**＊\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

**因此，暂且放下所谓的甚深密咒教授，最初应对出离心、菩提心尽己所能生起觉受，此若生起，则一切善法自然转成解脱及一切种智之因了。那些认为此不值得修习的人，实在是全不了知圣道的关键所在。**

**——文殊菩萨**

**譬如草木，若根是毒，则其枝叶也是毒；若根是药，则其枝叶也是药。同样，由贪嗔痴三毒发起所作的任何业，唯是恶不善业。**

**——阿底峡尊者**

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

**菩 提 道 次 第 直 授**

**——趣入一切种智 速疾道**

**著者：第五世班禅大师 洛桑耶喜**

**译者：缘宗**

**敬礼大宝上师能仁！（皈敬礼）**

无比大悲心利钩， 拔济他佛所难救，

难调暴恶诸众生， 虔礼最胜释迦佛。

怙主弥勒广大行， 弘深中观文殊尊，

龙树无著赡部严， 直至菩提我皈依。

讲修胜主阿底峡， 传噶当教仲敦巴，

四瑜伽士三昆仲， 噶当上师我虔礼。

圆满圣教善慧海， 讲辩著涛浪飞空，

洁白美誉溅十方， 顶礼善慧名称足。

善慧法幢胜士擎， 语中自在善慧海，

示无谬道诸恩师， 虔礼悲钩祈摄受！

在此，为了引导具有善缘，不愿耽溺于华丽的辞藻，而一心希求一切种智的有缘众生，令其趣入圆满佛地的菩提道次第引导。

总文分二：

甲一、讲述传承上师的源流，由此对道的数量、次第生起决定；

甲二、生起定解后，正于道次第修心。

甲一、上师源流：如同江河源自雪山，正法的流传则源于圣教的教主、圆满的佛陀——释迦世尊。此三士道次第，有广行道次及甚深道次两种：前者从释迦佛传给至尊弥勒，其后由无著、世亲兄弟等次第相传而来；后者从释迦佛传给文殊菩萨，再由龙树菩萨等次第相传而来。最终这两种传承汇集于阿底峡尊者 。

在圣教中，龙树菩萨素来被称为第二佛陀，而龙树菩萨所通达的一切佛法，阿底峡尊者也无不通达，因此对阿底峡尊者应生起他是圣教宗主的敬信心。

阿底峡尊者将此道次第秘密地传授予善知识仲敦巴 ，仲敦巴尊者曾不解地问：“尊者为何对他人传授密咒，而对我传这个道次第呢？”

尊者回答：“除你之外，我没有找到可以托付这个法的人呀！”

然后把这个法口授给了仲敦巴尊者，这是加持他成为教法之主，也是善知识仲敦巴弘法利生的事业将来极为广大的缘起。

其后，大善知识仲敦巴讲授于瑜伽自在大阿兰若师 ，又传至内乌素巴，他传给塔玛巴及杰钦波二人。善知识仲敦巴还将道次第传给了京俄瓦•戒炽 ，戒炽传给甲域瓦 。这两种是噶当教授派道次第传承 ，法王宗喀巴大师从洛扎大成就者事业金刚 处获得。

此外，由仲敦巴尊者传给善知识博多瓦 ，博多瓦传给善知识多瓦 及霞热瓦 的噶当教典派 道次第传承，宗大师从扎古寺大堪布法护贤处获得。这些上师相承的次第在《道次第祈祷颂》中有明述。

宗喀巴大师起初以修文殊菩萨所讲的三要——出离心、菩提心和清净见为主，后在热振寺迎请来著名的阿底峡尊者“侧首像”，并长时猛励地祈祷，由此，亲见从圆满佛陀直至洛扎大成就者虚空幢等一切传承上师。尤其亲见阿底峡尊者、仲敦巴、博多瓦、霞热瓦等长达一月之久，获赐许多教授教诫。

最后，博多瓦等三尊融入阿底峡尊者，尊者舒手摩大师顶说：“你应当对教法作广大的事业！修行菩提利益众生，让我来做你的助伴吧！”言讫不现。象这样稀有的征兆出现了很多。

那时，在大堪布素浦巴宝吉祥贤及大译师胜怙吉祥贤等的劝请下，宗喀巴大师著作了《菩提道次第广论》。

文殊菩萨问：“你著的论文的内容有没有摄入我所讲的出离心、菩提心、清净见三主要道呢？”

大师禀道：“这部论是以三主要道为命脉，充以《道炬论》等的教理，结合成为三士道次第而写的。”

宗喀巴大师著作此论的过程中，有着如此不可思议的秘密史迹，因此，这个道次第的要点也可说是文殊菩萨传授给宗喀巴大师的。

宗喀巴大师有许多受持这个法脉的弟子，传承情况极多。其中，温萨巴 父子所听受的传承是由宗大师、贾曹杰、持律大师名称幢、克主杰、慧狮子、持律慧隐、班禅法幢、胜护贤、成就自在善慧义成、佛智、班禅一切智善慧法幢直至金刚持宝幢吉祥贤，我从宝幢大师的恩德中获得此法。另外，还有由宗大师传给慧狮子，再至持律慧隐，以及由宗大师传给持律名称幢，再至慧狮子的传承。

宗大师在著成《广论》后，删去其中引经据典和广作破立的内容，摄其心要著为《略论》。然因所化有情的慧力每况愈下，于《广论》中大师曾慈悲地说：“然能了知一切讲说皆为修持者，实属少际，故能略摄所应修事，亦可别书。”依此密意，第四世班禅一切智作《菩提道次第安乐道》，法王一切智（第五世达赖喇嘛）作《文殊口授》 ，二者篇幅广略适中，又有教理的抉择论证，后学者若能依之而修，实无不可，然因他人殷重劝请，希望本人再造一部道次第直授，同时又考虑到自己往昔所集的福力微弱，智慧浅薄，若能藉此因缘，对道次第生起更深的悟解，比起一味探求高量的地道诸果还要关键重要，因此，对道的数量、次第、体性等各方面，尽自所解叙述如下：

对于造者殊胜、法殊胜以及如何听闻讲说正法，应从《广论》及《略论》中了知。

《广论》中“故彼（菩提道炬论）之作者，亦即此论之作者。”此句的意义，有人认为“这是宗喀巴大师为了说明他本人与阿底峡尊者是同一心续”，虽然事实上来说，他们二位是同一心续，但是宗大师极为持重谦逊，怎么会承认自己与阿底峡尊者为同一心识呢？因此，其中的深义应为：《菩提道炬论》为《菩提道次第论》、《圣教次第》 、《胜道》等所解释的根本经典，所以说“亦即此论之作者”，这里所说的造者即是阿底峡尊者。犹如在各种经论的大疏中把后面的“由谁所造”提到最初解说一样。

另外，某些阿底峡尊者的游记中称尊者在藏地住了十三年，然而宗大师则说住了十七年，这种说法才是合理的。尊者传记的来源当推那措译师，那措译师依止尊者十九年，印度两年，西藏十七年。

那措译师所著的《八十赞》中说：

“十九年中常依止，不见师尊身语意，

沾有丝毫错乱垢。”

又： “索玛吾热处，师讲分别炽，

云于廿年后，吾将舍身寿。

其后二年时，临去西藏前，

戒香寺院处，又称十八年，

后将舍身寿，身将留藏地，

其言皆无谬，稀有此为至！”

有人问：“依《道炬论》及《道次第》可通达一切教法互不相违、佛所说的一切法皆可作为修行教授，然而说佛所说的一切法门都摄在三士道次第中，有什么理由让人信服呢？上士道在心中生起须共中士道作为前行，欲生起共中士道又须共下士道作为前行，这又是什么原因呢？”

一切圣言所示诸道都摄入三士道次第中者，因为诸佛从最初发菩提心，中间积聚广大资粮，直至示现圆满成佛，无不是为了利益有情，所说的一切法都是为了成办有情的义利。有情的利益有现前的增上生和究竟的决定胜两种，从成办现前增上生出发所说的法类，摄入共或正下士 道中；决定胜又分为解脱和一切种智两种，为成办解脱而说的一切法类，摄入共或正中士 道中，为成办一切种智所说的一切法则摄入上士道之中。

大乘分波罗蜜多乘和金刚乘两种，二者的入门决定唯是菩提心。菩提心要在心中生起，须要不忍一切众生为苦所逼的大悲心，要生起此大悲心，则须中下士道中所说的两个内容作为前引，即自己要怖畏轮回恶趣之苦，并且深信三宝有能力救护自己作为前行，若自己尚未强烈地生起从轮回恶趣中寻求解脱的心，又怎能生起强烈的大悲心，不忍其它有情为苦所逼呢？

《地藏十轮经》中说：

“无力饮河，讵能吞海？

不堪二乘，焉学大乘？”

《广论》中说：

“若自思维，漂流苦海，安乐匮乏，众苦逼恼，

曾无毛竖，则于他有情，乐少苦多，岂生不忍。”

《入行论》中说：

“彼等为自利，尚且未梦及，况为他有情，生此饶益心？” （文见第一品《菩提心利益品》）

因此，这里以三士道次第渐次引导的密意，不是为了引导趣入正中、下士道，而是将共中、下士道纳入到上士道的前行净罪积资中而作引导。

若问：“既然中下士法类是上士道的支分，那么一个上士道就可以了，何必还要共中、下士道次第的虚名呢？”

