

文殊口授  
——菩提道次第引導文

第五世法王·阿旺洛桑嘉措 著  
緣宗 譯

## 序言

今有漢族緣宗法師，善巧內典，把第五世法王著作的道次第《文殊口授》翻譯成漢文。對此盛舉，我表示無比地隨喜，心裡不由地充溢著無邊的歡喜！

為什麼這樣說呢？我們的本師釋迦世尊所說的一切法，無不是為了所化弟子證得解脫以及一切智的寶位。因此，如世尊如何宣說的那般，我等弟子也應至誠地依教奉行。第五世法王的道次第《文殊口授》，一如世尊的密意，清淨圓滿地詮釋了我們所應修持的道次第，在雪域藏地影響深遠，是一部非常著名的論典。精通爛熟一切明處的第五世法王，所著作的道次第《文殊口授》，其殊勝之處略為如下：三根普被，利鈍全收，隨應上中下三根，故爾，僧俗大眾皆容易下手修行；篇幅適中，遠離繁瑣、簡略，故爾，沒有閱經念誦的疲倦；在本論中具備了一切佛經的全部扼要，因此，如果通達了本論之內涵，即是通達了一切佛經的奧義，有著如是等許多特法。

如此殊勝的道次第《文殊口授》，如今被譯成漢文，並得以發流通，對於佛教歷史悠久、有著祖輩信仰佛法優良傳統的漢族佛教信眾，就像新編了一部教科書一樣，會有著無比巨大的利益，意義非同尋常。

現代，在全世界，希求佛法的人士正在越來越多地發展，同樣在漢地，也是在日新月異地蓬勃增長。我想，在這樣的歷史時刻，我們全體漢藏佛弟子，珍重愛惜已經成為我們經典的利樂生源——稀有的大寶佛教，是我們不容推卸的責任。佛教經典，浩如煙海，佛法道理，博大精深，在此二十一世紀的世界上，是一種人類不可缺離的重要文化，也是全人類，讓各自的人生真正有意義、有價值的一種文明。

最後，深深地祈願我們通過對道次第《文殊口授》這樣殊勝經典的聞思修，迅速地證得一切種智的佛果！同時，對於把此道次第譯成漢文的祈請者、翻譯者、印刷流通者全體善士，我表示無上的

感激之情，真切地祝願您們壽康綿長、事業有成！

沙拉邁 甲絨堪蘇 阿旺騰確

謹書於 2008 年 3 月 13 日

# 《文殊口授——菩提道次第引導文》

第五世法王·阿旺洛桑嘉措 著

緣宗 譯

方便智慧雙運二資浩瀚大海<sup>1</sup>處，  
滋生觀無厭足相好圓滿枝葉端，  
成熟一切種智無上百味豐碩果，  
眾生上師釋迦<sup>2</sup>如意樹王賜妙善！  
深廣法理大地沉深海<sup>3</sup>，講辯著作靈龜善負荷，  
「兩大車軌」<sup>4</sup>潔白美名揚，超越三有囹圄堪稱讚！  
綿延雪山環繞清涼境，大乘法日光芒遍十方，  
蕩盡邪思黑暗無遺餘，聖教光明普照阿底峽。  
尊者至言最勝摩尼寶，安置高聳聞思修幢尖，  
能滿究竟希願「噶當<sup>5</sup>派」，弘傳諸方此宗誠稀哉！  
洞察幽微，廣博智慧，百股金剛乍揚際，  
垢染錯亂，俱抵論義，邪說山足即摧折，  
惡意興難，非天細腰，一切胎累皆墮落，  
空前帝釋，智嚴賢<sup>6</sup>名，尊勝遍智宗喀巴<sup>7</sup>！  
佛日隱沒西面惑業山，劣慧東方持地<sup>8</sup>巔峰端，

---

1 此處「大海」，在原藏文中用的是其藻詞「月亮之母」，因為月亮有令海水上漲的能力。

2 此處「釋迦」，在原藏文中用的是其藻詞「日親」、「太陽之親」。

3 此處「深海」，本為「低海」，低是指小乘。把小乘比喻為大海，大乘比喻為大地，由於小乘興盛，而大乘衰微，就像大地沉入大海一般。此處「大地」，在原藏文中用的是其藻詞「普忍」。

4 怙主龍樹與聖者無著。

5 一切佛語，不遺一字，悉為修行的要訣教授，即為「噶當」的意思。

6 智：善巧於講辯著；嚴：戒律精嚴；賢：胸懷慈悲菩提心。

7 此中智慧被比喻為金剛杵；邪說謬論被比喻為山；惡意興難被比喻為非天，即阿修羅，在藏文中是其藻詞「施生」；非天又被形容為細腰，細腰是美女的藻詞；宗喀巴大師被比喻為帝釋天王。

8 持地：高山的修飾詞。

升起總持至尊皎潔月<sup>9</sup>，昆敦<sup>10</sup>師尊為我頂莊嚴！  
具足吉祥初中後時善，受用無盡寶藏正法財，  
妙音入喉加持得自在，任運四身生源善知識。  
師尊潔白事業清涼光，增盛澎湃善說無垠海，  
現後利樂摩尼帝王寶，橫掃有寂貧乏供施者<sup>11</sup>。  
尤其五百頂巖燃燈智，父子無熱惱河善傳流，  
乃宿、博朵、京俄三大士，教授大川注入我心海。  
如此於我深重恩情擔，乃至證得彼岸菩提藏，  
作意思量亦極難測度，想來不覺掌蓮合心間！  
佛子大行境界廣如空，真理密意微妙比細塵，  
是故如我強負讚說擔，猶持庵摩羅核測大海。  
僅僅看書、誦傳非引導，乃依傳承不斷大士語，  
復生具量覺受甘露精，匯入大寶珍篋經函中。

三士道次第引導，把一切佛經的扼要無有遺餘地歸納一處，是引導有緣的補特伽羅到達佛地的殊勝之法。

若是修持此法的補特伽羅，則需要從一位傳承不斷的善知識處聽聞此法，由此因緣，故論中多云：

「攝二大車善傳流，深見廣行無錯謬。」

「為顯其法根源淨故，開示造者殊勝。」

「從正遍知輾轉傳來，於其中間善士未斷修持彼義扼要教授。」

若觀察此中的詞句，其中蘊含著深遠的意義。

從我等本師淨飯子<sup>12</sup>以來，乃至法王宗喀巴大師之間傳承的次第，如《道次第祈請文》排列的那樣，清楚明白、無有紊亂。

---

9 此處月在藏文中為其藻詞「睡蓮之親友」、「君陀友」。

10 昆敦·環覺倫珠，第五世法王的經師。

11 上師斯·曲央揚卓。

12 由於釋迦牟尼佛是淨飯王之子，故又常稱為「淨飯子」。

其後，弘揚至尊宗師教證二法遍及一切方所的善巧成就弟子，多如天上的繁星、大地的塵埃，由此傳承的情況也自然是那樣數不勝數。然而時至今日，卻有著種種不正常的現象，如只是引用各自寺院歷代上師的傳承，或是在沒有中間傳承依據的情況下，卻向他人妄自傳法等不良現象。

而就我本人而言，不管是對於本法詞義方面斷除增益的講解引導，還是直接引導修持的情況等，我都曾以極大的勤苦進行了聞思，有著不同的清淨傳承。其中直接引導方面的傳承，是從至尊喜饒僧格（智慧獅子）乃至根本上師之間傳承下來的。

在此修持中，如所說「潔淨悅意的地方」那樣，於隨順地方、時節的禪房等，善加清潔打掃。如佛母——《大般若經》中所說的承事大師及法那樣，對於法師，擺設、供獻上高廣的獅子座等事宜，並生起恭敬承事之心，視如真佛。此即是《地藏經》<sup>13</sup>所說之義：

「常恭敬聽法，深信不毀謗，供養說法師，如佛世尊想。」

其中是說，我們於此第一緣起之門，不可錯亂，不可流於輕慢。

《海慧請問經》中說，若最初念誦伏魔真言，則於百由旬內，魔類不能尋機傷害。不管念誦，還是不念誦此伏魔真言，替而代之的，據言一定要誦三遍《心經》。

其後，祈請從佛陀乃至於根本上師之間全部的道次第傳承上師，以及供獻曼則之間的各種事項，應當次序井然、不可錯亂。據言，其間不可簡便草率，就像教學啟蒙經論的老師對初學者施用的方法似的，而應於初、中、後三階段，一切或大或細的行持，都不要沾上隨心臆造的垢染，以智慧深入地觀察是很重要的。

阿底峽尊者的教言，融匯了怙主龍樹、聖者無著兩位大士的教

---

13 《大乘大集地藏十輪經福田相品第七之一》。其義是說，聽法時，要恆常專一地懷著恭敬與虔信，不可毀謗輕視說法的法師；對於法師最好的供養，就是把他想作真佛一樣。

授法流。怙主龍樹、聖者無著兩位大士，則是不觀待其他的師長<sup>14</sup>，依於兩位補處之尊<sup>15</sup>的恩德，經由自己的力量，對於如來所說的一切深廣正法法蘊，開出大車道軌的一代宗師。

為了利樂等虛空際的一切有情，應當證得無上正等正覺的果位。為此，從聞思修三門抉擇具德燃燈智（阿底峽尊者）所說的大乘法理，實是蕩盡一切有寂衰損、出生一切利樂的源泉。

如《聽聞集》中說：

「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」

最初，我們應以聽聞抉擇。

如經中所說：「諦聽！諦聽！善思念之！」其中是說，在聽聞時，應當斷除猶如覆器、汙器、漏器的三種過錯，生起自己如病人，法師如醫生，教誡如良藥，殷重修持如療病，如來如善士，於正法理起長久住世的六種想法。總之，於聽法時，斷三種過、依六種想等，一切動機、威儀等方方面面的內容，都請學者了然於心地聽聞！

所聽聞的正法者，如《道歌》<sup>16</sup>中說：

「一切智者頂上巖，名稱幢幡極顯耀，  
龍猛無著善傳來，圓滿菩提道次第，  
能滿一切眾生願，故名如意摩尼王，  
遍攝一切正法流，是故亦名善說海。  
通達聖教無相違，能知佛語皆教授，  
速得如來甚深意，極大罪惡自消亡。  
是故印藏諸大德，咸共依此勝教授，  
由此三士道次第，寧有智人不歡喜？」

三世一切諸佛共履的康莊大道；無等導師淨飯子金口所宣八萬

---

14 人間的師長。此中特別是指不依於人間的師長。

15 文殊菩薩、彌勒菩薩。

16 法尊法師所譯《菩提道次第攝頌》廣譯本。

四千法蘊的一切關要處，經由二大車軌自在地詮釋其中的密意，後經由隨學的諸大班智達的抉擇；復由諸多大成就自在師切實地付諸實踐，如此勝法，具德燃燈智尊者沒有絲毫錯亂地把它彙編為「三士道次第」的修持教授，著有《菩提道炬論》等，並大力宏揚。隨學的行者被普稱為「覺沃噶當巴」，秉承著善巧、尊嚴、賢善的道風，法流經久未衰。由此法門龍象輩出，如天穹籠罩大地一般，遍及整個雪域。

後復隨著時運的變遷，清淨的法流沾染上了無知邪解的垢染。為了重振教綱，文殊大士應運遊戲示現於人間，猶如第二大車的法王宗喀巴大師著作了廣、略菩提道次第。這些空前善說的大論，不是耽著於上、下乘片面的教證之法，僅趣入狹隘的取捨之理，而是隨應於善知識仲敦巴所說的內涵，如云：「能知以四方道<sup>17</sup>，攝持一切聖教者，謂我師長。」

如下士階段所說，由深心怖畏三惡趣之苦，從彼希求解脫之心，猶如犯人想到監獄就作嘔般，如此的意樂，如果還沒有在內心上生起的補特伽羅，則對於他而言，如中士階段所開示的那樣，不再貪戀上界人天一切的圓滿富樂，視三有輪迴皆如熾燃的火坑，希求出離生死的不造作的意樂是根本沒有生起的時機！若沒有絲毫厭離輪迴的覺受，又怎麼可能普緣其他有情，生起真正無造作的大悲心呢？若沒有生起大悲心，那麼，意樂上發心菩提，行為上學修六度的菩薩，也只會像虛空花一般，子虛烏有。

如自己解脫惡趣方便的法類，與捨棄自利、專一利他的法類，在詞句表面的陳述上，被懷疑似乎相違的法，而事實上，一切佛語

---

17 《略論釋》中說：四方大道，有釋上中下三士道及密乘道者；有說上中下密所共者；有釋為三藏及密藏者。實則此語，乃為上師不擇一道，一切受持。能見經教互不相違者，乃見其要。故宗喀大師特讚仲敦巴此語，謂察見其要也。要字，指一切經教互不相違之重要。又云真班智達，即第八代達賴之上師，謂：「四方大道，乃形容詞，非數目字」。復次，四方之喻，應知如四方骰子，無論如何擲去，皆見其為方形，喻從各法門修習，皆見其同。自依止上師起，至雙運身止。傳承《朗忍》之降巴吞珠（頗公之上師）常言：「我之規矩應如是解，喻如方棹，任置何處，彼之四足皆安於四方。修法應如方棹，任何教法，我皆攝取修習。」康薩仁波卿於此，但敘各種解釋，不加己見。並謂講竟，應思於自所學法中有無相違，此於顯密皆須敬重。



互為助伴，或以因果的方式，或以道之主體、支分的方式，皆成為一位補特伽羅成佛的因素。此為領悟一切聖教現為無違的殊勝。

如《三珍寶論文加行》中說：

「雖然多聞貧於法，聖言不現教授過。」

因此，在修持諸法內容時，不要像這樣沒有明白到，由抉擇教正法為因，以成辦證正法之果的扼要<sup>18</sup>。當如大瑜伽師（菩提寶）所說：「言悟入教授者，非說僅於量如掌許一小函卷而得定解，是說了解一切至言皆是教授。」<sup>19</sup>

成辦下至現前增上、究竟一絲安樂的方便，在諸清淨無垢的佛語中，莫不以直接或間接的方式，加以開示。雖則如是，但由於佛語的博大精深，對於其中難以領悟的內容，在詮釋佛陀意趣的諸大論典中，復清楚地進行了開示。因此，沒有絲毫什麼另類的修持教授，是佛經及釋論中所未曾宣說的。彼等經論中廣大開演的一切內容，都於此道次第中，全部納入前行、正行、結行的三次第中，無所缺失，若於此獲得決定解，即為一切佛語現為教授的殊勝。

若念：「若能這樣，一切佛語圓滿地現為教授，通過聞思抉擇剛才所提到的佛經釋論就可以了，又為何另置經函，稱名《道炬論》、《聖教次第》、《道次第》等呢？」由於時運的關係，所化弟子的慧力越來越低劣，對於深奧難懂、文字浩大的內容，不能斷除增益，因此，依於從清淨圓滿的大覺世尊一脈相承而來的教授，攝為道次第的論著等。

當然，我們也不要懷著這樣的想法：「既然如此，八萬四千法蘊等的廣大詞義，並沒有全部攝入道次第的論著中，是否會有過多過少的缺點呢？」因為，其中沒必要全部攝入一切的文字，能攝入一切的內容即可。比如，配製的二十味冰片的藥堆非常龐大，當服用時，從中取出具備各種藥物齊全的一小劑量即可，就能去除一個人

---

18 教正法是三藏十二部；證正法是戒定慧三學。由聞思三藏而生起三學證德。

19 所言明了修行的教授，不是說只是對於巴掌大小的經典獲得了定解，而是對於一切佛典，明了都是修行的教授。

的熱病，不用煎服全部的藥堆。由此原因，即是依於上師的教授，容易獲得勝者密意的殊勝。

若有某種對治法，能對治一位補特伽羅從凡夫趣入佛地的所斷一一二障，卻未曾於佛經、釋論中開示，這樣的對治法絲毫也不會存在。在這部論著中，含攝了一切的佛經，因此，若於此理修持，就會遮止一切的罪過之門。如《遍攝一切研磨經》中說：「曼殊室利！毀謗正法，業障細微。曼殊室利！若於如來，所說聖語，於其一類，起善妙想，於其一類，起惡劣想，是為謗法。……。」如其所說，依於謗法所產生的一切罪障，都將被遮止。此為極大罪行自行息滅殊勝。

修持具有四種殊勝的教授分三：甲一、加行；甲二、正行；甲三、結行次第。

初者，加行次第：

三士道次第中，前前為後後的加行，因此，若以上士道為正行，則中士道之前的內容皆可攝入加行中，亦與其他修心等的引導之理是相順的，這樣並非不可以。但在學習總的佛子大行科判中，說到「於總大乘學習道理，特於金剛乘學習道理」，這樣看來，在密咒中，行品方面的法類又成為前行。而我們應明確主要的引導所緣法，分清前行、正行；否則，則如觀待彼山成此山，觀待此山成彼山一般，不能準確定位相應階段的內容；如此一來，流於錯亂之道的現象也就很多。因此，具有傳承大德的親授，觀看覺受實踐的現見傳承是很重要的，在本規修法中，從暇滿難得乃至止觀間的一切法都應作為正行。

頌曰：

斷汙器過存正直，從於總持師口中，  
聽聞悅耳妙法音，乃由歷劫福財得。  
特於印藏諸大士，心髓具四殊勝法，  
普利群機甘露藥，難覓第二最勝道，

有緣聞思修持眾，拋棄微利今生欲，  
以強厭離催心意，往赴山頂遠塵囂。  
芳草秀林花香境，容身僅有小石房，  
與影為友無他人，閑聽潺潺溪水聲，  
安詳鹿群輕聲行，不見製造禪定刺，  
能生三毒是非語，披糞掃衣乞食活，  
不染非法信財毒，勸勵白善身語意，  
辦究竟樂達至境！

初加行中，道之根本依止善知識之理分二：乙一、加行：歸依發心；乙二、正行：正式修習依止善知識之道。

初者，有的智者說，一切法的起始唯是依止善知識之理，在它的前面，沒有其他的法。於彼雖似有著許多清淨的根據，但若果真如是，就應承認有這麼一位既是於依師法修心的菩提道次第正所化機，又沒有歸依三寶的行人。這樣的化機由於沒有歸依，則不入內道佛弟子數，因為阿底峽尊者與香底巴大師認為是以歸依來區別內外道差別的，而且在《菩提道次第》的科判中，說趣入聖教的最勝之門即是歸依。

又有的認為：「僅歸依並不相違，但若修發心則不合理，依止善知識後，是下士的法類故。」

對此本人頗不以為然。下士的法類說有兩種，正下士法與共下士法。於此所修者，並非只是希求後世增上身的下士法，而應是作為上、中士道基礎的共下士法。如云：

「諸初業有情，轉趣於勝義，正等覺說此，方便如梯級。」<sup>20</sup>

如《廣論》中說：「若中下士諸法品類，悉是上士前加行者，作為上士道次足矣，何須別立共中下士道次名耶？……」

---

20 出自聖天《攝行炬論》。其意是說，為了令初業行者最終趣入勝義之理，因此，大覺世尊宣說了這樣的方便，就像階梯一般，漸次地引導有情。

由此當知，此時所講法的對境是上士道的化機弟子，以其前加行的方式，開示下士道。如是一來，以發心攝持，不僅無過，而且極為善哉！特別是，我的師尊引導的論典，是以《甘露純金》為基礎，補以兩種道次第而傳授的，其中極為明顯地開示到歸依、發心。

在諸大論典中，此處關於歸依、發心的作法並沒有明顯開示，因此，那些由於自己沒有啟請過覺受引導、沒有耳聞目睹過語傳實踐作法，單憑口才、隨欲臆說法師們的自以為是，也在情理之中！

因此，最初歸依者：

如《讚應讚》中說：

「尊未度眾生，何有是衰損？未令世間會，豈有此盛事？」<sup>21</sup>

如果不是從佛力中產生的，而是依於其他的因緣，讓眾生解脫有寂的衰亂，或是讓眾生享受現前究竟安樂之事者，是絲毫都不會存在著的。殊勝稀有功德的佛陀從滅、道二諦的正法中生出。如理修習正法，亦需依賴於有學、無學的賢聖僧眾。因此，從今為始，乃至未證佛果之間，我祈請彼等殊勝的歸依境，為依為怙！為我親友！如是思惟，以一種清明的信心為前行，勝解諸依怙尊歡喜現前降臨，作我依怙。

以此殷殷勝解之力，救護處諸聖尊具有殊勝的悲智力功德，如鳥掠過天空一般，為攝受所化的弟子，降臨面前。這自然是緣起的法性。如云：

「若誰主要發勝解，能仁即住彼人前。」

其義是說，不是我們僅僅一相情願的勝解，而是事實上決定是這樣的。

此處雖不依照那些繁瑣的觀修法類，如密咒引導的論典般，但是若連顯宗方面的修持觀修法也沒有的話，歸依的語句念得再多，

---

21 有哪一種衰損，不是世尊您希望救度有情脫離的？有哪一種盛事，是世尊您不希望世間的有情值遇的？

也不過是僅僅遮止了綺語罷了！

明確了歸依境，歸依的人如何歸依者：

由於惑業的束縛，自己無奈地沉溺於深廣無垠的輪迴苦海中，恆受三苦煎迫，於此深生怖畏，猶如不共戴天的宿敵現在正前來取自己的性命般；了知並淨信唯有三寶才有從其怖畏中救護的能力，並且希望在自己的內心上生起那樣殊勝的功德，而且以深信之心一意託付：「不管發生什麼樣的苦樂善惡，您悉知悉見！」並且懷著悲憫有情的心，自己雖沒有能力救度眾生的苦厄，但由祈請三寶作為依靠，也一定能辦得到。我們應懷著這些心態，然後稱念：我及等虛空際的一切有情從今為始，乃至菩提藏之間，歸依具德上師正士！歸依佛世尊！歸依正法！歸依聖僧！依念珠計數而念，少則二十一遍，多則約三百遍，為合適的正座長短時間。

最初即貌似趣入善行的表現，實在是不知修持的證據。如云：「此復初修，若時長久，易隨掉沉自在而轉。此若串習，極難醫改，故應時短，次數增多。有欲修心，即便截止，則於後次，心欲趣入。若不爾者，見座位時，即覺發嘔。」

我們從一開始，不要變成處處碰壁的教油子是無比重要的。

歸依的修持結尾，懷著殷切的心稱念：歸依上師三寶！祈請諸尊加持我的心續！尤其祈請加持迅速地生起三士道次第！隨應時機，念七遍或二十一遍等。

由祈請殊勝的福田三寶之力，有著於內心上生起下面所出所緣法類的特別意義。如說：「故於聽聞不能持文，思惟不能解義，修習相續不生，慧力至極微劣之時，依福田力，是要教授。」

令了知最初需要歸依的理由是無比重要的。從此以後，由於我們要學修歸依的簡略學處，自然而然地也就會從供養方面積集資糧。

如一石同時驅散百鳥一般，我們於一開始歸依並祈請三寶，依殊勝的福田力，令內心生起諸道的證悟，並不必要於每一種所緣修法的結束時，啟白祈請的文句。

發心者：我為了利益一切有情，理當證得圓滿的佛果，故爾，我當修持三士道次第！隨文憶念其中的內涵，念誦三遍或七遍，都是可以的。依於發心，下面所產生的一切善業都將轉為成佛之因，有著這樣特別的意義。

乙二、正行：道之根本——依止善知識之理正文：

如《經莊嚴論》中說：

「知識調伏靜近靜，德增具勤教富饒，  
善達實性具巧說，悲體離厭應依止！」

所依止的善知識，就其自身也是經由增上三學善加調伏了自己的心續；廣博多聞，富有經教的功德；有著證悟真如實相的殊勝慧學；功德巍巍，遠超過弟子；思辨敏銳，堪以正理剖析經義，令所化弟子喜聞樂見，善巧引導到清淨的正道上來；不觀待名聞利養等，悲憫可憐的眾生；精進不懈，勤於成辦他人的利益；堪忍再再宣說都無疲厭的難行重擔。

具有如是功德的上師正士，所宣說正法的對象——具器弟子者，如《四百論》中說：

「說正住具慧，希求為聞器，不變說者德，亦不轉聽者。」<sup>22</sup>

弟子應具有五種功德：遠離黨執，不貪著自方，嗔恨他方；具有智慧，能分辨邪說善說，如理取捨；無比希求正法；恭敬法師；一心專注。

如是的上師與弟子若能具足雙運，就像具有雙翅的小鳥自由地翱翔在天空一般，成辦解脫也就不那麼困難了！

---

22 真正有資格聽聞佛法的弟子，心地要正直，沒有黨執；而且有辨明是非的智慧；對於佛法有著極大的希求之心。對於說法師，能夠認清其功德，而不是混淆是非，把功德當成了過失，同時，對於同學也能這樣，黑白分明。

具相的弟子依止善知識的情況有兩種：丙一、意樂依止的情況；丙二、加行依止的情況。

初者，如《寶炬陀羅尼》中說：

「信為前行如母生，守護增長一切德，  
除疑度脫諸暴流，信能表喻妙樂城。  
信無濁穢令心淨，能令離慢是敬本，  
信是最勝財藏足，攝善之本猶如手。」<sup>23</sup>

如其所言，首先我們一定要生起一種對於善知識不退的信心是很重要的，而且還應觀善知識盡除了一切過失，具備了一切功德。但如「時運故，上師功過相摻」所說，在我等業緣不清淨的弟子面前，功德與過失總是夾雜在一起。因此，最初我們應遮止分別過失的心。若遮止了這種心，上師具足功德的行相也就自然而然地隨之而來。在去除分別過失的心時，比如一位神醫，施以功效強大的藥物時，那些慢性的病根就會被激發出來，產生些許的疼痛後就會痊癒一般。同樣，那些看似過失的上師言行，我們也應特別地找出來，並令其清晰顯現。例如，不管是我們的親人、仇人，還是一般的人，在過去自己看來非常熟悉的行為，如果我們不特意去想的時候，就不會那麼鮮明，由此引發的三毒分別也不會現前生起。但如果心裡總是縈繞著那些境遇，他們或好、或壞的品行，雖已過去很長時間，也會有現在剛發生的感覺，同時心裡也會充滿著歡欣或悲傷。哎！我的這位具德上師的身形、語調、心胸的寬厚或狹隘，總之，包括行走、穿戴的方式等細微的表現，盡一切或好、或壞、或一般的行為，自己應一再地觀想清楚，令其自然地顯現出來，不管是善、是惡，就像發生在眼前一般清清楚楚，乃至未到這種程度之間而思惟。

然後，心中會升起這樣的疑惑：「這樣的顯現，是上師本身有過

---

23 信心是一切功德的前行，就像母親一樣，生長、守護、增長一切功德；信心還可祛除疑心，令渡越無明、見、有及欲四大瀑流；信心就代表著妙樂城，有了信心，自然會達到解脫大樂的涅槃城；信心令心清淨，沒有各種疑惑的汙濁；信心能令遠離傲慢，是恭敬師長的根本；信心還是最勝的財產、寶藏、神足，就像靈巧的手一樣，攝集一切善法。

失而顯現的呢？還是沒有而顯現的呢？」這位上師正士怎麼可能有那樣的罪過呢？由於自己從無始生死以來，被惑業障嚴重地染汙著，由此之力，雖沒有而顯現出來。如在錯亂的根識前，極為潔白的雪山也會現為藍色的樣子；膽病侵襲的眼識會把白螺看成黃色。自己所見與這些情況又有什麼區別？為了利益我等唯被三毒擺佈的眾生，上師示現出相應的情形，說不定就是上師特意現出那樣不清淨的外表呢！如是數數思惟。

如果，我們只是盲目地勝解修習，是不堪一擊的，稍遇境界就會轉變，因此應從因、喻中獲得決定。無上的正等正覺佛陀，諸過永盡、萬德莊嚴，但善星、提婆達多、外道等還是把他看得一無是處。聖者無著把至尊彌勒看成是一條下半身爬滿蛆蟲的母狗。佛智大師把妙音親大師看成是一位頭纏法衣正在耕地的老漢，外現不僧不俗的樣子，田裡的諸多有情被投進水裡煎煮。那若巴看到諦洛巴在燒烤活魚。沙彌柴哦瓦把金剛亥母看成了麻瘋女人。在《佛說父子相見經》中也說，如來化現為魔類利益有情。這些道理與自己見到的情形並沒有什麼差別。據說，若如是思惟，起先對於上師的各種行為，心不歡喜、漆黑一團的狀態，就會依於這樣的觀察修，猶如陽光照臨暗室一般，上師遠離過失的光輝形象就會呈現出來。若修的話，初業行者也一定會有這樣的覺受。

事實上，上師沒有過失，我們對此若獲得深忍的信心，由此也間接明白了上師具有一切功德。依於自己的慧力在某方面強烈的力量，作為它反面的一切功過也就會映蔽下去，此乃法爾如是。

若我們以強烈的慧力再再思惟，善知識具有善巧、尊嚴、成就、賢善等的功德，下至即便有著如貪欲淡泊、念誦出色等的少許功德，我們亦當思惟有著如此這般的殊勝功德。如此一來，當上師有著慳貪執著、孤陋寡聞等的過失時，也會被映蔽下去，就如沒有一般。如陰曆三十時，月亮雖在天空升起，但在強烈的陽光照耀下，好像沒有一樣。哪怕最微細的過失，也盡力破除；哪怕最微細的功德，也盡力增長自己的信心。這樣一來，自己就有了一切善聚成就的根本，極為關鍵！



這樣不為他奪的殊勝信心，即便沒有對自己直接以恩德利益，但由聽聞到上師美妙的名聲也會產生。但是，我們要生起大恭敬的心，則需要隨念上師的恩德，這是很重要的。

遠離過失、具有一切功德的體性者——諸佛如來，量等恆河沙數，但由於自己善緣低劣，無緣從彼處獲得恩德的滋潤。而我的這位上師，為了引領剛強難調的暴惡眾生，以三世諸佛的本來面目，卻示現為凡夫的樣子應化而來。因此，就盡一切過、具一切德而言，上師與諸佛並沒有絲毫差異，但對自己而言，上師猶超過諸佛。

總的說來，佛陀沒有動搖地住於法身大樂中，為了利益不共的所化弟子菩薩聖者，現出受用圓滿的報身。由於彼身不是聲緣及凡夫俗子的境界，復以殊勝化身的行相應跡於南瞻部洲，安立眾生於成熟、解脫的大道上。諸佛並非是懷著親疏之心，故意捨棄我們。如陽光照不進朝北的岩洞一般，都是因為我們自己沒有業緣，所以不能親見諸佛，不堪成為嚐受法語甘露的容器，因而漂泊無邊的輪迴，無奈地嚐受痛苦罷了！在這次得到暇滿人身的此時，若沒有值遇這些善知識，更會流轉於無暇之處，就連三寶的名字也聽不到。即便自己親見諸佛，也無過於此，善知識開示深廣的正法令我們得以聽聞，如果自己能夠腳踏實地地付諸實踐，證得解脫與一切智是無庸置疑的了。在今生，救護仇怨、病魔等的怖畏，或者施予衣食、財富，尚且被認為是恩深似海，更何況上師令我們一掃輪迴總別痛苦、施與究竟的無上安樂，其恩德的深重，即使用黃金充盈的三千大千世界，又豈能報答得了！毫無疑問，對自己而言，上師的恩德實在超過三世一切佛！如是深心懷著恭敬、虔信之意而思惟，乃至身毛豎立、眼淚橫流之間而修。據說，若喜廣者，可如《華嚴經》所出「我此知識說正法」等的頌文<sup>24</sup>，以悅耳的聲音隨文

