



慧光集

前行備忘錄

法的含義：正如同藥治病一樣，就——將心從不善的歧途中扭轉過來的意義來講，法和對治是一個意思。

我們要對，具有對治作用的正法堅信不移，因為唯有妙法才能救護我們，

擺脫輪迴惡趣的一切恐怖，是今生來世的利樂源泉。

為此，我們認識到，佛教正法對現世、後世、中陰不欺惑這一點後，要虔誠信受。

如云：“信心是珍寶，晝夜趨善道。”又如云：“信心前行首先起，諸法根本即信心。”



【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

目錄 | 前行備忘錄

總說要義	7
共同外前行	19
【一】暇滿難得	23
【二】壽命無常	62
【三】輪迴過患	71
【四】業因果	73
【五】解脫利益	86
【六】依止善知識	89
不共內前行	93
【一】皈依	97
【二】發殊勝菩提心	130
【三】念修金剛薩埵	219
【四】積累資糧	230
【五】古薩里積資	242
【六】上師瑜珈	250
往生法	277

前行備忘錄

堪布阿瓊仁波切 著
索達吉堪布 譯

總說要義

頂禮具無緣大悲的至尊上師！

《金剛頂續》中云：“所有的心念歸攝起來，懷著極為善妙的意樂而諦聽；對於忘失者，金剛薩埵等三世如來不予以加持。”不管是在聽聞正法、傳講正法、行持正法，還是觀修正法的時候，首先都要向內反觀自心，觀察自相續。只要是人，起心動念不外乎：貪嗔癡——惡的分別念；無記的分別念；信心、出離心、菩提心——善的分別念等三種，除此之外不會生起。如果萌生不善的念頭，就要自我譴責。正像俗話所說：“妄念立即剷除，燈器趁熱擦拭，豬鼻用杵撞擊”那樣。一定要斷除不善的心念，轉變無記的心念，以善妙的心念來聽法、講法、修法。否則，如果僅僅改造外在的身和語，那就成了裝腔作勢。《因緣品》中云：“非以髮髻非以棍①。”經中說：“自淨其意，是諸佛教”，並沒有說：“改造身語，是諸佛教”。誠如經中所言：“心清淨令身清淨，身清淨非令心淨。”

所有僧人，是生者的依託，是死者的呼援，因此必須治療自心的疾病，而治療心的疾患——業和煩惱的良藥就是妙法。本來“法”的名稱涉及十個方面，這裡是取名“妙法”之中妙的法。

法的含義：正如用藥治病一樣，就‘將心從不善的歧途中扭轉過來’的意義來講，法和對治是一個意思。我們要對具有對治作用的正法堅信不移，因為唯有妙法，才能救護我們擺脫輪迴惡趣的一切恐怖，是今生來世的利樂源泉。為此，我們認識到佛教正法，對現世、後世、中陰不欺惑這一點後，要虔誠信受。如云：“信心是珍寶，晝夜趨善道。”又如云：“信心前行首先起，諸法根本即信心。”

這樣的佛教正法的宣說者，就是所謂的“無上本師即佛寶”。至高無上、無與倫比的本師釋迦王釋迦獅子，法身位是普賢如來，報身位是大金剛持，化身位即眾生的怙主釋迦牟尼佛。關於本師無與倫比的道理，在〔《釋迦牟尼佛廣傳》〕大臣海塵婆羅門童子發心的情節中有闡明。關於正法無與倫比的道理，《七品祈禱文》中說：“稀有不可思議如來教，出現三次超勝之佛法。”在過去千萬劫以前的“普嚴劫”，先生王佛教法中出現過密宗金剛乘；未來華嚴劫文殊師利佛的教法中大範圍出現密法；如今釋迦牟尼佛的教法中，廣傳密宗金剛乘。因為除了這三劫以外，眾生不能堪為法器。

如果有人問：那為什麼《文殊幻化網續》中說：“過去諸佛已宣說，未來諸佛也將宣說”呢？

其中的密意是說，〔在其他佛陀的教法中〕密宗不是普遍公開傳播。

現今釋迦牟尼佛這個剎土，名叫三千娑婆世界，並不是因為非常好才叫娑婆的，而是因為格外差才稱為“娑婆”。這裡的一切有情，相續被貪欲、嗔恨、愚癡折磨得很難受，由此才名為娑婆世界。

關於法寶，如云：“無上救護即法寶。”無與倫比的本師宣說的八萬四千法蘊，歸納起來，涵蓋在十二部中，十二部又包括在三藏當中。所謂的“如來教法證法寶”，其中三藏就稱為教法；我們必須依靠，猶如陶器耳柄、皮口袋環帶般的文句，才能獲得證法。所以，教法三藏的教義——勝道三學，就是證法。勝道三學中的“勝”，雖然在外道中，也有狗牛禁行和各自的禪定等等，可是憑藉那種道，並不能獲得解脫和遍知佛果。依靠內道佛教勝道的三學，能證得解脫和遍知果位，因此稱為勝學。顯密的一切法，都不超出三藏、三學的範疇：小乘中，律藏、經藏、論藏是三藏；律藏、經藏、論藏的教義依次是戒學、定學、慧學。菩薩乘中，宣說菩薩道根本墮詳細分類的教是律藏，它的所有教義是戒學；宣說所有三摩地門的一切經是經藏，修行它的教義——暇滿難得等等屬於定學；十六空性或二十空性的所有

能詮（文句），是論藏，它的一切所詮（意義），是慧學。密乘中，密宗金剛乘誓言處的所有能詮是律藏，它的教義屬於戒學；共同生起次第、圓滿次第的能詮屬於經藏，它的教義屬於定學；大圓滿的一切能詮是論藏，它的教義是慧學。總而言之，以上所有經論及所詮，無不包括在三藏、三學之內。

那麼，如來教法證法寶的受持者到底是誰呢？

是僧眾，如云：“無上引導即僧寶。”如來教，除了僧眾受持之外，包括天、魔、梵天、世間君主在內的有情，都不能受持，佛法的受持者就是聖僧。作為僧寶，必須通過講聞的途徑來受持教法，通過實修的途徑來受持證法。我們自己，也要加入到僧眾的行列中。如果我們一味往下看，思想和行為與俗世的男女一致，那麼人們也會說：“腐敗僧人、腐敗僧人”。所謂的腐敗僧人，就是戒律有污點，禪定有污點，智慧有污點。我們絕不能這樣，而要向上觀：我的本師是佛陀出有壞；我走向解脫與遍知果位的道，就是佛教正法如來的教法、證法；我去往解脫遍知果位的助伴，就是至尊文殊菩薩，以及現在同行道友的僧人。不要狗眼往下看，而要鳥眼向上觀，既然自己坐在僧人之列，就絕不能販賣正法，而必須受持教法和證法。這樣一來，他的名稱才叫引

導僧②。所謂的僧，也就是心向勝道三學者，並不叫向惡者、不叫向商者、不叫向訴訟者、不叫向詛咒者。引導者，向自己以外的世人指示自己解脫之道，他們解脫以後再宣說解脫道，就像手牽著手一樣，引入解脫遍知的道路，由此稱為引導僧。

而所有世人的本師，就是各自的國王，他們的道是不善道，他們的友伴，是不善的友伴——商人、盜賊、土匪、獵人、背棄誓言的朋友、胡言亂語的朋友、毀壞善法的朋友。因此，要想到我萬萬不可入於他們的道，現在我已明曉了利害，寧死也不能這麼做。

所謂的三寶，就是“無上本師即佛寶，無上救護即法寶，無上引導即僧寶”。在世間，金、銀、如意寶等並不罕見。如意寶，有大福報的人偶爾會取到。國王無目具富或者恩札布德，得到了如意寶，也只是借助它，解決今生今世的食物、衣服、住處、臥具，而無法消除今生後世的所有恐怖與痛苦，依靠三寶能遣除今生後世的所有恐怖與痛苦，給今生來世帶來一切利樂吉祥。世間上所說的寶，只是因為稀罕才稱為稀世之寶（稀有殊勝），而並不叫多寶。

確定完三寶的內涵以後，就要知道在聽法時、講法時、修法時，都不能離開三寶的範圍。三寶當中，佛寶是開示解

脫與遍知之道的導師，如云：“我為汝說解脫道，解脫依己當精進。”

正法才是救護者，而佛陀不能救護我們。曾經，提婆達多抓著如來的腳拇趾，哀號道：“喬達摩，熾熱太熾熱！焚焦極焚焦！”佛陀告訴他說：“提婆達多，你要誠心念誦：‘皈依佛、皈依法、皈依僧’。”除了講經說法以外，佛陀無法像扔石頭一樣，把我們拋到解脫之地。如果自己沒有修行正法，誰也不可能把你投到解脫果位。

受持正法者是僧眾，所受持的法有八萬四千法蘊，所有法蘊概括為十二部，十二部歸納為三藏，三藏包括在如來教法、證法二寶當中。

從乘的角度來說，有世間乘或增上生人天乘和出世間乘或解脫乘。所謂的世間乘，就是從下面三惡趣處，駛向人、天善趣果位，因此稱為世間乘。出世間乘有小乘和大乘，依靠小乘——聲聞緣覺乘的道，能駛向聲聞緣覺果位，為此叫聲緣乘。大乘能駛達不住二邊圓滿佛陀的果位，由此稱為大乘。確認指明所有道次第的典籍，就是佛經及隨行的論典兩種。所有經論，經以廣、教以多、訣竅以零散的形式而留存，因此所知之處無有盡頭，〔如果不具備上師的訣竅，〕在濁世短短的人生裡，暫且不說修行，就是了知也辦不到。

薩繞哈尊者說：“何人未曾飽飲上師尊，除惱清涼訣竅甘露水，彼者縱然多聞論典義，亦渴死於乾燥之荒地。”

以上三乘，如果歸納在道次第中，世間乘屬於小士道次第，小乘聲緣乘屬於中士道次第，大乘屬於大士道次第。新派（即格魯派）的道次第是廣中略《菩提道次第論》，薩迦派的《三現》、《三續》，寧瑪派的《大圓滿心性休息》等，必須這樣依靠上師的訣竅來了解。其中，大士道次第或者大乘包括遠道法相乘（即顯宗）、近道金剛乘、捷徑光明大圓滿。如果要作選擇，遠道歷經數劫成就圓滿佛果，那實在太漫長了。近道金剛乘內部，也有遠道、近道、捷徑三種。雖然依靠外續事、行、瑜伽三部，在五世或者七世或者十六世能成就佛果，但不容易修學。儘管依靠近道——瑪哈瑜伽和阿努瑜伽，一生一世能成就雙運果位。可是，如果生起次第的本尊，小指大小也不能浮現於心；圓滿次第，一呼吸的氣息也持不住，那也難以修成。而依靠光明大圓滿，數年數月就能成就雙運果位。如果想到必須修行大圓滿，那麼必然要借助上師的訣竅，否則無法修成。正如薩繞哈尊者說：“上師訣竅甘露味，何者思維即入定。”因此，我們必須要憑藉上師的訣竅來實地修行。

大圓滿續部的量，多達六十四萬續，歸納而言，有心

部、界部、訣竅部；訣竅部又有外類、內類、密類、無上極密類。《阿底大莊嚴續》中云：“外類如身名言廣，內類如目見表法，密類如心憶咒法，此如身根圓滿士。”外類當中，雖然在抉擇內外萬物為本來清淨直斷方面，基本相同，但在抉擇任運自成頓超時，只是廣說了本基的實相，而並沒有闡述實修道的方法、中陰顯現的情形和究竟果位的解脫之理。內類之中，雖然籠統宣講了，依靠道喻義因直指，但並沒有說明究竟果位的解脫之理。密類中，只是講解了道的類別觀修，可是並沒有講到基的實相及究竟的解脫之理。極密類，詳細說明了本基的實相、道——見修行、果——究竟解脫的道理。無上極密類有十七續，加上《密咒護法忿怒續》，共有十八續部。這些的意趣合而為一，有廣大班智達類和甚深古薩里類。廣大班智達類就是《龍欽七寶藏》；甚深古薩里類：蓮花生大師的《空行心滴》、貝瑪拉密札的《秘密心滴》，這兩者屬於母心滴，子心滴也有《空行心滴》和《上師心滴》。《空行心滴》和《上師心滴》的心髓是《甚深心滴》，這些的意趣集於一體的，就是大圓滿龍欽心滴。它包括基道果三個部分，其中道大圓滿，包括能成熟的灌頂與能解脫的教言。作為已經得受了能成熟的所有灌頂者來說，引導法也分為前行引導與正行引導，正行包括共同正行及不共

正行，共同正行包括生起次第和圓滿次第引導，不共正行包括懈怠者無勤解脫的本來清淨直斷引導，和精進者有勤解脫的任運自成頓超引導。

【註釋】

- ①非以髮髻非以棍：佛教中並不是像有些外道那樣，以身體之行為主。
- ②引導僧：藏文直譯就是向善者或求善者。



共同外前行

第一是前行引導，分為共同前行與不共前行。

這裡首先講共同前行。所謂的前行，就像起初要改良田地一樣，要想求得正行法，必須要憑藉共同前行來淨化相續。依靠共同外前行，使自己變得調柔。皈依等不共前行，就如同種植莊稼及捶打莊稼一般，是不共同的法。到了該享用莊稼的時候，就相當於是正行引導。

正行引導也分為實修引導與信解引導。關於實修引導，按照貝瑪拉密札的《螺文字論》階段性的引導來講，有階段性傳授訣竅和次第性傳授訣竅兩種。其中階段性傳授，就像全知法王〔無垢光尊者〕依止上師格瑪燃匝六年，圓滿引導的同時究竟道位，由此達到了本來清淨的法性盡地，與任運自成的覺性如量境界。全知大師無垢光尊者曾經教誡說：

“以後凡是隨行我的人，必須長期依止上師，長期聽受教言。”這一遺教，保存在《誓言次第解脫海》中。否則，單單加上信解引導、七日引導、一月引導之類的名稱，走馬看花的上師表面引導，弟子稍稍聽聽，那真應了“頭還沒熟先嘗舌，床還沒熟先伸腳”的說法。如果上師沒有空閒培養弟子，弟子沒有時間依止上師，光是一味聲稱“正行、正行”，好高騖遠，而將前行法丟在一邊，那就像所說的“頭從高處繫，頸從低處斷”。自以為是修行人，事實上，口頭

所說與實際所行背道而馳，表裡不一，自相續與正法南轅北轍，只是改造身姿、眯著兩眼。這樣一來，自相續不會有絲毫長進。

本論就代替實修引導的次第傳授教言來講，包括共同外前行、不共內前行、正行分支——捷徑往生引導。所謂的共同，與誰共同呢？按照理論的說法，是所有乘都共同觀修的法，因此稱為共同外前行；依照訣竅的講法，是三士道共同觀修的法。所謂的“不共”，是與誰不共呢？按照理論的說法，是與世間乘、小乘聲緣乘不共；依照訣竅的講法，與小士道、中士道不共，是大士道的不共觀修法，為此叫做不共內前行。關於破瓦法，如云：“修道差者以破瓦接迎。”針對最初沒有機會求得正行法、求完正行之後不具備生死中陰的暖量（即修行境界）、以及修道沒有得穩固者來說，就要依靠破瓦法來延續道的修行。圓滿次第正行的分支——遷識破瓦法，歸屬在〔不共內前行的〕六法當中。

第一共同外前行分為六個部分：

【一】暇滿難得

我們要依靠“四種厭世心”或者“四種除貪法”的能遣法，對所遣法——今生後世心生厭離；依靠利他菩提心，對自私自利的心念產生反感。具體來說，依靠暇滿難得與壽命無常，對謀求現世心生厭離；依靠輪迴過患與業因果，對謀求後世輪迴的心行產生厭惡；間接對謀求自私自利的心行產生厭惡，這是全知無垢光父子不共的引導法。對謀取今生、後世、自利的心行生起厭離，就必然追求解脫，為此務必要思維解脫的功德利益，並認識到解脫道，只有俱足法相的上師善知識才能宣說，而你隨隨便便遇到一個人，他不會宣說。因此，我們一定要明白依止善知識的方法。

第一暇滿難得，包括聞法方式和真正暇滿難得引導。其中聞法方式，是講聞法時怎麼聞法、行法時怎麼行法、修法時怎麼修法。它分為發心和行為，發心又包括，廣大意樂菩提心的發心和廣大方便秘密真言的發心。發心主要是講意樂，行為主要是講身語的所為。

所謂的發心，就是在紛繁眾多的分別念中，引發出特別的分別念。發心有不善的發心、無記的發心、善的發心。

一、不善的發心：又包括，救畏的發心和善願（求世間安樂）的發心。救畏的發心，就是為了救護今生疾病的怖

畏、魔障的怖畏、國王懲罰的怖畏、饑饉的怖畏等等而修行正法。這樣一來，由下而上，從聲聞乘到光明大圓滿之間，不管你修什麼法，也只能救離這些怖畏罷了，除此之外不會有任何利益的成果。所以，必須去除這種發心。

善願的發心：一開始就打算販賣正法，於是思忖：如果我求一點法，得一點灌頂傳承，閉關做一點依修，勢必能得到一點利養、贏得讚譽、獲得名氣，依靠讚譽、名氣，在今生當中得到豐衣足食等安樂，這四種加上相反的四種不願意之事，就是世間八法。依靠正法謀求今生利益，如果成功，那麼所買到的也只是牛馬，下至羊毛、牛毛，用彌足珍貴的正法，換來世間的衣食等普普通通的財物，以貴換賤。

事實上，以正法來謀取世間利益，和一個俗人拿著一支又細又長的火箭來求取財物，這兩者比較起來，以正法謀求世間利益更為下劣。誠如無等塔波仁波切所說：“若不如法而行法，正法反成惡趣因。”

如果自身沒有能力消化信財，必將感受燃燒法衣、燃燒鉢盂、燃燒鐵球、燃燒鐵汁等等苦果，因此我們一定要斷除這種發心。薩迦派的《離四貪》中說：“若貪今生非行者。”那麼，給這類修行人取什麼名稱呢？就是出賣佛法靈魂者、三寶的敗類、僧眾的敗家子。因此，對於懷有這種發心的人，我們務必像毒物一樣棄離。巴珠仁波切曾經說：由

這樣的發心驅使，表面上修行聲聞乘到大圓滿之間的法，縱然在九年之中，用泥黏封門來閉關，裝模作樣孜孜不倦進行依修。可是，如果只想自己得一點利養、讚歎、名聲，那麼修行正法的果就只有這個，除此之外，連後世解脫的種子也不會播下。就比如，一個狡猾的人，在驢身上撒上野獸毛來出售一般。這類修法者，在驢子般惡劣的自相續上，蓋上野獸一樣的正法毛皮，來販賣正法，就如同對販運做生意的世間人，人們叫他“販子、販子”一樣，對於出賣正法者，人們都會叫他“法販子、法販子”。

二、無記的發心：沒有任何其他目的，只是會求求法，並沒有什麼追求的目標，就好比人熊模仿人、狗追著行人或者射空箭一樣，既沒有善的分別念，也沒有不善的分別念。巴珠仁波切說：這種無記發心，連解脫的種子都播不下。我的上師說：既沒有善的發心，也沒有惡的發心，就是播下解脫的種子罷了。

三、善的發心：包括小士道的發心、中士道的發心和大士道的發心。

（一）小士道的發心：希求自己從三惡趣解脫出來，獲得人天善趣的果位，為此目的而修行——聲聞乘到光明大圓滿之間的法。可是，獲得善趣的遠道、近道捷徑，由補特伽羅的意樂所致，不會成為證得佛果的因。懷著這種發心的

人，即使守持二百五十三條別解脫戒，身穿三法衣，也不會勝過俗人的想法。因此，只能算是一個具戒的人。同樣，如果觀修生起次第實有的寂靜本尊，結果將投生到欲界天；如果觀修實有的忿怒本尊，會轉生為魔和熱札魔。巴珠仁波切親口說過：“如果觀修張著嘴巴、瞪著眼睛的本尊，會變成鬼。”同樣，懷著這種發心，去觀修本來清淨直斷與任運自成頓超，如果以積資淨障攝持，將轉生到無色界四處和色界十七處；如果沒有以積資淨障攝持，只會變成老鼠和馬熊，而別無出路。正如薩迦班智達所說：“愚者修行大手印，多數趨向惡趣處。”我們必須斷除這樣的發心。如云：“若貪輪迴非出離。”

（二）中士道的發心：發現六道痛苦的自性，猶如火坑、羅剎洲、劍鋒以後，追求自己從六道輪迴之處解脫出來，達到聲聞緣覺的寂滅果位而實修遠道等（等字包括近道捷徑）。但是，獲得聲聞緣覺阿羅漢果位的遠道、近道，並不能成為證得佛果的因。無等阿底峽尊者住在藏地期間，有一天早晨用餐時，對坐在面前的佛子仲敦巴說：“哎呀呀！”仲敦巴問：“到底出了什麼事？”尊者說：“在印度，我有一個修黑班則的弟子，今晨步入了聲聞滅道。”仲敦巴問：“依靠黑班則法，怎麼會入於聲聞滅道呢？”尊者

說：“不懂得以補特伽羅的意樂來修行，依靠黑班則法能引入到地獄中去，也能引入到餓鬼中去，也能引入到旁生中去，也能引到佛地。因此，修行的方法或修行的心態，比所修的法更為重要。”如云：“若貪自利非發心。”如今上上下下的人都說：“為了臨終時不害怕不迷惑，我要修行修行”，這種發心，歸根究底，就是謀求私欲的心態。

（三）大士道的發心：以上四種發心（即不善的兩種加上小士道、中士道的發心），終究都是謀求私欲的心態和行為。因此，從即日起，我們就要把謀求自利的心態和行為，看成怨敵、視為過患、心生厭惡，不求自己的利益，而想到一切有情遠離苦因及苦果，獲證不住二邊的圓滿佛果。這才是廣大意樂菩提心的發心。要想在相續中生起這種發心，必須觀修知母、念恩等。否則，上師也是煞有介事地說說：“為了利益遍佈虛空的一切有情……”，弟子也是裝模作樣地想想，雙方都眯著眼睛說：“好可憐啊！”這般空洞地說大話，沒有任何實義。當今時代，有些偽裝成上師、弟子的人，暫且不提相續中有其他功德，就連一絲一毫的善意都沒有，這樣一來勢必有著相當大的危險性。所以，我們首先要從自己的母親開始，觀修知母、念恩、想要報恩、希望把她安置於遍知佛位。

現在來講廣大意樂菩提心的本體：具備兩個條件或兩層含義，就是發菩提心的本體。彌勒菩薩親言：“發心為利他，求正等菩提。”其中，第一個條件或第一層含義，是以悲心緣有情，願一切眾生遠離苦因及苦果；第二個條件或第二層含義，是以智慧緣正等菩提，必須想到獲證圓滿佛果。不正確的悲心和不正確的慈心：儘管想到“為了利益眾生”，但如果沒有生起，想把眾生安置到佛地的心念，那就只是一般相似的悲心；儘管想到要獲證佛果，但如果沒有想到為了利益眾生，那就只是一般相似的慈心。要想到一切有情都遠離苦因及苦果，獲證圓滿佛果，才是廣大意樂菩提心。

如果有人問：這樣的心態，在修行時怎麼修呢？

首先，要從自己的親生母親開始觀修，再逐步擴展到遍佈虛空際的有情。起初思維：虛空周遍之處，遍佈著有情；有情周遍之處，充滿著業感痛苦。充滿業感痛苦的一切有情，從無始時以來，無一不曾當過自己的父親、母親、親友；進一步說，沒有一個有情未做過母親。在做母親的時候，沒有一個不是以最大的恩情撫育我。就拿現在的這位母親來說，曾經無數次當過自己的母親，我從無始以來迄今為止，漂泊在輪迴中，只是在巴掌大的地上，也曾多次生生死

死過。除了地獄眾生和多數天人以外，沒有母親就無法出生。而且，也不一定總是一個有情當母親，一切有情都不止一次當過我的母親，當母親的次數實在不可思議，做過母親的邊際沒有盡頭……。

以上是知母的內容。

念恩：特別要觀想現今的母親，自從我漂泊中陰的尋香神識，進入到大恩母親的胎中時起，住胎九個月零十天，母親全然不顧罪惡、痛苦、惡語，她身體的營養和食品的精華，經過臍道滋養我的身體（生身之恩）。

接著是，出生時的我，說活著，連頭都抬不起來；說死了，氣還沒有斷，就是這副要死不活、蔫蔫巴巴的樣子。是深情的母親，要死的沒讓死，要爛的沒讓爛，要乾的沒讓乾。母親滿懷著生子的最大喜悅，雙手摟在懷裡，以慈愛的心撫育我，以含笑的目光凝視我，以溫存的愛稱呼喚我（賜命之恩）。

母親用最初的食物——甘甜的乳汁哺育我，以最初的衣裳——自己的體溫暖熱我，最好的食品先給我吃，最好的衣服先給我穿，用手撫摸看我是餓了、還是飽了，用嘴餵飯給我，輕輕擦去我的鼻涕，用手擦拭我的髒物（施財之恩）。

我不會吃飯，母親教我怎麼吃；不會說話教我怎麼說；

不會走路教我怎麼走；口中無食給我食物；手上無財給我財物；身上無衣給我衣裳，以最大的愛心撫養我成長，對我恩重如山（教世間知識之恩）。

以上憶念母親生身、賜命、施財、教世間知識的恩德，是從世間法的側面來感念恩德。

從佛法方面而言，俱足十八暇滿的這個珍寶人身，也是依靠深恩母親產生。如果沒有母親，首先，無從發起殊勝菩提心；中間，無從修學菩薩行；如果不具備菩提心、菩薩行，最終，現前圓滿佛果也就無從談起。所以，起初發殊勝菩提心；中間修持浩如煙海的菩薩行；最後現前圓滿佛果，也是來自母親的大恩大德。而且，還要憶念，如今修行正法的順緣——住所、床榻、資具等，也並不是不觀待母親就能獲得的。

這以上是念恩。

接著，想要報恩：以往，深情的母親，將一切利益勝利都奉獻給我，所有虧損失敗母親自己承受；一切快樂幸福的事通通給予了我，所有罪惡、痛楚、惡語，母親自己來忍耐，她就是這樣利益我的。現在輪到孩子我了，我必須要關注老母的疾苦，想想老母親有沒有享受安樂，有沒有感受痛苦。結果就會發現：雖然，她希求暫時曬太陽暖乎乎的快

樂，直至圓滿佛果之間的安樂，可是卻不知曉，奉行快樂之因的善業和正道，也沒有機會聽受，如理講經說法的善知識的言教；儘管她不想遭受，下至微微火星落在身上，直至三有輪迴的一切痛苦，然而卻糊里糊塗地造痛苦之因的業和煩惱，以致於所想、所行背道而馳。正如〔《入行論》中〕所說的“愚人雖求樂，毀樂如滅仇”。她擁有的快樂真是寥若晨星，而受到苦諦直接的危害、集諦間接的危害。由此與希求心相關聯：心想：如果母親能離開苦因——集諦的業和煩惱、苦果——三界輪迴的一切痛苦，那該有多好！與發願相關聯：但願母親能遠離苦因及苦果。與發誓相關聯：我一定要使她遠離一切苦因及苦果。為了使老母遠離苦因及苦果，祈禱無欺的皈依處三寶予以垂念，念誦“上師如來……”到“奇哉三寶大悲尊……勇士您具大悲力……”來虔誠祈禱。

這以上講的是第一個條件以悲心緣有情。

現在就該想：令老母有情離開苦因及苦果以後，將他們安頓在哪裡呢？這就要加以選擇。是善趣嗎？其實，老母以前也曾經多次得到梵天、帝釋天等果報，可是仍然沒有擺脫痛苦，而那些都不常存，依舊是三有輪迴的邊際，所以不能把他們安置在那裡。聲聞緣覺的寂滅果位，雖然像患過天花的人一樣，解脫了輪迴的一切痛苦，不復退轉輪迴，可是佛

子菩薩地和出有壞佛果的功德，他們卻一無所有。如果將老母安置到他們的果位，那就是寂滅涅槃的邊際。因此，也不能把老母有情安置到聲聞緣覺的果位，必須把老母有情安置於不住二邊、圓滿佛陀的果位。

在後一個條件上，出現了上、中、下三種心力。心中想著：“不管我何去何從，首先就要成辦一切有情的利益”，這是上等心力；心中想著：“我既不先成佛，也不把眾生放在後面，自己和他眾一起成佛”，這是中等心力；心中想著：“就像兒子被水沖走的斷臂母親一樣，我現在不具備能力，真正俱足能力者，就是本師佛陀出有壞。所以我先要成就佛果，以證法解脫自相續，以悲心普度一切有情，開示解脫之道”，這是下等心力。眾生的利益廣博等同虛空際，相續久長直至輪迴未空之間，十方三世的如來佛子持明者，所有前輩是怎樣修行的，我也照樣去修行。

這以上是講後一個條件——以智慧緣正等菩提，這種智慧是成辦他利的智慧。

一開始對自己的親生母親生起菩提心，接著是父親，隨後是同胞兄弟，然後是親朋好友，父系的親屬，母系的親屬，接下來是當地的所有人……逐漸觀修，到收座時，觀修遍及到虛空際的一切有情。如果沒有這樣次第觀修，就會導

致停留在理解的側面上，因此次第觀修相當重要。俱足以上兩個條件或兩層含義的菩提心的發心，或者善根以方便攝持，就稱為加行發心殊勝。正如偉大的全知無垢光尊者所說：“加行發心正行無所緣，後行迴向殊勝所攝持，趨至解脫道之三關鍵。”

首先，善根以方便攝持——加行發心殊勝：依靠“為使一切有情遠離苦因及苦果、獲得圓滿佛果”，如鐵鉤般的此一意樂，鉤住如草堆般的善根。

其次，善根不被外緣毀壞——正行無緣殊勝：善根到底會被什麼外緣毀滅呢？它會被四種外緣所毀滅：一、如果沒有為他利獲得圓滿佛果而迴向，那麼僅僅享受一次安樂的果報，它就會窮盡；二、假設生起了嗔恨之心，那就像〔《入行論》中所說的〕“一嗔能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善”，一千個大劫當中，積累布施持戒所生的一切善根，能毀於相續中嗔心生起的那一刻；三、倘若心生後悔，善根也會窮盡。比如，以前自己作過上供下施，後來懊悔不已，心裡盤算：以前的那個東西，當時只供養一半或三分之一就好了。萌生後悔之心，就會耗盡善根；四、如果炫耀善根，也會使它滅盡。比方說，不管是否念完一億遍觀音心咒，都在念珠裡穿上一個珠貝，口口聲聲說：“我還沒

有念完一億遍觀音心咒”，說完把念珠向眾人賣弄。只是辦了一件微乎其微的善事，也是在走路的人前坐著講，在騎馬的人前站著講，這樣一來，善根就會滅盡。要想使善根不被這四種毀壞的因所窮盡，就必須證悟基大中觀、道大手印、果大圓滿的見解。如果生起與之相似的見解，引發出三輪現而無自性、如夢如幻、如乾達婆城、如水月般現而無自性的定解，也可代表初學者的正行無緣。尤其值得一提的是，作為初學者，一開始達到正行無緣有一定難度，就好比把鼻子往嘴裡放一樣。所以，誠如寂天菩薩所說：“緊繫念法柱，已拴未失否？”

在觀修暇滿難得等引導時，要麼是觀察修；要麼是安住修；要麼是觀察、安住輪番來修。這一點至關重要。

能使善根與日俱增——結行迴向殊勝：《慧海請問經》中云：“水滴落入大海中，海未乾涸其不盡，迴向菩提善亦然，未獲菩提其不盡。”一滴水放在大海裡，在大劫期間它也不會蕩盡；同樣的道理，迴向一切智智佛果大海的善法，即便暫時令你榮獲如娑羅樹般的婆羅門種姓、如娑羅樹般的國王種姓、如娑羅樹般的施主種族，也就是種姓、功德、財富、莊嚴的果位，但是直到究竟大菩提之間，它不會枯朽，不會腐爛，不會唐捐，而會使你漸漸證得圓滿佛果。

這樣的迴向包括兩種：一是具毒迴向，《般若攝頌》中云：“如吃雜毒豐美食，佛說緣白法亦爾。”比如，豐美的食品摻雜了一點點毒，在吃的時候感覺味道絕佳，可是一旦吞到肚裡吸收營養時，毒性就會發作，造成痛苦。同樣，即使獲得了增上生安樂的善果，可是以耽著三輪的實執，無法從輪迴中得解脫。因此，必須棄捨這種迴向。

二是無毒迴向，它又包括真正的三輪清淨迴向以及相似的三輪清淨迴向兩種。

真正的三輪清淨迴向，如《般若攝頌》中云：“無分別智行諸事。”就是，以現空無別、慈悲菩提心、迴向、發願等見解攝持。

相似的三輪清淨迴向，我以往已經積累的善法、未來將要積累的善法、現在正在積累的善法、佛菩薩的無漏善法、一切有情的有漏善法合而為一，綜合起來，為了一切有情，遠離三有三界輪迴的苦因及苦果、獲得佛果而迴向。

迴向的方法：心裡想，佛菩薩怎麼以三輪清淨的方式迴向，我也那樣迴向。念誦“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學”和“三世諸佛所稱歎，如是最勝諸大願，我今迴向諸善根，為得普賢殊勝行”兩個偈頌，可以代替真正的三輪清淨迴向。

大乘顯密的一切實修法，都超不出三殊勝的範疇，想修成圓滿佛果，只需要這三殊勝，多了沒有必要，少了不能涵蓋。聖龍樹菩薩曾說：“圓滿福慧資，福慧所出生，二身願獲得。”三殊勝，是二種資糧或二諦的歸納。加行發心殊勝與結行迴向殊勝，是有現福德資糧；正行無緣殊勝，是無現智慧資糧。有現福德資糧作為近取因，無現智慧資糧作為俱有緣，獲得佛陀色身；無現福德資糧作為近取因，有現福德資糧作為俱有緣，獲得佛陀法身。淨化基二障、圓滿道二資、獲得果二身，就需要三殊勝，因為多無必要、少不能括。三殊勝，是顯密共同所觀修的法。

廣大方便秘密真言之發心：這種發心在聽聞、觀修、行持密宗金剛乘法的時候，也相當關鍵。一開始，務必做到不能破壞師徒之間的緣起。《三相燈論》中云：“一義亦不昧，不難方便多，是為利根故，極勝秘密乘。”顯密二宗的究竟所修——成就圓滿佛果，目的完全一致；然而修行的方便，密宗從見解不愚昧的特點、修行方便多的特點、行為不困難的特點及行人是利根中之利根的特點等，四個方面超勝顯宗。

雖說顯宗、密宗，都是在所見對境法界上抉擇見解，可是見解的本體方面卻有，如明亮的眼睛看色法與不明亮的眼

睛看色法一般。儘管，因相乘抉擇了，遠離八邊戲論的法性勝義諦大空性，但並沒有能夠一五一十證悟法界智慧雙運的自性；而密宗遣除了這一愚昧部分，抉擇了法界智慧雙運的自性，因此法性的見解不愚昧。關於有法世俗事物，因相乘雖然抉擇了緣起如幻的自性，但仍然存在著，沒有把不清淨如幻，抉擇為五身五智的愚昧部分；密宗金剛乘，將本來即是五身五智遊舞、法界智慧無二的意義，抉擇為二諦無別殊勝大法身，因此有不愚昧的特點。

第二在修行方面：密宗則以方便生起次第、智慧圓滿次第，超勝顯宗。

第三行為不難：因相乘並沒有宣講，不捨五欲妙而成就菩提的道。在這裡，〔密宗〕由簡便迅速救護心識、不捨欲妙轉為道用、一生一世就能成就雙運金剛持果位，而超勝顯宗。

第四行人是利根中的利根的特點：通常而言，密宗以能生起清淨法（指解脫）的五根而超勝顯宗，尤其成為能證悟密宗金剛乘甚深見解的慧根、不懼廣大行為的信根極其銳利，成為特殊行人的對境，由此更勝一籌。在聽受、傳講、觀修、行持密宗金剛乘法的時候，五種圓滿是有則足矣、無則不可的。就像無畏洲尊者親口說過：“如果把上師看

成人，〔那只能在狗前取悉地了，〕在狗面前不會獲得悉地的。”上師看待弟子要觀成佛，弟子看待上師，要視為佛。具備還是失毀密宗金剛乘的誓言，二者之間〔如何來區分呢？〕將顯現視為本尊，就是具誓言；將地看作地、將水看作水，就是破誓言，除此之外再沒有什麼了。所以，五種圓滿的第一條——建立上師是佛，以教證和法爾理來說明。其中有關的教證，聖天論師說：“自然之佛陀，唯一本性尊，盡賜諸訣竅，金剛師勝彼。”又如云：“上師佛陀上師法……”、“上師普賢祈垂念”，以及“金剛上師即佛陀……”，諸如此類，講解上師是佛陀的教證無量無邊。

上師是佛，依理成立：上師的意——大智慧是法身，智慧的現象是色身，色身的本體是法身，法身的現象是色身，法身、色身無二無別是金剛身。意——大智慧現似身，是現空身金剛；大身智傳出語音，是聲空語金剛；意現似起心動念是意金剛，上師是三金剛的自性。意——大智慧的現象是色身體，色身的本體是智慧，這兩者不可分割的部分是雙運金剛持，所有皈依境的本體就是上師。由此成立上師是佛。

所有眷屬，不管自己證悟了也好，沒有證悟也罷，如來藏就像芝麻裡遍佈油一樣，周遍於每位眾生的相續。《二品續》中云：“眾生本是佛，然為客塵遮……。”已明確宣

說了眾生是佛。雖然眾生是自性清淨的佛陀，本體本淨的佛陀，功德任運的佛陀，但也不代表已經成佛。原因是，仍舊要離開客塵，儘管被將要遠離的客塵障礙著，但實際上就是佛。為此，把眷屬明觀成某某部的一切勇士空行。既然本師、眷屬都是佛，那麼他的剎土顯然也就成立是清淨的，因此把地點明觀為密嚴剎土等。法是光明大圓滿。時間是從普賢如來到現在的根本上師之間，口耳相傳連續不斷的恆常相續。正因為本來就是五種圓滿，才這樣明觀的，現有原本就是基住的佛陀，所以在修行時才如此明觀，並不是像人們把小驢說成馬、把炭說成金那樣。

這以上發心的內容已經講解完畢。

接下來是行為，分為：如毒般所斷之行為與如藥般所取之行為兩種。

如毒所斷之行為，包括：法器之三過、六垢、五不持三個方面。

所謂的法器之過，打個比方來說，在一個有毒的容器裡，灌入多麼好的液體，都會因為容器有毒而變成有毒。同樣的道理，對於不能堪為法器的弟子，再怎麼宣說正法，非但不會成為煩惱的對治，反而會成為煩惱的附加品。

法器之三過中：

其一、耳不注如覆器之過：如果你沒有去聽上師所講的法，那就如同向覆口的器皿上倒汁液，不會進入裡面一樣，儘管身體處在聞法的行列中，可是心沒有入於正法之列。倘若對上師的言教充耳不聞，就不會懂得上師在講什麼，因此耳根必須專注聽受。

其二、意不持如漏器之過：就算是耳朵在聽，但如果沒有記在心裡，也起不到作用，不會明白佛教的句義。所以，必須要把所講的法義銘記於心。

其三、雜煩惱如毒器之過：如果在聽法的時候雜有煩惱，就會導致販賣正法。倘若在聽法過程中萌生貪嗔癡，就會造下惡業等，可見雜有煩惱好似毒器一樣。關於貪嗔癡的對治，經中說：“認真諦聽，銘記在心，我為汝說。”如來只是對阿難說：“你的發心不要摻雜煩惱，聆聽詞句，牢記意義，為汝闡釋”，而並沒有說：“摻雜貪嗔，耳不專注，心不銘記，為汝闡釋”。為此，我們的發心，切切不要雜有貪嗔煩惱，意樂萬萬不要離開菩提心，必須認真聽受詞句，牢牢記注意義，要這樣來聞法。

六垢：“傲慢無正信，於法不希求，外散及內收，疲厭皆聞垢。”

首先講傲慢。觀待比自己低的人，認為我自己高出一

等。只要有了我慢，就會對不如自己的人加以歧視；對高於自己的人生起嫉妒；對中等者產生競爭之心。正如俗話所說“我慢鐵球上，不沾功德水”。自從自相續有了我慢時起，就看不見自己的過患，看不到別人的功德。要對治這種我慢，就必須常常認清自我的過失，揭露自我的罪惡，身居低位，身穿破衣，恭敬好、壞、中等的一切有情。

無信：對正法與佛陀等不起誠信。要對治它，必須對正法和佛陀等真實不虛，這一點堅信不移。

不希求：認為得不得法都行，對正法沒有希求心，就像是往馬面前扔骨頭、在狗面前扔青草一樣。要對治這種心態，必須萌生正法難逢難遇、善知識難值難見的想法，進而對每一個法的句義，都生起希求的渴望。

外散：心思渙散，生起貪欲等煩惱，要對治它，務必做到心向內收。

內收：如果心過分向內收，就會出現昏昏欲睡和昏沉的現象。為此，要做到諸根悠然、神志清晰來聽法。

疲厭：當講法的時間過長，加之又餓又渴，日曬雨淋，很有可能會捨棄正法和上師。在沒有造捨法罪之前，先發願值遇正法和上師，再退出講堂。或者，生起喜悅之情，心想：我以前無有意義，白白空耗了生身性命，這回為了妙

法，依靠病痛饑渴等，可以替代一切有情的病痛等苦難，由其他世界趨往金剛地獄的累累惡業，在我等大師的剎土——這個業力之地的南瞻部洲，只是以頭痛腦熱就能得以清淨。這下可以盡除無量惡業，圓滿無量資糧，我實在歡喜。以這般滿懷興高采烈的心情，聽聞正法。

第三、五不持：就是指與如來珍貴的教法、證法相背離而受持。

其一、持文不持義：不考慮思維意義，只求文句優美動聽，就像小說一樣，或者聲稱“文句還是需要優美”，進而持受空洞的文章。

其二、持義不持文：諸如，口口聲聲說是“寧瑪大修行人的行者們，一邊揚言“講說只是文句罷了，必須要了解心的本來面目”，一邊用手指指著胸口，希望不觀待詞句而直截了當掌握意義。

要對治以上這兩種，必須把句義結合起來受持。

其三、未領會而持：把不了義認定為了義，顛倒受持意趣、秘密以及四依。要對治這種現象，必須做到不依人而依法，即便是再有名氣的人，如果他講的法，與因果法大乘道不相符合，那麼講法者起不到作用，如果符合大乘法，那麼不管講法者怎麼樣都可以。因此，我們必須依止正法。不

依法句而要依法義。不了義法和了義法中，我們要依止了義法，了義法分為心識與智慧兩種，我們要依止智慧。

其四、顛倒而持：就是指錯誤受持意義，認為求了密法以後，就可以肆無忌憚喝酒、行淫、雙運、降伏。要對治這種現象，行為必須要結合時間和修行境界。達到獲得禪定的暖相，而依靠念誦三字咒，就足能轉變酒的色香味的時候，行為上擁有，能誅、能起死回生等暖相。如果沒有懂得這一道理，沒有了悟隱含的秘密，隨意亂行隱蔽的密宗法，胡作非為，那只會成為惡魔、熱札一類的眾生，而別無他途。

其五、上下錯謬而持：在沒有求得前行之前，就聽講正行，前行中共同外內前行，本末倒置而受持。要對治這種現象，必須如階梯般由下至上循序漸進、有條不紊地受持圓滿佛陀的正法。

應取之行為，依靠四想，把自己作為病人想，必須認清自相續患上了因三毒、果三苦疾病的過失。其餘三想容易理解。

六度，包括聞法者的六種和講法者的六種。

關於聞法者的六度內容，在《大圓滿前行》中有直接說明。

講法者的六度，不懷有求得名聞利養的奢望而講經說

法，即是布施；對他眾沒有冷嘲熱諷、不屑一顧等行為，即是持戒；聞法者屢屢詢問，也不嗔不怒，即是安忍；日日夜夜講經說法，也不厭其煩，即是精進；心專注句義，即是靜慮；三輪清淨，令弟子聞思有所長進，即是智慧。其餘內容簡單易懂。

所說之法的次第，包括暇滿難得等六個引導。所謂的法，正如前文所說，我們一定要依靠此法來調伏自心，“非以髮髻非以棍”。為此，自相續中，要反反覆覆思維暇滿難得等這些內容。

首先講四種厭世法，或者四種除貪法，或者四種出離法，都是一個意思，只是名稱不同。我們要依靠暇滿難得、壽命無常兩個引導對現世產生反感。《離四貪》中說：“若貪今生非行人。”又如云：“暇滿人身難獲得，難以復得如曇花，得大利如摩尼珠。”我們務必要清楚地認識到，上去下去的關鍵，猶如馬被轡頭所轉一樣，就在如今的這個身體上。其實，這個身體也是無常的，有生就有死，這是必然規律。因此，我們必定走向無常的死亡。謀求現世沒有意義或實質，明白了這一點後，就要尋求後世。想到輪迴因果，必然對來世以後的輪迴心生厭離。

厭離的方式，小士道行人厭惡三惡趣而追求善趣，中士

道行人厭惡輪迴六道而追求解脫。在其他的引導中只有這兩種，然而按照全知無垢光師徒的觀點，必須要對作意自私自利的心態，深惡痛絕。在思維輪迴過患之時，要切切萌生厭離心，由此生起了想解脫的出離心時，再進一步思維：單單我獨自一人解脫有什麼利益，如果把無始以來恩養我的深情母親拋在腦後，只是獨自解脫，那再沒有比這更可恥的了。因此，必須要讓一切有情獲得佛果，那才是超越二邊的大出離心。