于此当知，三士道分开引导有两大用处：首先，如此可以摧伏那些中下士道尚未在心中生起，却自诩为上士者的我慢之心；其次，这样对上中下根的有情都有大利益.如何利益的呢？即中上士夫一定需要获得增上生位的身体，以用来持续修习正法；下根的补特伽罗若未生起中下士夫的心量，虽思趣入上士道，然终生不起上士意乐，又弃舍了下二者，终将一无所成。

因此，若欲趣入大乘尤其无上瑜伽 者，须将共中下士道作为殷重修习的要点，此至关重要。

文殊菩萨说：“因此，暂且放下所谓的甚深密咒教授，最初应对出离心、菩提心尽己所能生起觉受，此若生起，则一切善法自然转成解脱及一切种智之因了。那些认为此不值得修习的人，实在是全不了知圣道的关键所在。”

甲二、生起定解后，正于道次第修心，分二：乙一、道之根本依止善知识；乙二、依止后如何修心的情况。

乙一、道之根本依止善知识，分二：丙一、座中如何行；丙二、座间如何行。

丙一、座中如何行，分三：丁一、加行；丁二、正行；丁三、结行。

丁一、加行分六：戊一、先净扫禅室，陈设身语意三依（佛像经塔）；戊二、由无谄诳 的心，庄严陈设清净无谄诳的供品；戊三、在舒适垫子上以八支坐或随自适意而坐，在殊胜善心中修习皈依、发心及四无量心；戊四、清晰观想资粮田；戊五、摄诸积资净障扼要供献七支供及曼扎；戊六、至心祈祷，定须令心与教授相融合。

其中戊一、净扫禅室与陈设身语意三依者：无论寺院、草原或山林中，净扫禅室的方式都一样。尤其在山林中，自己的住处若比较宽敞，可以在茅蓬四方安置四垛，观想为四大天王并供献供品及朵玛 ，嘱托事业，净除修习道次第引导的违缘，成办所需的顺缘。

将房屋洒扫干净，务令舒适乐意居住。而后恭敬陈设身语意依，以前噶当派诸上师常佩着释迦牟尼佛像，可将如此的佛像安置于自己面前的高台上，应当生起真佛想。若无佛像，则可以修持曼扎代替：在曼扎 光滑的表面涂抹牛净物 及妙香。若曼扎也没有，那么可以在木板或石板上放九堆青稞或米，清晰观想此即释迦牟尼佛及其眷属。

在自己的座垫下用白土画上右旋的吉祥旋 ，整齐铺上软草，尖朝内，根向外。往昔释迦佛示现从卖草童子吉祥处接受软草，尖内根外，铺成座垫，于十五日启明星升起时，证得圆满正觉，往昔既有这样的因缘，随行诸佛事迹的有情也应当这样修行。若有缝制的软垫则更好，若没有，用柔软的草垫或者粗毛布垫都可以。铺时后面稍高，前面稍低，均匀而铺。

戊二、次当由无谄诳的心，庄严陈设清净无谄诳的供品，供器以金银为上，次为铜制，没有条件则木器也可以。布设供品净水时，不可敷衍塞责或随波逐流，也不应为了期求今生的名闻利养，而应为了利益一切如母有情，必须速疾速疾证得圆满正觉的佛位，为此而供养三宝。若能这样思维布设供品，供献者才能得益，这样献供才有意义。

戊三、所谓“在舒适垫子上以八支坐或随自适意而坐”中的八支，温萨巴大师说：

“手足及腰三，唇齿舌为四，

头眼肩气息，为毗卢八支。”

（一）依大师所说，在安乐座上，以金刚跏趺或半跏趺坐均可。所谓半跏趺，则指左脚在内右脚置外，把左脚跟放在靠近会阴处的地方，左脚面不要被压在右大腿下面，或被挤在右大腿内侧；

（二）双手结等持印置于脐下四指处，右手在上，左手在下，二拇指尖稍稍相触，这对于气脉的运行有着特殊的缘起；

（三）腰应当伸直，脖颈略向内勾；

（四）齿唇自然松驰，舌尖微抵上腭；

（五）头勿偏斜，正直而住；

（六）眼视鼻尖；

（七）双肩平舒；

（八）气息均匀舒缓，如此合为八支。

气息均匀，指呼吸不可急促有声等，若气息不匀，可以慢慢地数出入息，数到二十一然后修定，则堪为修定之器。

格丹口传《根本大宝手印佛之正道》 中说：

“于安乐座上，身具七支坐，净以九节风。”

昔日噶居派中有的上师以为修行者最初应作的是毗卢八支，如经初的梵文一样，另外一些上师则认为修行者最初应作的是修信心，如经初的梵文 。自宗则以为修行者最初应作的是观察内心的动机，班禅一切智所著的《极白增上心问答善慧笑音》中说：

“行者初应作，善观自内心，

如经首梵字，无比胜师许。”

因而起初应仔细观察自己内心的动机，然后修习菩提道次第引导。应当观察：“自己是希求今世八法 的名闻利养而修行，还是为了后世而修行呢？”如果是为了今生的名闻利养而修行，则不论造何业，都不会对后世有利。

《秘密总续》中说：“千万不要贪求今世的果报，如果只是把希望寄托在今世，对来世不会有什么利益，但如果希求来世的圆满，今生的果报却会广博丰盈。”

阿底峡尊者也说：“譬如草木，若根是毒，则其枝叶也是毒，若根是药，则其枝叶也是药。同样，由贪嗔痴三毒发起所作的任何业，唯是恶不善业。”

仲敦巴曾问尊者：“若为今生的福乐利养恭敬，所作的业，果报是什么呢？”尊者答道：“也仅是如此而已。”又问：“后世如何呢？”尊者说：“地狱、饿鬼、畜生！”

以此观之，若为今生的名闻利养所造之业多成恶趣之因，若为后世人天福乐所造之业多成漂没生死之因，而心中唯求一己的寂静安乐，则将堕入寂灭边。

善心有许多种，如净信三宝，深信业果，希求布施持戒等，然而这里所说的“殊胜善心”，唯指菩提心。

应当这样思维：“我为种种痛苦所逼迫，同样，一切有情也为痛苦所逼恼，这些为苦所逼的有情无一不曾作过自己的母亲，而且往昔无数生中都曾无数次作过自己的母亲，当初作母亲的时候，也象今生的母亲一样，对自己疼爱哺养，深恩无能酬报。因此把一切有情从痛苦中解救出来的重担，责无旁贷地应当由我承担，然而我现在不要说对一切有情，就连一个有情的利益也无法令其达到究竟，不仅如此，即使证到声闻、缘觉两种阿罗汉果，也仅能些微利益有情，没有能力将一切有情都安立于佛地，而这种力量只有圆满的佛陀才能具有，因此，为了利益一切有情，我必须证得圆满正觉的佛陀宝位。”如此殷重修习，直到对菩提心生起觉受。

以发心摄持而修皈依的情况：观想自己的面前虚空之中，八大狮子擎举着高广的宝座，其中种种莲花日月垫上，端坐着释迦牟尼佛，体性则是自己的根本上师，身紫磨金色，头具顶髻，一面二手，右手镇地，左手等持，上托甘露盈满的钵器，身披红黄法衣，相好端严，以澄净的光明为体，于自身所发的光蕴中金刚跏趺而坐。四周围绕着根本传承的诸上师、本尊、佛、菩萨、勇士、空行、护法。每尊面前精美圆满的座上，陈列着各自所说的教法，呈现为光明的经函相。

观想资粮田诸尊对自己熙怡欢喜，自己也随念诸尊的功德及大悲，生起极大的敬信心，住在这样的状态中，而作思维：

龙树菩萨曾说：

“昔漂没生死，饮乳逾四海，

转受异生身，更饮多于彼。”

圣天菩萨 说：

“浩浩生死海，大苦无边际，

愚痴汝沉溺，云何不生惧？”

如其所说，苦海深广难量，沉迷其中，却没有丝毫恐怖毛竖的感觉，象你这样的人不是愚夫，难道还会是智者吗？自己及一切有情从无始至如今，在轮回中受尽种种痛苦，尤其三恶道中的种种大苦，现在依然不知哪里才是苦海的边际，不知道苦海究竟有多深？这一次偶然获得难得义大的殊胜暇满之身，又值遇到极难值遇的圣教佛法，若不在此时根除一切轮回的痛苦，证得最胜解脱圆满正觉的佛位，那么将来仍将受无尽的轮回，尤其三恶道的痛苦。而有能力从这些痛苦中救护我的，唯有安住在面前的上师三宝，我为了利益一切有情，必须证得佛陀的宝位，因此我当皈依上师三宝。

这样思维以后，观自己与周围的一切有情各随自力，缓缓而诵“皈依上师”一百零八遍或二十一遍，至少也要诵三遍。

此时的所缘者，观上师能仁及周围有直接或间接法缘的传承上师身中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，净化无始以来积聚的一切罪障，尤其损伤吉祥上师的法体、违背上师的教言、扰乱上师的心意，以及不信、凌辱、讥毁等一切违背依师法的罪障，犹如烟汁、墨汁一般从所有根门及毛孔中排出，自身变得清净莹洁。譬如附着于陡峭崖壁上的热灰，用水一冲就冲掉了。又好象手持明灯进入暗室，黑暗自然消失于无形。这两种比喻，温萨巴大师以为后者的力量更大一些。如是一切没有如法依止上师的罪障皆得以清净，一切寿命福德及教证功德皆得以增长，特别是上师身语意的加持进入自他一切有情身心之中，自他一切有情都进入到上师的庇护之下。