---

24 我此知識說正法，普示一切法功德，遍示菩薩威儀道，專心思惟而來此。此是能生如我母，與德乳故如乳母，周遍長養菩提分。此諸善識遮無利，解脫老死如醫王，如天帝釋降甘雨，增廣白法如滿月，猶日光明示靜品，對於怨親如山王，心無擾亂猶大海，等同船師遍救護。善財是思而來此，菩薩啟發我覺慧，佛子能生大菩提，我諸知識佛所讚，由是善心而來此。救護世間如勇士，是大商主及怙依，此給我樂如眼目，以此心事善知識。

入觀。

丙二、加行依止法：

如《事師五十頌》中說：

「此何須繁說，勵觀彼及彼，應作師所喜，不喜應盡遮。」<sup>25</sup>

我們應成辦善知識歡喜的事情，斷除上師不歡喜的事情。往劫，我等本師釋迦牟尼佛為了聽聞一四句偈，也曾身燃千燈、身刺千釘，毫無吝惜地獻出嬌兒、愛妃、一切臣民、財寶；常啼菩薩親近聖者法湧菩薩；那若巴親近諦洛巴；阿底峽尊者親近金洲大師，為了乞求菩提心，於浩淼無際的大海中受諸難行；仲敦巴親近阿底峽尊者；塞尊者親近卓莫大師；米拉日巴尊者親近瑪爾巴，……，如是等高僧大德們的傳記中，隨處可見捨身忘己、不待受用的不可思議難行。

上師自然不會顧戀那些財物等，有時雖看似在意那些東西，實際上也是想為了令弟子圓滿廣大的資糧。如云：

「供師將轉成，恆供一切佛，由供福資糧，證殊勝悉地。」<sup>26</sup>

為了圓滿廣大的福德資糧，供出我們自己珍愛的盡所有的一切財寶，或者上師吩咐了似乎難以辦到、不合時宜的事情，我們也應想到「這樣對我一定有利益」，而毫不遲疑地趣入；若根本不能辦成或不如法時，則應如「若以理不能，啟白不能理」所說的那樣，婉言辭謝，絕對不可不理不睬、漠然置之。經中說，最主要的是以修行供養令師歡喜，因此，我們應以聞思修的方式，抉擇上師所開示的正法。

《華嚴經》、《金剛手灌頂續》等諸多經論中說，如果沒有如法

---

25 其義是說：在這裏，不用說很多，簡單說來，我們在依止善知識的時候，仔細地觀察並付諸實踐，只要令上師喜歡的一切事情，我們都去做，令上師不歡喜的一切事情，我們就不去做。

26 上師即是最殊勝的資糧田，當我們供養上師的時候，就等於是供養一切佛，復依於由供養所得的福德資糧，從而證得最殊勝的悉地。

地依止上師，則是一切罪惡的根本；若是如理如法，則是一切善聚的源泉。我們對此應獲得決定解，不可只剩下口頭禪，而應付諸實踐。

但如常啼菩薩般，毫不吝惜地捨棄身命等難行能行，初業行人是無法切實作到的，但可作為發願的境界。對於切實可行的，也應順應時處因緣而定，並非都一定要無條件地實踐引導修法中的一切修持。

略攝彼等內容而修持者，即是《菩提道次第》科判中「略說修持軌理」階段的相應內容。我們應知道六加行法的修持即是正行。

在舊的引導論著中，把此六加行法稱為「依止善知識的前行法」，於最初出現，顯然是考慮到，為了前面所說的觀察修在內心上生起而必須積集前行的資糧，如今的次第則不是以那樣的方式實踐的。

六加行法是金洲大師的行傳，謂清潔打掃住處，莊嚴擺設三寶身語意像；隨自己的財物，作陳設供養；於安樂的坐具上，以非放逸的姿勢結跏趺坐，或半跏趺等，隨宜威儀端正其身。然後修持時，在舊的引導文中，說誦「桑巴瓦」咒淨化，生起三昧耶尊。嘉華樣·達隆札巴·洛卓嘉措的口傳中，說生起根本上師怙主文殊，多多地計數「底」字咒而祈請。在有些引導文中，說生起上師能仁金剛持，在內外許多的蓮花瓣上，如壇城中的聖眾一般，安住著諸位上師，左右依次排列，如聚會一般。如是等的很多修法都摻入了密咒的味道，與此處的修法稍有差異。

在這裡，依於上師瑜伽的資糧田，如藥師經儀軌中所說的那樣，加持處所資具，迎請聖寶。

願以三寶諦實力，諸佛菩薩加持力，福慧二資圓滿力，法界清淨不思議，我之信心勝解力，加持地基及法座等，誦：「普願大地皆清淨」等<sup>27</sup>。

清楚觀想：如加持的處所、界一般，珍寶為地，平坦如掌，其

---

27 普願大地皆清淨，無諸砂礫等雜物，平坦勻齊如中掌，柔軟滑順琉璃性。

上獅子擎有悅意寶座，左右排列著數等根本傳承上師數的寶座，前後高低的形狀如階梯一般，美妙莊嚴。如《純金》所說，迎請曰：

「清淨法界不動轉，悲視十方無量眾，  
三世紹隆佛事業，上師偕眷降此處。」

「無餘有情大依怙」等三頌<sup>28</sup>。勝解觀想與開示此法的具恩根本上師無二無別的無等釋迦牟尼佛，被廣行與深見傳承的上師眾圍繞著，周邊復圍繞著三乘學、無學的賢聖僧，如密雲一般，如《摩揭陀賢女傳》中所說的那樣，降臨並安住於排列的法座上。

誦「此妙浴室異香馥」等<sup>29</sup>生起浴室，隨自己的力量觀想自己化現出百千萬億的身體，捧著香水充盈的寶瓶，誦「猶如佛陀降誕時」等文<sup>30</sup>，然後誦「佛身語意無感染」等文<sup>31</sup>，結合六度的頌文等，廣略適宜地獻沐浴。

當然，實際上，資糧田聖眾沒有不淨的沾染，但在不淨眾生的顯現中似乎存在著，沐浴是為了去除那些似有實無的垢染。洗浴、塗抹、按摩、擦拭、侍病、護理等，以及稱頌功德等，若自己在上師跟前，應切實來做。此處代替彼的內容與下面所出的大部分內容，也是前面所說以財物供養令師歡喜的方法。

---

28 無餘有情大依怙，威赫摧滅眾魔軍，清淨遍知一切法，祈佛眷從降此處。  
世尊無數曠劫中，悲憫群生修大悲，宏願無邊悉圓滿，勤利眾生即此時。  
故從法界任運宮，顯示神變加持德，為渡無邊有情類，遍淨偕眷降此處。

29 此妙浴室異香馥，水晶為地極晃耀，熾燃寶柱甚悅意，珍珠傘蓋具光焰。

30 猶如佛陀降誕時，諸天神眾獻沐浴，我今亦以淨天水，如是沐浴資糧田。  
唵 薩瓦達塔伽達 阿毗克迦達 薩麻雅 室利耶 阿 吽

31 佛身語意無感染，為淨有情三門垢，獻此浴水沐世尊，願淨有情三門垢。  
唵 薩瓦達塔伽達 阿毗克迦達 薩麻雅 室利耶 阿 吽

此乃佈施自性水，能淨慳貪不淨垢，馥鬱施香薰染水，敬獻聖眾沐尊身。

此乃戒律自性水，能淨壞戒不淨垢，馥鬱守護香熏水，敬獻聖眾沐尊身。

此乃忍辱自性水，能淨瞋恨不淨垢，馥鬱慈香薰染水，敬獻聖眾沐尊身。

唵 薩瓦達塔伽達 阿毗克迦達 薩麻雅 室利耶 阿 吽

此乃精進自性水，能淨懈怠不淨垢，馥鬱勤香薰染水，敬獻聖眾沐尊身。

此乃禪定自性水，能淨散亂不淨垢，馥鬱三昧香熏水，敬獻聖眾沐尊身。

此乃智慧自性水，能淨邪慧不淨垢，馥鬱妙智香熏水，敬獻聖眾沐尊身。

唵 薩瓦達塔伽達 阿毗克迦達 薩麻雅 室利耶 阿 吽

然後以「三千界中皆蒙熏」等文<sup>32</sup>供塗香，以「輕薄柔軟妙天衣」等文<sup>33</sup>供衣，以「悲憫我與眾生故」等文<sup>34</sup>祈請資糧田聖眾堅固而住。

然後，略攝積淨扼要的七支供中頂禮者：

在觀想歸依境的狀態中頂禮，「無等嚮導大師婆伽梵……」，廣大行與甚深見傳承諸位上師的各各祈請直至宗喀巴大師之間的內容，如普遍流傳的那樣而作。然後誦：

善巧成就「智慧獅子」足，本一切智「根敦主巴」尊，  
現證三身果位「善賢寶」，具德上師三尊我啟請！  
妙音喜笑「根敦嘉措」軍，語之昊日「善妙吉祥賢」，  
智成大德「福德吉祥賢」，正量善士三尊我啟請！  
蓮花妙手「福德大海」尊，奉行深義教授「法賢德」，  
諸部遍主「光明金剛」足，大善賢哲三尊我啟請！  
恩德無比「喜熱都德」名，言語自在善慧大海部，  
胸懷甚深廣大正法藏，直接傳承總持我啟請！

把其中的啟請變為頂禮。以「所有十方世界中……」等頌<sup>35</sup>頂禮迎請來的諸佛菩薩。

供養中初者為供曼則。曼則盤的品質，上者為珍寶所造，若條件不富裕，亦可在石片等上面，準備穀物等堆。開始時，以三十七堆供法，隨自己意願，念誦數遍。計數時，則以七堆供法為主，二十一遍乃至一百遍不等，隨文入觀而供。

我們在積集福德資糧的這個時候，如果連一粒米都沒擺上，身、語方面少許的辛苦也不願意受，而藉口以觀想與定力作供養的話，則如善知識博朵瓦所說：「於一穢螺杯中，略擲少許香草，念

---

32 三千界中皆蒙熏，以諸妙香塗佛身！猶如清洗紫磨金，諸能仁身光熾盛。

33 輕薄柔軟妙天衣，具不退信我獻於，已獲不壞金剛軀，願我亦得金剛身。

34 悲憫我與眾生故，願佛神變威神力，乃至我能供養時，世尊安住不離此。

35 所有十方世界中，三世一切人獅子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。

普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。

於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。

各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。

云：『旃檀冰片妙香水』，是諸生盲欺明眼者。」若自己有條件，但由於慳貪與懈怠，而供養劣質、微薄的東西，或根本不供養的話，則是自己對於法與補特伽羅根本沒有生起信心的真實表露。

如今真正在修習正法的人寥若晨星，對於這些絕無僅有的真正修行人，也視如「澤達」地方兩條腿的人一般，不算入人數。或者妄言：「我們不修那些固步自封、隨波逐流的俗套修法！」或者對於法的傳承上師，自己連一兩位都說不上來，還信口雌黃、處處炫耀，如「噶孜」地方的某些小國，殺了自己的父親還敲鼓慶祝一般……，這些不良的現象比比皆是，因此，我們萬不可粗心大意、隨欲臆造。

其他供品則如「供物淨水及華蓋……」等頌供二水、受用品、音樂，或以其他各種相應的頌子供五妙欲、七政寶等。如果座次漸多，以及恆常修習時，為了稍微方便些，即可僅以「以諸最勝妙華鬘……」等頌<sup>36</sup>作為供養支。海會聖眾對於實設、意觀盡所有的供品，雖沒有貪著之心，但為了圓滿我們自己的資糧，我們當觀想諸位聖眾非常歡喜地受用。

「我昔所造諸惡業……」一頌<sup>37</sup>，以完備的四種對治力懺悔三門積集的一切罪障。

「十方一切諸眾生……」一頌<sup>38</sup>，對於一切凡聖的善根，修習隨喜，發歡喜心，由此，則能平等共用彼等所造善根的福報。

「十方所有世間燈……」一頌<sup>39</sup>是請轉法輪。

「諸佛若欲示涅槃……」一頌<sup>40</sup>是請佛住世、不般涅槃。據言，我們應堅固地勝解，當祈請資糧田聖眾時，他們都歡喜地應允下

---

36 以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。  
最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。  
我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。

37 我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

38 十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。

39 十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。

40 諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。

來。

「所有禮讚供養佛……」一頌<sup>41</sup>是迴向支，把前六支的善根迴向無上菩提。正如《海慧請問經》中所說：

「猶如滴水入於海，海若不枯滴水存，  
如是善根迴菩提，直至菩提亦無盡。」

此中有著善不失壞、增長廣大的甚深扼要。

在舊的引導文中，說到《總懺》等的修法。這樣雖使更為圓滿，但在後面有詳細地出現，因此，為了方便修習，在現今的修持中就不加了。

剛剛所說的前行與正行的修法內容，從此乃至止觀之間的一切所緣次第，其間的次序不可紊亂，依於前後不同而導致的廣略差別等的修持、口傳，一定要參照所看到的傳承。

如果像當今持誦攝類學的辯論難點般，隨心所欲地省略其中的內容等，則使一切善行皆有過失。這點在廣略道次第中都有提到。有智慧的人應仔細地思考，此至關重要。但如今不少修行人，不遵循善知識開示的直接引導，而把書本當成自己的上師，雖說是在修行，這一切莫不是被沾染上過失的善行，無非是徒勞無果罷了！

另復，一切威儀以堅固的正知謹慎防護，不增不減，恰如其分。正座時正修的所緣法與座間如何行持，在廣略道次第等論中有詳細地解說，望從中參閱。如果令心放任自流，說其功德力量進度極為微劣。

從依止善知識乃至菩提心的修持之間，以觀修為主；奢摩他等則以止修為主。比如，依止善知識法時，思惟上師的功德等是觀修，當最後其他的分別心都消聲匿跡後，一心安住於信心之上，即止修。數數思惟奢摩他修法的扼要是觀修，一心安住是止修。不明白此中關鍵，卻說「不用觀察思惟，只作修習」等的邪說，則清楚明示了自己並沒有具量的修習。如《經莊嚴論》中說：

---

41 所有禮讚供養佛，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。

「此依先聞，如理作意，起修正作意，真義境智生。」<sup>42</sup>

以此為例，諸大論典廣為宣說。

頌曰：

嗚呼饑渴逼惱眾，衣食財物作饒益，  
或行救護脫敵害，思為恩人廣宣揚。  
無邊輪迴三苦逼，一切怖畏悉救護，  
示極樂寶如掌物，總持師恩誰能量？  
寂樂果位亦難得，安立長劫難獲證，  
過盡德圓「佛」盛名，本為三世諸佛容，  
於自顛倒心目前，已過現為師行為，  
定是自心深腐壞！知為己過如毒捨。  
行何皆善清淨相，說何依教信敬意，  
做何入法甚深要，思何成辦利樂根。

甲二、正行，依止後如何修心的次第，分二：乙一、依於暇身，勸取心要；乙二、如何受取心要之理。

初者，分三：丙一、認識暇滿；丙二、思惟義大；丙三、思惟難得。

初者，如《親友書》中說：

「邪見生鬼畜，泥犁法不聞，邊地蔑戾車，生便癡啞性，  
或生長壽天，除八無暇過，閒暇既已得，爾可務當生。」

其義是說，邪見人、三惡趣、佛未出世、邊地下賤、愚癡啞啞、長壽天是八種無空閒處，遠離此八種即是八有暇。

「人、生中、根具，業未倒、信處。」此中說五種自圓滿：生而為人；復生中土；諸根具足；業邊未倒；信仰依處。

---

42 最初多聞，依靠多聞才能如理作意思惟；再通過如理作意修習，才會出生以勝義真如為境界的妙智。



「佛降、說正法，教住隨教轉，有他具悲憫。」此中說五種他圓滿：佛應化世間，猶未涅槃；佛陀或其聲聞弟子正宣說正法；佛住世時的證教沒有衰滅，猶存世間；由宣說正法，劣慧補特伽羅觀見證果成聖，以此為緣，隨學他人；他人心懷悲憫。

我得到了具有如是十八種特法的這個人身！如是思惟，不可人云亦云，而應反觀自身思惟：自己既生而為人，自然不必再考慮是不是三惡趣或天人；若有著對於前後世、業果、三寶的決定解，則不是邪見者；賢劫的第四佛釋迦如來應跡世間，教法猶存，也就有佛經存在；在此雪域藏地，四眾雖不全，但由於有比丘，從其內在意義上講，也是中土；能稍微理解佛經的詞義，即不是愚啞之人，是為八有暇。總的而言，自己得到人身。特別是，生於以佛法界定的中土；五根具足；未造五無間業；信奉三藏。他圓滿中表面宣示的前四種，雖很困難，但就內在的含義上講是具足的：佛陀應化世間；佛宣說正法；教法未衰，猶住世間；自己進入佛門；施主等施與衣食等各種順緣，如是為十圓滿。

如是十八種暇滿法，現在自己得到的這個人身上具不具足呢？如是思惟。若是具足，乃至沒有於彼生起一種明快的歡喜心之間而應修習。

據說，現今在沒有觀察的時候，自認為是暇滿人身的，一旦觀察時，實際上不具足的情況很多。

丙二、對於暇滿具足的人身，我們雖心生歡喜，但若不思惟歡喜的原因，就像一個慳貪的人即便得到了一件於己毫無益處的東西，也會暗自高興一番而已。我們當決定了知具有的意義，不要落入那般盲目的情況。如《弟子書》中說：

「善逝道依將成導眾生，廣大心力人所獲得者，  
此道非天龍得非非天，妙翅持明似人腹行得。」<sup>43</sup>

---

43 「善逝道依」，前往佛地的大道——佈施等一切佛子大行的所依——菩提心；「將成導眾生」，獨自引導一切眾生到達佛地的強大心力——菩提心，只有依於人身才能獲得。這樣的菩提心大道，不是非天、龍、修羅、金翅、持明仙人、人非人、蟒蛇之身所能獲得的。《略論釋》中說：「欲成佛道度眾生，具大心力惟人能，天龍、修羅、金翅、蟒，神仙、餘趣，皆不及。」此頌即明暇滿之人身為極

三惡趣者，主要領受著不善業的異熟果報，依彼之身，造業的能力極其微弱；諸天則受用著善業的異熟，造業的力量也很微弱。而人造善惡業的力量則很大，特別是我們南瞻部洲人，是業地人，若立下志願，不錯取捨，那麼，就可成辦增上人天之身、聲緣涅槃、引導眾生趣至佛地的發心，甚至殊勝無比的佛果。因此，我所獲得的人身，遠遠超過如意寶！如是思惟，感到「將成就昔未成就的大義利」而發歡喜，猶如窮人發現寶藏一般，乃至未湧起這樣的歡喜心之間而修。

丙三、從喻、因、體性方面思惟難得的道理。

丁一、初者，如《入行論》中說：

「如海目盲龜，頸入輓木孔。」

其義是說，在汪洋無際的大海中，漂浮著一塊獨孔金柅木，被風吹著四處漂蕩。每一百年，有一隻盲龜浮到海面，其頸正好僥倖地進入輓木孔中，可以說是絕無僅有的事。

有一個較此更清楚些的比喻，我們現前就知道，拋一捧豆子到牆上，能沾上去的幾率非常少；我所受生無數的身體中，生於無暇處的就如掉在地上的豆子，假設有一二粒沾上去了，暇滿的人身就如沾在牆上的豆子。

如是思惟，一定要把喻義結合在自己的內心上而修，就如「這次稍不幸運，差點就掉落懸崖」所說的時候，驚喜、恐懼的兩種心態都會真實地生起來。

丁二、從因方面難得的道理：

一般而言，僅僅得到善趣身，即應守護下至一條的戒律，特別是要得到暇滿的人身，如「施富戒安樂」<sup>44</sup>所說，則應以淨戒為基礎，施等為助伴，以無垢的發願作結合。

而三惡趣中，連善心的現行都難生起。天界有情散亂於禪悅或

---

難得，可依六度引度一切眾生，而入於佛地，不賴他人，惟恃自力。

44 《寶鬘論》中說：施富戒安樂，忍悅進有威，禪靜慧解脫，悲修一切利。

五欲的安樂。人中，若是在正法未流行的地方，連善的音聲都聽不到。若把法不流行的地方作為青稞堆，法盛行的地方就如一粒青稞而已。以我們藏地為例，成千上萬人集會的地方，其中能受持戒律的人非常少，而此中能具足前面的圓滿三因者，更是寥若晨星！暫且把攀緣外境的心收回來，自我觀察一下，除了自己有點想修法的心之外，能讓自己心安理得、值得稱道的善事，找不出幾個，實在少得可憐！在自己的餘生裡，若未把握住緊要的地方，自己附帶所積的惡不善業，也足以令自己再也得不到人身。空想得到人身心，猶如春種芥子，卻想在秋天收割青稞一般，太癡心妄想了！如是思惟，乃至未產生覺受之間而修。

丁三、從體性方面難得者：

猶如身臨其境一般，觀想自己坐在夏季一片地毯大小的地面上，其間蟲蟻眾多：嗚呼！餓鬼比旁生眾多，地獄有情又比餓鬼眾多。旁生中有情大多數住於洲間黑暗的地方，零星分散的旁生是極少數的，然而在此方寸之地，就連十個人都坐不下，卻有著似乎難以數計的微小生命。一個城鎮上，人如何地多，不會超過十萬多少，而那些微小的生命，卻是數不勝數。這些道理，不必用比量推度，賢愚之人都很明白。比較起善趣身，人身是稀少的，而其中能值遇正法的人身更為稀少。即便值遇正法，聽不持文、思不達義、修不生起的補特伽羅又是那麼地多！有著聞思修的智慧，卻完全為了今生的生計而奔波的人也是非常的多。依於如是等現象，我們應對此具備一切修法順緣的身體，猶如一個貪財的人得到了稀世珍寶一般，乃至未生起這般的覺受之間而盡力修習。

頌曰：

多生於諸輪迴樂，盡享依然苦堪憫，  
於此今生衣食物，執為最勝愚夫汝，  
昔於如今之行徑，八法白黑花大魔，  
人心錯執苦為樂，究竟希願隨風逝！  
現今成辦善樂基，偶一獲此暇滿舟，  
不去決定勝寶島，空還輪迴心腐朽！

乙二、如何受取心要之理，分三：丙一、於共下士道次修心；丙二、於共中士道次修心；丙三、於上士道次修心。

初者，如《道炬論》中說：

「若以何方便，唯於生死樂，但求自利益，知為下士夫。」

普通的下士，一心追求的唯是今生的安樂、斷除今生的痛苦，與旁生相似，並非此處所說的下士。此處所說的特別下士，不再追求今生的安樂，唯追求來世的安樂。而此處科判中所說「共道」者，其作用是說，心厭一切輪迴之前，需要厭離三惡趣之苦。

因此，此科分二：丁一、生起一種希求後世的心；丁二、依止後世安樂的方便。初中有二：戊一、思惟死歿無常；戊二、思惟惡趣之苦。

初者，有些愚昧的人連死亡會不會來，都不知動動腦子想想。大多數人雖然想到某個時候會死，但在未衰老之間，或者此年此月此日，總感到不會死，由此即便患了不治之症，或活了一百歲，還是會現前生起希望再活些時候的思想，因此，也就只為了今生的一切而營謀奔波。比如若有了常住此地、不往他方的想法，也就根本不做上路的準備，而是多方營建家園、稼穡等的生計排場。若思想與此相反，感到就連明天不死的把握也沒有，雖準備了下個月的飲食，但那時也許自己已投生為身形與現在不同、披毛戴角的異類。若時常地生起此種思想時，這種感念速死的心自然而然地令我們不再勤苦於今世的塵勞，而做利益來世的方便，此乃法爾如是。比如，一位有計劃速去他方的人，也就不再做久住家鄉的準備，而是用心地準備馱馬等外出的行李。

希求此法的人們修習死歿無常的法是很重要的，此中分三：己一、思惟決定死；己二、思惟何時死不決定；己三、思惟死時，除法之外，其他任何都沒有利益。

初者，如《無常集》中說：

「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫！」

其中又說：

「住於何處死不入，如是方所定非有，  
空中非有海中無，亦非可住諸山間。」

我們一定會死的，往昔應跡的圓滿正覺，皆已獲得生死自在，但為了勸勉那些執常的所化弟子，已示現趣入涅槃。同樣，佛教史、歷史故事等裡面記載著印藏班智達、大成就者、王臣、菩薩等無數勝劣補特伽羅，這一切歷史人物，在我們不考慮的時候，感覺似乎現在還活著，而一旦仔細地想一想，除了有關他們的記載外，不復存在於現在的任何時間、地點，皆已永別人間，示現涅槃。就連我們自己親身接觸的堪布、阿闍黎、父母、兄弟、親朋等親、仇、中庸的無邊眾生，也大多已辭世。如今的大集會中，雖有成萬的人聚在一起，但從現在這個時間算起，一百年之內，這裡的人一定都會死去。既然沒有聽說「某某古人沒有死，壽量無疆」，哪裡就容得下自己一人特別，不會死去的道理？

雖說壽量近乎六十歲，即便如是，二萬一千出入息度過一晝夜，三十晝夜度過一月，十二月度過一年，如是十二年為一年輪，經過這樣的五個年輪也就到了生命的盡頭。

如《廣大遊戲經》中說：

「三有無常如秋雲，眾生生死等觀戲，  
眾生壽行如空電，猶崖瀑布速疾行。」

壽命剎那不停，也不會像飲食、財物一樣，被慢慢消耗了，還可重新添加，而是失去後，沒有重新添加的可能，如《入行論》中說：

「晝夜不暫留，此生續衰減，額外無復增，吾命豈不亡？」

以如是等因喻善加思惟，乃至未生起決定死亡的定解之間而修。

己二、這樣修習後，若感到：最終雖免不了死亡，但暫且在滅

仇、護親的世事上以及修法的順緣上，先辛苦一下，最後再修法不遲。雖說三界有情有著各自的壽量，但那是就最長際而說的，如其所說壽量能決定的，除了北俱盧洲人之外，其他有情是沒有的，特別是南瞻部洲人，如《俱舍論》中說：

「此洲壽不定，後十初叵量。」

其中是說壽量極不決定。如其所說，自己亦親眼所見，過去有許多比自己年輕的人已死去了，現在有許多比自己年長的人仍然健在，哪裡有什麼決定自己就不先他而去呢？如《無常集》中說：

「明日及後世，孰先至難知。勿營明日計，當勉後世義！」

我們無法斷言，到底是先成辦明天與後世中有中的哪一種？

有些人認為：畢竟有著很多養生的順緣，如飲食、湯藥、醫療等。但如《寶鬘論》中說：

「死緣極眾多，活緣唯少許，此等亦死緣，故當常修法。」

如飲食不適、藥物過敏、房屋倒塌、船隻傾覆、親友欺騙等天災人禍，本是活緣，反而轉成死緣的情況極多。猶如酥油燈雖有著燈芯、酥油等讓它長時燃亮的諸多因緣，但一陣風吹來就會令其熄滅。壽量雖未盡，但諸如四大不調、壽難、時而利益時而損害的魔類等作傷害的也極其繁多，如《親友書》中云：

「若其壽命多損害，較風激泡尤無常，  
出息入息能從睡，有暇醒覺最稀奇！」<sup>45</sup>

不管思惟什麼，都要對於死無定期的道理，乃至未生起決定的覺受之間而修。如若自己有一個可怕的敵人一定會來，而什麼時候來又不知道，每天都會提高警惕一般，至極關要！

己三、如《入行論》中說：

---

45 對於壽命作損害的惡緣如此之多，身命的危脆，比起因風吹拂而破滅的水中泡還要無常，隨著一呼一吸，還能有機會從深深的睡眠中醒過來，真是莫大的稀奇！

「魔使來執時，親朋有何益？唯福能救護，然我未曾修。」

稱為死無常的大路就像懸崖滾石一般，一定會來，而一旦來臨之際，靈丹妙藥、咒術禪定、勇士的利器都沒辦法阻擋，富人的財物也不能誘騙，巧言令色的話語也不能欺蒙。眾多親友雖圍繞在周邊，力量財富雖可堪與轉輪王比美，然而不要說有帶走這些的任何權力，即便從母胎中俱生的這個身體也須頓時捨棄，心識孤伶伶地不由自主地前往後世時，跟隨並護祐自己的唯是往昔所積的善業等正法。如是思惟，乃至未產生覺受之間而修習。

有些愚人把死時正法能利益的意思，理解為不會死了，能令長生不老。而此宗認為，雖然不是不會死，但死的方式不同，如噶當先哲們口傳說，好的行者歡喜死，中的行者不怕死，差的行者無憂悔。

頌曰：

惑業自在引此生，成即絲毫無休息，  
馳往無常死主前，除愚誰作久住計！  
年月日辰無定時，老幼無序赴死期。  
見已猶定何時死，眼泡雖亮目盲人！  
永不言棄白善友，捨已於親眷財物，  
思為恆利癡心汝，恐趣中有險惡途！

戊二、思惟惡趣之苦，分三：己一、思惟地獄之苦；己二、思惟旁生之苦；己三、思惟餓鬼之苦。

初者，在此前，先要修習死無常的法，如是死之後，並非如燈熄滅，或火燒草堆般，同類的相續就斷了，而是一定要投生，別無選擇。投生之處也超不出善趣、惡趣中的任何一處。生於善趣的因是善法，而在自己的記憶裡，乏善可陳，過去沒有積集下一件令自己感覺踏實心安的善業，在過去的生世裡，也不知道積集了沒有？而不善業，卻像王庫一般，比目皆是。

如果我們一定要感受它的惡趣苦果，那麼，不管在這個身體

上，或者換個身體領受，並沒有任何差別。現在我們在不思考的時候，當患上如毒瘡的疾病時，總似乎是在相連的骨肉上受苦，而事實上，是心識在感受。若不然，死之後，用利器刺屍體，也應感受到痛苦，而事實上一定不會是這樣。因此，今天正享受著人天榮華的心識，在明天之後，哪有決定就不會感受無間地獄的痛苦呢？

於彼等理，我們欲心生厭離，就理應思惟地獄的痛苦，如龍樹依怙云：

「日日恆應念，極寒熱地獄。」

思惟的情形者，現今大多數人似乎只是泛泛地念誦一下經文及其偈頌，以向外攀緣的心觀看他人的痛苦，根本沒有結合到自己的內心上。比如，在行刑房中，當看到犯人被種種酷刑折磨時，善良的人們雖也會由此生起出離心及悲心，但多數人反而有幸災樂禍的心，或生起像看戲一般，事不關己的感覺。如果有著這種感覺的人一旦被牽入刑房，受著鐵索綁身等的刑罰時，先前那種安樂的心就會轉成剎那也不能忍受的痛苦之心，除了有「從此處擺脫該多好」的思想外，不會現前生起其他的心來。

此處所代表的輪迴之苦，在修習時，大多數也應攝心內觀，修習自己已投生於六道的任何一處，其中的痛苦已降到自己上面。

經言，由嗔恨力所積集的不善業，當成辦地獄果報的中有時，身體會有冷的感覺，因而希求溫暖，中有即滅，生於炎熱地獄。全部炎熱地獄的下面皆是熾熱的鐵地基，周邊是熾熱的輪圍鐵山，上下空間充斥彌滿著熾然的火焰。

