抉择心不相应行法。以年为例，若于年之施設处十二个月外，有一非唯分别假立、自性成就之“年”，然则彼与十二个月为一为异？若其为一，月有十二，年则亦尔。若其为异，十二个月一一除解，仍须有一可示之“年”，实则无有。故而可知，此等之“年”根本是无，应于心中引生定解。

若有说云“一一除去十二个月，若无有年，则‘年’之说根本亦无”，此说甚谬，盖因寻找假立之义不可得者，谓无谛实，而非是指毕竟之无。若问“此年如何有者”，谓仅依于“十二个月”名言假立，唯此名言安立而有，名言中“有”，即堪为有，而谓“年”名。若欲寻其假立之义，



亦不可得，如《宝鬘论》云：色体唯名故，虚空亦唯名，无大何有色，故唯名亦无。

## 乙二、抉择无为法无自性

譬如虚空，具有方隅<sup>yú</sup>及中间分，若非唯于彼等之上分别假立，另有自性独存“虚空”，则此虚空与方隅等为一为异？若其为一，则与彼等成无方分，若真如此，则东西方虚空成一，东方下雨西方必雨，有如是等諸多过失，故其为一不能成立。其若为异，则方隅等一一除解，当仍有一虚空可示，而谓他说“此即虚空”，然实未有。故而应念，自性虚空根本是无，而发定解彼无谛实。

如是若能了悟一法本无自性，于他则易善生领解，故当常于山石、庭院、屋舍等，修习如前。

如是心中若已决断自性成就无有尘许，于此无遮空朗之上，于一切法悉无谛实引生定解，堪能一心专注守护，即谓虚空等持瑜伽修持之理。

后得如幻显现理者。譬如虽见幻化象马，然意识中定解彼等并不存在，依此二者，决定彼为虚妄显相。同理，依名言识明显显现之补特伽罗





等，及理智上自性成就决定之空，依彼二者且生定解，通达诸法虚妄如幻。故执诸相之所缘处尘许亦无，勤修此如虚空之空性，若达扼要，则出定时，一切境相，悉显现唯分别假立虚妄幻化。

为易现起所缘行相，当依喻法思惟其理。譬如，镜中显现面部眼耳，悉皆是空，然可决定依面与镜，方得生起，此诸因缘有缺则灭，彼等二法同于一事，无可遮遣。同理，补特伽罗及与蕴等，虽自性空，然依往昔惑业等生，并不相违。

如是由心中决定无自性之力故，于唯依缘假立因果所作能作更生定解；又由决定唯名假立缘起理故，于自性空复生定解。此即所谓“性空现起缘起正理，缘起现起空性妙义”，如是则为如实通达佛薄伽梵无上意趣。故而可知，若于正见修持愈久，行持亦就愈发微细，业果取舍愈加谨慎，亦是趋入解悟正见扼要正因。

现今行者大多自<sup>xǔ</sup>谓见地高深，妄自尊大，行持放逸，殃及自他，此等是堕邪见之相。仲敦巴曾问阿底峡云：行者有谓已悟空性，贪嗔未损，此因何者？尊者答曰：唯空谈尔，若得了悟，其身语意早已调伏如足下棉，或如粉粥已成汤汁。



亦曾有谤米拉热巴是断见者，大师答云：是否如说，且可观我言行造作！如是等等，此即说明，空性、缘起非但无违，且可成为相互引生定解助伴。然能了达此中奥妙，却极艰难，正因如此，昔日雪域先贤之中，有悟道者，如实表述空正见者谁亦未能。乃至文殊怙主宗喀法王降世，由其无垢善教理路，才得清晰圆满诠释，无吝献予希求解脱善缘信士，奉为顶严之摩尼宝，如贾曹杰云：乃至尊者未得前，于出轮回之要义，离边中观缘起理，无一通达善解悟。