这样思维以后，随力念诵“皈依佛”若干遍。这时心中的所缘者，观想金刚持佛的周围环绕着密集、胜乐、大威德三尊，以及喜金刚、时轮金刚、贤劫千佛、三十五佛等，诸尊身中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，由此无始所积的一切罪障，尤其是皈依佛后，恶心出佛身血、毁坏佛塔等，一切违背皈依学处的所有罪障皆得以清净，自身变为莹澈的光明之体，一切寿命福德及教证功德皆得以增长，特别是佛身语意的加持进入自他一切有情身心之中，自他一切有情都进入到佛的庇护之下。

其后随力念诵“皈依法”，心中观想：皈依境诸尊面前经函中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，无始所集的一切罪障，尤其诽谤正法、售货典当、置赤地秽处。其中诽谤正法，如以信解共通乘为由，而诽谤大乘；或以信解波罗蜜多乘为由，谤密咒乘；密乘之中，或信解下下部，而诽谤上上部；亦或胜解上上部而诽谤下下部 ；还有诽谤说法师“有无辩才”等，由诽谤说法者而成为诽谤其心续上的一切正法。总之依法所生的罪过非常微细，如《三摩地王经》中：

“较人破赡部，一切诸佛塔，

若谤正法典，罪过此尤重。

较人尽杀却，恒沙阿罗汉，

若谤正法典，罪过此尤重。”

如是等等一切违背皈依法的罪障皆得以清净，一切寿命福德教证功德皆得以增长，自身变为莹澈的光明之体，所有法宝的加持进入自他一切有情身心之中，一切有情皆得以进入法宝的庇护之下。

随力念诵“皈依僧”若干遍，观想从菩萨、声闻、缘觉、勇士、空行、护法的身中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，无始所集的一切罪障，尤其诽谤圣僧、离间和合僧、侵夺僧财等一切违背皈依僧的罪障皆得以清净，自身变为莹澈的光明之体，一切寿命福德教证功德皆得以增长，僧宝的加持进入一切自他有情的身心之中，一切有情皆得以进入僧宝的庇护之下。

随后诵皈依颂：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提我皈依”，思维资粮田诸尊身中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，无始所集的一切罪障，尤其于违背皈依三宝的一切罪障皆得以清净，身体变为莹澈的光明之体，一切寿命福德教证功德皆得以增长，三宝的加持进入自他一切有情身心之中，一切有情皆得以进入三宝的庇护之下。

诵发心颂：“我集施等诸资粮，为利有情愿成佛”。思维：我依布施、持戒、修持等所生的一切善根，为了利益一切有情，惟愿速疾速疾证得圆满正觉的佛位，发起愿菩提心；进而思维：为了利益一切如母有情，我须速疾速疾证得圆满正觉的宝位，为此，必须修学六度四摄等一切佛子大行，发起行菩提心。

如是发心后，观想上师能仁身中又化现出一尊上师能仁，溶入自身，自己清晰地瞬间变成上师能仁，此时，当修习“我即上师能仁”的慢心，这有着特殊的缘起云。先觉有言：“若主要修习寂止，到不到修止的阶段，没有什么差别，在此处即可依自成之鲜明上师能仁身为所缘境而修寂止。”思维从自成的上师能仁身中放光，照触周围一切有情，令一切有情皆安住于能仁的宝位。

其后当修四无量心，思维：由爱自而嗔他的贪嗔，令一切有情备尝痛苦，若能令一切有情安住于远离贪嗔的平等舍心该有多好！愿他们能够安住，我当令他们安住，祈求上师本尊加持令我具此能力。这是修平等舍心 ；

次当思维：一切有情若能具足安乐及安乐之因该有多好！愿他们能具足，我当令他们具足，祈求上师本尊加持令我具此能力。这是修习慈心；

一切有情若能远离痛苦及痛苦之因该有多好！惟愿他们能够远离，我当令他们远离，祈求上师本尊加持令我具此能力。这是修习悲心；

一切有情若能不离善趣及解脱的胜乐该有多好！愿其不远离，我当令其不离，祈求上师本尊加持令我具此能力。这是修习喜心。

这样修习以后，观一切资粮田诸尊身中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，无始所集的一切罪障，尤其障碍自他有情修习四无量心的一切疾病魔障皆得以清净，身体变为莹澈的光明之体，一切寿命福德教证功德皆得以增长，自他一切有情皆安住于四无量心之中。

如前所说修习皈依发心、四无量心以后，以不忍有情被苦所逼的强烈悲心为动机，思维：为利一切如母有情，无论如何我当速疾速疾证得圆满佛陀的宝位，为此我当趣入甚深的上师本尊瑜伽，依之修习道次第引导。思维七遍或二十一遍。

此处“速疾速疾”中说两次速疾有何意义呢？温萨巴大师以为：依修习菩提道次第引导的方式而修，为第一层“速疾”之义；以上师瑜伽作为道之命根而修，为第二层“速疾”之义。另有些智者认为：不须经历三大阿僧祗劫积集资粮，现生即可成佛，是为第一层“速疾”之义；在此浊世短寿时，能一生中成就佛果，是第二层“速疾”之义。

以上师瑜伽作为道之命根修道能速疾成佛。

善知识仲敦巴说：“祈祷尊者的加持力，较之祈祷其他任何佛像经塔等的加持力都更大。”

宗喀巴大师曾说：“故于听闻不能持文，思惟不能解义，修习相续不生，慧力至极微劣时，依福田力是要教授。”

谛洛巴 曾对那若巴 说：“具效之中最胜者，惟上师乎瑜伽士！”

莫觉巴说：“仅靠勤苦地修行，能否解脱犹存疑虑，若能敬信上师，那么解脱就无庸置疑了”。又说：“观音菩萨若是白色，就让他是白色吧！金刚瑜伽母若是红色，就让她是红色吧！欢喜金刚若是蓝色，就让他是蓝色吧！反正不管我住在哪里，从没与上师的显现分离过，一生成佛的征相好象正在到来！”

戊四、清晰观想资粮田 ，分为上师供资粮田与此处直授仪轨的资粮田两种，随一皆可。

若是上师供资粮田，当观想面前的虚空中，有一棵广大的如意宝树，绿叶花果庄严，八大狮子擎举的高广宝座上，有不可思议的杂色莲瓣，最下端的莲瓣向下略掩宝座，上面的莲瓣越来越细小，最上端四片莲瓣中心，种种莲花日月为垫，上坐自己的三恩 根本上师，现为金刚持比丘相，身藏红花色，右手说法印，左手等持印，上托钵盂甘露盈满，披著褐黄色法衣，顶戴金黄色的班智达帽，相好庄严，以澄净的光明为体，金刚跏趺坐于自身所发的光蕴之中，心间有释迦牟尼佛，释迦佛的心中是金刚持佛。

上师右边的莲瓣上是大威德金刚诸天众等，左边的莲瓣上是胜乐金刚诸天众，前面的莲瓣上是密集金刚诸天众，后面的莲瓣上是欢喜金刚诸天众等环绕。

其下一层的莲瓣上有时轮金刚、黑阎摩敌、红阎摩敌等无上瑜伽部的诸天众围绕。

再下一层为普明大日如来等瑜伽部的诸天众围绕。

其次为毗卢遮那现证佛等行部诸天众围绕。

其次为能仁誓言三尊等事部诸天众围绕。

其次有贤劫千佛、三十五佛等围绕安住。

其次有八大菩萨等诸菩萨众围绕安住。

其次为十二缘觉等围绕。

其次为十六罗汉等诸大声闻围绕。

其次为勇士空行圣众围绕安住。

最下为诸护法众围绕安住。

外围有寻香众围绕着持国天王，瓶腹夜叉围绕着增长天王，诸龙众围绕着广目天王，夜叉众围绕着多闻天王，威严地安住于四方，守护遮止自己的障难。

上师能仁心间向上方放出与上师数相等的光芒，光端杂色莲花的日月垫上，安住着大金刚持，修行加持派的传承上师谛洛巴、那若巴、吉祥最胜仲比巴等围绕安住。右方光端杂色莲花的日月垫上，无著菩萨等广行派的传承上师围绕着至尊弥勒安然而住。左方的光端杂色莲花日月垫上，龙树菩萨等深见派的传承上师围绕着至尊文殊安然而住。在前方与自已有直接法缘的诸上师围绕着自已的根本上师安然而住。诸尊的面前各有一庄严圆满的供桌，其上供有各自所说的教法，呈现为光明的经函相。资粮田外围，随应化机幻变出不可思议的种种景象散向十方。