其中等活地獄者：我們努力觀修自己已真正地投生到剛才所說的那樣的地方，身體顫抖，心驚膽顫。若是這樣，然後觀想生到那裡的許多有情聚在一起，由嗔恨故，以各種各樣的利器相互砍殺。由此自身碎為百千塊，以跌倒等各種方式昏倒，就像自己親身在領受一般，乃至未到此種境界之間而清楚觀想。遂後，空中傳出「爾等復活」的聲音，又復活過來，像原來一樣刺殺等。

我們持續不斷地修習這般的痛苦。由骨石相碰地修習，自己就



會有不思飲食的感覺，也不再喜歡綺語、喧鬧，一切威儀不用費力，自然而然地就能趣入止惡修善的修習。若以前的思想與行為依然沒有變動時，則是法與補特伽羅背道而馳了。

黑繩地獄：獄卒在身上彈出八道線，用利器劈鋸。

眾合地獄：雖然沒必要依次投生於八大地獄中，但在此處，依引導的次第修習時，生起從先前的痛苦中逃脫出來的感覺，走著走著，進入如山羊頭、綿羊頭、牛頭、獅子頭般的兩山之間，兩山夾擊，一切毛孔血流噴注。

號叫地獄：復逃脫後，進入鐵房子裡，門閉為牆，各方烈火熾然，感到現在無路可逃而大聲號叫。

大號叫地獄：有說應觀修在原來的那座鐵房子周圍，又有一座鐵房子環繞。上師認為，從那座鐵房子逃出後，進入一座兩層的鐵房子裡，較前痛苦雙倍增長。意樂思想差別者，感到即便可能從內層鐵屋逃脫，也無法從外層逃脫。就像牢房有兩層牆，內牆雖能被鑿開，也擔心外牆無法被鑿開而痛苦萬分。

燒熱地獄：此獄有情被熾燃的鐵弗從肛門一直貫穿到頭頂，一切根門烈火彌滿，或者整個身體在烱銅鐵水中煎煮。

極熱地獄：三尖的鐵弗從此獄有情的頭部、左右雙肩穿出；有的被赤熱鐵片像氈氍一樣地纏在身上；或在烱銅鐵水中煎煮，血肉糜爛，唯餘骨骼。

無間地獄：四面八方烈火瀰漫，身體與火似乎沒有任何差別，僅僅能隱隱聽到號哭之聲。

而這些痛苦，並非只是領受短短的時間就可以了的。如對法論所說「人間五十年為欲界天一晝夜」等的內容，稍微有些難懂，也不明確。簡而言之，八大地獄中壽量最短的便是等活地獄有情的壽量，其壽量猶是人間的一萬六千二百億年。其他的依次雙倍遞增。此情此景，思及怎不讓人心碎！

如《親友書》中說：

「如其惡未盡，命捨定無由。」

以我們現在的行為，哪裡有什麼把握不會比那個時間更長遠呢？如是思惟，乃至未生起內心變動的決定解之間而修！

地獄中有有情的身體現起熱的感覺，由此產生喜歡涼爽的念頭，以此為緣，中有破滅而投生到寒冷地獄。周邊被重重無盡的雪山圍繞，下為雪原以及深邃的冰谷，空中風雪瀰漫交加，狂風肆虐，整個世界都籠罩在無邊的黑暗中。其中的處所及投生到那裡的情形等，除寒熱的差別外，與前相似。

其中寒炮地獄者：風雪交加，寒風從四方吹打到身上，導致身體蜷縮，遍生寒炮。

炮裂地獄者：從寒炮中流出膿血。

額嘶吒地獄者：痛苦加劇，發出劇烈的痛苦音調。

郝郝婆地獄者：痛苦更劇，說不出話來，只能從喉管裡發出聲音。

虎虎婆地獄者：痛苦較前更甚，連聲音也發不出，只是牙齒打顫。

裂如青蓮地獄者：朔風襲身，身色變青，開裂成六瓣。

裂如紅蓮地獄者：青色的皮膚融化，其中粉紅色的嫩肉開裂成十瓣。

裂如大紅蓮地獄者：身色如前，身體開裂為百瓣，或者更多。

如《本生論》中說：

「斷無見者於後世，當住寒風黑暗中，  
由此能銷諸骨節，誰欲自利而趣彼？」

經說，從能充滿摩羯陀國八十斛的芝麻倉庫中，每隔一百年，取出一粒芝麻，庫中芝麻被取完時，所需時間就是寒炮地獄有情的壽量。痛苦是如此等的長遠，於此，我們當生起身體顫慄、意生厭

倦的感受來。

據說，如此十六寒熱地獄的痛苦，若切實結合到內心上，生起厭離心，對於詳細開示近邊地獄、獨一地獄的內容，也會自然而然地產生厭離心的覺受。

若不喜歡太廣的內容，僅這些也是可以的。若有約兩個月的空閒，亦可打開詳細地開示近邊、獨一地獄的所緣法，由於畏於文字工作，就不列置了，望從它處了知。

己二、思惟旁生之苦：

如《親友書》中說：

「旁生趣中遭殺害，繫縛打等種種苦，  
諸離寂滅淨善者，互相吞啖極暴惡。」<sup>46</sup>

《瑜伽師地論》中說，旁生有多數集聚以及零散的兩種。多數旁生的集聚地屬於須彌山的水界之下，大小不等，種類繁多，如糧堆般地擠在一起，大的活吞小的，小的穿刺大的身體，周邊是無盡的黑暗，連手的伸縮都看不見。大海中的摩羯魚等，居無定所、饑渴無依，也沒有固定的友伴。零散的獸類，則被獵人、獵犬、猛獸等追逐地沒有任何自由。豢養的家畜則受著勞役、打殺之苦。另如龍類總是籠罩在熱沙、金翅鳥的恐懼陰影下。那些低微的生命，小小的違緣就可導致它們的死亡，……。而它們一切旁生都是不知道取捨之處的。修習自己已投生到剛才所說的隨便一類旁生中，以及嚐受痛苦的情形等，直至生起真實的覺受。

其壽量，長則經劫存活，短則朝生暮死，沒有定數。

己三、思惟餓鬼之苦：

如《親友書》中說：

「於餓鬼中須依近，欲乏所生相續苦，  
無治饑渴寒熱勞，怖畏所生極暴苦。」<sup>47</sup>

---

46 或入傍生趣，殺縛苦恆親，遠離於寂善，更互被艱辛。

其中說餓鬼有三類：

具外障者，當看到香甜的果子、清澈的江河，前往享用時，則看到或被手持利器的守衛守護著，或者現為膿血等。

具內障者，在閻魔城中，沒有水草樹木等任何可愛的東西，找不到飲食，即便找到一些，但由於口如針孔，喉似馬尾，腹比須彌，肢支就像茅草莖一般，飲食進不了口中，稍微塞進嘴裡，又卡在喉裡，僥倖吞進肚子，也根本無法添飽，由此受盡痛苦。

具飲食障者，或飲食噴火灼燒身體，或者只能吃屎、喝尿，或者割食自己的身肉，……，飽受辛苦。

另外，餓鬼對於夏季的月光也感到炎熱，冬季的日光也感到寒冷，即便稍微注視一下江河，也能令江河枯竭，呈現出來的只是荒漠深谷，嚐受如是等種種饑渴之苦。我們想像自己已投生為剛才所說的餓鬼的樣子，在內心上生起真切的感受而修。

經歷這些痛苦並非只有短短的時間，佛說需要人間的一萬五千年。若這樣推度思惟，我們顯然會生起無偽的出離心。

概而言之，現在假設我們把手放入火坑中僅僅一碗茶的功夫，或者赤身待在寒冬的山崗上一晝夜的時間，或者僅僅三四天的時間不吃不喝，或者埋在土石堆下動彈不得，……，若真的發生這樣的事，我們確實是沒有辦法可以忍受的。這是不爭的事實。那麼，我們又怎能忍受三惡趣的痛苦呢？如龍樹怙主說：

「瞻部洲人身，難得今得時，勵斷惡趣因。」

我們自己應時時自我鞭策：「這次是人與畜生劃分開來的時候，實應發大精勤！」

---

47 受鬼望不遂，無敵苦常臨，饑渴及冷熱，困怖苦恆侵。

餓鬼們經常感受饑渴的痛苦，雖抱有很多的願望，卻從來都無法得到滿足，不能遂己所願。無敵：指無法去對治，對種種恐懼、痛苦，無法改變，恆常被苦所逼迫。此外，還有饑渴苦、冷熱苦，各種艱難困頓、恐懼、侵害之苦等，如是恆受痛苦侵害與逼迫。

頌曰：

烈焰熾熱赤鐵房，砍剝擠壓血流注，  
諸根火焰形搖曳，於此不怖，魔入心。  
幽暗雪山勁風吹，寒觸利器逼惱身，  
開裂百千猶不死，不善怨敵恆相侵。  
小小瘡痛猶不忍，貪其骨肉及皮毛，  
餓殺嚼啖苦無邊，心不驚悸，無心物？  
為此短世飲食事，不辭辛勞，為遮除  
萬五千年饑渴苦，志捨身命亦微劣！  
難忍惡趣險崖處，不曾畏懼寒毛動，  
護親滅仇世八法，勇荷重擔汝最愚！

丁二、依止後世安樂的方便，分二：戊一、修習入聖教之門——歸依；戊二、修習一切善樂的根本——業果。

初者，分二：己一、正文；己二、學處。

初者，如《入行論》中說：

「猶於烏雲夜，剎那耀閃電；如是因佛力，世萌修福意。  
故善恆微弱，惡大極難堪。」

通過怖畏過患、深信功德、悲憫我等眾生三方面思惟。連正法的聲音也聽不到的黑暗劫，就像烏雲密佈的長夜；值遇正法的光明劫，就如黑暗中的閃電一般，稀有難得。因而，往昔所積的罪障如大海一般，而善業則如吉祥草尖所沾的水滴一樣，力量極其微弱，而且，此生又以修行者的名聲、樣子欺世盜名。若以佛經來校對自己的內心與行為，不善品實在是太多了。

另外，若自己僅僅懷疑有一個可怕的仇人，而對於仇人迅速到來的消息，以及此敵兇殘如何破壞自己的身命、財產等確切情況，都一無所知時，也就不會心懷恐懼，也不會提高警惕，但是，若知道此敵一旦到來，將會帶來毀滅性的摧殘，而且在一年內一定到來，其間又不知何時來，這樣的話，自己剎那也不會悠然自得地消

遙下去，而會尋找一位有著絕對優勢、權威更大的高官，號召自己的親朋好友，或者鞏固城防，或者逃避到仇人鞭長莫及的遠方，……，做各種各樣的防備措施。同樣，若確知名為「惡趣苦」的仇敵在百年內會來，而又不知道下個月與無間地獄誰先到來，對於死無常與惡趣的處境，在前面已產生覺受的狀態下，除了尋找救護處外，別無他法。

歸依境者，如陳那菩薩說：

「安住無邊底，生死大海中，  
貪等極暴惡，大鯨嚼其身，今當歸依誰？」

輪迴如大海般深邃難測。貪欲等兇殘的不善巨鯨，肆無忌憚地嚼啖著我等九有眾生，我等應該歸依誰呢？如是設問，以回答的方式，如《百五十頌》中說：

「若誰一切過，畢竟皆永無，若是一切種，一切德依處。  
設是有心者，即應歸依此，讚此恭敬此，應住其聖教。」

力量與專橫比對手都很差的人，不能救護自己擺脫仇人的畏懼。同樣，我們雖然依靠梵天、遍入天、大自在天等大力的天神或達官貴人，但是他們自身還沒有解脫輪迴，依然受著輪迴過惡的折磨，因此，他們不適合作為我們究竟的救護處。那麼，誰合適呢？如《歸依七十頌》中說：「佛法及僧伽，是求脫者依。」其中是說，三寶才是究竟的救護處。

三寶遠離剛才所說的一切過失，具足一切種功德，是沒有欺誑的。我們獲得決定解後歸依時，歸依法的所緣類雖有多種，但此處遠離穿鑿附會的臆造，本宗修法者，應如「相莊嚴尊身，殊妙眼甘露，如無雲秋空，以星聚莊嚴」所說而思惟。

修習佛身之理，也不是像在密咒時，在修行者的面前生起三昧耶尊，著意地觀想清楚，而是，比如我們到了大市場，其中上演著高低不同階層的人都喜聞樂見的節目，如鼓舞等不同的場景、服飾、僕眷等，場面壯觀、引人入勝，後來我們即便到了別的地方，當回憶起來的時候，節目中人物的音容笑貌、衣著姿態等，猶如親

臨其境一般，又栩栩如生、鮮明地浮現出來，而不是特意在面前觀想修而顯現的。同樣，此處，我們也是反復地觀看或是繪畫、或是塑造的佛像。後來觀想憶及時，「如來之身，色如純金，三衣莊嚴，相好嚴飾，觀無厭足！」則以先前眼識之境為緣，而清楚地顯現出來。彼時，還需生起清明的信心，「觀無不順、見即有利的功德，非菩薩以下的有情所有，而是佛身的殊勝功德。」感到「若親值佛陀……」的熱切之心；「如是隨念佛陀，福德何其大焉」的歡喜心等，乃至未強烈生起之間而修。

同樣，佛語的功德者，如《諦者品》中說：

「若諸有情於一時，發多定語而請問，  
一剎那心遍證知，由一音酬各各問。  
由是應知勝導師，宣說梵音於世間，  
此能善轉正法輪，盡諸人天苦邊際。」

我們應如其所說而思惟，然而，我們善緣微劣，不能直接聽到類似佛語或堪為比喻的一種音聲，現在權從一種自己喜歡的一種樂聲，例如悅耳的琵琶聲來作比度。佛身為萬德莊嚴，喉中傳出六十四支的韻音語，即便三界一切眾生同時發問，佛以梵語一音作答，也能隨類顯現為眾生的不同語言，頓時掃除一切的疑惑等。如前所說，當從信心、熱切之心、歡喜心三方面產生覺受。

意功德者，如《讚應讚》中說：

「惟尊智能遍，一切所知事，除尊餘一切，惟所知寬廣。」<sup>48</sup>

智功德現前一切法，一切智智隨應所化的根機，善巧方便地隨機攝受，如《百五十頌》中說：

「此一切眾生，惑縛無差別，尊為解眾生，煩惱長悲縛。  
為應先禮尊，為先禮大悲，尊知生死過，令如此久住。」<sup>49</sup>

---

48 只有世尊您的智慧周遍了知一切所知法，除了您之外，其他的一切有情是不能完全了知一切法的，他們的智慧還不能洞悉一切所知，未知的法還有很多。

49 頌文意思為：「這一切眾生，都被煩惱束縛著，無一例外。而世尊為了解脫眾生的煩惱，卻長時被大悲心束縛著。我是先頂禮世尊呢？還是先頂禮世尊心中的大悲心？就是由這樣的大悲心，使世尊雖然了知生死輪迴的過患，但還是長久地

世尊被悲憫一切有情的無盡大悲所束縛。即便右邊被有情塗以檀香香水，而左邊被有情劈砍以利斧，也不會有親疏遠近之別，因此，對於一切有情，猶如慈母疼愛獨子一般。於此等諸理，亦如前思惟。

事業功德者，如《百五十頌》中說：

「尊說摧煩惱，顯示魔諂動，說生死苦性，亦示無畏所。  
思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，豈有此餘事？」

唯是悲憫有情的悲心，聲緣等眾也是具有的，但僅僅具有並不能產生利益，比如手臂殘廢的母親，當她的兒子被水沖走時，她只能求援於他人才能救出兒子。而佛陀圓滿了救度眾生的威神之力，若能利益他人，即便地獄的火坑，也能像欲界天宮的歡喜園一般，歡喜勇悍地趣入，任運無礙地利益眾生。於此等諸理，亦如前思惟。

如是身語意的功德，非是從無因或不順因中產生的，而是經由聞思以開示滅、道二諦為主要所詮的教法寶，現證二諦，證得斷證功德的證法寶而來。乃至於此未獲得決定解，緣於法寶的真實信心未生起之間而修。

僧寶者，彌勒、文殊、觀音等為菩薩僧寶，大迦葉、二勝<sup>50</sup>等為聲聞僧寶。如前善加憶念身語意的大行，如是思惟功德：「諸位僧寶雖沒有證得佛陀一般無二的功德，但可作為修習二諦、成辦救護的助伴。」

如是不僅要具有殊勝的清淨信心，而且希求證得的心也是重要的。比如，世間位高權重的達官貴人救護仇怨的傷害，或者神醫治癒四大不調的怖畏，自己雖然沒必要也得到他們那樣的地位，但由於傾慕於他們炙手可熱的權勢或者妙手回春的醫術，「我若成為那樣的話……」的些許念頭，哪有不生起的決定？

---

住於輪迴中利樂有情。」如《入中論》中說：「悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先讚大悲心。」看來，還是先頂禮大悲心。

50 目犍連與舍利弗。



唯是下士，並不要自己也證得三寶的功德，以其三寶的悲心，救護暫時的痛苦、施以世間的安樂，以片面的救護作救助；中士階段，則應以現證聲緣隨一有學、無學證德的方式作救助；上士時，則應現證暫時救護的菩薩道與究竟救護的一切種智，以此方式受持三寶為救護處。如《戒律廣釋》<sup>51</sup>中說，佛為歸依導師，法為正歸依，僧為歸依的助伴。我們應一再地明現自己的意樂：「我亦當證得如是的果位！」

若念：「此時若是以上士為主，乞求以無住涅槃為正歸依，那麼，對於聲緣的涅槃與僧寶，又為何要持為歸依呢？」特別的情況，如證得第二地的菩薩，不必歸依初地的斷證法與僧寶，彼等已成為因歸依故，猶如已渡脫河流之險的橋樑一般。但我等未入道之人，實應歸依三乘的救護處，不可隨逐於不了佛經扼要的狂妄之言！

如果沒有依於信仰三寶及希求證得為由，生起一種信解恭敬之心：「苦樂何境，唯您知曉！」則如無環、無轡之物，鐵鉤不能牽引一般，三寶悲心雖大，方便與智慧也會脫離開來，不能相應。因此，我們應隨念上面剛剛所說的功德，希求證得功德之心與勝解心等，相互之間如競相增上一般，於此狀態中，懷著對於一切有情的大悲心，觀想：為了利益我等有情，諸聖尊大悲自在，如鳥飛翔般地降臨而來。並請如下念誦：

「歸依佛，兩足尊！祈請作我導師，救度輪迴惡趣之苦！  
歸依法，離欲尊！祈請作我正救護，救度輪迴惡趣之苦！  
歸依僧，眾中尊！祈請作我助伴，救度輪迴惡趣之苦！」

如是反復念誦計數，每座隨力念百來遍等。念誦前面所說的歸依文雖然也可以，但此處，我的上師說，一定要如《純金》中所出而修。

己二、如是在正座時歸依還不夠，座間時還應善學諸學處：

歸依佛已，不可尋求永久歸依於世間的大力天神；歸依法已，

---

51 法友尊者著。

斷除傷害有情；歸依僧已，對於不信三寶之人，不可作為永久的朋友。此為三種應遮止的學處。

對於工藝、品質低劣的佛像，也應勝解為真佛；對於四偈以上的經文，也應勝解為法寶；對於僅現出家相的出家人，也應勝解為僧寶，斷除三門不敬，供養讚歎承事。此為三種應修的學處。

我們依於如理地修習，即可蕩盡今生來世一切的衰損，使之成為一切利樂善法的最勝出生處。

頌曰：

如電無常今世樂，為之折腰事權貴，  
達成夙願心狂喜，夢寐以求觀見已，  
救度難忍惡趣怖，無欺三寶綻笑顏，  
此中扼要得值遇，皆由昔積萬福成。  
往昔所造不善力，受彼惡趣苦足矣，  
如今胸中懷壯志，有慧！當修增上身！

戊二、修習一切善樂的根本——業果：

由憶念暇滿難得、死歿無常、惡趣之苦的三種內涵，雖然我們會有種急切想要修法的心，但若未明白修法的關鍵，反而對於衣食受用，假名修法的順緣，而不知厭足地追求，為此造下形形色色的惡業，唯以花色八法虛度時光。或有的淡泊於衣食、名聲，稍微能壓制三種身不善業，但又完全受控於其他七種不善，唯以白色八法消耗餘生。因此，難得有不被三門罪墮沾染的清淨行者。復依於此，身命死後，善惡之業，如影隨形，如《寶鬘論》中說：

「不善感諸苦，惡趣亦如是；由善感樂趣，諸生中安樂。」<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> 甲操傑《中觀寶鬘論頌顯明要義釋》中解釋說：從不善業所感惡趣和惡趣諸苦，以及一切惡趣異熟果亦如是；由善業所感的異熟果，總即一切皆是樂趣，別則得瞻部洲等的安樂，或累生中得安樂，故名諸生中安樂。由此應當善於思惟業果，以遮止惡趣因，及勤修樂趣因為要。

其中宣說，善惡業果不虛。宣說此理者，即是於前歸依時，自己已對其生起具量信心覺受的大覺世尊。世尊所宣說的《三摩地王經》中說：

「設月星處皆墮落，具山聚落地壞散，  
虛空界可變餘相，然尊不說非諦語。」

「佛陀一切時處不會說虛誑語！」乃至未發生如是對於因果的不變信心之間而思惟。

我們自身有時處於身心康泰、沒有怨魔的傷害、左右逢源等春風得意的時候，有時則處於相反的逆境，有時則苦樂參半，平生絕不會超出這三種境遇。因此，自己處於什麼樣的境地，我們觀想清楚它，乃至苦樂的感受未鮮明地現起之前而修。然後如經中說：

「假使經百劫，諸業無失亡，若得緣會時，有情自受果。」

現在為酷熱所惱，一陣涼風襲身以上的快樂，或者被細刺扎傷以上的痛苦，都唯是過去自己所造善惡業的報應。自己雖然獲得由宿世善業力量所引生的這般人身，但是依然有著由往昔所造不善業所圓滿的這樣那樣的痛苦。如是結合自身思惟。

同樣，我們看那種生為旁生但卻能享樂的有情，可以真切地感受到它雖然得到能引不善業所引生的身體，但卻得到了能滿善業所圓滿的這般身體。

一種大力的業能引生許多生身體；許多微弱的業一起只可引生一生身體。這些道理，就如一位富豪可以承事諸多應供處，以及許多窮人共同承事一位應供處一般，於此推比之理，我們當引發深信的決定解。

現在，如果我們有選擇的權力，即便僅僅於天界的安樂，若能盡情享受的話，也從不會知道滿足，對於一丁點的痛苦，也不堪忍受，雖然如是，過去使我們無奈感受難忍惡趣痛苦的因即是不善業，若未斷除它，依然要無可奈何地領受痛苦之果，別無他途。我們要想斷除痛苦，就應確認其因——所應斷的罪障，不可如「小偷是人」一般，含糊不清。如《俱舍論》中說：

「所說十業道，攝惡妙行中，粗品為其性。」

是說，罪障攝為十不善。身業有殺生、偷盜、邪淫；語業有妄語、離間、惡語、綺語；意業有貪心、嗔心、邪見。

一、殺生，殺害任何一類的有情，都是殺生的不善業。例如：「事」者，比如天施；「意樂」差別者，懷著確是此人的「想」法，由三毒「煩惱」中的隨便一種發起，懷著想要殺害的「動機」；以自作教他的任一「加行」，刺以利器等；「究竟」對方若死去，即圓滿了殺生的不善業。如果「想」發生錯誤，或者沒有殺心，誤踏於腳下而死者；或者自己先於對方而死等情況，雖不成為剛才所說具足「事」、「意樂」、「加行」、「究竟」的不善業，但也屬於殺生不善業的範圍。

二、偷盜，「事」者，如自己不能作主、他人持為已有的黃金；懷著確是此物的「想」法；由隨一「煩惱」發起，「動機」希望對方失去；以種種方便的「加行」取得；「究竟」生起得心。

三、邪淫，「事」為他人持為已有的念井、口、大便道等非道，或者雖是自己的妻子等可行境，但若於塔廟處、或懷孕、持八關齋戒的時候；懷著無誤的「想」法；由隨一「煩惱」發起，「動機」想要非梵行；「加行」勤於彼事；「究竟」兩根交合等。

四、妄語，「事」，如沒有神通卻向某人說有神通的對象；懷著變無為有的「想」法；由隨一「煩惱」發起，「動機」是想說其理；示以身語隨一動作的「加行」；「究竟」對方明了其義。

五、離間，「事」，兩位補特伽羅；懷著即是彼等的「想」法，由隨一「煩惱」發起，「動機」是想讓他們乖離不和；「加行」宣說能令他們乖離的語言；「究竟」對方明了其義。

六、惡語，「事」，討厭的眾生；懷著即是彼人的「想」法，由隨一「煩惱」發起，「動機」是想說粗惡語；「加行」說刺激對方的難聽的話；「究竟」對方明了其義。

七、綺語，「事」，不屬於前面的三種，其他無意義的內容；懷著即是彼事的「想」法，由隨一「煩惱」發起，「動機」是想信口開

河；「加行」者，如持誦外道經典、婆羅門密咒，或講說王臣軍陣偷盜等喧擾之語，或貪心講歌舞之詞，或是沙門為了利養所說阿諛奉承之詞；「究竟」講說訖。

八、貪心，「事」者，謂他人的財產；懷著即是彼事的想法，由隨一具有五相的煩惱發起，五相為：1、對於自財物的耽著心；2、貪婪囤積心；3、對於他人財物的饕餮愛味心；4、謀略心；5、不覺羞恥、不知過患的覆蔽心。「動機」，謂欲令歸屬自己；「加行」，為了自己擁有，勤用心思；「究竟」者，願我一定擁有。

九、嗔心，「事」者，討厭的眾生；懷著即是彼人的「想」法，由隨一具有五相的煩惱發起，五相為：1、憎惡心，對於能損害之因，執相分別；2、不堪耐心，對於損害，不能堪忍；3、怨恨心，數數非理作意，不能忘懷；4、謀略心，謂作是念，若能打殺，何其快哉！5、覆蔽心，不覺羞恥、不知過患。「動機」者，希望作或殺或縛等傷害事；「加行」，勤用心思；「究竟」者，若真能作到，一定去作。據說，如「願我得到梵天的果位」這種想法是隨順的貪心；如「願此人死去」這種想法是隨順的嗔心。

十、邪見，「事者」，如業果；懷著沒有業果的「想」法，由隨一煩惱發起，「動機」者，想要毀謗；「加行」者，如認為的那樣思惟沒有業果；「究竟」者，決定毀謗。

十業道中輕重差別者，由意樂猛利煩惱所發起，殺害如上師、父母之境，奪彼等財物，或欺騙、離間、粗惡語、貪心、嗔恚。另如殺害體大的畜生，偷盜大批貴重物品；於梵行者非行處作邪淫；離間和合僧；認為沒有羅漢出世。於罪惡不知懺護，反而心生歡喜、變本加厲等，依理類推，極為嚴重，在相反的情況，比較起來，相對就輕。

如種下不同的種子，就會毫不錯亂地發不同的芽一般，極重的上品罪，就會感生地獄的異熟果，中品感生餓鬼，下品感生畜生。

等流果者，殺生感短命，偷盜感資財匱乏，邪淫感妻不貞良，妄語感多遭誹謗，離間感親友乖離，惡語感聞違意聲，綺語感言不

威肅，貪心感事與願違，嗔心感畏懼重重，邪見感昧於正見。

增上果者，殺生感飲食湯藥效力減弱，偷盜感果不豐登，邪淫感地多污泥，妄語感環境多諸欺詐、恐懼，離間感地勢不平難行，惡語感不悅意的朽木、荊棘等，綺語感樹不結實，貪心感一切圓滿之事日漸衰敗，嗔心感多諸瘟疫和戰爭、人與非人的傷害，邪見感是非善惡顛倒。

異熟果與等流果成熟於補特伽羅自身，增上果發生於生存的環境地域上。

業有定業、不定業兩種。不定業者，雖說是若未遇緣則不生異熟、遇緣則生的一種情形。但我們現在所積集的大部分業，由強烈的三毒所引發，又在殊勝境前，屢次三番地造集罪業等，因此大多數是決定要領受的。

如世親菩薩說：「定三順現等。」<sup>53</sup>是說有三種定業。如歷史典故中，有人毀罵僧人是女人，由此即生變了性別。此為順現法受。又於後來的一百世投生為女人身，由此具備了順次生受、順後次受。

若自己有了一種定生惡趣的業，則此生連加行道忍位也不能證得；若有了定生欲界的業，則不能證得離欲果；若有定生輪迴的業，則即生不能證得解脫等。

對於剛才所說的業果安立的道理，我們當生起決定，並反觀自心，三毒及其發起的殺盜等惡業，自己更喜歡哪一種？對於喜歡的這種業，從「事」至「究竟」之間，讓它在我們的內心上顯現出來，若現起對於仇怨怒火中燒，或對於如有情、物品等境戀戀不捨的心態，即以正知正念緊緊抓住。過去，由於沒有正知的攝持，造集了許多罪業，雖然如是，還不知道是在造業，現在我們既然已經認識到，它何時稍一產生，當能依法對治。不僅如此，還要精進於行善。這就必須認識善法，十不善反轉來即是十善。由大力的善斷除殺生，異熟果感得人身，等流果感得長壽，增上果感得藥效顯著等，以此為例，我們把不善業的果報反過來，好好思惟，乃至未發

---

<sup>53</sup> 《俱舍論》云：定復有三。一順現法受。二順次生受。三順後次受。

生勝解與歡喜心之間而修。

對於善不善之理，如果我們詳細地觀察其間的關鍵，如上面的事、意樂、加行、究竟之間，一切都是在善心的攝持下，所作的布施則是純白之業。從事至究竟之間，一切都是在惡心的攝持下，為了自己所作的殺生則是純黑之業。

如為了救眾多的生命，而殺害一個補特伽羅，加行方面是殺生的不善業因，力量微弱，會生起痛苦的等流果，但在意樂的差別上，是大力的善因，會引生安樂的異熟與增上果。這種情況是黑業白異熟，是應實行的。

另如以殺害眾多生命的意樂而行無貪的布施，在意樂的差別上，是大力的不善業，只會引生痛苦的異熟、增上果，但在等流果方面，則是壽量短促、資財豐裕，黑白二果混合而有。這種情況是白業黑異熟，是應斷除的。

對於這些微細的業果道理，我們也應思惟並如理取捨，是至關重要的。然而大多頭戴禪帽、身纏禪帶、護網隱木、眉毛高挑的看姿者，若他們能大致認識十種善不善業道，並如理取捨，也算是處於快捷的水準了。

特別要得到具有八種異熟功德的身體，其方便者，即是精進於救護他命，供獻燈明，如僕敬他，精進布施，語言謹慎，發願自己具備各種功德，不做閹割之事且觀女身過患，他不能作、自當代作等，由此可成就壽量圓滿、形色圓滿、族姓圓滿、自在圓滿、信言圓滿、大勢名稱、丈夫性、大力具足的功德。於此道理，如前一般，我們應殷重發起勝解、歡喜的意樂。