未遇宗喀巴大师之前，堪比印度二胜六庄严之大班智达贾曹杰，亦未了悟中观正见，况余行人。故其善教理法极为稀有难得，然亦必将渐渐失坏，继而灭尽，故求解脱具慧行者，速疾速疾勤修才是。如贾曹杰云：万劫难遇龙树二谛法，及彼宣说此诸善知识，不久将来无余悉毁灭，具慧有情当速勤修彼。若能取证，定解稳固，即为诸佛佛子盛赞之境。如龙树云：由知法性空，复能说业果，此为最甚奇，此乃极稀有。

依九住心如何成办胜奢摩他前已说<sup>qi</sup>讫，如是虽可令心安住，且得轻安，然无法得<sup>pi</sup>毘钵舍那，



故须先依离一异四扼要观察，决定五蕴之上俱生实执所执自性之“我”根本是无，及一切法悉无自性。如是定解清晰生起，复以正念令持不忘，一心专注，寻求住分；住分若得，便于坚固止住修中复次修习四扼要理而起观察，此时但为止观随顺，尚无真实双运之义。如是复次以住分及妙观察慧平等舍修，依次成办九住心后，观择力所引发轻安，殊妙胜前奢摩他时，若观修能不费力即转止住修，即得缘空性正毘钵舍那，是名双运。

总之，当数数思惟修习般若、毘钵舍那胜利，不修过患，竭力发心修习积聚诸种资粮，于善知识前求多闻等；现所能修，但能略依正见观择，亦应竭力精勤不殆<sup>dài</sup>，至关重要。复以大地般若波罗蜜多以为愿境，而勤修习。若于修时，自住智慧，亦能安置他入慧度，即为慧施，余者同前。

## 2、熟他心续修学四摄

### (1) 布施摄

为能令他心生欢喜摄为眷属故，施舍资财。

### (2) 爱语摄



为令彼等置于佛道，进而随顺世俗情理，作笑颜说问候语等，或于彼说信等正法。复当学修如是难行：或于前来害我仇敌以悲悯心说饶益语，于钝根者开示法语心不厌倦，于暴恶者无嗔恼心说饶益语等；于未成熟有情宣说施及戒等，于已成熟示正妙法；令放逸者住不放逸，劝谏教诲；为断疑故讲说正法，发论探讨。

### （3）利行摄

为今生利，开示如法如理经管、守护、增长财物方便；为后世利，劝导出家；为今后世二利，令受世出世间离欲。又应修习难行之利行：于往昔未种善根者、现有广大圆满财位者、诸已串习外道见者，安置入于相应善法；又令劣慧、中慧、胜慧者，受持自能领解教授。

### （4）同事摄

安置有情应修善法，自若不修，他不易受，是故自应与彼同等，或更勤勇，谓同事摄。

如是修求大乘道者，当由三世过现当来诸佛



菩萨唯一共履菩提正道——六度四摄之门，普皆成熟、解脱自他心续。以此之故，祈求上师能仁加持，能如是行，以祈请故，普降甘露等等如前。后行、座间修持之理者，一一如前。

#### 四 入金刚乘学修之理

经由如是显密共道净治心续之后，于自而言，虽有为除一有情苦，亦愿经劫住地狱之<sup>huàn</sup>擻甲精进。然当思及一一有情悉遭猛苦求解脱时，遂发大愿：“若能成就圆满佛位，则一一刹那，亦能救拔无量有情脱离痛苦，故我现下须当成佛”。若起如是猛烈愿求，定须趋入金刚乘法，因依密道，不必观待三无数劫，速能圆满二资粮故。

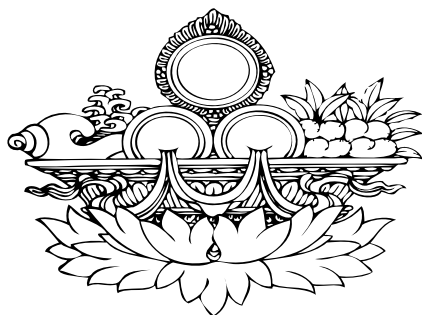
宗喀巴大师云：金刚乘比佛更稀有珍贵。是因密道极稀贵故。经典记载，千佛之中，仅释迦佛、善眼佛、狮子吼佛传有密法，复依推论，末后楼至佛或可讲传，故极可贵。于末法期，短暂一生欲求佛位，除金刚乘无有余法，于彼即便稍具善缘，亦当励力熏习不辍。