直授资粮田的观想法者，观自己面前的虚空中，八大狮子高擎宝座，其上稍后，有一八狮擎举的略小宝座，座端杂色莲花日月垫上，体性是自己的根本上师，外相现为释迦牟尼佛，身紫磨金色，顶髻庄严，一面二手，右手说法印，左手等持印，上托甘露盈满的钵盂，身披褐黄色法衣，相好端严，以澄净的光明为体，金刚跏趺，安住于自身放出的光蕴之中。上师能仁的心中放光，数量等同诸位上师的数目，照向上方光端的莲月座上，修行加持派传承上师围绕着金刚持安然而住，右方光端的莲月座上，广大行派的诸传承上师围着至尊弥勒安然而住，左方光端的莲月座上，甚深见派的诸传承上师围绕着至尊文殊安然而住，前方光端的狮子莲月座上，与自己有法缘的诸位上师围绕着具恩根本上师安然而住。周围诸本尊、佛、菩萨、勇父、勇母及护法等智慧众围绕安住，诸尊面前各有一庄严圆满的供桌，其上摆放着各自所说的教法，呈现为光明的经函相。资粮田的外围，随所化机，向十方散射着不可思议的幻化景象。

一切主从诸尊顶上有白色“嗡”字，喉间有红色“阿”字，心间有蓝色“吽”字。观想清晰后，观上师能仁心间“吽”字放光，从自性处 迎请与自所修相同的智慧尊 ，念诵：

“一切有情怙，摧灭魔军天，

遍知一切法，祈佛眷众降！

无数旷劫中，悯众修大悲，

善愿悉圆满，饶益有情故，

法界双运宫，显神变教示，

尽解脱有情，圣众降安住。”

迎请智慧尊融入各个三昧耶尊 。

戊五、观起浴室向诸尊供献沐浴后，供献七支供及曼扎，此摄诸积资忏净的扼要。

(一)顶礼支：观自身变化出刹土微尘数量的化身而作顶礼，此为身顶礼；一一化身有无量头，一一头有无量口，一一口有无量舌，各出无量微妙音声赞叹诸佛，此为语顶礼；观一切资粮田没有纤毫的过失，具备一切的功德，自己怀着虔诚的心，此为意顶礼。如是身口意三门顶礼者：

俱胝圆满妙善所生身，满足无边众生希愿语，

如实观见无余所知意，释迦本师主尊前顶礼！

慈氏无著世亲解脱军，胜军调伏军及名称军，

狮贤孤萨黎二金洲师，广大行派诸师前顶礼！

文殊及摧有无龙树尊，月称及与大明杜鹃师，

护佛密意圣者父子等，深见传承诸师前顶礼！

大悲深邃善逝金刚持，胜视谛洛巴及那若巴，

祥圣仲比巴及阿底峡，修行加持传承师前礼！

无缘大悲宝藏观世音，无垢智王威主妙吉祥，

雪域智者顶严宗喀巴，善慧名称足下虔顶礼！

修习至尊文殊所开示，自在精通显密广大海，

善慧法王座下美妙饰，文殊大海足下虔顶礼！

串修洁白乐善二资力，证得吉祥四身胜宝位，

　　　贤妙大行不舍所化众，吉祥上师足下虔顶礼！（克主杰）

　　　善析无央正法深密意，智者众中如幢顶端严，（跋索•法幢）

吉祥龙树第二法王尊，具贤善名足下虔顶礼！

诸佛所宣正法之精髓，摄之一处精进而修习，

即生证得殊胜金刚身，无死最胜瑜伽士前礼！

吉祥上师大乐诸悉地，尽施有情善慧金刚持，

　　　三宝总集至尊幻化身，善慧义成足下虔顶礼！（温萨巴）

宿世发心成就大愿力，如今受持善慧教心髓，

远离破立取舍瑜伽士，佛智大师足下虔顶礼！

一切善妙功德之生源，无垢善慧圣教法殿顶，

　　　　具大威德持执胜法幢，吉祥上师足下虔顶礼！（第四世班禅）

三宝大悲智慧摄一身，第二法王教证讲修幢，

受持飘扬诸方最胜尊，总持正士足下虔顶礼！

遍摄三宝上师金刚持，随机示现种种善知识，

普赐殊胜共通诸悉地，具恩上师诸尊前顶礼！

随后念诵：

“无上导师佛陀宝，无上救护正法宝，

无上指引僧伽宝，无上三宝前顶礼。”

“一切凡应敬礼处，普摄尘刹数无余，

我以殊胜深信心，运清净身咸敬礼。”

《普贤行愿品》中三门总礼者：

“所有十方世界中，三世一切人狮子，

我以清净身语意，一切遍礼尽无余。”

不是仅仅顶礼一方世界或一时的佛世尊，而是至心三门恭敬顶礼十方三世安住的一切诸佛世尊。

三门顶礼中，身顶礼者：

“普贤行愿威神力，普现一切如来前，

一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”

是说十方三世所有的一切诸佛世尊，如在面前一般，清晰地显现在心中，自身化现佛刹微尘数的化身而虔敬顶礼，应当对诸佛世尊普贤大行生起敬信，由此发起礼敬。

意顶礼者：

“于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，

无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。”

观想每一微尘上，有微尘数的佛世尊，各在菩萨眷众的围绕下安然而住，生起随念诸佛功德的胜解。

语顶礼者：

“以众支分音声海，普出无尽妙言辞”

诸佛的功德，难以赞叹穷尽，观想一一身中化现无量头，一一头上化现无量口，一一口中化现无量舌，各出微妙悦耳的音声赞叹诸佛世尊。此处所谓“音声”指赞颂音。此中“支分”指因，即指舌（此处汉文为“各以一切音声海”），“海”为极多的意思。

(二)供养支：

如《广供养鬘》而行，摄之则为有上供与无上供两种。

1、有上供养：

“以诸最胜妙花鬘，伎乐涂香及伞盖，

如是最胜庄严具，我以供养诸如来，

最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，

一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。”

“妙花”指人天中殊美的花朵，“鬘”就是诸多花朵贯穿在一起，一切真花或制作的花都可供养。“伎乐”指琵琶等弦乐、贝笛等吹奏乐、鼓锣等打击乐、以及铃等摇振乐。“涂香”指芬馥的香水、香膏等。“伞盖”指华美的宝盖，“灯烛”指点燃芳香酥油灯等，芬芳而明亮，或供养夜明珠等，在夜晚也光明如白昼。“薰香”指配制的和合香和天然的一种香，前者如现在的长香，后者如沉香、安息香等。“最胜衣服”指最好的衣物。“最胜香”为馥郁氤氲溢于三界的香水等。“末香烧香”指可撒的香粉、可薰燃的香袋、画坛城的彩粉等堆积如须弥山王一般。“庄严具”指前面所说的种种供品陈列起来，量多、质妙、种类繁多。

2、无上供养：

“我以广大无上供，供养一切三世佛，

悉以普贤行愿力，普遍礼供诸如来。”

有上供养指世间的供养，此处无上供养指诸大菩萨以大威神力变化出的种种美妙资具。此颂的最后两句 当加于前面所有颂之后，显示礼敬、供养的动机以及所供之境。

(三)忏悔支：

对自己过去所作之罪，如腹中毒一般数数发起追悔心；以后舍命也不再犯，数数生起防护心。有空闲的时间，应于三律仪别别忏悔期间，尽力修习“上师金刚持”颂 及《菩萨忏堕》 等，以四力而修忏悔及防护两种心。若不对往昔所作之罪至心发起追悔、对未来至心生起防护，则自己内心未生的功德不会生起，已生之功德也会渐渐退失。若对自己过去所作之罪如腹中毒一般至心追悔，以后舍命也不再造恶，至心生起防护，那么未生的功德将渐生起，已生之功德辗转增长。

因此，过去诸先觉大德都极为重视忏罪，阿底峡尊者来藏途中，微有小过，立即驻扎商队，供养曼扎至心忏悔，然后才重新起程。他说：“这个过失若未忏悔我就死去，必入恶趣。”就这样，无论走到哪里，尊者总是手托木塔，随时忏悔并发防护的心，说：“与罪堕不可共处逾一昼夜。”宗大师在曲隆寺，道力大进的时期，非常精进地积资忏净，首先亲见龙尊王佛，随后亲见三十五佛真容。我们也应当随学往昔大德的高洁行传。

《普贤行愿品》中说：

“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，

从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”

依于我们心中的三毒，发动身语意，造下罪过，所以说“我所造”,它又以自作、教他、见作随喜三种为体，尽此一切罪过合为“诸”字。心中忆念这一切过失，忏前杜后，至诚忏悔，已造恶业不令增长，并断其后续。若无猛利不复作罪的防护心，虽诵念“无有覆藏，不敢更作”等句，罪过不但不能清净，还有妄语的过失，在《戒律大疏》中有讲述。因此有大德说：“心中须念：易断之过永久不犯，难断之罪至少一昼夜间不令染犯，数数发起这样的防护心，如是，遮止力的要点就完备了”。

(四)随喜支：对自他圣凡三世所积的一切善根，无有骄矜轻慢，至心发起欢喜，则过去所造的一切善品将更加增广。《律经》中说：“波斯匿王供佛及僧，有贫者名叫贤善至心随喜，得获广大善品。”也因此缘故，宗大师说：“以少力而生广大福德”等语。若对于所行之善心怀骄矜轻慢，则自己的善品不唯不增，反将损耗贻尽。《集学论护善品》中说：

“断贪自异熟，则护一切善，

不应生忧悔，莫宣昔所作。”

总之，当依：

“十方一切诸众生，二乘有学及无学，

一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。”。

随念五种补特伽罗 所行善法，修欢喜心。

(五)劝转法轮支：

“十方所有世间灯，最初成就菩提者，

我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。”