如是，我們通過觀察修、安住修的兩種方式，修習善不善的體性與果報後，我們要想得到賢善的身體，以成辦剛才所說的十善以及一切種智，就一定要不被前面所說的彼等不善所沾染，而且不可再造集新業。然而現實中，此生既已積集了那麼多的罪業，更不堪回首的是，在諸多的生死長河中，不僅為了一己的私利，還為了師友、妻兒、兄弟、女人、眷屬、村寺等，造下了無量無邊的罪業，

如《親友書》中說：

「再生天乞士，父母妻子人，勿由斯造罪，獄果他不分。」<sup>54</sup>

為了他人所造的罪惡，當我們領受其異熟時，不會有人與自己分擔，只會獨自一人承擔。而且對法論中說定業不可轉，由此我們若茫然無望地感到：似乎任何努力，也不能解脫輪迴！

啊！我等善巧方便、大悲本師宣說了無量了不了義的正法，下乘法中雖那樣宣說，但在了義上說，即便罪孽深重的無間罪，若加以懺護，也能淨化。

如《親友書》中說：

「先時離謹慎，後若改勤修，猶如雲翳除，良宵睹明月，  
孫陀羅難陀<sup>55</sup>，央具理摩羅<sup>56</sup>，達含綺莫迦<sup>57</sup>，翻惡皆成善。」

其中說，如堂弟難陀無比地貪戀自己的妻子，央具理摩羅殺害了九百九十九人，阿闍世王殺害了父親影堅王，但他們能真誠懺護，由此淨化了罪業，前兩位還證得阿羅漢果。達含綺莫迦殺害了母親，但依憂悔心如理地取捨，雖投生地獄，卻如擊彩球般，稍入即出，於世尊前證得預流果。「我雖不能證得那般的果位，但總可以關閉惡趣的大門。」如是以強烈的出離心催動內心，供設懺罪之境——一身語意所依，堅固真實三寶的勝解，對於往昔所造的罪惡，發起如腹中毒般的強烈追悔心，此為拔除力。「今後雖至命緣亦不造罪」的防護心，此為遮止罪惡力。以此二心為前導，如為了除毒而吃萬靈丹般，持誦宗喀巴大師著作的《四力懺文》，另如《聖三蘊經》，淨化惡趣、罪惡的殊勝陀羅尼咒，或如來名號等，同時身作頂禮，即是切實的修持。大論中在拔除力的時候，講到《金光明懺》，其意是計算罪過的數量。對治現行的時候，讀誦經典、塑造佛像、供養等，是以座間平常威儀所作的事來說的。真如印證者，正座與座間

---

54 不要為了再生（婆羅門）、天神、比丘、賓朋、父母、王妃以及其他的眷屬而造罪。因為這些惡業成熟時，地獄難忍之痛苦，誰都無法替你分擔。

55 釋迦佛的堂弟難陀。

56 指鬘尊者。

57 能樂。此為義淨法師譯本中的三個公案。在藏文中還提到阿闍世王的公案。



並無決定，還賴於補特伽羅根性的利鈍。若是出家人，在正座時，還說到罪墮的還淨。我們當分清一般與特殊的關係而修行。

頌曰：

輪迴無明厚翳障 明察取捨慧眼盲，  
清洗面衣污垢等，自認大事莫過此！  
或為積終銷散財，鳥跡無痕水中畫，  
不辭艱辛三門業，備歷勤苦依難行！  
猶如夢幻苦樂境，無暇此生恩仇等，  
淪為八法散亂奴，何義強作獄火薪？  
愚夫無知為此生，造不善業猶可諒！  
我曾多聞佛聖言，志隨風逝實汗顏！  
喂！

春季播下何樣種，秋日果熟各不同，  
黑白因生苦樂果，思已珍重取捨行！  
悔護心於三寶前，能治罪聚四力懺，  
恆常串修達純熟，根除惡趣惡處因。

妙音繞喉語自在，大悲蓮花手本色，  
威力秘密主體性，三部幻舞宗喀巴，  
所說下士修心法，共通道次諸扼要，  
不亂言簡義豐易，如師總持解說訖，  
印藏智士善說語，度脫苦集輪迴海，  
前往滅道大寶洲，具慧傾聽多弦曲！

丙二、於共中士道次修心：

如《菩提道炬論》中說：

「背棄三有樂，遮止諸惡業，但求自寂滅，彼名為中士。」

下士希求增上的人天果報等。如果不僅僅希求人天之果，還依

於三學道的修行，希求唯是解脫生死的寂滅安樂，說為中士。在此階段，雖非僅是希求寂滅，但要想成就一切種智，起先一定要證得解脫。我們修持共中士道次前，先要井然有序地實踐下士階段的修習，由此我們可以暫且不用領受投生惡趣的苦苦。如逃離牢獄的犯人，獲得殊勝的歡喜，但是依然沒有不會再度入獄的把握。同樣，我們在今生經由四力對治法淨化往昔所造的罪業，並且不再造集新業，復由十善之力，讓我們獲得後世善趣身，但畢竟因為沒有斷盡煩惱，前世畏懼惡趣的心又會漸漸地變化消失，哪有把握不再造集新的不善業？萬一造了業，又會再墮入惡趣險處。如《入行論》中說：

「雖數至善趣，頻享眾歡樂，死已墮惡趣，久歷難忍苦。」<sup>58</sup>

比如，我們被酷暑逼惱時，有涼風吹身，或者身入瀑布之中，暫時會讓我們生起快樂的感受，但時間一長，反而會有寒冷的痛苦。因為一切有漏的安樂都是壞苦，所以不可信賴暫時的安樂。

惑業二者把我們束縛在輪迴中，於此結生相續，對此處境，我們當以出離的心懷著希望捨棄的意樂而用功修行。

從束縛中解脫即是寂滅位，要希求此位，分二：丁一、思惟輪迴苦；丁二、解說修習解脫道的次第。

初中分二：戊一、思惟苦集；戊二、思惟十二緣起。

初中分二：己一、思惟苦諦——輪迴過患；己二、思惟集諦——輪迴流轉次第。

初者，如經中說：「諸比丘！此是苦聖諦！此是集聖諦！」最初宣說了果位苦諦，隨後宣說了因位集諦。因果次序雖然似乎顛倒，卻是考慮到殊勝的目的。如《四百論》中說：

「於此大苦海，畢竟無邊際，愚夫沉此中，云何不生畏？」<sup>59</sup>

---

58 出自第九品智慧品。

59 甲操傑所造《中觀四百論釋——善解心要論》中說：為了斷除生死的因，首先應當思惟生死的過患，因為由無明、我慢和從愛所生的愛結三十六種毒蛇遍佈，三十二種惡見羅剎，攪動生死使諸有旋復流轉。眾生無始時來流轉於此生死大苦

如果有了執苦果為安樂的心，也就不會對惑業二因生起怖畏與斷捨的心。相反，由不希望彼果，也就要遮止它的因。

比如，我們正處在一片乾燥的地面上，忽然一股水沖過來，弄濕了我們的身體衣墊等，使我們寒冷不堪，這就如苦諦；然後，我們會察看這股水究竟從哪裡過來的，確定了水源的方向，即如決定了集諦；讓身體擺脫寒冷的處境，即如滅諦；其方法要做疏導水渠的工作，則如道諦。如《寶性論》中說：

「如病應知斷病因，當得樂住應依藥，  
苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。」

如果沒有認識到濕漉漉的痛苦，也就不會生起想要阻擋水流的念頭。如果不知道遠離潮濕的快樂，也不會有心去壘築堤壩。明確苦樂是何者的果報，進而取捨能生彼等的因，是非常重要的。因此，我們應善加體會其中的道理，最初思惟苦諦。

在道次第論中，分別宣說了輪迴總苦與別苦。把生老等苦說為總苦，是出於詳細開示的原故。

概而言之，三惡趣苦者，在前面下土時已修起具量的覺受。如由喝酒過度導致嚴重病情發生嘔吐的人，一看到酒就會生起厭惡的心，由此之力，不必再特意思惟酒特別的辣味或惡劣的味道等，如跑馬時附帶著踏折了花朵般。因此，我們不必再專門修習惡趣的痛苦，也不會有過失。

正式的內容，主要是結合善趣的痛苦而思惟，此中分三：庚一、修習人中苦；庚二、修習其他二善趣苦；庚三、附帶修習六道共通之苦。

初者，由惑業自在受生的人們，就已成了老死等種種痛苦的聚集處，內心極不寂靜，在三毒的驅使下，勞形勞心，最終仍擺脫不了死亡的有法。雖說人有四生之別，但主要以胎生而言，如《弟子

---

海，畢竟無有邊際，愚夫異生，汝從無始時來沉沒此生死海中，由何因緣不生畏懼呢？應當畏懼，因為現見沉沒有邊底的海中尚須畏懼，何況無邊。譬如有一五通仙人，欲了解世間邊際，即運用神足通，足踏須彌頂運行，結果未至邊際而死。

書》中說：

「極猛臭穢極逼切，最狹黑暗遍蔽覆，  
住胎猶入那洛迦，身屈備受極重苦。」

胎兒處於臭穢不淨的污垢之中，胃部之下，大腸之上，面朝脊椎，漸漸地從羯羅藍（凝酪）發育到鉢羅奢怯（肢節）。其間，母親吃些熱的飲食，胎兒就如進入火坑一般。母親吃些涼的東西，胎兒就如處在冰窟窿一般。母親若作或跳或跑等的動作時，胎兒就會有如墮崖等的感受。母親一切不謹慎的動作，都會使胎兒感受到痛苦，就這樣經過二百六十六個晝夜，業風吹動，頭轉朝下，從極其狹窄的胎門骨鎖中出生時，猶如老牛剝皮後，被利嘴的蚊虻噬咬一般，在強烈的痛苦感受中生下來。生產下來後，雖暫時放在柔軟的墊子上，也像被拋在荊棘叢中一樣。哪怕絲毫的寒熱之苦，都難以忍受。

這些情形，我們在自己的前世與今生之間，已經領受過了，但由於胎垢與年幼的關係，現在已經回憶不起來。因此，我們以類比的方式修習，如前面下土階段，思惟剛才所說的痛苦在自身如何發生的情形：現在，如果自己鑽入一個如瓶子的器物中，待上一晝夜，上下各處充斥著糞尿等骯髒的東西，事實上，這樣我們根本沒有容忍的餘地。而這點苦還不及上面那些痛苦的一分，因此，我們對於自己受生到善趣，據說乃至未如嘔吐症患者看到食物般，發生厭惡之間而修。

同樣，老苦者，亦如《廣大遊戲經》中說：

「老令妙色成醜陋，老奪威德奪勢力，  
老奪安樂作毀訾，老奪光澤而令死。」

髮白腰彎、額頭佈滿皺紋，以此等身力衰竭的老相為例，過去青春年少時，那位身體挺拔、頭髮烏黑、皮膚光滑，容顏嬌嫩的少年，到現在雖沒有變換其他的身體，實際上與變換了沒有什麼兩樣。又隨著歲月的多已流逝，生命之光，如下弦月一般，漸漸地暗淡下來，就要進入死主之口。如是思惟，乃至未產生強烈的厭離心

之間而修。

同樣，由於身力的衰弱，坐立維艱、步履蹣跚、口齒木訥，此等代表著諸根的衰退，眼耳等不再像以前那樣聰明，念力含糊不清，沒有記性。如果勉強還吃以前的飯量，就會疾病叢生。這些情形，如前而修。

如果修行者是位年輕人，剛才所說的頭白等大多的老相，也就無從切身地體會到，但可以觀看一位老年人，這位老人一定不是從娘胎裡剛生下時就這般老態龍鍾，也是從像我這樣的年輕人漸漸地變化到這般處境的。據說應如是思惟而修。

病苦者，自己以前曾經重病纏身，或者類比其他的人，有的是長期四大不調的疾病，有的是由邪魔或利器等的傷害，其情形者，如《廣大遊戲經》中說：

「譬如冬季大風雪，草木林藥奪光榮，  
如是病奪眾生榮，衰損諸根及色力。」

寒熱不均、痛苦不堪，如是等種種熱惱，逼迫身心，肉銷皮乾，行動困難。對於歡喜的飲食，由於擔心加重病情，大夫等又會百般勸阻；令人厭惡的飲食湯藥針灸，卻不得不依靠的情形。加以思惟。

死苦者，如《廣大遊戲經》中說：

「若死若沒死沒時，永離親愛諸眾生，  
不還非可重會遇，如樹落葉同逝水。」

如果病痛能夠得以治癒，雖長期經受些困苦也是值得的，然而，大多數情況是用盡了各種方法，病情還是越來越重，最終醫生束手無策，放棄治療，求神問卦，也無濟於事。親友們圍著悲泣不已，開始準備超度事宜以及墓地的選建。自己也面無光彩、嘴乾唇翻、鼻塌眼陷、呼吸短促，心中憂悔過去所造的罪惡，又要永棄現世圓滿的親友、眷屬、財寶，連百般愛護的身軀，也要無奈地遺棄在床鋪上，懷著無比的依戀前赴後世，……，自己被這些強烈的痛苦煎熬著。如是思惟。

依於仇怨的痛苦者，總是擔心自己厭惡的仇家損害自己的身命、聲譽，其間的痛苦自不待言。如果不得不要和一位真正的仇家共處一室，心中就會鬱悶不歡，猶如籠罩在黑暗之中。如果仇家遠走它方，自己就會歡喜無量，猶如再現黎明的曙光。如是思惟怨憎會的痛苦。

依於親人的痛苦者，親友，特別是其中至愛的親人漂泊他鄉時，自己憶念起他們的功德與圓滿，三門悲痛萬分。相反，若是久別重逢，則又歡欣異常，如是思惟擔心愛別離的痛苦。

依於希求的痛苦者，商人、農民等歷盡辛勞，卻血本無歸，或莊稼被冰雹所摧，顆粒無收；頭人、戚臣無力折服敵人、扶持親人；出家人，由於對治力低劣，戒律中途遭破；智慧淺薄的人不能成辦聞思的事業，……，如是等求不得的痛苦。

另外，權貴淪落為低賤，富豪轉為乞丐，僕從雲集變成孤苦一人，以此等為例，縱觀天下，莫不是瞬息萬變、滄海桑田地變遷。

總之，饑渴寒熱種種不欲，也讓這個人身成為痛苦的自性，於此乃至未至心生起覺受之間而修。

《菩提道次第論》中，把思惟八苦、六苦等說為總苦。在引導時，為了方便，七苦主要結合人類，其後是其他二善趣之苦，把第八苦、三苦、六苦作為總苦。

庚二、思惟其它二善趣之苦：

如《親友書》中說：

「厭坐衣沾垢，身光有變衰，腋下新流汗，頭上故花萎，  
如斯五相現，天眾死無疑。」

欲界天人雖沒有如人間的生老等苦，但在臨近死亡時，身光忽然會衰減下來、無法安住在安樂的座位上、花環枯萎、衣服沾上黑色的污垢、身體流出昔未曾有的汗水，此五為五死相。以及身光減弱、沐浴水沾到身上、衣飾發出刺耳的聲音、睫毛跳動、迷戀於一境，此五為五近死相。天人見到此十種死相而痛苦不堪。

尤其，據說，天人被稱作「三時者」，將來何處投生的地方，他們是可以觀察了知的，假如死後一定是立即投生到地獄，當下就會有著與投生地獄毫無差別的劇烈痛苦。如人類，除了僅僅擔心投生惡趣外，不會那樣堅固不變。因此，天人的痛苦更為強烈。

另外，福德薄弱的天人見到大福德的天人時，就會膽戰心驚；大力的天人把弱小的天人驅逐到其他地方；與非天鬥爭時，相互殺害以及砍截身肢等的種種痛苦。

色無色界的天人雖沒有那些現行的痛苦，但如大海中船筏上的鴿子，無論如何飛還是要回落到船上一般，他們定力一失，死後還是要現前領受欲界的痛苦。如是善加修習。

庚三、附帶思惟六道共通之苦：

另外，只要還沒有從輪迴中解脫出來，例如由福德力，即便受生為轉輪王、梵天，但還會再淪為他人的奴僕，此為當成之苦。現世的生老病死苦為已成之苦。如於熱瘡核上，撒上鹽水，導致痛苦加劇，此為苦苦。如走累了，坐下時會感到快樂，但時間一長，到了某個時候，腰身、肢節又會難受，此為壞苦。如鑽入一個冰窖裡，只要沒離開那裡，就沒有暖和的機會，此為遍行苦。概而言之，只要受取了這個有漏近取蘊以後，就只有領受依於現在蘊體的痛苦，還會引生後世之苦，別無他途。

「近取」的意思是欲望、貪著，比如，從木頭中生起的火，稱為木火，由於希望得到未來的身體以及貪著現在的身體，而成辦蘊體，此是依於因而安名的（果立因名）；同樣，就像結果的樹被稱為果樹般，已成的蘊體引生欲望、貪著，則是從果上立名（因立果名），如是連環相生，長眠生死。

不僅有著剛才所說的痛苦，而且不可信賴者，如《親友書》中說：

「母或改為婦，父乃轉成兒，怨家翻作友，遷流無定規。」

不僅在生生相續中，父母、親仇等許多的位置在發生變化，而且在今生，現實證明，前半生非常要好的人在後半生卻成了仇人；

去年還準備相互仇殺的人，後年卻成了最好的親人等。對於親仇，我們不能認為亙古不變而深心信賴。如是思惟不定的痛苦。

不知飽足者，如《親友書》中說：

「癩蟲穿已痛，求安就火邊，止息無由免，耽欲亦同然。」

思惟：過去，我們曾經喝過圓滿的上味天界甘露、一般的人母乳汁、下至不淨汁液以及烱銅鐵水，其體積遠遠超過無數的大海水，但是仍然不知厭足，如麻瘋病人烤火般，對於五欲的享受，不知滿足。

身體無法計數者，如《除憂經》中說：

「由互相鬥爭，積所截頭首，如是高聳量，出過梵世間。」

暫且不說，其他由各種疾病導致喪身失命的情況，單就被利器所砍而死去的頭顱，若堆積起來，其高度都要超過梵天世界。如果還沒有從輪迴中解脫出來，數數捨棄身體的情形依然是這樣。如是思惟。

流轉無數胎門者，如云：

「雖將地丸如柏子，數母邊際未能盡。」

其中「邊際」直接顯示了，我們的母親、外祖母、曾外祖母……，為了計算她們的數量，把這個大地全部團成小泥丸來計數，也不能算盡，同時暗示了也不能算盡自己母親的數量。因此，對於過去的結生以及當來的結生，我們當發心出離。

高低不定者，如云：

「既成百施世應供，業增上故復墮地，  
既滿轉輪聖王已，復於生死為奴婢。」

即便得到諸天之主帝釋、轉輪王的權位，但由於往昔所造不善業未完盡之力，時過境遷，一旦被滋潤成熟，也將會投生為下下人、惡趣等低劣之處；自身光明顯赫，照亮世間的日月天子也會投生到極度黑暗的地方；許多醉心榮華富貴的人，也由於王法的懲罰



或仇敵的傷害，只落得身敗名裂、大權旁落。思惟如是情形。

遺棄一切而走者，如《入行論》中說：

「孑然此一身，生時骨肉連，死後各分散，更況是他親？」

對於臨終時，孤零零而逝的情形，乃至未生起恐懼不安的心之間而修。

剛才所說的這些痛苦，以前我們都曾經領受過，反觀我們現在的行為，將來還一定會再次降臨到我們的身上，以善知識博朵瓦所說的話也能了知，如善知識博朵瓦說：「於六趣中，隨生何趣，其後發生病痛死等眾苦惱者，是病者病，是死者死。非彼不應，忽爾而起。是生死相，或生死性。住生死時，必不能越。我等於此，若起厭離，須斷其生，此須斷因。」<sup>60</sup>

頌曰：

不淨污垢胎獄中，暗窟漆黑不見色，  
劇苦周遍充斥身；青春正盛俊美容，  
烏髮潔白如雪降，光彩容顏黑夜色，  
挺拔身姿比弓彎，不貪欲境衰老現；  
醫卜巫事不奏效，日漸嚴重難生還，  
親友僕從厭避走，此為閻王遣使來。  
現今似與心不離 有漏色蘊棄床墊，  
心識惶惶獨自過 狹長中有漂輪迴。  
千方百計來避難，仇怨魔害仍如雨，  
辛勞所為親友財，如旱季雲十方散。  
身正享用天榮華，心落地獄受熬煎，  
天人死相現前苦，鐵石心腸寧不裂？  
小鳥展翅飛天空，最終落地無二般，

---

60 在六道輪迴中，不管投生到哪裡，其後自然會產生病痛、死亡等無邊的苦惱。由疾病而產生痛苦，由死因而導致死亡，……，這些痛苦並非是不應該發生的突發事件，而是生死輪迴本身的特點與性質，只要還處在生死輪迴中，就無法超越。如果我們對此生死輪迴產生厭離，就要斷除在輪迴裏的投生，而這又必須斷除投生的因——惑業。

縱至有頂於三界 如旋火輪心生厭！  
人天自在諸帝王 淪落下人取惡處，  
日月天生黑暗地，今宜不歸禮輪迴！

己二、思惟集諦——輪迴流轉次第：

我們了知了上面所說三有輪迴痛苦的情形，如果不再希望痛苦，就要斷除它的因，這又必須認識其因。

因是什麼呢？是集。集有惑、業兩種。其中主要的是惑。比如，在乾巴巴的田地裡種上種子，如果不遇上水肥等，就不會結果一樣。如《釋量論》中說：

「已越有愛者，非餘所能引。俱有已盡故。」<sup>61</sup>

一位造下旁生業的人，在沒有感果之前，如果證得了寂滅的果位，那種業就被廢置了，不會再感果。

如《入行論》中說：

「縱使天非天，齊來敵對我，然彼猶不能 擲我入無間。  
強力煩惱敵，擲我入獄火，須彌若遇之，灰燼亦無餘。」

縱使一切眾生與我為敵，但不能讓我感受來世的痛苦。而這個煩惱敵，一旦因緣際會，就只會用強烈的痛苦逼惱我，碎我如灰塵。

首先我們要認識煩惱：貪嗔等心一旦生起，自心就會變得如神志不清般，心神不安，像這樣，我們應從令心續極不寂靜的心識上來認識煩惱。

在我們的內心上，煩惱以潛伏的方式存在著，如油滴到紙上一樣，很難分開。猶如一個病根未除的患者，暫時身體似乎很健康快樂，但若吃了誘發病情的禁忌食品，就會舊病復發，生起強烈的痛

---

61 《釋量論·成量品》，僧成大師釋云：已越有愛之阿羅漢，業力不能引餘有，以俱有緣一愛一已盡故。

苦。同樣，當我們看到可愛的兒女、馬畜、綢緞、珍寶等物時，由於彼等的誘發，潛伏的貪心就會現行起來，希望通過觀看、觸摸等方式享有這些事物，這種熱切、不能自己的煩惱就是貪心。在我們修習時，自己正在貪著的某個境界，或直接被我們看到，或者沒在面前，依靠觀想清楚時，原來我們那種平靜的心態就會轉為現行的貪心，遮止了其他粗顯的分別心，生起難以遏制的貪心。

據說，我們就應清楚無誤地認識它，以後它何時乍然出現，立即依靠它的對治法。否則，讓煩惱放任自流的修法沒有任何意義可言。比如，要殺一個名叫「天施」的人，先要確定他的容貌、體型等，和別人區別開來，然後他何時出現時，即刺以利刃一樣。顯然善知識奔公甲也是考慮到這些內容才說到，在煩惱的城門口，手持對治的短槍。

當看見一個仇人或討厭的人時，就會生起強烈的嗔恨心，如風鼓動的炭火一般，熾然爆發，懷著粗暴的損害心，想用盡各種方法傷害對方。這種煩惱即是嗔心。

由於我執的原因，依於種族高貴、富有財寶、多聞功德、身體技能等，感到「某某這些人連我的一個毛孔也比不上」，認為自己最勝的高傲心態，這種煩惱即是我慢。

如在沒有天窗的房子裡，雖然有形形色色的許多東西，但由於黑暗的原故，還是辨不清黑白好壞等。同樣，能障蔽業果、四諦、真如等如所有、盡所有一切真理，令不明了的煩惱即是無明。

「三寶業果等這些經中所說的內容是真的還是假的？」像這樣能障礙對境生起決定解的煩惱即是疑心。

如五蘊，由於是無常的，在自時的第二剎那即壞滅，而且不是一，而是眾多聚合起來的。在這樣五蘊的安立處上，執著我、我的我執染汙慧即是壞聚見（薩迦耶見）。

在蘊體上，執著我恆常不變，或者執著此世後不再投生的斷見染汙慧即是邊執見。

緣壞見、邊見、邪見中的任何一種，以及彼等依於何處產生的

蘊體，執為最勝的染汙慧即是見取見。

在自己的心目中，斷除破戒的戒律；受持剃髮、全人皮、骨鎖；絕食、依五火、單腳獨立觀太陽；裸體塗灰、禁語止言的禁忌；彼等依於何處產生的蘊體，緣這些內容而希求解脫的染汙慧即是戒禁取。據說，戒禁取不應是對於清淨的戒律自認為最勝，而應是一種邪見，如一般的凡夫得到神通時，觀察到在前世如持什麼豬狗戒，遂認為由彼因方得到人身，從而現在持那樣的禁忌等。

誹謗沒有業果、前後世，或者認為世界的成壞是梵天、大自在、遍入天等一手創造的，這種染汙慧即是邪見。

同樣，據說，其他的煩惱也不能只是復習誦讀一下而已，每一種都要讓在自心上現前生起來，以後它一旦生起，不用費力就能輕易地認出來。如自己一位以前非常熟悉的人，在成千上萬的人群中，也能一眼認出來；要不然，就會像不知道敵人的所在，卻在大街上無的放矢一般。

十種煩惱中的任何一種現前生起時，還是稍微容易認識的，但是就像大夫比較難以確診疑難雜症一樣，如果兩、三種的煩惱同時現行時，我們就難以覺察出來。比如對於一輛車子，我們的貪心現前生起來；在希望得到它的時候，卻被別人劫走的話，我們就會對他生起嗔心。而且嗔心大小的因素，是對車子的貪心大小決定的。對於僅為七支聚合的上面，我們就其自體上執為車子的諦實見、執其為最勝等四種煩惱就在同一時現前生起來。我們應詳細地觀察並加以識別。

就一切煩惱的根本上來言，把無明與壞聚見作為一個，並不相違，但要詳細辨別時，就要分開說。比如，對繩子的真實情況，令不清楚的黑暗是無明。由此把繩子執為蛇的心即如壞聚見。這二者作為一切煩惱的根本後，由於貪嗔的原故而生起一切罪惡，因此，《釋量論》說：

「有我故知他，執自嗔他分，與此而相繫，生一切過失。」

像這樣，生起無餘罪過的因——煩惱，現在我們雖然設法稍微

能壓伏一下，但若沒能根本拔除，就如現於鏡中的影像一樣，隨眠種子就會作為增長煩惱的所依。

就像鏡子與臉一相遇，立即就會現出影像一樣，依於親仇等各種境界，煩惱就會現行起來，這是從所緣方面增長煩惱。

遠離善知識以及修法的道友，依於煩惱粗重惡友的言行等猥雜使煩惱增長。

不善知識等散佈說什麼在不斷煩惱的情況下可得到解脫。這是由於言教的原故增長煩惱。

如一位非常嫻熟於念誦等的人，即便心散亂了，嘴上還照樣能流利地誦出來。同樣，由於過去太熟悉煩惱了，由串習的原故增長煩惱。

「這個人曾做過這樣的利益或傷害」，像這樣由貪嗔之心作各種各樣的增益；或如「這個人造了那麼大的惡業，現在依然逍遙自在，業果不是真的」，此等是由非理作意方面增長煩惱。

如果我們沒有識別這六種因，沒能發起猶如「伏擊敵人於險地」的修習，而被煩惱所操控，則會於今後一切世中生起種種的罪惡，感受生死之苦，遠離涅槃。

過去，我們把它看作朋友，使之成為自己一切衰損的根本。對於現世稍做傷害的人，我們也會對他恨之入骨，稱之為「仇人」，而從無始生死以來，乃至於現在，唯讓自己受盡痛苦的這個煩惱敵，我們為什麼不使出渾身的解數對付它呢？如果我們一再地依靠對治法，以摧毀這個煩惱敵，連根拔除，它不會像其他的敵人似的還能捲土重來，如云：

「常敵受驅逐，仍可據他鄉，力足旋復返，惑賊不如是。  
惑為慧眼斷，逐已何所之？云何返害我？然我乏精進。」

惑業控制下的投生者，終擺脫不了死亡與再次投生。經中說，死亡有壽盡而死的時死，以及食物、行為等不當導致突然死亡的九緣。如是等雖有多種，但在臨終與死後，能作利益與損害的，則是

由前面所說的煩惱所造下的思業、思已業，依於善不善業而出生苦樂的千差萬別。

今生積下大力善業的人，也可能現世在權勢身命上受到意想不到的傷害，在臨終時，也可能會出現嚴重的解肢節之苦；一個罪孽深重的人也可能會享受到不盡的榮華富貴。由此，有些愚癡的人就會產生邪分別：「業果就像這樣不真實！」要知道，哪有什麼決定，不是他們前世大力的善惡業在今世成熟的果報現前？換一角度而言，如《入行論》中說：

「如彼待殺者，斷手獲解脫；若以修行苦，離獄豈非善？」

如一個犯下死罪的人，由砍去其手即可得免一死一樣。一個來世要墮入地獄的人，在此人身上受些苦即可代替未來之苦。又如「札宙」國王「則普尖」向聖者「噶達雅那」撒灰，由此最初天降珍寶等雨，然而到最後降下土雨，全部埋於地下。我們由這些事例也能了知。

特別是，投生到善趣還是惡趣者，如《俱舍論》中說：

「諸業於生死，隨重近串習，隨先作其中，即前前成熟。」

在我們的自心相續上，有著種種的善不善業。在彼一生，對於善惡業，哪方面串習較大的心在臨終的時候也會現起。外息臨斷時的死心是粗大的。外呼吸斷後、內息未斷之間的死心則是微細的。在死心的粗大階段，或是對於親仇的貪嗔等不善心，或是隨念三寶等的善心，過去哪一個串習得多，由自力憶念起來；或者有的由於疾病的原因記不清楚，可由朋友通過各種善的話語來提醒。比如，善惡輕重差不多，臨終時感果也沒有遠近之別，這時串習就很重要。一個惡行累累的人，臨終時若是在善心現前的狀態中死去，也會投生到善趣。一個平生積集了大力善業的人，臨終時若是惡心現前，也會投生到惡趣。此中的關鍵即在這裡體現出來。然而，自心對於自己而言，並不是隱秘的。由回憶過去所作的各種業，自然會現起或歡喜或憂悔的心來。因此，對於一個不辨善惡的惡人而言，自然只會現起平生太過串習的惡心，別無其他選擇。但是如來名號