故而，格西克勒云：我等一遇文殊怙主大宗



喀巴殊胜善教，应知必须求修密法。共下士道若已修讫，虽可决定不堕恶道，取得暇满，仍未得获善缘人身遇宗喀巴圆满教授真实要义。共中士道，且得解脱道者如是；具菩提心，行菩萨道大乘行者，亦复如是。若已修毕显乘共道调柔心续，然后趋入无上密乘，精勤修习，由依此故，胜根者能今生成佛，中者能于中阴获果，乃至最下劣根器者，十六世内必得佛位，如是才是依善慧教受取暇满心要之义。

如是八万四千法蕴一切要义，摄为一门道次第所缘引导，若日日修，毕生不断，乃至能于一一道法蒙生觉受，即为取得暇满心要。亦是能于自他心续，弘扬胜王大宝圣教之无上方便！



颂曰：

诸佛圣教心要义，精华尽撮道次第，  
为利有情现后善，祈上师佛著此篇。  
耳传口诀尽开演，未说倒说有失患，  
恳祈护法空行母，贤德智者悲宥宽。  
慧浅故依宗喀巴，善慧法幢二圣言，  
引意牵出妙法句，智者闻见谁不喜？  
先贤如今多已逝，住戒求闻复难现，  
非法邪行如醉象，似将快毁圣教园。  
故断世欲而希求，善教究竟又圆满，  
一心专注不离即，日夜观修增妙善。  
八法魑魅入里窍，外披嫉妒毒棘衫，  
驕慢嚣张如鬼怪，善士应断恶险滩。  
愧住高位学修浅，勤修善故菩提心，  
月轮中出善说光，普照供养上师天。  
愿此无吝善德著，速令众生得善道，  
乃至虚空未尽时，随诸有情住世间！  
愿此篇出诸白善，有情希愿悉圆满！  
勤持教证及成办，诸佛菩萨事业愿！

跋语：

此部《乐道所缘·噶当噶举格鲁先贤修要语教》，是我于益西嘉措大法王座前获得《安乐道论》《夏玛尔道次第》《修心甘露法雨》等教授所书听闻笔记，于尕藏曲松大师座前获得《菩提道次第广论》《略论》《修心初篇》《修心甘露藏》《四大前行教授》等教授笔记，于洛桑多杰金刚上师座前获得《菩提道次第直授》等教授笔记，于法王洛桑克智嘉措座前获得灌顶、经教、引导、随许、口诀等等零散笔记之后，某日，支扎寺洛桑仁钦桑波见之则云：“此诸贤德口诀、教言甚为稀有，烦请务必著集成书，利益有情，不必固守文辞藻饰，明晰即可。”

同时，洛桑成列、丹增嘉措、提桑嘉措、洛桑功确，侍者嘉央切智，居士拉松嘉等，先后再三殷勤劝请，故此成书。文中明显能生觉受之诸语教，保持原状；不鲜明者，依于教理加以补充。成书后又呈阅恩师洛桑克智嘉措，复作增减。

1995 藏历木猪年，阿旺嘉措 27 岁著于陀乐寺。

吉祥圆满！



## 附录一：

### 《乐道所缘·道次第加行仪轨》

#### 一 前行

总之所依即六加行：至心净舍布设圣像，资具圆备如理供养，舒适安坐皈依发心，清晰观想胜资粮田，积资净障行七支供，敬献曼札至诚祈祷。

（一）**净舍布像** 净舍后念：“为利一切如母有情，我须先行获证佛果”，激发殊胜善心净扫，同时，口中随诵“扫尘、除垢”，其次应诵：

一切地基愿清净，碎石等诸悉皆无，  
平净柔软如掌心，成吠琉璃之体性。

净扫之后，即可供奉身语意像。

（二）**发起供养** 设供完毕，随诵供养云陀罗尼咒：嗡 南无班嘎哇帝·班渍萨热杂玛达尼·达塔嘎达呀·阿热哈帝·散哟散卜达雅·达雅塔·嗡·班渍班渍·玛哈班渍·玛哈帝藏班渍·玛哈呗呀班渍·玛哈卜帝兹荡班渍·玛哈卜帝闷·卓