如果安立四種出離，那就是小士道的發心——相似的出離，聲聞緣覺的兩種出離，加上大出離。就三種出離而言，即聲聞、緣覺和菩薩的三種出離。出離一切輪迴之後就要尋找一個逃避的地方，所以必須追求解脫和遍知的果位。解脫道，並不是自己平平常常就能了知的，父母、親屬等不會宣講，就算是給他們講，他們也不理解，因此必須找尋善知識。尋找善知識也絕不能隨隨便便，遇到一個人就草草率率地依止，一定要以三喜承侍的方式，依止一位俱足法相的上師善知識，學修他的意行。

在暇滿難得等引導中，有實修引導和信解引導，如今除了信解引導以外再沒有了。然而自大持明無畏洲以來，還保留著可以代替實修引導的修法。暇滿難得的引導，是關於自

己身體的引導。在這個暇滿人身上面，只有兩條去路：“此身行善即是解脫舟”，如果利用這個身體行持真實的正法，那就是幸福快樂的起點，終將獲得解脫和遍知的果位。特別是，如果修行光明大圓滿，那麼即生或中陰或後世就會解脫；“此身作惡便是輪迴錨”，如果利用這個身體牟取今生世間利益，那就是一切恐怖和痛苦的序幕。

從自身角度來說，修行正法沒有違緣，有機會修行，由此稱為“閒暇”。有空閒修法，是源自於自己的這個身體，它的反面有八種無暇，這八種叫自相續所依的八無暇。它包括，非人的四種無暇和人的四種無暇。

其中非人的無暇，從觀修地獄開始，要反反覆覆思維，他們有沒有修行正法的機會。修行時，分為入座和座間。入座，也有兩座、三座、四座、六座等許多層次。這裡就白天兩座、晚上兩座而言。為了便於初學者採用，早晨黎明頭遍雞叫開始入座，一直到天沒亮之前，是黎明座。天亮時起座，一直到太陽升起，進行座間事宜，例如作水施、燒素熏煙、誦日常功課。隨後再入座，一直到中午之前，是上午座。起座之後用午餐、頂禮、看書……，一直到下午太陽出現大陰影（藏地一般是五點鐘左右）之前，始終處在悠然的狀態中。然後再入座，一直到太陽沒有落山之前，這是下午

座。起座後供護法，念誦自己會念的迴向文、發願文和葷煙儀軌。到了看見一個人，只知道是人卻認不清是誰的黃昏時候入座，這是傍晚座，一直到晚睡時才起座。如果在以上這四座的時間裡修行，那麼心就會調柔。作為初學者，即使在所有座間觀修，也不會修成，特別容易出現昏沉、掉舉的弊病。因此在座間時，要精進念經、勤奮行善悠悠而修。

每一入座，也都包括前行、正行和後行三部分。前行也分為，前行的前行和真正的前行兩個階段。其中前行的前行階段，要擤好鼻涕，洗好臉，裡裡外外一切要辦的事情務必完成，總之要保證，在入座期間不需要中斷打坐而往外跑。隨後，坐在床上身心放鬆，稍加休息，接著立下誓言：我這一座期間，縱然是大恩大德的父親來到，我也絕不中斷入座而隨著迷亂所轉。指甲掐著肉①發下堅定誓言：“寧死也不捨棄此誓願！”

真正的前行：1、身的要點，作毗盧七法，也就是雙足金剛跏趺，雙手結定印，脊背好像銅錢般挺直，臂膀放鬆舒展，頸部稍稍向前屈，舌抵上顎，眼睛垂視鼻尖。

2、語的要點：排除垢氣，左右鼻孔輪番排三次，同時排三次，共排九次；或者，右鼻孔排一次，左鼻孔排一次，同時排一次，共三次；或者，左右鼻孔同時排三次。以上三

種除垢氣法，做任何一種都可以。具體作法：左手握金剛拳，壓在大腿根兒上（即腹股溝的位置），右手以三股金剛印按住右鼻孔，從左鼻孔緩緩向內吸氣，囤積在臍下，觀想自己無始以來，生生世世所積累的業、煩惱、罪障、破誓言，修行中出現昏憤、沉陷、迷茫錯誤這一切都變成黑氣，向外排散，呼氣時就像青稞粒一樣，從小擴大，末了一下全然排出，這與洗滌器皿相仿。

3、心的要點：調整發心，觀察現在我修的這一座，是希求消除今生疾病等的救畏發心，還是牟取利養讚歎的善願發心。假設是這兩種發心，那就要像毒物一般予以拋棄。倘若是無記的發心，就要調整過來。小士道的發心是世間俗人的觀念，並不是入道者我所觀修的法；中士道的發心也是成辦一己私利的心態，因此也要予以斷除。而必須真正生起大士道的清淨發心，也就是在心裡思維：為了一切有情遠離苦因及苦果，獲證圓滿佛果，我才觀修暇滿難得。

接著祈禱上師：在自己的頭頂上，清清楚楚明觀：十萬瓣白色蓮花的紅黃色花蕊上，獅子座層層疊放的柔軟綾羅墊上，自己的根本上師，身穿出家法衣或者咒師裝束，懷著“上師是佛”等五種了知^②，默默祈禱，念誦：“三世諸佛……”，或者念誦四種厭世心前後的那些祈禱文^③，滿懷

感恩戴德的敬信之心深情祈禱。結果上師化光融入自身，自己的心與上師的智慧渾然成為一體，處在這種狀態中，不跟隨過去的分別念，不迎接未來的分別念，也不持續現在的分別念，盡可能入定安住。這以上是入座的前行。

正行，首先觀修八閒暇的時候，〔要觀想八無暇，八無暇包括非人的四種無暇和人的四種無暇。〕其中非人的四種無暇處，第一無暇是地獄，從處所、身體、痛苦和壽量四個方面來觀修。

地獄的處所，是漆黑一片的地方，整個大地都是熾熱的燒鐵地，就像餘燼的炭火形成的一樣。一般的地方連放腳之處也沒有，黑褐色的火山燃起一尺高的火焰，上面降下火燼、燒燙的石頭和兵刃的雨。

地獄眾生的身體，超過瞻部洲人的四倍，身色好似血染的一樣，或者像雜亂的黑羊毛片。或者如同剛剛出生的太子的皮膚一樣，只有薄薄一層，肌膚緊繃繃的，極其透明，宛若雙目一般經不起接觸，他們的頭髮向上豎立，三角眼，汗毛聳立，肢體粗大，腹部龐大，好像忿怒本尊一樣。如果瞻部洲的人看見地獄的有情，足能昏迷不醒。

地獄眾生的痛苦，他們白天不閑、晚上不眠，不分晝夜地被兵器割割，沒頭沒尾地被燒灼的大地和石雨毀焚，沒有一絲一毫安寧的機會，一直飽嘗著痛苦。

地獄眾生的壽量，已經超越年數的限度，要感受長達中劫等的果報。寒地獄的處所，是風雪交加、冰天雪地的雪山領域，寒地獄眾生的身體與熱地獄相似。他們遭受嚴寒的痛苦。壽量：需要在不可估量的年數當中受苦。

反反覆覆考慮，不管是投生到熱地獄還是寒地獄，有沒有修行正法的機會。這是觀察修。當這樣觀察修之後，會感到疲憊，全無思索，不回想過去，不迎接未來，不持續現在的妄念，在不加改造中安住修。當又準備起心動念時，再進行觀察，不想起念時，再安住下來。這就是，觀察和安住輪番交替而修。

第二個無暇是餓鬼處。

餓鬼的住所：到處都佈滿著瓦礫、碎石，有許許多多被火焚焦的樹幹，還有零零亂亂粗糙的毒刺。乾涸的河岸灰濛濛一片，乾枯的苔蘚雜亂無章。

餓鬼的身體：就像經久歷劫的骨架、乾巴巴的蘑菇、或者硬梆梆的牛皮口袋。他們的頭如同釀酒的大甕，脖子細如馬尾毛，肚子大如盆地，肢體好似茅草。一個餓鬼經過的聲音，就宛如五百匹馬車輪拖著的響動，他們的關節裡，閃閃迸射出通紅的火星。

餓鬼的痛苦：所有的餓鬼，感覺夏天月亮也火熱熱的，

冬天太陽也冷冰冰的，即使他們看見果實累累的藥樹，也會化為烏有；就算看到浪花飛濺的大海，可是一見就乾涸無遺。結果令他們更加悲哀不已，痛苦不堪。

餓鬼的壽量：長的達萬年之久，短命的壽量不固定。

想一想：如果投生到這樣的地方，有沒有機會修行正法呢？觀察、安住輪番來修。

第三個無暇是旁生處。

旁生的處所：大多數是伸手不見五指、黑黝黝的島嶼。

旁生的身體：大的魚類和鯨魚，能繞須彌山三圈，小的形似微塵和針尖等。

旁生的痛苦：一般來說，所有旁生都是呆頭呆腦、愚昧無知，不明取捨。分別來講，所有大的動物吞食小的動物，小的動物直直刺入大的動物，並把牠們的身體作為棲身之地、蔽體之衣，牠們都感受著互相啖食的無量痛苦。

第四個無暇是長壽天。

長壽天的處所：位於第四禪天城的東北角，就像被火燒焦的樹幹一樣黑乎乎的地方。

長壽天人的身體：是空明禪定身，沒有苦樂、善惡之想，相當於是沉睡的狀態。

“長壽天位於第四禪天附近”的說法，是不了義的。

正如所說的“與彼死處何不同”，自己無論死在哪裡，就在那裡處於無想的狀態，於八十大劫之間安住，遠離妙法的光明，沒有機會修行正法。就這樣認真觀察、安住來修。

人的四種無暇：觀修的方法依然如前，觀察、安住交替來修。

這以上就是入座的正行。

入座的後行：以這一座裡觀修的善根為例，三時的一切善法、佛菩薩的無漏善根、一切有情的有漏善根，心裡觀想把它們合而為一。綜合起來，為了一切眾生遠離苦因及苦果、獲證圓滿珍寶佛果作迴向。

迴向的方法，佛菩薩們如何以三輪清淨的迴向方式作迴向，我也這般普皆迴向。念誦：“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學……”之後，不要一躍而起，要反思一下：這次我從早晨的一座開始，就立下誓願，到底有沒有隨著迷亂所轉。假設剎那也沒有受迷亂所控制，覺得這一座修得很成功，會沾沾自喜，生起慢心，因此必須要斷除我慢。要暗自反省：啊！你現在這一座修得成功，這也來自於一點不定的福報，你有什麼可傲慢的，你真的這麼好嗎？我還要看你下一座。務必要除去慢心。

再者，如果因為心隨著迷亂所轉，不能思維一念善法，

就會悲觀失望，認為我現在修不成了，於是懈怠下去。對此要打起精神，提高心力。自我鼓勵：哦！你現在落入迷亂的控制中而沒有修好，但又有什麼可悲觀的呢？其實你從無始時以來一直迷惑至今，正因為這樣，如今才需要分成入座和座間來觀修。如果你一開始就不曾迷惑，那為什麼沒有成佛。現在這一座，已經被迷亂左右了，務必要下定決心：下一座絕不隨著迷惑所轉。然後慢慢從座墊上起身，進入座間的事宜。倘若在座間，沒有一一考慮前面的八閒暇，那麼就像用火燼在火裡燃燒的鐵，取出的同時又會變得黑乎乎一樣。入座期間心稍稍有所改變，但是如果在座間時，對今世紅塵的景象心懷歡喜之情，那入座當中有沒有觀修閒暇等，都無有用途了，有著淪為法油子的危險性。

繼上一座之後，接下來觀修十圓滿。單單擁有閒暇也無濟於事，要修行妙法必須具備——自方順緣齊全的五種圓滿，以及他方順緣齊全的五種圓滿。對我們來說，自圓滿和他圓滿的前三個條件都已俱全，這實在值得高興。對於後面的兩個條件，還要謹慎加以觀察，想方設法使它完備。修十圓滿的時候，也依然是分成入座和座間，觀察、安住輪番而修。

暫生緣八無暇。打個比方來說，十八圓滿就好比有十八隻羊，一旦被突如其來的豺狼弄死一隻，那就剩下十七隻

了；如果被弄死兩隻，就剩下十六隻。這些暫生緣的無暇，儘管今天在自相續中不存在，但明天很容易出現；在前一座中沒有，可是後一座中又易產生；入座的開端沒有，可是結座時還是容易冒出來。所以，我們要周密地觀察自相續，一個一個都需要依靠對治。

“任何煩惱重，努力行對治。”貪心的對治法，是修不淨觀；嗔心的對治法，是修慈心；癡心的對治法，是觀修十八界的類別。

要對治愚昧無知，必須進行懺悔。有的人聽法不懂其句，思維不解其意，修行不悟實相，就是因為往昔的罪障。為此，我們一定要俱足四種對治力加以懺悔。八大菩薩每一位，都有一種超群絕倫的發心和事業，所以要誠心誠意祈禱，能使我們開發智慧的文殊菩薩。

要對治被魔所持，必須觀察你所依止的，是不是真正的善知識。當然觀察善知識，並不是觀察外在的神變、神通等，而要觀察的是他心相續中，究竟具不具備珍寶菩提心。如果他具備菩提心，那麼凡是與之結緣者都將獲益，所以值得高興。假設他不具備菩提心，那就說明是魔知識或魔友，對於這樣的人，要麼是好離好散，要麼是斷然離開，不管怎樣都必須遠離。

要對治惡業湧現，首先必須值遇善知識，中間進行聞思，最後修行。在這期間如果遭到違緣，絕不能認為“我現在修不成了”。誠如《金剛經》中說：“行持波羅蜜多之菩薩，受到損惱或受極大損惱〔，此乃未來所受之苦業，於此世成熟〕。”④我們務必對業因果真實不虛生起堅信，進而對以往的惡業進行懺悔。

要對治懈怠懶惰，必須誠心憶念死亡無常，發起恆常加行精進和恭敬加行精進。

被他奴役，對於上師和富翁身邊，無有自由的侍從和僕人來說，要找一個良策，力求擺脫這種處境。

要對治求樂救怖，就必須做到以真實的出離心和菩提心攝持。

要對治偽裝修法，就必須認識到，謀求現世塵間之心態行為的過患，進而予以斷除。

斷緣心八無暇：自相續與解脫遍知的道相背離，一旦出現斷緣心八無暇的任何一個，那麼三菩提的綠苗就會凋謝，以致於離開解脫的種姓，為此叫做斷緣。

要對治無出離心，務必了解三有三界輪迴的過患，生起出離之心。

要對治無有正信，務必想到正法和上師的功德，滿懷不退轉的信心。

要對治貪愛今生，務必念及無常四際所攝的弊端。

喜愛惡行，無以對治。

要對治失壞律儀，必須清楚地知道引起墮罪的四因，即使失壞了別解脫四根本的一條戒，但還是要守護其餘三條。倘若破了四戒，就一定要如理加以懺悔。“具戒我慢高，不如破戒悔。”從一開始受戒就沒有失壞過的人，是樹立佛法幢者，又是摧毀魔幢者。即使失毀了戒律，但能如理懺悔的人，也是樹立法幢者、摧毀魔幢者。所以，我們一定不能抱著無所謂的態度，必須要進行懺悔。倘若能發自內心懺前戒後、對其他俱足戒律的人欣然隨喜，那麼自己也變成了具戒者。假設退失了願行菩提心，一定要在晝夜六時內加以懺悔，這樣一來就不會犯根本罪。因此，千萬不要逾越六時而懺悔。

如果破了密乘戒，也必須像菩薩戒那樣及時加以對治。所有密宗戒包含在身語意的誓言中。身誓言，不凌辱上師和金剛道友的身體；語誓言，不違背上師和金剛道友的語言，上等者不間斷念誦本尊心咒，中等者在十五、三十或者晝夜六時裡念誦，下等者每一個月裡念誦，極下等者一季度，最下等者也要在新年的神變月裡念誦，努力做到不間斷；意誓言，涵蓋在守護十種秘密，及不擾亂上師、金剛道友的心當中。

思維暇滿難得的比喻，按照訣竅的講法，首先要從因的角度來思維難得。用薩迦第三祖稱幢的——“得暇滿人身，非以力強得，乃是積福果”來說明。

這一內容，分為：總體思維和具體思維兩個方面。

總體思維：想想自己以往積下了多少善業，現在積下了多少，就算是累積了一星半點的善業，可是也犯下了無法想像的罪業。如此一來，單單獲得閒暇也有難度，更不用說得到圓滿？

具體思維：要得到閒暇，需要守護清淨戒律；要得到圓滿，必須大量累積布施等福善。為了獲得暇滿人身，還要以清淨的發願來銜接。首先，獲得閒暇的因就是戒律的取捨，別解脫戒中所斷的學處有二百五十三條，所修的學處有十七事。先從四根本罪開始仔仔細細考慮，依靠單單礙於面子而沒有犯淫戒的別解脫戒，能穩操勝券獲得閒暇，還是有一定的困難。再想想菩薩戒，甚深見派的根本墮罪有十八條，加上願行菩提心的學處，共有二十條，支分的惡作有八十條，比別解脫戒更難。廣行派的根本戒，四種發心、八種行為、支分的惡作有四十六，對此進行取捨以後，就會深深感到有把握獲得閒暇的因，也是極其難以俱足。密宗金剛乘，居於首位的二十五條禁行戒，共同外內五部戒，十四條根本

戒，支分的八粗罪，大圓滿有守護、次第的根本誓言即是上師身語意分為二十七條，支分的誓言有二十五條，無守護、頓悟的誓言包括無有、平等、唯一、任運四種。支分的誓言有十萬三昧耶，如果想到這一點，就會感到——得到閒暇可靠的因，真是寥若晨星。即便有可能具備戒律清淨這一條，獲得閒暇的因，但是獲得圓滿的因——上供三寶、下濟貧乞布施等善法，又有多少呢？當對自相續加以觀察時，就會發現這也是有難度的。假使俱足了嚴守戒律、慷慨博施，再審察一下，有沒有用清淨的發願來連接。即使沒有以刻意為了得到暇滿人身的清淨發願來銜接，但如果具備了以菩提心攝持的戒律等真正的善法，那就如同為了秋天的莊稼播下種子，自然會長出枝葉一樣，如果你行持了緣於遍知佛果的善業，就自然而然會成就暫時人天的殊勝身分，暫時能多次得到如娑羅樹般的婆羅門種姓、如娑羅樹般的施主種姓、如娑羅樹般的國王種姓等。就這樣仔細觀察、思索，觀察、安住交替來修。

如果這般認真考慮，正如所謂的“欲知前世因，今生受者是”，就會認識到，我們是依靠以往積累福報的結果，才得到現在的這個殊勝身分。“欲知後世果，今生作者是。”正如巴珠仁波切所說的：“後世決定不投生為，喝優酪乳

的牧民、吃餅子的農民”。想到現在的暇滿，從因的方面來說得之不易，必須利用暇滿人身來取得實義。當今的經懺師們，沒有任何生起次第、圓滿次第的境界，整天念誦儀軌，向長了一卡長毛的爛神龕上，灌注變質的藥汁，翻著眼珠念著：“無實之中取悉地，嘎雅悉地吽……。”這種言行，實在是毫無價值可言。所以說，如果利用這個由三十六種不淨成分組成的暇滿身體，來修行精華正法，實現它的價值，那真的是“嘎雅悉地噲”，也是“瓦嘎悉地阿”，還是“字大悉地吽”。如今的這個身分，是上去下去的關鍵，好似馬口被轡頭所轉，如同選擇犏牛還是選擇鹽^⑤一樣，是苦是樂當下都掌握在自己的手中。如果你想把握住快樂，來修行微妙善法，結果下半生會比上半生快樂，中陰會比下半生快樂，後世要比中陰快樂，這才是從安樂走向安樂。誠如《入行論》中所說：“駕馭覺心駒，由樂趨勝樂，智者誰退怯？”又云：“福德引身適，智巧令心安，為眾住生死，菩薩豈疲厭？”依靠有現福德使身體舒適，榮得種姓、功德圓滿的果位，借助證悟無我的智慧令內心安樂，現見諸法勝義離戲、世俗如夢自性，從而遠離一切輪迴的痛苦恐怖，擁有安寧快樂。

如果你想受苦，那也是掌握在自己的手中。倘若一度作

惡，結果必然是下半生比上半生悲慘，中陰比下半生悲慘，後世比中陰悲慘，一直走向漫無邊際的惡趣。為此，我們務必在如今的這個身分上修行正法，實現人生的價值，取得實義。

取得實義的方式：小士道行人知曉三惡趣是痛苦的自性，進而為了修成善趣人天果位，修行戒律所生的福德事——棄離十不善、奉行十善；布施所生的福德事——上供三寶、下濟乞者；不動業所生的福德事——四禪四無色定，這樣一來雖然取得了小士道的實義，可是那只是道的基礎，而並不是道的本體，所以並沒有取到中士道和大士道的實義。中士道的道諦主要是證悟無我的慧學，戒學和定學作為附屬，修學珍貴的三學，雖然取得了中士道的精華，卻並非取得了大士道的精華所在。就大士道的宗軌來說，遠道因相乘，近道金剛乘，其內部也有事續、行續、瑜伽續外三續遠道，內續瑪哈瑜伽、阿努瑜伽（即生起次第和圓滿次第）近道，捷徑光明大圓滿，我們必須依靠其中任何一法，來實現暇滿人身的價值，取得實義。尤其是由經光明大圓滿道，在數年數月中就能證得大虹身果位，所以要下決心，經由此道來取得真義。

修行時觀察、安住輪番來修，反反覆覆來修。分為，入座和座間來修。

在講到烏龜的比喻時，以大海比喻三惡趣，深不見底、廣闊無垠，其痛苦無邊無際；盲龜表示，不具備取捨明目的惡趣眾生；每一百年浮到海面一次，表示難以從中解脫；木轆一孔，表示人天身分少之又少；被風吹動，表示隨善緣所轉。

這樣以比喻表示意義，觀察、安住交替來修。

【註釋】

- ①指甲掐著肉：這是藏族修行人，表示決心極其堅定的一種做法。
- ②五種了知：就是指上師瑜伽中所說的：第一、了知上師是佛；第二、了知上師的一切所作所為都是佛陀的事業；第三、了知對自身而言，上師比佛陀恩德更大；第四、了知大恩大德的上師，是總集一切皈依處的總體；第五、了知認識到這些道理以後，如果能虔誠祈禱，無需依賴他道之緣，便可在自相續中生起證悟智慧。
- ③祈禱文：前行中共同四加行前後的祈禱文。
- ④此段內容，是按藏文翻譯。鳩摩羅什所譯的《金剛經》中說：“須菩提，善男子、善女子，受持讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業，應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅。”
- ⑤如果用鹽來引犏牛，雖然失去了鹽卻得到了犏牛；如果捨不得鹽，儘管保住了鹽，卻得不到犏牛。

【二】壽命無常

要實現人生的價值，如果一味慢慢悠悠，也達不到目標。現在我們擁有的人身不會常存，它必然走向死亡。

壽命無常的引導分七個方面。首先，講這個外器世界的形成——器世界是從下向上形成的，內情世界是從上到下形成的。思維此理時，要分為入座與座間來修，就像觀修暇滿難得時一樣。

入座的正行：靜心思維——起初，這個世界，從一個劫毀壞，到變成一個空空蕩蕩的虛空，中間整整經過二十劫，直到現在這個世界形成的開端。此劫的所有眾生，由共同的福報感召，下基清淨的意空，形成一個帶有又藍又亮法源形的虛空；在它的上方是風輪，東風刮向西方，西風刮向東方，南風捲向北方，北風捲向南方，形成帶有墨綠色輻圍的十字金剛杵狀；從它上面的金藏雲中降下雨水，由此形成了帶有白亮輻圍、白白亮亮的圓形水輪。在它的上方，依靠上等分辨界的風形成須彌山；依靠中等分辨風形成金山；依靠下等分辨風，使四大部洲以及具煤的鐵圍山得以形成。

內在的有情都是從上至下形成的，也就是說從有頂到地獄之間，分別念越來越粗，逐步產生第一個地獄有情，這期間歷經二十中劫，接著就是住劫的開端。

從所有眾生的壽量達到無量歲，一直遞減到十歲之間的時期，是劫初長時；此後逐步遞增，增長到八萬歲，又再度減少到十歲之間為一個往返。這樣增減滿十八次以後，又上增到無量歲，隨後又遞減一次時，人壽到了八萬歲，勝解佛出世，是轉短時期，這期間歷經了二十個中劫。從人壽八萬歲開始，即是壞劫的開端，在這個世界的地獄，沒有一個新生有情轉生到這裡，而投生到其餘世界的地獄，所有已經轉生地獄的眾生，業力逐漸減輕，越來越升到上界，除了個別造無間罪、捨法罪和密宗金剛上師之間破誓言者，下墮到金剛地獄以外，所有的地獄空無一物。漸漸的，所有的餓鬼和旁生也都同樣化為空無。接著便是人類，有一個人到了寂靜的地方獲得二禪的心，於是他感慨地把“寂靜所生的喜悅和安樂，願是如此這般”傳播開來。人們知道這一點便開始修行，結果得到二禪心，逐漸轉生到二禪光明天。後來四大天王、三十三天、依於虛空的四處（指欲天其餘四處）眾天人，依次像人一樣得到了二禪心，全部升到二禪天，一禪天的眾天人遷移到二禪天。自此，二禪以下到地獄底層之間，沒有一個眾生是從鼻中呼吸的，以致天上滴雨不降，所有草木森林通通乾枯。空中依次升起七個太陽，須彌山、四大洲，連同天趣均遭火焚，形成熊熊的一大火焰，被風席捲向

下蔓延，燒盡了空空如也的三惡趣。隨之遇到地獄火，首先，地獄火向上焚燒劫末火，由於業力強大，勢不可擋，劫末火向下燒地獄火，焚毀了上面的所有地獄，在燒毀無間地獄的同時，那裡的一切有情在一眨眼的瞬間，就轉生到其他剎土的無間地獄中了。隨後，火舌調轉勢頭，向上直沖，燒毀了所有上層天界的空空之處，從二禪天以下空無一物，成為一堆灰塵。所有二禪天的眾天人，遷移到三禪天。二禪天處形成了雲雨藏，輓木、箭矢大小的瓢潑（傾盆）大雨從天而降，結果前面的灰堆被水沖散，變成灰湯。三禪天的天人，都獲得了四禪心而遷到四禪天。下基十字架風呼呼狂嘯向上騰越，三禪以下的灰塵似乎已被風吹散，直到變成一個空無所有的虛空，這期間歷經了二十中劫。此後處於空空蕩蕩虛空的階段，經過二十個中劫，劫的成住壞空的時間，取名“八十中劫一大劫”。這以上是從修法角度來講的，對此還有其他解釋方法。

正如外在的器情世界無有常恆一樣，我們內在的這個身體也不例外，其中“身”相當於器，“識”相當於有情。從一開始，由母胎中形成到降生之間，屬於“成”的時期；從嬰兒到患病之間，是“住”的時期；從患上絕症到死亡之間，屬於“壞”的時期；白光水大壞滅、紅光火大壞滅、黑

光風大壞滅、昏厥過去，屬於“空”的階段。關於外內器情一律無常的道理，以分入座和座間、觀察安住輪番的方式來觀修。想想：對臨終有利的就是善法，對臨終有害的就是罪業，如果你有害的罪業在身，那就要進行懺悔。誠如至尊密勒日巴所說：“本來罪業無功德，然懺可淨為其德”。如果你不具備善法，如今就要盡可能奉行。所以，從現在開始，就要對自相續的善惡加以盤算，做到心中有數。否則，到了大限將至的彌留之際，算一算善惡，發現善法了無所有，惡業無所不有，那必然會感到萬念俱灰，口中也慘兮兮地說著絕望的話，眼裡盈滿淚水，胸前佈滿指甲痕，心裡充滿悲哀而步入後世的大道。所以我們必須下定決心：如今絕對要修行有利臨終的正法。反反覆覆深深思維這些道理。

在講死期不定時，分為必死無疑、死期不定、死時一切都無濟於事三個方面，分成入座和座間來修。

首先是必死無疑。有生必然有死，我們就像太陽西下，或者被帶到屠宰場的動物一樣，壽命在剎那剎那流逝、瞬間瞬間行進當中，不知不覺就到了盡頭。現已八十高齡的老翁，和昨晚剛剛新生一天的嬰兒兩人，再過一百年都同樣不復存在，為此必死無疑這一點很容易懂。

死期不定。由於相續中沒有生起死期不定這一理念所導

致，認為我還年輕不會死，其實這種把握我們並沒有；認為豐衣足食，順緣樣樣齊全而不死的把握，我們也沒有；認為健康無病而不死的把握，我們還是沒有。如果你有不死的把握，要麼是遍知佛陀給你授記了——“唯有你不會死”；要麼是你自己具有無漏的神通，而知道這時還不會死；要麼就是你遇到了閻羅法王，和他交上了朋友，他告訴你說：“我此時還不帶你走”。否則，現在今生的命壽，就像強弩之末或者油盡之燈一樣，我們根本不知道是今天就用完，還是明天方用盡，這個月的下旬、或者下個月、或者明天才到盡頭，所以說死期是沒有定準的。一旦壽命窮盡，就是藥師佛給靈丹妙藥，無量壽佛賜長壽灌頂，金剛手菩薩予以保護都起不到作用，而必是一死。儘管驟然性的死亡有可能避免，但就如同燈油在沒有用完之前被風吹滅一樣，依靠突如其來的外緣——四百四十種疾病、八萬魔障、三百六十陰卓鬼^①等等，會導致突然性死亡。瞻部洲人的壽命沒有固定性，不管到了什麼境地也都會死；不管是與什麼朋友相依相伴都會身亡；不論居住在什麼環境中也都會命歸黃泉；不管有沒有財富都免不了一死。而我們根本不知道，壽命會不會就在今天完結，因此什麼時候死，沒法確定下來。就算是壽命的引業沒有完結，可是暫時的外緣，也說不準會造成死亡。我們要誠心誠意、反反覆覆細細思量這些道理。

死時一切都無濟於事。命終之時，除了正法以外，衣食臥具受用、生身父母、親朋好友，誰也於事無補。縱然是數以千計僧人的上師，也不能帶走一僧一徒；即便是數以萬計部落的首領，也不能帶走一奴一僕；哪怕是擁有南瞻部洲一切財產的主人，也無法帶走一針一線；就連自己最為珍愛、精心保護的身體，也必然要拋下而離開人世。到那時，躺在最後的床上，享用最後的飲食，穿著最後的衣服，談著最後的話題，被最後的親友們圍繞著。到了死亡的時刻，一切都無法推遲，再也沒有自由住留。雖然對一切親友財物依依不捨，可是他們也不能隨你而去，你只能赤身裸體、赤手空拳走向後世的大道。到那時，你為了親友等所犯下的一切罪業，誰也無法替你分擔，只能獨自背負著離去。在那時，唯有罪業對你有害，除此之外，哪怕是整個瞻部洲的人都成為你的仇敵，他們也無法向你射一枝白光閃爍的箭。除了正法以外，縱然擁有瞻部洲的財物，也沒有權力帶走一針一線，只有正法才是你的怙主、依處、洲島、友軍、光明和燈盞。因此，我們必須從現在開始，就修行對臨終有利的正法。

〔修行正法包括三種：〕小士道行人，了知三惡趣是痛苦的本性，以追求增上生人天果位的心態，修行三種福德事。如此一來，儘管成就了小士道自宗對死亡有益的法，卻

不是成就中士道、大士道，對死亡有益的法。中士道行人，認識到三有三界輪迴是痛苦以後，在渴求自我解脫的出離心驅使下，以想獲得解脫的意樂實修三學，如此這般，雖然能成就中士道對死亡有益的法，卻並非能成就大士道對死亡有益的法。大士道以利他菩提心驅使，由經遠道因相乘或者近道金剛乘、捷徑光明大圓滿，其中任何一條道，修成對死亡有益的法，那麼真正成就了大士道自宗對死亡有益的清淨法。尤其是，如果通過光明大圓滿道，修成對死亡有益的清淨法，那麼就要以“寧死也要修行了脫生死、達到無死本來堅地的法要”和“不捨此誓言”，這兩個誓願鐵鉤鉤住。修行時，分為入座和座間，在入座的正行中，觀察、安住輪番交替來修。根本的理念②，就是在後得階段（指座間）觀修。

儘管無常的死亡會到來，但如果死後就像火滅、水乾一樣一了百了，那倒也罷了；可是事實上，死亡以後並不會化為烏有，而必須要受生。命終之後，除了這個輪迴以外別無去處，為此必須要思維輪迴的過患。輪迴就是三界，它的過患即是三苦。縱然獲得了俱足如此十八暇滿的珍寶人身，也終將走向無常的死亡。實際上，今世生老病死的痛苦正追趕著我們，中陰的痛苦在迎接著我們，後世的痛苦接踵而

至。當神識到了中陰，從昏厥中甦醒過來，開始並不知道自己真正已死，當發現自己的親友們在嚎啕大哭，便對他們說：“我沒有死，我還在這兒”，但他們卻視而不見、充耳不聞。於是心想：我現在到底是不是真的死了。接著觀察太陽下有沒有影子、沙子上有沒有腳印、水中有沒有影像，結果以上這些一無所有，由此認為我一定是死了。隨後，感到十分害怕，以此為緣而出現——四大恐怖聲音和令人毛骨悚然的三險地：四大恐怖聲是指：如同整個大地同時震動般的聲音、如同三千大千世界被烈火燃燒的聲音、如同三千大千世界被狂風猛吹的聲音、如同三千大千世界被洪水衝擊的聲音。三險地：當黑沉沉的時候，出現貪心自相，無論看哪裡都是紅彤彤一片；嗔心的自相，無論看哪裡都是白茫茫一片；癡心的自相，無論看哪裡都是黑乎乎一片。當顯現此情此景時，對於業力清淨者來說，就會呈現出勇士、空行相迎，而直趨上方的景象；造無間罪者，會浮現出密宗所說的業卒、顯宗所講的成群閻羅卒的情景，而徑直下墮。除此之外的亡者，在中陰停留七七四十九天，或者三七、四七等等沒有限期。如果在中陰停留七七四十九天，那麼前一半時間見到的，儼然是前世的身體，後一半時間所見的，似乎是後世的身體。假設轉生到地獄和餓鬼界，那就會感覺好像大頭

朝下在行走；倘若投生為畜類，那就覺得頭上有角、橫著行走；如果轉生為天人和人類，會感到頭朝上在走，身體沐浴在日月光輝中。如此中陰痛苦作為銜接，隨之便是後世痛苦的起點。在其他引導法中，先講業因果引導，然而在這裡按照如來最初宣講四諦法時說“當知痛苦”，先當知苦諦——輪迴過患，然後再講當斷集諦——業因果的引導，接下來相續依於正道，是用思維解脫功德利益和依止善知識兩個引導，作為道的連接紐帶，再從皈依到上師瑜伽之間。當現前滅諦，就是傳授光明大圓滿正行引導——懈怠者無勤解脫的本來清淨直斷引導、精進者有勤解脫的任運自成頓超引導。

【註釋】

- ①陰卓鬼：障礙善行，使人遭遇不幸的魔鬼。
- ②根本的理念：指根第一個誓言“寧死也要修行了脫生死、達到無死本來堅地的法要”。

【三】輪迴過患

輪迴過患，分為總體過患和具體過患兩個部分。其中總體過患歸納為：流轉於什麼地方、流轉為什麼眾生、在什麼時間流轉、以什麼形式流轉、以什麼因流轉、以實例說明流轉等六個方面。通過觀察、安住輪番的方式來修。所有世間俗人，都是以快樂開幕，以痛苦告終；所有修行人，都是以痛苦開頭，以快樂結尾。所以，只需要總體思維這樣的輪迴痛苦。然而，如果依此沒有生起厭離心，就要進入具體思維六道各自痛苦的階段。觀想所有地獄三十八層鐵室的情景，這以上是修法。

一般來說，地獄的住處、痛苦的分門別類不可思議，這一點要按照《正法念處經》中所說去了解。有關輪迴過患和業因果中的這些內容，需要再三參看《百業經》、《賢愚經》、《正法念處經》、《富樓那傳》來了悟。在思維千差萬別痛苦的時候，不要像外面有一個人正被千刀萬剮，去看看熱鬧一樣，而務必要觀想自己身臨其境，真正投生到那裡，真正在遭受痛苦。

觀想的內容：第一是住所；第二是身體；第三是痛苦；第四是壽命，就依照觀修閒暇時那樣來觀修。當這樣靜心思維時，心裡覺得悲悲淒淒，萬分傷感，那就是厭離心。生起

了想從中解脫的心，那就是出離心。出離包括出離的果和出離的意樂，這裡是指出離的意樂。

轉生到地獄的因，雖然總體來說，是三毒引發的上品十不善業，但主要是嗔心驅使的殺生等業。自相續從無始時以來，積累下數不清的這樣的業。對此，俱足四種對治力進行懺悔，立誓：從今以後，哪怕是肉被揪成一塊塊而死，也絕不造這樣的嗔業。對於轉生在地獄的一切有情，要了知是母、念其恩德，萌生想要報恩的心念，但願他們遠離苦因及苦果。第二是發願，如果他們遠離苦因及苦果，那該多好！第三是立誓，我一定要使他們遠離苦因及苦果。第四是祈禱，誠心誠意祈禱：遠離苦因及苦果無欺皈依處的三寶，我的老母有情正住在地獄就在當下、迅速、在這個住處、在這座墊上解脫。猛勵祈禱三寶，念誦“奇哉三寶大悲尊……上師如來眾生怙，精進救護眾生事……”，以及“勇士你具大悲力……”。遵照全知無垢光父子的觀點而言，要間接對作意自私自利，深惡痛絕。

關於六道其餘的痛苦，也要通過細緻入微地思維住所、身體、痛苦、壽量等，而生起厭離心、出離心，懺悔、發誓、知母、念恩等觀修方法，在所有引導中都是相同的。

【四】業因果

“當斷集諦”，指的就是這裡的因果引導。三有六道的處所各不相同，身體各不相同，苦樂各不相同，壽量各不相同，諸如此類一切的一切，都是由業因果所導致的。我等大師世尊的見解法印〔緣起咒〕是“誼達瑪”，它的開頭加上表示吉祥的“喻”，結尾加“梭哈”，首尾的這兩個詞，其實是諸位班智達，考慮開光和祝願吉祥才放上的。這一緣起咒翻譯過來，就是“諸法由因生，彼因如來說①，彼法因緣盡，是大沙門說”。開頭的“諸法”是多數詞，這樣的多法到底是指什麼呢？就是所知——輪迴、涅槃和道位，所囊括的一切法。按照內道佛教的觀點，因和業所生、緣起的一切法，即“諸法由因生”。對此，外道承認非因生或者無因生的邪見，有三百六十種。所有這些邪見，歸納起來包括在論議五派當中；再進一步概括，就攝集於常見、斷見二派之中。

其中斷見派認為：佛教和常見派的觀點都是錯誤的，萬法是由本性而生。就拿現在這個身體來說，它就像空中出現的彩虹或者草地裡長的蘑菇一樣，身體好似雪，心宛若狼的腳印，當雪融化的時候，狼的腳印也就不復存在了。單單是今生今世一次顯現，而前後世、解脫通通不存在，人在死

時，身體消失在四大種界中，心也隨之消失在四大當中。
《黑自在書》中說：“猶如日出水下流，豆圓荊棘長而利，
孔雀翎豔諸苦樂，誰亦未造自性生。”

常見派認為佛教的觀點是錯的。他們承許：儘管前後世是存在的，但並不是由因果中產生，而是另外的一個作者造的。是誰造的呢？是永恆常存、獨一無二、自由自在的大自在天創造的。如果用小孩和黃牛的肉供奉他，自在天就會歡悅，於是賜給世間安樂；如果自在天不悅，就會給世間帶來不安。所以，苦樂是另外者造作的。或者，〔數論派承認〕所謂的“主物”，痛苦、快樂、不苦不樂，或貪嗔癡三者平衡，就取名為主物，從虛空中幻現出塵埃，內在明知的士夫恆常受用它，最終神識了解到，這是主物所幻現的時候，為此主物羞愧難當地逃走，主物的一切現象，全都隱沒於主物的範圍，當士夫離開了現象之際就獲得了解脫。他們認為，在解脫時，心裡有一個不可思議、拇指大小的常我。他們聲稱：這個身體就像罐子一樣，心猶如小鳥，一旦身體毀滅時，那個心識在擁有自由的同時，可以隨意行去。

內道佛教認為：常見派、斷見派的主張都是錯謬的，輪迴、涅槃、道所包括的一切法，都是由因所生。關於怎麼由因所生的道理，梵天等天人及魔王波旬不了解；影堅王、未

生怨王、夏爾巴王等世間的尊主不知道；外道六本師等也不知曉；內道佛子補處彌勒怙主和文殊菩薩，也只是隨從佛陀的經教宣講，除此之外也沒有能夠充分洞悉，他們的智慧是有限度的，因為他們還沒有斷除習氣障。龍樹、無著等二勝六莊嚴等也不通曉，弟子聲聞緣覺不知曉，甚至對他們自己的聖道，也只有隨從佛陀的經教才能了知。聲聞有四種不知因：一是地點隱蔽而不知；二是時間久遠而不知；三是因果無窮而不知；四是佛法甚多而不知。

“彼因如來說”，既然輪迴涅槃是由因中產生，它的因是如來所說，〔那麼如來為什麼了知呢？因為如來是具有如所有智和盡所有智的遍知。〕如來通達了萬法的實相——勝義諦法界真實無過的法性、修行臻至究竟並無餘現前，如理如實洞曉一切法的實相勝義諦，這是如所有智；由於證悟其空性，對於所知輪迴、涅槃和道所包含的諸法，如同鏡中映出影像、或庵摩羅果放在掌中一樣，同時了知，這是盡所有智。

佛陀是遍知，從了知一切所知和了知殊勝必要兩方面來說明。首先講了知一切所知，昔日，提婆達多對城市的所有糧食、和陽山陰山的所有草木林苑焚為灰塵，以及吉祥草蘸海水的順序，毫不知曉，而這一切佛陀一清二楚。如云：

“孔雀斑斕之翎羽，因之分類各相異，知彼即是遍知者，非遍知智不了知。”講述佛陀了知一切所知，只是為了所化眾生起信心，除此之外沒有大的必要。

〔最關鍵的是，〕佛陀了知殊勝必要：也就是指佛陀徹知輪迴、涅槃的因果。具體來說，佛陀如理如實了知輪迴的因——集諦、輪迴的果——苦諦、涅槃的因——道諦、涅槃的果——滅諦，這四諦的取舍。

“諸法因緣盡”，關於因滅的道理，外道認為因不滅而果滅，例如，不去制止服毒的因，而去阻止它的果——疾病。但實際上，這樣是無法滅果的，所以必須要滅因。比如說，如果不曾服毒就不會生病，來世以後的因——業和煩惱的集諦，需要滅盡〔，這樣一來，就不會感受苦諦〕。

滅因的方式，有小士道、中士道、大士道三種。起始要想修成三菩提解脫道，就必須得到一個殊勝身分。小士道行人認識到，三惡趣是痛苦的自性，懷著想從中解脫的心態，去追求人天善趣果位，進而斷十不善行十善，在此基礎上修四禪、四無色定的不動業，由此獲得人天善趣的果報。他們只有依靠善業來滅不善業，否則無法滅盡煩惱。中士道和大士道的行人，需要對三有六趣心生厭惡，從而斷除輪迴的因果、取受涅槃的因果。

波斯匿王之女〔請問佛所出現的〕《吉祥鬘獅子吼請問經》中，講了有行、無行的兩種四諦。

其一是有行的四諦：中士道的行人，雖然認知一切輪迴皆是痛苦，但在聲聞緣覺位，卻不知曉非染污性的無明、俱生和遍計中的俱生無明、意性身、無漏業、不可思議的死歿等，細微的緣起痛苦，因此“當知苦諦”是有行的。斷集諦方面，聲聞緣覺位，雖然斷除了業和煩惱，卻沒有斷除所知障，為此“當斷集諦”也是有行的。修行道諦方面，儘管他們證悟了人無我，消除整體法我執而證悟了部分法無我，可是仍然沒有了悟到三大的見解，因而“當修道諦”也是有行的。果位方面，即使他們證得了阿羅漢果位，可是還需要依靠佛陀的光芒，從滅盡定中起定，方可修成佛果，所以“現前滅諦”也是有行的。他們在認識到，輪迴六趣是痛苦的本性，進而勾起渴求自我解脫的心念，並且了解到，能產生輪迴的是集諦——業和煩惱，煩惱的根本就是這個我執，它的對治法就是證悟無我的智慧。一開始相續中不具備智慧，為此在出離心驅使下，邁入別解脫〔共同乘〕之門，以清規戒律守護相續，在此基礎上，修行四禪、四無色定，再進一步增長智慧。他們觀察，所謂的“人我”到底居於何處，與五蘊是一體還是他體，通過不存在一體和他體的方式加以

修行。依此現量見到無我，證得預流果，相當於見道，一來果、不來果是修道。業的根本是煩惱，煩惱的根本是我執，一旦證悟了無我，那就像殺了魔術師，他所幻變的東西自然消失一樣，能產生我執的業和煩惱就會去除，進而獲得有餘、無餘阿羅漢果位，也就是無學道。

大士道行人，對整個輪迴和聲聞緣覺寂滅邊心生厭離，除此之外沒有其他當知的痛苦，因此“當知痛苦”是無行的。當斷的集諦也就是業、煩惱、所知及習氣，除此之外再沒有所斷集諦，為此“當斷集諦”也是無行的。道諦方面，證悟萬法實相勝義諦二無我的自性，因而“當修道諦”也是無行的。果位方面，就是獲得了佛陀法身，除此之外別無其他所得，所以“當現前的滅諦”也是無行的。

大士道行人對輪迴、寂滅心生厭離，在大出離心驅使下，以遠道因相乘等顯宗密宗的戒律護持相續〔，即是戒〕；修行四禪、四無色定和密宗的生起次第、圓滿次第，即是定；在此基礎上，證悟三大的見解，即是慧。憑藉聲聞緣覺至阿努瑜伽，以分別念調伏分別念。依靠阿底瑜伽，護持離戲本來清淨唯一的見解本來面目，從而使好壞的一切分別念，解脫於大智慧界中，自此無餘摧毀煩惱障、所知障及習氣障，獲得佛陀法身。由法身中，依靠不滅顯現報身和化身——色身來利益有情。