以及殊勝的陀羅尼咒卻可以遮止投生惡趣，利益非常大。

微細的死心時，不會顯現任何的善不善相，是一種無記心。一般而言，積德行善者，解肢節苦微弱，如夢境般看到悅目的景色，以及如從黑暗走向光明一般。造惡者，則與此相反。不管是行善者，還是造惡者，臨命終時，想到現在就要死去，遂對於身體生起強烈的貪心，以此為因，遷識的同時，成就中有身，如秤桿高低同時般，形狀則是未來何處投生的樣子。地獄的中有如燒杭木，旁生的中有如煙，餓鬼的中有如水，欲界天及人的中有如金色，色界中有其色潔白。天的中有向上；人的中有橫行而去；三惡趣的中有，倒擲而行。

四十九天之內，中有如幻般地看到父母行淫，由於貪嗔的原因而進入，從而投生。假如是要投生地獄的中有，看到那些要被殺的有情，以此為緣而投生等情形，猶如旋火輪，漂泊生死。我們於此理乃至未生起厭離心之間而修。

頌曰：

無始以來與自心，剎那未曾暫捨離，  
親密親近此惑友，拋入無邊輪迴海。  
無奈業風遍鼓動，三苦逼惱漩渦中，  
恆時流轉如旋火，思及惑乃仇中仇。  
若殺現世一怨仇，自詡好漢誇英雄，  
永為怨敵此煩惱，時至今日定調伏。  
善得暇滿人身寶，了知三學道扼要，  
若今不除集敵軍，恐復辛苦生死域。

戊二、思惟十二緣起：

比如黑暗，可以讓我們看不到外面的景色。無明有兩種：愚昧於因果與愚昧於真如。由此二者，積集黑白業行，由此牽引而投生到善惡二趣。

牽引之理者，分能引因、能生因、所引果、所生果四種。

以善趣為例，發起前世善業的動機是愚於真如但不愚於因果的「無明」緣起支，在它的發起下，造下欲界所攝的善業「行」緣起支，由此於因位「識」緣起支上薰染習氣，此等為能引因。

對於已薰染了的業習，為了生成它，欣樂厭苦的「愛」緣起支與令起貪欲的「取」緣起支二者加以滋潤，從而成為能有力量引生後有的「有」緣起支，此三者為能生因。

依此，因位識在此世母胎中結生相續，果位「識」、「受」、「想」、「行」蘊為「名」緣起支。如父母精血，或者說暖濕，是「色」緣起支。二者合為「名色」緣起支。然後成辦眼等六處為「六處」緣起支。然後長大後，根境識三者會合，接觸值遇悅意、不悅意、中庸三種境，為「觸」緣起支。由此值遇三境，生起苦樂捨三受，為「受」緣起支。此四者為所引果。

於四生處，心識結生相續已，生出來後，為「生」緣起支。生下的蘊體，隨其年老色衰的成熟變化，為「老」，捨棄蘊體為「死」，此二緣起支為所生果。

如是依於十二支緣起，流轉於善惡趣的情形，我們若善加修習，即具備了中下士二者修法的扼要。善知識普瓊瓦即是依於十二支緣起流轉還滅的道理而修心的。

我的上師說，在當今的修習中，如前面所說的那樣引導下中士道後，對於慧根深厚的人，則簡明扼要地宣說十二緣起次第的觀修法，而對於中等根性以下的人而言，也不會有或缺少或多餘的過失，因此就不用再涉及這方面的觀修法。

有類補特伽羅對於十二緣起法很快就能生起來，因此，有種做法就是，從下土的依止善知識理到歸依之間，如平常的那樣引導，而依於惡趣十二緣起的流轉還滅作下土的覺受引導，依於善趣的流轉還滅作中土的覺受引導。

頌曰：

於彼前世心識上，普遍薰染惑業習，  
愛取二者勤滋潤，成就大力後世有。



所成名色蘊體上，界處繽紛呈異彩，  
值遇欲境觸受者，生已老死再輪轉。  
總之緣起十二支，顯現為因為果理，  
昔受無數流轉苦，今辦還滅豈不善？

丁二、修習解脫道的次第：

如《親友書》中說：

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

其中是說，應學修珍貴的三學道。戒學令我們散亂的心不再散亂，破壞煩惱的現行，讓我們享受到欲界人天的安樂果。定學令我們不等引的心得到等引，壓伏煩惱的現行，讓我們享受到色無色界天仙的安樂果。慧學令我們未解脫的心得到解脫，從根本上斬斷煩惱的種子，讓我們證得解脫的涅槃果。

我們要想在內心上生起慧學，首先應生起令心堪能的定學。這又需要生起戒學，以讓內心不流於散亂。此等因果的道理，如果我們有條不紊地依次修習，將會從輪迴中獲得解脫。因此，所說「滅當證，道當修」的意思，也是說要想證得所獲得的滅諦，就要修習能獲得的道諦。此與前面苦、集的道理是相同的。

對於不再修習上士道、僅為中士的化機而言，只需更為詳細地開示前面所說的諸道而已。然而此處，由於是共中士道，除了開示戒律的學持情況外，其他二學在止觀章中將會談及，在此就不必贅言了。

若有人認為：「既然如此，前面下士時的斷除十不善，以及此處開示的戒學，也含攝於學修總的菩薩行內的戒律中，因此也不必各自分開、另外宣說。」答曰：是必須的。如《道歌》中說：

「淨修三業諸垢染，懺悔業障尤切要。」

其中是說，我們要想內心上生起上、中士道，淨化十不善等罪墮的方法是重要的。而且，菩薩有兩類，一類具有別解脫戒，一類不具有。對於不具有別解脫戒的菩薩而言，除了以斷除十不善代替外，並沒有全面直接地開示戒學，因而，此處戒學的修習是恰到好處的。

戒學者，如《親友書》中說：

「眾德依戒住，如地長一切。」

我們順應自己對治力的大小，受持七類別解脫戒中的任何一類，而且不是僅僅受了戒就可以了的，還要清淨守護。

無知是產生墮罪之門，遮止它的對治法就是了知粗細的各種學處。放逸的對治者，隨念何取何捨，了然於胸，以明察善惡的正知保持警覺，具足慚愧，怖畏異熟。不敬的對治者，對於導師、導師開示的制戒，以及修習佛法的道友，我們當懷著深忍的信心恭敬有加。煩惱粗重的對治者，何種煩惱粗重，即當剷除它。

每日省察是否違背了所承許的學處，若有違背，就應作還淨之法，或以四力等門修習懺護。如《梵問經》中所出：

「於彼學尋求，及勤修彼行，終不應棄捨，命難亦無虧，常住正行中，隨毗奈耶轉。」

《三摩地王經》等經典中說，清淨的戒律是現前、長久一切安樂的根本，特別是在此五濁熾盛的惡世，其功德更是廣大。尤其噶當派的先覺們，更是把戒律的清淨作為修行的重點。

如霞惹瓦說：「總有禍福，皆依於法，其中若依毗奈耶說，無須改易（開始即正確，後不必重新從頭學起），內心清淨，堪忍觀察（令他生信），心意安泰，邊際善妙。」誠哉斯言！請讓我們捨棄那些捨本逐末的愚行，把此道作為修行的心要吧！

頌曰：

嚴淨毗尼沃土地，施以水肥堪能心，  
成熟勝觀道苗果，根除輪迴貧乏苦。  
傲踞不放逸心象，心住等引千眼王，  
揚持無我百股杵，摧折三有地山足。  
無邊生死野稠林，出生三學如意樹，  
苦楚火焰不能焚，美妙永樂不死苑。  
微妙清淨銳利器，斬盡無餘愚癡網，  
文殊幻化宗喀巴，三界眾生師親授。  
苦集過患處出離，寶柄撐開三學傘，  
涅槃摩尼頂端嚴，轉善說輪有頂間。  
不盡大悲無熱海，降注廣行四大河，  
洶湧濤濤恆無間，匯遍智海理今演。

丙三、於上士道次修心之理：

如《道炬論》中說：

「若以自身苦，比他一切苦，欲求永盡者，彼是上士夫。」

於中士時，由怖畏三有輪迴之苦，而生起非造作的希求解脫之心，進而唯依於中士道淨修其心者，則是追求一己的寂滅。而此上士時，於共中士道修心之後，由思及自心的痛苦，對於他人同樣的痛苦，心生不忍，希望一切眾生皆能脫離痛苦，從而修習其方便的行者，即是上士。

由什麼方便之門而修習呢？如《攝波羅蜜多論》云：

「無力引發世間利，畢竟棄捨此二乘，  
一味利他為性者，應趣佛乘由悲說。」

其義是說，於四諦修習流轉還滅之道，雖可證得解脫，然而自利猶未圓滿，也不會出生廣大的利他。因此，不要進入無力成辦廣大利他的聲緣之道，而應當趣入大乘，成辦有情的義利。如《弟子書》云：

「易得少草畜亦食，渴逼獲水亦歡飲，  
士夫此為勤利他，此聖威樂士夫力。  
日勢乘馬照世遊，地不擇擔負世間，  
大士無私性亦然，一味利樂諸世間。」

僅僅著眼於今生的幸福安樂，畜生也有。而諸位殊勝大士的威力，不可或缺的，則是如日月照破幽冥、大地擔荷世間一般，以大雄心荷負利他的重擔。

如《入行論》中說：

「生死獄中囚，若生菩提心，即刻名佛子，人天應禮敬。」

其中是說，任何一位生死中的苦惱眾生，發心無間，即成菩薩。

若不具菩提心，即便有著如何多的大寶三學等的功德，也不能進入大乘行者之列。如《寶性論》<sup>62</sup>中說：

「大乘信為子，般若以為母，禪胎大悲乳，諸佛如實子。」

水及肥料是生長各種穀物的共因，麥種為不共因，播下麥種，發出的自是麥芽。出身刹帝利的母親，可生育不同種族的孩子，但若父親是婆羅門，則種族一定，身為婆羅門的父親，不會生出首陀羅的孩子。同樣道理，從大小乘何門解脫輪迴，二者都需要證悟空性的智慧等，空慧就如母親一般，而菩提心就像父親一樣，是佛果的不共因，猶如金剛大寶一般，橫掃有寂的一切衰敗，映蔽一切低劣的莊嚴飾品。

修習如是的上士道次第分二：一、如何發心之理；二、發心後學修大行之理。

---

62 後魏中印度三藏勒那摩提譯，此頌出自《寶性論一切眾生有如來藏品第五》。其義是說：對於大乘信解的菩提心這顆佛法不共因的種子，與生起一切佛法的般若母相結合，從禪定安樂的胎中蘊育出生，再哺以乳母大悲的乳汁，這樣的士夫才是名副其實的諸佛佛子。

初者，分二：戊一、淨修菩提心次第；戊二、以發心儀軌受持之理。

初者，一般而言，令發起菩提心的四緣者：或親自看到諸佛菩薩不可思議的功德；或雖未親見，而聽聞到大乘菩薩經藏；或沒有詳細深入地聽聞，但聽到欲證佛果，彼法不容缺少等的大致理由，因而不忍大乘教法的衰敗而發心；或聖教雖未衰落，但感到於此濁世最極惡劣之時，即便發心聲緣菩提已屬難得，更何況發心無上菩提？由此發心希望證得佛位。

亦有依於種姓圓滿、善知識攝受、悲憫有情、不厭患生死難行如是四因而發菩提心者。

亦有依於自力、他力、往昔生世修習大乘的因力、於今生修習善法的加行力如是四力而發菩提心者。

其義是說四因、四力等發心的因緣很多。

當今修習的重點，盛行的有兩種，從阿底峽尊者所傳：一、七因果教授；二、寂天菩薩所傳的教授。

其中阿底峽尊者的初規——七因果教授，應這樣修習的原由者：

佛果從菩提心生；菩提心從增上意樂生；增上意樂從悲心生；悲心從慈心生；慈心從報恩生；報恩從念恩生；念恩從知母生。有著如此次第的扼要。但大悲心並不一定除了於增上意樂與慈心之間生起外，於其他時不能生起。

如《入中論》中說：

「悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，  
常時受用若成熟，故我先讚大悲心！」

不僅於最初，誓願救度眾生脫離輪迴依賴悲心，而且於中間時，不為難行而生懈怠，不誤入小乘道，甚至最後成佛已，不像聲緣一般住於寂滅邊，能無有疲厭，利樂一切有情的大行亦賴於大悲。

而要生此大悲，又需要一種悅意相，因此應了知一切有情皆是母親的道理。

未曾修習這些法的人士，對於自己的母親等親朋好友，由思惟憶念恩德，雖也能生起片面狹隘的慈悲心，但對非親的仇家等，不僅生不起慈悲心，相反，還希望對方遭遇不幸痛苦、遠離幸福安樂。所以，如果我們最初沒有修成等捨的心，雖貌似在修道，也只會成為片面的慈悲心，因此，其對治法，就是在最初應當修習等捨之心。

若心存疑惑：那麼，既然對於母親等，應修成悅意慈，又為何要遮止現成的悅意心態呢？七因果中的悅意慈心，應沒有摻雜絲毫的貪染，而我們現在內心上的慈心，卻是由貪心引發的。如在坎坷不平的地面上，睡眠不會舒服般，心懷貪嗔、高低不平的人，也不會有生起慈心的時機。

等捨，非如受捨<sup>63</sup>，而是對於諸位有情，讓自心遠離貪嗔的無量捨<sup>64</sup>。修習這種無量捨時，師言，最初，清楚觀想一位非親非怨的有情，在內心顯現出他的容貌與行為等，緣彼特意令自己生起嗔心與慈憫的分別心，雖然，觀其不順的嗔心與觀無厭足的貪心二者都不會非常強烈地生起，但二者還是會有稍微的強弱之分，其中何者稍強，即依其對治法，乃至心未平等之間而修。

最初緣非親非怨的中庸之人修習，是因為在這種境上，等捨的成份比較大，容易生起的原故。然後，以今生痛恨的一位仇家與無比親愛的一位親人為所緣境，貪嗔的分別心自會現前生起。於此善加思惟：這些仇人在過去世，也曾作過親朋好友，施予許多的利益。這些親友在過去世，也曾作過不共戴天的仇人，殺害自己，做種種傷害。通過思惟這些情形，令貪嗔的分別心息滅下來。顯然，我們若是在中士階段，對於怨親不定之理，產生覺受，在此就非常

---

63 三受之一，不苦不樂之受。

64 普緣一切有情，由其力成就無貪、無嗔，令生起無量捨的補特伽羅遠離貪嗔、心住平等，是種無貪無嗔善根，引生各種善法。《三藏法數》中說：「調菩薩於所緣眾生，無憎愛心，名之為捨；復念一切眾生，同得無憎、無愛、無嗔、無恨、無怨、無惱，故名捨無量心。」

容易修了。

如一石驅百鳥般，以此三種所緣境，若能對一切眾生自然地生起平等的心，只修此三種所緣境也就可以了。若依然感到比較困難，那就轉換諸多不同的對象而修，是其關鍵所在。

這樣，對於怨親中庸的一切眾生，一向嗔恨與一向貪染的心平等後，即在最初奠定了希求利他之心的基礎。

為了了知一切有情皆為母親，若如是思惟：「輪迴無際，我生亦無邊際，於一切有情胎中，豈有未曾投生者？」如是由勝解力雖能現起知母之心，但泛泛地籠統修習，是難以引生決定解的。因此，在自己的面前，觀想清楚今生的母親，或是年輕或是年老的音容笑貌。這位母親作為今生的母親，是既成的現實，同樣，在其他許多生世中，也曾作過母親。如經中說，釋迦如來今生的母親，在過去釋迦如來有學位<sup>65</sup>時，也曾多番作過母親的情況；還說到其他補特伽羅過去際、未來際的情況。應想到這些經典是具量大師的無欺教言，由此方面比度而修，將獲得一種深深地殊勝決定解。然後，對於今生的父親、親人、一般的人、仇家、地獄等的其他各類眾生修習，最後，知一切有情為母之心，不待牽強造作，也如感覺是今生的母親一般，自然地生起來。

這樣生起覺受後，念恩者：如前，觀想清楚自己母親的形象，這位母親，十月懷胎期間，毫不顧忌她自身的安樂與饑渴等，一切的威儀，不管是對自己有害還是有益，都是為了自己的孩子，從而才給予了自己這般暇滿的身命。因此，最初於己有著極大的恩德。降生之後，把自己放於柔軟的墊子上，悲心呵護，慈眼注視，迎以笑顏，喚以暱名，哺以甘乳，含食餵養，口拭涕穢，手擦屎尿，擁懷送暖，從水火險地的怖畏中救護出來，較其子病，寧肯自病，較其子死，寧肯自死，莫不發自於內心，心甘情願地替代。因此，中間於己有著極大的恩德。待自己漸漸地長大，母親又親自教導，或讓他人教導，衣食住行等各方面的學問；不怕罪苦、惡名，受盡艱辛地尋求田產、家宅、財物，把視如心肝一般重要的這些東西全部

---

65 菩薩位時。

施予自己。因此，最後於己有著極大的恩德。如是思惟深恩之理，乃至眼淚橫流、汗毛倒豎、心神恍惚之間而修。

然後，對於父親乃至仇家之間，以及其他六道的眾生而修，過去世，他們曾無數次地作過自己的母親，在那時，也像今生的母親一樣，施予一般無二的恩德。

上面所說，母親對自己所作的一切，雖然在畜生等中，不完全具備，但顯然是考慮到沒有不曾作過人中之母者。

對於念恩生起覺受後，報恩者：如《弟子書》云：

「諸親趣入生死海，現如沉沒大水中，  
易生不識而棄捨，自脫無愧何過此？」<sup>66</sup>

慈母有情的心續被煩惱魔所擾亂，不能自主，慧眼為愚癡的翳障所蒙蔽，不辨取捨，復遠離甚深正法的盛宴，又沒有引導趣往解脫城的善知識的引導，流離於善趣、解脫的休息安樂之處，蹣跚墮入輪迴的險怖之地，漂泊流轉於三苦牢獄。這些有情，只是由於生生死死的遷徙，而導致自己視如漠路外，實則皆是於無數生世中，慈恩饒益自己的父母恩親！因此，彼等母親，若不寄望於作為兒子的我，復寄望於誰？若我不承擔救度慈母的重擔，復由誰承擔？比如，若有今生的父母或者某位親友，於牢獄或曠野之中，遭受著盜匪、猛獸的恐怖，自己雖有著救度的方便，卻漠不關心、悠然閑坐的話，就再沒有較此更無慚無愧的事了。如《龍王鼓音頌》云：

「大海及須彌，地等非我擔，若不知報恩，即是我重擔。」

因此，應當想到：若自己有著救護深恩慈母的能力，卻漠然捨棄，而進入小乘道，唯追求一己的寂靜，則是大士們深感羞恥之事，所以，我要斷除這種行為，利樂一切眾生。

那麼，如何利樂呢？饑時供以甘脂，渴時奉以飲料，苦於疾病時侍以湯藥，貧乏時施以財寶等，亦可以去除眾生暫時的困苦，也

---

66 這些慈母有情，漂泊流轉於生死輪迴大海中，就像陷溺於波濤洶湧的洪水中一般，只是由於一再地投生，改頭換面而已，導致互不相識。如果自己只是追求一己的解脫而捨棄這些慈母有情，真是再沒有較此更無慚無愧的事了！



是自己積聚資糧的因緣，並非不可行。但若是把供以世間的榮華富貴，作為利益眾生的主要方式時，而這些慈母眾生也曾無數次地作過梵天王、欲界他化自在天王、轉輪王，然由於未獲堅固，依然落於這般貧窮下賤、寒熱交迫的痛苦境地。我若主要供以有漏的安樂，她們所享的榮華富貴越大，由此安樂所導致的痛苦也會越慘烈，就如把熱的石灰水灑到瘡核上，令感到更加痛苦一般。因此，我當把一切有情安立於解脫或一切智的果位上。如是思惟，一定要讓內心發生變動。

如是奠定了生起希求利他之心的基礎，僅此還不夠，要生起真正的希求利他之心，還需要修習慈心、悲心、增上心三者。

由於濟樂之心與拔苦之心，二者何者現前，另一個也會隨之生起，因此，慈心與悲心沒有決定的因果關係。但就其一般的修習慣例上，是以慈心為先的。

如《寶鬘論》中說：

「每日三時施，三百罐飲食，然不及須臾，修慈福一分。  
天人皆慈愛，彼等恆守護，喜悅多安樂，毒刀不能害，  
無勞事得成，當生梵世間，設未能解脫，得慈法八德。」<sup>67</sup>

我們當修習具有無邊利益的慈心。今生的母親，或正受著疾病貧窮等的痛苦，或者雖沒有現行之苦，但總有著壞苦與遍行之苦。思惟母親缺少安樂的情形，生起強念的心念，希望把這位缺少安樂的母親安置到安樂的境地。如是思惟並多番念誦：「安樂匱乏的這些慈母，若能值遇安樂，該是多好！願能值遇！無論如何，我當令值遇！」

如是應如前面的次第，對怨敵、親友等眾生，沒有偏頗地全面修習。不管三惡趣中有沒有現行的痛苦，善趣中有沒有苦苦，皆隨其機緣而修習。

---

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

然而若念：「怨敵作了這般的傷害，如何談得上利益自己呢？」我們應想到，或由於自己在過去世傷害過對方，如今只是償還宿債而已。或從另外一種角度看，對方也是毫無自在，被煩惱左右著內心。比如像今生的母親或親人，被魔纏身，對自己作出用器仗等打殺的行為，自己不但不會心生嗔恨，還會想盡辦法令親人擺脫邪魔的擾害。同樣，宿世的慈母，在現世錯亂的顯現面前，被假名為「怨敵」，由於煩惱魔，導致心神失常。若能遠離煩惱魔，具足安樂，該是多麼好呀！如是如前修習是重要的關鍵。

若心存疑惑：「然而，在前面，對於各種怨敵，已修為慈母，生起慈心應不會這麼困難吧？」實在是沒有好好地考慮。有些無慚無愧的人，對於今生的母親，還會殺害，視如怨敵，作種種的傷害。這種現象是有目共睹的。

對於一切有情，修習慈心後，悲心者，如前所說，緣念被三苦隨一折磨的今世母親，作這樣的思惟：「嗚呼！我今生的母親，受著痛苦的直接傷害、惑業之集的間接傷害，沒有絲毫安樂的時機，若能解脫這些痛苦，該是多麼好呀！」如是作意思惟並多番念誦：「痛苦煎熬的這些慈母，若能遠離痛苦，該是多好！願能遠離！無論如何，我當令遠離！」這樣對於仇怨、親友、中庸的一切有情，轉換對象而思惟。

在《菩提道次第廣論》中說，若由修習中下士道已產生了覺受，在此情況下，比度自身的感受，推己及人，就比較容易修習這些內容。

小乘人亦有僅僅希望有情具足安樂、遠離痛苦的心，而對於剛剛所提到的慈悲二心，僅此還是不夠的，這種慈悲心，應能引生「如彼而行」的清淨增上心。因此慈悲二心所引生的增上心，不僅是希望讓眾生遠離痛苦、置於安樂地，而是要懷著「我一定要作」的誓願，作是思惟：「嗚呼！悅意可愛的這些有情，對於他們濟樂拔苦的重擔，亦當由我荷負！」並多番持誦：「不具足安樂的這些慈母有情，我當令具足安樂！飽受眾苦煎熬的這些慈母有情，我當令遠離痛苦！」

依於發起具有誓願的清淨增上心之力，復憶念歸依時所說身語意事業的功德，由此發願：「若能證得具有如是殊勝功德的果位，則能拔濟一切有情！」於殊勝菩提，發心願證。此發心相當於三無數劫起首的發心。

若念：「然而，報恩時，亦有想要安立有情於涅槃的意樂，因此，清淨增上心並沒有超勝的地方。」比如，「我想買某件東西」與「我決定買某件東西」兩者是有差異的，同樣，報恩與增上心也是這樣的差異，應分清其間細微的不同。

如是若以七因果教授善加修習，除了引導的方式有所不同外，實際上，也具備了寂天菩薩的修心法，不一定每一種都需要，但在廣略道次第中說到這兩種修心法，而且應依於所化弟子智慧的種種不同而付諸修持，因此，依於寂天菩薩的論典所出的自他相換法者，如《入行論》中說：

「若人欲速疾，救護自與他，當修自他換一勝妙秘密訣。」

「所有世間樂，悉從利他生。一切世間苦，咸由自利成。

何需更繁敘？凡愚求自利，牟尼唯利他，且觀此二別！

若不以自樂，真實換他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」

我愛執是一切衰損的基礎，他愛執是一切利樂的源泉，因此修習自他換是重要的。我們也不要因為自己現在連小小的一點境界都無法忍受，就感到「生不起自他相換」。如《入行論》中說：

「聞名昔喪膽，因久習近故，失彼竟寡歡；知難應莫退。」

如自己僅僅看到自己不共戴天的仇人，就會心生恐慌、憤懣，當這位仇人後來成了情投意合的朋友後，先前那種不喜的心情又將會變得極其愉快一般，同樣，由串習的力量，自己與他人亦能相換。

修習時，「自他相換」的意思者，並非就「天施」本人而言，對於另外的人「勝施」要生起是「我」的念頭，而是把執「天施」本人的心，替換為執愛「勝施」的心；把輕棄「勝施」的心，替換為

輕棄「天施」本人的心<sup>68</sup>，對此假名為「自他相換」。

據言，自他相換的正修觀法時，感歎往昔由於執愛自我、專營自利，卻唯轉成痛苦之因，因而把往昔對待他人的心反過來對自己而修，把執愛自我的心，遷移到其他眾生之上，由串習力，如今輕棄他人之心與執愛自我的心二者，就能夠調換位置。

為了容易生起，一如《修心七義論》中所說的那樣，如《寶鬘論》中說：「眾罪咸歸我，我善施眾生。」

如其所說，顯然是以取捨之法作為重點而修習的。如前，在自己面前，觀想清楚自己的母親，緣念母親生起強烈的悲心，從自己的右鼻孔緩緩呼氣的同時，觀想自心擁有的一切有漏的善法與安樂乘著氣息之馬，由母親的左鼻孔進入，充盈她的一切身心，令生起殊勝的安樂。然後，從自左鼻孔吸氣的同時，觀想母親的一切罪障痛苦，在氣息的引領下，黑壓壓地堆積到自己的心間。母親具足安樂，遠離一切痛苦。如是輪番地數數淨修。

然後對於今生的父親、親人、中庸之人、仇人等六道眾生，各各淨修。

據言，現在我們雖沒有那麼大的心力，但由串習的力量，最終即便施捨從衣食臥具乃至頭目腦髓，亦能在所不惜，沒有怖畏可言。

頌曰：

無邊三有大苦海，至心厭離發精進，  
攀升三學珍寶階，獨入寂樂宮殿人，  
觀見宿世恩養母，墮入輪迴苦獄中，  
淒苦無助而呼救，漠棄無恥捨汝誰？  
憶念眾生父母恩，慈悲勁風一路吹，  
荷利他擔勝意舟，順抵遍智摩尼洲！  
自他等換賢善心，體認仇怨心頭刺，  
亦為親友為知己，斬斷黨執錯亂根。

---

68 天施、勝施是人的名字。

棄捨執愛自我心，以德報怨金鎖匙，  
任運二義利樂門，頓啟善緣誠稀奇！

戊二、以發心儀軌受持之理者：

如前所說，善加淨修希求利他之心及希求菩提之心，由此，雖不觀待儀軌，亦能生起發心的體性，但若欲趣入清淨道，圓滿的儀軌是重要的。

儀軌作法時，加行時，以歸依、積資、淨修其心；正行時，以儀軌受持願菩提心；結行時，為令發心於今生餘世不退失，而宣說的諸種學處，應從廣略道次第中了知。一切細節作法，應依於所見的傳統作法，不可流於臆造或簡便。

《聖彌勒解脫經》中說，即便不能學修佛子大行，僅是發心，亦能出生廣大利益。雖則如是，但《釋量論》中說：

「具悲摧苦故，勤修諸方便。方便生彼因，不現彼難說。」<sup>69</sup>

其義是說，由大悲心引生增上心，進而發起願菩提心的目的，不是為了僅僅發起「願有情離苦」的賢善心，而是應趣入方便行。自己欲證得佛果的方便即是應把菩薩大行作為修習的中心內容。

如《入行論》中說：

「如人盡了知，欲行正行別；如是智者知，二心次第別。」

此中以想去某個地方與正在辛勤地行走二者為喻，來說明願、行菩提心的差別。依此可見，對於願菩提心善加淨修，當內心生起覺受，然後聽聞菩薩戒的學處，善加了知學修六度等的功德勝利、不學的過患、根本墮罪及惡作等，對於取捨之處，生起非造作的強烈好樂心。二大車之道軌合於一處的菩薩戒儀軌傳授法、根本墮罪及惡作的守護之理，以及還淨法的行持，宗喀巴大師在《戒品釋》

---

69 僧成大師釋曰：具足悲心之加行道菩薩，應精勤修習息滅眾苦之諸方便行，以是欲摧滅他苦之異生故。此因決定，以方便所生之苦、滅二諦及彼因之集、道二諦，是不現見事故。若自對彼不現見者，則難為他宣說故。

中進行了詳細地闡述。廣略道次第中，都加以提及<sup>70</sup>。《純金》中也有此說。

在當今的行持中，捨置了受菩薩戒的內容而直接作六度等的覺受引導。

於此，或許有人有這樣的疑惑：「諸大論典中有著願菩提心、行菩提心、六度這樣的次第，是否有著與此相違的過失呢？」諸大論師是考慮到有著以這種次第生起的情況而作是說的，但並非都是這樣的情況。如有的未入道的補特伽羅是先受菩薩戒，隨後發心殊勝菩提，證得資糧道下品，當到資糧道中品時，願菩提心即以轉依的方式發起行菩提心；也有的未曾受菩薩戒，首先發起願菩提心進入資糧道，當到資糧道中品時，發起行菩提心，在中品的最後階段受菩薩戒，……，並非有著千篇一律、一成不變的次第。

如《集學論》中說：「因此，隨自己的力量，哪怕一條善根，也要清淨地受持守護！」其義是說，發願菩提心未經久時，不能學修一切學處，因此，最初，隨自己的心力，哪怕受持一條善根等，如是漸次地淨修其心，終能學修一切菩薩大行。以此因緣，以儀軌受持願菩提心後，而作六度的引導。

若念：「本是圓滿地開顯乃至止觀之間的一切所緣法，此時若不受菩薩戒，實則自相矛盾。」前面以七因果教授等的方式，對於一切所緣次第引導生起的覺受，僅是類似的覺受，是具量的覺受在內心上生起的基礎，並非真正的覺受。由此原因，將要解釋的六度法也僅是作為基礎，於其上面，薰染學習佛子大行的習氣而已。由鑒於此，往昔諸善知識作三士道的覺受引導時，長則一年，短不過一月。若不然，以大悲心為例，為了在內心上生起真正的大悲心，以引生清淨增上心，這樣一直地修習直到生起為止。而且從依止善知識乃至止觀間的一切修持都這樣作，如果皆應以此標準作為覺受引導的話，這些本身需要長期勤苦修習的法，在濁世短短的一生中，是不可能不費吹灰之力就能成就的。

---

70 如《廣論》中說：初當如何正受道理，受已無間於根本罪及惡作罪防護道理，設有毀犯還出道理，《戒品釋》中已廣抉擇。

因此，於前面七因果教授後的發心時，說三無數劫起首的最初發心殊勝菩提就需要這般的發心，便把彼處發心作為具相真正的發心，如真正進道的次第一般，對於引導所緣的介紹發生誤會，修諸所緣法及儀軌受持發心等後，自己便得意地自認為是資糧道品位菩薩的話，則沒有較此更為愚癡之人了，當請了知。