哇·萨门札玛那·班渍萨热哇嘎尔玛·阿哇热那  
卜户达那·班杂唆哈。

**(三) 安坐发心** 复依毗卢八法而坐，心中  
应念：“今唯上师三宝慈悲方得暇满，能遇佛法，  
幸蒙具德善知识摄受，法友相助，特别一遇宗喀  
巴之稀有教授，殊胜善缘实为难得。”

如是而于菩提心发胜解后，观皈依境：面前  
虚空，八狮莲座，上有性为根本上师，相为胜王  
释迦，周遭围坐诸余上师，次围坐有传承上师、  
四部本尊、诸佛菩萨、勇士勇母、空行空行母、  
出世护法。案几之上是其教法，呈光明性，法音  
悠扬。母亲在左，父亲在右，怨敌在前，冤亲在  
后，周匝围绕一切有情。

思惟我与一切有情，为惑业缚，全无自在，  
唯有上师三宝能救，初应念诵“皈依上师”，依  
次皈依佛、法、僧宝，应诵三遍，或随自力。

其次随诵：

诸佛妙法众中尊，乃至菩提我皈依。

发菩提心，进而随诵：

我行施等诸资粮，为度众生愿成佛。

量次同上。

发四无量心：若令一切有情远离亲疏贪嗔，住平等舍！何其善哉！唯愿安住！我令安住。一切有情具足所有增上生及圆满无缺现前安乐、解脱乃至一切智位之究竟乐，及诸一切安乐之因——皈依十善、出离三学、发菩提心六度四摄，何其善哉！唯愿具足！我令具足。一切有情远离所有恶趣及粗细分苦谛所摄诸苦，及一切苦因——十不善所表诸粗细惑业之集！何其善哉！唯愿远离！我令远离。一切有情若不离失无漏之乐！何其善哉！唯愿不离！我令不离。量次同上。

特别发心：念及一切如母有情种种惨苦，发起猛烈难忍大悲而为动机，思惟我当无论如何，速疾速疾取得清净圆满大宝佛位，故当经由甚深速道上师天瑜伽之门，趣入修习菩提道次引导教授。

收皈依境。

**（四）观资粮田** 前方空中，八狮所举之高广座，其上靠后有一小座，上坐性为根本上师，相为释迦，观想能仁心间发光，向上发光，光端狮座中坐胜王金刚总持，周遭围坐修行加持派诸师长；向右放光，中坐慈氏，周边端坐广行诸师；向左放光，中坐文殊，周边围坐深见诸师；向前

放光，光端端坐根本上师，周遭围坐法缘师长，其外围坐四部本尊、诸佛菩萨、勇父勇母、出世护法，诸尊众前各有教法，呈光明性之经函相。主尊、眷属顶门五处，各有五色“喻啊吽唆哈”

(ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་) 种子字。

能仁心间“吽”（ལྷོ་）字发光，迎请观修诸智慧尊，随诵：

唯愿一切有情大依怙，摧毁魔军及其眷属天，  
正知诸事一切悉无余，世尊偕眷于此请降临。

沐浴圣众：

此妙浴室异香馥，水晶为地极璀璨，  
炽燃宝柱甚悦意，珍珠伞盖具光闪。

进而观想诸圣入浴，同时念诵：

犹如佛陀降诞时，诸天神众献沐浴，（拭身）  
我今亦以净天水，如是沐浴资粮田。

喻 萨 瓦 哒 塔 噶 哒 啊 毕 凯 噶 哒 萨 嘛 雅 希 惹 耶 啊 吽！

诸佛总集于一身，金刚总持自性体，  
圣教三宝之根本，诸师长尊献沐浴。

喻 萨 瓦 哒 塔 噶 哒 啊 毕 凯 噶 哒 萨 嘛 雅 希 惹 耶 啊 吽！

雪域车轨宗喀巴，事理自在贾曹杰，  
显密法主克珠杰，法王三尊献沐浴。

喻 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

观诸行者同己子，如影随行常相应，  
守持三昧耶成就，诸本尊前献沐浴。

喻 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

具德金刚空性母，旋转空性母法轮，  
具足三身与五智，救众生前献沐浴。

喻 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

悲智心念十方众，常转十方妙法轮，  
圆满拯救十方众，十方佛前献沐浴。

喻 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

观音文殊金刚手，地藏菩萨除盖障，  
慈氏普贤虚空藏，八佛子前献沐浴。

喻 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

来自最胜空行界，神通神变威神力，  
观诸行者同己子，三界空行献沐浴。

喻 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

昔于薄伽梵尊前，如法修行诸士夫，  
誓护行者如己子，护法诸尊献沐浴。

喻 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

东方持国南增长，西方广目北多闻，  
各率众将卫四门，四大天王献沐浴。

喻 萨瓦哒塔噶哒啊毕凯噶哒萨嘛雅希惹耶啊吽！

以诸无等净香衣，拭擦诸佛菩萨身。  
唵 吽 掌 舍 阿 . 嘎 雅 . 毗 须 达 那 耶 . 娑 哈。  
三千界中皆蒙熏，将诸妙香涂佛身，（涂香）  
犹如清洗紫磨金，诸能仁身光炽盛。  
轻薄柔软妙天衣，具不退信我献于，（供衣）  
已获不坏金刚躯，愿我亦得金刚身。  
佛具相好本性饰，不须余饰为庄严，（供饰）  
仍献宝饰愿众生，悉得相好庄严身。

此时观想：将三法衣献化身尊，天衣披肩下裙宝饰献报身尊，虎皮裙及骨饰献诸忿怒尊。进而念诵：

悲悯我与众生故，愿佛神变威德力，（请住）  
乃至我能供养时，世尊安住不离此。

**（五）七支净障 礼敬支。** 礼拜前应先念变千咒三遍：唵 南 无 玛 嘑 喜 热 亦 . 南 无 塞 喜 热 亦 . 南 无 额 嗒 嘛 喜 热 亦 唵 哈。然后随诵：

摄集诸佛身，金刚持体性，  
三宝根本处，顶礼诸上师。  
遍视无央佛语目，贤种趣脱最胜阶，  
悲动方便善开显，敬礼此诸善知识。  
悲性根本传承师，本尊天众三宝怙，

勇士空行护法众，伏请祈愿临此供。  
所有十方世界中，三世一切人师子，  
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。  
普贤行愿威神力，普现一切如来前，  
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。  
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，  
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。  
各以一切音声海，普出无尽妙音辞，  
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

供养支。如理实设献供之后，随诵：

以诸最胜妙花鬘，伎乐涂香及伞盖，  
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。  
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，  
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。  
我以广大胜解心，深信一切三世佛，  
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

进而随诵供养云咒： 唵 南无班嘎哇帝 . 班渍  
萨热杂玛达尼 . 达塔嘎达呀 . 阿热哈帝 . 散哟散  
卜达雅 . 达雅塔 . 唵 . 班渍班渍 . 玛哈班渍 . 玛哈  
帝藏班渍 . 玛哈呗呀班渍 . 玛哈卜帝兹荡班渍 . 玛  
哈卜帝闷 . 卓哇 . 萨门札玛那 . 班渍萨热哇嘎尔

玛·阿哇热那卜户达那·班杂唆哈。

忏悔支。将无始以来乃至今日，三门所造一切罪堕，于诸尊前发露忏悔，进而随诵：

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，  
从身意语之所生，一切我今皆忏悔。

随喜支。善念诸圣、一切有情三世福善，发起欢喜，然后随诵：

十方一切诸众生，二乘有学及无学，  
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

劝转法轮。自身化出微尘数身，金轮供养所有初成诸佛如来，请转法轮，然后随诵：

十方所有世间灯，最初成就菩提者，  
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

请不入灭。自身化出微尘数身，殷勤祈请十方世界欲般涅槃诸佛如来不入涅槃，然后持诵：

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，  
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