這樣的四諦道理，就是我等大師圓滿正等覺出有壞、無與倫比的釋迦獅子釋迦牟尼佛所宣說，這些是佛教的總綱。

接著是所取修法，分為：所斷不善業、所行善業和一切業的自性，三個方面來講。

第一、所斷不善業。包括宣說所斷不善業和宣說果。

儘管不善業無邊無際，但從積業的側面歸納，就是身三不善等十不善業。不善業的引發者是三毒，《中觀寶鬘論》中說：“貪嗔癡及彼，所生即不善。”三毒是本性不善，它引生的業叫做相應不善。按照理論的講法，不善業是由煩惱引發的心和心所；依照訣竅的觀點而言，不善業是由煩惱引發的分別意念。在萌生煩惱時，必然要依靠對境而起，依靠悅意的對境生起貪心；依靠不悅意的對境生起嗔心；依靠中等的對境生起癡心。

不善業的果有四種〔，即異熟果、等流果、增上果和士用果〕。

第二、所行善業。儘管所行的善業無邊無際，但從積業的側面歸納，就是身三善等十善業。善業的引發者，即是〔《中觀寶鬘論》中所說的：〕“無有貪嗔癡，及彼生業善。”想到萬萬不可造十不善業，從此以後，縱然遇到生命危難，也不造十不善業，這種心念就是斷十不善戒。特殊的十善，是指戒殺後救護生命等等。

善業的果報有四種〔，即異熟果、等流果、增上果和士用果〕。

在觀修這樣的不善業、善業時，必須要結合因果來思維。

第三、宣說一切業的自性。經中說：“眾生之諸業，百劫不毀滅，因緣聚合時，其果定成熟。”業包括白業、黑業、黑白雜業三種。白業，是指自始至終意樂和行為都是善，它的果報，轉生到天界、人間成為具大富、享大樂者。黑業，是指心念和行為都是不善的業，由此轉生到具大痛苦的三惡趣。黑白雜業包括三種：一是心念是善、行為是惡的業，例如大悲商主殺了持短矛的俗人。假設沒有私心雜念的牽涉，對菩薩來說，身體和語言的七不善業有開許的時候；二是心念是惡、行為是善的業，諸如，在發心時，由渴求謀取今世利益的心態驅使，行為上奉行善業；三是心、行相雜的業，也就是時而心念和行為都善、時而心念和行為都惡的業。它的果報，轉生為四大部洲的人和零散而居的天人。

未造不會值遇，已造不會虛耗，業不會跟隨著財物，只會跟隨積業者。這樣的業不成熟在地大上，不成熟在石頭上，唯一成熟在心相續所攝的蘊上。業成熟的方式有：順現法受業（即現世現報）、順次生受業和順後受業三種。順現法受業，包括善惡兩種，有關惡的果報，諸如尼洪國家被埋

到地底；善的報應，諸如波斯匿王之女金剛的公案。順次生受業，是指無間業。順後受業，是指殺人、殺馬等的罪惡。

業不腐、不朽、不乾、不耗。耗盡罪業的方式，要麼感受報應而使其窮盡；要麼通過，俱足包括菩提心在內的四種對治力懺悔罪業，這樣一來，罪業會越來越減輕，就像依靠太陽能使雪減薄。如果菩薩相續中生起了菩提心，那麼即使沒有懺悔，罪業也會自然清淨，就像太陽驅散黑暗一樣。滅盡善業，也有善根滅盡的四種因。關於積業的基礎，中觀宗認為不存在積業的基礎，他們說：在積業時滅為空性，後來受報時，是在空性中顯現緣起而受報的；唯識宗認為積業的基礎是阿賴耶；密宗承認，不清淨的風心在不清淨時，以六道的六個種子存在，作為沾染業的基礎。

受報者，上至佛陀不會逾越，下至眾生不會逾越，佛菩薩、弟子、持明眾等都必然受業報。

有關造業輕重的情況，取決於三種發心——恆常的發心、貪執的發心、無對治的發心。這三種發心，在善業、惡業兩方面都是一樣的。功德的對境包括福田、恩田和悲田，其中依靠三寶福田，行十善業和十不善業，功過更大；特別是在金剛乘中，上師是三寶總集的本體，所以依靠上師積善造罪，功過尤其顯著。對於父母等恩田，對自己有恩有惠

者，進行饒益和加害，功德和罪過更大。再者，依靠病人和苦難者等悲田行善作惡，功過更重。

感受業報時間前後的順序，如云：“業果何者重，何近何串習，何者先造作，首當成熟果。”

如果有人問：這樣的善惡業的果報，哪個要先感受呢？善業、惡業，哪個果報嚴重，就先感受那個；如果輕重程度相等，那麼哪個靠近臨終結生，先感受那；如果距離臨終結生，遠近也相同，那麼以往串習力大的那個業要先感受；假設串習力方面也一模一樣，那按照造業的順序，哪個在前，哪個先成熟。有關這些道理，我們一定要明確。

十善業有，行三有的業和行寂滅的業兩種。到底變成其中哪一種？要觀察自相續。如果發心是追求增上生的意樂，奉行十善、修行四禪四無色定，結果獲得善趣，就是行輪迴的業。如果為了自我，從三有六道處解脫出來，追求解脫果位並奉行十善，那顯然是中士道行寂滅的業，它是單一的方便，必須要以智慧攝持。如果大士道行人追求遍知果位，奉行十善，就是大士道行寂滅的業。我們必須俱足三殊勝來實地修行。

這所有的業是緣起，觀待作為因的善業、惡業，相應出現樂果、苦果，是依緣而起。正如龍樹菩薩所說：“非緣起之法，始終皆無有。”舉個例子來說，如果春天沒有播下

種子，那麼不可能產生秋天的果實，因此依靠春天的青稞種子，會相應產生青稞果實。同樣的道理，如果沒有作為因的邪見、嗔心等，就不會有痛苦的報應，為此依靠邪見、嗔恨等因，相應產生果。如果沒有奉行十善之因，顯然不會得到增上生人天的果；倘若奉行十善的因，就會得到增上生人天的果，這是一種緣起規律。同樣，作為因的三菩提道和三菩提果之間，是緣起關係。

倘若對獲得這一切有實執，那麼成實的法不能起到緣起的作用。〔《中論》中云：〕“非空性之法，始終皆無有。”作為因的青稞，如果是自本體成立、自法相成立的一個成實的法，那麼就不能起到長出秋天莊稼的作用；然而正由於青稞的因並不是成實的，自本體並不成立，因此才能起到結出果實的作用。如云：“以有空義故，一切法得成。”作為因的青稞滅亡以後，長出綠芽的果，綠芽逐漸長成禾苗等。不單單是因，而且秋天的果實，如果是本體成立、自相成立的一個成實的法，那就無需觀待因，而果是獨立自主的法。倘若如此，就將遠離一切毀壞，由此便不能充當能生所生的因果。同理，如果邪見、嗔心等，是本體成立、自相成立的一個成實的法，那麼就有邪見等一開始就必然是恆常獨立的法、不觀待對境，不被其他分別念中斷、不能產生苦果，這一系列的過失。其實並不是這樣的，它是現而無有自

性的，在觀察勝義的理證面前，邪見等不善業自體性無生，所以說“業即是空”。由不是一切的空性妙力中，呈現出緣起不滅的自性，這就叫“空即是業”。由於空性、緣起不可分割、無二無別，因此是以顯現遣除有邊、以空性遣除無邊的現而無自性，猶如水中月一般，也就是“業不異空、空不異業”。我們應該，以這四種空性雙運的道理加以探究。作為因的信心等三菩提道，如果是自本體成立、自法相成立的一個成實的法，那就無需觀待對境，也不會被他法中斷，也不能起到產生菩提果的作用。如果三菩提果是自本體成立、自法相成立的一個成實的法，那麼修行因不能生出果。

遣除二邊的道理，由於因沒有遷移到果上，並且是無生，因此遠離常邊；依靠先前過去的因，使它的果不泯滅，由此遠離斷邊，從而建立起萬法皆空、空性緣起、空性緣起不可分割。

那麼，究竟是誰積累這所有業的呢？佛陀的經藏中說：“是由分別念中生，而非由無分別中生。”《菩提心釋》中云：“俗惑由業生，業即由心生，心以習氣積，離習則安樂，樂心寂滅性。”《楞伽經》中說：“取受之識深又細，一切種子如河流，如若思我則非理，我於凡夫未宣此。”偉大的全知無垢光尊者說：“行於有寂……。”

這樣的四諦是一種緣起，那它是由什麼產生的呢？它是

由勝義諦中產生的。是怎樣產生的呢？法性本體本來清淨的真諦中，產生出世俗無欺因果的一切法，就像空中起雲、水中起浪、太陽發光一樣，就這樣起現世俗的萬法。它們之間只是無則不生的因果，而不是真正所生能生的因果。如果認識到這樣的世俗和勝義無二無別，就會通曉智慧的見解，對迷亂者來說，有因果取捨，從而必然能做到取捨因果。烏金蓮花生大士說：“見解縱比虛空高，取捨因果較粉細。”依靠取捨因果的方便行為，以二資雙運或二諦雙運，方能獲得二身雙運的果位。

作為初學者務必要明確，勝義中不存在並不代表沒有，因此必須取捨善惡。取捨的方式，俱足正知、正念、不放逸，首先不忘失取捨道理的正念猶如門，觀察身語意三門的正知好似哨兵，謹慎取捨之處的不放逸，就像新媳婦一樣，我們應該以這三個監護者，審視自己三門的行為，尤其是這顆心，到底是善、不善還是無記的分別念，如果生起不善的念頭，必須做到“豬鼻用杵撞擊，絨火指尖掐滅，妄念立即剷除”。

這以上，業因果已講解完畢。

【註釋】

①另譯“諸法從緣起，如來說是因。”

【五】解脫利益

對整個輪迴心生厭惡之後，必然要尋找出路，為此一定要思維解脫的功德。依靠四種厭世心，對所有輪迴生起厭離，接著就思考解脫的利益。以往我一直把輪迴看作安樂之處，沒有發現它是痛苦的，現在想到輪迴的過患，就要深思解脫的功德利益，念念想到三菩提果位寂靜、清涼、殊妙的斷證功德。如果要作選擇，我必然選擇修成遍知的果位。通過思維暇滿難得等等，來憶念它難得的功德利益，再思索，從皈依等一直到正行的所有功德。成就三菩提的解脫果位，歸集在三士道次第中，因此務必要憶念三士道次第。要修三菩提解脫之道，就必須獲得一個身體。實修小士道次第，依靠的乘是世間乘，發心是求增上生的發心，善根是隨福德分或成辦三有的業，見解是世間正見。這所有善根歸納而言，是既沒有以出離心攝持，也沒有以空性見攝持，又沒有以菩提心攝持的善根。這樣的善根，無論行持多少，都是小士道的善根。如果修世間正見，得到的就是人天果報。

那麼，中士道的次第是怎樣的呢？所依靠的乘是佛教之一的出世間乘，發心是自私自利的發心，善根是小乘隨解脫分善根，教法是三藏，證法是三學——律藏的教義，戒律的學處等屬於戒學；經藏的教義，修不淨觀等屬於定學；論

藏的教義，觀察所謂人我住於何處，觀察與五蘊六界等是一體還是他體，結果證悟人無我，證悟粗大法我不存在，這是慧學。中士道行人在漫長的三世、千年等的時間裡修行，最終獲得有餘、無餘阿羅漢果位。緣覺，除了見解稍有不同之外，其餘都與聲聞相同。總之，他們無論行持多少，以出離心攝持，以相似空性的證悟攝持，而沒有以菩提心攝持的善根，也都是小乘隨解脫分的善根。

關於大士道次第，“欲知前世因，今生受者是”，依靠前世修行廣大善根，才獲得了現今的這個身體。“欲知後世果，今生作者是”，所以說，來世轉生到何處，完全取決於自己。如果增上生和聲聞緣覺的所有道，自己一概不修，那要修什麼道呢？一定要步入大士道而獲得佛果。要想修行大士道，先決條件是邁入大士道。大士道行人，依靠的乘是佛教中的大乘，發心是菩提心，善根是大乘隨解脫分的善根，也就是指遠道的二資糧、近道的生起次第圓滿次第、捷徑的本來清淨直斷和任運自成頓超，見解是三大的見解。證悟如此三大的見解，修行達到究竟時，獲得顯宗所說的佛果，密宗裡講的雙運金剛持果位。總之，以出離心攝持、以證悟二無我的智慧攝持、以菩提心攝持的善根，不管行持多少，都是大乘隨解脫分的善根。對此要我作選擇，我必然要修

遠道、近道、捷徑中的捷徑——光明大圓滿。依靠遠道因相乘，歷經三大阿僧祇劫等時間，浩瀚如海的圓滿、成熟、清淨臻至究竟，到那時就如《普賢行願品》中所說，成熟如海有情、修行如海剎土、供養如海佛陀，從未令其心生厭煩，而一直令其歡喜，在沒有圓滿如海二資糧之前，就不能證得佛果。近道金剛乘，借助能成熟的灌頂，首先依靠事續等三部中，共同五部的灌頂，使相續得以成熟之後，以自道的清淨誓言守護相續，修行有相、無相瑜伽，在三世或五世或七世成就佛果。瑪哈、阿努是依靠能成熟的灌頂入門，以清淨誓言守護相續，修行方便生起次第和智慧圓滿次第，在一生一世成就金剛持果位。光明大圓滿宗派，獲得有戲、無戲等灌頂，以清淨誓言守護相續，實修本來清淨直斷和任運自成頓超道，結果在數年數月成就大虹身。因此，我一定要實修遠道、近道、捷徑中的捷徑。

【六】依止善知識

我們要解脫，就必然尋覓指示解脫道的士夫。天人、惡魔、世間君主、梵天都不會為我們指路，慈愛自己的父母、親朋好友等也不會為我們指出正道。那麼到底誰能指引這樣的道呢？只有上師善知識，才能為我指引出解脫之道。善知識是利益我們的人，所以必須要依止善知識和善友。如果沒有依止善知識和善友，我們不會懂得修行解脫與遍知的果位。一切佛經、續部、論典中，從來沒有提過不依止善知識和善友，而依靠自我造就及有膽有識，就得以解脫和成就佛果的歷史。我們慎重觀察一下，不依止上師和善友，自己會不會修成解脫道。通過這般觀察自會發現，自己絕不會修行成就。為此，務必要依止一位上師善知識。

當然，隨隨便便遇到的人，也起不到什麼利益的作用。顛倒宣說見解和行為的人，假設把他作為上師來依止，那純屬是魔知識；如果把他作為友伴來依止，實際上那是魔友。

要尋找一位具備法相的合格善知識，首先需要觀察上師。如果身在遠方，就通過打聽去了解；倘若居於近處，那就親自去見、親眼目睹來了知真實情況。另外，還可以依靠打卦、看圓光等等方法加以觀察。尤其要以正法來觀察，作為聲聞、緣覺的善知識或者親教師，需要得受俱足二十個五

種法的別解脫戒，出家十年，如果他在這期間具備戒律無有破損等條件，那就證明是一位俱足穩重、才智、人格功德的上師。作為菩薩乘的善知識，要具備寂靜調柔等十種功德。而身為金剛乘的善知識或上師，一定要具備各自續部所說的功德。特別是宣講密宗瑪哈瑜伽、阿努瑜伽的上師，務必俱足通達三藏、圓滿灌頂等八種功德。尤其是宣講更高一層訣竅的上師，除了大圓滿自道下面的四灌頂之外，還要以得受有戲無戲等四灌頂成熟相續，依靠有守護次第的誓言——上師身語意包括的二十七種根本誓言、二十五種支分誓言，和無守護的頓悟誓言——本來清淨的無有、平等及任運自成的唯一、任運所有清淨誓言守護相續，現量見到能解脫的教授——本來清淨直斷和任運自成頓超的法性。對於道——四相（即法性現量相等四相），有不同程度的理解、體驗和證悟。對於弟子，不分賢劣一併攝受。俱足傳承加持，金線般的傳承沒有被破誓言的鏽所玷污。前代的傳承加持，也就是以滿瓶傾泄的方式耳耳相傳的加持，這一點必須要具備。經過一番詳察細觀，看看上師究竟是否具備以上所有功德。特別要觀察上師的一點，唯獨就是看上師具不具備菩提心。如果他具備菩提心，那就能使凡是結緣者都受益，結善緣者即生得以成佛，即便是結惡緣者，也不會再流轉輪迴。在觀察

菩提心的基礎上，還要洞察上師在三大見解方面，是不是具備理解、體驗和證悟的境界。

依止上師，要以三喜承侍的方式進行依止。在依師期間，著重的不是修行，而主要是聞思。

最後，在修學意行的時候，自相續要得到上師修行的境界，沒有得到上師的密意而只是在行為上學，顯然就成了詐現威儀，因此我們一定要得受上師密意以後，再學其行為。



不共内前行

不共前行實際上是四攝中的利行。

不共前行分為六個部分，第一是一切道的基石——皈依引導。“一切道”是多數詞，它是指什麼呢？是指顯宗、密宗的一切道。顯宗和密宗的一切道，首先都必須皈依。如云：“雖眾皆可受戒律，然未皈依不可得。”儘管在所有外道中，也都有受一分戒的情況，可是沒有皈依，就不具備真正的善戒。因此，相續中要修行道諦、證悟無我的智慧，必須具備它的基礎——禪定。正如〔《入行論》中〕所說：“有止諸勝觀，能滅諸煩惱，知已先求止，止由離貪成。”禪定的基礎是戒律，因此必須守護清規戒律。受戒之先，如果沒有皈依，就無法得到戒體。

皈依的含義，自他由於畏懼輪迴的痛苦，進而承諾發誓，將殊勝的對境作為依怙。打個比方來說，一個小孩被狗追趕，他會到大人面前求得庇護。尤其大乘行人，是因為畏懼有寂二邊而皈依的。

起初開啟一切道之門的是皈依，開啟皈依之門的是信心。信心分為四種：一是清淨信，這種信心不需了知理由，就對代表佛的佛像、代表法的經書、代表僧的持四尺紅黃法衣的補丁在內者，生起虔誠的心；二是欲樂信，知曉輪迴的過患、憶念解脫的功德以後，想要獲得解脫的心態；三是誠

摯信，對業因果虔誠信受；四是解信，不管是對佛的解信、對法的解信還是對僧的解信，都必須清楚地知道其原因，換句話說，就是需要對“無上本師即佛寶……”三寶的功德有所了解，明曉三寶，尤其是上師不欺惑這一點後，誠信不疑。懷著真誠的信心而皈依者，就叫三皈依居士，也就是前文中《皈依七十頌》所說：“雖眾皆可受戒律，然未皈依不可得”的意義。一開始沒有皈依之前，就不存在以戒守護相續的情況。如果沒有受戒，也就談不上守戒；倘若沒有守戒，就無法修行一切道法。假設以四種信心中的誠摯信，或者不退轉信為基礎，從自身而言俱足信心，那麼對境沒有好壞之分，就像老婦依靠狗牙而成佛的事例一樣。

【一】皈依

皈依的分類，包括三士道的三種皈依。其中小士道的意樂，是為了自己從三惡趣中得以解脫、獲得人天善趣果位而皈依。皈依的時間，暫時是有生之年，究竟在沒有獲得人天果報之前。皈依的對境是佛寶的色身、正法的經函和僧眾，僧眾不需要是聖者，只要是具戒的凡夫僧眾即可，這種皈依無需十分清楚理由。這樣的小士道有內與外兩種，它們之間的差別：內教的小士道者，將三寶執為皈依處；外教的小士道者，不把三寶當作皈依處。

中士道，是指聲聞、緣覺。他們的皈依需要了知理由，皈依的意樂，是認識到三有六道為痛苦的自性，希求自我解脫的心態。皈依的時間，暫時是有生之年，究竟是在沒有證得阿羅漢果之前。皈依的對境，是佛法僧三寶。他們只承認，佛陀也是聲聞緣覺阿羅漢；而不承認，佛陀是斷證究竟、不住二邊的涅槃。他們認為，佛陀的遍知智慧、相好功德莊嚴，超勝聲聞緣覺，是源於三大阿僧祇劫積累資糧，和誕生於轉輪王種姓的力量。佛陀的身體並不是皈依的對境，因為它是異熟蘊苦諦不淨的自性，是父親淨飯王、母親摩耶夫人的種子所生，為此要皈依佛陀的智慧滅諦。法寶是小乘的三藏和三學。證法、教法中的證法——道諦和滅諦中的滅

諦，才是皈依的對境，所謂的大乘並不存在，佛陀也沒有宣說過。僧眾，有凡夫僧眾和聖者僧眾，聖者僧眾是預流、一來、不來的聖僧，他們的身體是異熟蘊苦諦不淨的自性，因此需要皈依他們的智慧——滅諦。佛陀是阿羅漢，所以本師是佛寶。

關於小乘的皈依方法，正如下文所說，是以佛為本師、法為道、僧為助伴的方式皈依。

大士道皈依的意樂，不是為了自我利益，而是為了利他證得佛果，也就是加行發心殊勝。皈依的時間，是從即日起直至沒有證得菩提果之間。

如果有人想：獲得菩提之時還需要皈依嗎？

到那時，本身具備十力、十自在，因此自身遠離一切畏懼，俱足救度他者的力量，所以成佛時不需要皈依。

皈依的對境，是具四身五智的佛、大乘教法、證法，以及一地至十地末際之間的住地菩薩僧眾，共同外皈依境是這三寶；不共內皈依境，是加持根本的上師、悉地根本的本尊、事業根本的空行；尤其是殊勝方便金剛乘的皈依境，是處所的脈、動搖的風、莊嚴的菩提心；究竟無欺實相金剛乘的皈依境，是“真實善逝三寶三根本，風脈明點自性菩提心，體性自性大悲壇城中，乃至菩提果間永皈依”。

法和僧，是暫時的皈依境，究竟唯一的皈依境，就是三寶總集、獨一無二的佛寶。彌勒菩薩〔在《寶性論》中〕說：“斷故欺惑故，無故有畏故，二法及僧眾，非永皈依境。”教法，需要證悟其意義，因為在原原本本了悟意義時，詞句也就無有必要，就像已經渡過了河，就不再需要船隻一樣，這是“斷故”。證法，在獲得上上道的時候，前面的道是所捨的無常法，這是“欺惑故”。“無故”，是指聲聞緣覺聖者，不具備菩薩聖者的功德；聖者菩薩，不具備佛陀的功德；所有凡夫菩薩，仍然懷著惡趣的畏懼，故而不是永久的皈依境。究竟的皈依處只有佛陀，他是三寶的本性。如云：“能仁法身故，僧亦彼究竟。”其中的“能仁”是指本師佛寶，“法身”是指證法身以及教法身兩種，與佛心相續功德的法不可分割者，即是僧眾，實際上究竟的皈依處只是唯一的佛陀。關於三根本和風脈明點，在下文有闡述。這裡講的本體自性大悲，是大圓滿的皈依境，所依是風脈明點，能依是自性菩提心光明智慧。如果歸為一種，即是一顯宗裡說的如來藏；密宗講的自然智慧唯一明點。倘若分為兩類，則是本來清淨大空智慧和任運自成顯現智慧。如果分成三類，即是本體空性智慧、自性光明智慧、大悲周遍智慧。大悲周遍智慧，又包括外明大悲與內明大悲，內明大悲現空無別的本性，是〔本體、自性、大悲〕三者無二無別。

皈依的時間：依照因相乘而言，在沒有安住在外菩提果——菩提樹下之前，在沒有現前內菩提果——覺性如來藏之前皈依。或者按照密宗的講法，在沒有甦醒本尊本體之前皈依。大士道俱足以上三種特點的皈依，包括因皈依和果皈依兩種。因皈依分為，相似的承諾皈依和真實的隨修道皈依兩種。

相似的承諾皈依，通過了知佛是本師、法有道、僧是助伴，俱足三特點而皈依，念誦十萬遍皈依偈。

真實隨修道的皈依，依照上面的承諾，通過實地運用佛是本師、法有道、僧是修道助伴的方式修行。

果皈依，是指顯宗所說的願菩提心，或這裡的特殊意樂。密宗的果皈依，是三種自然智慧無二無別，如果證悟了這樣的實相，那就正如所謂的“簡便迅速救護心識，是密宗之法相”，所有相執分別念，都自然滅盡、自然解脫、自然斷絕、自然融入、自然清淨於無相無分別的境界中，得以救護，即是果皈依。或者說，因相乘，緣於他相續前已經現世的三寶，而希望在自相續中獲得的一種立誓；密宗果位道用，也就是通過二色身道用方便生起次第、法身道用智慧圓滿次第的途徑，使果位三身事業道用，由此稱為果皈依。

以上三士道的皈依方法。在這裡講大士道的皈依法，不

是為了自我利益，而是為了其他一切有情，獲得三寶總集本體的佛果（意樂差別），從今日起直至沒有證得圓滿菩提之間，皈依現證的佛陀、聖者，及他們相續中具有的一切法。

特別是殊勝方便金剛藏乘等，作為粗大因的風脈明點，雖然自己原本俱足，自性清淨，但還沒有現前，這一對境，就是密宗所說的智慧勇識，把粗大因的風脈明點，觀修為誓言尊者，細微智慧的風脈明點，觀修為智慧勇識，依靠這所有對境，而成就清淨現前的佛陀。

有關脈的分類，共稱主要有三脈五輪。三脈即中脈、左精脈、右血脈；五輪即頂上大樂輪、喉間受用輪、心間法輪、臍間幻化輪、密處護樂輪。如果分為七輪，就再加上所燃火輪、能燃風輪。或者按照大圓滿的觀點，頂上莊嚴輪，有三百六十脈瓣；喉間集味輪，有十六脈瓣；心間憶念莊嚴輪，有八脈瓣；臍間能生輪，有六十脈瓣，這所有脈瓣上口朝下。共稱的金剛身，處所是脈，脈中運行的是風。風的本體即五大種風，它包括根本的五風和支分的五風。根本的五風，是持命風、上行風、下行風、平等風、遍行風；支分的五風，是運行在五種有色根中的風。如果以因的差別來分，拿一個正常的壯年人來說，一晝夜風運行二萬一千六百次，是外行風。向內運行在細脈支分中的風，有十二萬六百次，

它屬於動搖風。明點依靠風，也就是莊嚴菩提心紅白明點依賴於風，如芝麻遍油一般，遍及於一切脈。實相金剛乘的皈依境，所依是風脈明點，能依是菩提心，關於分為一類、兩類、三類的內容，正如前文所說。這樣的風脈明點，如果與清淨法相對應：脈清淨為僧寶和化身，風清淨為法寶和報身，明點清淨為佛寶和法身；本體空性即是佛陀，自性光明即是正法，大悲周遍、現空雙運的智慧不可分割，即是僧眾。前文中所講的三根本、風脈明點、本體自性大悲，都可攝集在三寶當中，並且不超出三寶的範疇。

如果對三寶加以分析，每一寶都有本體、分類和功德三個方面。

其一、佛寶：

一、佛寶的本體，斷證究竟就是佛陀的本體。那麼，佛陀的斷證是如何達到究竟的呢？聲聞緣覺證悟了人無我，滅除粗大的法我執，而斷除了所斷業和煩惱障，而並沒有斷除所知障和習氣障。作為菩薩，一地見道證悟法性諦，頓然斷除遍計的障礙，在五百大劫中入定以後，在其後得斷除吝嗇煩惱，究竟布施度。隨後從二地開始，依次跨地，斷除所斷，證悟所證，他們的證悟與小乘相比，更有所提高和進展，因此直接斷除了煩惱障。所知障，是從一地開始間接滅

少，到獲得七地時，無餘斷除剩餘的煩惱障，從三清淨地開始斷除一切粗細的所知障，到了十地相續末際，以金剛喻定的智慧，將細微的習氣障盡摧無遺，從而無餘現前剩餘的智慧。自此，再沒有所斷，所證方面再無所提高、無所進展的，因此斷證究竟就是佛陀的本體。

二、佛寶的分類，分為所依身體、能依智慧、所為事業三種。

（一）所依的身體，也分為本性身、法身、報身、化身四類。有關佛陀本性身，新派、舊派所持的觀點：新派認為是遠離五蘊的空性，它的這種空性的空分是一種斷空，因此他們承許佛陀沒有遍知智慧；舊派認為，佛陀的本性身，是法界、智慧雙運空性智慧藏。

法身，是自性空明的智慧。梵語為嘎雅，引申出來，就稱為聚者。也就是聚集二十一種無漏法的體性。本性身和法身，這兩者都是意——一切種智的智慧，因此是從佛陀自身側面來安立的。報身和化身，是從所化他眾的角度來安立的，所化有清淨不清淨兩種，在清淨者的面前，依靠佛陀的自性大悲、願力，以及所化十地菩薩們的福德力，而顯現具五決定的報身。所謂的五決定：處所決定，是密嚴剎土；本師決定，即是五部佛，每一部也都有小部的五部眷屬，虛空

遍及之處，法身周遍，法身遍及之處，為了調化清淨所化有情，報身周遍；法決定，是遠離言說的大乘法；眷屬決定，是十地菩薩；時間決定，即恆常相續。也就是說，不是本體常有，而是相續恆常。不清淨的所化眾生面前，依靠受用圓滿身的發願力，和所化眾生善法增上福德力，顯現佛陀殊勝化身。

化身包括殊勝化身、投生化身、工巧化身和種種化身四類。其中佛陀的殊勝化身，只有住於大資糧道和加行道四順抉擇分者，才能得以拜見。還有一種觀點認為，佛陀現於世間之際，青蛙、烏鴉等也得以朝見。不管怎樣，圓滿示現二十相的佛陀，就是殊勝化身。

投生化身，是指在六道之處的六能仁，和上師善知識們。依照《涅槃經》中所說的：“阿難莫哀傷，阿難莫哭泣，末時五百世，我現善知識，饒益汝等眾。”佛陀的投生化身，就是上師善知識大德們。

工巧化身，一種觀點認為，是指化現為嘎瑪布秀等工巧王；另一種觀點認為，是指土匠、石匠、銅匠等等，泛指從事鑄像、畫像、雕像等增上善法的能工巧匠。

種種化身，船舶、航船、橋樑、臺階，甚至在炎熱逼迫之時的涼風，嚴寒逼迫時的暖流，凡是成為給眾生帶來利樂之因的事物，都屬於佛陀的種種化身。

（二）能依智慧：就像我們的心一樣無所不現，佛陀的智慧也包括：法界性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智和成所作智五種。

法界性智，現前萬法實相勝義諦。大圓鏡智，就像清澈的鏡面上，能映現一切影像一樣，在法界性智面前，輪涅法顯現澄清的部分不減，就是大圓鏡智。平等性智，例如，鏡子裡不管映現什麼影像，都沒有好壞之分，同等只是影像而已。同樣，以平等一味一體的方式照見輪涅二者，就是平等性智。妙觀察智，儘管從法性的角度而言，一切法都是等性的，可是從有法的側面，毫不混雜、了了洞悉輪涅的萬法，就是妙觀察智。成所作智，比如，醫生的責任，就是通過把脈認清疾病，依靠藥物治療疾病。同樣，佛陀考慮到如何調化所化眾生，而如如不動、不加勤作任運自成，調化所化有情，這就是成所作智。這些智慧可以歸納為兩種，法界性智、大圓鏡智、平等性智屬於如所有智，妙觀察智和成所作智屬於盡所有智。所有的智慧，都可以概括歸集在一切種智當中。

（三）所為事業：佛陀將所有惡趣眾生安置於善趣，將所有善趣眾生安置於三種姓聖道中，將三種姓聖道的眾生，逐漸安置於佛地。聲聞緣覺菩薩們，只能把眾生安置在他們

各自的果位，而不能把他們安置到佛地。佛陀，根據所化眾生各自的意樂，指示正道，把他們安置在究竟佛地的事業，超勝聲聞緣覺菩薩的方面有三法，即恆常、周遍、任運的事業。恆常：佛陀沒有先前利益眾生、現在不利益的情況，因此是恆常；周遍：佛陀沒有只在東方行持事業、在南方不行持事業的情況，而是遍及於十方三世；任運：佛陀的事業，是不加勤作任運自成的。

三、佛寶的功德：佛陀的功德有法身的功德和色身的功德兩種。其中法身的功德，就是十力、四無畏、十八不共法等，二十一種無漏法的自性。佛陀色身的功德，身體俱足三十二相、八十隨好；語言俱足六十梵音；意俱足智悲力的功德。智慧的功德，就是現量照見輪涅諸法的法性，這是如所有智；互不混淆、現量照見世俗有法的萬事萬物，如同濕的庵摩羅果放在手掌中一樣，這是盡所有智。慈悲的功德，晝夜六時關注眾生，看誰興盛、誰衰落等等，猶如獨子之母一樣，無有遠近親疏，照見一切有情。威力的功德，如經中說：“大海與波浪，縱會有越時，所化佛子前，佛不會越時。”聲聞、緣覺、菩薩們，儘管在調化眾生的時機成熟時，也可能有因懈怠、忘記等，沒有及時調伏眾生放棄的情況；可是，佛陀即便是在最後涅槃，仍然使人類中的遍行極

喜、非人中的乾達婆極喜現見真諦。往昔，五百名商人去大海取珍寶，結果出乎意外的狂風，把船隻捲到鯨魚口裡，當時其餘所有人都祈禱山神、林神、樹神等等，商主菩薩對大家說：“我們要皈依佛陀。”於是眾人大聲念誦“皈依佛陀”。就這樣，那條鯨魚聽到佛陀的名號，驚恐不已，沉入大海，閉上大口，饑餓而亡，由於它聽到佛號的緣故，轉生到三十三天，得見聖諦。僅僅聽到佛陀的名號，也能救脫輪迴惡趣的恐懼，佛陀具有如此救度眾生的事業。

其二、法寶

也包括本體、分類和功德三個方面。

一、法寶的本體：成為斷或能斷煩惱障、所知障、習氣障的方便，就是正法的本體。所謂的斷或能斷，“斷”是指聲聞、緣覺、菩薩斷除煩惱的滅諦，“能斷”是指道諦。

二、法寶的分類：分為教法和證法兩種。關於教法，因相乘認為：它分為八萬四千法蘊，歸納起來是二十部，再進一步概括，攝集在三藏當中。教法只是存留在僧眾心相續中，外在的所有法本，是教法的所依。密宗裡，有詮法、詮相、詮稱三種。詮法，是指佛典；詮相，是指僧眾心相續中顯現的教法；詮稱，是指所有語言文句。實際上，所謂如來的教法證法寶，舉個例子來說，“戒殺”的這個詞，在心裡

決定下來，這是教法；實地修行它的意義，是證法。證法，就是勝道三學。小乘聲聞緣覺的教法，能詮是三藏，它的所詮是三學，大乘的律藏是能詮，其所詮——二十根本墮等是戒學；經藏是能詮，經藏的所詮——慈心、禪定等是定學；廣中略般若等對法是能詮，其所詮大中觀是慧學。密宗的所有灌頂、戒律、儀軌是律藏，它的教義——誓言的一切次第是戒學；四續部或六續部的法是經藏，其教義——共同生起次第、圓滿次第是定學；大圓滿的所有續部是論藏，其教義——本來清淨直斷和任運自成頓超，是究竟的慧學。總而言之，所有能詮詞句的部分就是教法，一切所詮意義的部分就是證法。

三、法寶的功德：如云：“正法功德不可思。”能遣除有寂的一切衰敗，出生有寂的一切圓滿，就是正法的功德。

其三、僧眾

包括本體、分類和功德。

一、僧眾的本體：俱足智慧和解脫兩種功德，就是僧眾的本體。其中，現見、智慧、證悟，是同義異名，聲聞緣覺的四果，依次以自性現見自性，不同程度解脫所斷。菩薩見道，以法性現見、證悟真諦，不同程度解脫所斷。從見道起到十地相續末際之間，不同程度解脫煩惱障、所知障、習氣障，就是僧眾。

二、僧眾的分類：分為小乘僧眾和大乘僧眾，或者共同僧眾和不共僧眾。

〔小乘僧眾是聲聞緣覺，大乘僧眾也有菩薩僧眾和持明僧眾。每種僧眾都有凡夫僧眾和聖者僧眾之別。〕

共同僧眾是聲聞、緣覺、菩薩，不共僧眾是指持明內僧眾。

共同僧眾又包括，凡夫僧眾和聖者僧眾兩種。小乘聲聞凡夫僧眾，受以出離心為本體的八種別解脫戒以後，守持清淨戒律，修行禪定，增長智慧，一直到沒有見諦之前，安住加行道、資糧道者。小乘聲聞聖者僧眾，是在差別基——四諦上，以差別法無常等十六行相的方式見諦，即是預流聖者；還沒有完全斷除欲界九品煩惱，仍舊需要在欲界中受生一次，即是一來聖者；欲界煩惱無餘斷除，不需要再來欲界受生，即是不來聖者；無餘摧毀三界煩惱敵，即是阿羅漢。阿羅漢分為，有餘阿羅漢和無餘阿羅漢兩種。

緣覺，在一開始學道時，有如聲聞一樣，在一百大劫中積累資糧以後，在最後有者時，發四種願：第一願，投生在佛陀沒有現世的空剎；第二願，在沒有上師的情況下自證菩提；第三願，不以語言音聲說法；第四願，以身體神變令所化眾生增長福德。結果他們轉生在沒有佛陀、聲聞的剎土，

俱足少許的相好莊嚴，不喜在家而渴求寂靜，依靠俱生所得智慧，知曉把屍陀林的糞掃衣裁剪、縫製成三法衣，穿戴在身，進而觀屍林的骨鎖，這個骨架是由什麼形成的？是生所形成的，生又來源於什麼？是從有中產生……。通過順式、逆式緣起的方式了解，推到是由無明中產生，無明中產生行，行中生識……，一直到老死之間，是順次十二緣起。再認真觀察，老死由什麼中滅，由生泯滅而滅，……滅次第的逆次十二緣起，無明泯滅而使行泯滅，以滅的順次，直到老死滅之間。結果現見了順次和逆次緣起的法性，從而與預流聖者等聲聞相同，依靠基礎的四禪，不需要道友助伴的利根者，像獨角犀一樣離群索居，需要道友助伴的鈍根者，如鸚鵡一樣眾多群居。緣覺也包括，有餘阿羅漢和無餘阿羅漢兩種。

菩薩僧眾也有，凡夫僧眾與聖者僧眾兩種。

凡夫僧眾：希望一切有情證得佛果，發殊勝菩提心，進而受甚深見派和廣大行派，二派任何一種的菩薩戒，以自宗的清淨戒律守護相續，修學六度所攝的圓滿、成熟、修行法門——住於資糧道、加行道勝解行地的凡夫。從現量見到見道法性諦以上，是聖僧。從一地開始現見法無我，斷除見斷的所有遍計部分，親睹百尊佛陀，成熟一百有情，前往一百

剎土，光照一百剎土，以神變能震動一百剎土，獲得禪定百門，顯示一百自身，每一身體也都幻現百數眷屬，獲得十二種百數功德。之後從二地開始，對以往見道暫時現見的入定境界，繼續加以護持並串習，從而次第斷除了修斷所有俱生部分，獲得十二種十萬功德……，直到不可言說等同微塵數的功德之間，能成熟如海有情，修行如海剎土，令如海佛陀生起歡喜，而不厭煩，以此圓滿如海二資糧。總之，令有情愉悅，不起厭煩，令諸佛歡喜而不厭煩，趨入如海二資糧之門，獲得不可估量禪定門，以不可思議功德莊嚴，這就是菩薩聖者僧眾。

持明內僧眾：事續、行續、瑜伽續這外三續中，首先入於事續之門，作為密宗，誓言或入門就是能成熟的灌頂。因此，事續，最開始得受共同明覺灌頂，包括不動瓶水、寶生冠冕、無量光金剛杵三種灌頂，結行作沐浴、擦拭、護持。接下來，以事續自道的清淨誓言守護相續，是能成熟。實修能解脫的教授，分為有相和無相瑜伽，除此之外並沒有生起次第、圓滿次第的名詞。首先有相瑜伽，按照寧瑪派修四無量，以“藏巴拉”咒把萬法觀成空性，由空性大悲雙運中，觀修事續六尊瑜伽^①，並且把自己誓言尊者和智慧本尊，觀修成主僕的形式，也就是把誓言尊者和智慧尊者觀成他體，

祈送本尊，誓言者攝於無緣之中。後得時，享用三白三甜的食品，以沐浴、清潔行為為主。一直到修行所依的畫像笑逐顏開、油燈自然燃起、芳香四處散逸等等成就相紛呈，這之前是凡夫。隨後，取受悉地的同時，成就欲界、色界的持明果位，面見三部本尊，與之同時修行殊勝悉地，一直到十六世之前修道，最終獲得三部金剛持果位。這般實修的行人，取名為密宗持明內僧眾。

行續，入門在前面的三種灌頂基礎上，再得受不空成就鈴灌頂、毗盧遮那佛名稱灌頂，隨後以自道的清淨誓言守護相續。實修能解脫的教授，與瑜伽續一致來修，將誓言尊者和智慧尊者，觀成平等兄弟或朋友的形式，在沒有面見本尊容顏之前，是凡夫密宗僧眾。當成就與欲界、色界本尊身體、受用等同緣分的持明之後，得見本尊容顏，成就殊勝悉地，自此至七世之間修道，在沒有最終證得四部金剛持果位之前，是聖者男女密宗瑜伽行者。

瑜伽續的能成熟或者入門，得受共同覺性五灌頂、金剛王權灌頂，以及結行八瑞相、八瑞物的灌頂。以自道的清淨誓言守護相續。能解脫的教授，不以沐浴、清潔行為為主，而以內在觀修五現前②的方式，把誓言尊者和智慧尊者，觀成無二無別，通過修行的所依〔佛像〕閃閃發光、面露笑顏

等驗相而取悉地，成就欲界、色界持明以後，親睹本尊容顏，按照顯宗所說獲得見諦，或者是成就密宗的殊勝悉地，自此至五世之間修道，直到沒有獲得最終五部金剛持果位之前，稱為凡夫聖者密宗瑜伽行者。

這以上是外三續的持明內僧眾。

無上瑜伽續，按照寧瑪派而言，此續包括瑪哈、阿努、阿底三種。

瑪哈瑜伽（大瑜伽），入門、或者能成熟、或者誓言儀軌，即續部寂猛本尊灌頂、或修部八大法行的灌頂，如果沒有得受這些灌頂，以其餘的灌頂可以代表道灌頂，卻不能代替基灌頂。

依照續部，必須要得受外十利的灌頂、內五力的灌頂、密三甚深的灌頂。起初，上師要成熟弟子的相續，自開始作準備起，到受皈依戒、菩薩戒之間的所有事宜，就相當於釀酒，一開始要煮青稞一樣，堪為灌頂的法器，弟子明觀成本尊的三處三文字，清楚地觀成身語意三本尊，從中放光周遍虛空，由浩瀚無邊的十方剎土，尤其是密嚴剎土等處以身手印、語文字、意標幟的相迎，請智慧尊者，融入弟子。如果是上等者，就會證悟灌頂義智慧。假設是中等者，會生起明樂無分別的覺受，即便是下等者，也將對三門是三金剛這

一點產生不被他奪的定解，這就相當於青稞發酵。接著依次進行四灌頂，結尾時，歸納所有誓言，讓弟子以“主尊如何囑，我亦如是行……”進行承諾。這個過程，就相當於平酒。如果自此之後，沒有持執灌頂的命脈——以清淨的誓言守護相續，那就如同酒雖然開始經過：煮青稞、發酵、壓平的程式，卻以魔障和客人沖犯等變腐了一樣。《金剛手現前灌頂續》中云：“秉持灌頂命脈即誓言，如若失毀則如種子被火焚。”儘管一開始得受了真正的灌頂，但如果中間沒有守護清淨的誓言，那就沒有利益可言了。其實，具誓言和破誓言兩者之間，並無太大的差距，把地看作地就是破誓言，把地看成佛眼、佛母，就是具誓言。本來，後代的諸位密宗行者境界裡，應該顯現本尊、密咒、智慧的遊舞，如果一切景象，都呈現為妖魔鬼怪，那使自他都不舒暢，如此一來，他們沒有一點密咒的味道。別解脫戒，主要注重外在身體語言的業，所以容易守護。菩薩戒，單單依賴於善惡心的分別念，較前相比稍有難度。密宗的所有誓言，都必須在智慧上看待，就更為困難。可是，當今時代的大多數人，認為別解脫戒難以守護，反倒覺得密乘戒隨隨便便就可以，但實際上這是顛倒妄執。

以瑪哈瑜伽自宗的清淨誓言守護相續，能解脫的教授，

瑪哈瑜伽主要修行方便生起次第，智慧圓滿次第，只是修風和明點圓滿次第中的風圓滿次第的一部分。

方便生起次第：通過觀修平庸不清淨的相分別的對治——方便生起次第，使三境清淨。首先，意的對境前，了然呈現自己的本尊；第二，觸覺的對境自己的手，能明顯接觸到本尊及其裝飾、標幟等有觸礙的形象；第三，根的對境前，別人也說見到修生起次第的上師，是大吉祥怙主和大威德等等。在這樣的生起次第明顯穩固的八種量，達到標準、五種覺受尚未究竟之前，一直修習。結果，雖然平庸的相分別，依靠生起次第能歸攝為本尊的本體，可是由於還沒有離開執著本尊的耽著分別念，所以必須修行耽著殊妙本尊的對治法——智慧圓滿次第。圓滿次第，包括風和明點的兩種圓滿次第。其一，風的圓滿次第，如果風沒有堪能，那麼明點就無法切中要點，一開始生起次第趨於究竟得以穩固的行者，除了外在身體空朗朗呈現本尊以外，平庸人的身體並不明顯。當然，僅僅是修氣並不代表圓滿次第，因此起初生起次第得以穩固，至關重要。隨後，修具四種雙運的寶瓶氣，使風心入於、安住、融入中脈。所謂的四空，風入於中脈，依次根識融入意識為空，意識融入染污意為大空、染污意融入阿賴耶為極空，阿賴耶融入智慧為一切空，由這四空引發