观自身变现为佛刹微尘数的化身，前往十方世界中，向所有初成菩提，未转法轮默不说法的诸佛世尊，一一供养千幅金轮，祈请利乐众生，转大法轮。诸佛世尊慈悲受许，转于无上深妙法轮。如“诸天齐至导师前”至“祈请大转妙法轮”中所说。如是，依请转法轮的功德，自己往昔所造悭法的恶业，以及障碍他人修法的过失皆得以清净。

(六)请佛住世支：

“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，

唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。”

观自己化为佛刹微尘数身，在十方世界所有欲般涅槃的诸佛世尊前，祈请诸佛为了利益一切有情，历劫乃至永远长住世间，勿般涅槃，然后念诵此颂。若缘念亲对自己说法的诸位上师数数供养，祈请长久住世，是修习长寿法的最佳方便。

(七)回向支：

“所有礼赞供养佛，请佛住世转法轮，

随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”

思维前六支中一切善根，愿与一切有情共有，以猛利欲乐回向圆满菩提，随而念诵这一颂。为了利益一切有情，而将善根回向圆满菩提之因，每一有情所获即使小如针尖，然而因为善根力大无比，直至菩提也不会枯竭。正如《海慧请问经》中所说：

“犹如滴水入于海，海若不枯滴水存，

如是善根回菩提，直至菩提亦无尽。”

这就好象转轮王的宝藏一样，随意受用也不会穷尽。

其后为了成办自己所希愿的事情，应当供养曼扎。就象向国王启禀大事时，先供奉大量的礼品，然后说“有如此这般的事情祈求恩许”等等而委婉相求。曼扎上品的为金银，中品的为青铜黄铜，条件不具木器也可以，用牛净物和香水涂过，供物也应当先以香水浸泡。

供养时，观想三千大千世界置于曼扎盘上供养，而曼扎没有变大，三千大千世界也没有变小。若自己心具堪能，可以观想整个三千大千世界，若自己心无堪能，可以清晰观想自他的一切身体、受用、四洲须弥，以及自他一切善根等至心供养。

祈祷应以三要义至心祈求：惟愿赐予加持，破除从不敬善知识，直至执著二种我相间的一切颠倒心；顺利生起恭敬善知识等一切无颠倒心；息灭内外一切障缘。这样至诚猛励地一心祈祷。

戊六、此后观想自己面前的具恩根本上师，以“吉祥根本大宝师，安住我顶莲月轮”等颂而作祈祷,一定要让心与教授相融合。其后思维上师能仁心中放光，照触环住周围的一切静猛本尊，由外向内渐次化光，融入广行、深观诸上师身中，诸上师从下向上渐次化光，融入弥勒、文殊身中，修行加持派传承的诸上师渐次融入金刚持身中，亲具法缘的诸上师融入具恩根本上师身中。于此当令五尊非常明晰。而后弥勒、文殊融入能仁身中，莲月座也融入能仁的狮子座中，具恩根本上师也化为光明，融入能仁心间，金刚持从上师能仁顶上降至心间，以智慧勇识 的姿态安住。这尊总称为能仁金刚持。二尊（上师与金刚持）的莲月座也融入能仁的狮子座中。此时当于能仁金刚持观想明晰，而后能仁金刚持融入自己顶上的具恩根本上师。在自己头顶的狮子莲月座上，体性为自己的具恩根本上师，行相为释迦牟尼佛，身紫磨金色，头具顶髻，一面二臂，右手镇地，左手等持，上托钵盂，甘露盈满，身披褐黄三法衣，相好庄严，以澄净的光明为体，金刚跏趺安住于自身所发的光蕴之中 。心缘于此，略供七支及曼扎，至心祈祷。

“俱胝圆满妙善所生身，满足无边众生希愿语，

如实观见无余所知意，释迦本师主尊前顶礼！”

为礼敬颂，然后念诵：

“实设意现妙供无余献，无始所积罪堕悉忏悔，

凡圣所修诸善皆随喜，乃至轮回未空请住世，

为诸众生广转正法轮，自他善根回向大菩提。”

然后诵：

四洲日月须弥七政宝，大宝曼扎普贤供云聚，

供奉上师本尊三宝前，恳祈哀悯纳受赐加持！

四身 体性上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

离障法身体性上师佛，能仁金刚持前诚祈祷！

大乐报身体性上师佛，能仁金刚持前诚祈祷！

种种化身体性上师佛，能仁金刚持前诚祈祷！

遍摄师尊上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

遍摄本尊上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

遍摄佛陀上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

遍摄正法上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

遍摄僧伽上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

遍摄空行上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

遍摄护法上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

遍摄依处上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷！

我及如母一切有情于轮回中，备尝种种剧烈长时极大痛苦，皆因未以意乐加行依止善知识所致，今恳祈上师佛赐予加持，令我及一切如母有情能以意乐加行如理依止善知识。

如是祈祷已，观自己顶上上师佛诸身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，令无始所集的一切罪障，尤其能障意乐加行如理依止善知识的一切罪障病魔等，都得到清净，身体变为莹澈的光明之体，一切福寿教证功德增长广大，尤其心中生起意乐加行如理依止善知识的殊胜证德。

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

**上师加持力的大小，并不在于上师的功德，而全在于自己，自己若无报恩心及深深的信心，即使文殊菩萨、观世音菩萨亲临加持，也不会对自己有什么义利。但如果心存感恩及敬信心，上师功德虽不圆满，自己也会得到极大的加持，最关键的完全是自己的感恩及敬信心呀！**

**——博多瓦**

**若认为另有比上师更好的金刚持或本尊，当知此人得不到什么成就。**

**——甲域瓦**

**大乘功德生起多少全赖上师，你们藏人见师唯是平庸，岂能生起功德！**

**——阿底峡尊者**

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

丁二、正行分四：

戊一、依止善知识的利益；戊二、不依止的过患；戊三、意乐依止法；戊四、加行依止法。

戊一、依止善知识的利益：

观上师能仁心间化现出与自己亲具法缘的诸尊上师，安住于面前虚空中，心中这样思维：经中说：

“由依善知识故，得近佛地，令诸佛欢喜，生生不乏善知识摄受，不堕恶趣，不为诸恶业烦恼所败，不违菩萨大行常生随念，诸功德聚渐次增长，得成现前究竟一切大义。”

又：“由恭敬承侍善知识故，当于恶趣所受诸苦，即于现世身心少受损恼，或于梦中而领受之，昔诸恶业即得拔除令尽，且能映蔽以诸珍财供养十方无量诸佛所得善根。有如是等无边利益。”

此中说以意乐加行如理依止善知识的利益：

一、得以趋近佛陀宝位。

龙树怙主的《五次第》 中说：

“舍余一切供，正趣供上师，

由令师欢喜，得获遍知智。”

二、（如理依止善知识）能令诸佛欢喜，自己（不能如理依止）未如理守护三昧耶戒，虽然供养诸佛菩萨可获供养的利益，却得不到诸佛菩萨的欢喜摄受的利益。若能按依止法如理供养一位上师，一切诸佛菩萨都会不请自来，安住于上师身中，欢喜接受所供物品。

《文殊口授》中说：

“于此合义者，我住彼身中，

受诸行者供，欢喜故自心，业障得清净。”

三、生生不乏善知识摄受。

博多瓦大师《蓝色手册》中说：“对自己想要求法的上师须数数观察，一旦作为自己的上师后，就要恭敬顶戴，如果能这样，未来不会缺乏上师的摄受，因为这是诸业作而不失的法性。”

四、不为诸恶业烦恼所败。

五、不违菩萨大行常生随念，诸功德聚渐次增长。

萨迦班智达 说：

“千劫行六度，布施头手等，

此道刹那摄，侍师应欢喜。”

六、成办现前究竟一切大义。

七、由恭敬承侍善知识故，当于恶趣所受诸苦，即于现世身心少受损恼，或于梦中而领受之，昔诸恶业即得拔除净尽。

《华严经》中：“善男子，若诸菩萨为善知识正所摄受，不堕恶趣，若诸菩萨为善知识正所摄受，诸业烦恼难以取胜。”

八、能映蔽以诸珍财供养十方无量诸佛所得善根(魔及恶友不能加害)。有如是等无边利益。

《桑布扎续》中：“诸佛菩萨见到供养十方佛菩萨的福德，还比不上供养阿阇黎身上一毛孔的福德大，因此应当供养阿阇黎。”

戊二、不依止之过患：

成为自己的善知识后，若有背于依止法，现世多为疫病邪魔损害，后世当受无量恶趣之苦。

《事师五十颂》中：“如果把他作为自己的怙主依止师后，自己就成了他的弟子，却违背依止法，侮辱毁谤师尊，即是毁谤一切佛，这种人将会尝受永久的痛苦。”

《黑敌释难》 中引经云：

“设唯闻一颂，若不奉为师，

百世生犬中，后生贱族姓。”

又《金刚手灌顶续》中说：“ ‘薄伽梵，若有诽谤阿阇黎者，是人当受何异熟？’ 世尊告曰：‘金刚手，勿作是说，一切天人皆将怖畏。秘密主，然今为汝，略为宣说：有勇当谛听，我说无间狱，大苦极难忍，即彼等住处，当经无量劫。故尔任何时，不可谤阇黎。’ ”

《大觉平等和合经》中：“即便在梦中，也不要看到那些诽谤上师的恶人。”

宗大师说：“肆意於上师作毁谤等，而谓精勤行闻思修，实为开启恶趣之门。”