普皆回向。尽所有善，回向一切有情众生，然后随诵：



所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

**(六) 献曼札祈祷** 敬献曼札：喻班杂煲咪  
啊吽，极清净大自在黄金之地基，喻班杂热客  
啊吽，外之铁围山环绕，中央为山王胜须弥山，  
东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲。身  
洲、胜身洲、拂洲、别拂洲、小行洲、胜道行洲、  
俱卢洲、有胜卢洲。宝山王、如意树、满欲牛、  
自然稻，轮宝、如意宝、王后宝、大臣宝，象宝、  
马宝、将军宝、巨藏瓶。嬉天女、鬘天女、歌天  
女、舞天女、花天女、燃香天女、灯天女、涂香  
天女。日、月、宝伞、威摄十方尊胜幢。曼札中  
央，一切天、人清净吉祥，圆满之珍宝无量无边  
尘数海，庄严罗列，上师、本尊、三宝咸供养，  
祈以慈悲利众而纳受，受已祈请赐加持。（三十七供）

大地涂香花锦簇，须弥四周日月严，  
意缘供养诸佛刹，众登净土祈受用。（七供）  
俄当固如热纳，曼札拉，冈尼亚达亚咪。

至诚祈祷，随诵：

具足胜德本师无上宝，永远坐在我的心莲中，  
广大慈悲之心摄持我，赐予身语意之诸成就。

俱胝圆妙所生身，满无边众希愿语，  
如实观见尽所知，释迦尊主稽首礼。  
慈氏无著世亲解脱军，胜军调伏军及名称军，  
狮贤二孤萨黎金洲师，广大行派诸师前顶礼！  
文殊及摧有无龙树尊，月称论师大明杜鹃师，  
善护佛意圣天父子等，深见传承诸师前顶礼！  
大悲深邃善逝金刚持，胜见帝洛巴及那若巴，  
祥圣仲毗巴及阿底峡，修行加持传承师前礼！  
仲敦三昆仲及朗霞尊，雪域胜王宗喀巴父子，  
如实开演显明佛正理，具恩本传上师我顶礼。

随诵三遍：“祈求上师能仁加持，令我速疾  
净除不敬善知识起，乃至执著二种我相之间，所  
有一切分别颠倒。”随诵三遍：“祈求上师能仁  
加持，令我心续顺利生起视善知识为真佛起，乃  
至身心双运之间一切证德。”随诵三遍：“祈求  
上师能仁加持，令我息灭一切内外违缘障碍。”

诸功德本谓如理，依止恩师是道基，  
善了知己多策励，恭敬亲近祈加持。  
偶一得此暇满身，知极难得具大义，  
遍诸昼夜恒无间，生取坚心愿加持。  
身命动摇如水泡，速疾坏灭当念死，  
死后犹如影随形，黑白业果恒随逐。

获定解已于罪聚，虽诸小罪亦应除，  
勤修一切妙善聚，常不放逸祈加持。  
受用无厌众苦门，不可保信三有乐，  
见过患已当希求，解脱妙乐愿加持。  
清净意乐所引发，正念正知不放逸，  
圣教根本别解脱，修为坚实祈加持。  
如自沉没三有海，慈母众生悉如是，  
见已荷度众生担，修菩提心愿加持。  
发心若不学三戒，当知定不证菩提，  
故应勤发大精进，学菩萨戒祈加持。  
散驰邪境令寂灭，如理观察真实义，  
寂止妙观双运道，速当生起愿加持。  
善修共道成法器，乘中最胜金刚乘，  
诸善丈夫胜道阶，顺利趋入祈加持。  
尔时二种成就本，谓获净律三昧耶，  
愿获真实决定解，舍命守护祈加持。  
次正通达续部心，二次宗要善勤习，  
四座瑜伽不放漫，如师教修愿加持。  
愿说如是妙道师，及正修伴坚固住，  
内外一切诸障碍，速疾息灭祈加持。  
祈愿生生不离师，善师受用正法乐，  
圆满道地诸功德，速证胜位金刚持。

收资粮田，略供七支：

上师能仁胜王天尊众，三门妙净至诚我敬礼！  
实设意变妙供无余献，无始所积罪堕悉忏悔，  
凡圣所修诸善皆随喜，乃至轮回未空请住世，  
为诸众生请转正法轮，自他众善回向大菩提。