的喻光明，在相續中生起以後，以三現作為光明的因，風五光作為緣，從而使不清淨的幻身，能如幻般起現成，唯以風心所成的真實本尊身。這樣的喻智慧，能修成義光明，增進的行為，有需要不需要瑪哈遠道六月會修儀軌兩種。實際上，正如前文所說，所有上師全部是，生起次第、風得以穩固、證得加行道暖智者，要符合壇城聖聚的數目而聚會。具備三層壇城，裡面驅敵兵器、除病妙藥、維生食品、修行聖物要樣樣齊全。在眾會之中，即便是有一個破根本誓言的人，也使得其餘所有人的修行，都成枉然無義，不會修成殊勝悉地，只有可能會得到些許共同悉地，除此之外會修沒有實義。正如恩札布德所說：“一位破戒者，能毀諸行人，如一有傷蛙，能壞諸餘蛙。”如果眾會之中的所有人，都是具誓言者，那麼六月儀軌需不需要酬補，也要看根基的差別。六月圓滿之時的黃昏，紅黃藍交錯的光芒散射，由本尊處取受悉地，中夜由怨敵處取悉地，俱足三種滿足而降伏並取悉地。黎明時分，依止她身手印的道，依靠上降明點，相續中生起真實俱生智慧，即不離樂覺受的智慧，依靠下固明點，最後在相續生起自然俱生智慧，遠離一切明樂無分別覺受耽著的義智慧。在那時，佛父相續中現量生起樂智慧、佛母相續中現量生起空智慧。其後，能起現有學雙運清淨的幻身，

也就是能起現身意雙運真實圓滿次第的本尊身。就這樣，從資糧道逾越到加行道，由加行道逾越到見道，見道越到二地……。

如果大家都俱足誓言，那麼掌握時間的雞和犬、犏牛等也能走向持明地。倘若會修者全部獲得了暖相，那在六個月期間，頂位、忍位圓滿取悉地時，繼勝法位剎那智慧之後，得到顯宗所說的見道、或密宗所說的大手印殊勝悉地。按照教部索瓦派的觀點，誠如《道次第論》中所說：“得未得能力，見道為二種。”依靠禪定的火，能清淨庸俗的身體，使它變得澄清，證得無生無死壽自在，即是壽自在持明；沒有能夠清淨身體，儘管心成熟為本尊身，可是由於未能清淨身體，就是異熟持明；從二地到九地之間，是大手印持明；任運持明，是沒有得以成佛的究竟道部分。依照全知無垢光尊者的觀點，安住大資糧道邊際者，身體還沒有成熟為本尊身，心已成熟為本尊身，即是異熟持明；之後見道是大手印持明，身體成為澄清以後，壽命得以自在，勝法位道圓滿，即是壽自在持明；如果沒有得到壽自在，那麼在即生當中證得見道，中陰越到二地，後得起現有學雙運境界，一直到十地末際以上，是大手印持明，達到究竟現前佛地，即是任運持明。安住於以上四種持明地者，就是大瑜伽續的勇士勇母，也就是持明內僧眾。

阿努瑜伽（隨類瑜伽）能成熟的灌頂，十種外灌頂、十一種內灌頂、十三種修灌頂，加上兩種密灌頂，獲得這三十六種根本的最勝灌頂以後，以自道的清淨誓言守護相續，實修能解脫的教授，生起次第的部分、圓滿次第瑪哈瑜伽中講的風圓滿次第為前提，在這裡主要切中要點修行明點的圓滿次第，俱足自身方便，脈直、風清淨、明點堪能以後，依靠她身手印之道，首先憑藉明點上降的力量，引發出真實的俱生智慧，在下固明點之際，生起假立自性的俱生智慧，然而在初學階段，難以生起遠離耽著覺受的智慧。當喻智慧在相續中生起時，後得所謂不清淨的幻身，實際上能起現唯風心所成的本尊身。當相續中生起義智慧時，能起現清淨的幻身，也就是智慧相中呈現的本尊身。在希求心的資糧道，辨別大種姓的加行道，獲得大授記的見道，得大安慰的修道，圓滿大妙力的無學道，安住以上五種持明地者，就是阿努瑜伽自道的空行和空行母，即持明內僧眾。

阿底瑜伽（最極瑜伽）能成熟的灌頂，得受下面兩種灌頂的四種句寶灌頂中，特別分出的有戲、無戲等四灌頂，以自宗的清淨誓言守護相續。實修能解脫的教授，包括懈怠者無勤解脫的本來清淨直斷，和精進者有勤解脫的任運自成。如果從法的角度而言，必須把法性現量相，安立為見道。然

而，以修行者作為出發點，法性現量相，立為資糧道覺受增上相，即加行道；覺性如量相，為見道；在法性盡地時，外所取境、內能取心、密覺受增上都逐漸滅盡，是聖者有學道；圓滿滅盡時，即是無學道。安住在以上道位四相中者，就是持明內僧眾。

三、僧眾的功德：具備戒、定、慧、總持、辯才等，不可思議的如海功德。

這以上所有皈依境，歸納起來彙集為上師，如果廣義來講，就是暫時的九種。由於把他們作為皈依境，尤其是本身具全風脈等，所以在皈依時脈清淨為化身……。

大士道的意樂，是以——為遣除有寂一切衰敗的心願而皈依的。這樣的心態，按照因相乘來講，既是意樂差別，也是果皈依。因皈依，是以俱足三種特點（即佛為本師、法為道、僧為助伴）而皈依的。關於這個問題有兩種觀點，按照中轉法輪的意趣，以因皈依作為因，獲得佛果，就承許是果皈依，承認〔因皈依和果皈依〕是真正能生所生的因果。末轉法輪以上承認：“如來藏智”在基位有情的相續中，以基住自然智慧存在著，它是恆常、不變、本體空性，如來三身的一切功德，以無改任運的方式存在著。由於離基如來藏的智慧，被客塵所障蔽，因此需要遣除它的方式或者二資糧的

緣，然而並不承認：它們是真正能生所生的因果，認為〔因皈依〕是能現前的外緣。

首先因皈依，包括相似的承諾皈依，和真正隨修道的皈依兩種。

其一、相似的承諾皈依，以本師、道、助伴的方式，念誦十萬遍皈依偈。

其二、真正隨修道的皈依：繼因承諾皈依之後，邁入積累二資糧的所有門，就是隨修道的皈依。這樣的自然本智，是無則不生的因，沒有認識它的本來面目之時就是眾生，認識之後現前時就是佛陀。從一地開始，片面證悟了這一本智，從此以後次第證悟、修習，最終在十地相續末際，依靠道位的證法、和十地相續末際的對治金剛喻定的智慧，無餘斷除剩餘的所斷而成佛。本體本來清淨、離客塵清淨的佛陀，就是果證法。佛陀心相續中具有甚深和廣大之法就是它，它包括抉擇滅和非抉擇滅兩種。非抉擇滅在眾生的相續中，以如來藏智慧本體本來清淨的方式存在著。抉擇滅，是離客塵清淨的部分——佛陀法身。這樣的本智，在眾生相續中是如何存在的呢？就像劍存於劍鞘裡、寶珠被淤泥所遮蔽一樣，被客塵所障蔽著，消除它的方便——因皈依和果皈依分別是因和緣。

不共內皈依境三根本三寶到底是怎樣的呢？

按照顯宗的觀點承許，殊勝化身是佛寶。在密宗的講法中，一種承許是佛陀的受用圓滿身是佛寶，認為上師是僧眾，有信心的本尊和有緣的本尊是佛陀。還有一種觀點，認為上師是佛寶，本尊是法寶，其餘傳承上師是持明內僧眾。

關於上師是佛的道理，必須以教證、理證來證實。有關的教證，《五次第論》中所說“此即自然佛，唯一大本尊，盡賜諸訣竅，金剛師勝佛”等等。理證，上師的意是大智慧〔法身〕，上師的現象顯似身體，傳出語音，心現動念〔是色身〕，法身的現象是色身，色身的本體是法身，這兩者不可分割、無二無別，就是雙運金剛持。

關於本尊是法寶的道理，通常而言，新派、舊派共同有四續部，瑜伽續部又包括外瑜伽和內瑜伽。內瑜伽中，寧瑪派有甚深內三續部，新派有《勝樂金剛》、《喜金剛》、《密集金剛》，這所有法都包括教法和證法。其中教法，外密宗的教法是現聲、聞聲、表示，事、行、瑜伽外三續部。證法，是能成熟的灌頂和能解脫的教言。恩賜能成熟和能解脫之教授的上師，是佛；上師所恩賜的成熟、解脫之教授，是法；實修的行人，是持明內僧眾。恩賜內三續部之入門的灌頂和能解脫之教言的上師，是佛；能成熟和能解脫的教

授，是法寶；如此實修的行者，是持明內僧眾。三根本，歸集在三寶的自性中。

類別暫時可以分成九種，但歸納起來，就攝為獨一無二的上師。

以上稍稍解釋完皈依的含義，接下來實際修行，分為入座與座間兩個階段。入座，白天兩座、夜晚兩座、四座或八座都可以。入座也包括入座的前行、入座的正行和入座的後行。入座的前行，身的要點、語的要點、心的要點和祈禱，這四項在所有入座時都要運用。

身的要點，作毗盧七法，解脫道的七法，身體放鬆、跏趺端直。語的要點，除垢氣，除三次垢氣或九次垢氣，根據自己的信解而行。在除垢氣時，觀想：自他從無始輪迴以來所積的業、墮罪、破誓言、深道的一切障礙違緣，通通變成黑氣的形象，向外排放。心的要點，就是調整發心，首先去除所有惡劣的發心，改變無記的發心，以菩提心意樂扭轉發心。祈禱，上師的形象改不改都可以，觀想：在頭頂上十萬瓣白色蓮花的紅黃色花蕊中央，日輪墊上獅子座層層疊放的柔軟綾羅墊上，把自己的根本上師，觀成出家相或密咒師形象。必須以將上師視為真佛，情不自禁地虔誠恭敬信心祈求所想之事，在修暇滿難得時，祈禱上師加持自相續，生

起實現暇滿人身價值的功德。隨後，上師化光融入自己，再入定。同樣，不管是修共不共任何加行的時候，就需要祈禱上師心相續中的所有功德，在自相續中生起，自己的心與上師的智慧融為一體而入定，要知道這些內容類推普及所有入座。

入座的正行：一切菩薩的圓滿、成熟、修行三種功德中，這裡屬於修行剎土。清清楚楚地觀想：整個大地是珍寶地，繪製成格，在自己對面的遠方，奇珍異寶組成的如意樹，五枝的中央一枝上面，獅子座層層疊放軟軟的綾羅墊上，本體是根本上師，形象是烏金仁波切蓮花生大士，他的頂髻五光圓明點環繞之內，安住著所有的傳承上師，法座周圍，是自己得過灌頂等法的所有上師，它的周圍是四續部或六續部的本尊聖眾。右邊的樹枝上，佛陀等周邊環繞男性護法，他們的面向外觀，從而完成不許外敵魔障入內的事業；所有女性護法面向內看，完成不使內在悉地失散向外的事業。在護法的周圍，是財神寶藏主等，把這一切的一切，都觀成上師大智慧的幻現，並沒有高低賢劣，均俱足遍知的智慧，以超越人的明日照見，以超越人的耳聽聞，以超越人的心垂念，成為我們的引導商主。

要皈依的眾生，把父親等觀想在自己的右方，如同在

地面上集會一樣，穿衣佩飾，黑壓壓一片。其後，自己隨著維那師的腔調，念誦皈依偈。這裡不與頂禮在一起修，自他眾人身恭敬合掌，語恭敬念誦皈依偈。心恭敬，發自心坎深處思維：從今天起，直到沒有獲得究竟佛果之間，無論我被拋到上面的佛地也好，被拋到下面的地獄也罷，不管是吉是凶、是病是痛、是樂是苦，既不向父親詢問，也不和母親商量，又不自作主張，就是祈禱上師三寶：您明知、您垂念，除您之外不尋找其餘指望處和皈依處，修的是您，念的是您，依的是您。這樣全心依附，念誦皈依頌。特別是以本師、道、助伴的方式皈依，首先要呼喚：“本師佛陀出有壞”，接著說：“從此年此月此日此時起，直至沒有獲得究竟菩提果之間，您是我的本師，不依止除您之外的其餘本師。”再次呼喚：“本師佛陀出有壞，我發誓從今日起，直至沒有獲得究竟菩提之間，將您親口所說教法證法體性的妙法，作為實修解脫菩提的道，不依止除正法之外其餘的邪道外道。”又再次呼喚：“本師佛陀出有壞，我發誓以通過講修途徑，受持您親口所說之妙法的引導聖僧，作為修道的助伴，不依止除此之外俗世中，背信棄義的朋友、胡言亂語的朋友、為非作歹的朋友。”

這以後供養上師等內容③容易理解。

入座的後行：接下來到了收座的時候，觀想皈依境的所有尊眾身體放射紅光，照耀自他一切有情，從而清淨遮蔽斷證功德的一切煩惱障、所知障、習氣障，眾生界中本有的如來藏種姓或界性轉依而現前智慧。我與一切眾生，猶如鳥雀被石簀擊中一般，“撲楞楞”飛到皈依境中，最後上師也從足、墊、座和頭依次收攝，消失於心間，在這種狀態中入定，就是實相義的皈依。就這般觀察、安住輪番交替而修。其後在又開始起心動念的後得時，如前一樣明觀福田等等。念誦“以此善……”作迴向，並發清淨願。座間吃飯、睡覺、行走、安坐的一切時分裡，明觀皈依境的福田……。

當準備再度入座時，首先解手、擤好鼻涕、洗好臉，將外面的院門、裡面的房門都關好，總之，凡是該辦的事都完成，保證不中斷入座。隨後心裡想：如果座間的一切繁雜妄念沒有中止下來，那後一座也就難保修得成功。所以要發誓：現在這一座裡，我絕對不能放任這顆心，隨著迷亂煩惱所轉，寧死不捨此誓願。接下來，心不跟隨過去，不迎接未來，不持續現在的分別念，盡可能安住，這相當於是修生起次第和圓滿次第時的驅魔、修護輪，身的要點等在所有引導中都相同。

當一座結束時，要觀察一下是否履行了前面發的誓願，

如果履行了諾言，完全是生起善分別念，那就會滿心歡喜。要對治這種心態，就要在心裡這般提醒自己：啊！你是因為小小的福德才導致如此的，你真的這麼好嗎？我還要看你下一座。從而剷除傲慢心。如果沒有履行諾言，心隨著迷亂所轉，而認為現在我什麼也修不成，進而悲觀失望，這時就要打起精神、提高心力，自我鼓勵：啊！你有什麼可悲觀的呢？如果你從一開始就不曾迷惑，那現在你為什麼沒有成佛，如今這一座已經隨著迷亂所轉，我在下一座裡，誓死也不放縱你遺失在迷亂的控制中。除非沒有閉關一座，也就另當別論，只要閉關一座，所有的加行、正行、後行必須完整無缺。早晨起來時，以自己是本尊的佛慢起來時，觀想整個虛空到處是勇士瑜伽母眾，他們用長腰鼓和金剛鈴的聲音、母音輔音的自聲喚醒自己。有關入座的前行等內容，與前面是一模一樣的。

皈依戒：簡單地講，正法就是不害他眾，別解脫戒、菩薩戒、密乘戒，都必須斷除害他的一切事，從來沒有說過正法是害他眾。作為一名內道佛教徒，務必斷除害有情。別解脫戒，也要從這一點做起。也就是說，我們必須去除，損害有情的心態和行為。密宗當中，上師是一切皈依處的本體，所以，凡是與上師身語意相違的，自己身語意所行均要斷

除，要依止上師身語意所攝的身語意所行。如果讓上師心情愉悅，就是令如海皈依境歡喜；如果違背了上師的意願，那從此之後就無藥可救，同時也與如海皈依境的心相違背。所以我們一定要斷除令上師不歡喜的事，即生當中實修這唯一的皈依，務必達到究竟。

一個人在一生當中，要麼是痛苦、要麼是快樂，另外再沒有什麼出路。痛苦，也有苦果與苦因兩種。苦果，是指受到疾病折磨，著魔中邪，晦氣所罩。當遭遇諸如此類不幸時，千萬不要認為：“我不該遭受這樣的痛苦”，而要想到：這也是三寶，以大悲賜給我滅盡惡業的方便，後世將要感受的業，如今依靠三寶的大悲，使我現在就受報，從而使之窮盡，我真是高興。苦因，是指貪嗔癡的分別念，當萌生這些煩惱時，要想到：這也是三寶的大悲所至，為什麼呢？是三寶以大悲在警告我：我的相續中有這樣的煩惱隨眠存在〔，一定要捨棄〕。從而把這些看成是值得歡喜、大有必要、必不可少的事，想到是三寶您以大悲關照，使我的相續中不能生起這種不善的心行，由此滿懷喜悅之情。

快樂，也有樂因與樂果兩種。樂因，就是生起諸如信心、出離心、菩提心之類的善分別念。巴珠仁波切親口說過：如果生起一念善心，那也值得高興。我們必須生起強有

力的善念，使它與日俱增。誠如《入行論》中所說：“猶如烏雲暗夜中，剎那閃電極明亮，如是依佛威德力，世人暫蒙修福意。”為了使這樣的善念蒸蒸日上，一定要虔誠祈禱上師三寶。

樂果，如果自己豐衣足食，十全十美，要知曉：這並不是來自於我了不起的魄力，而是三寶的悲心所致，進而對三寶感念恩德，報答恩德，精進供養。最起碼，不管自己吃什麼、喝什麼，應該準備一個供養獻新用的獻新杯^④，可後來的人，都只是把它看成是供鬼供神的，高低強弱的人，誰也不曾想過它本是用來供養三寶的。〔我們無論享受什麼飲食，首先〕在獻新杯裡加一點獻新，口裡念誦“無上本師即佛寶，無上救護即法寶，無上引導即僧寶，供養皈處三寶尊”，少少供上一點，這就代表不間斷，定時供養三寶、感恩圖報。而且，身體受用都要供養三寶，權勢財富要用在正法方面，就像所說的“辛勤如山王，不如積微福”。我們需要累積福德，而積累資糧的對境就是僧眾。噶舉派的教言中說：“活生生的佛陀、活生生的佛法、活生生的僧眾。”供養僧眾，能夠獲得供養三寶的福德，供養佛、法，雖然能得到供養的福德，卻得不到對境接受的福德，而供養僧眾，既能得到供養的福德，也能得到接受的福德。尤其是，如果供養上師，就是供養第四寶，能獲得無量福德。

四、皈依的功德利益，包括暫時的功德利益和究竟的功德利益。今生今世，能救離病魔、國王的懲治、饑荒的威脅等等八大災難和十六難，得到增上生、決定勝的一切安樂，這就是暫時的功德利益。皈依的究竟利益：皈依佛陀將獲得佛果；皈依法能轉三次法輪；皈依僧，能成為本師調柔、眷屬調柔，本師寂靜、眷屬寂靜，本師極寂靜、眷屬極寂靜的聲聞和菩薩僧眾眷屬。

【註釋】

- ①六尊瑜伽，密乘事續中，修習本尊為瑜伽體，攝為六本尊相：空性本尊、文字本尊、聲音本尊、色本尊、手印尊者和相本尊。
- ②五現前，密乘生起次第修證本尊五法：月輪現前、日輪現前、種子現前、手幟現前和全身現前。
- ③不知是否是指《前行》裡，在座間觀想皈依境作供養的內容。
- ④獻新杯：也叫獻新碗盞，向佛菩薩、護法神等供茶新、酒新、食新等所用的小杯或高碗。

【二】發殊勝菩提心

大乘之根本——發殊勝菩提心引導。如果修行人的意樂廣大，那麼即便所修的法是小乘法，也成為大乘法。從諸位初學者的側面，安立大乘、小乘，就是看具不具備世俗菩提心，而並不是以法來安立大乘和小乘的。所以，世俗菩提心居於主導地位，見解作為助伴。了義、究竟的目的地，就是勝義菩提心，而依靠世俗菩提心，並不能獲得究竟的果位。也就是說，在初學階段，必須有一顆善良的心。如云：

“心善地道亦善妙，心惡地道亦惡劣。”如果具有菩提心的意樂，那麼地道都必然善妙，也就是會經行五道十地。如果居心不良，那麼地也惡劣、道也險惡，必然走向三界九地，必然步入五道。為此，在初學階段，不看見解，不看修行，就是看菩提心意樂，除此之外什麼也不依賴。談到見解，其實聲聞緣覺也有證悟的，正如薩迦班智達所說：“諸聲聞修空性法，彼之果即滅盡定。”所以說，依靠菩提心意樂和積累資糧這兩者，才能獲得佛果。新派主張，世俗發心位居於首。舊派把菩提心分成，不了義、相似了義和了義三種。不了義，具備世俗菩提心。相似了義，世俗和勝義菩提心需要雙運。聲聞緣覺沒有證悟三大的見解，了義，就是最終要達到的究竟勝義菩提心。龍樹菩薩說：“菩提心即大

乘……。”月稱菩薩在《入中論自釋》①中說：“建立究竟一乘，只有以勝義菩提心來證成究竟一乘，而以世俗菩提心無法建立究竟一乘。”

這樣的善妙意樂——菩提心，只有心地善良的人才會生起來，而心腸歹毒的人不會生起。

生起菩提心的方法，包括修四無量心、發殊勝菩提心和受願行菩提心學處三個步驟。

第一、修四無量心

首先需要修四無量心：如果不依靠四無量來修心，那麼就斷不了謀取自利的心行。謀取自我利益〔想要大有作為那純屬癡心妄想〕，不管是佛教裡，還是世間中，都從來不曾有過，謀求私欲而成功、成就的實例。我們從耳聞目睹的現量加以權衡，在這個世界上的帝王將相、達官顯貴，凡是自私自利的人，到頭來，無不淪落到最悲慘的境地，都是以毀壞自他而告終。從佛法方面來講，謀取一己私利的聲聞緣覺們，既沒有獲得佛子菩薩地的功德，更不會得到佛陀出有壞果位的一切功德，歸根結底，就是這個私心在作怪。

現在，我們絕不可以牟取私利，一定要發起菩提心意樂。寂天菩薩說：“菩提心妙寶，未生令生起，已生勿退失，日日而增上。”所謂的“菩提心妙寶”，就是指希望一

切有情獲得佛果的心願。“未生令生起”的方法，就是修四無量心。“已生勿退失，日日而增上”的方便，就是發起殊勝菩提心和修學它的學處。關於“未生令生起、已生勿退失、日日而增上”的方便方法，如果想廣修，就要修四無量心；中等修法，就修慈心和悲心；假設略修，就只修這獨一無二的悲心。

這樣的菩提心，沒有生起讓它生起的方便，就是四無量。四無量與四梵住之間，有一定的差別，四梵住是指梵輔天等四處。轉生到四處的因，是緣於慈悲喜捨四種心，但它並不是無量心，只是局限性地修行。四梵住不叫無量的原因是，簡略地說，由於慈、悲、喜、捨，既沒有以出離心攝持，也沒有以菩提心攝持，又沒有以空性見攝持，更沒有以證悟無我的智慧攝持，為此才叫梵住。打個比方來說，一個好心腸的老婦女，她的所緣、行相是局限性的，她一心想：我的這個孩子快樂幸福等等。如果這種意樂入到遍知之道上，那就是四無量。道位時，三十七菩提分法中，居於首位的就是四無量，果位時，是佛陀的四無量。正因為四無量心，所緣的對境無量、有境的心無量，它的果無量，為此才稱為無量。就講理論的順序而言，先從慈心講起；按照訣竅的觀點，如果首先沒有從捨無量開始修，那麼其餘所有修法就成了梵住，所以最初必須從捨無量心修起。

具體來說，希望眾生俱足樂因及樂果，是慈心的本體或法相或行相；希望眾生遠離苦因及苦果，是悲心的本體或法相或行相；希望眾生不離安樂，即是喜心的本體或法相或行相；希望眾生遠離貪嗔，即是捨心的本體或法相或行相。

四無量心也分為，有緣的無量心與無緣的無量心兩種。在修有緣的無量心時，要對應所緣、行相來修。

慈心的所緣境：“願等同虛空的一切老母有情，俱足安樂及安樂因”，這顯然是以，不具安樂的有情作為所緣對境，希望他們俱足樂因及樂果即是行相。

悲心：以痛苦有情作為所緣對境，希望他們遠離苦因及苦果是行相。

喜心：以俱足樂因及樂果的有情作為所緣境，希望他們不離其安樂是行相。

捨心：以自相續的貪嗔、他相續的貪嗔作為所緣境，希望平等息滅貪嗔心而具饒益心即是行相。

以上是四無量心，就這樣對應所緣、行相來修。

無緣的無量心，作為初學者，以如夢如幻等幻化八喻來修煉內心；如果是一個開悟者，那就以“無分別智行諸事”入定，修行它的妙力、慈悲心等。

要修四無量心的人，如果一開始沒有從捨無量修起，那

麼慈、悲、喜就不能成為無量。修法，有觀察修與安住修兩種。“慈心與慈等持，悲心與悲等持，喜心與喜等持，捨心與捨等持”，是指修寂止和勝觀中的修寂止。修寂止，也包括理論的修法和訣竅的修法，這裡依照訣竅的修法，入座的所有前行法如前一樣。

正行：把怨敵觀想在自己的右側，把親友觀想在自己的左側。一開始，要對自己的親友生貪心，對仇人起嗔心。接著，對此從三個時間來思維：敵人、親人這兩者，包括我自己在內，在輾轉生死的過程中，沒有未曾當過父母、親朋、摯友的。如今的這個仇敵，在以往做父母、親朋好友的當時，曾經給予過我不可估量的幫助，保護我免遭無量的加害。所以，他是利益我的親人。今世，我把他當作仇敵，他也不一定反過來也把我看成仇人，假設互相仇視，那麼在彼此之間發生爭鬥等等情況下，勢必會以英勇、得勝，作為美名傳揚的因。或者，他沒有把我看成仇人，或者即便對我敵視，但經過其他的中間人從中調解，或許會變成親友，也有可能變成，比自己親生骨肉更近的親人。就算沒有別人調和，但是雙方互相坦誠相待，互相認錯說：“你不對，我也有錯，現在開始我們不該像以前那樣了。”或者，以財物來坦白認錯，或者通過對話坦誠道歉，這樣一來，也會彼此和睦，成為親友。

從修行的角度來說，正是因為被敵人搶劫一空的外緣，才使我遇到佛法，如果有這樣的外緣出現，那這回我就是一個佛子菩薩了。再者說，百年布施不如一日守戒，百年守戒不如一日修忍，佛陀的所有相好，就是通過安忍而獲得的，而且修安忍的對境就是仇敵。如果我能夠修行安忍，那怨敵就是饒益我的人，所以他並不是敵人。

將來，這個敵人也會變成親人而幫助我。

還有一種情況：這個仇人從無始以來的生世中，作為我的怨敵加害於我，現在也是作為怨敵加害於我，未來也將作為怨敵加害於我。

由此可見，這個敵人對我既有利也有害。

接下來，對這個只是一味貪戀的親人也加以思維，要經過一番詳詳細細的思索而斷定他是仇敵。前世當中，這個親人也害過我，他作為怨敵，曾經無數次掠奪過我的財產、剝奪過我的生命、砍斷過我的頭顱肢體。今生，他也成為我修行正法的違緣——孩子成為父母的痛苦緣，父母成為孩子的坑害者，父母為孩子迎娶作為終身伴侶的妻子，這實際是把我們捆縛在輪迴的繩索上。並且教給他們如何制伏敵人、如何扶助親友、如何做生意、搞欺騙，各種各樣作惡的方法，這無疑會導致我，根本無法從輪迴中獲得解脫。

從正法的側面來講，我起初幸遇了不起的上師；中間修行妙法；最後守持戒律等等。可是，為了成辦父母雙親等這些親人的利益，我的戒破了、禪定退失了、智慧一敗塗地了，這就是他們所造成的。所以說，前世的敵人因討債，變成今生的親人；今世的親人因為討債，後世也會成為仇敵。這個親人在三時裡做我的仇敵。

還有另一種情況，這位親人從無始輪迴以來，曾經當過父母等利益過我，現在也作為親人，從衣食、住所等方面來幫助我，將來也會變成親人饒益於我。

可見，親人對我也是既有利也有害。

綜上所述，其實，親人、敵人都是利害兼而有之。通過如此觀修，結果心裡既不會有想要加害敵人的念頭，也不會有想幫助親人的欲望。如果停留在這樣的狀態上，就叫做無利無害的愚捨。所以，必須進一步觀想，親怨兩者是母親，是該幫助的對象。那要怎樣來觀修呢？虛空遍及的地方充滿有情，有情遍及的地方充滿業感痛苦，被業感痛苦折磨的一切有情，從無始時以來，無一不曾當過自己的父母親友等等。從更親密一層的關係來講，就像如今的這位生身母親一樣，這個敵人也當過我的母親，並且不只是一次，而是不可思議次當過母親。〔龍樹菩薩曾說：〕“地土搏成棗核

丸，其量不及為母數。”比如說：在無所不知的如來面前，坐著我母子二人、或者敵人和我，佛陀告訴我們說：這個怨敵和你，在前世是這個人的母親，再前世當一個天人的母親……。於是，我把這個大地的土，搏成棗核丸來計數，結果這個大地的土已經用完了，可是單單這個怨敵做母親的邊際，還沒有算盡。這是什麼原因呢？因為我們從無始以來迄今為止，一直流轉，可想而知，在巴掌大的地上，不曾多番出生、不曾多番死亡的地方，是沒有的。除了天界與地獄的多數眾生，是化生以外，基本上都是胎生。如果需要從胎中出生，那沒有母親就無法出生。當然，假設只是一個眾生作為母親，那倒也僅此為止，但事實上並不是這樣，一切有情彼此之間，都曾無數次做過母親，這個敵人當母親的次數就相當可觀。

這以上是知母。

接著就要念恩。只要是母親，就必然有著深恩厚德，無恩無德的母親是不存在的，哪怕是變成了鵠鷹和豺狼等兇殘猛獸的崽兒，當母親的牠們，是殺害別的眾生來深情養育自己的孩子。不用說轉生為豐衣足食、應有盡有的富家子弟，就算是投生在乞丐之家的時候，恩重如山的母親，以啟明星做帽子，用白霜當鞋子，以畢宿星做鞭子，腳上的血流在地

上，手上的血灑在石頭上，臉肉給人，小腿肉給狗。也就是說，母親披星戴月，早出晚歸，孜孜不倦，嘔心瀝血，歷盡艱難，飽經滄桑，甚至不顧臉皮，用痛苦和罪惡換來的乞討食物當中，哪怕有指頭大小的油脂，她會馬上給我；即便只是得到了一個破破爛爛的墊子，她也會把稍微結實的地方，給我做成衣服或補丁。諸如此類，母親就是這樣，以深情厚愛來養育我的。

現在的這個敵人在作母親時，當我自己徘徊在中陰中的尋香近取神識，聞到食物的香氣而奔去的時候，依靠以往的業力和父母和合的因緣而入胎。母親她懷胎九個月零十天，忍痛受苦，暗地裡流著酸楚的淚，付出血肉之軀的一切代價，全然不顧滔天罪惡、艱難困苦、惡言惡語。母親享用飲食的營養和身體的所有精華，通過臍道來養活我的生命，使我身體得以成長。這是生身之恩。

接著是出生時候的我，說活著，連頭都抬不起來；說死了，氣還沒有斷，就是這副要死不活、蔫蔫巴巴的樣子。是深情的母親，要死的沒讓死，要爛的沒讓爛，要乾的沒讓乾。母親滿懷著生子的最大喜悅，以慈愛心撫育，臉上散發出含笑的光彩，用親暱的愛稱來呼喚，展開雙手摟在懷裡，不讓我死去。這是賜命之恩。

漂泊不定的中陰神識，口裡無食、手中無財、背上無衣，不知何去何從。當來到一個全然陌生的家裡，是那深情似海的母親，用最初的食品——甘甜的乳汁餵我，乳汁的精華落到眼裡，人在命終之時，眼裡瑩瑩流的淚水就是它；糟粕留在體內吸取所有食物營養，使身體茁壯成長，待到死亡之時，上吐下瀉身體元氣的東西就是它。母親，用自己的體溫，當作我最初的衣服。當我稍稍能吃東西的時候，母親總是先把好的食品給我吃，不管是白的紅的，凡是有營養、香噴噴的食物，她就用嘴來餵我，用手給我擦拭髒物，用手輕輕撫摸我的肚子，看我餓了還是飽了，用指頭測試食物的冷熱，用最好、最柔軟、最暖和的布給我做衣服。母親她自己卻總是一捨不得上供三寶，捨不得下施貧乞，捨不得給亡者作佛事，捨不得給生者食物，捨不得吃，捨不得穿，不顧一切罪業、痛苦、惡言所積累，通過邪惡、欺騙的手段，所攢下的一切財產通通給予我，就算是讓我登上轉輪王位，她也不覺得給予得太多。我要食馬上給食，要財馬上給財，身上無衣給我衣裳，從無吝嗇心和捨不得的心，母親把自己所擁有的一切受用，通通給予了我。這是施財之恩。

當我剛剛會吃東西、會走路的時候，母親教我吃飯該怎麼吃，穿衣服該怎麼穿，衣服哪是上哪是下，腰帶拴的鬆緊

程度、鞋帶該怎樣繫。不會走路教我怎麼走，不會說話教我說“媽媽、爸爸……”，耐心地教我世間的所有知識。當我們在搖籃裡的時候，母親真的好像把自己的心掏出來放在平原上一樣，把我當成心肝寶貝，極其寵愛，視為掌上明珠，一直到我長大成人。這是教世間知識之恩。

以上生身、賜命、施財、教世間知識四種，是感念世間法方面的恩德。

從佛法的側面來說，俱足十八暇滿的這個珍寶人身，也是大恩母親所生，再者衣服飲食、住所資具等，修行菩提的這些助緣，如果沒有母親，單憑自力一樣也是實現不了的，由此感念母親的恩德。佛子菩薩道，首先發殊勝菩提心，如果沒有母親，也無法發起；中間修學如海的菩薩行，如果沒有母親，也無有修學的對境；倘若不具備菩提心、菩薩行，就不會有最終現前圓滿佛陀的果位。可見，從佛法方面來說，母親對我也是有著大恩大德。

以上從佛法和世法兩個角度來憶念恩德，就是念恩的修法。

接下來心裡思維：對我具有深恩厚德的母親，既然在這以前是將利益勝利奉獻我，虧損失敗自取受，以深情養育了我。我這回有幸遇到大乘佛法，承蒙上師善知識攝受，明曉

道的利害。以往是媽媽關注我的苦樂，現在該輪到，作為孩子的我要關注母親的疾苦。心裡有渴求報恩的想法，這就說明產生了想要報恩的念頭。

隨後，從自己的親生父母、兄弟姐妹等，逐步觀修，在臨收座時，對一切有情無有親怨貪嗔，平等觀成中等的對境。這就是修捨無量心。

在這般觀察修的過程中，心感疲憊，不想繼續的時候，不跟隨過去的妄想，也不迎接未來的希求，又不持續現在的分別念，不加改造悠然安住。這就是捨等持。

當再度想起心動念時，又進行觀察，就這樣通過觀察、安住輪番交替來修寂止。結座與前面一模一樣。隨之進入座間，以有貪嗔的有情作為所緣境，知母、念恩等觀修法與前相同，心想：但願此人遠離相續中的貪嗔；如果他能離開貪嗔之心，那該多好；我一定要使他遠離貪嗔之心。為了使他遠離貪嗔，而虔誠祈禱三寶。

在此之後，修無緣的捨心。自他的身體可分成微塵，心剎那間生滅，不會停留到第二剎那，在勝義中自性不成立，名言中在一切皆非的空性中緣起不滅，對空性和緣起不滅平等引生定解，在不加改造的狀態中安住。這是生起勝觀的方便法。

另外，在所有座間階段，再針對有貪心、嗔心、有爭論的有情——第一、與發願相聯：但願這些有情隨時隨地都能遠離貪嗔之心；第二、與希求心相聯：如果他們能遠離貪嗔之心那該多好；第三、與立誓相聯：我一定要使他們遠離貪嗔之心。俱足以上這三種相聯；第四、祈禱：為實現以上願望虔誠祈禱三寶。反反覆覆觀修。

儘管在入座期間，捨無量修得不錯，使心相續稍微有所改變；可是如果在座間沒有思維，那麼又會落入以前殘存的惡習痕跡中。打個比方來說，當鐵放在火裡燒的時候，是紅彤彤的，一旦從火裡取出放在地上，它又會變得黑乎乎的。因此，在座間觀修入座所修的內容，這一點相當關鍵。如此這般修行之後，在座間，對怨敵放下嗔心，對親人拋下愛戀，要對所有眾生一視同仁，等如父母。

修慈無量心，當借助捨心息滅了貪嗔之後，就必須對平等是父母的有情修慈心。在入座的開端要局部性觀修，結尾時，對一切有情觀修。開始，在前面直接觀想自己親生母親的音容笑貌。心裡思維：現在的這位母親，不只一次做過我的母親，而且當過無數次我的母親，做母親的邊際沒有盡頭……。這是知母。

接著念恩：我並不是從天上突然掉下來的，也不是像

地上長花一樣，自然冒出來的，而是母親懷胎九月零十天，給予了我的生身性命。凡母親享用飲食的營養成分，就如同油燈裡放燈芯一樣，經過母親的臍部，滋養著我的身命。這是感念生身的恩德。在後來分娩的時候，母親除了頷骨的關節以外的，所有關節部位全部分離，七天之間，飽嘗著“想到交媾都會膽顫心驚”的痛苦。當時的我，感受著“從鐵砧眼裡牽引出”般的痛苦。出生時候的我，說活著，連頭都抬不起來；說死了，氣還沒有斷，就是這副要死不活、蔫蔫巴巴的樣子。回頭看時，不知從六道什麼地方來；往前瞧時，不知來到了什麼地方。在當時，如果不是深情的母親做我的母親，也許我就死了。母親首先剝去我身上的胎盤，用乳汁的溫流給我沐浴，剪斷臍帶，要死的沒讓死，要爛的沒讓爛，要乾的沒讓乾……。感念賜命的恩德。其後，母親以最初的食物——甘甜的乳汁餵養我……。感念施財的恩德。母親把我當成心肝寶貝，滿懷慈愛心隨伴著我，以利益心養育我……。凡是她會的、她懂的都通通教給我。這是感念教導世間知識的恩德。

接下來，從佛法的方面憶念恩德，母親是饒益我的恩田，她把住所、床榻等一切日用資具給予我。修慈心的福田，也是這位大恩的母親，母親對我是這般利濟的，而我以

前從來沒有給予母親這樣的利益，甚至母親在世間法方面教誨吩咐時，我非但不聽從，反而恩將仇報罵她：“老太婆，老糊塗，你怎麼還不死！”這完全是沒有憶念恩德導致的。

現在想到母親的恩德以後，就要報答恩德。心裡思維：母親到底有什麼所求、想要什麼呢？其實她所求的、想要的，無非就是快樂，衣裳、食品、住宅、臥具等等，今生今世的快樂，一直到善趣天、人的一切安樂，甚至曬一天熱乎乎的太陽，喝一碗香噴噴的茶，諸如此類的快樂，她都想求得，而不願意受苦。可是，她卻不具有信心、出離心、菩提心這些安樂的因，以及增上生人天之樂直至佛果的大樂，而接連不斷造作苦因。以不具樂因及樂果的深恩母親作為所緣境，心裡想：但願這位母親現世及生生世世，俱足珍貴的信心、出離心、菩提心——安樂因；如果母親能俱足珍貴的信心、出離心、菩提心——安樂因，那該多好；我一定要使母親俱足珍貴的信心、出離心、菩提心——安樂因。為了使母親俱足安樂因，而虔誠祈禱三寶。但願母親俱足增上生人天果報，直至圓滿佛果之間的安樂果；如果母親能俱足增上生人天果報，直至圓滿佛果之間的安樂果，那該多好；我一定要使母親俱足增上生人天果報，直至圓滿佛果之間的安樂果；為了使母親俱足安樂果而虔誠祈禱三寶，念誦：

“奇哉三寶大悲尊……上師如來眾生怙……勇士您具悲心力……”。當心裡稍有安樂之感的時候，不遮止分別念，也不跟隨它，心悠然安住。

相信因果的誠摯信心是善趣的因；出離心是解脫的因；菩提心是圓滿佛陀的因。

以上從知母一直到希望他們俱足樂因及樂果之間，是觀察修；不遮止分別念，也不跟隨它，心悠然安住，是慈等持。

在所有座間階段，需要奉行一切仁慈的身業和語業，心業就是懷有“必須成辦一切老母，暫時和究竟的一切安樂”的心念。具體來說，我們對於父親叔伯等長輩，包括家畜在內，要慈愛有加，斷除毆打等行為。語言上，杜絕口出粗語和刺耳的話，心裡想到，凡是眾生所求的暫時、究竟的一切安樂，只要能辦一定要成辦。

無緣的慈心，就是引生三輪現而無自性的定解。

修悲無量心：按照巴珠仁波切和阿底峽尊者的觀點，從自己的親生母親開始觀修。如果依照持明無畏洲的意趣，那就觀想羊隻等待宰的眾生，或生病的患者或是痛苦者，把他當成自己或者自己的母親來觀修。不管按照哪種方式修都可以。就初學者，從自己的親生母親開始觀修而言，把母親

的身體了然觀在自己的前面。首先知母，她不只是一次而是許許多多次當過自己的母親，對我有生身、賜命之恩……而且，給予我財產：深情的母親含辛茹苦，歷經萬難，不分晝夜〔白天當哨兵，晚上當巡邏〕撫養呵護……。教世間知識：我不會說話母親教我說，不會走路教我走，不會吃飯教我吃，不會穿衣教我穿。從我孩提時代、少年時代、青春美滿……，凡是她會的懂的都通通教給我。

從佛法方面來說，難得的暇滿人身，也是母親所生……生起想要報恩的渴望。對我恩重如山的母親，有什麼所求、想要什麼呢？她所求的、想要的，無非是快樂，可是她卻不知道修行快樂的因——信心、出離心、菩提心，也沒有宣說的善知識；即便是有一位法師，可她也不會依照其言教修行，而把快樂之因的一切善法，視為不共戴天的敵人一般，摧毀無餘。正如《入行論》中所說：“愚人雖求樂，毀樂如滅仇。”儘管她不想受苦，但是卻糊裡糊塗地造痛苦之因的不善法。如云：“眾生欲除苦，反行痛苦因。”不願意感受三有三界輪迴的一切痛苦，甚至微微火星落在身體上，或者紮小小刺兒之類，微不足道的痛苦也不想遭受，可是卻屢屢造作痛苦的因——不善業，身體所行是不善業，口裡所說是不善業，心裡所想是不善業。如此一來，心中所想與實際

所行，背道而馳，直接受著苦諦損害，間接受著集諦危害，今生的痛苦作為護送者，後世的痛苦作為接應者，中陰的痛苦作為連接紐帶。母親她不僅僅是俱足這樣的苦因及苦果，而且單單為了我，也是和人廝打、和狗拼打，甚至僅僅因為弄死我頭上蟲子的果報，就要漂泊在地獄那漫無邊際的痛苦中。對痛苦之因的不善過患一無所知，對善法的功德利益也全然不曉，夜以繼日、連續不斷遭受痛苦的大恩母親，真是悲慘！實在可憐！這是悲心的所緣或者對境。但願母親離開三有三界，輪迴的苦果；如果母親能離開三有三界，輪迴的苦果，那該多好；我一定要使母親離開三有三界，輪迴的苦果；為了使她離開苦果，虔誠祈禱無欺的皈依處三寶，願您以大悲關照。但願母親離開一切業和煩惱的苦因；如果母親能離開一切業和煩惱的苦因，那該多好；我一定要使母親離開一切業和煩惱的苦因；為此虔誠祈禱三寶。就這樣，觀察、安住輪番來修。

隨後，從父親、姊妹……、父族親屬、……逐步觀修，最後普及到虛空所遍的一切有情。這所有眾生，都充斥著三苦，也就是遍及三惡趣的苦苦、遍及人天善趣的變苦、遍及色界無色界的行苦，尤其是人類被怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、不欲臨苦及生老病死等等，今生的痛苦所迫趕著，

被後世的痛苦等候著，由中陰的痛苦銜接著。但願一切有情，都遠離這樣的苦因及苦果；如果一切有情，都遠離了這樣的苦因及苦果，那該多好；我一定要使一切有情，都遠離這樣的苦因及苦果；為此而祈禱三寶。

修無緣的悲心，就是引生出三輪現而無自性的定解。

修喜無量心：首先也是對自己的母親，從知母、念恩、想要報恩開始修，再修希望她俱足安樂的慈心，和希望她遠離痛苦的悲心。接著，再觀想自己的母親，有吃有穿、有住宅有臥具，有財產有受用，有權有勢，有地位有名聲，擁有點點滴滴的幸福快樂，這是所緣或者對境。行相或心態：把這看作是值得歡喜、大有必要、不可缺少的，修歡喜心。但願母親所擁有的，微乎其微的樂果及善業的樂因，永不失去、永不衰落而蒸蒸日上，永不離開善業的樂因及樂果；如果母親不離開善業的樂因及樂果，那該多好；我一定要使母親不離開這一切；為此虔誠祈禱三寶。但願母親不離開，如此所擁有的一切樂因及樂果，蒸蒸日上，直至暫時增上生人天果報、究竟決定勝解脫及遍知佛果之間，與日俱增；如果能夠與日俱增，那該多好；我一定要使其與日俱增；為此虔誠祈禱三寶。就這樣，觀察、安住輪番交替而修。