如《金刚心要庄严续》中说：

“若人谤上师，虽勤最胜续，

舍睡眠杂乱，千劫中勤修，亦为修地狱。”

还说：“曾作无间业，诽谤正法，或于别解脱戒犯四根本等极重之罪，于此金刚乘中亦可获得殊胜成就，唯于至心谤阿阇黎者，虽千劫勤修终无成就，与彼友伴亦无成就。”

如是《密集根本续》中说：

“有情作无间，或造重大罪，

金刚胜乘海，于此可成就。

至心谤上师，纵修亦无成。”

《时轮根本续》中：

“嗔师数刹那，即摧尔劫善，

如是数劫中，当受地狱苦。”

就是说若于一刹那中嗔恚上师，则摧毁一劫中所集善根，于一劫中当住地狱受诸大苦，如此类推。不仅如此，功德未生起者不会生起，已生起者渐趣泯灭，或一年或一月，或一昼夜乃至朝夕间损耗殆尽。

若问：“那么，弟子应当如何观待阿阇黎呢？”

《金刚手灌顶续》中：“秘密主，然当云何观阿阇黎？当视如佛。”

又：“若依止不善知识及诸恶友，功德损减，增长过患，生诸不欲，于彼一切，皆当弃舍。”

恶友指什么呢？若与谁相友伴，由菩提心所发起的三种学处以及闻思修会减弱，当知这就是恶友。

《蓝色手册》中：“由菩提心发起的三学，如果住在某处得以增长，即为贤善的处所；如果与谁相伴，得以增长，即为贤善的道友，否则就不是贤善的处所与道友。”

大宝佛子 说：

“与谁相伴长烦恼，闻思修事日渐衰，

能令无有慈与悲，远此恶友佛子行。”

先哲说：“恶友不会自称是恶友，穿着毳衣蔽服而来，反而会是一副关怀疼爱的样子，施予少许财物，倒上几杯茶水，种种方法令远离善知识，生起此世的欲望，这样的人，即使是父母也是魔，必须坚决背弃。”

《念住经》中也说：“为贪嗔痴一切根本者，谓罪恶友，犹如毒树。”

《涅槃经》中说：“如诸菩萨怖畏恶友，非醉象等，此唯坏身，前者俱坏善及净心。”

《亲友集》中说：

“无信而悭吝，妄语及离间，

智者不应近，勿共恶人住。

若自不作恶，近诸作恶者，

亦疑为作恶，恶名亦增长。”

善知识敦巴说：“下劣人与善友共住，不过达到中等，上等人与下劣人共住，不用费力就成为下劣之人。”

戊三、意乐依止，分二：

己一、修信为根本：

面前清晰观想善知识后，思维：

（上师是佛乃金刚持所许）

我的这些善知识，其实是真正的佛。圆满正觉的佛陀在诸多经续中开示：金刚持在浊世示现为善知识相饶益有情。因此，我的这些善知识实在就是真佛。续部经中对此是如何开示的呢？

如《喜金刚》中说：

“于后当来时，我现上师相。”

如《帐》中说：

“金刚萨埵者，现为上师相，

饶益有情故，住于凡庸身。”

“末后五百岁，我现上师身，

应知彼即我，尔时当生敬。”

“未来末世时，我现凡夫相，现种种方便。”

“上师金刚持，勿观为别体。”

如上所说，应将善知识与金刚持观为一体，若以为另有较上师更为殊胜的金刚持，那么此人终无成就。

甲域瓦传承的道次第中说：“若认为另有比上师更好的金刚持或本尊，当知此人得不到什么成就。”

有一次玛尔巴尊者睡在那若巴上师前，黎明时上师在天空中变化出喜金刚本尊能依所依的坛城，对玛尔巴说：“法智，我的孩子，不要睡了，快起来！你的本尊喜金刚能依所依 的坛城就在面前空中，你是向我顶礼，还是向本尊顶礼呢？”当玛尔巴向本尊欢喜金刚坛城顶礼时，那若巴上师说：

“未值上师前，佛名亦不闻，

千劫一切佛，依师而出生，本尊乃师化！”

说完，把坛城收摄融入心间，上师说：“由此缘起，你的父子世系传承不会长远，但这也是众生的因缘所致。”

（上师是一切佛事业之作者）

另外，诸佛还会应我们各自的善根示现种种身形，《宝积经父子相见会》中说：

“或现释梵王，亦或现魔相，

饶益诸有情，世间不能了。

或现为女人，亦或现畜生，

无贪示有贪，无畏示恐惶，

无痴痴呆现，无癫示癫狂，

体非残示残，变化种种相，调伏诸有情。”

所以，祈求上师佛加持我及一切如母有情，将这些善知识视为真实的能仁金刚持！

这样祈祷后，观顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，进入自他一切有情身心之中，无始所集的一切罪障，尤其障碍见善知识为真实能仁金刚持的一切罪障皆得以清净，自身变为莹澈的光明之体，一切福寿教证功德增长广大，自他一切有情心中皆生起视善知识为真实能仁金刚持的殊胜证悟。

（自所见相无法决定）

若心想：“佛已尽除一切过失，具足一切功德，然而我的这些善知识，却有着这样那样由三毒引发的种种过错，不会是真佛的。”这是由于自己的显现没有清净的缘故。由此过去善星 妄见佛的一切行为都是虚伪狡诈的行为；无著见至尊弥勒是一条母狗；梅者巴看见瑜伽自在夏瓦热巴作着杀猪等残忍的行为；那若巴看见谛洛巴犹如疯子一般烧烤活鱼；沙弥柴夏吾看到金刚亥母为一个麻风女人；金刚铃尊者看到金刚亥母为一个牧女；阿阇黎佛智看到阿阇黎妙音亲显现为袈裟缠头正在耕地的在家僧人相。

大商主子善财童子依大仙胜暖处的教言，前往国王火处学菩萨行，正碰到国王火在审理案件，看见国王坐在高大的宝座上，万名大臣以及犹如地狱狱卒般可怕的刽子手，正在对犯人行着挖眼珠剁手足等酷刑，心想：“这个国王火没有善法，唯行恶业，哪里会有菩萨行呢？”这时空中诸天说：“你不记得大仙胜暖处的教言了吗？”善财于是绕王三匝，国王将他领入里面，说：“我已证得菩萨解脱幻化游戏三昧，在我国土上的人多行种种不善之业，我向他们示现幻化的刽子手，杀死幻化的犯人，令我国中的人怖畏恶业，生大厌离。”

无著菩萨的《菩萨地》中说：“菩萨可夺残虐恶王之国，以法治之。”

过去理域有两位沙弥修习文殊本尊法，经十三年不见本尊圣容，他们心想：“这位圣者悲心也太小了吧。”这时文殊降临空中说：“我与你们因缘不深，大悲观世音菩萨现在受生为雪域法王松赞干布，去他那里吧！”他们来到藏地，在朵隆沟尾看到许多被国王治罪砍下的人头和手足，在旦波的帐篷间看到人头墙、眼珠堆和放置手足的刑房，惨不忍睹，二人心想：“那个文殊大概是魔变来欺骗我们的，这个藏王哪里是什么的化身，分明是杀人的魔君。”正准备返回故里，松赞干布以神通勾来相见，解开头巾，现出阿弥陀佛，说：“我是西藏的观世音，你二人不要害怕。”沙弥问：“那么，杀死这么多有情的就是大悲观世音菩萨吗？”

“我从执政以来，没有丝毫损害有情，这些化机以寂静法难以调伏，因此用幻化的刑具惩罚幻化的人。现在你二人想求什么呢？”

“只想回老家。”

“好吧，把装食物的袋子装满沙子，卧在上面。”二沙弥依言而行，刹那间回到家乡理域一个岩洞口处。太阳已高高升起，沙子也全部变成了黄金。这两位沙弥若最初没有生起邪分别，将获得最胜的大印成就，而今得到的不过沙变为金的悉地而已，但后世仍将会证得无庄严阿罗汉果。

玛尔巴尊者为了净化米勒日巴的业障，命他一人修建九层城堡，背上磨得现出了脊骨。屡屡从为众弟子灌顶的法座上将他赶走，令他羞愧地想：“这时真恨不得找个地洞钻下去。”承受了多次的伤心失望，这些都完全是为了净化米勒日巴尊者的业障，绝非出自玛尔巴尊者的私欲。因此，我们的善知识虽然示现这样种种行为，然而我们并不知道他们的心中究竟有着怎样的意趣？因此，祈祷上师佛加持我及一切有情，令心中刹那亦不生起见善知识过错的分别心，顺利生起见善知识一切所行都是功德的殊胜信心！

如是祈祷后，观顶上上师佛身支分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，无始所集的一切罪障，尤其能障碍心中生起极大净信，及障对善知识一切所行见为功德的罪障皆得以净化，自他一切有情心中皆生起如是殊胜的证悟。

这里最主要的违缘是想到上师中有的脾气粗暴，有的心存偏私，有的悭贪心大，有的学处放逸，有的智慧低劣等等，这就需要对于没有信心的上师，专门分开作缘念，细细思维前面所引的显密经教的内涵，遮止分别过失的心。如此修习直至生起强烈显著的信心，这是至关重要的。