献七堆曼札，随诵：

大地涂香花锦簇，须弥四周日月严，  
意缘供养诸佛刹，众登净土祈受用。(3、7遍)  
俄当固如热纳·曼札拉·冈尼亚达亚咪。

以至诚心猛励启请：

四身体性上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
离障法身体性上师佛，能仁金刚持佛前祈请！  
大乐报身体性上师佛，能仁金刚持佛前祈请！  
种种化身体性上师佛，能仁金刚持佛前祈请！  
上师总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
本尊总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
诸佛总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
正法总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
僧伽总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
空行总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！  
护法总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！

皈依总集上师殊胜天，能仁金刚持佛前祈请！

略修可诵：上师本尊三宝等，遍摄无余皈依体，除尊无他寄望处，祈请加持我心续。

## 二 正行

正修依止善知识法，或道次第总分教授。

## 三 结行

随诵：

愿我承此善，速成上师佛，  
众生尽无余，悉置师佛地。



## 附录二：

### 闭关指谏·开解实修心暗日光

善慧胜王语密诸心要，承自诸贤圣相续口传，  
说予海尘相等尽有情，至尊上师降临我心间！  
一切显密扼要如春晖，而令教证百花盛开遍，  
智慧鲜明曙引出光明，教化开演有缘众生前。

藏地多有行者闭关，经年修行，乃至出关，未得教授所云觉受、证悟，非仅如此，或好说梦，或自以为证量超胜，或因修密能力增长，而心傲举。如是非但烦恼未减，反增违品；或于数年闭关期间，嗔嫉慳吝增长益甚，秉持邪见。皆为修持失位所致。

依于教理，所谓闭关，是自三门亲近本尊之身语意，或令本尊喜悦之意。然欲令彼发起悦意，必当符合显密道法相应轨理，否则不成，若仅积念心咒数量，非但不得解脱、佛位，或可受生为断脚鬼、恶鬼怨鬼等下贱身。

故若闭关，须备三要不可或缺：一谓出离心，

若心续中未起出离，乃至持念六字真言千万亿等，任所作善如何广大，决定不能脱出轮回。二谓菩提心，菩提心宝若未生起，作何等善，不成获得佛位之因。三谓空正见，未得正见，不得解脱乃至佛果。故当潜心修此三要，然成办此三主要道，须俱三条分支细性：性相无违、次第不乱、数量完足，广解请阅三界唯一明灯——《菩提道次第广论》《略论》。

闭关期间，始终要修菩提道次第。首先应于善知识前，听闻菩提广略二论，及所欲修本尊生圆次第教授，须复观阅，请求上师讲解答疑；次与法友多发思辨，清晰了知三士道各章节契合，并其内容。密法生圆二次第中，生起次第三身转为道用分支，圆满次第拙火定及金刚持咒等，须得一一清二楚。若不知晓道次第及生圆二种次第要义，强行闭关，非但无获，于此期间，由未曾修一心专注所缘境故，必将陷于懒惰、散乱，或妄念中，欲此欲彼，迷迷糊糊，即便持咒，仅为不生绮语而已。

若如前述，道次第及生圆二次已有所成，欲闭关时，谓于所处，于初业言，上师精舍，或经贤哲加持之地，或能生起悦意善境，是善抉择。

其次，当行洒净等加行法一一如前，复供本尊及诸护法秘密画像，依照仪轨制做朵玛，铃杵、鼗鼓、嘎巴拉、瓶等必需品一一俱足。

起修初时，先抛朵玛驱魔除障，次而当修观护轮法，制定明晰内外界限。复于适意安乐座上，以毗卢七支安坐，调理风息，具足特别善心之上，应念：“为遍虚空一切有情获证佛位，我修此法。”发此猛力大心之后，正坐持修。

隔日凌晨五时即起，略有贪眠，不过六点。首念《般若心经》一遍，并作除遣排魔仪轨；依照沐浴瑜伽净面，安坐随修语加持法，其次功德增长咒、念珠加持咒；共与不共六座瑜伽，依《兜率天上师瑜伽》随诵多遍密泽玛，《胜道启门颂》，或可加念《朵玛百供仪轨》。