無緣的喜心：就是引生出三輪現而無自性的定解。

在座間階段，隨時隨地，對凡是幸福安寧的有情不生嫉妒，而滿懷欣喜。對於具備聞思修行的道友等眾人，也但願他們不離開這樣的所有安樂功德，但願他們永不離開這些功德而蒸蒸日上，如果他們不離開這些功德那該多好。這般修喜心，有使自相續聞思修行不衰不退的必要。一切有情是母親，我作為孩子，本來母親的一切安樂該由子女來實現，對於不需要我去成辦而有情各得其樂，只能是滿懷喜悅之情，而根本不會有嫉妒之心。

第二、發殊勝菩提心。

發殊勝菩提心包括本體、分類、發心方法三個部分。

其一、菩提心的本體：具備兩個條件或兩層含義，就是發菩提心的本體。正如補處彌勒菩薩所說：“發心為利他，求正等菩提。”第一個條件或第一層含義，就是心想：一切有情遠離苦因及苦果，以悲心緣眾生。後一個條件或後一層含義，就是心想：一切有情遠離苦因及苦果，而獲得珍貴的圓滿佛果，這是以智慧緣正等菩提。具全這兩個條件，必須具備：既不雜有只想到眾生離苦，而沒有想到獲得佛果的一般悲心；也不雜有沒有緣眾生痛苦，而只是想到要獲證佛果的慈心，這兩個條件或兩層含義。

其二、菩提心的分類：依靠心力的差異有三類。這三

類，在以悲心緣眾生的條件上沒有差別，而是在後一個條件（以智慧緣佛果）上安立的。一是，希求我先成佛，這是大希求或者如國王之發心；二是，希求我與眾生同時成佛，我不先成佛，不把眾生遺留在後一起成就佛果，即是如舟子或妙智慧之發心；三是，我從無始以來，一直在作意自利，牟取自利停滯不前，導致漂泊至今，如果仍舊牟取自利，那必然無有盡頭地漂泊下去。所以現在不管我何去何從，先要將一切有情安置於圓滿佛位，我不管獲不獲得佛果都可以，以珍寶菩提心降伏作意自私自利的這個妖魔鬼怪，而希望其餘眾生獲得佛果，這是無喻之發心或如牧童之發心。所有的比喻都簡明易懂。如此一來，下根者在三十三大阿僧祇劫證得佛果，中根者歷經七大阿僧祇劫證得佛果，上根者歷經三大阿僧祇劫證得佛果。

按照地的界限來分，在資糧道和加行道，稱為信解行發心。因為，儘管相續中生起了真真切切的世俗菩提心，可是對於勝義菩提心，只是以總相的方式理解或領受，而並沒有現量證悟，為此叫做勝解行發心。從一地到七地之間，稱為增上清淨意樂之發心，入定時滅盡染污意，而在後得時偶爾萌生細微的我執，然而不會成為道的違緣，所以叫做增上清淨意樂之發心。三清淨地的階段稱為異熟之發心，先前資糧

道、加行道時所發的一切願，現在得以實現，就像秋季莊稼成熟一樣，是成辦廣大他利的時間，為此稱為異熟之發心。佛地稱為斷障之發心，因為煩惱障、所知障連同習氣，通通斷盡，雖然以前發世俗菩提心“乃至菩提果”的承諾之時已過，可是由於勝義發心以得而不失的方式上具存在，另外，還因為是令無量有情發心的開端，由此才叫發心的。

資糧道、加行道，雖然有清淨的世俗發心，但勝義發心，作為資糧道者只是了解，加行道者只是領受。本來，見解有現量的見解和比量的見解，在資糧道、加行道階段，屬於比量的見解，為此是勝解行發心。加行道勝法位是無間智慧，相續中生起它的後一剎那，就步入見道。如果按照三大阿僧祇劫成佛，從資糧道到見道之間需要一劫，見道就是現見法性真諦的第一“極喜”地，自利方面現量證悟智慧，他利方面等持神變運用自如，依靠劫轉變成剎那、剎那變成劫的自在神變，能成辦廣大他利，為此稱為極喜。在不清淨七地時；直接斷除煩惱障，間接減少所知障，所以在七地以前並沒有斷除染污意，由此叫做不清淨七地；在後得時會出現個別細微的自利分別念，但它自然而然清淨或者消失，行為上並沒有成辦自利，為此是增上清淨意樂發心。所謂的三清淨地，由於剎土、行境清淨，在三清淨地，煩惱障無一遺

留，從第七地已經斷完，在三清淨地階段，斷除所有粗細的所知障，到了十地相續未際，無餘斷除殘餘的習氣障，這是異熟發心。其中第一剎那，依靠對治法——金剛喻定的智慧，無餘斷除剩餘的習氣障，接著在第二剎那，轉依成一切種智，即是斷障之發心。此處說它是剎那，並不是以自本體來講的，是從對境起作用方式的角度而言的。關於二障，自宗的觀點，《寶性論》中說：“吝等分別念，許為煩惱障；三輪分別念，許是所知障。”貪心等煩惱是煩惱障；對三輪耽著實有，承許是所知障。新派認為，煩惱障和所知障是同體存在的，實執是煩惱障，如此一來，煩惱障變得越來越細微，就是所知障，所知障變成越來越細微，就是習氣障。比如，麝香（表示煩惱障），裝麝香容器上的氣味（表示所知障），容器上的氣味變得越來越微弱（表示習氣障）。

從本體的角度來分，有世俗菩提心和勝義菩提心兩種。如云：“世俗勝義別，二種菩提心。”世俗菩提心，是在分別念上發起，並收攝於分別念中；勝義菩提心，是分別念的運行隱沒於法界的智慧。

世俗菩提心，又包括願菩提心和行菩提心兩類。首先，為得果位而立誓，是願菩提心；想要修行得果的因、或方便

的六度之心願，在因上立誓，是行菩提心。我必須要以，這兩種誓言的鐵鉤鉤住。

世俗菩提心需要依靠儀軌生起，勝義菩提心，雖然密宗裡說依靠儀軌生起，但那是指勝解道用，而並不是指真正的勝義菩提心。真正的勝義菩提心，必須借助三殊勝而修行的力量才能生起。關於三殊勝，《經莊嚴論》中說：“令佛生歡喜，積累福慧資，不分別法智，生故許殊勝。”②殊勝包括，攝持殊勝、隨修殊勝和證悟殊勝三種。其中，攝持殊勝包括內外兩種：外攝持殊勝，是從加行道開始至見道之間，常常令上師和圓滿佛陀滿懷喜悅之情，而不令其心生厭煩；內攝持殊勝，是以大悲、智慧攝持。隨修殊勝，即積累資糧，也就是積累有現福德資糧和無現智慧資糧。證悟殊勝，生起不分別其邊的智慧，是指現見見道的智慧。可見，勝義菩提心必須憑藉真正修行的力量才能生起，也就是依靠攝持殊勝、隨修殊勝和證悟殊勝來產生。

世俗菩提心必須依靠儀軌生起。儀軌有，中觀和唯識；或者甚深見派和廣大行派兩種，不管按照哪一種儀軌，都包括加行前行法、正行立誓和結行自他歡喜三個步驟。

第一、加行前行法：先積資淨障，按照寂天菩薩的意趣，要施捨自己擁有執取的身體、受用、善根這三種事物。

中觀宗承許，世俗菩提心由積累資糧中產生；唯識宗認為，它是由澄清的心中所生。也就是說，通過七支供積累資糧，隨後修四無量心，接著再施捨三種擁有執取的事物，對這三種事物斷掉執著，就是斷派的實修法，也是這裡講的修心法。

正行立誓：在沒有祈禱三垂念之前，要從虛空遍及之處充滿眾生……知母、念恩、想要報恩，具備以悲心緣有情，和以智慧緣菩提這兩點而觀修。再進一步歸納，就是為了一切有情遠離苦因及苦果、獲證珍貴的圓滿佛果，我發殊勝願菩提心，盡己所能修學行菩提心。隨之，祈禱三垂念，即——“祈請十方一切出有壞正等覺、十地菩薩摩訶薩眾及諸位大金剛持上師垂念我”。接著，是具有三種特點的皈依，念誦：“乃至菩提果，皈依諸如來，正法菩薩眾，如是亦皈依”，以三皈依作為基礎。

以上這兩者是加行法。

第二、正行立誓，包括三個步驟，念誦：“如昔諸善逝，先發菩提心，復此循序住，菩薩諸學處。如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。”其中，第一頌的前兩句是說，佛菩薩往昔如何發殊勝願菩提心，後兩句講發殊勝行菩提心，所以指明了我們所效仿的對境。接下來的一

個頌詞是說，我也隨學佛菩薩發殊勝願菩提心，並盡己所能次第修學作為其因的六度。一邊觀想一邊念誦以上兩頌三遍，結尾時觀想諸佛菩薩說“此乃方便”，自己回答“善哉”。這時心裡想到已經得到戒體。

得戒體的界限，“得界③三次念誦際”說明是在念誦三遍剛剛結束時生起戒體。

第三、結行使自他生歡喜，“今生吾獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子。爾後吾當為，宜乎佛族業，慎莫染污此，無垢尊貴種。猶如目盲人，廢聚獲至寶，生此菩提心，如是我何幸！”就在今天的此時此刻，我所擁有的人身有了價值，獲得了人身，並不是罪得，是善得。到底是怎樣的呢？今天我的相續中，生起了佛種姓的珍寶菩提心。成為佛陀之子身的繼承人、受持語寶藏者、持受密意者，也成了能救度剩餘所化眾生的佛子菩薩。現在我無論如何，哪怕是遇到生命危險，也絕不能以自私自利的惡心歹意，玷污沒有自私自利過失，唯是功德莊嚴的這一尊貴種姓，必須要著手於合乎殊勝種姓的事業——菩薩行。一旦相續中生起了這種珍寶菩提心，那就好似一個雙目失明的盲人，在垃圾堆裡得到了如意寶而萬分慶幸一樣，想到我的相續中，生起了珍寶菩提心，真是喜不自禁。

令他生歡喜：“今於怙主前，筵眾為上賓，宴飧成佛樂，普願皆歡喜。”我在今天的日子裡，也就是“此年此月此日此時”，於佛菩薩面前，以暫時的人天果報和究竟圓滿佛果的安樂，來宴請一切有情作為上賓，但願天、非天、人、非人等六道眾生，您們皆大歡喜。隨後觀想：山神、樹神、林神等等，直至色究竟天之間，輾轉相告說：“在某某地點、某某人說是，要把我等都安置在暫時人天果位和究竟圓滿佛果，但願普皆歡喜”。所有眾生都已聽聞。既然如此，倘若以後仍舊出現犯墮罪等情況，那勢必成了慚愧之處，被人所恥的對象。自從發起殊勝菩提心，到沒有出現根本墮罪之間，名稱上也轉變成“即刻得名諸佛子”，意義上轉變為〔“世間人天應禮敬”〕，不僅僅成為包括天等在內的眾生之主，而且也是本師佛陀應禮、應供的對境。金剛手菩薩扛在肩上作為本尊、護白法的梵天等淨居天神、吉祥怙主七十尊④等等予以保護，居於何處消除貧困，諸如此類的所有功德，會一舉而得。這樣的菩提心雖然容易發起，卻難以生起。因此，我們一定要認認真真、踏踏實實，從四無量心或慈心和悲心，或者唯一的悲心開始修。如果自食其言，背棄承諾，那並不是像破了別解脫戒，騙一騙五六位親教師、軌範師；一旦退失了菩提心，那麼相續中同時犯下四黑

法，也就是欺騙了應供，欺騙了所有佛菩薩，以諂誑的行為欺騙一切有情。總而言之，就像騙狗一樣，欺惑所有聖者和凡夫，犯下非常嚴重的彌天大罪。

菩提心的功德利益。如云：“若有成佛彼足矣，若無成佛無計施，成佛無誤之種子，勝菩提心願生起。”意思是說，如果具備了菩提心，那麼成就佛陀的條件一切齊全；如果沒有菩提心，那就無計可施了。其中的“種子”是指佛性，佛性有自性住佛性和隨增長佛性兩種，自性住佛性是指一切有情相續中，所擁有的如來藏智慧；隨增長佛性（即修行生佛性）是指世俗菩提心。在修行佛果的過程中，自性住佛性是因，隨增長佛性是緣，因此佛性猶如種子。相續中生起這樣的一顆心，正如前文所說，就擁有名義轉變的功德、以妙樹果實比喻的所有善根，都趨入大乘的功德、勝過有被菩提心攝持的所有善根，如同芭蕉樹之果實，只是享受一次樂果就會窮盡的功德，有這三種功德。哪怕僅僅是供一盞燈，但如果緣佛果來供養，那麼善根將因為佛陀的功德數〔不可思議〕、眾生的數目〔無量無邊〕而與日俱增。積累了無間罪定業的人，相續中如果生起了珍寶菩提心，只需要在線團彈起般，短暫的時間裡墮入惡趣。殺人奪馬、放火燒宅之類的所有不定罪業，在相續中生起菩提心的一瞬間，就

如同劫末火焚燒草堆般一掃而光。所以，它能將業和煩惱的障礙，從根本上剷除，逐漸去除所知障。有關此類的詳細功德利益，在《華嚴經》中有闡述；不詳不略的功德，在《入行論》第一品有說明；簡略的功德，誠如彌勒菩薩所說：

“阻塞惡趣道，顯示善趣道，引至無老死，頂禮菩提心。”

如果我們能夠做到隨時隨地憶念菩提心的功德，就不會退失菩提心，也不會出現犯根本墮罪等情況。為此，在發心開端和結尾令自他歡喜時，都要憶念。

第三、受願、行菩提心學處

“已生勿退失、日日而增上”的方便，分別是願菩提心的學處和行菩提心的學處。已生不退失的方便是願菩提心，能失毀菩提心的因，是謀取自私自利的意樂和它的助伴嗔恨心，這兩者能使菩提心退而不增。如何退失呢？如果失壞了願菩提心的兩個條件中任何一個，就已經犯了根本墮罪，即使支分的其他墮罪沒有失毀，也無濟於事，就像樹根已斷樹枝自然傾倒一樣。如果失壞了根本，則難以恢復，假設失壞了支分，則容易恢復。怎麼才算失毀兩個條件呢？也就是，捨棄有情和捨棄遍知。

捨棄有情：對於加害自己或者殺害父親的兇手，或者雖然不是兇手，卻是自己不喜歡某人說：“你對我如此這

般……”，當時終歸是由自私自利心念所引起的。當生起嗔恨心之際，就會互相捨棄。可見，自私自利的心態和嗔恨心這兩者，能失毀以悲心緣有情這一條件。比如，從許多捆在一起的棍棒中取出一個，那其餘所有的棍棒自然東離西散；同樣，捨棄了一個有情，即便沒有捨棄其他有情也於事無補，已經犯了根本墮罪。

捨棄遍知佛果：就拿一個布施為例，所布施的事物頭顱、肢體，布施的對境一切眾生，時間是在輪迴未空期間，數目是每一位眾生沒有不得到盡微塵數頭顱肢體的。依此類推，持戒等也需要如此成就。我等大師曾經在菩提樹下就布施過，超過大地微塵數的頭顱肢體，在其餘地方就不言而喻了。佛陀是這樣修學六度萬行的，我們也要效仿而學修。在積累資糧的過程中，資糧道、加行道者，也會因為害怕魔障而歎息道：唉！我實在修不了如此大的成就，還不如修行聲聞緣覺阿羅漢的果位呢！沒有領受見道的所證萬法如幻境界，而捨棄遍知佛果，歸根結底也是從資糧道、加行道起，首先就謀求私利的心行所導致，顯宗的別解脫戒和菩薩戒，也會依靠這一己私欲的念頭而失掉。與密宗的上師和道友發生矛盾而破誓言，歸根結底也是由謀求自我欲望的心行所致。所以，我務必要念念想到，前面所說的謀求私利的過患和珍寶菩提心的功德。

簡而言之，就是寂天菩薩所說的“何須更繁敘？凡愚求自利，牟尼唯利他，且觀此二別”。能仁圓滿佛陀出有壞，全心全意追求的是利益他眾，結果證得了圓滿佛果，而所有凡夫俗子，從無始以來一直成辦自我利益，結果仍舊停留在成辦一己私利上面，到頭來還是沒完沒了地流轉。世間出世間的一切快樂，是由利他菩提心的功德利益所得。誠如月稱菩薩所說：“聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，大悲心與無二慧，菩提心是佛子因。”今生後世大大小小的痛苦，也就是三界輪迴的一切痛苦，通通歸結於成辦私利的心行。為此，把這個自私自利取名為厲魔。就算是母牛的奶沒喝到嘴，人們也會習慣性地認為，那是妖魔在作怪，那麼自私自利的這種心念，使暫時佛子菩薩地的功德和究竟遍智果位的一切功德，到不了我們自相續中，它才是真正的大魔頭。要驅逐這個厲魔，就該把菩提心，立名為驅魔的儀軌。那要怎麼驅逐它呢？就是修煉自他平等、自他交換和自輕他重的菩提心，從而能達到不退失菩提心，並把成辦私利的魔王，驅逐出境的目的。

其一、修自他平等：正是由於，從無始以來沒有做到自他平等，才導致對我和我方貪戀，對仇敵和敵方憎恨，現在必須要對我和我方放下貪愛，對他和他方放下憎恨。這兩者

的根本，實際上就是牟取一己私利的心態和行為。所以，認識到它的過失以後，就絕不能再一如既往，而務必要做到自他患難與共、風雨同舟。如何做到患難與共、風雨同舟呢？心裡思維：天邊無際的有情是我的母親，我作為孩子，我們之間是獨母獨子的關係，我們母子二人該同甘共苦，同舟共濟。如果想到這一點，就不會有成辦自利的心念，自私自利的心態自然銷聲匿跡。一切有情都是我的家人，我們母子平等渴求快樂，同樣不想受苦，要懷著大慈心，一起成辦我和一切有情的安樂，心裡務必具備“有福同享、有難同當”的願望，行為上必須一起成辦快樂。一切有情雖然都希求快樂，可是卻對修行快樂之因的善業和正道一無所知，也沒有如理宣說的善知識，即便是有善知識，他們也不依教奉行。我如今有幸得見善知識，遇到大乘法，與了解取捨道理的上師善知識、善友朝夕相處，也算得上是個修行人了，如果能做到，那我一定要去成辦一切有情的快樂。

首先發願：但願一切有情，俱足增上生人天果報，直至圓滿佛陀之間的快樂——樂果和信心、出離心、珍寶菩提心等樂因。隨之希求：如果他們能夠俱足樂因及樂果，那該多好！接著發誓：我一定要使他們俱足樂因及樂果。然後虔誠祈禱三寶。首先，緣於增上生等快樂之果而具備三種關

聯，並虔誠祈禱；隨後，緣於信心等快樂之因而俱足三種關聯，並虔誠祈禱。從今日起，就必須依靠意樂和行為，來平等饒益我和一切有情。心裡想著：“我和眾生一起成就佛果”；實際行動上，也一同修行佛果，也要一起遣除痛苦。虛空遍及之處充滿有情，有情遍及之處充滿業感痛苦，被業感痛苦逼迫的一切有情，從無始時以來無一不曾做過父親、母親等，從更親密的關係而言，未曾當過母親的眾生一個也沒有。當母親的次數不僅僅是一次，而是不可思議次。假設把這個大地的土搏成棗核大小的丸子，當整個大地的土已經用完，可是作為一一眾生母親的邊際，還沒有到頭。作為母親，全部是以深情養育我。接著需要感念母親的恩德：一是生身之恩；二是賜命之恩；三是予財之恩；四是教導世間知識之恩。從而生起想要報答恩德的念頭：這些有情雖然所求的就是快樂，可是對快樂之因的善法和正道全然不知，也沒有指引宣說的善知識，即便是有，他們也不如理奉行善知識的言教，以致於快樂之果的增上生人天安樂，直至圓滿佛陀之間的一切安樂，他們一無所有。儘管所有眾生都不想受苦，可是卻遭受著——三界輪迴三苦的苦果直接危害、集諦業和煩惱間接危害，緣於這一切眾生而平等觀作母親，這是捨無量心；緣於不具備快樂的眾生，希望他們俱足樂因及樂

果，這是慈心；緣於俱足苦因及苦果的眾生，希望他們遠離苦因及苦果，這是悲心；我和一切有情是母子關係，作為孩子的我，必須要關注母親的疾苦，如果不需要子女關注，作為母親的有情各得其樂，那麼我絕不會悶悶不樂而大發嫉妒，必然感到歡喜，而不會無動於衷，會滿懷喜悅之情，這是喜無量心。

以上四無量心入定後得時，知母、念恩必須一一修行。隨後，再想到，這些有情的痛苦就是我的痛苦。比如，我的頭痛那是天人的痛苦；喉嚨痛，那是非天的痛苦；心臟痛，那是人的痛苦；腹部等下身疼痛，那是三惡趣眾生的痛苦。為此痛苦是一定要去除的，正如腳痛需要用手來消除一樣。有情所求的是快樂，而不想受苦，所想所行背道而馳的有情，真好似徘徊在空曠荒野中，舉目無親的盲人一般，我如今遇到了大乘上師和大乘佛法，由此明曉利害關係，但願他們遠離苦因及苦果；如果他們遠離了苦因及苦果，那該多好；我一定要使他們遠離苦因及苦果；為了使他們遠離苦因及苦果，虔誠祈禱三寶。心裡要想到一起遣除自他的痛苦，行為上必然一起去解除痛苦。如果眾生的頭痛，作為菩薩必然會痛心疾首。行為上，比如，當在雪地裡行走時，我自己有一雙鞋，如果另一人沒有鞋，那就要把一雙鞋分給他一

隻，自己一隻，〔他的一隻腳和我的一隻腳〕兩隻腳同時在感受痛苦，另兩隻腳在一起享受安樂。所以，有情的快樂我必須要成辦，有情的痛苦，我必須要遣除，不需要我關注，他們各享其樂，就如同我的幼子在享受增上生的快樂，中子在享受聲聞緣覺的安樂，長子在享受佛陀的安樂，無需我兢兢業業，無需我下功夫，對於眾生享受的快樂之果，要滿懷歡喜之情，對於眾生得到的信心等快樂之因，要滿懷歡喜。心裡想：如果他們的這種幸福安寧，永不失去、永不衰落與日俱增，那該多好！從心態方面這般修歡喜心。從行為上，也需要這樣一起去成辦快樂。如果廣修，那就完整無缺地修四無量心。或者，如果略修，就修慈心與悲心二者，或者只是修希望離苦的唯一悲心。

這以上是世俗菩提心。

勝義菩提心，引生出三輪現而無自性的空性定解。

簡而言之，巴珠仁波切親口說過：“如果快樂，同樣做花喜鵲；如果痛苦，同樣當黑烏鴉。”意思就是說，要有福同享，有難同當。修自他平等，是道位時從心態和行為兩方做到平等，和果位時證悟自他一切法為等性的方便。因此，自他一切的一切，從法性空性的側面是平等，從空性顯現的側面是平等，從世俗顯現的側面是平等，從現空雙運的角度是平等，這是修行顯宗的等性義。

如果自他平等的菩提心已經修行很成功，那就該修自他交換菩提心。⑤巴珠仁波切這樣講道：打個比方來說，成群的牧童如果只有一個毯子，那在自他平等的時候，就相當於自他一起來蓋這個毯子的階段。到了自他相換時，就要把那個毯子給其餘所有人蓋，自己跑到外面待在雨裡。所以，在修行“有福同享、有難同當”時，如果有什麼過失災難，主要由自己來承擔。現在必須要驅逐我執這個厲魔，就把自他交換的意樂，取名為驅魔儀軌。

修行自他交換時，最初，先要知母、念恩、生起想報恩的心念，一直觀修達到標準為止。這位母親，起初在我無衣可穿時，她得到一件衣裳也給我；我口中無食，哪怕有一點點兒美食也是給了我；所有財產受用，毫不吝惜地給予了我；就算是讓我登上轉輪王位，她也不會覺得給予得太多。一切幸福安寧、快樂的事物，通通圍繞著我。苦難罪業惡語等一切苦楚，母親她自己默默承受，所有虧損失敗母親自己承擔，一切利益勝利奉獻給孩子。

現在，該輪到作為孩子的我了。母親的痛苦，務必要由我來遣除，以大悲心來代受。想一想：母親有沒有快樂、有沒有痛苦，她無有快樂只有痛苦，她被現世的生老病死的痛苦追逐著，中陰的痛苦連接著，轉生後世的痛苦在等候著，

她正被三苦之果所折磨著，還有貪嗔癡和它所產生的十不善的痛苦。但願：她遠離這樣的苦因和苦果；如果她遠離了苦因和苦果，那該多好；我一定要使她遠離苦因及苦果；要遠離苦因及苦果必須虔誠祈禱三寶，通過念誦：“奇哉三寶大悲尊……上師如來眾生怙……勇士您具大悲力。”來祈禱心想事成。當然，只是遙遠地呼喚起不到有利的作用，但願深恩母親的苦因及苦果，速在當下、就在此地、就在此座墊上，成熟於我身；如果能成熟於我身，那該多好；我一定要使她的苦因及苦果，成熟於我身；為了做到這一點，虔誠祈禱無欺皈依處的三寶，願您以大悲威德力關照。但願我現在微乎其微的快樂，直至暫時佛子菩薩的安樂，和究竟圓滿佛果之間的一切安樂，速在當下、就在此地、就在此座墊上，成熟於大恩母親的相續中；如果能得以成熟，那該多好；我一定要使之成熟；為了做到這一點而虔誠祈禱三寶。

為了便於更容易修成，應該這樣結合呼吸來觀想：老母的苦因及苦果，以黑氣的形象向這邊呼過來，與之同時，和我自己的氣一併從鼻孔吸進體內；如此一來，我就具有了苦因及苦果，老母離開了苦因及苦果，如同太陽脫離了羅睺羅的危難一般，母親的痛苦要由我來承受。心裡要想，母親的痛苦我要承受；在行為上，母親的痛苦我來遣除。反反覆覆加以思維。

之後以大慈心施捨：但願母親俱足增上生、決定勝之間的安樂；如果她俱足這些安樂，那該多好；我一定要使母親俱足這些安樂；為了使她俱足安樂，虔誠祈禱三寶。但願母親俱足信心、出離心、珍寶菩提心，這些樂因；如果她俱足這些樂因，那該多好；我一定要使她俱足安樂之因；為了使她俱足樂因，虔誠祈禱三寶。僅僅是這一點也不能饒益她，還要觀想：我身體的快樂、內心的快樂等，增上生、決定勝之間的樂果，和信心、出離心、珍寶菩提心的樂因，一併奉獻給慈母，迴向給慈母。在觀修“我來奉獻、母親獲得”的時候，需要結合呼吸來觀修：我的福壽榮華、身體受用、幸福安寧一切快樂的事物，以白氣的形象就如同香、煙冒出一樣，從鼻孔中出來，氣向外排散運行的同時，母親一併向內吸氣，由此我離開了樂因及樂果，母親如同身上穿衣一般獲得、擁有了樂因及樂果。心裡要想：為老母謀取樂因及樂果，行為上必須從細微的快樂起，為老母成辦。

之後，對自己的父親、同胞兄弟等等，逐步修行慈心，希望他們俱足暫時增上生等，直到究竟決定勝之間的安樂；如果他們能俱足這些安樂，那該多好；我一定要使他們俱足這些安樂；為了使他們俱足這些安樂，虔誠祈禱三寶。但願他們俱足信心、出離心、珍寶菩提心，這些快樂之因；如果

他們俱足這些樂因，那該多好；我一定要使他們俱足這些樂因；為了使他們俱足這些樂因，虔誠祈禱三寶。再觀想自己的身體、受用及善根施捨給他們。在結座時，修三種關聯：但願遍佈虛空際的一切有情，身體的病痛、心裡的痛苦、意願的違緣、墮落的罪業、一切障礙，速在當下成熟於我的相續；如果能夠成熟於我的相續，那該多好；我一定要使他們的所有這些罪業、痛苦，成熟於我的相續；為了能做到這一點，虔誠祈禱三寶。隨後觀想：眾生的一切墮罪，以黑氣的形象從自己的鼻孔而入，滲透融入到內心中，愛重執著我的這個厲魔當中，就好似氈氍放在染料中一樣，它俱足了苦因及苦果。對一切有情愛重、珍惜，把他們看作至關重要、至珍至愛、大有必要、必不可少的。最終，為了容易修成，結合呼吸等觀修法，都與前面是相同的。

接著修喜心，心裡想：我們母子二人中母親的快樂，作為孩子絕不會心生嫉妒，因此心中滿懷喜悅，行為上只會為她去謀取快樂，而絕不會以嫉妒心驅使給她造成痛苦，所以必須要成辦快樂。把牟取一己私利的心態和行為，看成是不足愛重、無足輕重、不值珍惜、不足為喜、無關緊要的，務必要驅逐牟取自利心行的這個厲魔。但願一切眾生俱足安樂；如果他們俱足安樂，那該多好；我一定要使他們俱足安

樂；為此虔誠祈禱三寶。心裡觀想：我的福壽榮華、身體受用、幸福安寧，所有快樂的事都迴向給一切眾生，布施給一切眾生，施捨給一切眾生，但願他們獲得；如果他們能夠獲得，那該多好；我一定要使他們獲得；為此虔誠祈禱三寶。在觀想時也結合呼吸來修，以上修法，必須從心態和行為兩方面來修行。

自他交換，歸根結底就包括在“虧損失敗自取受，利益勝利奉獻他”當中。既然它是菩提心，那必然具備兩個條件。所以，以大悲心取受〔虧損失敗〕，是以悲心緣有情的第一個條件；以大慈心施捨〔利益勝利〕是以智慧緣正等菩提。

交換包括四個方面：

一是執著相交換。一切眾生是我，三善趣是身體的上身，三惡趣是身體的下身，必須把眾生執著為我。或者，一切眾生是我的母親，我作為孩子，“一切眾生是我的母親”是把眾生執為我所。

二是愛重交換。要放下以往愛重自己的心態，現在要珍視一切眾生，把他們看成是至關重要、至珍至愛，大有必要、必不可少的。

三是苦樂交換。以往，一切利益、勝利通通圍繞著自

己，所有虧損、失敗都圍繞著他眾；一切溫暖自己去取受，所有寒冷給予別人。現在，也就是從今天起，要將一切利益、勝利通通奉獻給他眾，所有虧損失敗全部自己取受；一切溫暖奉獻給別人，所有寒冷自己面對。總而言之，凡是幸福安寧快樂的事，都給予其他眾生，其他眾生的所有痛苦，由我來承受。結合呼吸等觀修法，依然如前。

〔四是自他交換⑥。〕本來無有自己，我們卻執為自己，原本無我反而執為我，這種執著實際上是不存在的。我的心，是前世在天界等漂泊不定的神識，如果想到身體的因，那就是因和緣，因是前世之因，也就是善不善的因，緣是父母的精血，風心進入父母精血之間，使身體得以形成，這顆心也是其他的心，這個身體也是將其他的身體執為我，將以前、現在、以後執為我的這種我執，從無始以來一直串習，為此世間八法同品方面的，利、稱、譽、樂始終圍繞著自己，以致於利益、勝利都是歸屬於自己，虧損失敗給予他眾，而世間八法違品方面的，衰、譏、毀、苦圍繞著別人，其實就是以這種過失，造成我們漂泊至今。所以，現在絕不能再這樣繼續下去，要把牟取私利的過患看得清清楚楚、明明白白，要懂得我就是他，他就是我，把自己放在他人的位置，把他人當作自己，設身處地推己及人，進而做到“虧損

失敗自取受，利益勝利奉獻他”。如果能夠做到這一點，那麼依靠這所有眾生的恩德，生生世世能獲得俱足十八暇滿的人身，究竟證得圓滿佛果。我自私自利的心久經熏習，以它的過患導致，從無始以來迄今為止一直漂泊，現今仍然要沒完沒了地漂泊下去。為此，務必要深思愛重他和珍惜自己的功過。

下面通過念誦來修煉：“樂時安樂迴向眾，但願利樂滿虛空；苦時承擔他痛苦，但願苦海悉乾涸。”“但願等同虛空諸有情，離苦苦因成熟我相續；但願我之利益善資糧，為母有情悉得而成佛。”

在吃飯、睡覺、走路、安住等一切行為舉止中，依靠這種念誦來修煉。

再者，“三境三毒三善根”，如果擁有樂因及樂果、遇到苦因及苦果，尤其是出現破誓言等情況時，要斷除這些不幸的念頭，而依靠菩薩的善巧方便，把一切轉為道用。也就是說，在擁有快樂之因和快樂之果的時候，要道用為菩提心的本體，以大慈心施捨樂因及樂果。在遇到苦因及苦果時，非但不成為菩提道的違緣，反而以大悲心取受，我們要千方百計努力通過這種方式，把快樂痛苦轉成道的本體。也就是說，把樂因及樂果奉獻給一切有情，施捨世間八法的四種同品；取受苦因及苦果，坦然接受世間八法的四種違品。

抑制妄想⑦：當自己身體感到不適的時候，包括遭受一點頭痛之類不足掛齒的痛苦在內，都要想到：但願一切有情三有三界輪迴的所有痛苦，都承受在這上面，從而依靠我的這次頭痛，代替一切有情所感受的苦楚；但願以我的疾病，替代眾生的疾病；但願以我的疼痛，替代眾生的疼痛；但願以我的死亡，替代眾生的死亡。在感受苦果和萌生貪嗔癡分別念的苦因時，如果能夠以菩提心攝持，那真正是落到了實處。自相續的貪欲等分別念，起初萌生、引發以後，就要想到：但願我的貪欲等這種分別念，替代一切有情相續中的貪嗔癡等，不善分別念驅使下的不善業等一切痛苦之因，一切有情的貪欲妄念成熟於我的相續，一切有情的嗔恨、愚癡分別念，由我的這個分別念所替代，成熟於我的相續。但願一切有情離開苦果及貪嗔癡等苦因，所有苦因及苦果都成熟於我的相續，以此替代一切有情的苦因及苦果；但願以我的疾病，承擔起眾生的疾病；但願以我的疼痛，承受起眾生的疼痛，但願以我的死亡，替代眾生的死亡；但願以我的苦楚，代受眾生的痛苦。這樣觀想，取受到自相續中。

再者，凡是與菩薩結緣者無不獲益，結善緣者，即生成佛，即便是結惡緣者，也必然不再流轉輪迴。在前面施受法的基礎上，要慷慨布施自己所執著的〔身體、受用和善根〕

三種事物，使它們成為一切眾生得樂的資本、離苦的條件。

首先，是布施身體。心裡這樣思維：我以往的所有身體，都是毫無價值枉然空耗過去了，從今天起直至證得究竟圓滿佛果之間，大到巍巍梵天帝釋，小至區區螻蟻在內，但願我所受生的上上下下的任何身體，不管是以信心、清淨心結善緣，還是以貪嗔癡結惡緣的一切眾生，無論是眼見色相、耳聞聲音、身體接觸、心裡憶念，甚至僅僅領受到腐爛屍體的氣味，也願他們當中有病的病癒、著魔的除魔、身痛的消痛、內心痛苦的解除痛苦、意願有違緣的消除違緣。總之，願消除三有三界輪迴的一切痛苦，也但願能滅除作為痛苦之因的貪嗔癡等煩惱，及煩惱引發的一切不善業。簡單一句話，但願能使一切有情，離開苦因及苦果！再者，但願凡是眼見、耳聞、憶念、接觸我身體的眾生相續中，產生增上生人天之樂，直至圓滿佛陀之間的大樂——樂果，以及萌生信心、出離心、珍寶菩提心——樂因。

接著是施捨受用，心裡思維：以往的一切受用，都是毫無意義白白浪費掉，從現在起，從今日起，凡是我所擁有的下至乞丐手拿的木棒，直至最終虛空藏的受用之間，大大小小的一切受用，不管是以信心、清淨心結善緣，還是以貪嗔癡結惡緣，凡是結善緣、惡緣的眾生，以六根見聞覺知等，

但願都能滅除他們的苦因及苦果，有病者病癒、著魔者除魔、消除身體的疼痛、去除內心的痛苦、解脫意願的違緣，消除貪嗔癡分別念的苦因，獲得增上生直至佛陀之間安樂的樂果，相續中萌生信心、出離心、珍寶菩提心的樂因。但願一切受用，成為見解脫、聞解脫、觸解脫。願依靠三寶諦實力加持，使這些發願能得以實現。

再有，三時積累的一切善根也是同樣。從小至微乎其微的隨福德分善，直到究竟一切種智，浩如煙海的無漏善之間的善根，不管是以信心、清淨心結善緣，還是以貪嗔癡結惡緣的眾生，凡是他們以六根結上緣，都如前一樣發具有實義的大願，虔誠祈禱三寶。

這以上自他交換的內容已經講解完畢。

接下來修自輕他重。在思維自他交換的基礎上，進一步屢屢串習，達到純熟程度以後，就要在付諸實踐上行持自輕他重。處在凡夫位也有能夠做到這一點的，就像仁慈瑜伽上師那樣，這來自於世俗菩提心修煉達到純熟的力量。而真正的自輕他重，〔登地以上才能做到，〕證悟見道的智慧，同時現前四平等性義，也就是——證悟到自他勝義離戲平等性、證悟世俗如幻平等性、證悟佛與眾生平等性、證悟我與佛陀平等性，在那時才到了能直接成辦他利的開端。如果頭

顛被砍斷帶走，也只是視為糞土而別無他想，因此到了那時真正能做到自輕他重。在初學者的階段，必須通過修煉世俗菩提心，來實現自輕他重。

斬斷我執的方法，包括以方便斬斷和以智慧斬斷兩種。首先，要以方便斬斷我執，也就是通過修自他平等、自他交換、自輕他重的途徑，最初依靠方便、，來斷掉自私自利的分別念，隨後憑藉依靠方便的方便生，證悟勝義的智慧把我執斬草除根。起初，反反覆覆修行、抉擇世俗菩提心，然後要著重修煉勝義菩提心。對於一己之私的心念，是通過世俗菩提心壓制、依靠勝義菩提心根除。作為一個行人，畢生當中的實修法，僅此菩提心就已足夠。

我們要清楚，不管享樂受苦都要轉為道用。身為一個人，絕不會永恆快樂或恆常痛苦，都是偶爾快樂、偶爾痛苦，苦樂交織。當我們擁有快樂或遭受痛苦的時候，要把它變成菩提道的本體。倘若痛苦沒有成為行道的障礙，那就是菩薩的善巧方便。因此，身為菩薩，如果自己幸福安逸，會看成是不歡喜的事。當我們自相續萌生信心、出離心、珍寶菩提心，這些安樂之因時，不可執此不放，要想到：這些會因為我一念之嗔而毀於一旦，所以為了使之永不失毀，提前就要布施給有情。當處於痛苦之中，受到麻風、天花等疾病

折磨，著魔中邪，被晦氣所逼，諸如此類的不幸此起彼伏，也要像在修皈依時那樣，認識到這是三寶的大悲所致，心裡想：我生生世世當中所積下的不善因、後世所要感受的一切業果，依靠三寶的大悲，在今生今世就得以成熟，但願以我一人的這種災難，替代天邊無際一切有情感受的所有苦楚。當生起貪心、嗔心等苦因時，也要想到，這是三寶以大悲警告暗示我，還有要捨棄的煩惱，但願依此承擔起一切有情的貪心等所有煩惱，從而使一切眾生的貪欲等所有煩惱和業，成熟於我的相續。這樣一來，不管是苦因還是苦果，都轉為道用，成為菩提道的助伴，進而使無數劫的罪惡得以清淨，使資糧得以圓滿。

再者，當目睹破戒等惡劣的修行人時，要對他修施受法，而且要意識到自己的守戒必須依靠對治，好比烏鴉不敢吃活蛇一樣，如果我們沒有喪失正知、正念、不放逸的對治，就不可能導致彌天大罪之因的墮落。又如當碰到死蛇時，就連烏鴉也會如同大鵬鳥一般為所欲為。同樣，如果我們離開了對治，那麼微故細過也會成為墮落的因，由此可見必須要增強對治力。作為追隨雄獅般如來圓滿佛陀出有壞的菩薩我，好似幼獅，對於一切所對治的墮落，要提高心力，堅忍不拔。如果對於自己嚴守戒律等，進而使別人守戒等，

心懷耽著、傲慢、實執，那就是魔業了，因此務必予以斷除。就這樣發自內心自他相換。

在自他平等和自他相換菩提心的基礎上，獲得不為八風所動的威力以後，再修自輕他重。心裡思維：我從今天起，不管獲得解脫也好，沒得解脫也罷，地獄、餓鬼、旁生等六道眾生的痛苦，理當由我來承受忍耐，我的幸福安寧快樂的事等，博施給一切有情……。

對於上從有頂下至地獄之間的一切有情，修知母、念恩，萌發想要報恩的念頭。在希望他們離苦時，念念想到：但願所有眾生遠離三苦的苦果，及貪嗔癡等煩惱的苦因，以及由它所引發出的十不善業、五無間罪、近五無間罪、四重罪、八邪罪等苦因及苦果；如果他們遠離了苦因及苦果，那該多好；我一定要使他們遠離苦因及苦果；隨後虔誠祈禱三寶。即便這樣也無濟於事，但願速在當下，一切眾生的苦果及苦因都成熟於我的相續，以心態和行為，來取受眾生的苦因及苦果。如果有一個必定能成熟的辦法，那我甘願代替一切眾生的血肉、骨骼、病痛、死亡等，如果墮落到地獄之處，那麼地獄一切眾生的痛苦，都由我來感受。

或者觀想：根據眾生一一的數目，我的身體也變得多如其數，而作為某某眾生的替身，感受所有痛苦也甘心忍耐。

或者觀想：我的身體變成龐然大物，遍及三界六道一切處所，上身感受普及善趣的行苦、變苦為主的一切痛苦，從而使善趣的所有眾生離開痛苦。再觀想：下身主要感受三惡趣的苦苦，從而使三惡趣的一切眾生離苦得樂。從地獄等分門別類的一一痛苦，開始細緻入微加以思維，把這些痛苦承受在自相續中，使深陷那裡的眾生遠離所有痛苦，享受人天善趣果報直至圓滿佛陀之間的一切安樂，一一眾生悉得成佛。到最後，一切眾生成佛時，想到那些眾生，是依靠我的善根而得以成佛的，我實在喜出望外。

我們還要生起這樣的想法：在漫漫歲月裡，就算是為了一個有情，需要在盡恆河沙數劫裡安住，也甘心情願忍耐。心裡要想：但願一切眾生的痛苦成熟於我的相續；行為上，我僅僅以意願和嚮往，但願一切有情的痛苦成熟於我身上。作為痛苦之因的所有業和煩惱，成熟於我身上，我的幸福安寧快樂的事，通通為眾生的利益而迴向，奉獻給眾生。以大慈心施捨：從今天起，我的身體、受用、三時積累的一切善根，無不奉獻一切眾生，其數量盡大地的微塵數、極其可觀，是以想布施的意願奉獻、迴向。既然布施了這一切，那就不能再出爾反爾，對於這個身體，一切眾生把轡頭放進口裡，把鞍子鐮在背上，諸如此類，不管做什麼不樂意

的損害，都是理所當然的事，一切都取決於那些眾生，如果再說“我的身體……”把它執為我所，那顯然不是菩薩的風範。如果把身體受用以及善根，毫不吝惜、毫無貪戀地施捨給一切眾生，那麼直接是利益眾生，間接是利益自己。

以上這些是不退失願菩提心的方便法。

不退失行菩提心的因，就是修學六度萬行，我們自從發起了願行菩提心以後，就必須修學願行菩提心的學處，願菩提心的學處已經宣講完畢。行菩提心的學處，儘管有浩瀚如海的佛子行，但這一切歸納而言，就包括在六度當中。六度再進一步概括，布施等前五度是有緣福德資糧或者方便行為分，後面的智慧是無緣智慧資糧或者見解分。

“度”（即波羅蜜多）的含義，成為能到達涅槃彼岸的方便，為此稱為“度”。它包括：到達聲聞緣覺地的寂滅涅槃彼岸，和抵達圓滿佛地的涅槃彼岸。具體來說，如果六度以出離心攝持、以證悟無我的智慧攝持，而沒有以空性見攝持，那就是相似的六度，是獲得聲聞緣覺寂滅果位的因。佛果不住二邊，因此獲證佛果的方便，是以見解制止三有之邊，以大悲制止寂滅之邊，能到達不住有寂二邊的彼岸，為此稱為六度。換句話說，如果方便智慧不相脫離，以方便大悲和智慧空性攝持，就是以方便制止寂滅邊，以智慧制止三

有邊。修學六度的行者，凡是入於勝解行道者，所行持的六度就叫假立的六度，原因是：在當時還不能夠做到直接布施頭顱肢體等，只能在心裡觀想布施，行為上加以護持，空性方面，僅僅是以總相的方式證悟空性，而沒有直接現見。所以，在當時只能是誠心誠意觀想布施頭顱等、行為上予以護持，否則如果直接布施，就會成為墮落的因。對於布施等和智慧，只不過是以勝解行持，為此是假立的六度。

真正的六度：現見見道法性真諦、以智慧現量見到、得見真如、現前真實際，這些都是同一個意思，只是不同名稱。從證悟見道的所證時起，到十地相續末際之間，入定是離戲的境界，後得需要圓滿十度。作為一地菩薩，在布施等方面，能夠直接施捨頭顱肢體，呈現出現空無別的境界，以入定無現境界與後得八幻喻的形式，足能圓滿一切度。到那時，布施等並不是單空，儘管本體是空性，但從行相的角度，能起到呈現布施、持戒等相的空性作用，這些都是空性的遊舞、是現空無別，依此能圓滿從暫時的十地之果直至究竟的佛果，所以從一地到十地之間的一切度，均是名副其實的真正度，是二資雙運，入定無現，後得如幻的遊舞，因此是真正的波羅蜜多。六度，必須依靠遠道、近道和捷徑來修學，才能使圓滿、成熟、修行功德達到究竟。通過六度能圓