己二、当随念深恩：

（说法恩）

清晰缘念自己面前的诸位善知识，思维：我的这些善知识，对我有极大的恩德，对此能断除一切轮回恶趣痛苦、获得殊胜解脱圆满大觉宝位的贤善妙道，我今能通达明了，全是这些善知识的大恩。往昔大觉世尊为了一首或半首偈颂，曾身插千钉、身剜千灯，为法舍弃自己美丽的王妃、可爱的孩子，让凶恶的夜叉吃掉。阿底峡尊者为了在金洲大师座前听受菩提心的教授，在浩淼无际的大海中乘船漂泊了十三个月。

过去诸大译师不惜生命前往印度求取正法，一路高山险阻、毒蛇猛兽，忍受种种恐怖，有诗为证说：

“林密荆不尽，路漫遥无期，

险隘江水阻，兀木似僵尸，

莫言寒暑苦，今思心尚悸。”

他们承受了如此多的艰难苦行，而我们不要受这些苦行，善知识如父育子般，毫无隐瞒地将自所学慈悲如理地教授给我们，恩德之大实在是无可言喻！

阿底峡尊者曾说：“你不需承受苦行即可获得甚深教法，此有极大的意义，应当好好地修习！”譬如有人吞下毒食痛苦将死，有明医令他吐出了毒药，所吃的食物变成养人的良药，吃下的药变成不死的甘露，对于这位病人而言，重要之事无逾于此，恩德深重也没较此良医更甚的了。同理，具相的上师令具相的弟子以四力忏悔以前所集将堕恶趣的不善业，防护今后不令更作，令唯求今生的果利转变为求取后世的义利，令求取人天果报的善根转变为解脱及一切种智的胜因，对于弟子而言，没有比这更为重要的事情，恩德的深重更无能逾越这位上师的了！我们的上师，就象施食救活那些为饥饿逼迫濒临死亡的人一样，对于我们这些不能被诸佛菩萨及诸先觉亲自教导的众生，令学习闻思修的规则，明白甚深道次第的窍要，恩德之大，邱山难喻！

（师恩胜佛）

因此，龙树菩萨在《五次第》中说：

“真实薄伽梵，最上殊胜天，

然由亲授故，师恩较彼殊。”

假如不能随念大恩，生起恭敬报恩之心，即使是文殊观音亲自降临对自己说法，自己的心中也不会生起任何的功德。

博多瓦《蓝色手册》中说：“上师加持力的大小，并不在于上师的功德，而全在于自己，自己若无报恩心及深深的信心，即使文殊菩萨、观世音菩萨亲临加持，也不会对自己有什么义利。但如果心存感恩及敬信心，上师功德虽不圆满，自己也会得到极大的加持，最关键的完全是自己的感恩及敬信心呀！”

又：“如果不恭敬上师，即使去依止无上圆满正觉的佛陀，也没有什么帮助。”

“最为重要的即是：放下傲慢的架子，谦卑地恭敬上师。”

因此，祈祷上师佛加持我及一切如母有情，心中生起随念善知识恩德的大恭敬心。如是祈祷已，观顶上上师佛身体各支分中降下五彩光明甘露，如是之类的障碍得以净化，如是之类的功德在自他一切有情心中生起。

在此如何随念上师的恩德呢？

应当思维：这位上师给我说法时，指出我的种种过失，遮止我的种种恶行，令我生起信心等种种功德，过去未曾听闻的妙法今天得以听闻，过去未曾明白的道理今天得以明了，悲故施予种种衣食卧具，慈故缓缓讲述现前究竟的种种学处，恩德之大，昊天罔极！如是种种恩德可于念珠上一一记数而作随念。如此之大的恩德，自己若无随念大恩的恭敬心，那实在是卑鄙恶劣之辈。

《龙王鼓音颂》中说：

“非山非厚土，非海为我担，

背仁负恩义，为吾最重担。”

萨迦班智达曾说：

“报恩为贤者，负义下劣人。”

戊四、加行依止法：

清晰观想诸善知识住于面前，思维：有三法令师欢喜，一者财物供养，二者身语承侍，三者依教奉行。

（一）财物供养，应当把自己最好的物品供养上师。若有好的而供劣的，就犯了违背三昧耶戒的罪。若自己只有差的，或者上师喜欢这个差的，那么就没有过失。

（二）身承侍者，如涂药、按摩、擦拭、侍病等。作这些事时，应念自己将获得无量的功德。

萨迦班智达说：“我年轻时也曾修习上师瑜伽法。由于要修习上师瑜伽，我就向至尊扎巴尖参 请求传法。至尊说：‘你对我没有生起真佛想，只是认为是你的叔叔，无法以身财受用承受对上师的苦行。’就没有答允给我传法。后来，我出现了将死的恶兆，身体不适，那时上师的法体也欠安，我废寝忘食地照料承侍上师，极大的罪障得以净化，上师这才传授了上师瑜伽。我对上师生起了真佛想，亲见上师是一切佛的体性----至尊文殊，得以从死兆中解脱出来，身体变得无比安乐，无倒通达了一切声明、因明、诗韵、戒律乃至俱舍等甚深的经教道理，对三藏获得无碍辩才，天人和鬼类都对我生起慈心。汉地国王等骄慢自大的人也来求法，并对我深加敬重，我内心生起了清净的证德。以前上师示现病相，实际上是为了利益我。其他人若能这样承侍上师，也一定会圆满广大的资粮。”

那若巴大师也曾不惜生命，承受无量的难行苦行，终于达成所愿。

玛尔巴大师在上师那若巴圆寂以后，在强烈的信心驱使下，他到处寻找上师，终于与上师会面。

米勒日巴尊者一个人承担建造九层城堡，白天修建城堡，夜里还要作师母达媚玛的仆从，背水、磨面、烧火、擦灰，乃至挤奶用的小凳都是由米勒日巴尊者身体代替，而最终成就了一切大义。

仲敦巴朝谒阿底峡尊者，问：“我以前的所作，有没有趣入法？”

尊者答曰：“唯有承侍赛增上师这一点趣入正法，其余的都没有。”

又问：“藏地修行者甚多，为何成就的很少？”

阿底峡尊者说：“大乘功德生起多少全赖上师，你们藏人见师唯是平庸，岂能生起功德！”

语承侍上师者，应当随处宣扬上师的功德，以赞颂音祈祷上师，上师说法，即令仅有一首偈颂，也应赞叹“善哉善哉！”更何况开讲广大的法义？

(三)依教奉行令师欢喜者，应当依照上师的吩咐如理而行。

对于实为真佛的诸善知识，我当不顾身命财物而行供养，尤其应当依教奉行令师欢喜。惟愿上师佛加持令我能如是而行！这样祈祷以后，观顶上上师佛身体支分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，无始所集的一切罪障，尤其能障以诸加行依止善知识的罪障皆得以净化，自他一切有情心中皆生起如此殊胜的证悟。

座中如此净修意乐，座间应尽自所能随时随处实行。

丁三、结行：

缘念顶上上师能仁，随力多诵：“顶礼、供养、皈依上师释迦能仁佛。”祈祷后，观想顶上上师能仁身中化出第二尊上师能仁，融入自身，自己瞬间变为上师能仁，自己显现的上师能仁心间“吽”字放光，照触周围的一切有情，令一切有情安立于能仁的宝位。如是思维后，观自身显现成的能仁，以及一切有情显现成的能仁心间月轮垫上，有白色的 “阿”字，黄色的“吽”字，周围“嗡摩尼摩尼嘛哈摩尼耶娑诃”环绕，心缘于此随力念诵。

其后，诵：“此善愿令我，速成上师佛，亦令诸众生，安置师佛地。”以强烈的意乐，把由彼所生的一切善根，由普贤行愿等回向自他现前究竟诸希愿处。

丙二、座间如何行：

于座间时，应多阅读开示依止善知识法类的经论疏解。如常啼菩萨依止法胜，那若巴依止谛洛巴，玛尔巴依止那若巴，米勒日巴依止玛尔巴，以及仲敦巴依止赛增上师和阿底峡尊者等的依止情况。其他品类的书籍不可多看。同时，应正知正念、守护根门、饮食知量、不睡时勤习瑜伽，睡时依法而行，以及精进修习沐浴、饮食等瑜伽。

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

**在东北方自在王佛净土中经劫持戒，不如在此娑婆世界守护一戒的利益大；在佛教圆满住世时长时持戒，不如在教法将灭时护戒一上午的利益大。**

**诸人多受持，非胜妙之品，**

**是故诸异生，多定往恶趣。**

**——《四百论》**

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

乙二、依止后修心的次第，

分二：

丙一、于暇满身劝取心要；

丙二、如何取得心要。

丙一，分二：

丁一、座中如何行；

丁二、座间如何行。

丁一，分三：戊一、加行；戊二、正行；戊三、结行。

戊一、加行：

“遍摄依处上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷”以上如前所述。

我及一切如母有情生于轮回，备尝种种长时剧烈的大苦，都是因为心中没有生起暇满人身义大、难得的殊胜证悟所致。现在，惟愿上师佛加持我及一切如母有情心中生起暇满人身义大、难得的殊胜证悟。

祈祷后，思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情无始以来所集的一切罪障，尤其障碍心中生起暇满人身义大、难得证悟的罪障皆得以清净，自身变为莹澈的光明之体，一切福寿教证功德增长广大，自他一切有情心中皆生起暇满人身义大、难得的殊胜证悟。