由彼等種種原因，若未入道，雖急於受持菩薩戒，然於煩惱熾盛、對治力弱的此時，不能守護根本墮等，如是則欺誑一切諸佛菩薩、人天世間，……，說有無邊過患。應遮止的很多，意義又不大，鑒於此，根本傳承的諸位上師順應所化弟子的慧力而這樣作。

頌曰：

略略感知覺受芽，難行濕暖恆滋潤，  
具量證德果豐登，三乘賢聖共行道。  
惡緣臨頭鋒利器，雖斷知眾為母心，  
悲露復活增上意，修成佛子如空花。  
大乘聖道廣似空，印藏智語深如海，  
今人慧力暗猶夜，矜智思辨細比草。  
故於劣慧難解結，我以善說指撥開，  
喉間受用輪庫藏，如意寶物無盡來！

丁二、發心已學修諸行之理：

如《莊嚴經論》云：

「受用身眷作，圓滿增上生，恆不隨惑轉，諸事無顛倒。」

其義是說，若欲圓滿廣大的佛子大行，我們需要歷經無數生世。如果不是具有少分，而是具有受用、身、眷屬、凡所作業悉能成辦的四種圓滿，並且了知進退取捨之扼要，不令增長煩惱，則進道神速。此為觀待增上生，六度數量決定。

依這般的身體，所成辦的事情者，以布施、淨戒、安忍三者成辦利他，以智慧、靜慮、精進三者成辦自利。此為觀待二利，六度

數量決定。

以財物除其匱乏；斷除損惱他人以不害；不以怨報怨，於利他難行，心無厭倦；以神通等攝化他意，令發好樂；依善說解疑釋惑。此為觀待引發圓滿一切利他，六度數量決定。

不貪著受用財位，則能恭敬學處；能堪忍依於他過所生的一切痛苦，故歡喜善法；以奢摩他令身心輕安，從而增長毗鉢舍那慧。此為觀待能攝一切大乘，六度數量決定。

串修布施，是不貪著已得受用的方便；守護放逸，是防護欲得受用所致散亂的方便；於一切苦，受之若飴，是不捨有情的方便；沒有疲厭，精進不懈，是增長善法的方便；身心輕安調適，是除煩惱的方便；敏達的智慧，是滅所知障的方便。此為觀待一切種方便，六度數量決定。

淨戒，以及作為淨戒眷屬的布施、安忍，是戒學自性；後二度是其他二學的自性。精進通於三學，即為觀待三學，六度數量決定。

若有了不貪著受用的布施，則從不貪之因中生起淨戒；若有淨戒，則從防護惡行之因中生起安忍；若有安忍，則從不厭難行之因中生起精進；若有精進，則從晝夜用功之因中生起靜慮；若有靜慮，則從身心堪能之因中生起智慧。因此，六度之中，前前微劣，後後殊勝。粗細次第亦是如此，如《莊嚴經論》云：

「依前而生後，安住勝劣故，粗顯微細故，說如是次第。」

我們當學修具有數量決定的大乘道佛子大行，分有二種：戊一、為成熟自己的心續，學修六度；戊二、為成熟他人的心續，學修四攝。

初者，分六：己一、布施；己二、淨戒；己三、安忍；己四、精進；己五、靜慮；己六、智慧。

初者，諸位菩薩，不顧戀自己的身體、財物，所有與無貪心俱



生的思心所，以及由此所發起能捨施物的身語二業，是布施的自性。

由施捨身財，如何圓滿布施波羅蜜多的呢？比起身語，心更為主要。而此心，不是僅僅於財物等破除慳貪就可以了的，因為僅僅在這一點上，聲緣阿羅漢也能作到，而是應由思惟其間的功過得失，至誠地發起捨心。如《本生論》云：

「無我易壞無堅身，眾苦無恩恆不淨，  
此身若能饒利他，不生歡喜非聰睿。」

若念：「豈非依於布施，令一切有情遠離貧窮，方是布施波羅蜜多圓滿嗎？」如《入行論》中說：

「若除眾生貧，始圓施度者，今猶見饑貧，昔佛云何成？」

其義是說，若是那樣，如今仍有無量的貧窮眾生，往昔諸佛應沒有圓滿布施波羅蜜多。因此，對於自己的一切身財善根，遠離慳貪，至心施捨，乃至於施捨所得的果報，也施捨於他，如此捨心，串習達到最圓滿的境界，即是布施波羅蜜多。如說：

「心樂與眾生，身財及果德，依此施度圓，故施唯依心。」

當修持如是布施波羅蜜多時，善知識震惹瓦說：「我不為汝說布施的功德，我只宣說攝持的過患。」若出家菩薩妨礙著聞思修的學習，卻辛辛苦苦地尋求財物以作布施，是不應當的。出家菩薩應以法施為主，若不待辛勞，任運獲得的財物，則應沒有貪著地布施出去，但主要還是由在家菩薩來做財施。

從所依身方面施捨的情況，善加分清其間的一般性、特殊性後，實踐法施、無畏施、財施時，還當捨棄一切不好的意樂：如惡見取的意樂，謂念「三種布施全無果報」；或信邪法；或為了救護一個眾生，而棄捨無數眾生；或念「殺生的血肉布施即為正法」等。高舉的意樂者，謂輕毀布施的對象；或欲超勝他人；或念「如是賢善法義，救護這麼多有情的生命，這般特殊的事物，除了我之外，他人誰亦不能行施」；期望傳揚「做了這般三種布施」美名的意樂。怯弱意樂者，謂自己恐怖退弱，深感「不能行那樣的布施」；施已後

悔的意樂。偏執的意樂者，謂對於親友，三種布施，隨一皆可，而對於怨敵等，則一毛不拔。望報意樂者，謂作了講法或救命等事，希望他人的酬謝；或施予對方銀子，卻希望得到金子的回報。希望後世異熟果的意樂者，謂希望自己後世聰慧賢達，遠離怖畏，財物受用圓滿等。當斷除一切這般惡劣的意樂，如《攝波羅蜜多論》中說：

「乞者現前諸佛子，為增菩提資糧故，  
當於自物住他想，於他應起知識想。」

其義是說，應懷著三種殊勝的意樂：對於所為的目的，是想：「依於這樣的布施，當圓滿布施波羅蜜多」。對於所施物，要懷著這樣的想法：「最初，自法、救助他人的能力、一切所有，都已布施給他人，如今就像他人取回寄存的東西一般」。對於施田對象，是想：「此等是圓滿我布施波羅蜜多的善知識」。

如何布施呢？行施時不可被罪過所沾染，如隱瞞深法，而開示淺法；或者有能力去除一切的怖畏，卻只救助少數的一部分；或只是布施些少量鄙陋的東西；或奪人所愛而布施等。

對待布施的對象，應舒顏含笑，語言柔和，不傷害他，忍耐難行而行惠施。布施的境，說有十種：親友、怨敵、中庸、有德者、有過者、劣於己者、與自等者、勝於自者、富人、窮人。此中用意，是為了明白不同的情況，如對於怨敵，當懷慈心，對於有德者，當懷淨信心，……，實際上，十種境裡面包含了一切有情。

順應因緣時節，行法施時，懷著清淨的增上心，如自所了知的那樣，開示大小乘的經論正法、聲明、因明、工巧明、醫方明等共通的明處等，勸令他人受持學處……。結合聽者的慧力，還應這樣思惟並宣說：「祈願此等經由聞思修，未來成辦自他廣大的義利！」在諸位具相善知識的實踐中，講法之後即加以迴向善根。

不僅如此，即便自己沒有被冠名為說法人，若有其他友人在做各種壞事時，也應以閒談聊天的方式，開示取捨之處，令其浪子回頭、行善積德。如是懷著三種殊勝的意樂，躬身親行法施。

如果沒有直接講法的對象，則至心勝解自己向一切有情開示正法，觀想依此法施威力，出生廣大的利益。如勝解由於聆聽法音，地獄有情解脫粗重痛苦等，以如是等門發殊勝大願。

同樣，對於那些被繩之以王法的罪人、被猛獸仇人等危及身命財產的人，受著無情水火等怖畏的人……，若靠自己的力量能切實救護，即應加以救護，若無能為力，也應指示救護的方便。在他方世界，有著無量無邊被這般痛苦逼迫的有情，自己至誠觀想向他們施以無畏施，依此之力，他們從怖畏中解脫出來。勝解自己於菩提發心，具大威力，對於炎熱地獄，化現降下傾盆大雨，熄滅其中的大火，……，如是觀想並發願。

行財施時，則是懷著三種殊勝的意樂，布施飲食臥具、療病湯藥、綢緞奇珍、馬象車乘、城池田園、頭目肢節等一切身體財物。若自己本身貧乏，無力切實行持時，則觀想比如化現出無量無邊的生熟食品，施給被饑餓所煎熬的餓鬼等眾生，由此解脫痛苦，……，如是等等，順應時機，化現出種種無量的環境物品，此乃為菩薩巧慧布施。

剛才所說三種布施的行持，我們應從今以後，親自實踐現在有能力辦到的布施，如開示下至一四句偈的法語；為酷熱逼惱的人，指示涼亭之所在；周濟乞丐衣食等。若自己有能力實踐，卻只是觀想觀想布施，說其為自我欺誑。

就這樣，對於前面所說的內容，心生決定後，我們再仔細地觀察對於施捨的事物，心是否還存著貪著慳吝，或是否感到「我沒有財物，不能布施」，或對於悅意的事物是否特別地貪著。然後這樣思惟：「往昔，我曾受生為餓鬼、多聞子等高低懸殊不同的處境，數不勝數，然而如今依然是這般光景，即便較此東西更為殊勝的摩尼寶，得到又復失去的次數，多得亦不可思議！」如是數數思惟，壓制不順品。

如果我們雖然現前生起捨心，但多有希求回報與異熟的思想時。我們應當這樣思惟：「由往昔所作無數次的供施，雖曾得到帝釋、梵天的果報，但都無意義地浪費了，因此，這次下至施捨一口

飯食的功德，我亦當迴向為無上菩提之因！」如是恆常地懷著這樣的欲樂心，在座中正行時，殷重觀想化現三種布施的修持法，座間，精勤於身體力行或內心的串習。

若念：「是否三種布施中能實踐的，我們都要全部實踐呢？」不可一概而論，如《入行論》中說：

「悲願未清淨，不應施此身；今世或他生，利大乃可捨。」

其中說到可捨不可捨身體的差別。依於時節、意義、施捨的對象三個方面，說到不可施捨身體的情況：

若有大悲心，則能障蔽割施身肉等的難行，不令心生厭倦，若未證得這樣的境界，則不可施身；為了微小的目的意義，不可施身；若魔眾天故意損惱，或諸瘋狂心亂有情等前來乞求者，亦不可施身。

以外物而言，對慧根極低的人，不應開示大乘法；就時間方面不應捨者，對於出家眾，不應施予午後食。

就施捨的對象方面不應捨者，對嚴持律儀的修行者，不應施予蔥蒜酒肉、殘食剩飯、被不淨染汙了的飲食；不應施予一定會被對方傷害的生靈；對於病人不應施予犯忌的飲食；對於伺機尋求過端的外道、懷著財物想的人，不應施予經函。

就施捨的事物方面不應捨者，如若心不情願、萬分痛苦者，不可將其施與他人作為奴僕。

就所為的目的方面不應捨者，若是把一個惡霸從牢獄中救贖出來，會使無數的百姓遭殃受苦時，就不可行救護牢獄之災的無畏施；對於心懷叵測的人，不可施予毒藥、利刃等。

如是善加了知一般情況與特殊情況，我們應當想到：「我自身亦是迅速壞死之法，所施捨的這些東西終將棄我而去，我亦會捨棄它們，哪裡有什麼真實的價值可言？」由此至誠地串習捨心，是為善哉！

頌曰：

猛勵捨心以身財，於諸深恩難酬眾，  
施無數時今成辦，究竟安樂摩尼庫！  
貧窮之苦難忍耐，並非唯己一人受，  
慈母眾生苦皆同，觀已於心何堪能？  
昔造黑業何其多，業力感得今處境，  
願現圓滿布施度，度脫無邊際眾生！

己二、淨戒波羅蜜多：

如《入行論》中說：

「遣魚至何方，始得不遭傷？斷盡惡心時，說為戒度圓。」

從損害他及其根本中，令意厭捨的斷心即戒律，串習此心，輾轉增上，達至究竟圓滿，即是淨戒波羅蜜多，不必觀待一切有情是否遠離損害。

其中律儀戒者，如《道炬論》中說：

「若常具餘七，別解脫律儀，乃有菩薩律，善根餘非有。」

若是對於其中的語句發生誤解，誤認為律儀戒即字面上所說的別別解脫戒時，而天人亦有學修菩薩學處者，《道炬釋論》中解釋為：「如今是承許顯示戒律的殊勝所依身。」若解釋為是顯示共同所依身，而非殊勝所依身，則是不合理的。

那麼，如何認識律儀戒呢？若是具有別別解脫戒而學修菩薩學處的行者，與真正的別別解脫戒共通的斷律儀即此處的律儀戒；若不具有別別解脫戒，與別別解脫戒共通的斷除十不善的斷律儀，即是防護惡行的律儀戒。

故如《攝波羅蜜多論》云：

「不應失此十業道，是生善趣解脫路，  
住此思惟利眾生，意樂殊勝定有果。」

若是出家人，以正念正知數數觀察自己在堪布、阿闍黎前承許

的戒律，是否被其根本或支分的罪行所染汙；若不具別別解脫戒，則反復觀察是否隨逐於前面下士時所說的十不善道。

猶如噶當派古德的修持一般，每一天以黑白石子計算所作的任何善惡業，若白者多，則心生欣慰，若黑者多，則應以猛勵追悔心於正座時，最初對於如黑石子數般，以正知正念所識別的罪過，修習還淨懺護，以具足四力的對治法加以對治。內心思惟並念誦：「祈願圓滿我的淨戒波羅蜜多！」

若貪心熾盛，貪著境界，切不可放任自流，隨念罪過的過患及不淨觀，壓制貪心，令不現起等。如是何種煩惱粗大，即由思惟異熟等方式，依於對治法而修習，則淨戒得成。

於三士中都有斷除十不善之理，體性雖然相似，但由意樂的差別而區分。

攝善法戒者，具菩薩戒而行的身語諸種善法。其中又有三學；承事殊勝福田上師等；稱頌三寶，對於他人之善，宣說讚歎隨喜之詞；對於他人的傷害，觀為宿業所感；迴向發願諸善根；供養三寶；以不放逸令善法相續不斷；從煩惱品中，守護根門；飲食知量；夜之初後分，精進修習瑜伽；若未尋得善知識期間，則自為知識，依止對治法；於殊勝境，懺悔諸罪。其中如修習三摩地屬於正座，供養三寶的前行等屬於座間，不放逸與正知的警覺觀察對於正座、座間二者都需要，迎請上師與鋪設座位等則不決定什麼時間。在當今的修持中，於正座時，順應時機，或觀修或止修剛才所說的一切所緣內容。

饒益有情戒者，是指菩薩作利益有情的事情，有十一事<sup>71</sup>：

---

71 《菩薩地持經》卷四舉出十一種：(一) 眾生所作饒益之事，悉與為伴；(二) 眾生已病、未病等諸苦及看病者，悉與為伴；(三) 為諸眾生說世間法、出世間法，或以方便令得智慧；(四) 知恩報恩；(五) 救護眾生種種恐怖，開解諸難，使遠離憂惱；(六) 見眾生貧窮困乏，依其所需悉能佈施；(七) 德行俱足，正受依止，如法蓄眾；(八) 先語安慰，隨時往返，施給飲食，說世之善語，使眾生安者皆悉隨順，不安者皆悉遠離；(九) 對有德者，稱揚歡悅之；(十) 對犯過行惡者，應以慈心予以呵責，使其悔改；(十一) 以神通力示現惡道，令眾生畏厭眾惡，奉修佛法，歡喜信樂，生稀有之心。

(一)饒益求助伴者，分二：助伴事業，由沒有罪孽的方式，開示財物不被盜賊所盜的方法；助伴有苦，如施藥於病人，以騎乘送腿腳不靈便的人抵達住處。

(二)饒益愚於正理者，如開示正法，宣說遮止惡行的方便。

(三)饒益有恩，如恭敬承事等。

(四)救濟怖畏，如救護獅虎等的怖畏。

(五)開解憂惱，如對於喪失雙親心生痛苦的人，或被盜匪搶走財物而傷心的人，以無常的道理開解其憂惱。

(六)饒益匱乏資具者，如施予可口的飲食給那些貧困的人。

(七)饒益求依止者，如施予如法的衣服，對貪欲重者，說不淨觀等。

(八)饒益求隨心轉者，若見不能令對方行於善法，應斷除不悅的身語威儀，作利益其心的事情。

(九)饒益正行，如稱揚讚歎持戒等的功德。

(十)饒益邪行，如治罰作惡者。

(十一)饒益應現神通調伏之有情，如化現地獄，恐嚇他人令遠離罪惡，或示現離奇的神變引攝他人。

如是十一事，不管能否切實實踐，或時機因緣的不同，雖有多種情況，但於正座時，皆應以觀察修的方式而修持，不可流於空談是至關重要的。如《攝波羅蜜多論》云：

「毀戒無能辦自力，豈有勢力而利他？

故勸善修利他者，於此緩慢非應理。」

其義是說，戒律是成辦二利的根本，故爾，敬請行諸方便，串習斷除損害他及其根本的戒律，令其輾轉增長。

頌曰：

圓滿暇身茂林苑，三種戒律如意樹，  
低垂纍纍涅槃果，隨滴利樂百味藏。  
無數劫積布施聚，潔白純淨之受用，  
人天亦未曾品嚐，唯賴淨戒作者恩。  
偶一得此賢身馬，陷入放逸泥沼中，

不以還淨達坦途，安然而住中邪深！

已三、安忍波羅蜜多；

如《入行論》中說：

「頑者如虛空，豈能盡制彼？若息此瞋心，則同滅眾敵。  
何需足量革，盡覆此大地？片革墊靴底，即同覆大地。  
如是吾不克 盡制諸外敵，唯應伏此心，何勞制其餘？」

若自身遮除對於眾生的嗔恚心等，經由串習達到圓滿，即是安忍波羅蜜多，不需要令一切眾生遠離暴惡的心。

如寂天菩薩說：

「一瞋能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善。」

一切有部論著中，也說由嗔恨殊勝的境會摧毀善根。特別的情況，如《入中論》中說：

「若有嗔恚諸佛子，百劫所修施戒福，  
一剎那頃能頓壞，故無他罪勝不忍。」<sup>72</sup>

其義是說，若證量低的菩薩嗔恨證量高的菩薩，能摧毀百劫所積集的善根；若非菩薩的異生（凡夫俗子）嗔恨菩薩，則能令千劫的善業不生妙果，如是等等過患極重。

我等之輩於微小因緣亦能不費吹灰之力地勃然大怒，發起嗔恚，而諸菩薩，猶如被灰燼覆蓋著的火坑一般，不知道究竟在何處，由此導致過去所積的善法損耗殆盡，故當決定了知嗔心是一切衰亂的根本。如寂天菩薩說：「精勤滅瞋者，享樂今後世。」若斷除嗔恚，不僅在今生身心安泰，沒有損惱，而且是一切生中安樂的因

---

72 《入中論善顯密意疏》釋云：若菩薩大士，於已發菩提心之佛子，或不知彼是菩薩；或雖知之，然由上品煩惱串習，增益其過失隨實不實，發瞋恚心，一剎那頃，尚能摧壞百劫所修福德資糧，如前所說由修施戒波羅蜜多所生善根，況非菩薩而瞋菩薩。如大海水不可以稱，瞋恚菩薩之異熟量亦不可知。故能引不可愛果及能壞善根之罪惡，更無大於瞋恚不忍之心者也。



素。因此，我們應恆常懷著「我當學修安忍波羅蜜多」的想法。

最初，清楚觀想正對自己作傷害的有情，或者過去曾傷害自己的有情，當內心生起了明顯的嗔心時，即觀照它的體性。當如是思惟：如《入行論》中說：

「自惜性命者，因惑尚自盡；況於他人身，絲毫不傷損？」

比如，有些人厭惡他人，生起強烈的煩惱時，尚且作出自殺、自殘、跳崖等的愚事，這樣自我了斷生命的事例是大家有目共睹的。由於我愛執，即便不能自我傷害的情況下，但在煩惱的控制下，還是那樣做了。若對這樣的人沒有生起嗔心的時機，那麼，由於強烈的煩惱，不由自主，而令此人作出傷害其他眾生的事情，我又為何對他生起嗔心呢？

若念：「作傷害者本身是有自主權的，他不會傷害自己的親友等。」即便那些利益自己親友的人也是被貪心控制著。若眾生有自主權，既然一切眾生都不希望痛苦，就決定不會再有苦惱的眾生。據言由如是思惟而修，會對此人產生一種這樣的感覺，好像被國王派出害人的欽差一般，自身也是由不得自己。

另外，若眾生本身的自性是害人的性質，則如火的自性是燒熱性一般，不應於彼生嗔；如果只是暫時發生的，則如雲遮蔽太陽一般，不應嗔恨虛空。

同樣，直接作傷害的，則是如棍棒等的器械；間接則是由嗔心的唆使下，哪裡是這位補特伽羅幹的呢？

若是嗔恨作傷害的根本因，則是由於自己於往昔曾對他人作過如此類似的傷害，只是它的果報現前而已，其理如《入行論》中說：「我昔於有情，曾作如是害；既曾傷有情，理應受此損。」

不僅如此，而且傷害我的這個人對我稍做一些惡語冒犯等的傷害，我都不能忍受的話，而於現今成辦諸多惡趣之因，由此投生到地獄後，又如何忍受其中的劇苦呢？如是思惟於己數數自責。

另外，比如雨落到水中，二者無非都是濕的一般，我身與他器

都是痛苦的因素，自然而然地會生起痛苦，豈有他途？就連成辦自利的聲聞亦不發嗔，而我了知一切有情皆是父母，發心利樂他人，若這般而行，如何應理？如是思惟而修，據說通過這樣，身心自會趣於安詳平靜。

若依然歡喜別人的讚歎，自然也就厭惡毀謗，如《入行論》中說：

「受讚享榮耀，非福非增壽，非力非免疫，非令身安樂。」

讚譽不僅於後世，即便於現世也不能令我們增長安樂，而且還會令自己無意義地身心渙散，令他人起嫉妒的心，有著諸多的過患。若毀謗真的成為退失聲譽之因，則於現階段沒有他人因緣導致的傷害，最終沒有散亂，成辦無上菩提，增長無邊的安樂，實為諸佛世尊的加持。如是思惟而修歡喜。

若如被利器所傷，雖不能傷害內心，但畢竟對身體造成些許的傷害，而惡語等對身心不能造成任何傷害的道理，我們也必須思惟。

通過這樣修習，即能淡然等觀對於自己的毀譽，但仍然在仇家享受榮華富貴時，那種不忍熱惱的心，還是會不可遏制地冒出來，當如《入行論》中所說：

「縱令敵不喜，汝有何可樂？唯盼敵受苦，不成損他因。  
汝願縱得償，他苦汝何樂？若謂滿我願，招禍豈過此？  
若為瞋漁夫，利鉤所鉤執，陷我入地獄，定受獄卒煎。」

有情憑其自身的力量獲得安樂，我們本沒有生起嗔心的意義，即便生起嗔心，又如何對其造成傷害呢？假設能造成傷害，亦是積下了令自他煎煮於地獄中的惡業。如是思惟修習強烈的防守心。

若念：「如是緣作損害者的嗔心，雖能依靠對治法而修安忍，但當自己受痛苦時，則不能忍受。」當如是思惟：若這種痛苦是無法改變的，雖不歡喜又有何益？若能改變，即施以改變就可以了，也沒必要不歡喜。況且，如今所遭遇的這些痛苦，雖不甘願，但皆是往世所造不善的報應。如果今生沒有嚐受這般的痛苦，依然會我行我

素，昧於取捨，如此只會旋轉生死輪罷了，而這次以此痛苦為緣，心厭輪迴，植下成辦解脫涅槃的根本，恩莫大焉！如依於針灸等強烈的治療方法之苦，則能靜息疾病的熱惱，同理，作為來世無間地獄之苦的替代品，今生受些病痛等的痛苦也是值得的。

在正座時，對於剛才所說的內容，產生覺受已，於座間時，我們應甘願領受，依於糞掃衣等增長梵行處所生的眾苦；甘願領受依於毀譽等世法處所生的眾苦；甘願領受依於脇不著床席等威儀處所生的眾苦；甘願領受依於供養三寶等攝持法處所生的眾苦；甘願領受依於乞食活處所生的眾苦，如誓受毀形、著壞色衣、遮止歌舞等五欲的娛樂；甘願領受依於精進善品所致的勤劬之苦；甘願領受依於救護他命等利有情處所生的眾苦；切實地甘願領受依於遠離經商等現所作處所生的眾苦。對於還不能甘願領受的諸苦，內心也要殷切地串習，如《入行論》中說：

「久習不成易，此事定非有；漸習小害故，大難亦能忍。」

其義是說，若能漸次串習，最終將會圓滿安忍波羅蜜多，任何境界現前，皆無所謂，心無滯礙。

頌曰：

宿世所積善林海，一團嗔火即盡焚，  
不善焦木堆有頂，不忍敵為眾苦因。  
從於惑業懸崖端，無奈滾下惡果石，  
棲居輪迴峽谷眾，摧彼真理誰人責？  
迎戰集諦軍陣前，披掛安忍堅固甲，  
打擊惡語器難破，令至涅槃甚稀奇！

己四、精進波羅蜜多：

如《入行論》中說：「進即勇於善。」

為了攝集善法及利益有情，其心勇悍、無有顛倒，令此心輾轉增長，究竟圓滿，即是精進波羅蜜多。

又如《莊嚴經論》中說：

「資糧善中進第一，調依此故彼後得，  
精進現得勝樂住，及世出世諸成就。  
精進能得三有財，精進能得善清淨，  
精進度越薩迦耶，精進得佛妙菩提。」<sup>73</sup>

世出世間一切利樂的源泉即是精進。修持精進時，最初是擐甲精進：如果是為了去除一位有情的痛苦，以一千大劫作為一晝夜，如是三十晝夜為一月，十二月為一年，如是集為百千俱胝倍數的三無數劫，於如是長劫中，唯住於地獄中乃能成佛，我亦勇悍無畏，不捨精進，若時間較其短暫，更待何言？如是思惟，名為擐甲精進。

假設從無始生死以來，現在以前，作為一晝夜，如是漸次累積為一月一年，經十萬年，始發一次菩提之心，見一次佛，如是歷經等恆河沙數的長劫，始能了知一位有情的心行。以如是理，須知一切有情心行，亦勇悍歡喜，不感到時間的長遠，而擐誓甲，說為無上擐甲精進。

在前面的布施階段，我們最初也是從一搏食物開始，意樂加行二者串習布施，終能達到捨身、捨頭目腦髓亦無怯弱的境界。同樣的道理，在此處，最初這樣思惟：「在上午的這段時間，我僅僅做些這點善事。」如所思想的那樣，以大精進勤於布施等任何的善行。如是漸次發誓於一晝夜、一月、一年、乃至盡形壽間，發大精進，若於此亦不感到時間的長久與艱難，而且歡喜倍增，那麼，前面所說的那些擐甲精進也是可以成辦的。

正座時還需發起牽引的誓願：如由隨念三寶依止三毒的對治法等，隨其所應，或觀察或安住修的所緣法，乃至未結座期間，不為

---

73 世出世間的善法資糧中，精進是最殊勝的，原因是這樣的：由依於這個精進，才能得到隨之而來的許多功德，如依於精進於現世就能證得禪定等的勝樂，還能得到後世世出世間的各種成就；依於精進能得到三有世間一切希求的輪迴受用；依於精進能清淨十不善，成為具有無比清淨出世間戒律的中士；依於精進生起無我慧，還能超越薩迦耶見等的衰損，證得解脫；依於精進斷除法我執，成為證得無上的佛菩提的上士。

其他事所中斷！據言，由遮止對於懶怠、低俗趣味的貪著，以大精進而行，在前面的一些正座修時，或許有些困難，但由漸次修習，終會感到沒有絲毫困難，而且歡喜勇悍、倍復增長。

如果心中依然不自覺地現起，感到「還有時間」的推延懈怠時，如《入行論》中說：

「貪圖懶樂味、習臥嗜睡眠、不厭輪迴苦，頻生強懈怠。」

是說，對於善行，總是明日復明日地推延下去的懈怠之因，是因為貪圖昏睡等的低俗之樂所致。因此，身體威儀則應到通風透氣的地方，衣服穿得單薄一些，令身體清爽起來。並且這樣思惟：「正如自己親眼目睹的那樣，生命迅速地消逝，是不分老幼的，我亦會很快死去，而死之後，再也難以得到這般賢善的人身。」如是思惟，乃至未生起驚慌失措的感覺之間而修，似乎連喝水的空都沒有。

若依然由於對治不究竟，還是感到貪著玩笑等的俗味時，當如《入行論》中所說而思惟：

「棄捨勝法喜一無邊歡樂因，何故汝反喜，散掉等苦因？」

由於散亂於這些暫時的細小世樂，而關閉了正法的大門，將使我投生於惡趣。

若生起怯弱的心：「所證得的佛世尊之果，淨盡一切過失，圓滿一切功德，我這樣修行是難以證得的。」此時當如下思惟：

如《入行論》中說：

「不應自退怯，謂我不能覺。如來實語者，說此真實言：  
所有蚊虻蜂、如是諸蟲蛆，若發精進力，咸證無上覺。  
況我生為人，明辨利與害，行持若不廢，何故不證覺？」

既然具足殊勝功德的世尊金口親說，一切有情皆當成佛，我為什麼就不能成佛？如是思惟策勵自心而修。

雖然策勵自心，感到「將來可以成佛」，但感到不能施捨手足等身體時，如《入行論》中說：

「凡常此療法，醫王不輕用；巧施緩妙方，療治眾痼疾。  
佛初亦先行，菜蔬等布施；習此微施已，漸能施己肉。  
一旦覺自身，卑微如菜蔬，爾時捨身肉，於彼有何難？」

其義是說，當捨頭目腦髓等時，生起猶如送別人青菜一般的感覺時，方才布施，又有何困難可言呢？如是思惟發大歡喜。

若念：「學修如是佛子大行，則需攝受生死輪迴，實難堪忍！」  
當如《入行論》中所說而修：

「身心受苦害，邪見罪為因；惡斷則無苦，智巧故無憂。  
福德引身適，智巧令心安；為眾處生死，菩薩豈疲厭？」

菩薩斷除了罪業，由於沒有惡因，當然也就不會出生痛苦的果報。

攝善法精進者，如勤於供養三寶等。

利益有情精進者，如勤於開示財物不為盜賊所竊的方便等。

如淨戒時所說的那樣，明白其間的差異而將護所緣。

對於剛才所說的功德，我們不應得少為足，隨念學修不學修佛子大行的利益與過患，發起勝解力。於發精進，不復退轉的堅固力。勇悍歡喜、不欲暫捨的歡喜力。了知疲乏時，略事休息扼要的棄捨力。從此四力之門發大精進。