座上修时，初业行人由多种门复次勤修“依止善知识法”，是为首要，顺修暇满、死无常等。经由数七，乃至数月，心续生起见善知识如同真实胜王金刚持特别觉受，坚固不动，已能成立一切善德之本，此即“殊胜觉受之心”，持念咒语及修本尊所起觉受，不名此心。若其行人已生觉受，当全力修“以暇满身劝取心要”以为首要，顺修依止善知识法。如是如理修习暇满，如道次



第宣说所许，若已蒙生特别觉受，则次第修“念死无常、三恶道苦、皈依、业果”，直至蒙生真实觉受。

如是修习一一后法，须于前法觉受心上，复增觉受，不舍前法。如是持修，则觉受心或早或晚，毕竟发起，故去佛位必不久远。如瓦茫班智达云：慧力高者得下士道特别觉受，须得三年，旦获其心，中士觉受仅须一年，上士道亦唯两年矣。其后修习生圆次第，易生觉受，且能一生取证佛位。弃下层法，唯修上层，则于冰上取造宅舍，正因如此，先辈大德复次说教，初业行人修下士道，厥为首要。

然则日修本尊仪轨量如何者？应依根基，四或三座，至下一次必不可少。且起修时，应先修持上师瑜伽作为前行，遍熏整体圆满道法；复修生起次第三身为道用法；进而当观本尊持咒。

此时，心不散乱极为重要。总而言之：心若不住所缘咒轮，起外流散，持念咒语将不为量；或观本尊身不清晰，或所持咒音韵不准，或于座上时失止语，或念修时不如法等，详见相关诸大经典。然后，当应献供本尊朵玛，此可依于修习依止善知识时，励力祈祷，直至心续时于彼法生

起真实特别觉受，余亦如是。自观本尊取摄之后，即可熏习圆满次第。

作结行时，此诸功德总之回向诸所愿处。特于修依善知识时，当励力祈祷“愿此功德，回向速疾获得依善知识殊胜证德之因”等，余亦如是。

修习时若厌烦懈怠，或虽竭力，亦不能生相应证悟，乃因业障深重所致。应作观想上师本尊无二无别，并七支供及献曼札，反复修习。任修何法，此时尽当猛力祈祷，直至心续能起所修之证悟力。若时过长，于一位置不可久坐，易发病故，此时虽说应多走动，然作礼拜义利更大，可作三百，若不能者，至少一百，身得轻松，经脉筋肉变柔软等，多有益处。

座下修时，应复观阅相关经论、注疏。顺可参阅雍增·益西坚参等诸先贤传记，除此之外，不看杂书。

此外，若为无上密部行者，日常必修六座瑜伽，内含三乘律仪偈颂，不可中断，极为重要。非仅如此，入睡之前且应审察，当日可曾有否染犯，有即忏悔。无者当应生起欢喜，应念“明日续当持护、断恶行善，有如今日”。具足如是特别善念，勤持正法，不可或缺。

闭关之中，不可期待发作异梦、本尊亲显身相等。任至何时，悉应缘念精勤修持，直至心中生起证悟。且应生起渺小心念，不于他人大肆宣扬，此等或有极大障碍；应如秘密隐匿宝藏，魔障会少，非常重要。

日常修时，心间自应常念上师，应念“若我行持陷于不善，上师必将面黑目冷，猛力叱责；若渐增上，可得恩师笑面说赞”等，是增境界善妙行持。

颂曰：

说此闭关实修慧日光，为令至宝持密众有情，  
三四十二年即得佛位，无匹甚深教诲记心中。

善乐吉祥！

跋语：

此篇《闭关指谏·开解实修心暗日光》，是因侍者扎西言佩，索南嘉措等诸僧众劝请之故，于陀乐寺后山瞻贡闭关房中书竟。

## 回向

愿 以 此 功 德  
普 及 于 一 切  
我 等 与 众 生  
皆 共 成 佛 道



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དབེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དབེ་ཚ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བགོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