滿如海二資糧，借助六度能把一切有情安置在三菩提道中，進而成熟如海有情，要依靠六度修行如海剎土。修行剎土，有清淨和不清淨兩種。根據自己的願望，以此六度的善根，“願我未來，在自己想修成的清淨、不清淨這樣的剎土中出世”，這需要以善根作為因、以發願作為緣來修行。清淨的剎土，就像文殊剎土、極樂世界一樣；不清淨剎土，諸如我等大師的娑婆世界。

對於這樣的六度，作為初學菩薩，需要在日常生活實際行動中，不離開布施等範圍而行持，在心態上屢屢修煉，在行為上從小到大，循序漸進，量力而行。尤其是，有吝嗇心的一類人，先把東西從右手移到左手並觀想布施，一步步串習，漸漸地，直接施捨葉子、蔬菜等，逐步修行到最後布施頭顱肢體。從初地到十地之間的菩薩，心態和行為中，主要是以行為學修六度。身為初學者，要著重行持見解，其原因是，我執和我所執能把我們束縛在三有之處，對治它的道就是三學，道中居於首位的是道諦，憑藉證悟無我的智慧，來觀察人我與五蘊是一體還是他體，從而認識到人我無基，再觀察設施處五蘊是微塵和剎那的自性，由此決定蘊無自性。而分析法無我和人無我，主要進行觀察修。見道依靠現量的見解證悟真如，從修道開始串習它的相續。在初學階段，樹立見解是至關重要的一環。

六度分為本體和分類兩個方面，這裡所修的都是修本體，所有分類是在座間思維。

修行時，分為入座和座間，入座的前行與其餘引導相同。在虔誠祈禱時，要觀想上師心相續中，修行布施等六度的功德在自相續中生起，思維自己的心與上師的智慧渾然融為一體，心盡可能入定安住。

布 施

入座的正行，修施捨心，所布施的事物，是身體、受用、三時所積累擁有的一切善根。首先，對一切眾生，修知母、念恩，生起想要報恩的念頭。再思維：我從今天起到沒有獲得究竟佛果之前，把這個一尋四肘之軀、受用及一切善根，合而為一、綜合起來施捨給老母有情，成為成辦他們暫時究竟樂因及樂果的順緣、遣除一切痛苦的順緣。這是布施，是迴向。布施給誰呢？布施給一切眾生。布施什麼呢？布施身體、受用及善根。為了什麼目的而布施呢？為了獲得暫時增上生和究竟佛果。以怎樣的方式布施呢？以不求今生回報和來世果報的方式布施。不管是對我的身體進行毆打等，心懷惡意、行為粗暴，以貪嗔癡結惡緣，還是對它信心十足等，以信心清淨心結善緣，但願凡是結緣者全部受益。入座裡，要在心態（即意樂）上反反覆覆修施捨心。

座間階段身體力行，開始的時候，行為上從小到大，逐漸逐漸來修學。

上供、下施這兩者，都屬於布施度。先以財物之類的東西為例，當看到乞丐前來，作為菩薩，內心感到無比歡喜，當聽到乞丐的呼喚聲“行行好吧、給點東西吧”，要喜不自禁地拿出自己一樣要布施的東西給他。當時，如果有吝嗇的苗頭出現，就要想到吝嗇的過患，憶念“吝嗇轉生餓鬼處，投生為人亦貧窮”^⑧，這樣對治了吝嗇之後，慷慨解囊。如果自己所布施的食品等有優有劣，施捨其中劣質的物品，那很明顯違背了布施戒。所以，不管物品大小，都要以一顆純淨的心施捨優質的東西。把自己財物中的某件東西，放在完好無損的容器裡，心想：雖然現在我只有這件物品，除此之外，再沒有什麼可布施的，但以後再將身體受用及善根，奉獻給這個乞丐為主的一切有情。在心態上調整母子之想的動機，先面帶微笑，再雙手奉送。如果對方再次乞討，要心平氣和，假設條件允許，就根據經濟狀況施捨；倘若經濟條件不允許，就實言相告、以誠相待。之後，應該像母牛後面跟著牛犢一樣，把布施的因果，迴向給接受者為主的一切有情並發願。

供養時，僅僅把佛像作為所緣境，明明了了觀想如海的

皈依境，哪怕只是供一盞燈，都要俱足加行、正行、後行作供養。

正行，引生出所布施的對境、布施的事物、布施的目，的三輪現而無自性空性的定解。

作這些上供下施，都要是在不求，自我今生回報和來世報應的情況下進行，懷著慈心、悲心，以悅耳溫和的話語來布施。

布施成為吝嗇的對治，不求回報的財施，是在資糧道的階段；大布施在加行道；極大布施是在見道的階段。作為初學者，對於身體，要在心裡觀想布施，行為上加以保護。受用方面，凡是對治吝嗇心的受用，盡可能布施，還要施捨善根及果報。法布施的界限：以法布施直接饒益眾生，是從一地菩薩開始，在這之前，無力做到以法布施直接利益有情，就去往高高的山頂等處，調整清淨的發心，誦經、燒熏煙焦煙、修施身法，以這些作為隨法布施，觀想使不可估量的鬼神相續得以解脫，這就代表初學者的法布施。

持 戒

持戒：務必做到，不分入座和座間而不離開戒律。

在修行時，首先將入座的前行法完成。戒律被承許是斷罪的心相續及種子，如果在心上具有斷罪的心，那就是戒

律。假設心上面沒有斷罪的心，即便斷了十不善，也不是戒律。所以，如果心裡具備了斷心，那就有戒體；倘若心裡沒有斷罪之心，就不具備戒體。因此，我們必須要俱足斷心（即第一個誓願鐵鉤），並用誓言（也就是指不捨斷心誓願）的第二個鐵鉤鉤住。

入座的正行：從十不善開始到大圓滿的誓言之間，每一項都要具備“不造罪業”的斷心，並用“寧死不捨此誓願”的第二個誓言鐵鉤鉤住。首先對一切有情，知母、念恩、生起想要報恩的念頭，這一切修法在此與下文都要應用。

1、不殺生：心裡想：為了使一切有情獲證圓滿佛果，我從今天起直至沒有證得圓滿佛果之間，寧死不殺眾生！寧死不唆使別人殺眾生！寧死不隨喜殺生！必須具備這一分斷心，並且用“縱然遇到生命危險，也絕不捨棄此誓願”的第二個誓言鐵鉤鉤住，下文所有內容依此類推。我們不僅要守不殺生的戒，而且還要行持其同品——救護生命。

2、不偷盜：心裡發誓：即使我饑餓而死，也絕不偷盜！發誓絕不唆使別人偷盜！發誓不隨喜別人偷盜！

3、不邪淫：發誓絕不行持非梵行！進而奉持其同品梵淨行。

4、不妄語：斷除妄語以後說真實語，具體而言，當和

某人交談時，心想“我絕不能說妄語”，要詳細觀察自相續而說真實語。或者，認清自己妄說以後，發誓從今以後，即使我舌頭被砍斷，也絕不說妄言！

5、不兩舌：斷除離間語而調解糾紛，心裡發誓：寧死也不在關係和睦的兩者之間挑撥離間！如果想說離間語或者酬勞別人說，那就用巴掌搥自己的嘴巴，用拳頭捶自己的胸口，以這種方式予以斷除。

6、不說粗語：斷除粗語而說愛語。

7、不說綺語：斷除綺語而精進念咒。附帶講一下，在去做經懺等法事的時候，如果杜絕無關的廢話，以清淨的儀軌進行四部清淨懺悔、四精的清淨酬補，就能圓滿施主的資糧，也能清淨自己享用信財的障礙。所謂的四部清淨懺悔，身部的懺悔，頂禮膜拜；語部的懺悔，念誦百字明；意部的懺悔，處於了悟的境界中懺悔；三門平等部的懺悔，在見解的證悟境界中懺悔。所謂的四精，身體的四精是指脈、白明點、紅明點和風，用良藥、血、食子和酥油燈，相對應而作供養。此時此刻，要努力守護根門、默然禁語、使心的分別憶念不散他處。

8、不貪：心裡發誓：縱然我鮮紅的心臟被掏出來，也絕不對別人的資具、三寶的財物起貪婪之心！在此基礎上還要修施捨心。

9、不嗔或不害：發誓：寧死也不對眾生有加害的歹意、粗暴的行為，絕不懷有惡毒心態！進而還要修悲心。

10、不持邪見：發誓：寧死也不對因果正法起邪見！而具備誠信因果的信心。

前面皈依時我們就受了居士戒，作為居士，所要守護的四根本戒加上酒，共五戒，發下“不犯五戒”的五種誓願，並用“寧死不捨此誓願”的五種第二個誓言鐵鉤鉤住。

沙彌、比丘、菩薩、密宗瑜伽行者，在飲酒的問題上，如果真正已獲得了，依靠念誦三字咒語就足能轉變酒的色、味、效力等禪定暖相境界，到了就算是毒物也能夠轉變其色、香、味，食用絕不會受害的時候，喝酒也不會有害。否則，作為沙彌、比丘等人，誰貪愛酒的氣香味美而飲用，也就斷絕了本師和你之間的師徒關係。佛陀親口說過：“飲酒者非我弟子，我非彼之本師。”

對於沙彌的四根本戒，加上酒，一一要發誓“縱遇命難也不再犯”；支分的細微惡作有三十種，要發下“不犯惡作”的三十種誓願。對於比丘四根本戒，一一發誓不犯，十三僧殘發十三種誓願，三十捨墮發三十種誓願，九十墮罪發九十種誓願，四向彼悔發四種誓願，對於一百一十二種惡作，要有一百一十二種斷心。

作為菩薩，按甚深見派的觀點，有二十條根本罪，要俱足二十種斷心，支分的惡作有八十條，要具備八十種斷心。廣大行派中有四根本罪，對此要有四種斷心，對四十六惡作，要具備四十六種斷心。這兩派的關鍵性要點，就是願行菩提心，因此我寧可斷掉頭顱，也絕不捨棄眾生，有兩個誓言鐵鉤^⑨。如果沒有能夠守護行菩提心六度，那我寧可去死，有兩個誓言鐵鉤。如果沒有斷除六度的六種違品，我寧願去死，有兩個誓言鐵鉤。

金剛乘的誓言，瑪哈瑜伽裡有五種根本誓言，要具備五種斷心；對於十種支分誓言，要具備十種斷心。阿努瑜伽身語意三種根本誓言，要發三種誓願；對於二十五支分誓言，要具備二十五種斷心。大圓滿中，對於有守護的次第誓言——上師身語意分出的二十七種根本誓言，要具備二十七種斷心；對於二十五支分誓言，要具備二十五種斷心。對於無守護的四種頓悟誓言，要具備四種斷心。對以上所守護的誓言、能守護的行人和守護的功德，引生出三者均是現而無自性的定解以後，在座間階段嚴禁惡行……。

首先，菩薩乘自宗，有別解脫戒和菩薩戒。別解脫戒包含在菩薩戒中，而密乘戒不包括在別解脫戒與菩薩戒中。得受三戒的人，必須要嚴禁別解脫戒、菩薩戒和密乘戒的一

切惡行。歸納而言，斷除害他的一切事，即是別解脫戒；成辦利他的一切事，為菩薩戒；了知三門是三金剛的自性，就是密乘戒。身體毆打、口出惡語、意懷害心等，總之身口意的微細損害事，也予以斷除，就是嚴禁惡行戒；儘管攝集善法戒的本體是修學六波羅蜜多，但作為初學者，身語意精進奉行，包括微小之事在內的一切善法，就是攝集善法戒。當見到佛像、佛塔等三寶所依的時候，立即脫帽等，包括身體一次作禮等、口中一次懺悔等、心裡瞬間的善念等以上的善法，都勤勤懇懇去行持，這全部屬於攝集善法戒。饒益有情戒，當現見見道法性真諦之際，以四攝攝受一切所化眾生，把他們安置於成熟解脫的正道中。

如果把以上三戒在一個蟲子上來安立，一開始抓住一個蟲子，心裡便想：為了等同虛空際的一切有情獲證佛果，不殺這個蟲子，這是嚴禁惡行戒；在沒有弄死它的基礎上，還救護牠的生命，就是饒益有情戒；將這一善根為利他而迴向，即是攝集善法戒。

簡而言之，三戒就包含在盡己所能斷除十不善、成辦一切利益的事，以及了達三門是三金剛之內。

在所有後得階段，即便身語意的一分一毫不善業，也予以捨棄，對於善事，從一點一滴做起，一切的一切均以三殊勝攝持，引生出現而無自性的定解。

安忍

安忍的本體是心不煩亂，嗔恨是一種心所，它是在心上安立的，忿怒是在身語中表露出來。世間俗人的口裡常說“一嗔能摧毀，千劫所積資。”《入行論》中所說的：“千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善。”到底能被什麼焚毀呢？能被嗔心焚毀。焚毀的是什麼呢？是隨福德分的善根。而俱足三殊勝的善根不能被摧毀。

世間的所有善根，甚至對柴燼起嗔心就會摧毀掉。

小乘隨解脫的善根，聲聞緣覺相互之間，如果一者對另一者嗔恨，將焚毀善根。假設聲聞緣覺對普普通通的凡夫心生嗔恨，不會毀滅善根，會使善根衰損。

如果菩薩對聲聞緣覺生嗔，單單是衰減善根，而不可能毀滅，就好比草坯不能砍斷鐵。如果菩薩對菩薩生起嗔恨，那就像以鐵斷鐵一樣，將摧毀一切善根。倘若資糧道、加行道的菩薩對得地的菩薩起嗔心，所有的善根將焚毀無遺。

再有，資糧道一開始要發心，因為“罪惡莫過嗔……”。那麼，嗔心能摧毀什麼呢？摧毀千劫之中所積累資糧的布施持戒的善根。《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”，〕焚燒百劫期間累積的布施持戒的一切善根。嗔恨心能將菩提心驅逐出境

並斬草除根，就如同一個容器裡水火不容一樣，有了嗔心，就不會有菩提心，如果菩提心存在，嗔心就蕩然無存。嗔恨自身的果報終趨地獄，安忍自身的結果終得佛果。因此，我們認識到安忍的功德和嗔恨的過患以後，一定要修安忍。〔《入行論》中說：〕“罪惡莫過嗔，難行莫勝忍，故應以眾理，努力修安忍。”安忍是一切難行當中位居第一的，修安忍，首先必須要消滅嗔恨，當遇到不稱心、不悅意的事時^⑩，就要千方百計修安忍。

在座間的階段，觀修安受苦忍、安受害忍、諦察法忍等所有類別。修行安忍的界限，就是遇到不稱心、不悅意之事的時分。

精進

精進，包括本體和分類。

精進的本體，就是所謂的“進即喜於善”。對塵世間的不善瑣事，興味盎然、滿懷歡喜，屬於懈怠，所以喜樂善法才是“喜於善”的含義。將身體、語言的一切下等善法拋開，以最大的歡喜致力於心的善法，就是精進。

發起精進的方法，需要念念想到善法的功德和罪業的過患。有關善法的功德，諸如《佛說大乘莊嚴寶王經》的功德利益，能使無間罪業得以清淨、不被嗔恨所毀等等功德利

益，還有皈依的功德、菩提心的功德。如果生起了這樣的菩提心，那麼名稱、意義都有所轉變，而且通過護送勇士的比喻，說明它能壓制定罪；以劫末火的比喻，說明能根除不定罪；以妙樹果實的比喻，說明其果不盡，這是願菩提心的功德利益。不僅果增上，而且因也與日俱增，是說明行菩提心的利益，想到諸如此類的功德，必然會精進不懈。

精進的分類有披甲精進、加行精進和不滿（不厭足）精進。

首先，發起世人誰也不曾想過的廣大意樂，心想：我把佛菩薩在盡恆河沙數大劫之中，所行持浩如煙海的圓滿〔功德〕、成熟〔有情〕、修行〔剎土〕這一切合而為一，在每一剎那間修行，這種心願就是披大盔甲精進。“一切事情即模仿”，佛菩薩是怎樣行持圓滿、成熟、修行的，我也要依此修行，當聽到前輩持明者，是如何歷經苦行等感人事蹟時，心裡暗想：我縱然不能更勝一籌，也不該更為遜色。在一切眾生沒有證得佛果之前，我要為眾生一一宣說大乘法，千方百計使他們發起菩提心，行持菩薩學處，即使經久歷劫兢兢業業，也不生起一剎那厭煩之心。這就是自輕凌、懶惰的對治法。這一切綜合起來，即是《普賢行願品》中所說的所有海（如：“普盡十方諸剎海，一一毛端三世海，佛海及與國土海，我遍修行經劫海……普能嚴淨諸剎海，解脫一切

眾生海，善能分別諸法海，能甚深入智慧海，普能清淨諸行海，圓滿一切諸願海，修行無倦經劫海。”）以及“我於一切諸有中，所修福智恆無盡，定慧方便及解脫，獲諸無盡功德藏。”廣大等同虛空際，相續久遠，乃至輪迴未空前，渴求修行的意樂，就是指的這一點。

如果有人認為：在三有沒有空無之前一直修行，實在無能為力。

其實那並沒有痛苦，誠如寂天菩薩所說：“福德引身適，智巧令心安，為眾處生死，菩薩豈疲厭？”依靠有現的福德資糧，暫時獲得如娑羅樹般的國王種姓、婆羅門種姓、施主種姓等，增上生高貴種族、榮華富貴的果報，身體無有痛苦，得到痛苦轉為安樂的禪定。憑藉證悟無我的智慧，在三有勝義離戲、世俗如幻的自性中，照見一切生死苦樂，因此內心沒有自相的痛苦，為了利他，縱使住在輪迴中，也不會生厭煩悲傷之情。

加行精進，〔包括恆常加行精進和恭敬加行精進。恆常加行精進：〕在沒有證得究竟佛果之前，還有上上的所證需要證悟，仍有上上的所斷需要斷除，為此，必須修學六波羅蜜多。我們要以這樣的意樂和行為，白天不閑、晚上不眠，身語意三門，一剎那間也不停留在沒有正法的狀態中，時時刻刻修行善法。

恭敬加行精進：我們要對外攝持的上師善知識、他所開示的大乘法，以及自相續的菩提心，油然而起恭敬之心和喜悅之情。所謂的“加行”就是不離開的意思。換句話說，如果在傳法的過程中產生厭煩之心，那就要發揮捨棄助緣的作用。助緣包括：恭敬的助緣、穩重的助緣、歡喜的助緣和捨棄的助緣四種。其中的捨棄，有暫時放下和永遠捨棄兩種，這裡指的是暫時放下。永遠捨棄，是指暫時所行持的法已經完成，諸如傳法已經完畢，對此，上師和弟子，上師已經完成正法，而弟子並沒有完成，因為他還需要依照所講的法義加以修行。

不滿精進：對於布施等不能懷有滿足感，在沒有獲證佛果之前，所斷還有待於逐步斷除，功德還有待於逐漸生起，所以在這期間，要持之以恆長久發起勇猛精進。

禪 定

禪定度：要修禪，一開始禪定的因緣要樣樣俱全，需要依止兩種遠離。是哪兩種遠離呢？一是身遠離憤鬧；二是心遠離妄念。

身體遠離憤鬧，塵俗世間、今生今世大大小小的瑣事，通通拋之腦後、置之度外，全然放下現世當中的一切事。

心遠離妄念：捨棄謀取塵間今生的一切心態和行為，所想所念只有佛法，所修所行唯有正法，除了獨一無二的正

法以外，再別無所思，這兩種是共同乘的遠離。而作為不共乘的菩薩，要遠離的是自私自利的心態，如果沒有離開一己之私的心念，那就如同《般若攝頌》中所說“五百由旬之深山，佈滿蛇處住億年，不知寂靜之菩薩，得增上慢雜而居”。

想做到寂靜，身體就要遠離憤鬧，心要遠離妄念，其中身體遠離憤鬧，就是捨棄世間^①。捨棄世間有兩種：一是去除對身外之物的貪戀；二是斷除對內在有情的貪戀。要想去除對身外之物的貪戀，就必須念及其過患。怎樣憶念它的過患呢？想到積累、守護、增長，或者積累、守護、毀滅三種禍患。首先就積累方面來說，也有修行人和世間人兩種情況。世間人，夏天當土匪、冬季做盜賊，受苦受難、為非作歹來積財累物；修行人，起初從學習字母時，就口口聲聲說“如果懂得知識，就可以養活自己”，動機一直專注著現世，上師和僧人憑著自己的能力，拿佛法和普通財物做交易，來謀得俗世財物。

接著是守護財產，白天當人，晚上當狗，不分晝夜，一直小心提防怨敵盜賊猛獸……。

增長財產，人們往往當有了一分財產，就看能否達到十分，有了十分就著眼於百分上，有了百分又盯著千分。我們要心心念念想到，諸如此類的痛苦。

對內在有情斷除貪戀的方法，如果廣修，就是四種厭世法，倘若略修，就觀修無常四際（即生際必死等）。

如果從自身來考慮，自己最初產生時，是孤單單一人，前世追隨而來的財物受用一無所有，親朋好友等都必然留在身後，無有一人會隨你而去往後世。既然初生時、命終時，自己是獨來獨往，那麼現在也應該隻身居於靜處。

我們斷除了對身外之物和內在有情的貪執，棲身於寧靜的深山，在依於靜處期間，生活資具萬萬不要墮入兩邊。住所簡陋山洞中……衣食菲薄，以化緣維生，所得微薄，穿著屍林糞掃衣便可，不能墮入縱情享樂的一邊；也不能過分疲憊不堪，歷經危及生身性命的嚴重苦行折磨。千萬不要落入這兩個極端。

到了深山以後，就要放棄妄念，一般來說需要除去所有分別散亂，尤其是愛戀沉迷在欲界的五種欲妙中而一直渴求。其中更能使人心神不定、心思渙散的，就是貪愛對境女人的安樂，因此〔作為男出家僧人〕要著重斷除這一點。要斷除這一點，就需要思維它的過患，如果墜落到“女人”的控制中，就無法從中脫身，所以叫女人；或者說，如同稻田裡降下燒鐵的冰雹一樣，她能把菩提善法毀成灰燼，因此稱為壞女。要想去除對這樣的女人或壞女的貪執，就要從困難成辦、本體不淨、結果多害三個方面來思維。

其中，因難成辦：本來沒有付出一定的資產，也得不到女人。作為一個稍有資本的人，如果沒有給予成群的牛馬，不會娶到女人，即使是一個僧人，也需要把鈴鼓、披單、僧裙等，斷送在女人手中（意思是說，要把法器、法衣賣掉）。

本體不淨：這般歷經痛苦、造作罪惡而得來的女人，實際上，本體是不清淨的三十六種物質組成，〔男人常常〕把目光盯在女人的身上，其實如果認真加以審觀，她白裡透紅的肌膚，白色的部分是黃水，紅色的部分是血液，事實上，她就是血和黃水形成的臭皮囊。怎麼會是這樣呢？如果藉助智慧的寶劍，將那個所貪執的女人劈得七零八落，這時就會發現：她的氣味不香，物質不淨，頭裡冒出腦漿，雙鼻孔裡流出鼻涕，眼裡淌出淚水，諸如此類都是污穢不堪的。可是，貪愛它的因就是非理作意，正由於非理作意導致，才貪執女人的形體、身色、所觸。

要對貪執形體加以對治，就要觀修女人的身體，是兇暴猛獸的殘羹剩飯，修離散想；對治貪執身色，觀修紅腫想、浮腫想、青腫想、蟲啖想、焚焦想；對治貪戀所觸，按照《俱舍論》中所說“對治諸貪觀骨鎖，廣修乃至大海間，略觀稱初業瑜伽，除足半頭稱熟修，持心專注眉宇間，即是

作意圓滿修”。觀想：自己或者所貪愛對境女人的身體，只是一副骨架由關節環環相扣連接在一起、沒有皮沒有肉的形象。或者，一開始就觀想貪愛的對境女人的眉宇之間，明顯露出拇指大的傷疤，中間是乾枯灰白的骨架，周圍均由膿汁、黃水環繞著，漸漸地，所有外器世界和內情世界，也都被前面的那個傷疤攝集，最後在沒有抵達大海之間全部成了骨鎖。又逐漸觀想從邊緣的大海開始，外器世界內情世界，一步步恢復如初。一心專注於前面女人身體的一半，或者半個頭之間肉和骨骼復原，半個身體已經恢復如初，心專注於另半邊身體的蒼白骨鎖。再者，如前一樣觀修自己的身體，這是小乘自宗對治貪欲的方法。

在菩薩乘當中，把年長於己的女人，作母親想；與自己同齡的女人，作姊妹想；比自己年輕的女人，作女兒想。簡單來說，把一切女人作為母親想，這就是初學菩薩的所修法。

金剛乘中，明觀所有女人，都是本尊和本尊母的自性，所以不會對五身五智的幻變貪執、愛戀。如果沒有這樣來觀修，就會導致“女人能毀滅，今世生生世”的下場。如此這般經久串習，遠離貪心以後，居於山間。

如果獨自一人在山裡待不住，就要念念回想靜處的功

德：剛剛到了寂靜之地，沒有女人等對境，結果依此對境外緣所生的一切煩惱，會自然而然泯滅，與飛禽走獸朝夕相伴……，往昔諸佛菩薩持明眾，全是身居深山而得以證果的。不共的修法，要遠離自私自利的心態。依靠這種遠離，才能修禪。

要修禪，還必須守護心無惡作的清淨戒律。如云：“具戒者居彼。”隨後修行一心不散之因——禪定。〔《入行論》中說：〕“有止諸勝觀，能滅諸煩惱，知己先求止，止由離貪成。”如果從最初受戒開始，一直沒有破戒，那就是摧毀魔幢者，也是樹立法幢者；假設出現了破戒的現象，沒有抱著無所謂的態度，而對以前所造的惡業追悔莫及，如理如法進行懺悔，得以恢復，那也是摧毀魔幢、樹立法幢者。在此基礎上，修行生起次第、圓滿次第，並對猶如大地般的誓言三戒開遮加以取捨。三戒清淨的人，需要修行禪定。

禪定的本體就是不散亂，在行住坐臥一切時分，用正念的繩索拴住這顆心來修。如〔《入行論》中〕云：“緊繫念法柱，已拴未失否？”我們一定要把念念不忘取捨之處的正念繩索，拴在所緣對境正法的樁子或柱子上，不讓他渙散。接著，正知的哨兵要察看，這顆心到底安住了，還是沒有安住，如果猶如新媳婦一樣，謹慎行止的不放逸心已經散動，

那麼心就需要數數安住於前面的對境。作為初學者，為了不讓心外散，要觀察、安住輪番來修慈心和慈等持，繫上正念的繩子，用正知的哨兵巡邏。一開始修禪的小座墊，大小一肘見方，後面稍高前面略低，或者這樣調整床鋪，端坐在上面，身體作毗盧七法。修寂止的時候，做到身體悠然放鬆、心裡無有苦楚。

寂止包括，有緣寂止和無緣寂止兩種：

其一、有緣寂止，心專注於慈心和慈等持之類善心的所緣相上，俱足正知、正念、不放逸。內心不散的因，不追溯過去的足跡，不迎接未來的念頭，現在不流散到六識對境當中，自己的心，鬆緊適度，根據修行人各自的狀況而定。在鬆緊適宜的基礎上，不加改造而安住。

其二、無緣寂止，不應該全神貫注於慈心等一個所緣相上面，做到心不改造，坦然放鬆安住，時而以正知、正念、不放逸攝持。

當心越來越安住下來的時候，才對禪定類別加以分析：修慈等持等三摩地叫做凡夫行靜慮。修行的覺受越來越有進步，儘管全無歡喜的外境，然而內心一直喜滋滋、樂融融，這是樂覺受；分別念垢染澄清以後，能目睹房舍的裡裡外外等，這是明覺受；看看心是否生起了分別念時，認為無所

生起，這是無分別覺受。以上這些單單是寂止，由於對明、樂、無分別覺受，有著耽著的緣故，屬於凡夫行禪定，因為貪執明、樂、無分別，不會成為獲得解脫之因，只要心裡保留著我的明樂無分別這種“人我”，與耽著明樂無分別這種“法我”的執著，就與解脫之因——證悟無我相違。這般修習，通過分析禪定支和無色定來修行，從而獲得五眼六通等，即是禪定的功德所在。

接下來是義分別靜慮，在凡夫行靜慮的基礎上，憑藉理證分析人我和法我，空性、寂止好似水乳交融般圓融雙運，在心的執著相方面，雖然不會對前面的明樂無分別耽著，但是仍舊不能放下執著空性的對治心。因此，在資糧道時著重修行凡夫行靜慮，加行道著重修行義分別靜慮。

如來之靜慮，與佛陀的禪定相類似，那是在見道時，止觀一味一體而遠離了實執、空執，達到了萬法實相真如本性中，遠離一切戲論承許。

智慧

智慧的本體是辨別法，所謂的法是多數詞，是指所知——輪迴、涅槃、道位所攝的一切法。關於抉擇法，龍樹菩薩說：“諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一

義諦。”二諦的分基單單是所知的反體，分類有世俗和勝義二諦。與“世俗”同義異名的是虛假、虛妄。那麼在誰的面前是“諦”呢？在異生凡夫迷亂分別心前現似真實，所以有法因果無欺，稱為“世俗諦”。關於世俗諦的法相，按照巴珠仁波切所說：“迷亂心及對境是世俗諦的法相。”或者依照上師米滂仁波切的觀點，成為心名用三法^⑫之對境，是世俗諦的法相。也就是說，可以作為分別心所了知的對境，可以用語言表達，身體有可以實行的，這以上是自宗關於世俗諦的法相。按照新派的觀點，承許“以觀察名言量分析得出的結論，是世俗諦的法相”。

勝義諦：勝義、法界、真如、萬法實相、真相、真實際、空性、本性等等，都是一個意思，只是不同名稱。在誰的面前是“諦”呢？諸位聖者各別自證智慧的對境中，千真萬確或者真實不虛，為此稱為勝義諦。關於勝義諦的法相：巴珠仁波切說：“不可言思，超離心識，就是勝義諦的法相。”按照上師米滂仁波切所說：“超越心名用之對境，就是勝義諦的法相。”由於以分別心不能了知，以語言無可宣說，身體不能實行的緣故，才安立為勝義諦。

那麼，誰才能了達勝義諦呢？是諸位聖者各別自證的智慧，以對境與有境無二無別的方式照見的。具德月稱菩薩

說：“未見之大見，未證之大證”。他在《入中論》中親言：“不生是實慧離生。”對境無生的行相，心識呈現無生，或者對境遠離戲論的行相，心識呈現出無戲論。“現見對境之法性”，如實現見對境有境的行相，是從建立方面來說的；“不見境和有境他體”是從遮破側面來講的。但實際上，是以全然不見戲論相的方式現見的。

按照新派的觀點，憑藉觀察勝義量分析得出的結論，即是勝義諦的法相。他們認為：只要超越了兩種名言量的對境，就不是所知，就像不可思議的世間造作者一樣，那純屬個別無念和尚的見解。

這樣的二諦，我們該在何處聽聞呢？必須在俱足法相的上師善知識前聽受。誰聽聞呢？合格的弟子聽聞。聽聞什麼？聽聞有關二諦的一切道理。比如，儘管對於賽馬者來說，顯示的是同一場地，可是由馬速快慢，導致各種各樣的情況。同樣，雖說大家同是抉擇對境二諦，然而根據行人智力的層次，也就形成了如實證悟二諦真如、沒有如實證悟的差別。

首先，所有聲聞（有部宗）有關二諦的安立，粗大五蘊等一切法是世俗諦，關於勝義諦，他們通過觀察人我與五蘊是一體還是他體？結果一無所得。對於法我，粗大的分析成

部分，由此了悟微塵是無分微塵的自性、心識是無分剎那的自性。

經部宗承許：顯現而能起作用叫做勝義諦，也就是對境自相，能起作用的一切有實法，不能起作用的所有總相是世俗諦。

唯識宗認為：一切法可以涵蓋在遍計所執法、依他起、圓成實當中，其中遍計所執法和依他起是世俗諦，圓成實是勝義諦。

遍計所執法分為兩種：一種是相成就遍計所執；一種是差別遍計所執。相成就遍計所執法，是指兔角、石女兒、空中花等等的一切無實法。差別遍計所執，是指柱子、瓶子等有實法。

依他起，有清淨依他起和不清淨依他起。不清淨依他起，就是指迷亂顛倒分別前的顯現，在眾生面前顯現的器情。清淨依他起，諸位聖者後得的相似世俗——如夢如幻的顯現。依他起，是一切心與心所，他們是因緣緣起所生。依他起的本體——自明自知的心識，也就是有法圓成實勝義諦。圓成實，是依他起的本體——自明自知的心識，遠離遍計所取能取，是三解脫門的自性，承許為有境各別自證的智慧。遍計在所取能取的依他起的本體上不存在的空分，承許它是對境法界或法性圓成實。

中觀宗，包括中觀自續派和中觀應成派。自續派，著重強調後得有承認的相似勝義，真實勝義與中觀應成派意趣一致。應成派一開始就抉擇息滅戲論的法界、遠離一切承認、三聖入定的智慧。因此，中觀應成派和自續派的這一差別，在印度是眾所周知的。關於自空派、他空派的說法，只是藏地的諸位上師取名的，而在印度並沒有共許。

所以，原本中觀，是如來十七母子般若的密意，按照直接宣說的空性加以詮釋的，是聖龍樹菩薩的《中觀理集論》，依照隱義道的現觀予以解釋的，是補處彌勒菩薩的《現觀莊嚴論》。聖龍樹的《中觀理集論》和聖天論師的《中觀四百論》，關於偏向應成派、自續派哪一方展開辯論並沒有涉及。所謂的中觀應成派和自續派，歸根結底都要接受“原本中觀”的密意。婆羅門種姓的佛護論師，把原本中觀派的密意，以應成派予以解釋，而沒有加上自性和真實諦的鑒別。國王種姓的清辨論師，把原本中觀的密意，按照自續派加以解釋承許說：沒有加上自性和真實諦的鑒別，那是不合理的。原因是：這樣一來，明明有眼睛需要說沒有，因為眼睛自性不存在，真實性中不存在，勝義中不存在。自續派論師也有上下兩種，其中吉祥密論師等認為：勝義如幻也是虛幻，依理成立如幻。上自續派的智藏、靜命、蓮花戒論

師，被稱為自續派著名的東方三師，我們要跟隨他們的見解，此宗派的二諦，如《中觀二諦論》中說：“似現起功用，能與不能故，真實非真實，世俗之分類。”世俗諦，從對境自法相的側面而言，不欺惑心識，就像火能起到取暖、水能起到解渴的作用，這一點真實不欺，諸如此類，從對境本身來講能發揮無欺的功用的一切有實法自相，是真世俗。不能起作用，顯現二月、繪畫的燈火等，凡是不能發揮功用的一切事物，承許是倒世俗。勝義也有相似勝義和真實勝義。相似勝義，是指從色法到遍知之間的萬法，遠離一體多體的自性，故而說“色即是空”，這是以顯現遣除有邊。

“空即是色”，由一切皆非的空性中，緣起顯現不滅，所以是以空性遣除無邊。“空不異色、色不異空”，是抉擇空性緣起無二無別、不可分割的自性，所有初學者是次第遮破四邊，頓然引發定解。後代承許成實空為應成派密意的所有見解，尚且沒有超勝自續派的相似勝義，那更何況說真實勝義呢？關於真實勝義，《中觀莊嚴論》中云：“真實中彼離，一切戲論聚。”一旦修行達到一定程度的時候，就會以各別自證智慧，現量照見對境法界，而承許遠離有無是非等四邊或八邊戲論的自性。有無等一切安立，是分別心的行境，至此完全泯滅二取心的一切運行，消除對單單離戲的執著，與中觀應成密意完全達到一致。

中觀應成派，關於二諦，誠如月稱論師的《入中論》中說：“癡障性故名世俗，假法由彼現為諦，能仁說名世俗諦，所有假法唯世俗。”對於顯現分世俗的有實法加以耽著，以無明所致成為虛妄的一切假法，就安立為世俗諦。世俗有真世俗與倒世俗兩種，關於這兩種世俗，並不是像自續派那樣，從對境本身的側面欺不欺惑來安立的，而主要是從心識有無損害的角度安立的。成為無損之六識的對境，是真世俗。有損心識，也就是因患有涎病等造成錯亂的識前顯現的一切，是倒世俗。勝義諦，不像自續派那樣，分為相似勝義和真實勝義，一開始便抉擇符合三聖入定的智慧，也就是抉擇離一切邊的智慧，無有一切承認的實相。如云：“我無承許故，唯我無過失。”並不是因為，承認有或無就會有他宗反駁的威脅才無所承認，而是萬法的實相本來就遠離承許。

對於二諦之間的關係，中觀應成派承許二諦之間，是遮一體的他體關係。上自續派認為，二諦是一本體異反體的關係；下自續派承許，二諦是異本體的關係。

以上總說了二諦的含義，接下來在修行的時候，分為入座和座間。入座的所有前行法完成之後，進入正行觀修：所謂的一切法，其實就是指所知萬法，這些法可以歸納在五

蘊中，再進一步概括，就包含在無情法和心識兩者當中，為此要修行法無我和人無我。首先，如果從決定所破的現相為出發點，就是所說的“相續稱人我，相執名為法。”我從無始以來迄今為止，緣於認為從今世去往後世的蘊相續覺得是我，即是人我。它的執著相沒有固定性，時而說“我痛”，把蘊執為我，問他“你哪兒痛呀”，回答說“我頭痛”，實際上是執著為我所。緣於相續執著人我，它的對境就是補特伽羅，其設施處是五蘊，執著法我的對境和法我實有，就是法我執。人我執的執著相，是執為恆常、唯一、自在。所以，首先來分析，所謂的人我，與這個五蘊是一體還是他體？如果是一體，那麼正如我是恆常、唯一、自在的本性一樣，蘊也需要是恆常、唯一、自在的本性。或者，猶如蘊是無常、眾多、依他的本性一樣，我也成了無常、眾多、依他的本性。經過這般觀察，會得出結論，我和蘊不成立一體。假設人我與蘊是他體，那麼在地點、時間、顯現沒有隔開的情況下（也就是遠離了境隱蔽、時隱蔽、相隱蔽），需要得到我與蘊不同的他體，實際上不可得，由此把我抉擇為無基。

如果認為儘管我是不存在的，但單單的蘊是存在的。當對此進行觀察時，蘊根本不成立。只要是無情的色法，那就

不超出微塵積聚，微塵也必然抉擇為無分的自性。再對外界中顯現的高山、岩石、房舍、家宅，這些行相加以觀察。首先來審觀一間房子，開始我們會執著“房子”是一個整體，那是未經觀察所導致的。如果加以觀察，所謂的房子，只是石頭、牆壁、木料等，多種物質聚集起來的自性，那個聚合體，如果被剖析開來，支離破散，那麼執著房子的分別心自會消除，之後又執著土石等等。而土石等這些物質也是眾多微塵積聚起來的，就拿一塊石頭來說，把它分成四瓣，結果會去除石頭是一體的執著，接著再把這四瓣每一瓣都分成四份，這樣一來，執著一瓣的分別念自會消除。其中的一份再以方分加以分析，方分也成了無有自性，這就是《心經》中所說的“色即是空”。倘若沒有進行這般觀察，這般分析，那麼房子等行相就合情合理，一切皆非的空性中不滅顯現緣起，就叫“空即是色”。以顯現遣除有邊，以空性遣除無邊，“色不異空、空不異色”，由此產生空性緣起不可分割的定解，生起定解加以修行。

再比如說，自己的牛毛帳篷也不例外，開始我們會把“牛毛帳篷”執為一體，這種執著通過把它分成門的一面、及閘相對的一面部分便可消除。隨後又會執著這是門的一面、這是相對的一面。如果再把它們分成一片一片，那麼門

的一面、相對的一面的執著又會去除。然後又執著一片片，再把每一片分成一條條，如此一來，一片片的執著消除以後，又執著一條條，每一條也各自剖析開來，那最後只是一根毛，這樣一來，一條條的執著就銷聲匿跡了。毛，也可以分成微塵方分，方分抉擇為無有自性。如此這般分析，藉助“色即是空、空即是色、色不異空、空不異色”空性的這四種雙運的理證，引生出現空雙運的定解。這樣，從山川洲島、籬笆樂園，直到整個金山、大海、須彌山……進行觀察。

接下來，需要對內在己的蘊加以審觀：我們都把“現在我的這一個身體”執著是唯一、常有、自在的，所以要對它加以觀察分析，我的這個身體是永恆常存的嗎？其實並不是，它一開始由父母的精血中形成，從白芥子的十分之一大小越來越增大，從所有變異的階段，逐步使身體圓滿成形，後來降生，從嬰兒時期一直到年邁之間，一直變化著，這是粗大的變化無常。細微法性的無常，是指一剎那一剎那在變動，猶如河流一般，可見身體是無常法。那麼，再想想：它是獨一無二的嗎？其實不然，它有肉有皮，有血有黃水、骨骼、鼻涕、涎液。拿一個骨架來說，也是由三百六十塊骨頭組成，骨頭也是眾多微塵的自性。另外，牙齒有三十顆，頭

髮有二萬一千根，汗毫數量達三千萬，諸如此類，都是若干部分的自性。那麼，再思索一下，身體真是自由自在的嗎？事實並非如此，它是受業和煩惱控制的，身體的病痛、苦樂、美醜等都取決於業力，是一種依他而轉的法。執著的一個整體身軀，也可以剖析開來，分成五個組成部分，如此一來，對身體的執著就會消除，之後又會執著組成部分，組成部分各自剖析成肩胛骨、臂膀、小臂、手掌，結果組成部分的執著便得以消除。接著又執著每一個接頭。它也各自剖成肉、皮、血、骨等，由此接頭的執著去除之後，就對皮、肉等開始執著，皮肉等也分析成方分，方分探究到無自性，這叫“身即是空”，身體成了虛空一般。在一切皆非的空性中緣起不滅，這叫“空即是身”。“身不異空，空不異身”，以顯現遣除有邊，正當顯現時即一無所成，以空性遣除無邊，空性中可以呈現緣起，由此成立空性、緣起無二無別，不可分割。正如袞秋邦菩薩所說：“色聲亦離戲，離戲顯色聲，除色聲以外，離戲別不得。除離戲以外，色香別不得。”

裡裡外外的一切法，以“分析的智慧”向外觀，對對境加以分析，引生出的定解，命名為分析慧或者叫做伺察意之見。大圓滿和大手印的見解，以伺察意的見解為前提，觀

察有境心之實相的“各別自證智慧”向內觀的入定，命名為入定智慧之見。前者〔伺察意之見〕是分別心，後者〔入定智慧之見〕是超離分別心的智慧，因此它們之間有著天壤之別。這般進行觀察修之後，再不想起心動念的時候，就隨同入定的見解，心不改造儘量安住下來；當再度起心動念時，又進行觀察、安住，觀察、安住輪番交替而修，依此能得心應手駕馭這顆心，隨意縱置（意思是隨意讓它放縱、安住），得以調柔。

接下來，觀察內心。我們一直也是，把心執著成恆常、唯一、自在的法。其實如果認真加以觀察，心並不是永恆常存的，它明明生生滅滅連續不斷，是接連不斷的自性、好似河流般的無常法。再想想，它是獨一無二的嗎？並不是。貪心、嗔心、癡心、我慢、嫉妒、吝嗇等不善的念頭許許多多，信心、出離心、菩提心等善的念頭也不乏其數。回首先前想行走、言談、吃飯等無記的念頭，也為數不少。再者說，心有八識聚，心所有五十一種，諸如此類都是眾多的自性。那麼再沉思：心真是自由自在的嗎？根本不是，它受對境左右著，當我們遇到可愛的對境時，會萌生貪心；當碰到討厭的對境時，會生起嗔心；當接觸中等的對境時，就會產生愚癡的分別念，還有對輪迴生出離心，對涅槃起信心，諸

如此類都是隨對境所轉的法。再者，過去心，不存在“積於此處安住下來”的情況，所以不成立；現在心，剎那自然消逝，了無蹤影，因此不成立；未來心，認為“準備從此而來”的想法了不可得，尚未產生，尚未獲得，為此不成立。

這樣，利根者通過三時的分析而一無所得，會引生出“心無自性”的定解。可是鈍根者，雖然經過這般觀察分析而一無所得，但仍舊不會想到“無有”，反而認為明明正在浮想聯翩，無論如何心應該是存在啊！？那就要進一步觀察心的生、住、滅。

如果認為：貪心……這個分別念，起初並不存在，但是突然間不知從哪裡冒出來，就有了這個貪心。那要觀察心產生或者由來或者浮現的地點，只要是心產生，無外乎是由外面的六境中產生，或者由內在的六根中產生，或者由它們之間產生，只能是這其中的任意一種情況。我們先來分析第一種情況，外境——眼識的對境是色，耳識的對境是聲，鼻識的對境是香，舌識的對境是味，身識的對境是所觸，意的對境是法界，對這六境加以探究。作為眼識對境的這些色法，用分析的智慧，把它們剖析成方分，方分也抉擇為無有自性，剖析成微塵，從而證明自性不成立，因此沒有從中生識的對境。同樣，聲音等一切成立為微塵自性的就是有實法，

微塵組成的萬法，以分析慧分成四部分，每一分都可以分割成四分，如此加以剖析，最終，中等的日光微塵四十分之一，被承許是無分微塵，它又可以分成上下方分，由此以微塵無有自性的法，是以無基離根空性法而存在著，所以從中產生心的對境並不存在。如果心想：那麼，這個生是什麼？是緣起不滅空性妙力的游舞、廣大現相的莊嚴。依此，生起緣起性空的定解，由於外界六境自性不成立，所以如同沒有母親就無法生子一樣，沒辦法產生心。