如《入行論》中說：

「沙場老兵將，遇敵避鋒向；如是回惑刃，巧縛煩惱敵。」

如搏鬥經驗豐富的老兵，一方面刺殺對方，另一方面還謹慎防守對方的打擊。此處也是一方面摧毀現行的煩惱，另一方面謹防睡眠煩惱對自心的傷害，且請以此二種方式發起精進並付諸實踐。

頌曰：

愚昧昏睡等趣味，無義散亂掉舉處，  
任汝耽溺無厭足，似飲鹽水欲解渴。

發嗔於諸大力敵，雖不能敵亦比高，  
決定能成佛聖位，怯弱劣心實謬誤。  
今生無暇正了知，於辦究竟樂正法，  
不待明日策勤鞭，定至大樂解脫洲！

己五、靜慮波羅蜜多：

如《入行論》中說：「發起精進已，意當住禪定。」

心不從所緣境散亂它處，能夠安住一境，對此心一境性，修習達至究竟，即是靜慮波羅蜜多。

在廣略道次第論等諸位先覺的論典中，先是簡單地開示了靜慮與智慧的內容，而另外專門詳細地解說了止觀的內容。然而，當要把同一種正式內容的修習進行總結其精要時，就把奢摩他的觀修法作為第五科，把毗鉢舍那的觀修法作為第六科。其後的結尾則是四攝。

既然如此，修習靜慮、三摩地的奢摩他者，如《解深密經》中說：

「眾生為相縛，及為粗重縛，要勤修止觀，爾乃得解脫。」

根本破除粗重的束縛——煩惱及其種子的是智慧；壓伏相縛——煩惱現行的則是靜慮。於此二者，名為止觀。三乘的三摩地雖然名目繁多，但一切莫不攝入止觀二者中。

寂止<sup>74</sup>者，由正知正念恆常地專注於一種所緣境，由此令心任運地住於所緣境上，生起身心輕安的喜樂，即成為殊勝的三摩地，然後，由智慧斬斷執相的束縛。亦如《月燈經》中說：

「由止力無動，由觀故如山。」

比如我們要想利用水，就需要一種盛水的器皿一樣。我們要想趣入所緣境，就需要趣入者的心堅穩不動。由於無明黑暗的障蔽，

---

74 寂止，梵語奢摩他，寂靜一切沉掉，止住於一境之義。

我們無法觀見真如義，不能毫不錯亂地看清不同的圖畫，因此需要燃起智慧的燈焰才能觀見，但是又由於散亂之風的吹動，也看不清楚，所以說，遮止散亂之門的三摩地是不容或缺的。

如果沒有依靠寂止的力量令心不散亂它處，不要說真如之義，即便業果、慈悲、念誦等其他善行的果報也是微劣的。如《入行論》中說：

「心意渙散者，危陷惑牙間。」

「雖久習念誦，及餘眾苦行，然心散它處，佛說彼無益。」

寂天菩薩還說：

「有止諸勝觀，能滅諸煩惱。知己先求止。」

我們要斬斷我執的根本，就需要修習無我慧。智慧之先，修習寂止者，如《莊嚴經論》中說：

「具慧修行處，易得賢善處，善地及善友，瑜伽安樂具。」<sup>75</sup>

容易獲得衣食等修法的順緣；沒有猛獸、盜賊、怨魔的傷害；水土宜人，不生疾病；有如法的同參道友；遠離一切無意義的散亂吵雜。此等為修習此法的處所要求。

雖然處在這樣的環境，但是如果修行者本人卻製造散亂因的話，方便與智慧也只會背道而馳，無法相應。因此，修行者當依止六法而修習，六法者：斷除豐衣足食的貪著，依止少欲；以乞食、糞掃衣，依止知足；不從事商貿利潤、醫療診病、星算預推等多種雜務；戒律清淨；善加思惟五欲過患以及無常變幻之理。

修習之理者，所緣為專注之境，如來說有四種瑜伽士的所緣。淨行所緣者：如貪欲的對治為不淨觀；嗔心的對治為慈心觀；愚癡的對治為緣起觀；五大、識分等界分別觀；數出入息觀。

善巧所緣者：如緣色等五蘊、眼等十八界、十二處、十二緣

---

75 《廣論》釋云：(一) 易於獲得，謂無大劬勞得衣食等。(二) 處所賢善，謂無猛獸等兇惡眾生，及無怨等之所居住。(三) 地土賢善，謂非引生疾病之地。

(四) 伴友賢善，謂具良友戒見相同。(五) 具善妙相，謂日無多人夜靜聲寂。



起、善不善業果因緣。

淨惑所緣者：如從欲界地乃至無所有處之間，觀下地粗相，上地靜相。

周遍所緣者：含攝一切。

如《聲聞地》引《頡隸伐多問經》說：「頡隸伐多，若有苾芻勤修觀行，是瑜伽師。若惟有貪行，應於不淨緣安住其心；若惟有瞋行，應於慈憫；若惟癡行，應於緣性緣起，若惟有慢行，應於界差別安住其心。」

從過去世，對於貪等煩惱，如果多作串習，那麼，對於小小的境界，也會生起強烈持久的三毒，這樣的人，就需要對治法，摧毀貪等煩惱中比較粗重的煩惱。如果前世串習少、此生煩惱等分行者，則可隨心選擇自己喜歡的所緣，不必有特殊。比如，未雜風症的熱病，只需清熱就可以了。但若是風熱雜症，就需要在清熱劑的處方上，配上祛風的藥。

或許有的人會產生這樣的邪分別：「既然經中講到四種三摩地的所緣境，就應當修習那些全部的所緣。」若果真這樣，不僅不會成為住心的助伴，反而成為散亂之因，如聖勇論師說：

「應於一所緣，堅固其意志，若轉多所緣，意為煩惱擾。」

如覺賢論師說：「向內觀之止，如修身為骨杖、緣依身之明點。向外觀之止，如緣佛身、語。」達至扼要的所緣，以後面的一種修持為最勝。

把身像置於面前目不轉睛地看著修是不合理的，智軍論師善為破之，間接也破斥了諸多大修行者所傳風靡一時的「石頭木頭所緣」等言論。

在此宗中，最初應於意識上成辦三摩地，一切先覺都認為由斷五過的八種行來成辦寂止，廣略道次第論中詳為解說，如《辨中邊論》中說：

「依住堪能性，能成一切義。由滅五過失，勤修八斷行。懈怠忘聖言，及沉沒掉舉，不作行作行，是為五過失。」

不愛樂修習寂止而且貪著其不順品，此為「懈怠」；所緣的境不清楚、丟失所緣，此為「忘念」；雖未忘失，但隨沉掉自在而轉；雖認識到流於沉掉，但是於能斷的對治法「不作行」；遠離沉掉時，沒有把握住所緣的關鍵，於沉掉的對治法太過「作行」。我們應明確地認識此五種過失，其對治法者，如《辨中邊論》中說：

「即所依能依，及所因能果，不忘其所緣，覺了沉與掉，  
為斷而作行，滅時正直轉。」

能常時發起精「勤」修習三摩地是能依；依於何處呢？從希求三摩地的善法欲中產生，「欲」為所依；「欲」則是從看到三摩地的功德後，心嚮往之的「信」心中產生；精進之果為「輕安」。此四者能破除懈怠。

忘念的對治者，如《集論》中說：「云何為念？於串習事心不忘為相，不散為業。」以前再三串習熟了的任何所緣境，能不丟失、不間斷地憶念即是不忘失，心不會從所緣境上流散它處，具此三種特法的正念能破除忘念。

沉掉的對治法者，如《中觀心論》中說：

「意象不正行，當以正念索，縛所緣堅柱，慧鉤漸調伏。」

以正念令心住於所緣境，若隨沉掉轉時，就如鐵鉤調伏狂象一般，以正知警覺沉掉的生起，不隨其轉，如《入行論》中說：

「再三宜深觀 身心諸情狀；僅此簡言之，即護正知義。」

由守心維持所緣的續流，即可去除沉掉。在去除那樣的沉掉問題上，如今所有的大修行者口中雖如風般地流行著「沉掉」的詞句，但大多數除了「沉掉」的名字之外，不知所指何物。諸種辨別的規定，也把昏與沉混為一談，搞不清楚。把一切沉當成真正的三摩地，在深山老林中虛度一生的大有人在。

沉掉是如何的呢？如《集論》中說：

「云何掉舉？淨相隨轉，貪分所攝，心不靜照，障止為業。」

掉舉者，說是對於悅意境，由貪欲令心不寂靜。如果是由於嗔心，令分別心流散於仇敵，此等雖不是掉舉，但障礙寂止，令心流散於它處，這樣的一切分別心皆為寂止的障礙，應當破除。

同樣，如《修次中篇》中說：「若時如盲，或如有人趣入暗室，或如閉目，其心不能明見所緣，應知爾時已成沉沒。」專注某種所緣境時，僅有澄淨分，但是如果沒有有力的所緣執持力度，這樣就導致不明了以及執持力鬆馳的一種識，說其為「沉」。

「昏」者，屬於癡分，具有身心沉重、不堪能的行相，是有覆無記或不善心。「昏」無善法，「沉」則有善法。

沉掉出現時，斷除它們的對治法不作行之反面者，如《集論》中說：「云何為思？令心造作意業，於善、不善、無記，役心為業。」役心趣向隨一種善不善無記的心所即是思。

在此處，若以正知認出沉掉後，如《中觀心論》中說：

「退弱應寬廣，修廣大所緣。」

沉是向內攝心太過而產生的過失，因此稍微放開所緣就可遮止。如果還不能去除，沉越來越嚴重的話，則應暫時放下所緣，修習隨念三寶、施、戒、天的六隨念，或思惟暇滿人身的利益功德等，或經行、作意光明、以水洗面、住於涼爽處等方式遮止。如《中觀心論》中說：

「思惟無常等，息滅掉舉心。」

對於貪著的境，產生掉舉時，則由修習無常、苦等強烈的厭煩心來遮止。以此為例，不管流散於嗔等多種分別心中的哪一種，修習它相應的對治法是至關重要的。

總之，我們還應斷除諸如不護根門、飲食不節、於前後夜貪睡、昏睡、享欲無度等共因。

去除對於沉掉的對治太過作行者，如《修次》後二篇云：「心平等轉，若仍功用，爾時其心，便當散動。」第八住心之後，是心平等的時候，不再隨沉掉而轉。在這時，如果還警覺沉掉的產生，勤

加作行的功用，令心高舉或內斂，反成為三摩地的過失，即應施行了知放鬆的「行捨」。它是過於依靠沉掉對治法的對治法。

耳朵裡僅僅聽到「放鬆」的名字，就說「最好的放鬆就是最好的修行」，而此正是把成為沉的心澄淨分誤認作真正修行的過失表白。此處的了知放鬆，是放鬆功用，不是放棄執持的力度。在時限上也是不同的，大多數的大修行者，是在稍微生起覺受後就放鬆，而我們自宗是在所言「摧毀沉掉鋒芒」的第九住心之時。

如是五過以及通過它們的對治法——八斷行修習的情況，我們應該善加體會之後而修習。

若認為：「剛才所說修習之理的那般語句，心裡明白其中的意思就可以了。」如果聽聞了那些內容，而不知道結合到內心上修習，則是不切實際的廢話，法與補特伽羅各據一方，這種現象很多。

若認為：「就愚人而言，一個口訣的心要就可以了，開示前面那些大論所說的內容，不過徒勞無果罷了！」比如，我們要去一個遙遠的地方，途中經過的一切路途情況，我們一定要靠自己的力量，或者他人的幫助，了解清楚才行，否則倉促上路終會一事無成。同樣，如果我們不知道去除修行中的過失、不知道如何發揮作用的關鍵，反而妄想靠斂神閉目、端身正坐的勤苦成為大自在成就者，這一切的情形正好應驗了《三律儀》中所說的話：「愚人雖修大手印，說其多成旁生因。」

如今，這些不良風氣就像夏天蚊蟲的數量一樣，遍及自他各派，且有愈演愈烈之勢。布頓一切智說：「如果我說非法的東西，則與正法相違；但如果如法地宣說時，藏人又把我視若寇仇。」他評論感慨得雖然挺多，也不過是自己想把烏鴉證成是白色的身體而已。

我們決定了前面所說的內容後，融會貫通到一種所緣上的情況者，如《道炬論》中說：

「於隨一所緣，意安住於善。」

自己專注一種所緣的境，並且適應時機者，一般而言，如身像就很適宜，其中，如《三摩地王經》中說：

「佛身如金色，相好最端嚴，菩薩應緣彼，心轉修正定。」

由緣如來的身像，附帶著積集了廣大的隨念佛的福德，就像一塊牆角的石頭能起到兩面牆的作用一樣，又像一個人裁決諸如商務事的同時，附帶著處理好了其他關係一樣。

最初，我們多番觀看並觀想或繪或塑的身像，觀想佛像的頂髻、面龐、眼睛、手足、衣著等的形狀，乃至眼睛黑白界限的顏色也不令混雜，觀想得了了分明。當坐姿反成立姿，或如藍色現為白色時，不可隨這般相反的情形而轉。

從一開始，真實佛陀的行相、下至黑白分明的眼睛雖不能觀想出來，首先，我們對於大致所看到的佛像的形狀，能顯現出來並將護其相續而修行，最終終會如所說的一般而觀想出來。如果稍作修行，就急不可耐、辛辛苦苦地希望一五一十地觀想出來，反而成為修行的障礙，我們應把握住其中的分寸。

在柔軟舒適的座墊上，金剛跏趺或半跏趺而坐，眼觀鼻端、開合適宜，端身正直，兩手定印，頭中正而處，鼻尖與臍部對直，牙唇自然而放，舌尖抵住上顎，呼吸舒緩，具有如是八種身威儀。數二十一次出入息等事宜者，據說則是遮止散亂的方便。

然後，由信慕三摩地的功德，引生強烈的善法欲，以歡喜雀躍於善行的精進，在自己的眉間前方虛空之中，把原來已串習熟了的佛像，大小隨自己的慧力，觀想清楚為真佛的行相。

憶念不忘所緣境的心，不間斷地住於所緣的明分力，不流散它處的堅固住分，應在具有這二分的情況下勵力修習，還要防止上身受風等過患。

若感到稍微住於彼境後，在正念不忘所緣的狀態中，以正知作觀察，若觀見所緣的明分及執持的有力力度稍微鬆弛時，當知是發生了「細沉」，而破除它；如果突然失去明分力，唯留下澄淨分，當知是「粗沉」。如果將要現起悅意貪著境的行相時，當知是「細掉」；突然生起貪欲的行相時，當知是「粗掉」。了知之後即當依彼等的對治法斷除沉掉。我們應隨力於一小時座時的時間裡，在清明

的境界中安住於根本的所緣上。然而如果太過勵力就易掉舉，太過放鬆又易沉沒，因此鬆緊適宜的尺度是很難把握的，如大德月說：

「若精勤修生掉舉，若捨精勤復退沒，  
此界等轉極難得，我心擾亂云何修？」

就初業行者而言，完全按照「把修習斷除五過的八斷行融會為修習關鍵」所說的內容，是無法生起來的。

九住心中所言「內住心的所緣」，雖不能長時住於所緣境上，但結合覺受，勵力修習的情況是如何的呢？

初住心時，心的住分無法只住於所緣上，分別念頭猶如懸崖的瀑布一般，洶湧而來。自己會產生這樣的感覺：「現在一旦修行，分別念頭反而更多了。」而實際上，比如一條大路上行人本來川流不息，但是由於漠不關心，沒有專門觀看，也就不會產生是多還是少的尋伺心來。如果細心觀看時，才感覺到「冒出這麼多的人、畜等。」同樣，以前在沒有修行扼要的時候，我們也認識不到湧動的潛意識，而這個時候，依於心的修行，我們才產生了認識分別念頭的體驗。怙主彌勒在《經莊嚴論》中，把由六力成辦九種住心方便的情形，解說為四種作意。由六力中的聽聞力成辦初住心—「內住心」。內住，是僅隨順於聽聞所緣的教授後，心向內稍微專注於所緣的階段。

然後，若漸次地修行下去，心境就像狹谷的河流一般，時而平靜，時而湍急，我們會產生分別念頭有時在休憩的體驗。這時，由第二力思惟力成辦的第二住心—「續住心」，則能略微延長住於所緣境的時間。

此二住心，沉掉眾多，三摩地唯有少分，是四作意中的「勵力運轉作意」的階段。

然後再稍稍串修，心境就像三條山溝的溪水匯成的池塘一樣，在沒有違緣擾亂的時候，感覺心能住下來。若發生違緣時，我們會生起不住所緣的分別念頭有種疲倦的體驗。這時，由第三力正念力成辦的第三住心—「安住心」，能迅速地了知心的散亂，還復安住於

所緣上。

由正念力成辦的第四住心—「近住心」，從廣大中收攝，令心更加綿密。

第四力正知力成辦的第五住心—「調伏」，喜歡三摩地的功德。

正知力成辦的第六住心—「寂靜」，觀見散亂的過患而消除它。

第五力精進力所成辦的第七、八住心中，第七住心—「最寂靜」，發精進斷除貪心煩惱，令心寂靜。

從第三住心到第七住心之間的五住心，由於還有著沉掉的障礙，所以是四作意中第二種「有間缺運轉作意」的階段。

然後漸次串修，心境就像波浪起伏的大海一樣，不管現起什麼樣的分別念頭，只要稍加持念其對治法，自己就會回復平靜，會生起「分別心作行」的體驗。這時，即是由前面所說第五力成辦的第八住心—「專注一趣」，成辦持續的三摩地。第八住心不再被沉掉所障礙，屬於「無間缺運轉作意」的階段。

然後漸次地串修，心境就像風平浪靜的大海一樣，不管發生什麼樣的境緣，也不必觀待持念對治法的功用，三摩地自然地現起，會產生「分別心不作行」的體驗等持。這時，由第六力串習力所成辦的第九住心—「等持」，可以不加功用地安住於所緣上，屬於四作意中第四「無功用運轉作意」的階段。

諸位先覺考慮到在這個階段，若再加破除沉掉的功用反成為過失，因此說「放鬆最好」。有的人沒有領會到其中的旨趣，反而產生這般的過失，誤認為是放鬆執持的力度。我們應善加了知這些關鍵處，僅有禪帶、禪帽、護網是不能在內心生起修證功德的。

如果生起這樣的邪分別：「像那樣九住心說為四作意。初、二住心說名勵力運轉作意，中間五住心說名有間缺運轉作意。然而，初、二中亦需有間缺運轉作意，中間五種亦需勵力運轉作意。因而不合理的。」無過。雖然中間五種有勵力運轉、有間缺運轉兩種情形，但於初、二兩住心未名「有間缺」者，是因為沉掉太多，其間

間或唯有少許的住心，而中間五種住心時，多分修習三摩地，只是間或有沉掉的一再中斷。比如，三個人中，如果給第一個人一樣肉食，給中間的人酥糕與肉兩樣食物，給最後一個人再加上一樣酥油，這樣第一個人，只能命名為「給肉食」的名相；中間的人，雖也有肉，但不能叫「給肉食」的名，而應命名為「給兩樣食」的名相；第三個人，雖具備兩樣，但由於具有三樣，所以不能叫「給兩樣食」。

若念：「如是第九住心遠離微細的沉掉，能長時安住，生起不待功用的三摩地，是否就是奢摩他（寂止）呢？」如《莊嚴經論》中說：

「由習無作行，次獲得圓滿，身心妙輕安，名為有作意。」<sup>76</sup>

從此之後，還是隨順的稱為「作意」的奢摩他。要得到真正的奢摩他，需要得到殊勝的身心輕安喜樂。

如果心存疑惑：「最初生起第九住心三摩地時，是否沒有輕安呢？」已生起微細的輕安，由於微弱，難以覺察。這些階段被說為隨順奢摩他作意的原因者，比如，十五圓滿的月輪是從初二漸漸地一分分積累起來的，初二的月牙雖是月亮，但不是十五的月亮。同樣，由微細的輕安一分分地增長，最後，靜息屬於煩惱品、不令隨心運用於善法的粗重，生起心輕安。由此之力，業風之風，遍行全身，由此遠離身粗重，生起如棉絮般輕盈的身輕安。依此，身體生起最極安樂的感受。由此因緣，內心生起喜樂感受的心輕安之樂。在無間生起身輕安之後，會產生內心喜不自禁的情形，彼時還差一點就會得到奢摩他。當那份踴躍的喜樂心減弱後，生起心堅固住於所緣的三摩地，得到隨順此三摩地的不動妙輕安。與此同時，即是

---

76 此中「作意」即奢摩他。

《略論釋》云：「由獲得未得圓滿輕安之門，為得未得止。圓滿輕安，指不動輕安，此根據佛說而來。在第九住時，不但能恆常任運住定，且有輕安分，此時易起狂亂我慢，謂已經得定，或謂已得空樂。過去大師及佛故加圓滿輕安以簡別之。意即指九住之輕安尚非圓滿。」

頌文義為：指從修八住專注一趣起，至無作行之等捨第九住心，然後獲得身心圓滿的殊勝輕安之樂，才是真正的奢摩他。



成就奢摩他。依照這些大論來印證的話，當今自認為大成就者的人，顯然還談不上什麼境界。

然而，踴躍的喜樂心減弱後，並非是輕安就消失了。據說就像我們聽到悅耳的話後，內心立刻會喜洋洋的，時間稍長，內心雖然會平靜下來，但是悅耳的話並非不真實。

證得殊勝身心輕安之樂的奢摩他，即是獲得初禪近分定，但僅靠這點就連現行的煩惱也不能壓伏。

若念：「那麼，豈不與前面所說增上定學與奢摩他能壓伏現行煩惱相違？」論說，那是考慮到把粗靜相的毗鉢舍那等攝入奢摩他的原故。

因此，還需學道。學習之理者，由修習世間道粗靜相的勝觀，降伏大部分欲界現行的修斷煩惱，證得具有喜樂的初禪根本定，也會產生真正的神通、神變力。如是漸次修習，斷除無所有處以下一切現行的煩惱，證得有頂心。

若在初禪近分定的基礎上，修習觀察二無我的勝觀，如果證得比如聲聞的見道，那麼，即便沒有真接修習粗靜相初禪根本定以上的禪定，但也會間接地證得它們的功德。三乘中任何一乘的修道無間道都可作為煩惱的對治法而根本斷除它。

頌曰：

覺知懈怠等過錯，復見信等八行德，  
九住心生輕安樂，光明無念定稀奇！  
過去假裝稍修行，三毒未滅惑潛伏，  
順境則充好行者，惡緣少害現原形。  
共諸外道住心德，此未調心難稍住，  
猶自許為大覺尊，超有寂邊。當反思！  
佛經釋論皆宣說：此要成就神通等。  
飽暖度日狂妄人，成就證相岩湧泉。  
嗚呼！往昔散亂騙，無義虛度盡人生，  
現於寂靜殊勝地，踴躍歡喜修此理！

周遍身心樂盈盈，任何善品堪任用，  
了知如此進道要，近前即有大名佛。

己六、智慧波羅蜜多：

覺悟真如的通達勝義慧、善巧五明的通達世俗慧、了知成辦有情現後無罪利益之理的饒益有情慧，此等智慧心串習達到究竟，即是圓滿的智慧波羅蜜多。

如（龍猛菩薩）《般若百論》中說：

「慧為見不見<sup>77</sup>，一切功德本，為辦此二故，應當攝受慧。」

布施自體之肉，猶如從藥王樹上取下一樣，遠離我慢、怯弱的布施等前五種清淨的波羅蜜多，以及菩薩轉輪王不會沉溺於五欲的享受，都需要依賴於智慧。總之，世出世間的一切功德，皆是依於智慧而出生的，因此，我們應尋求此法。

所追求的智慧有很多種類。其中，修習能靜息粗細煩惱的勝觀是重要的。

若念：「壓伏現行煩惱的世間粗細相的勝觀，是否是我們所希求的呢？」如《讚應讚論》中說：

「未入佛正法，癡盲諸眾生，乃至上有頂，仍苦感三有。」

外道等斷除了無所有處以下一切的現行煩惱，獲得有頂心，但仍沒有解脫輪迴，如《三摩地王經》中說：

「世人雖修三摩地，然彼不能壞我想，  
其後仍為煩惱惱，如增上行<sup>78</sup>修此定。」

由於未斷除我執之力，就像「增上行」一樣，又被煩惱所擾

---

77《略論釋》中釋說：見，謂現世功德；不見，謂二世功德。又見，為現量功德，不見，為比量功德。

78「增上行」，一外道名，得甚深禪定，入定時長，髮長過膝，有鼠於中作窩，出定怒而墮落。

亂，再次墮為下處之心。（這樣世間粗細相的勝觀）豈是上士的化機所希求的境界？

若念：「那麼，前面努力修習的寂止是否沒有意義呢？」如云：

「若隨佛教行，雖未得本定，諸魔勤看守，而能斷三有。」

獲得初禪近分定後，不用再努力地修習初禪根本定等，只需修習出世間的勝觀無我義，就會證得超越輪迴的解脫。

如果心存疑惑：「既然如此，以此最後度的修習並不能證得一切智的話，其中也就沒有什麼超越中士的勝法。」產生這樣的邪分別，就像獨眼犛牛的草一樣，隨著片面的眼光而去，由此產生錯誤。與中士不同的特法，在上面解說學習菩提心、佛子行的情況時，已詳細地說明。另外，如至尊上師說：

「不具通達實際慧，雖修出離善菩提，  
不能斷除有根故，應勤通達緣起法。」

上士不僅要有菩提心，而且要修與彼雙運之道——增上慧學道，並非是中士之下的片面之道。

若念：「那麼，止觀二者既然屬於中士階段定慧二學的修持，又何必與佛子大行雙運呢？」如《六十正理論》云：

「此善願眾生，集修福智糧，獲得從福智，所出二殊勝<sup>79</sup>。」

我們要想成佛，必須證得色、法二身，而此二身又依於什麼才能成辦呢？如具德月稱說：

「由名言諦為方便，勝義諦是方便生，  
不知分別此二諦，由邪分別入歧途。」<sup>80</sup>

也是間接說：

---

79 勝法身及勝色身二種殊勝。

80 《入中論善顯密意疏》釋云：由不顛倒名言諦之建立，即是如實通達勝義諦之方便。如實通達勝義諦，是從上說方便生起之果。故不知此二諦之差別者，即由邪分別誤入歧途。此明未知無過失之名言建立，必不能如實通達真勝義諦。

「善知分別此二諦，趣入無倒安穩道。」

基本之見：世俗諦、現相分、一切法名言成立、因果無謬出生的緣起法；勝義諦、空分、一切法無纖毫自性成就。對此二者，我們應無倒地通達。在道的階段，以布施等宏偉大行積集資糧，以及甚深的空性見，依於此二者的雙運修持，果位時證得色法二身，即是諸位上士最究竟的所證<sup>81</sup>。

能證得的方便者，前面已宣說了積集福德資糧的覺受引導。之後，積集智慧資糧的修持次第中，一般而言，在聖境有著不同的四大宗派，見解不同，而其中最主要的是中觀、唯識二宗，影響比較大。

復如《寶鬘論》中說：

「此法甚深故，知眾生難悟，故能仁成佛，欲捨不說法。」

了知無違安立業果與空性的建立，此中的扼要，他人是難以領悟的，因此，佛陀似乎非常勉為其難地才答應旋轉正法輪。無誤開顯此中難點的大士，是佛陀於《入楞伽經》中授記的聖者龍樹。承許追隨聖者龍樹的後來人雖然很多，但是以認為一切法自性成就的見解連證得解脫的機會也不會有，如具德月稱說：

「出離龍猛論師道，更無寂滅正方便。

彼失世俗及真諦，失此不能得解脫。」<sup>82</sup>

因此，我們應無謬地領悟龍樹菩薩的意趣，而又應隨行哪一位的注釋呢？如阿底峽尊者說：

「由何能證空，如來記龍猛，現見法性諦，弟子名月稱，依彼傳教授，能證法性諦。」

我們應追隨月稱菩薩的注釋來修行。

《四百論釋》中說：「所言我者，謂若諸法不依仗他、自性、自

---

81 此段闡述了基、道、果的大致安立情況。

82 出離龍猛菩薩所開之軌道，更無能得寂滅涅槃之正方便。由出此外者，決定失壞世俗諦及勝義諦。失壞二諦者，乃至未捨盡彼執，決定不能證得解脫。

體。若無此者，是為無我。此由法與補特伽羅有差別故，當知有二名，法無我及補特伽羅無我。」

若念：「二種無我之理的次序是如何的呢？」如云：

「先遮止非福，中間破除我，後斷一切見，若知為善巧。」<sup>83</sup>

認為沒有因果的惡見等，從前面中下士時已經遮除了，如云「一切惡生源，斷無見遮已。」然後在中間應遮止人我，最後是遮止法我，這種次序是就修習教授而言的。

在諸大論典中，雖然是最先抉擇法無我，然而在實踐中，分清一般與特殊的差異，沒有錯亂的次序是至關重要的。一個不深信業果的人不會生起無我正見。如果不遮止人我執，也就不能遮止法我執。前面貪等各各煩惱的對治法，每一種只能去除自己相應的煩惱，而不能去除一切煩惱，這是因為沒有去除一切過惡的根本——無明所導致的。如《四百論》中說：

「如身中身根，癡遍一切住，故一切煩惱，由癡斷隨斷。  
若見緣起理，愚癡則不生，故此一切力，唯應說彼語。」

比如，如果砍斷樹根，它的一切枝葉花朵也就自然會乾枯一般，同樣是說，如果斷除我執，一切煩惱也會靜息下來，如《入中論》中說：

「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，  
由了知我是彼境，故瑜伽師先破我。」

又如《寶鬘論》中說：

「何時有蘊執，彼時有我執，我執復造業，由此受生死。」

---

83 甲操傑大師釋云：對暫時不堪接受真性的法器，若說真性，就會毀謗一切因果作用，認為善惡無有區別，因為作惡則墮惡趣，所以最初若說善惡業因果，使人容易了解。首先應說善惡因果遣除造作非福惡業，這是正說的時機故。中間應就我與五蘊以五種尋求皆不可得，遮遣二十種薩迦耶見的實執境，斷除粗我。其後已經成就道器的眾生，就應該說補特伽羅無我。說無我亦顯示諸法無諦實，遣除一切邊執見的次第。誰若了知此說法的次第，彼就可以稱為有次第引導所化弟子的智者。譬如有善巧的良醫，或以素食，或以葷饌，種種方法治療病者，能使病者得癒。

抉擇兩種無我者：由於法王宗喀巴大師向文殊怙主祈請，而開示了內心上生起清淨正見的方便，弘揚開來以後，在引導弟子的實踐中有著不同的各種傳承。引導方式有二：克主·格樂華桑的傳承從前行與正行兩方面引導；克主·喜饒桑格的傳承從四念之門作引導。我們依順哪一種都沒有什麼差別，但由於此處是菩提道次第智慧度覺受引導的階段，如其前面各種修法的次第，各種前行法已做完，也就捨置不管。