再想想：那麼，是內在的六根產生心的嗎？並不是，六根，其中眼根、耳根、鼻根、舌根和身根，這五根緣取各自的對境，起到根本性的作用，如云：“六根滅盡之無間，即是心識彼即意。”前面的五根識滅盡之時，為生起無分別意識提供機會，〔五根〕加上無分別意這六根剛剛泯滅的當下，就作為生起有分別意識的因，由此安立“根”，五種有色根，依照前文對身體的分析那樣詳察細究，正由於微塵無有自性，所以無法由內在的根產生心，如同沒有父親就無法生子一樣。

再考慮：那麼，心是在根境二者之間產生的嗎？並不是，根境二者中間，也只有白天光明的微塵和夜晚黑暗的微塵兩種，別無其他。明暗的兩種塵，既然是微塵，就必然是無分的自性，因此心的生處不成立。通過這般對心加以分

析，如果認為：心似乎不存在，可是心產生以後安住的對境的確是有的，所以心有住處。

心的住處也純屬子虛烏有，就像石女一開始不曾生子，中間就不會有住處，這一點無需分析。但如果還仍舊認為心是存在的，那就要加以詳察。依然如前一樣，對外在的六境、內在的六根、根境之間加以分析，結果就會認識到心無住處。

如果認為：雖然心沒有生、住，可是最終滅處是存在的。

打個比方來說，石女兒最初沒有出生，中間沒有安住，就不存在最終死亡的情況。同樣的道理，對外在的六境、內在的六根以及根境之間，通通詳察細審，結果都分析成微塵方分，自性不成立，由此可知，心也沒有滅亡之處。

倘若認為：以上心的生住滅儘管尋而不得，可是依舊有頓然而起的分別念，所以這是存在的吧。

並不存在，我們的這顆心如果是一個有實法，那就是形色和顯色，除此之外再不可能存在別的有實法。所以我們來分析一下，看看心到底有沒有圓、四方、橢圓、三角、錐、長、短、正、歪的形狀，就會得出“心無形狀”的結論。如果分析心有沒有白黃紅綠等顏色，顯然沒有顏色。倘若觀察它有沒有男人、女人、黃門、牛、馬等色相，很明顯

不成立色相。如果依然認為心存在，那麼就在外境顯現、根和身體的裡裡外外觀一觀，看是否能見到心？心無色可見，用耳朵聽一聽，心也無聲可聞，作為世間的俗人們，如果沒有眼見，沒有耳聞，那就會說“不存在”，而不會說“存在”，所以心自性不成立。如果依舊看看，用鼻子可否感覺到心的香氣，用舌頭可否品嚐到心的味道，用手在身體內外觀察一下，心究竟有沒有所觸，絕對沒有，由此證實“心即是空”；在未經觀察、未經分析的情況下，由一切皆非的空性中，緣起不滅的自性中，可以浮現心，這稱為“空即是心”；如此空性緣起無二無別、不可分割如同水月一般，可以說“空不異心、心不異空”。我們要對四種空性雙運的道理，生起不被他奪的定解。接著，需要引發出“雖然這般辨析了不可得，但在未經觀察、未經分析的情況下，緣起不滅的自性幻化八喻”的定論。

幻化八喻，其餘比喻簡單易懂，這裡講一講其中的如幻。比如，有個魔術師名叫穹波布嘎，他對著虛幻的木塊、石子等念誦虛幻的明咒“嗡特布特布索哈”，結果顯現出虛幻的馬象等景象，變幻魔術。當他又想把虛幻的事物毀掉時，再念誦“嗡莫特莫特索哈”的咒語，結果虛幻的景象銷聲匿跡，又顯現出木塊、石子。與此相同，魔術師般的無明

老人，對著作為因的所取能取，念誦作為緣的“業和煩惱”明咒，結果浮現出上從有頂下至金剛地獄之間，虛幻相般的六道眾生千差萬別的景象。然而，就像木塊、石子最初沒有念咒語、最終以咒語消除的這兩個時間裡，虛幻的景象並不成立，中間依靠外緣顯現一樣，心性如來藏起始本基沒有迷亂的階段，和最後現前圓滿佛果的時間，如幻般的迷亂相實不成立，可是由突然間迷惑導致迷亂成虛幻的景象，因此我們要把這些迷亂相，觀想成幻術等八喻。反反覆覆觀察、安住輾轉交換而修。

所有結座的內容都是一模一樣的。

座間階段，參看有關智慧分類方面的書，並且思維分析。

這以上行菩提心的學處已經講解完畢。

【註釋】

- ①《入中論自釋》：藏文原文是《入中論》，但《入中論》頌詞中建立究竟一乘的只有“此證真實慧，亦非有別異，故佛為眾說，無等無別乘”及“佛令諸弟子，念趣寂滅樂，心修遠離已，次乃說一乘”這兩個頌詞。在《入中論自釋》中作了如此解釋的。
- ②唐譯：親近正遍知，善集福智聚，於法無分別，最上真智生。

- ③得界：是指得戒全的界限。
- ④吉祥怙主七十尊：藏文中說是七十尊，但在《大圓滿前行》中說是吉祥怙主七十五尊。
- ⑤本來，藏文此處，有一句“在涉及到自他交換之際”，但根據上下文似乎不合適，因為巴珠仁波切所說的內容涉及自他平等和自他交換。
- ⑥自他交換：本來上面說是四個交換，但藏文中沒有提到第四個。根據意思，以下這段內容似乎是講自他互換位置，本人如此理解，合理與否，請諸位觀察。
- ⑦抑制妄想：也就是說，在遭受痛苦時，要轉為道用，不能顛倒執為不幸。
- ⑧吝嗇轉生餓鬼處，投生為人亦貧窮：這是《般若攝頌》中的頌詞。
- ⑨兩個誓言鐵鉤：發誓“不捨願菩提心的斷心”和“寧死不捨此誓願”。
- ⑩首先必須消滅嗔恨，當遇到不稱心、不悅意的事時：藏文原義用擬人的手法說，要活活把嗔恨餓死，當它得到不稱心、不悅意的食品時。為了便於理解，翻譯時進行義譯。
- ⑪此段內容藏文原詞句的意思是，做到身遠離，包括身體遠離慣鬧、心遠離妄念等，其中第一分為捨棄世間與放下妄念。按照意義，似乎稍有出入，所以略作改動，是否合理，請諸位觀察。
- ⑫心名用三法：使用名言的三種情形：“此乃柱也”之想，為分別心；呼“柱”之聲，為名言；“是柱故，能營造家宅”為功用。

【三】念修金剛薩埵

淨化違緣罪障——念修上師金剛薩埵：

阻礙我們生起甚深正道的殊勝體悟、證悟的，就是罪障。在初學階段，必須把主要精力放在淨化障礙上。所謂的罪障，障是總稱，包括業障、煩惱障、所知障和習氣障四種。

業障，是指自性罪和佛制罪。自性罪：與佛制毫不相關，自性的意思是說，諸如殺生之類，只要去做本身就屬於罪業。佛制罪，作為在家人，如果去做，不會成為罪業，而某個出家人去操作，就成為罪業，諸如除割青草之類的事。與佛制不相關聯的自性罪，是指十不善和五無間罪等一切罪業。既是自性罪也是佛制罪的，諸如殺生的他勝罪，其中殺生是自性罪，他勝是佛制罪。單單的佛制罪，諸如割青草之類的事，如果是平常的在家人除割青草，不會有罪，但如果是受戒的比丘除割青草，那就成為墮罪，一般的在家人親手殺旁生和比丘除青草，罪業輕重一模一樣。所以，凡是與外別解脫戒、內菩薩戒、密宗誓言相違的一切遮罪，越向上罪業越嚴重。比如，在家人弄死一個蟲子，就犯了一種殺生的罪業，假設某位菩薩掐死一個蟲子，那他所犯下的不僅僅是殺生之罪，而且也有殺母之過。

如果有人想：既然有殺母之過，那豈不成了無間罪嗎？
並不會成為無間罪，因為所殺的對境並不是今生今世的
生身母親，所以不會成為無間罪。

倘若某個密咒師擠死一個蟲子，在殺生之罪和殺母之
過的基礎上，還有殺金剛薩埵的過咎，以及殺害分別識聚
四十二本尊的罪業。可見，與前前相比，後後罪業越來越增
重。禁止別解脫的惡作、菩薩的惡行就成了戒律。

別解脫中講，僧裙上下邊要齊圓，如果沒有認真穿好，
就成了惡作，與菩薩乘裡的嚴禁惡行戒相違，屬於根本墮，
在密宗裡也成了違越如來教言的根本墮。所以，所有與自性
罪、佛制罪相違的都是業障。那麼它遮障什麼呢？障礙獲得
善趣人天果報。

煩惱障，是由以上這些業引發的八萬四千煩惱，歸納起
來，就是三毒、五毒的分別念。再進一步概括，就歸集在唯
一的非理作意分別念中。那麼，煩惱障障礙什麼呢？它障礙
獲得聲聞、緣覺的解脫果位。

所知障，是三輪實執的分別念。

習氣障，按照顯宗所講，是所知障極其細微的階段，密
宗稱為三現遷移習氣，也就是指依於格外細微的意性身，形
成粗大身體的因或種子白分的習氣，形成粗大語的因紅分的

習氣，形成意的因或種子紅白聚合部分——黑光或風行極度細微的所有習氣。

所知障，和習氣障障礙什麼呢？障礙獲得遍知智慧。

以上這所有障礙分別遮障善趣等，總體來說就是遮障萬法的實相真如。這樣的實相取名為，法性、真如、真性、真實際、法界、萬法之無過法性、如來藏等都是顯密共同的名稱。依照密宗而言，稱為自性清淨佛、本體本淨佛、基任運自成佛。《黑日嘎剛波續》中說：“實相體性基，法身無縛解。”心的本性或真性或實相，就是法界智慧無二無別，不曾有業和煩惱之垢，如同虛空或太陽般的佛陀三身一切功德，未經尋覓本來圓滿存在——於眾生基位時，沒有變劣，功德無減；於佛陀果位之時，沒有變好，功德無增。也就是說，功德無增無減，本性當中不著客塵，自本體本來清淨，本體本淨的自性，原本超離束縛解脫的智慧，就叫做實相體性之基或本來義阿賴耶。所謂的基，如果證悟了，就是能生涅槃——所生的真正基；倘若沒有證悟，那就是輪迴萬法無則不生的基。為此，命名為基。

儘管，本來是佛陀的自性，但並不代表成佛。如《二品續》中云：“眾生本是佛，然為客塵遮。”不代表成佛的原因是，由倏然的迷亂二取垢染遮蔽著。客塵，如果分類，有

八萬四千煩惱等等，但這一切歸納起來，就是五蘊。五蘊再進一步概括，就是這顆接連不斷的分別心，如果為它取名，那就是迷亂假立之基，是能生迷亂相輪迴萬法——所生的真正因。因此，要想在阿賴耶的鏡子裡，映現出證悟的影像，必須清淨所有遮障。如云：“障礙得清淨，自然現證悟。”

初學者，主要淨化業障，能淨化的方法就是善巧方便、大慈大悲的金剛薩埵佛〔念修法〕，有關別解脫還淨他勝僧殘等，在各個的章節中有解說。菩薩乘的《三聚經》，包括頂禮聚、懺罪聚、隨喜或迴向聚，由此就叫《三聚經》。還有《大解脫方廣懺悔儀軌》等等。簡單一句話，奉行善業是懺悔罪業的唯一方便法。別解脫中的真正懺悔，能使自地的所有墮罪得以清淨，從墮罪之因和墮罪果報中脫離出來，菩薩的所有墮罪，依靠別解脫的懺悔不能清淨，憑藉菩薩乘和密宗的懺悔，不僅能從自地的墮罪因與墮罪果脫離出來，而且也能從下面所有墮罪異熟果報中脫離出來。

顯宗、密宗的懺罪方便有許許多多，其中念修上師金剛薩埵最為殊勝。金剛薩埵在往昔學道位時，曾經發願：“未來時，凡持受我名者，一切墮罪得以清淨，若不清淨，我不成佛。”並且，他積累了無量福慧資糧，發下大願，結果所有發願都得以實現，上師金剛薩埵成就了佛果。我們前往十

方每一位佛陀前，勤求懺悔方便法，不如觀修金剛薩埵與一切壇城散攝的作者——上師無二無別，來作懺悔殊勝。這裡是總集寶珠的修法。

所有懺悔，都必須俱足四種對治力。誠如寂天菩薩說：“所淨罪六門，能淨四力治，淨法三殊勝。”首先，懺悔的所依或對境，是別解脫戒的親教師、軌範師及僧眾，或者菩薩乘的上師善知識，或者持梵淨同行道友，或者《三十五佛懺悔文》中所說的三十五佛、《大解脫經》中所說的十方佛陀等，或者是密宗的上師和壇城的聖眾。在這裡，是上師金剛薩埵，這就是所依對治力，它包括：外所依對治力和內所依對治力兩種。外所依對治力，就是指觀修金剛薩埵；內所依對治力，是皈依、發殊勝菩提心，尤其是生起大悲心。所以此處，調整發心相當重要。外所依對治力的本體是信心；厭患對治力的本體是悔心；返回對治力的本體是戒後心；現行對治力的本體，是對正法產生希求心。

起初在修所依對治力的此時，雖然有“把自己身體明觀成本尊的頭頂，或者不執著自身的頭頂上”等觀修法，但這裡，就是在惡貫滿盈、罪業累累——自己的平常身體頭頂上的毛漩口處，插入四指蓮花莖的十萬瓣白色蓮花，壓在其紅黃蕊分開的三分之二位置的滿月上，本體是無等大悲寶

藏具德根本上師，形象是一吋大小的白色吽字。一心專注於它，觀想那個吽字也是朝著自己方向，對準自己的胸口。以了知“上師是佛”等五了知（上師瑜伽裡有說明），誠心誠意祈禱，結果上師的心裡生起強烈的大悲，大樂本體的吽字似乎在動搖，之後以魚浮出水面的方式，從中出現上師金剛薩埵，他身色潔白，宛如十萬個太陽照耀在雪山，……內容容易理解。

再觀想：他以超越人的明日照見、以超越人的耳聽到、以超越人的遍知心垂念我，面朝向我。通過耳聞、心念，上師金剛薩埵心情不悅，臉色陰沉。此後，生起——你無所不知的信心、發殊勝菩提心，這兩項最為關鍵，這僅是就外所依對治力而言，內所依對治力中信心、皈依、發心居於首位，因此必須努力增生這些心。

接著，是厭患對治力，所淨的是罪業六門：

第一、時間之門，從無始輪迴以來迄今為止，所積累的罪業，今生當中犯下的自性罪和佛制罪，自己心裡能回想起來，在某年某月某日某時，我自己造了這樣的罪業，唆使別人造，隨喜他人造的這所有罪業，心裡不藏，身體不覆，口裡“發露懺悔”。

如果有人認為：自己造罪，誰也不曾見到，佛菩薩也

看不見。其實並不是這樣。如云：“未見之中造罪業，如服毒藥豈安樂？天尊具通之仙人，以清淨眼定現見。”巴珠仁波切說過：“惡分別毒隱腹內，命終之前必現前。”佛菩薩不可能不見不睹，如同一個盲人，周圍有一百個有眼者團團包圍著一樣。凡是自己心裡能回憶起來的一切罪業，直接說出，懷著慚愧、畏懼、後悔之心進行懺悔，加上所有想不起來，而成為佛菩薩遍知智慧所見對境的一切罪業，通通懺悔。

第二、動機之門，是指由貪嗔癡引發的一切罪業。

第三、通過之門或積累之門，身語意的一切不善罪業。

第四、本體之門，自性罪的十不善和無間罪等，與佛制罪外別解脫戒、內菩薩戒、密持明密乘戒相違的一切罪業。

第五、對境之門，依靠三有輪迴、寂滅涅槃所積累的一切罪業。

第六、作用之門，即生當中短命多病、財物貧乏、受到怨敵威脅等；後世漂泊在無邊無際的惡趣中，成為諸如此類之因的一切墮罪，要像服了劇毒一樣，懷著痛心疾首的強烈懊悔心，觀想：請上師金剛薩埵您耳聞目睹，垂念於我，我今天對您無有好的呈稟，我從無始以來迄今為止，所積累的一切罪業，在您面前不覆、不藏，發露懺悔，深感內疚，追

悔不已，進行懺悔，祈求您垂念，令我的此罪，速在當下，就在此地、此座墊上得以清淨。我們必須要急不可耐地懺悔。比如，一個人要給我半個銅錢一類的微薄之物，我都會急不可耐地催他，那麼要清淨罪業，為什麼不需要迫不及待地懺悔呢？

返回對治力：如同院子的籬笆，以前破損後來恢復一樣，破了別解脫戒、菩薩戒、密乘戒，後來通過懺悔得以恢復，發誓從今以後，縱遇命難也不再犯。我們這些人，都已經受了別解脫戒、菩薩戒、密乘戒，對此本不該有什麼區別，可是單單口裡大唱高調說：“今後不犯”，是沒有什麼用的。現在的上師僧人們，一邊口頭上念誦：“發露懺悔，不敢覆藏，從今此止，永不再犯”；一邊所行似乎都是不善業。

諸如拿殺生來說，如果一開始就立誓：“我不殺所有殺不了的眾生”，那麼就具備了不殺生的戒律，並且獲得功德利益。如果沒有這樣立下誓言，那只是自性無罪，而不會得到戒殺的福德。因此，在家人，不管是男是女，假設能發誓：“我不殺獅子、龍、大象等殺不了的眾生”，那就得到福德。身為出家人，最初也要發誓：“縱然我生命遭難，也絕不殺獅子”，再加上“縱然遇到生命危難，也絕不捨此誓

言”，一定要用這兩個誓言的鐵鉤鉤住。再者，從一一眾生做起，這樣用戒殺的兩種誓言鐵鉤鉤住。

同樣，不予取等剩餘的九種不善，都一一發誓不犯；即便是我的肉被揪成一塊一塊而死，也絕不捨棄此誓言。每一個都應該用這兩個誓言鐵鉤鉤住。同樣，發誓不造五無間罪，共有五種誓言，發誓不造近五無間罪，有五種誓願。發誓不造四重罪，有四種誓願。所謂的四重罪：1·居智者之首位；2·享用密咒師的財產；3·不居比丘頂禮之前；4·享用修行人的食物。當然，享用修行人的食物，並不是指所有修行人的食品，但如果某個修行人心裡決定期限——“依靠此食品，我在這個月裡修行”，假設享用了他那寥寥無幾的食品中的一點兒，那麼在他所想的期限裡，飲食就不足了。八邪罪：如云：“詆毀白法讚黑法，減低行善之資糧，擾亂信士之內心，捨棄上師尊道友，脫離壇城對治八。”1·誹謗白法；2·讚歎黑法；3·對行善者積累資糧從中作梗，減少他們的資糧；4·對修善的信士，說難聽之語而擾亂其心。後四種邪罪：5·已入密宗金剛乘壇城以後，在會眾行列中發起爭鬥、惡語相罵、爭吵不休，背棄上師；6·已入密乘者遠離本尊；7·已入密乘者脫離道友；8·已入密乘者捨棄壇城。心裡立下：不犯此八邪罪的八種誓言。

外別解脫戒斷除的學處，首先居士的四根本加上酒，立誓不犯有五種誓願；沙彌籠統的十戒，詳細的三十戒，一一發誓不犯相違的戒條。比丘戒第一是四根本罪，立誓縱然遇到生命危險也不違背，有四種誓言。隨後是十三僧殘，發下不犯的十三種誓言。三十捨墮、九十單墮、四向彼悔、一百一十二種惡作，都要一一發誓不違背、不犯，以兩個誓言鐵鉤鉤住。

接下來，是菩薩乘甚深見派的十八種根本墮，加上願行學處共二十種，八十惡作，要立下“不違背這些”的二十種誓言。對於廣行派的四種發心、八種加行、四十六惡作，都要一一發誓不犯。密宗裡的二十五條禁行戒，共同內外五部的內外兩戒，十四條根本戒、八支分粗罪，大圓滿根本誓言有二十七條，二十條支分誓言，無有、平等、唯一、任運四大誓言，心裡一一發誓絕不違背；遇到生命危難也不捨棄這樣的誓言。我們必須做到，以這兩個誓言鐵鉤鉤住。心裡要想：對於自己能守護的所有戒，發誓絕不犯，對於不能守護的所有戒律，我要盡可能守護，祈禱上師金剛薩埵您加持，令我相續完全得以清淨。如果真正立下誓言，那麼相續就會越來越清淨。相反，只是粗枝大葉、浮皮潦草地說：“發露懺悔，不敢覆藏，從今此止，永不再犯”，則起不到任何作用。

現行對治力，一般是指成為不善業對治的一切善法，但在這裡，是觀想金剛薩埵甘露降下、淨化的修法。自利法身的念誦之時，對所有上面的對境生起誠摯的信心，觀想上師金剛薩埵放射光芒，他利色身念誦的時候，對下面的有情觀修知母、念恩等等，從而萌生於心不忍的強烈悲憫之情，觀想金剛薩埵放光、收光。

【四】積累資糧

單單是違緣的罪障得以清淨，還不足夠，仍舊需要積累資糧的順緣。因相乘道位時，要以在一個阿僧祇劫期間積資淨障作為前提，方可現見見道法性真諦。這裡也不例外，要想在相續中生起甚深道的殊勝證悟，積累資糧、淨除罪障要兼而有之。淨化罪業的方法，在念修金剛薩埵品已經講述完畢。關於積累資糧，儘管佛子菩薩的行為浩如煙海，但此處就是指有現福德資糧和無現智慧資糧兩種。有現福德資糧，是指從布施到禪定之間的方便行為五個部分，智慧屬於智慧資糧。這兩種資糧，是獲得二身果位的方便法。按照新派的觀點來講，以有現福德資糧作為近取因，以無現智慧資糧作為俱有緣，獲得佛陀色身；以無現智慧資糧作為近取因，以有現福德資糧作為俱有緣，獲得佛陀法身。依照舊派的觀點而言，本體本淨的佛陀三身的一切功德，不經尋覓原本圓滿俱足；然而，如果不依靠二種資糧的外緣就不會現前。就像天空中的太陽，雖然本身固有光芒，可是被雲遮蔽就不會發光，驅散雲霧需要起風，儘管起風是雲消霧散的一種因，但是它並不是能生太陽的真正因。同樣的道理，如果不曾累積二種資糧，終究不會得到二身的果位，然而二資糧並不是產生二身的真正因〔而是一種緣〕，只是把緣取名為因罷了。

所以說，從聲聞、緣覺到圓滿大菩提之間的所有果位，不積累資糧不會獲得。積累二資的所有方法，也並不是千篇一律的。聲聞、緣覺的有現福德資糧，是持戒、修禪；無現的智慧資糧，即是證悟人無我和粗分的法無我，他們承許，無分微塵的所取和無分剎那的能取為勝義。這種觀點，並不是以理證無法分析，而是因為不敢再繼續分析，才這樣安立的。他們認為，如果所取無分微塵不成立，那麼組成器情的因就不存在了，倘若沒有能取無分剎那，業果輪迴的所依就不復存在，為此才安立“這些成立”。

菩薩乘，有現福德資糧是方便行為的五度，無現智慧資糧是智慧度；或者說，布施等每一度，從方便顯現的角度，命名為有現福德資糧，從智慧空性的角度，命名為無現智慧資糧。作為初學者，二資糧只能是輪番交替，而達不到二資雙運的境界。從聖者得地開始，就能呈現出現空無別的六度相，因此顯現方面是福德資糧，遠離三輪執著的空性方面是智慧資糧。

如果有人問：聲聞緣覺和菩薩的二資糧，都是相同的嗎？

並不相同，從作為因的意樂、行為、所得果的方面，都有著懸殊的差異。

密宗外三續的一切有相瑜伽，是有現福德資糧；所有的無相瑜伽，都是無現智慧資糧。內續瑪哈瑜伽的所有方便生起次第，是有現福德資糧；智慧圓滿次第，是無現智慧資糧。阿努瑜伽的生起次第部分和觀想風脈明點的特殊觀修法，以及後得起現為虛幻本尊身，都屬於有現福德資糧；此方便所生的四喜引發出的智慧，是無現智慧資糧。阿底瑜伽的本來清淨直斷中，將本體空性的智慧，立名為智慧資糧；把自性光明的智慧，取名為福德資糧，實際上也並不矛盾。或者，任運自成四相是福德資糧，本來清淨直斷是智慧資糧，這是以作為獲得究竟二身之因位居主次來安立的。然而，身為初學者，也可以生起相似的二資雙運境界。

顯宗的布施等，每一個經過分析為空性，這是前提條件，以幻化八喻的方式加以修行。外三續，通過修行有相、無相瑜伽二資糧雙運的果位，就是三部本尊。瑪哈瑜伽，本體空性、現相大悲、觀想從因文字與變化中，生起所依能依的壇城。阿努瑜伽，身是幻身，意是喻光明和義光明雙運的清淨不清淨幻身起現為本尊身，這是二資雙運。阿底瑜伽的本來清淨直斷，內明大悲本體空性、自性光明智慧不可分割的部分，以及本來清淨的現相任運自成頓超、其本體本來清淨大空，法界與智慧雙運，雖然所有這些都屬於二資雙運，但真正的二資雙運只有聖者才能擁有。

所以，顯密之道積累資糧的途徑，有七支供等多種多樣，各自道的本體都是積資的方便。然而，在這裡宣講的供曼荼羅，囊括了積累資糧的所有法門，並且最簡便易行，是初學者容易實修的法。曼荼羅，提醒我們憶念如來三身剎土一切莊嚴，就像在指頭上繫線①一樣，我們要在自己心裡，觀想三身剎土的一切莊嚴來作供養。依照巴珠仁波切和班多堪布的教言所說：“現相化身曼荼羅，實相報身曼荼羅，能遍法身曼荼羅”。

第一、共同化身曼荼羅：毗盧遮那佛的頂髻，到手結定印持鉢內，中間有二十五層蓮花，第十三層對準心間的蓮花花蕊中央，有十億娑婆世界，四大部洲、須彌山連同天界，一個兩個……，一直計算達到千數，就叫做一千小千世界。它的周邊，由等同離淨天的一個鐵圍山環繞。以一千小千世界作為基數，一個兩個……，一直計算到千數，稱為二千中千世界，它的周邊，是由等同一禪天的一個鐵圍山環繞著。再以二千中千世界作為基數，一個兩個……，一直計算到千數，即稱為三千大千世界，它的周邊，由高度等同四禪天的鐵圍山環繞，是一位化身佛的所化剎土。以此為例，儘管五部佛或者以部所分的二十五部前面的，所有蓮花花蕊和花瓣一一微塵中，互不混雜顯現不可思議的剎土，甚至髮尖範疇

的部分，也現出盡微塵數不可思議的化身剎土。以此為例，身體的每一毛孔中香水的一一極微中，也有如海剎土，這些佛化身剎土莊嚴，加上天界、人間的榮華富貴這一切，我們通通在心裡觀想取來。在此基礎上，連同自己所有最珍愛最寶貴的福壽榮華一同供養，這就是化身曼荼羅。

第二、不共報身曼荼羅：以上都是不清淨化身的剎土，而實相清淨的報身剎土，是具五決定的自性：處決定，為密嚴莊嚴等智慧寶自現剎土，以無量莊嚴而超勝；本師決定，中央是毗盧遮那佛，東方是金剛薩埵佛，南方寶生佛，西方無量光佛，北方不空成就佛，即五部佛。再以小部來分，中央是身五部，東方是金剛五部，南方是功德五部，西方是蓮花五部，北方是事業五部，共二十五部佛；眷屬決定，為一地至十地的菩薩；法決定，是大乘法；時間決定，為相續恆常的自性。以如此一佛具五決定的報身為例，十方三世的一切佛具五決定的報身剎土莊嚴、無量殿、地基、材料、裝飾、莊嚴，以及優美的欲妙天女，手捧雲霧繚繞般不可思議的供品，這些都是五部自性，這一切用心觀想取之而來。在此基礎上，連同自己的金剛蘊風脈明點清淨為智慧自性的一切，一同供養，這就是報身曼荼羅。

第三、周遍一切的法身曼荼羅：能周遍於以上顯現不

清淨的化身剎土、處於清淨的報身剎土，就是法身曼荼羅。法身不偏於輪涅任何一方，也不墮於有無任何一邊的，智慧大妙力游舞的莊嚴，不清淨輪迴的法、清淨道與涅槃的一切法，尤其是任運自成四相聖聚的許多莊嚴相，本來圓滿存在，這一切的一切全部用心觀想取來。在此基礎上，連同自己心性無生中，妙力不滅浮現出的一切分別識聚，均不捨棄而現為智慧的所有莊嚴，一併供養，這就是法身曼荼羅。

共同化身曼荼羅時，高山洲島等的說法，《集密意續》中對曼荼羅的講解，只是作為參考罷了，而並沒有宣講的傳統。

隨後在供曼荼羅的時候，先要灑水壓塵，清掃住舍，這是積資糧的第一個條件。所需的供品力求齊全，供水、神饌、燈、香等，根據自己的經濟狀況，相應籌備完整，要求在沒有完成曼荼羅修法期間，一直不間斷。在所修的曼荼盤裡安放供堆，明觀福田，按照皈依時講的那樣。尤其是釋迦牟尼佛佛像身所依、《般若攝頌》、《密藏續》（即《大幻化網》）等語所依，噶當佛塔等意所依，包括借來的在內，都安放在供桌上。供養用的曼荼盤和放置供堆用的材料，根據自己的經濟條件，不被吝嗇所染。由於這屬於修行剎土，所以要做到不雜有石子、燕麥、鳥糞等穢物，所有五穀雜糧要完好無損，純淨清潔，以香水浸潤放置。

修法時，分為入座和座間。入座的前行法完成之後，進入正行：遵照閉關上師和巴珠仁波切的傳統，要求每一座廣的念誦完成一遍，依照雅仲活佛的傳統，早晨時廣誦一遍前行法；後座時，《明朗念誦集》中所講的從“暇滿人身極難得……”，一直到“宛若入瓶蜜蜂旋”之間，四厭世法所包含的內容，要略修一遍。接著從皈依、發心、念修金剛薩埵所有引導，也需要相應觀修。這也必須了解入座的時間長短。

所以，不管什麼時候修什麼法，首先都要求略微觀修厭離心等（指四種厭世心），後面的所有內容也要稍加修行。曼荼羅以上的厭離心到金剛薩埵之間的所有修法，大概地觀修。隨即誦《隨念三寶經》、《彌勒願文》，從“加持地基”直到“迎請供墊”，按照《明朗念誦集》來念誦。隨後，念誦十二相頌以及自己有信心的一偈佛讚或兩偈佛讚，接著〔《普賢行願品》中的〕“所有十方世界中……”念到“讚佛甚深功德海”。其後一邊念百字明，一邊用手腕擦拭曼荼盤，右繞擦拭曼荼盤三遍，左繞擦拭三遍。其實，我們的手腕部位，有能開發智慧的脈。與之同時，觀想本基法界無生的曼荼盤上，基現無明的一切垢染，依靠道諦證悟無我的智慧拭去，從而得以清淨。接下來，念誦：“為持珍寶心，我今供如來，無垢妙法寶，佛子功德海”。

〔這樣的供養具備三種清淨：〕意樂清淨，不是為了今生今世救畏和求善等，而是為了自相續中擁有珍寶菩提心；對境清淨，供養的對境不是外道的本師等，而是三寶尊；供品清淨，如云：“物品清淨善供養。”供品要做到優質、潔淨、美觀。

首先優質，如果自己擁有黃金和白銀，那麼優質的物品就是黃金，所以要把它供養三寶。以此為例，自己的所有財富中要供養上等的。

第二潔淨，如果你擁有黃金和白金，那麼黃金是潔淨的，因此要把它供養三寶。以此為例，絕不能把有辣味的酥油、發黃的菜葉、發黴的油餅作供養，要將白白的酥油、青青的蔬菜、香香的油餅供養三寶。

第三美觀，供桌不管是分層還是沒有分層的，就算是在一塊平臺上面，也要仔仔細細擦淨灰塵，依次擺放神饌、花、水。供水杯，要認認真真陳列，不能東倒西歪，要整整齊齊，數量為七；大的供杯之間有一指距離，小的供杯之間有一粒青稞的間隔；供水要根據容量而定，既不能過滿，也不能過少，確保不溢到供桌上面，諸如此類。隨後放燈、香。簡而言之，所供的燈光不能把神饌裝飾熔化，香灰不能沾染供水。供養時，從自己的左方，對境的右方，開始陳設供品。在撤供水的時候，從自己的右側，供境的左方開始

收，也要懷著慚愧、畏懼、恭敬、不放逸的心態，來撤下供品。當今時代大上師們應供時，供養的碗罐尚且需要頂在頭上，那麼為什麼供養諸佛菩薩，不需要恭恭敬敬呢？之後，帶著供堆拿著曼茶盤，廣供三十七堆，接著念誦下文：

ཨོཾ་ཨཱ་ཧྱཱི། རྟོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་བྱེ་བ་ཤྲག་བརྒྱའི་ཞིང་།

嗡阿吽 東孫木吉克眞切哇刹克既裏

嗡阿吽 百千俱胝三千世界刹

འཛིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྱོར་བས་གདམས་།

仁欽那敦拉密究日威但木

充滿人天七寶等財富

བདག་ལུས་ཡོངས་སྤྱོད་བཅས་པ་ཡོངས་འབུལ་གྱིས་།

達克津龍就持具巴雍布了既

以及我身受用悉供養

ཆོས་གྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་སྤྱིད་ཐོབ་ཤོག་།

秋吉扣日路究日威瑟特托卜秀克

願獲轉法輪王之國政

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྒྲུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་།

喔_克明迭_千杜_克波果_特畢襄

報身佛處大樂密嚴刹

ངེས་པ་ལྷ་ལྷན་རིགས་ལྷའི་ཆོམ་བྱ་ཅན་།

欸_以巴益丹熱_克艾措_木悟堅

具五決定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཆོད་པའི་སྤྱིན་པུང་བསམ་ཡས་པ་།

多_特雍秋_特畢珍彭散_木宜巴

供養無量妙欲贊供雲

ཡུལ་བསལ་ལོངས་སྤྱིའི་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག་།

普_了威龍固_以襄拉就_特巴日秀_克

願獲圓滿報身之果位

སྤང་བྱིད་རྣམ་དག་གཞོན་ནུ་བུམ་པའི་སྤྱུ་།

囊瑟_特南_木達_克雄努奔_木畢固

現有清淨童子瓶佛身

ཐུགས་རྒྱུ་མ་འགགས་ཆོས་ཉིད་རྩོམ་པས་བརྒྱན་པ།

突克傑瑪嘎克秋逆特若了畢堅

大悲不滅法性遊舞飾

སྐྱུ་དང་ཐེག་ལེའི་འཛིན་པ་རྣམ་དག་ཞིང་།

固蕩替克利增巴南木達克裏

供養持身明點清淨剎

ཐུལ་བསམ་ཚུལ་གྱི་ཁོང་ལ་སྨྱོད་པར་ཤོག།

普了威秋固以襄拉就特巴日秀克

願獲殊勝法身之果位

在沒有供到三萬遍之前，一直用左手握著曼荼盤，右手一邊帶著念珠計數，一邊獻上供堆。其後，念誦雅仲活佛所說的：“自他三時受用善，浩瀚三身剎供聚，觀想取之供師尊，納受賜予二悉地”，及“喻咕汝波達布德薩索昂那曼札拉布紮美嘎薩莫札薩帕昂那薩瑪雅阿吽”。

還要補足七萬遍。之後到了收座的時候，念誦阿里班智達所說：“大地無量殿……”，“珍寶金子松石曼荼羅……”

珍寶身心莊嚴……大地香水……令喜美妙曼荼羅……”，接下來，從“以諸最勝妙花鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來……”，一直到發心儀軌完成。隨後，從古薩里積資到上師瑜伽之間，完整念誦。

入座的後行與其餘所有引導相同。

【註釋】

- ①指頭上繫線：藏族的一種傳統，當受別人委託轉口信時，因怕忘記而在指頭上繫上線來提醒自己。

【五】古薩里積資

頓斷四魔積累古薩里資糧。除了吃飯、睡覺、解手的事情之外，再沒有其餘瑣事的瑜伽行者，放下今世，獨自深居寂靜的山間。無法用身外之物來積累資糧，而要以拋棄內在身體的愛執來累積資糧。《般若攝頌》中說：“四因菩薩具智力，四魔難勝不能動，安住空性不捨悲，如說而行佛加持。”這個偈頌，講了甚深斷法的一切綱要。其中的“四魔”，是指所斷的內外四魔；〔“安住空性不捨悲”〕以空性悲心斷除我執傲慢魔，包括以智慧而斷、以方便而斷兩種方式，或者表示，以大悲心懷柔攝受、以大智慧加以制服兩種。“如說”，是指實修甚深斷法加行、正行、後行的一切事宜，或者是說所有誓言次第。“佛加持”，說明甚深斷法的所有能成熟的灌頂，但這些必須要聆聽甚深斷法傳承上師的親傳。這裡，只是講解施身觀想次第。

下面，稍加解釋斷法的含義：所斷四魔，按照因相乘的觀點，是能死亡的蘊魔，能致死的煩惱魔，死亡自體的死主魔和障礙無死寂滅果位的天子魔。所謂的“魔”，並不是說張著嘴巴、瞪著眼睛的一個東西，而是能產生輪迴的一切痛苦、阻礙解脫涅槃果位，略而言之，給我們身心帶來危害、損惱的就是魔。

1、蘊魔：輪迴的一切痛苦是由什麼產生的？如果沒有這個內在的五蘊，就不存在一切痛苦的處所、或基礎、或器、或所依。只要這個蘊得以形成，那它就相當於，是一切痛苦的來源、基礎、器皿、所依，所以它就是蘊魔。

2、煩惱魔：煩惱有八萬四千之多，歸納起來就是五毒、三毒，再進一步概括，就歸屬在，以非理作意，將蘊看成是常、樂、我、淨當中。正是由非理作意的我見驅使，才產生了一切貪嗔癡煩惱的分別念。正是由煩惱的引發，才積累下不善業，從而依靠業感，在這個輪迴中不由自主地生死，導致死亡的就是煩惱魔。

3、死主魔：死亡自本體的死主魔，對於粗大法而言，有生就有滅，這是自然規律，所有眾生身不由己，因死亡而苦，受死亡所害。細微法性的無常，是一剎那一剎那在變遷，是無常的自性、痛苦的法相，為此叫做死主魔。

4、天子魔：對無死寂滅果位從中作梗，令人散亂放逸的天子魔，就是指在解脫與遍智之道上設置障礙，使心識隨著外境渙散的分別念，它如影隨形地跟著我們。按照因相乘的觀點，是指魔王波旬及其一切眷屬；依照密宗裡講，所謂的“極喜自在魔（即魔王波旬）”是色界天人，但由於貪戀欲境，以遠離城市的方式居於兜率天境。

四魔的含義按密宗觀點來講，就是所說的“有礙無礙魔，歡喜傲慢魔，彼根即慢魔”。

有礙魔：火水險地、天降霹靂等外界的災難，和怨敵盜匪、毒蛇猛獸、食肉鬼神殘暴兇狠有情的威脅，諸如此類給我們身心造成損害的，都屬於有礙魔。

無礙魔：內在的貪嗔癡等八萬四千煩惱，因為這些能給我們帶來三有輪迴的一切痛苦。

歡喜魔：當遊歷險地、深山等處的時候，心裡想：我的上師與其他上師截然不同，我的那種教授與其他教授完全不同，我的實修與其他人迥然不同，我的金剛道友兄弟姐妹都勝過別人，從而喜不自禁。總之，稍稍得到一點內在的禪定暖相和能力，便特別執著、貪愛，那就是歡喜魔。

傲慢魔：前面所有這些魔的根本，就是內在我慢的執著，也就是對這個五蘊執為我和我所的分別念。如果斷絕了這一點，那麼所有外魔不攻自破、不除自斷。例如，假設砍斷了樹根，那麼所有枝葉自然傾倒。上述的四魔之本，歸根究底就是內在的我慢魔，所以它是所要斷的；能斷的方法，包括依靠方便而斷、依靠智慧而斷兩種。

聲聞、緣覺憑藉相似的方便智慧，摧毀了粗大的魔而獲得解脫果位，可是他們並沒有消滅——細微的無明習氣地、意性身、無漏業、不可思議的死歿等微細的四魔。

所有菩薩必須要摧毀，一切巨細的四魔。儘管，菩薩和密宗持明者，都要毀滅所有粗粗細細的四魔，可是這兩者摧毀的方式、方法迥然有別，差異格外懸殊。

我們先以方便斷我執：從無始時以來，就是這個我執，產生了迄今為止的所有痛苦，現在如果仍舊沒有斷除它，那麼它還將無有止境地帶來災害。所以，要認識到我執的所有過患，而依靠珍貴的菩提心寶，能獲得暫時善趣、菩薩地的功德，和究竟遍智果位的一切功德。知曉了它們的功過，就要生起珍貴的菩提心，修行四無量心、自他平等和自他交換菩提心，在沒有將自私自利的藤根除之前，一直觀修，對一切有情作母親想，把自己當成孩子想。為了成為一切眾生，暫時、究竟的安樂順緣，將自己執著的身體、受用和三世積累的善根，一切的事物慷慨博施，如果能夠斷除，對所執著的這三種事物的耽著迷戀，除此之外，再沒有其他執著為我的基礎。倘若通過如此修煉自心，而斬斷愛重自我的魔，那就叫斷法。既不需要搖鼓，也不需要晃鈴，更不需要吹脛骨號，頭上不需要留長髮，手裡不需要帶托巴。睡時，內在傲慢的這個我執，被菩提心驅逐出境、斬草除根，這就被人們稱為“如牛躺臥般的上等斷法者”。與之相反，對需要斷除的內在傲慢魔，連理解層次也沒有，顯現妖魔鬼怪，認為所

斷的在外界，嘴裡喊著“啪特”，瞪著忿怒的眼睛，吹脛骨號，搖晃鼓，鬧得人心惶惶，攪得雞犬不寧，與鬼神成仇，這就是人們所說的“如狗狂叫般的下等斷法者”。

瑪姬拉尊空行母授記，邪斷法魔教即將出現。當今時代的一些腐敗斷法者，明明沒有見到本尊，妄說見了本尊；沒有見到鬼神，宣稱看見了鬼神；沒有獲得成就，揚言獲得了成就，吹牛皮、說大話，跑馬、射箭，喝酒、帶女人。口口聲聲說：“按照成就者的行為去做，自他都會獲得成就。”沒有理由而裝出一副有信心的模樣，這是把自他拋向地獄的錨。這所有的斷法屬於九種黑斷法，是邪斷法，是魔的幻變，稱為惡知識，叫做邪導魔。所以，我們務必遠離。

以智慧斷我執的方法：我們務必要斷掉，內蘊傲慢魔的這個我執。斷掉它的方式，雖然有直指般若的意義，通過修行護持其境界，以行為增上境界。但這裡從簡單易懂出發，緣於內在的蘊執為我和執為我所，這兩者就是所斷的魔。要把它們抉擇為無基離根，觀察所謂的“人我”與五蘊，是一體還是他體？結果發現一體、他體均不成立，確定我原本無基，猶如虛空。作為我執的設施處五蘊，粗大的剖析成部分，細微的剖析成方分，並對剎那生滅的自性，從時間的角度，形狀、相狀、顏色等方面加以觀察，結果一無所得，一

切有實法的實相，抉擇為如虛空般遠離言思、離戲離心——般若波羅蜜多的自性。之後，護持證悟此理的智慧相續，並進一步修習。得受灌頂、誓言清淨、稍稍得到見修暖相，或者即使沒有達到這種境界，但是該誦的咒語已經念完、修生起次第稍得穩固者，冒然而進，鋌而走險（指特意去到不敢去的地方），所有的障礙違緣通通轉為道用，使違緣變為成就，惡兆成為福運。

在去往險地、深山等處，當依靠外在的真實鬼神和威脅的挑釁，任意一種情況而感到驚恐萬分之際，借助巨大恐懼感的力量，使一切分別妄念泯滅之餘，心的實相般若波羅蜜多，脫離分別念的染污而赤裸裸呈現出來，所以我們一定要認識它。這對自利方面，有著沒有生起證悟境界能令生起，已經生起者能得以增進的要訣；他利方面，以慈悲菩提心，將所有妖魔鬼怪當成母親，為了報恩，將自己的身體獻給鬼神享用，使他們相續轉向正法，而利益無形的鬼神。身體布施以後，如果還不能使他們相續轉向正法，那就要對這些兇神惡煞，懷著悲憫心實行粗暴威猛措施。比如，母親一開始用食品等來引誘孩子，看他能否走向正道，如果辦不到，那麼就懷著悲心，怒氣衝衝地打他。作為從根本上剷除了內在傲慢魔的瑜伽士，要以大悲心懷柔攝受所有鬼神，以大智慧

予以制服。首先，對一切鬼神，知母、念恩，萌生想要報恩的念頭，發起希望他們遠離苦因及苦果的強烈悲心，把這種悲心的相，明觀金剛瑜伽母等進行懷柔攝受。

接著，對於我、處、鬼神這三者，都以般若意智慧度的見解，攝於三輪無緣的法界中，三有輪迴、寂滅涅槃的法，也就是現有輪涅所包含的法，都不曾超越、沒有超越、不會超越空性離戲的本性。在這種境界中，心悠然放鬆入定，將二取的一切執著鎮服於法界中，就像國王坐在寶座上鎮服一切百姓一樣。其後，對自己的身體毫不吝惜、毫無貪執，隨其所求，布施給一切鬼神，徹底拋棄蘊執。接著，心裡想：現在這個身體不單單是我，不僅僅你們所有鬼神不能加害，即便是要加以保護，可誰也保護不了，你們誰想背走，誰需要什麼就快來背去吧，要來的就來吧，如果出現不幸，但願仍舊在這個上面出現所有的不幸吧。否則，憑著勇氣輕凌鬼神，搞世間八法，心想：不要斷我的壽命，不要奪我的靈魂。諸如此類，裝腔作勢布施身體，裝模作樣越過妖地，假裝去往百個泉眼（冒犯水神），心裡盤算，修行悲心好還是修行空性好呢？之後念誦猛咒，觀修護輪，祈禱上師。這些人，恐怕在沒有斷掉內在的傲慢之前，真正已經被魔挾持了。

內在的這個傲慢魔，不管你是住在城區也好，遊歷險處也罷，都必須要斷除它。甚深斷法的最終落腳點，就是要以空性大悲藏來斷掉這個“我”。在修施身法的時候，首先必須明顯勾起，對這個身體潛伏存在的愛執，今生今世的衣食臥具用品，一切的一切，就是為了給這個身體提供，才通過作惡、受苦而積累下來的。所有事物當中，我們最珍惜、最愛重的，就是這個身體，所以好好勾起愛執。隨之，對鬼神為主的一切有情，觀修知母、念恩，生起想要報恩的念頭，為了報答恩德，對於四種貴客，以我的身體來上供下施。如果是在曼荼羅積資時，就在黎明時分施素齋，中午施花齋，傍晚施葷齋，或者，每一座都發放這三大布施，尤其是在病魔猖狂之時。對於不喜歡素齋、一味貪婪血肉的所有鬼神，必須布施葷食。黑齋，對那些不能驚動、一直無動於衷的鬼神，或者雖然驚動起來，但沒有達到度過量，或者儘管達到了相似的度過量，可是沒有達到度過標準而長期耽擱，需要用黑齋。然而，〔有些人由於自己〕氣量狹窄，性情急躁，稍有小事心裡就不高興，於是便施黑齋，那就與菩薩道相違背，因此切切不可這樣。雖然，上師時而有傳講施黑齋觀想法的傳統，但這裡並沒有立成文字。

【六】上師瑜伽

自相續中生起證悟智慧的所有方便中，最究竟甚深的上師瑜伽引導：

解脫道的九乘次第，都需要在自相續中生起證悟智慧，方能獲得果位。按照新派的觀點，所有聲聞修行空性的果位，即是滅盡定，他們（指新派）認為各乘見解無有高低。按照舊派的觀點而言，各乘見解有高有低，當然也並不是說聲聞緣覺不具備智慧，但他們只有相似的智慧。菩薩由於證悟般若見解，不是相似的智慧，而是大智慧，或者是高的見解。所以，聲聞、緣覺和菩薩的智慧，就有著相當大的差別。聲聞、緣覺，起初尋找俱足一切法相的親教師或軌範師，以出離心的意樂驅使受別解脫戒，實修珍貴的勝道三學，從而證得解脫果位。所有道的主體或本體是智慧，戒律和禪定二者作為從屬，實修道諦及從屬內容，並沒有說，僅僅是依靠對上師親教師、軌範師有信心，就能得到聲聞、緣覺阿羅漢果位。

如果有人認為：那麼，經中不是說：“舍利子，勝義要依信心而證悟”嗎？可見單單憑著信心，就有證悟無我之義的。

其實並不是這樣，此教證是說明無有信心無法入道，

開啟諸法之門的是信心，為此首先必須具備虔誠的信心。並不是，僅僅憑著信心就可證悟真如的意思。小乘行人，如果對給自己授戒的親教師、軌範師懷恨在心，那就是修道的障礙，所以需要有信心。可是四諦法一點不修，唯獨仰仗信心，並不能得到聲聞緣覺阿羅漢果。

諸位菩薩，如果沒有依靠外攝持的上師善知識，沒有修行內攝持的慈悲菩提心，就無法現見見道法性真諦，因此〔《經莊嚴論》中〕說：“親近於善友，調靜除德增，有勇阿含富，覺真善說法，悲深離退減。①”對於具備十種功德的上師，或者雖然不具備十種功德，但慈悲菩提心已經純熟的善知識，懷著信心依止，發殊勝菩提心，並沒有提及不修學六度所攝的，佛子菩薩如海的圓滿〔功德〕、成熟〔有情〕、修行〔剎土〕之道，只是憑著信心就能現見見諦法性真諦。只是說明損害上師，退失信心，會積下彌天大罪。〔寂天菩薩在《入行論》中所說：〕“博施諸佛子，若人生惡心，佛言彼墮獄，長如心數劫。”就像鐵能斷鐵一樣，對〔菩薩上師懷有惡心〕能摧毀以往所積累的一切善根，需要重新由小資糧道開始積累。但在菩薩乘中，並沒有提及：“如果具備，把善知識視為佛陀的恭敬誠信之心，虔誠祈禱，相續中就能生起證悟智慧”。然而，對上師有信心，的

確能圓滿廣大福德資糧。如《入行論》云：“若人生淨信，得果較前勝。”

入了密宗的菩薩持明行者，首先在具備法相的金剛阿闍黎面前，得受密宗外三續部的能成熟灌頂，也就是瓶水、冠冕等賜部與開許共同明覺五灌頂，以清淨誓言守護相續，實地修道，通過修行有相瑜伽與無相瑜伽，結果修行所依（也就是神鏟）保持溫度、油燈自燃、彩虹照射等等驗相呈現時，取受悉地，得到與欲界、色界天同緣分的共同悉地。其後不捨肉身，以神變前往布達拉等聖境，面見觀音菩薩與文殊菩薩等，即刻獲得殊勝悉地。此後，在五世或七世或十六世之末，證得三部、四部、五部金剛持其中任何一種果位。外三續中只是說，如果與上師金剛阿闍黎發生矛盾，那就成了悉地的障礙，而並沒有提到如果不發生矛盾，而以把上師視為佛陀的方式虔誠祈禱，就能在相續中生起證悟的智慧。個別的情況並不排除，不曾講過：“如果不修行金剛阿闍黎所宣說的有相無相瑜伽，單憑對上師的恭敬誠信，就能獲得殊勝悉地”。

密宗內三續，第一是瑪哈瑜伽，圓滿得受入門的外十利等，以及四灌頂後，以清淨誓言守護相續，實地修道，主要修行生起次第和風的圓滿次第，從而在相續中生起由四空

引發的喻光明之後。在其後得，依靠三現光明作為因，五光風作為緣，而起現幻身本尊身。接著，在修行義光明時，大眾作會修，初夜於本尊前取悉地，中夜於怨敵前取悉地，黎明於佛母前取悉地，從而在相續中生起義光明，隨後在後得時起現有學雙運身。這一宗派中，如果與上師金剛阿闍黎發生矛盾，那麼就像頭斷了不可救藥一樣，成為一切悉地的障礙，今生今世中，屢屢遭受短命多病等不幸，後世轉生到難以解脫的金剛地獄受苦。如果把上師金剛阿闍黎看成佛而虔誠祈禱，能得到證悟的智慧、殊勝的悉地，但是並沒有強調性說明這一點，只是說它的近取因之行為——大眾會修以後她身手印的主要近取因。

阿努瑜伽，首先蒙受俱足法相的上師，賜予能成熟的內外密所有灌頂，以清淨誓言守護相續，實地修道，主要修行生起次第的少部分和圓滿次第中明點圓滿次第，依靠脈直、風淨、明點堪能，相續中生起四喜引發的喻光明，此後，後得不清淨幻身起現為本尊身。在修到義光明的近因行為，依靠無戲手印、她身手印的近取因，而修行義光明，後得起現有學雙運身。阿努瑜伽中，也主要宣說重點修圓滿次第，憑藉手印的增進而現前義智慧，並沒有說僅僅依靠對上師的恭敬誠信，就能達到最高的境界。然而，密宗所有內續中宣

說了“悉地隨上師”。悉地跟隨著上師，而不跟隨本尊空行（意為依靠上師方得悉地），可是由修行人的意樂導致，有些對上師生信心，有些對本尊和空行起信心，如果具備將上師視為佛陀的虔誠恭敬信心，他即便沒有修生圓次第，也能在相續中生起證悟智慧。這一點，新派也是承認的。但瑪哈瑜伽、阿努瑜伽，闡明重點修生起圓滿次第，如果對上師和道友心懷憎恨，那麼正如所說的：“則成一切脈皆顛倒，觀尊張口瞪眼成鬼神”。如果和上師、金剛道友不發生矛盾，將上師修為本尊的本體，那麼成就近在咫尺，速得加持。

特別是阿底瑜伽的宗派，首先得受俱足法相的上師，賜予的大圓滿有戲、無戲、極無戲、最無戲四灌頂，以有守護的次第誓言，即上師身語意分出的二十七種根本誓言、二十五支分誓言，以及無守護頓悟誓言，即無有、唯一、平等、任運，清淨誓言守護相續，實地修道，修行本來清淨直斷和任運自成頓超二道，也包括有緣對境根基和覺性自現根基者的修道，一開始沒有生起證悟令生起，已經生起不退失、不退而增上的近因行為，並沒有著重宣說，像下乘以聖聚會修、她身手印的近取因，那主要闡述的是什麼呢？就是說，如果懷著將上師看成佛陀的恭敬信心虔誠祈禱，相續中就能生起證悟智慧。如云：“無動敬信修六月，獲得金剛持

果位。”又云：“五地十道之境界，於師敬信歲月成。”所以，我們一定要把上師看成佛陀。

那到底該怎樣視師為佛呢？在別解脫宗派中，把上師看成是聲聞緣覺聖者，或者即便不看作聖者，但視為是有功德的凡夫倒也可以。菩薩乘中，把上師視為住地大聖者，或者是佛陀化身，或者看成是大資糧道以上有功德的菩薩，也可以。在大圓滿宗派裡，將上師看成凡夫班智達、或者聖者阿羅漢、或者聖者菩薩、或者佛陀化身、或者佛陀報身，都是不行的，那要看成是什麼呢？要將上師看作是佛陀法身，如果能夠做到，滿懷始終不渝的恭敬信心，虔誠祈禱。那麼，不需要依靠他道之緣，而足能在自相續中生起證悟智慧。相續中生起如此證悟的實例：有印度聖地的那諾巴、龍菩提、金剛鈴阿闍黎。在此藏地，也有索布拉花、全知無垢光尊者、持明無畏洲等等。

要做到將上師視為佛陀，必須知道五點，第一、了知上師是佛；第二、了知上師的一切所作所為，都是佛陀的事業；第三、了知對自身而言，上師比佛陀恩德更大；第四、了知大恩大德的上師，是總集一切皈依處的總體；第五、了知認識到這些道理以後，如果能虔誠祈禱，無需依賴他道之緣，便可在自相續中生起證悟智慧。

第一、了知上師是佛：了義、不了義當中，按照不了義的觀點來說，上師是真正的佛化身，他相續（指相對自相續的他相續）所攝的一切佛陀為了利益所化眾生，隨機調化，身色所包括的化身有為法，依靠一切佛陀的大悲、願力和所化眾生的福德力，如水月般以緣起而顯現。如果認識到這一點，而滿懷恭敬信心虔誠祈禱，就會得到佛陀的加持，這是自然規律。然而，由於自己的智慧薄弱，而仍舊把上師執為實有相狀的色身，那麼以不清淨的耽著導致，就會將上師當成平凡者，由此不能成為，自相續生起智慧的清淨近取因，正如〔《金剛經》中所說：〕“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”但是，世尊也說過上師是佛陀的幻現。如云：“阿難莫憂傷，阿難莫哭泣，末法五百世，我現善知識，饒益汝等眾。”上師成立為佛，是顯宗密宗共同的觀點。

按照不共了義的講法，上師是真正的佛陀法身，這一點以教證、理證來說明。首先以理證明：上師的意——深明無二的基住智慧，不管我們證悟還是沒有證悟，就是本體本來清淨的佛陀、永恆穩固、無遷無變的無為法佛陀法身。如云：“諸佛法性尊，引導皆法身。”基果無二無別的佛陀法身的妙力，或者遊舞顯現出空性影像的上師身語意無盡莊嚴

輪，是真正色身。色身的本體是法身，法身的現象是色身，實際上這兩者不可分割大平等性，或者雙運金剛持、普賢如來、金剛薩埵一切部，和壇城的遍主周遍有寂的大智慧，就是佛陀法身。所以說：“器世具德上師尊眾前皈依，有情本尊尊母聖眾前皈依，現有具德上師聖眾前皈依”。內在所表義智慧，是上師意法身，能標記法身的能表相的上師，顯現身語意相。可見，通過法爾理，足可證明上師是佛。

有關的教證，有“此即自然佛……”，不可勝數。

第二、了知上師的一切所作所為，均是佛陀的事業，包括共同事業和殊勝事業。共同事業有息、增、懷、誅四種事業，它也分為世間與出世間的事業兩種。世間的事業：如果沒有明確上師世間的一切事業，都是佛陀的事業，認為我的上師是佛，但事業並不是佛陀的事業，那顯然是矛盾的。如果上師用世間法來解決糾紛、調解不和等等，做世間的法官，就要想到那是息業；如果上師積累財物、收割莊稼、建造房屋、經商謀利等等，要想到這一切都是增業；當上師勾招男女等，哪怕是每一天都帶著一百個女人，也要看成是懷業；即使上師挑起爭端、發起爭鬥、興起動亂，每一天宰殺一百隻牲口，也要把這看作是誅業。出世間的事業：觀想上師放射白光，是能消除疾疫、刀兵、饑饉等，八大災難或

十六大難的息業；再有，放射黃光，是增上福壽榮華、財產受用等六種圓滿的增業；再放射紅光，是通過懷柔三界等的四種信解進行的懷業；又放射出墨綠色光，殺傷、驅逐、毀滅一切怨敵魔障，諸如此類的一切都要看待成是誅業。

殊勝事業，就是為一切所化眾生，指示三菩提解脫之道，把他們安置在解脫與遍知果位。

第三、了知對自身而言，上師比佛陀恩德更大：我們這些身處五濁橫流惡世的眾生，沒有能夠被過去的諸佛所調化。以大悲關照，為了攝受剛強難化的我們，金剛持佛特意披上人皮，顯現人相降臨於世。儘管，上師的斷證功德與諸佛平等，可是對於我自身來說，上師恩德遠遠超過佛陀。像上師給我的利益，父母不曾給過，親朋好友沒有做過，共稱利濟世人的大尊主，誰也沒有辦到，那麼上師究竟是怎樣饒益我的呢？他教我棄捨不善的道理，而封閉了惡趣的門門；他教我奉行善業的方法，而樹立起善趣與解脫的梯子；上師讓我發殊勝菩提心，從而播下了遍知佛性的種子；上師為我直指覺性法身，實是賜予了究竟法身的傳家寶。所以，一定要清楚地認識到，對我們來說，上師的深恩厚德勝過佛陀。

第四、了知大恩大德的上師，是總集一切皈依處的總體：外三寶也完全歸集在上師中，上師的身體是僧寶，語言

是妙法，意是佛陀。如云：“清淨離得心是佛，不變無垢為正法，功德任運圓滿僧，是故自之心性勝。”內三根本的本體是上師：加持的根本也就是上師，所表義上師是大智慧，能表相的上師身體，無論是密咒師還是出家相就是他；悉地根本的本尊，其中法性義的本尊，是上師的意——大智慧，有法相的浩瀚寂猛本尊，也是上師大智慧的遊舞；事業根本的空行，也是上師大智慧法性虛空中，不滅呈現出的大悲妙力現解脫。布繞瓦尊者曾經說：“空悲唯一身，三有大樂體，遠離戲論垢，禮師金剛足。”上師的意是法身，語是報身，身是化身，功德是財神，事業是護法神。浩如煙海的皈依境，散攝的作者就是上師。比如，陽光的根源是太陽，一切光線都集於太陽的本體中；同樣，如海的皈依境，向外也是由上師的大智慧中散射的，向內也回歸到上師的大智慧中。因此，我們務必知道，上師是一切皈依境散攝的總體。

第五、了知認識到這些道理以後，如果能虔誠祈禱，無需依賴他道之緣，便可在自相續中生起證悟智慧：如海的皈依境猶如日輪，能呈現出大悲智慧的光輝。所有皈依境集於上師一身，如果沒有了解斷定，一切都是上師的本體。那麼就像瑪爾巴上師，在那諾巴上師和本尊勝樂壇城二者中，將本尊視為殊勝。結果，法脈傳承的源流倒是比江河還長，

而他的傳宗接代比花凋謝還容易消逝。再例如，覺母嘉在上師蓮花生與本尊金剛橛二者之中，將本尊視為殊勝，結果沒有被蓮師攝受，而把她交付給益西措嘉空行母〔，讓她攝受〕。可見，如海皈依境的大悲，好似太陽的熱度，自相續猶如火絨，在這兩者之間起到連接樞紐作用的火鏡，就是上師。因此，我們一定要清楚地認識到，如果把上師視為真佛，滿懷恭敬信心，如同拉弓一般，不鬆不緊虔誠祈禱。就像上文中所說的那樣，無需依靠生起次第、圓滿次第等其他道的外緣，就能在相續中生起證悟的智慧。此處所講的意義就是，“不管修什麼壇城，上師都在黑日嘎本體中圓滿灌頂”。

憑藉以上這五種了知，修行上師法，外修上師瑜伽，內修持明總集，密修大悲，極密修明點印。依照全知無垢光尊者的觀點，外化身修，內報身修，密空行修，極密以入定而修智慧上師。但在這裡，是按照外修上師瑜加來修行。巴珠仁波切親口說過：“依師法即恭敬信心非尊重，修師法即恭敬信心非祈禱。” 怙主格芒仁波切也曾親言：“大圓滿之道近因行為，就是滿懷感恩戴德的恭敬信心修上師瑜伽。” 因此，我們一定要生起感恩戴德的敬信心。烏金蓮花生大師如此說道：“具有堅信得加持，若離疑心成所願。” 又云：

“具有信心善男女，蓮生不去何處住，吾壽無有歿盡時，信士前我各現一。”

帶著感恩戴德的敬信心，修上師相應法。觀修中，包括上師形象改變與形象不變兩種。依全知上師〔無垢光尊者〕的觀點而言，上師的形象不改變，其他前代的諸位上師說：根據修行人或者根基的差別，所有殊勝的修行人在修上師法時，上師的形象無需改變，而除此之外的其餘行者，如果一開始沒有轉變上師的形象，就不會將上師視為佛陀，為此需要轉變上師的形象。

觀修法包括三種，如果需要迅速得到加持，那麼就以總集寶珠式來觀修；皈依和祈禱時，要觀修重樓式②；在積累資糧時，觀想壘環式③。關於自己的身體，在皈依和淨障的時候，觀想成平庸之身；上師瑜伽時，將上師觀想在自己所觀成的本尊的頭頂，或者觀在無執的虛空中。雖有諸如此類的講法，但這裡要把自己的身體，觀修成金剛瑜伽母，如果觀成平常的形象，那麼依靠行者的邪分別，會障礙獲得加持。

修法時，也分為入座和座間，有關入座的前行法，都已經宣說完畢。

入座的正行：

一、明觀福田：

所謂的“誼瑪火”是感歎詞。對什麼感到稀有呢？對現有清淨浩瀚的顯現，感到稀有。關於顯現，巴珠仁波切說：邪分別迷亂的顯現，是指在六道有情顛倒的迷亂識前，浮現的外內器情不清淨的虛幻相。緣起虛幻的顯現，是指在十地菩薩們後得位，世俗幻術水月等的所有景象。世俗也有真世俗和相似世俗兩種，這裡是指其中的相似世俗，對其無有執著，就像幻化八喻的顯現一樣。真實智慧的顯現，是指成為現前諸法的實相真如真實智慧的行境——現有呈現身智遊舞。邪分別迷亂顯現和緣起虛幻的顯現，屬於現相，真實智慧的顯現是實相，真正實相、現相一致的境界，作為凡夫不能直接呈現，諸位聖者稍稍能夠一致而呈現，真正實相、現相一致的境界，除了佛地以外都不能如實達到。遍知的所見作為正量，現有浩瀚清淨——現有基住壇城，在此道位時這樣明觀，依靠生起次第，明觀這些現相清淨，是以心改造的清淨，明觀實相身智萬法的實相是無偽的清淨，在這裡是明觀無邊安住的實相清淨。

隨之，從顯現分的角度完整明觀：中央的主尊是上師蓮花生，包括屍林醜惡鬼女在內，互不混雜，顯現為主尊和眷

屬的行相，但實際上，本體也是上師的唯一大智慧的自性，他們身體俱足相好功德，語言俱足梵音功德，意俱足智悲力功德，與中央上師無二無別，是唯一大智慧本體。

接著，為了遣除平庸的二取分別念，念誦迎請福田的文句。即刻，銅色吉祥山所依及能依，如空中濃雲滾滾一般降臨，此外凡是與自己有法緣的所有上師，如同鷲鷹飛落到屍陀林一般，紛紛降臨，所依的無量殿等以及能依的尊眾融入。

二、七支供：

在顯宗道，需要積累數多大阿僧祇劫的資糧，由經密宗道，每一剎那都能得以圓滿，歸根究底的要點，就是福田和意樂清淨。密宗積累資糧的對境，主要不是本尊、空行等，上師是積累資糧最殊勝、最超絕、最極頂的福田，所以說福田清淨。意樂清淨，就是為了利他，而渴求在一生一世中，修成雙運金剛持果位，這種意樂也並不是大的自私心。在密宗瑜伽行者看來，一切有情都是佛的自性，對於沒有證悟到這一點的所有眾生，生起難以堪忍的大慈大悲心。誠如夏瓦熱尊者所說：“證悟自行無執中，愚癡眾生誠可憐，悲憫難忍自流淚，推己及他行利益。”供品清淨，依靠本尊、咒語、等持，用幻化的供品作供養。因此，積累資糧的一切途

徑，歸納起來，就攝集在七支供當中。如果再進一步概括，那就包含在積資、淨障、增善三者中，其中頂禮、懺罪是淨障支；隨喜、迴向是增善支；其餘三種是積資支。

第一支：我慢的對治法就是頂禮，我慢是觀待他者，而認為我好的心念。聲稱：“從世間法種姓、血統等各方面來說，我都與眾不同，我的種姓是如何如何。”藏族的人們，在種姓上沒有高低之別，血統無有好壞之分，體質沒有強弱之異，一概是猴子的子孫，通通是猴崽。從佛法的角度來講，如果稍微有一點點教法、證法的功德，便驕傲自滿，那就是所說的“彼起功德魔”。假設懷著這樣的慢心做布施，那就是魔施，“布施起現魔”。以此為例，戒律等六度都起現為魔。所以說“我慢鐵球上，不存功德水”，由我慢導致，看不到自相續的過失，見不到他相續的功德，它的對治法就是頂禮。所以，我們要做到不爭高位，甚至把破誓言和破戒者都恭敬在前，作為頂禮敬重的對境。

頂禮分類，有上、中、下三種。上等者見解之頂禮，是了達對境、頂禮者及頂禮之所為三者無緣，因此上等者以見解頂禮。中等者修行之頂禮，無量身體化現出無量頭，無量頭幻現出無量舌，無量舌幻化出無量讚頌的妙音而頂禮。如果有人認為：這不是生起次第嗎？並不是，這是幻化不清

淨的平常身體，所以並不屬於生起次第。下等者三門恭敬之頂禮，包括身之頂禮、語之讚揚、意之敬信，其中意敬信最為主要。通過隨念如海皈依境的功德，來頂禮膜拜。尤其是在僧眾當中，對所有破誓言和破戒者，不輕凌、不藐視，對好壞中等所有人，都要恭敬有加。如《地藏十輪經》中說：

“無論持戒抑或沒有持戒……我之隨行者如何低下，百數俗人無可比擬。”沒有受戒的所有男男女女，還將不斷流轉輪迴，可是受戒者縱然破了戒，但在勝解佛降臨於世間之際，也會證得聲聞緣覺等各自果位，這就好比水裡的魚嘴已被鐵鉤鉤住，遲早都將被帶到陸地。同樣的道理，已經播下了好似鐵鉤般的解脫良種，遲早都必定引領到解脫的陸地。為此，我們務必要生起信心和清淨觀。

第二、供養支：供養是貪心和吝嗇的對治法。上供、下施，都包括在供養的範疇內。供養，總結起來就是福田清淨、意樂清淨、供品清淨。供品清淨：包括有主物和無主物兩種，供養無主物這一點是在《大密善巧方便經》中宣說的。我們在沒有證得菩提之前，一定要供養所執有的三種事物（身體、受用、善根）。對於這些，俱足密咒、手印和等持，就如同金剛持佛加持一樣，因此以密咒、手印和等持攝持，以一切有主物、無主物、真實擁有的財物為例，加之觀

想意幻供品——普賢菩薩傳記中記載的，等同虛空般廣大供品，在相續長久乃至輪迴未空之間，以一切如來六根行境的內外密供品——能生起無漏勝樂的供雲來作供養。尤其是意幻供養，是心性如意寶的現相，因此更為超勝。如果懷著慷慨博施的心腸，不會出現受用貧乏的窘境。金厄瓦格西曾經說：“我最初供養的是廉價的、熏人、刺鼻的香，到最後我每一次供養的，都是價值五百兩黃金的香。”

如云：“捨棄諸餘供，真實供上師。”供養一切壇城的遍主——上師，是所有供養中最為殊勝的。

第三、嗔恨的對治法——懺罪，懺悔罪業必須俱足〔所依、厭患、返回、現行〕四種對治力，外所依對治力，是指明觀福田，內所依對治力是指皈依、發心，實際上也就是意樂，而不需要念誦皈依、發心偈。厭患對治力，對於所淨罪業六門，生起後悔之心。返回對治力，是指發誓以後永不再犯。現行對治力，是這裡講的罪業的所有對治法。

第四、嫉妒心的對治法——隨喜：凡是耳聞目睹或者心裡回憶起，他人奉行的善法，沒有心情不悅、與之競爭的嫉妒，而對如來佛子、弟子聲聞緣覺持明眾，以及其他凡夫的一切善根，都要欣然隨喜。如果能夠做到真正隨喜，那麼自相續，會不折不扣地獲得他者的所有善根。如〔《般若攝

頌》中〕云：“三千須彌可稱量，隨喜善根非如是。”那麼，對什麼善根隨喜呢？要隨喜的是，有漏和無漏的一切善根。

關於有漏與無漏的善根，從本體角度而言，勝義所攝的一切善根，是無漏善根；世俗所包含的一切善根，是有漏善根。從道的角度來說，加行道和資糧道的一切善根，是有漏善根；見道修道的所有善根，是無漏善根。就善根本身來說，一切福德資糧是有漏善根；所有智慧資糧是無漏善根。從入定後得的側面而言，聖者入定是無漏善根；後得的所有善根是有漏善根。從助伴的角度來講，相似、真實智慧所攝持的一切善根，是無漏善根；沒有被相似和真實智慧所攝持的所有善根，是有漏善根。入定後得無二無別、有寂無二無別的大手印、大圓滿、大中觀的一切見修行本體，是無漏善根；現相是有漏善根。

總而言之，我們要對二諦所涵蓋的三世諸佛菩薩，從最初發心、中間積累福慧資糧、最終現前佛果，或者各得其果以後，利益眾生的全部善根，都欣樂隨喜。接著對弟子聲聞緣覺，三世中所積累一切善根，欣然隨喜。隨後對於三世的持明眾，最初發心、中間修行二次第瑜伽、最終現前自果之間的一切善根，欣然隨喜。之後，對三世的一切眾生的所有

善根，欣然隨喜。所謂的“隨喜”，就是對於他者的善根，無有嫉妒而看成是值得歡喜、大有必要、必不可少的一種喜悅之情。七支供其中的部分內容，也可以單獨修行。所以，我們隨時隨地都要這樣來實修。

第五、愚癡的對治法——請轉法輪：諸如，遍及虛空際的如海剎土中，圓滿佛陀出有壞現前成佛以後，沒有轉法輪，聲聞緣覺、佛子菩薩及持明眾，因為所化眾生的倒行逆施過患而心生厭煩，不講經說法。這時要觀想：在他們面前，自己的身體化現出梵天、帝釋等不可思議的行相，供養千輻金輪、右旋白色海螺。祈求道：“祈請擊捶妙法鼓，祈請吹起妙法螺，祈請燃亮正法燈，祈請高擎正法幡，祈請樹立正法幢。”那麼需要轉什麼法輪呢？格芒旺波尊者說：“根據所化眾生的界性、根基、意樂，應機施教。”觀待一切所化眾生的界性、根基和意樂的差別，祈請轉外集引導三乘、內苦行明覺三乘、密轉變方便三乘，也就是祈請轉三乘或者內部分出九乘的法輪。

第六、邪見的對治法——請不涅槃：安住在虛空遍及的浩瀚世界中的如來圓滿佛陀出有壞，十一相得以究竟，準備趨入第十二相——涅槃，佛子菩薩、弟子聲聞、緣覺及持明眾，準備前往其他剎土。這時要觀想：將天界、人間的一切

圓滿供品，聚集一處獻上，祈請他們在輪迴沒有空無之前，長久住世不入涅槃，他們親口應允住世如海劫。同樣，如果在自己的上師和金剛道友面前，祈求長久住世，那麼對遣除自身的壽障來說，是很深的要訣。

第七、懷疑的對治法——迴向：迴向的見證者是佛菩薩，所迴向的事物是自己三時所積累的一切善根，在此基礎上，還把佛菩薩的無漏善根、所有眾生的一切有漏善根，心裡觀想合而為一。迴向給誰呢？迴向給一切眾生，尤其是為病人及病魔、死者及致死者作迴向。為什麼目的作迴向呢？迴向要具備兩個條件或兩種含義，特別是後一種條件，主要緣遍知佛果（即願一切眾生證得佛果）。怎樣迴向呢？迴向的方式有：以三輪無緣的真實迴向和相似迴向兩種。所有初學者，做不到三輪清淨的真實迴向，但可以做到與之相類似的迴向。一切聖者，無有執著三輪的分別念和耽著的牽涉，以現空無別的境界而迴向並發願，是真正的迴向。所有凡夫引生出與之相似的三輪現而無自性的定解，或者效仿如來佛子而念誦：“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。”也可以代替。所以，依靠迴向和發願來轉變欲樂，相當關鍵。否則善根的果報就是無記法，為了使果報不會走偏，我們就要為了獲得，增上生等直

至佛陀之間，根據自己所求的果報而迴向。如果有要迴向的善根，那就是迴向，假設沒有可迴向的善根，那就是嚮往果而發願。自己迴向、發願，觀想佛菩薩予以協助，這一點至關重要。

三、專心祈禱：

所謂的“專心”就是發自內心、從心坎深處的意思。修成悉地，包括修行基、所修、修行方便、修行方式、成就之果五個方面。修行基是指如來藏，勝義俱生本來三門，也就是以灌頂成熟、以見解證悟、以道獲得，所修與成就之果是一個意思。粗大三門及法性——粗大的四金剛，細微的四金剛——能依的風脈明點及法性，極細微的金剛——具三智慧的自性，就是修行基。

所修是四金剛果位。具體而言，脈清淨為身金剛或化身，風清淨為語金剛或受用圓滿身，心清淨為意金剛或法身，法性清淨為無別金剛或本性身。

修行方便，包括上師的修行、本尊的修行和空行的修行等，其中這裡是指上師的修行。

修行方法，依靠心裡滿懷虔誠敬信、口裡祈禱來修行。依止上師的方便法，就是感恩戴德的恭敬信心。要產生感恩戴德的恭敬信心的方便法：上師的身為色身，意是法身，

這二者雙運就是黑日嘎。“黑”是法界，“嘎”是智慧，“日”是雙運。上師在任何壇城“黑日嘎”的本體中圓滿灌頂等。依靠了知，上師是佛等五種了知而生起敬信心。上師的每一分功德也不可思議，是指什麼呢？就是身語意之密不可思議的智慧，虛空遍及之處法身周遍，法身遍及之處報身周遍，報身遍及之處化身周遍。身語意一切種相，身體俱足相好莊嚴的一切功德，語言俱足梵音的一切功德，意呈現智悲的一切功德。身體，在諸十地菩薩前顯示報身，於除此之外的眾生前，顯示化身和種種幻化。比如，如來的無見頂相，持力菩薩顯示神變力，到上方不可思議的世界去觀看，結果也沒有見到它的邊際；有時俗人也可以接觸到，能呈現出所有所知相。語一切種相，能顯現出天語、龍語等，應有盡有的所有音聲。意一切種相，在智悲力的境界中如如不動，在我面前表現出貪嗔等相。修行悉地的時候，虔誠祈禱至尊咕汝仁波切（蓮花生大士）等，在念誦七品祈禱文時，必須要結合每一品念誦要求的時間來讀誦。

修行之果，雖然暫時是四持明果位、究竟現前四金剛的果位，但這裡通過如此修行和祈禱的加持，意傳境界融入於心，得以見到實相的本來面目，生起證悟的驗相，就是生起慈悲菩提心、信心、出離心、辨法智慧。然而，也有先出

現功德後生起證悟，和先生起證悟後獲得功德兩種情況。所以，將覺受和證悟區別開來，生起法性證悟，才是修行之果。全知無垢光尊者說：“若未了知覺受證悟別，修行覺受執為證悟謬，開悟恆無賢劣及遷變，修行彼性功德覺受現。”

接受四灌頂，屬於道灌頂。一般來說，灌頂包括基灌頂、道灌頂和果灌頂，其中基灌頂：如果證悟了心的法性如來藏，就擁有涅槃的自在，倘若沒有證悟，就歸屬到三界輪迴中，從這個角度稱為基灌頂。道灌頂的基灌頂，是真實灌頂所成熟的法。道灌頂有三種，道灌頂的基灌頂，當俱足法相的上師，在續部寂猛或者修部八大法行，任一壇城中授予灌頂的時候，上根者證悟義見解，中根者生起明樂無分別的覺受，下根者也產生三門是三金剛不被他奪的定解。如果得受了這樣的四灌頂，那麼就代表金剛乘道之所依的灌頂。否則，請求、得受的灌頂倒是很多，而心相續中一絲一毫也沒有長進，在頭頂沒有壓扁之前天天求灌頂，也並不代表灌頂。道灌頂的道灌頂，自從得受了這樣的灌頂以後，既可以在他人面前求灌頂，也可以自己通過觀想等來受灌頂。所有這些都屬於密宗的長淨或道灌頂。道灌頂的果灌頂，是指大光明灌頂或者密宗的深明無二的三灌頂，依靠灌頂的義智慧，能摧毀所有習氣障或者三現遷移習氣。

基道果中的果灌頂，在道灌頂之果灌頂的後一剎那，獲得遍知智慧，自在駕馭所知輪涅所攝的一切法。

這裡是指道灌頂的道灌頂。觀想：從蓮花生大士白毫間，猶如水晶般晶瑩剔透的“嗡”字，放射出如月光一樣的光芒入於自己頭頂，從而淨化殺生等三種身業，及能產生身的脈障，獲得了上師身金剛之加持，得受寶瓶灌頂，相續中生起灌頂義智慧——現空智慧，識聚清淨為幻化網，顯現相、傳出的聲音、心識分別解脫為本尊、咒語和智慧，有資格修行生起次第的道，相續中具有暫時異熟持明果位、究竟化身果位的緣分。接著觀想上師喉間〔宛如紅蓮花般的絢爛璀璨的〕“阿”字，放射出猶如紅閃電般的光，入於自己的喉間，從而淨除了妄語等四種語業，清淨能產生語的風障，獲得語金剛之加持，相續中生起灌頂義智慧——明空智慧，風的生、入、住解脫為咒語。再觀想：上師心間如蔚藍天空般的“吽”字，放射出如長香之煙般的光芒，入於自己的心間，從而淨除貪心等三種意業，清淨了能產生意的明點障，獲得上師意金剛之加持，相續中生起灌頂義智慧——空樂智慧，識聚解脫於空樂境界中。又觀想：從“吽”字中，出現第二個“吽”字，與自心融為一體，從而淨除三門所依阿賴耶、阿賴耶識的障礙，以及執著三輪的所知障，獲得上師智

慧金剛之加持，相續中生起灌頂義智慧——自然本智。月稱菩薩說：“不生是實慧離生。”相續中生起，巴珠仁波切親口所說：“若謂蘊相離法界，此外蘊空有何益？觀察空非究竟義。”的智慧，三門執為異體的分別念，解脫於法性中……。

收攝次第，與觀想的往生法是一個要訣，“一旦……”偈頌，收攝次第中出現明相，是共同圓滿次第的細微瑜伽。

在後得吃飯、睡覺、行走、安坐等一切時分，必須轉為道用。總之，要俱足清淨觀，轉為道用。懷著對上師的恭敬誠信，而將樂因樂果和苦因苦果轉為道用。如果出現樂因及樂果，感念上師的恩德而虔誠祈禱。不管吃什麼喝什麼，供養獻新，而把這一切都看成是上師的大恩大德所致。當遭受苦因和苦果時，要懷著對上師的恭敬誠信而轉為道用。如果自己不具备信心、恭敬心等，要祈禱上師，祈求擁有信心和恭敬心等。如果昏昏沉沉，要祈禱上師，倘若掉舉，也要祈禱上師，身體的要點、看式，也要對治昏沉、掉舉相應來調整。如果見解上出現好壞懷疑，要虔誠祈禱上師；修行上出現賢劣境界，要虔誠祈禱上師；行為上出現取捨問題，要虔誠祈禱上師；見修行上出現二取障礙，要虔誠祈禱上師；遭遇病痛、魔障等所有不幸，都要想到這是上師智慧的幻變

遊舞，進而帶著清淨觀，將妖魔鬼怪等通通觀為上師，虔誠祈禱。正如古德所說：“身憑信心得恢復，惡緣悉皆轉道用”。

歸根到底一句話，把一切快樂痛苦，都看成是上師的自性，而滿懷感恩戴德的恭敬信心虔誠祈禱。

【註釋】

- ①親近於善友，調靜除德增，有勇阿含富，覺真善說法，悲深離退減：選自唐譯《大乘莊嚴經論》，其中是：“善近於善友，應知八亦然……”但藏文中並沒有“應知八亦然”這一句。
- ②重樓式：觀想主尊頂上虛空之中，傳承上師頂踵相重疊而坐。
- ③壘環式：主尊高居中央，諸佛菩薩環坐圍繞，座次環環相套，中高外低，壘成半球體狀。。

往生法

正行的支分——往生法：心識還隨外緣轉的時候，就要運用往生法，如果不再隨他所轉已得穩固（即有了證悟境界）之時，不需要往生法。所以說“修道低劣者，用往生法來迎接”。往生法，是圓滿次第那諾六法中的遷識法。比如，一個母親有七個兒子，但她會特別慈愛有病的一個兒子；同樣，諸佛對業和煩惱深重的一切有情，尤為憐憫，所謂“罪大惡極的人，用強制性的往生教授不修而成佛。”但那只是說，不需要觀修其餘的生起次第和圓滿次第，而往生法本身的觀想，還是需要修的。

一、利根者，見解印持法身之往生：是現見見道法性真諦的諸位聖者的往生方法，即生中，相續中生起了無偽的實相見解，日日夜夜處於境界中的修行人，依靠本來清淨直斷的遷識奪舍的往生訣竅來往生，或者憑藉任運自成趨入光明藏的訣竅而往生。心識沒有得以自在、只是白天顯現光明境界，而還沒有達到夜晚光明、誓言清淨的行者，在命終之際，外內隱沒次第和明增得相結束後，顯現死有法身光明——如離三垢的秋季天空般的基位母光明時，今生的子光明，作為護送者，母子光明相遇，解脫於本來清淨本基中。已經達到頓超覺受增上相的行者，當死亡時，死有法身光明顯現之際，由於現今沒有證悟導致，首先沒有認識死有光明

而不能得以解脫，當顯現法性清淨中陰時，認識本面並入定，從而在任運自成顯現中得解脫。所以，利根者即生解脫，中根者中陰解脫，這兩種都歸屬在，上根者法身見解印持往生之列。

二、中根者，生圓雙運報身之往生：已經獲得圓滿次第的智慧、達到加行道四種順抉擇分任何一種，相續中生起加行道智慧，出入幻身運用自如，或者雖然沒有這種境界，但經過直指本面以後，修行妙力顯現清淨本尊的生圓雙運。這樣的人在臨死時，按照生起次第收攝次第，幻身收於光明中，如果今生相續中已經生起喻光明，那麼在中陰界，相續中生起喻光明之後，他的後得能起現本尊身有學雙運大手印，從而得以解脫。

三、下根者，無量大悲化身之往生：得受灌頂並具誓言、對見解有所認識的資糧道初學者，對生起次第也僅僅是依靠勝解心轉為道用，不具備死有光明和法性中陰解脫的把握。然而，在中陰通過皈依和虔誠祈禱上師，而阻塞惡劣胎門，選擇善妙胎門，依靠慈悲菩提心牽引而往生淨土。或者，即便沒有往生淨土，也是投生在父母信仰佛法的家中，受生化身而於後世解脫。

四、平凡者，具三想之往生：是只信受正法，不具備生

死中陰後世解脫之道相的初學者的往生方法。所謂的三想：將中脈作為道想；把極樂世界作為處所想；把心識作為旅客想，是通過這三想而往生。這樣的往生法，在出現死相時，作三次贖死看看能否避免，如果實在無法避免，那麼有機會處理一切資產，就予以處理，倘若來不及，就要做到完全放下，無牽無掛。

五、以大悲鐵鉤超度亡靈之往生：具有殊勝證悟境界的行者，作超度的時間，也是在亡者外氣已斷、內氣未斷之間。作為超度者，雖然不是開悟者，但有一定觀想能力，對亡者也有利。儘管不具有勝義菩提心，但具備世俗菩提心對亡者也有利益，即便沒有利益，以一顆善良的心超度就沒有過失。

所以，死有法身的道用是直斷，法性清淨中陰的道用是頓超，化身道用是往生法和清淨觀。這樣的往生法，包括修煉和運用兩個階段。修煉時，在沒有出現驗相之前一直修煉。從此之後，也不能擱置下來，每天在黃昏座的結尾，念誦往生頌，即使沒有念誦，也要不間斷觀修一遍。

運用，當患上了絕症，臨命終時，自己要往生到清淨剎土。隱沒次第階段，顯現光明之時，五根識融入意識；增相時，意識融入染污意；得相之時，染污意融入阿賴耶；近

得相時，阿賴耶融入光明。人在彌留之際，務必放棄資具，懺悔從無始以來所積累下的罪業，做到清淨，對罪業生起輕微想，對善法生起廣大想。尤其是，與上師金剛道友發生矛盾，一定要懺悔，善根迴向大菩提，發願生生世世遇到大乘佛法和善知識。人在臨終時，對痛苦的中陰要無所畏懼，要勇敢面對，心想：我在這以前曾無數次歷經生死，這一回完全不同，我如今得到了暇滿人身，幸遇具相上師，得受了甚深教授，擁有往生的訣竅，所以具備前往清淨剎土的教言，現在該值得高興，鼓足勇氣。

在修煉時分為入座和座間，在傍晚和下午時修。從前行法完畢，到“生生世世不離師，唯願享受正法樂，圓滿地道功德已，唯願速得金剛持”之後，修煉往生法。入座三分之二的時間只是觀想，後三分之一的時間邊念邊修。

“喝嘎”是短命的咒語，在念誦時要引臍下的風，延伸上風，眼睛凝然上觀。所謂的風心，動搖的部分稱為風，明知的部分命名為心識，實際上這兩者是一個本體。所以，觀想秘密心的空性或者風心攝收時，把心觀成紅色“啥”字，不可以想成是另有所觀的形象。再明觀無量光佛的法座，由八大孔雀擎起，這中間是五部佛的寶輪、金剛等標幟。龍欽寧提派認為，至尊只有一個無量光佛；而天法派的修法中，

還要明觀二大菩薩。嘉則瑪派，連同所有傳承上師都要明觀。

觀想的往生法，在吃飯、睡覺、行走、安坐等，隨時隨地要以俱足三想來“祈禱佛陀無量光，加持往生極樂剎”，恆常心識專注頭頂。這般修煉以後，當出現往生的障礙時，壓上風，放下風，伸展臍部風，念三字金剛誦，心專注腳掌，看式也是向下垂視，由此能遣除障礙。

我本人（指堪布阿瓊仁波切）十八歲時，曾在無等上師龍多丹畢尼瑪嘉燦吉祥賢前，得受了《大圓滿前行》菩提心品以下的詳細傳承，而這以上的內容沒有得受。第二年在兩個月期間，上師作了廣講，由此得到金剛薩埵品以上的傳承，當時上師法體欠佳，沒有圓滿結束。但實際上，我先後兩次已得到此法的完整傳承，當時保存了一個無頭無尾的記錄，對此堪仁波切貝瑪嘉燦、貝諾活佛二人十分重視，勸請說“需要立成文字”。加之，具三恩德的上師仁波切多丹吩咐，師命難卻，於是作成此備忘錄。

願一切善妙！

2008年7月15日
譯畢於色達喇榮聖地

迴 向 文

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免 費 結 緣

慧光集(39)《前行備忘錄》

著 者：堪布阿瓊仁波切

譯 者：索達吉堪布

發行人：圖登諾布仁波切

設計編排：愍愍泉設計有限公司

封底圖像：感謝 Matthieu Ricard 提供

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

版權所有：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：歐亞法律事務所 陳瓊英 律師

出版者：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段115號5樓

電話：(02) 2367-6728 傳真：(02) 2364-0934

網址：www.larong-chuling.com

E-mail：larongtw@ms68.hinet.net

郵撥：18839701 戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：華泰商業銀行南門分行

帳號：196100002146-5 戶名：徐安湘（助印專戶）

香港地區：聯絡人：Angela Liu（劉杭儀）

地址：香港 鯉魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款HK \$100以上可申請免扣稅

承印者：崎威彩藝有限公司

I S B N：978-986-84109-6-1

初版一刷：2009年四月 恭印6,000冊

— 歡迎助印 功德無量 —

國家圖書館出版品預行編目資料

慧光集(39)《前行備忘錄》

著者：堪布阿瓊仁波切

初版 -- 臺北市：

中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會，

2009 · 4〔民98〕冊；公分 -- (慧光集；39)

ISBN：978-986-84109-6-1 (平裝)

1 · 藏傳佛教 2 · 注釋 3 · 佛教修持

226 · 962

98006832