正行的修持分二：庚一、修習補特伽羅無我；庚二、修習法無我。

初中，有多種理路，如緣起之理的三種扼要、七相之理的九種扼要等。在廣略毗鉢舍那篇等宗喀巴大師的著作中，雖然進行了廣大的開示，但主要是依於四種扼要而作觀察。

本宗的大車一切智·諾桑嘉措師徒口口相傳覺受的引導中，第一種扼要者，是決定俱生我執如何執我之理的扼要。如《佛護釋》中說，所說「一切法無我」之「我」以及「沒有的所破」這兩者，如果不能明確地認識，就像不知道敵情，卻擅自用兵，或如無的放矢一樣。如《入行論》中說：

「未辨假立實，不識彼無實。」

其中是說，如果我們內心沒有善加顯現所破的總義影像，也就不能決定破彼之後的無我義。所言「補特伽羅」者，是指六道眾生以及三乘凡聖等的補特伽羅。補特伽羅不是由心安立的，而是就其自體方面獨立存在的狀態，即稱為「我」、「自性」。

在事補特伽羅之上，執持我的俱生我執有三種情形：一、於安立處上，由唯分別安立差別下的我執；二、由自性成就差別下的我執；三、不為前兩者任何一種差別下的我執。第一種是內心上生起中觀見的執補特伽羅我之心；第二種是此處要以對治法摧壞的真正的俱生我執；第三種，則就不被宗派沾染的異生而言，沒有唯名安立與自性成就的分類，第三種即是他們內心上安立「我」的名言量。

在我們的內心上，不管是在熟睡還是在清醒的一切時候，雖然總是有著一種「我」的頑固念頭，但就如鏡子中面容的影像一樣，如果值遇苦樂之緣，那種現行的我執心力量更為強大，而在未遇境界的時候，就不怎麼明顯。如今大多數的正見引導中，不去考慮觀察是否是那樣的現行心，只是依於空洞洞的「俱生我執如何執我之理」的話語，而冒言修行。就像看到一個模糊的人的臉龐體形，就指認說「這個就是昨天的某某小偷」一樣，根本無意義可言。

最初，由於他人的利益或傷害，自己正有著苦樂的現行分別心；或者現在沒有，亦可一再觀想清楚過去曾經發生過的事。比如，有人誣陷自己偷東西時，或者終於完成了自己的一件宿願時。我們感到自己內心深處從沒有起過要偷東西的念頭，卻無端受到這般偷盜的栽贓陷害。因此，自己對對方生起不可遏制的嗔恚心，同時，在我們自己心中，有個頑固的被誣陷的「我」，會活靈活現地顯現出來，似乎可以看到、用手觸摸到。同樣，當我們自己想到受到這樣的利益時，這個被利益的「我」就會鮮明地呈現在心間。我們依於這兩者中的任何一種情況，所產生的現行心對於俱生我執，令其越來越強烈，而其他粗大的分別心潛伏下來。於此階段，我們還應觀察那種心如何執著「我」的情況。

我們在這樣的一種心上，觀察我執以及執取之理二者是非常困難的。如果觀察執取之理的心，它的力量過大，執取的力度就會消失而不明顯。那麼，如何做呢？由於我們串習寂止之力，對於觀察、安住的任何一種所緣境，都可收攝到上面。如專注所緣於佛像等上，把它替換為「我」，令現起感受「我」的現行心。大部分的心在帶有明分力度的狀態下安住於彼境上，同時，部分心觀察執取之理以及於何執取兩者。據說，就像兩人並排走路時，大部分的眼光看著道路，餘光看著自己的朋友一樣。

在此之前，我們感覺為「我」的我除了似乎在心上之外，不能決定在哪個上面成辦。從此之後，由於以部分心善加觀察，有時似乎在身上，有時似乎在心上，有時又似乎在其他蘊各自的上面等，出現種種不同的顯現情況。依此之力，在身心二者如水乳般混合不能分離的上面，認識到那個「我」，是就其「我」的方面而有，自性

成就，獨立存在，本來就有。這種認識即是第一扼要決定所破。於此乃至未生起深刻的體驗之間而觀察。

如是內心生起後，認識到俱生我執所執取的我與自己的五蘊，以如水注入水的狀態而獨立存在，如果於此生起決定，稍加觀察就會獲得決定解，否則，也就站不住腳。如《顯明句論》中說：

「執著我之境，或者具有蘊性，或者異於蘊。」

「我」於未分開的五蘊之上，雖然似乎以不可分割的方式存在著，但比如瓶子這樣的一種事物上，沒有「各自」、「不分離」的名相，而此處「我」與「五蘊」以安立處與安立法之行相出現，因此，在五蘊之上，我自性獨立而成，就會想到：「我與五蘊是否為非一非異的第三種狀態呢？」如是探尋時，以其他的事物為喻，最終領悟到沒有第三種狀態，從而確定除了一異外，沒有其他的狀態，即是決定周遍的扼要。

在前面，於安立處蘊體之上，安立法我似乎獨立存在、不可分割。依於此第二扼要的修習，原來的決定解不再牢固，懷疑是隨一、異中的一種，對此產生少許的體驗。

懷疑隨一、異中的一種是不行的，還應產生決定，若觀察：「俱生實執所執取的我與身心二者是否為一成就呢？」或與身是一，或者是與心是一，別無其他的存在方式。如果與身是一，則不應以差別處與差別法結合的方式說「我的身」，而應說「我的我」、「身的身」。同樣對於心，也同樣生起決定解。

如果這樣思惟，還是僅僅成了口頭禪，沒有獲得深深的決定，則如下思惟：如《中論》中說：

「若除取蘊外，其我定非有，計取蘊即我，汝我全無義。」

我與五蘊由於是自性一，則應根本不可分割，一切分為一，因此，只能是無分。在一個無分的上面，則不應安立兩種不同的名相，作為五蘊受取者的「我」與所受取的「五蘊」。承認「我的身」、「我的蘊」則變得沒有意義。



如果由彼還沒有產生骨石相碰的感受，即應思惟如下違害的道理：我與身二者若是一，由此，死的時候，身體被火化時，我也應被火化；或者如我要投生來世一般，身體也應結生相續。另外如身體沒有結生相續，我也應沒有結生相續。

這樣修習後，會懷疑：「我與身不是一吧？」

我們會想到：「我與心是否是一呢？」我們應思惟：我沒有衣服時會感到寒冷，沒有飲食時會有饑渴之苦。而死之後，心識投生到無色界，那時由於與我是一的原故，會有應受用衣食等粗大色的過失。

僅僅這些，對於初業行者來說，比較適合、容易把握，但如果慧力超然，亦可稍加放開，消除疑慮。如《入中論》云：

「若蘊即我故，蘊多我應多。」

思惟如蘊有五種，我亦應成五；或者我只有一個，蘊也不應成五，以這樣的道理思惟我應成多的違害。同樣，如《中論》中說：

「若蘊即是我，我應有生滅。」

由於五蘊有著自然地生滅，也應承認我有生滅。

因此，前世的我與今生的我二者，不會超出或一或異的範圍。如果是一，由於是自性一的力量，前世的我所嚐受的畜生愚啞、勞役之苦，今生的我，雖生而為人，也應當嚐受；或者今世為人的安樂也應在前世的畜生身心上感受到。思惟如是等太過離譜的過失。同樣，如《入中論》中說：

「諸法若由自相別，是一相續不應理。」

如果前世之我與後世之我為自性異，則成了根本沒有關係的異，因此，不應能憶念說：「我曾投生為這樣的前世。」就像天施不能憶念前世曾投生為勝施一樣。另外，自己造下了投生善趣的業也會失壞，因為它的果報增上生的異熟，是由他人受用的，而不是自

己。為什麼呢？因為作業者與受業者二者，沒有攝入唯我<sup>84</sup>的一種事上，毫無關係可言。因此，前世造下的業對於今世，如果產生利害，則有值遇未造業的過失。如果沒有利害關係，今生也沒有取捨善惡的意義，因為它的果報不會成熟在後世的我上面等。

如是思惟，對於第三扼要中的決定離諦實一的扼要，獲得決定後，會感到：「現在我與五蘊只有是異了。」如《入中論》中說：

「故無異蘊我，除蘊不執故。」

自性成就的異，應沒有任何關係。猶如五蘊相互之間，有著各自的指認，說「此是色蘊」等，同樣，在除去五蘊之後，應能指認出說：「此是我」，但是不管我們如何詳細地到處觀察，也根本找不到。找不到的情況者，不是復述一下「它也找不到」的空洞語言就可以的。比如，走失了一條牛時，不能對「某某這條山溝中沒有」的話，就信以為真，自己應在此山溝的溝頭、溝尾乃至中間各處，尋找之後才能斷然說找不到。此處，也應於未斷除疑惑之間而修，由此獲得決定。

如《入中論》中說：

「由無作者則無業，無我故亦無我所，  
故由見我我所空，彼瑜伽師當解脫。」

以前那種似乎舉目可見、伸手可觸、諦實成就的「我」，沒有被找到，變得空空如也，據說即是最初獲得中觀見。此處也是由聞所生慧最初獲得，再由思所生慧修習，後由修所生慧證得的道理，雖不是如前面奢摩他時真正的勝觀，但如初二的月牙一樣，獲得微細的正見。此時，前世沒有空性習氣的行人，會有著突然失去手中寶物的感受。若是一位有著空性習氣的人，則有著突然找到了遺失的寶物的感受。

如是抉擇無我見之後，如何將護之理者：如前面的奢摩他時，依於加行六法，身體的威儀以及正知正念，在此處也應取來而修習的情況者：

---

84 名言之我。

有的是先作一遍正見的觀察，其後將護什麼都不作意的真如；有的僅僅安住於前面所觀察的正見的隨念上，如是等種種不同，但都是將護奢摩他的情況，沒有生起特別的所緣。如博朵瓦《藍色手冊》中說：

「有於聞思之時，正理抉擇無性，  
修惟修無分別，如是非真對治，別修無關空故。  
是故修時亦以緣起離一異等，修何即當觀察，  
亦略無分別住，此修能治煩惱，覺窩弟子所許，  
欲行到彼岸法，彼即修慧方便。  
又當先修人空，次法如是隨轉。」

不少自認為大修行者的人，說以正理抉擇正見，而在修的時候，唯修習無分別。這與所說「在家時好好餵馬，遠行時步行而去」沒有任何差別。一點也沒有明白依於寂止成辦勝觀的關鍵，只不過是自己的過錯罷了。

因此，在寂止時，說「應當無分別」、「遮止分別」的意思，是除了專注所緣的境如身像之外，不要流散於其他的分別上，並非凡是分別，都應當全部遮止。作意如來身相也是分別，如果也要被遮止的話，就會丟失所緣。

在對於無分別發生誤解的邪分別的引領下，感到一切各各觀察無我義都是分別，由此在修時不再進行。這是由於沒有理解寂止的意義的原因。在寂止的攝持下，依於智慧的各各觀察，不會流散於貪等其他的煩惱分別上，修習任何法的觀察修會非常清明。僅以寂止的堅固能令勝觀的慧力更大。

在未成就寂止之前，若觀察與安住交替而行，反而會障礙寂止。但在證得寂止之後，由於觀察太過，感到對於住分有損害時，即應安住修；若由於安住太過，產生不想觀察的念頭時，即應觀察修，如是交替而行。

觀察時是無我義，安住時，不可隨心所欲地安住於如無分別或者天身之上，是不管用的。觀察修時思惟無我義，在安住修時，也

應除了我沒有自性之外，不可分別於其他的境上，應一心等引而住，不是哪一種無分別都可以的。如《修次後篇》中說：「故正法中，凡說無念及無作意，當知皆以審察為先。何以故，由審觀察乃能無念，能無作意，非餘能爾。」

既是如此，所以隨學克主·格樂華桑的後來人，說在四種扼要觀察的引領下，若清楚地決定無我，應保任此決定解的續流，並且一再地憶念四種扼要的觀察，在此狀態下修習。而對於「我如顯現的那樣是沒有的」、「如那樣的顯現是不成立的」的修習則說是顛倒的。克主·喜饒桑格的傳承者則認為在引生決定後，修習「如那樣的顯現是不成立的」。如是等產生多種修法。

若概而言之，先以聞思抉擇四種扼要的觀察，其後在修的時候，於心間頑固執著感知「我」的心它所執著的我，在蘊體上沒有自性的成就，對此生起明晰的決定，彼即是真正的所緣，正念不忘，以正知警覺是否斬斷了我執的分別。對於我自性不成的道理，應清楚明了後，從稍作觀察方面，思惟「沒有如那樣的情形而成就」，於此等引而住。

彼時，由於過去對於我執分別串習大的原故，就像寂止時九住心一樣，雖勵力修習，我執之心力大且繁多，只是間或少許產生「我無諦實」的念頭；然後漸次地串習，觀照「我無諦實」的一切心中間，執實心一再地障礙，出現中斷的情況；然後，生起執實之心後，立即稍加持念即能遮止，出現不再中斷的情況；然後，就像第九住心一樣，不必觀待作行，鬆緩勵力功用而修，此後是隨順或微細分的止觀雙運。那時，比如是於天空中灰濛濛的上面，僅僅遠離所破觸礙性上，安立為「虛空」，同樣，僅僅遮止所破諦實成就的空朗無遮上，不為它法所中斷，一心等引而住，即是「根本如虛空」的真正將護法。無作意或無分別，亦應當知是依於分別觀察的自力所引生的寂止。

若念：「那麼，作為無分別的因，以種種的分別觀察不會引生吧？」如《迦葉問品》中說：「迦葉，譬如兩樹，為風振觸，便有火生，其火生已，還焚兩樹。迦葉，如是觀察，生聖慧根，聖慧生

已，燒彼觀察。」其義是說，像樹木一樣的種種分別，由相互間的磨擦觀察，生起如火般的空性見後，再焚燒一切的分別樹木，就如沒有樹木一樣，說為無分別。

從不作行的界限開始，得到隨順的勝觀。由將護其續流而修行，身輕安之樂，比較起前面寂止時等引之力所引生的輕安，更為超勝，將得到由觀察力引生的殊勝身心堪能輕安。當得到時，即證得真正的勝觀。從此之後，即稱為「真正的止觀雙運道」。自當高聲唱言：此乃相互間非如魚目混珠般受持清淨宗風的智者們所承許的。

如「薩達等多智愚士，若有分別則無見」所說，修習正見，應當沒有分別的收散，還妄自破斥說：「格魯巴的寂止平靜不動的水中，有著勝觀的小魚在遊動是不合理的。」自派的許多隨行者也高聲宣傳說，他宗是究竟的道之扼要。<sup>85</sup>

雖則如是，若沒有獲得真正的根本如虛空的正見之間，還只是處於寂止的狀態中，如果沒有隨順勝觀的觀察，也只是趣入了遠離勝觀的寂止道，這種現象很多，不會有什麼修道的進程。從開始不待功用的止觀雙運之後，在自宗裡即不承許「不動寂止水中，勝觀的小魚遊動」的那種情形，因此，就像他宗的天還沒亮，破立的太陽卻升起來一樣。隨行者亦不過是沒有獲得廣略道次第的密意，如「山兔驚傳嘩啦聲」般，自相欺騙罷了。修道初中後的修持情況，以及在內心上顯現的情況，沒有詳細地分清，卻一味執著，就像剛生下的嬰兒與百歲老人二者，卻說他們在身體年齡方面沒有差別一樣，因此應好好地反省反省！

如是修習根本如虛空之後，後得時如何呢？如《三摩地王經》中說：

「猶如陽燄尋香城，及如幻事並如夢，  
串習行相自性空，當知一切法如是。」

在後得的時候，破除所破之後，餘留下唯我名言的顯現，彼應

---

85 列舉他宗的邪解。

呈現如幻化的境界。

呈現的道理者，領悟到幻化的牛馬、夢中的現象是不真實的，並非此宗的呈現之理。若是如此，幻師與經驗豐富的老人也應知道那樣的呈現之理。由修持前面的正見觀察，不能確定孰是孰非，各種現象依稀模糊，也不是此時的幻化。若念：「那麼，應是怎樣的呢？」因為由領悟幻術幻化的牛馬並非牛馬，對於牛馬的自性成就，並不造成損害。如具德法稱論師說：

「未破除此境，非能斷彼貪。斷德失相連，貪及瞋恚等，  
由不見彼境，非由外道理。」<sup>86</sup>

像拔刺似的是不可以的，而應拔除所執取的境。由於暫時錯亂因<sup>87</sup>的欺騙，眼識雖然不可否認地看到幻化的牛馬，但如看到的那樣並不存在，世間老人也是知道的。同樣，由於究竟錯亂因<sup>88</sup>的欺騙之力，牛馬不可否認地顯現在名言識面前，但應知就其自體而言是自性空的，猶如幻化。明知幻術幻化的獅子實際上並不存在，當現前看到那只獅子嘶咬幻化的牛等時，也能引生切實的感受。同樣，補特伽羅自性不成，如幻顯現，積集黑白之業、嚐受異熟之果，於此引生深深的決定，即是此法的特法。此乃我的上師所宣說的。

由正理破除牛馬的自性成就時，在那樣的名言識面前，執著真實牛馬的識是錯亂識，牛馬與幻化的牛馬相似。若觀待世間識，執著真實牛馬的識不是錯亂的，執取幻化的牛馬則是錯亂識。當從分清其中微細的差別方面而顯示比喻。如果想到牛馬自性不成，而把牛馬與幻化的牛馬在名言中當作是相同的，則與《入中論》中所說義相違，毀謗世俗，如其中說：

「無患六根所取義，即是世間之所知，唯由世間立為實。」

---

86 法尊法師所譯《釋量論略解》中說：若未破除此「我貪」所著之境，應不能斷除彼「我貪」，以斷除與德失相連之貪瞋（貪與功德相連，瞋與過失相連，即見德生貪，見過生瞋也），是由於境上不見有彼功德過失（即見境上無彼德失），而斷彼貪瞋。非如外物拔刺之理而斷故。

87 如被眼藥，或者咒術所迷等暫時的因緣。

88 無始以來無明的翳障。

文殊菩薩對至尊上師所說「應珍視現象品」<sup>89</sup>的話，也是顧慮到未來不明了如此扼要的化機會墮入斷見而說的。在廣略道次第、《中論》、《入中論》的大疏中，證成現象品的道理很多。

言說獅子·達倉譯師所說：「不淨亂現以量成，多理觀察乃承許。」此話顯然也是從這樣的誤解處發生的。

庚二、修習法無我之理：

比如，從頭頂到腳底之間五支具足的上身，並非假名為「身」，而是就其自體方面似乎獨立成就的身，即是識別所破的扼要。

斷定那樣成就的身體與身的上下支分等或一或異，即是決定周遍的扼要。

若是一成就，所言「身的頭、腳、手、肉、骨、皮」，在安立處與安立法的意思上，決定其各自不同，即是決定離諦實一的扼要。

若二者是異，以慧除去從頭頂乃至腳底的一一身分後，沒有什麼可被指認為出來說是「身」。由此，在具足五支的身上，除了僅有分別安立過去的身之外，沒有就其自體方面獨立成就的身，即是決定離諦實異的扼要。

如果於彼清楚地現起決定，則是最初獲得法無我的正見。

不觀待分別安立，於具足五支的色上，身體若自性成就，於樹林中生長時的樹木與被木匠造成能撐起棟樑的柱子，這兩個階段，我們都應同時生起「這是柱子」的心來。同樣，上個月還沒有起名字的孩子，在下個月被起名為「札西」，這兩個時間，當我們看到那個孩子時，都應現起「札西」的感覺，但卻沒有。

另外，識也是在昨天的識與今天的識等眾多分聚集的安立處上而假名的。「時」是於年月日等聚集的上面而安立的。如無為的虛空，以假如一千個孔穴為例，每一個孔穴有一虛空分，在這些聚合的上面安立為虛空等。

---

89 世俗諸法。

雖然對於任何一種法，都是從四種扼要的觀察方面抉擇正見，但在《明顯句論》中說，比如車子被焚燒，車的支分也會被燒毀，同樣，如果通達我無自性，執著其安立處五蘊亦有自性的執著亦將會被遮止，由此間接亦將證得法無我。因此，由善加抉擇補特伽羅無我並且修習的能力，抉擇法無我也變得很容易。

法無我者，亦如《四百論》中說：

「說見一法者，即見一切者，以一法空性，即一切空性。」

聖天菩薩說：「若見一法之真理，則能見一切法之真理。」若證悟一法的空性，則亦能證悟其他的法。因此，猶如前面補特伽羅無我的時候，如對於一色法而修習，也會現起從色法乃至一切種智間一切法的無自性，所以，諸位先哲們在實踐時，只是舉少許的幾個例子。如果一切法都要一個一個修習的話，修行者首先就應要修成不死的壽持明。在聞思的時候，如果以幾個例子還不能明白的話，還請擺脫開患得患失的顧慮散亂，進入如木頭般緘口不言的三摩地為妙。

頌曰：

濃厚愚暗翳障蔽，身心盤繞花繩相，  
執「我」可怖惡毒蛇，三苦驚懼無不嚐。  
我執貪著幻化馬，無奈遍歷輪迴地，  
領受如夢苦樂境，不見自過實愚癡！  
珍愛堅執實有我，遍尋不得空本性，  
天空鳥路無痕跡，觀見諸法本來空。  
無中地獄焚燒苦，人天榮華富樂等，  
猶如幻化須領受，了悟緣起不欺誑。  
本空安立名言理，無諍了知中觀道，  
旋轉智慧利器輪，斬斷煩惱我執縛。  
此理三乘一切聖，共同履行一軌跡，  
如今愚蒙執教形，體驗尺度黑暗中。  
如海甚深甚深要，無倒宣說聲調高，  
思及無等總持恩，善說普賢供雲飄！



戊二、為成熟他人的心續，學修四攝：

如《莊嚴經論》中說：

「施同示勸學，自亦隨順轉，是為愛樂語，利行及同事。」

菩薩學習佛子大行後，要利益有情，則需依於四攝成熟他人的心續。

隨應各各化機的根性，以財、無畏、法的布施攝受眷屬。

對已攝受的弟子，面容慈祥和藹地作問候等，隨順世間的情理以柔軟語慰藉；宣說彼所信解的正法的利益，特別是對於那些根性鈍劣者、罪孽深重者、唯追求今生者、放逸的出家眾等，也為了把他們引入正道，閒聊一些正法的話題。此為愛語。

如是對於心已好樂善法的人，由於種性眾多，對於那些心不趣入究竟安樂者，假如強行引入解脫道、小乘或大乘道，對於化機不會產生利益，就像熱病還沒有被湯藥成熟，即施以冰片的配方，則使病灶擴散而產生危害一樣。因此，說「要想健康長壽就應造這樣的善業」的話，以此為例，從微細的善法方面漸漸地令其熟練，最後引向涅槃的方向。此為利行。

如果令他人趣入善行，自己卻不做那樣的事的話，會有這樣的閒話出來：「要調伏我們的心續，最先應調伏你自己。」因此，別人如何去做，自己要超過對方，起碼也應相差無幾地實踐。此為同事。

甲三、結行的次第：

迴向發願的印證雖也屬於這裡面，但主要者，在前面骨石相碰地修習後，若念：「概其要點，經常如何做呢？」在歸依發心時，思惟中下士道的痛苦；其後，結合上師瑜伽，殷重修習懺罪積資；然後，在正行時，修習取捨交替的菩提心以及止觀雙運的所緣。

頌曰：

心生堅毅發精進，自性任運妙智慧，  
觀見、修習六度要，自利無礙達巔峰。  
未誤聲緣寂樂道，成熟他續四攝法，  
潔白事業不間斷，八支江河源源流。  
方便智慧雙運翅，技力翱翔有寂空，  
遊戲三身無死境，空前大鵬今修成！

如是依於六波羅蜜之道，積集廣大的福德、智慧資糧，成熟自己的心續，證得佛果；依於四攝法成熟他人的心續。這樣善加開示能引至一切種智無謬方便的三士道次第、勝者歡喜的教授、顯示直接引導修持的次第、具有傳承大德的口傳精髓，也就是那樣的了。

由全面無缺地修習，就像如意摩尼寶王一樣，能滿足眾生的希願，所以給予了「能滿一切眾生願，故名如意摩尼王」等廣大的讚譽。

頌曰：

貪著現世三有圓滿剎那動盪洶湧五欲濤，  
漂溺茫無涯際輪迴大海三苦怖畏巨鯨吞，  
若離證得寂樂寶石機緣難得二義如意寶，  
莫說現證僅名難聞無明錯亂欺罔諸眾生，  
二資之力焚燒煩惱所知二障濃密稠林海，  
解脫少亦難忍凄苦曠野復遠劣道猛獸害，  
見聞亦得甦息之境利他事業福地歡喜苑，  
為令眾生安置遠離罪過二身雙運大覺地。  
非一普悲口中皓齒持水法雲廣密佈，  
薄軟之舌閃電顯耀三乘法雷聲轟鳴，  
善持增上究竟胎擔十力羽翼鮮豔傘，

豐滿跳動利樂歌舞眾生上師淨飯子。  
十二部經能仁聖言無上甘露味，  
匯入心密祥結兩位紹尊親教言，  
盡享善說歡唱龍樹無著二大車，  
潔白聲譽天衣美嚴聖境無死地。  
空鏡無滅顯現六度行影像，  
顯現百千驕陽光芒高萬丈，  
淨心風吹雪域天空阿底峽，  
時隔久遠愚雲遮蔽賢善宗。  
不忍彼情大悲指，善持智慧妙金剛，  
利器撕碎邪亂網，聰慧妙緣名稱祥！  
能仁祖師口傳來，暢飲經論八支水，  
善析權實宗喀巴，「昔無札戶」普宣揚。  
希願受持師宗者，此方極多，恆河水，  
雖然蕩滌大地容，如理智者比晨星。  
講辯著勇調高揚，勝妙右旋法螺音，  
傳善緣耳總持眾，定一切智！何談餘？  
片面之藥或成毒，自詡甚深難比擬，  
全圓教要引三士，清淨正道，意義殊！  
道次<sup>90</sup>詞義深邃空，劣慧孔穴不能容，  
欲利新著二邊水，不充根器或溢流。  
欲熟清淨義碩果，不備扼要幹枯枝，  
無義詞葉雖茂盛，如畫中燈失光明。  
故具一切要義分，復離廣大詞獸形，  
空前論著此新月，我心池水豈能成？  
難悟論義扼要弦，多聞指力所挽箭，  
射至微妙善說遠，奪走智人慣射驕。  
理觀教義遙對岸，能視眼目雖短淺，  
然不善語舞舌尖，競攀有頂請休息！  
紅花色染氍氈帽，若示自理實善哉，  
父輩教證勝寶聚，失散亂賊，多空手！

---

90 宗喀巴大師所著兩種道次第論。

久習愚昧鈍根銅，卻稱「純金持教士」，  
行於多智集市時，羞愧無知本色露。  
弱冠年幼蛋殼中，觀察慧力雖難滿，  
無力搏擊講修空，年長翅豐鳥何能？  
不學而知美名聲，虛傳不能令心動，  
如窮人財多勵力，略知五明堪光榮！  
勝行語要難知結，解開福德千輻輪，  
金光熾燃願駕到，四無畏階頂宮殿！  
護持佩戴黃帽天，六臂閻王大天眼，  
火焚欲天眾魔軍，教證幡插有頂端！  
自慧暖熟論金蛋，妙果具有四身面，  
不盡莊嚴輪作者，遍智祖先願眾成！

跋曰：

像這樣的菩提道次第導論，有著京俄·洛卓尖參所著的導論等數篇。但其中上半部分解說得往往過於冗長，不能明了所緣的內容。下半部分又太過簡略，令初業行者無所適從。而慧力超凡的人，既然有著慧眼來觀看一切智宗喀巴大師的論著，若再依賴其他的文字，就像在八支功德的湖邊，卻喝鹽鹼的井水一般。

雖則如是，本法的傳承在一切智索南嘉措之前，除了兩部道次第，以及無缺的上師傳承親授之外，沒有依於這般筆記的說法。在京俄仁波切·曲華讓布之前，是以《甘露純金》為根本，補以兩部道次第而傳授，沒有把引導簡明地書於文字。

「釀多」吉祥輪大樂修行院「山間歡喜」的阿闍黎、生於「唉熱生源」地方，宣說無邊顯密法的香巴仁欽（慈寶）發大精進，在一個半月的時間裡，詳細地獲得了本法的覺受引導，復殷切地勸請：「要把引導所緣立於文字」。由此本人想到：總的說來，如果沒有從具有覺受引導傳承的上師處獲得，僅於念誦傳承以及書本上修持，由於沒有傳承，對於自他不會有所利益；不僅如此，像有些僭越正法、膽大妄為之徒，即便在自己沒有覺受引導的情況下，也敢於向

他人宣說。覺沃·噶當巴說：自己沒有修持卻向他人宣說，則是一個空瓶倒向另一個空瓶。在比那時更差的當今時代，把修習直授清楚地書於文字，一方面而言，對於教法的傳流不會有什麼利益，雖則如是，行於濁世、智慧低劣的眾生，不能如理受持上師的教言，還會產生邪說的過患，因此，從另一方面而言，也許對聖教有所利益。懷著這樣的心而著此《文殊口授——菩提道次第引導文》。

對於一切佛經不憑賴於他人、諍時遍智昆敦法王的無垢親授，我是從文殊上師的恩德中善加聽聞。在善於言說、語自在至尊上師——貢卻瓊佩前，兩次獲得了一字不漏、詳細解說的《道次第廣論》傳承。依於這樣的恩德，自己可以用稍微高揚的聲調敢於宣說本法的道理。具有善緣的薩霍爾僧——「阿旺洛桑嘉措」、「無畏鎧甲聖教韶年部」，又名「妙音歡喜親友」，於聖境稱為「博拉巴」，此方稱作「南強」，文殊陛下之國稱作「戊戌」（西元一六五八年），即土狗年，梵語「夏巴那」，即牛宿月，漢地稱為「七月」，即陰曆七月，時輪中「黑暗之黑暗中明之喜」，功德音「啊拉」，輔音「瑪拉」，韻律算中「下弦第二喜」（二十一日），母音「阿」，輔音「查」，「童年」，「界地」，「問欲」，「太陽」與「軫宿」會遇的「達噶拉獅子」合時<sup>91</sup>，在一切經論的大法苑——吉祥哲蚌大寺著此論文。書記者為鐘瑪巴·成列嘉措。

祈願善慧聖教宏揚廣大於一切時方！

譯跋：

《文殊口授》，係第五世法王所造，攝義周詳，文筆精練優美，實為修學道次第不可或缺的寶典。

愚鈍如我，本不敢冒然翻譯，恐有損於原文原義。奈先後有多位道友，法雲師、謝居士等殷切勸勉，復有游韜居士供以淨財，資以順緣，想來依此譯文，於廣大道次第法友，抑或發生深遠的利益。譯者遂向隆務大寺格西洛桑曲札陳白此事，請求施與指導教

---

91 這段文字從不同的曆法上說明了著作時間：一六五八年七月二十一日吉時。

授，格西慈悲應允，從詞義兩方面詳細開示了其中的深義，譯者方動筆翻譯，前後歷時一年。

願以此翻譯的圓滿功德，迴向一切眾生值遇善知識歡喜攝受，聞勝教法，入菩提道；尤願善慧法王聖教法幢遍佈於一切時方；一切有緣之士，善願成就！

二零零六年十月八日——二零零七年九月九日重陽節，緣宗圓滿敬譯於青海隆務大寺。