戊二、正行分二：

己一、思维暇满义大；

己二、思维人身难得。

己一，分二：庚一、思维八有暇；庚二、思维十圆满。

庚一、思维八有暇：

心中观想顶上上师佛，思维：能有闲暇修习正法，远离八种无暇，是为有暇。所谓八无暇，《摄功德宝》中说：

“由戒断诸旁生体，及八无暇可得暇”

《亲友书》中：

“执邪倒见生旁生，饿鬼地狱无佛教，

及生边地懱戾车，性为愚哑长寿天。

任于其一受生已，即为八无暇过患，

远离此八即得暇，故当策力断生死。”

文中边地指没有佛四众弟子 游行的地方；愚哑或肢节、耳等不全为根不具足；认为没有前后世、业果、三宝等为邪见；佛未出世为无佛教，这四种是生于人中的无暇。而三恶趣及长寿天为生于非人中的无暇。所谓长寿天，《亲友书释》中说为无想天及无色界天，前者指四禅广果天中的一处，对于广果天而言犹如村镇外的寺院；后者指生于无色界天的异生。另外，《八无暇论》中说常为欲事散乱的欲界天也为长寿天。

庚二、思维十圆满：辛一、五自圆满；辛二、五他圆满。

辛一、五自圆满：

“人生中根具，业无倒信处。”

是说应当是人，生于中土 ，诸根具足非为愚哑等，“业无倒”指未曾作五无间罪 ，“信处”指相信毗奈耶 。

辛二、五他圆满：

“佛出说正法，教住随教转，有他具悲悯。”佛出现于世并宣说正法，教法仍然住世，还有修行人跟随说法者随顺修行，有他施主施与衣食等，说法者心具悲悯为他人开示正法。其中还须具备较少疾病，顺缘会集，有很大的闻思智慧，不随逐不善知识及恶友转，得遇善知识，专注修行，并了知修行的核要，一切教言能现为教授，还需要有舒适悦意的修行处所等。对于修行者而言，这就象是不可或缺的珍宝荟萃一般。八有暇并不包含于十圆满之中，但是十圆满包含在八有暇当中。八有暇是从远离方面安立，十圆满是从具足方面安立。因此，若得到如此难得又具有极大意义的暇满之身，能有闲暇修习正法，即为“有暇”，修习正法的条件全都具备，即为“圆满”。

（观待现前义大）

我们所获得的这个暇满人身有着极大的意义，依靠它，可以修习布施、净戒、安忍、精进等善因，以成办增上生中圆满的身受用眷属等。

还可以修习福田、意乐、事物、所依、时间等诸大力门。

其中依此暇身能修福田大力门者：如把被剜去眼睛困在监狱中的十方一切有情，从狱中解救出来，施与眼睛令重见光明，并安立他们于梵天大乐，然而这一切功德，尚不及以信敬心赡仰一位菩萨的功德大；而供养一切菩萨，不如供养佛一毛孔的利益大；供养一切佛，却不如供阿阇黎一毛孔的利益大。而这些事情，现在就可以凭这个身体来修习。

依此能修意乐大力门者：心中想念为了利益一切有情，应当获得圆满菩提，以这样的意乐为动机，施予畜生一团食物都有着极大的善根力量。因其所要利益的是无量有情，所求的是具有不可思议功德的圆满菩提，所以能成就力量巨大的善根，这些也可由现在这个身体来完成。

依此能修事物大力门者：较之在家者布施无量财物，不如出家布施一首偈颂的功德大，我们出家众，现在就能实行。

依此能修所依大力门者：在家菩萨用大海般的香油、须弥般的灯芯燃灯供养，不如住在寺院的菩萨以一滴香油、针尖般的灯芯供灯的利益大。二者虽然在菩提心上没有差别，然而后者由于所依的缘故，力量巨大。这些都可由现在的菩萨比丘实行。

依此能修时间大力门者：在东北方自在王佛净土中经劫持戒，不如在此娑婆世界守护一戒的利益大；在佛教圆满住世时长时持戒，不如在教法将灭时护戒一上午的利益大。

（观待究竟义大）

另外，在《戒生论》中说：

“余三洲之人，富裕净命活，

无分别观择，愚不辨差别……

赡部由业生，称为业地人。 ”

其说赡部洲人是业地人，指前半生所积的业，后半生即能成熟，因而在此浊世 短短的一生中即可成佛。有着这样殊胜功德的身体，所以得到众多贤圣者的称叹。

甚至生于极乐世界的菩萨也发愿：“此去东方娑婆世界，有浊世短寿时一生即可成佛的殊胜之身，愿我得生于彼土。”

总之，这个身体可以生起三种律仪 ，能在浊世短短的一生中成办佛果，因而偶尔获得的这一次极为难得且具有极大意义的暇满之身，不可无意义地把它浪费了，应当依之受取心要，祈愿上师佛加持令我能如此而行！祈祷后，思维上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切罪障皆得以净除，尤其能障心中生起暇满义大殊胜证悟的一切罪障皆得以净除，身体变为莹澈透明的光明之体，一切福寿教证功德皆得以增长，自他一切有情心中皆生起暇满义大的殊胜证悟。

己二、思维难得：

观上师佛住于顶上，住此态中思维：暇满之身意义极大，又极为难得。《调伏本事》中，说从恶趣及善趣死后，生于恶趣者如大地土那样无量多，而生于善趣者却如指甲上的土，那样稀少。

（一）由因说明难得

《四百论》中：

“诸人多受持，非胜妙之品，

是故诸异生，多定往恶趣。”

这里是说，大多数的人作着十不善业等，这些不善业障碍着获得暇满之身。要想获得暇满具足的清净身体，需要以净戒作为基础，布施等作为助伴，结合以无垢的善愿。然而修习此因的人极为稀少，所以能获得暇满人身之果的也仅极少数。非但如此，虽同为善趣，然而获得暇满具足之身的也极稀少，千百人中能拥有暇满具足之身的实在是寥若晨星。

（二）下面以喻来说明难得：

《欢喜入胎经》中说：“把芥子层层叠放在针尖，或撒大豆令粘附在水晶壁上，可以说极为困难。然从恶趣生于善趣中比这还更困难。”

《具清净经》中说：“以此大地尽为大海，上浮一带孔牛轭，随风漂流，海底有一盲龟，百年乃一出水，其头适入牛轭孔中，可谓极难。然从恶趣生于善趣较是犹难。”

从恶趣生于善趣比把现在这条“涅河”引到高山之巅还要困难。这是因为一旦投生到恶趣，就很难生起善心，而且又刹那刹那积集罪业，所以说从恶趣中很难再投生到善趣。

（三）以数量来说明难得

三恶趣中畜生最少，饿鬼较畜生为多，而处于地狱的有情又较饿鬼更多。畜生中的大多数住在大海中，另有少部分住在地上和天上。就连夏季飞舞于野石榴丛中的蜜蜂，也远比赡部洲的总人数还多。

因此，我们获此一次极为难得又具有极大意义的暇满人身，不要无义地将它浪费，应当用它获取心要。如何获取心要呢？则必须不离依止上师佛，修习所示的殊胜大乘教授心要，由此一生中即可证得佛陀的宝位。惟祈上师佛加持令我能如是而行！祈祷后，观上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切罪障皆得以清净，尤其障碍生起暇满难得殊胜证悟的一切罪障皆得以清净，身体变为莹澈透明的光明之体，一切福寿教证功德皆得以增长，自他一切有情心中皆生起暇满难得的殊胜证悟。

戊三、结行：如前所述。

丁二、座间如何行：座间应阅读暇满法类的经典及疏释如前。

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

**最初十年为无知的幼童，不会生起修法的念头，最后二十年身心衰竭，又无力修法，中间的岁月，又一半被睡眠占去，再除去病等不如意事所消耗的时光，真正能用来修法的大好光阴又有多少呢？**

**——《入胎经》**

**昼夜不暂停，寿命恒衰减，**

**额外无复增，若我怎不死？**

**——《入行论》**

**经说由修善因唯生乐果，绝不会出生痛苦；而由不善因唯能生出苦果，不会出生安乐。乃至一个被酷热所苦的人，突然一阵凉风吹来，所生起的快乐，也是从过去所集的善业中产生的；即使不慎被一根刺，刺中所生起的痛苦，也是从过去所集的不善业中产生的。**

**不要说道次第在心中生起，就算只是心中能生起‘道次第确实如此’的胜解，也应当选这个。过去我们曾无数次的获得五通、通达五明、拥有八大悉地，然而都没有脱离生死轮回、没有战胜轮回。如果获得了对道次第的定解，就必定能从轮回中解脱出来！**

**——京俄瓦**

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

丙二、如何受取心要，分三章：

丁一、第一章于共下士道修心；

丁二、第二章于共中士道修心；

丁三、第三章于上士道修心。

丁一、第一章于共下士道修心，分二：

戊一、座中如何行；戊二、座间如何行。

戊一、座中如何行，分三：己一、加行；己二、正行；己三、结行。

己一、加行：

“遍摄依处上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷”以上如前所述。

我及一切如母有情生于轮回，备尝种种长时剧烈的大苦，都是因为心中未曾思维死殁无常、未曾忆念恶趣痛苦从而生起寻求解脱的强烈心愿，未由怖畏恶趣痛苦而至心皈依三宝，以及未生起对业果的深切忍信所致。现在，惟愿上师佛加持我及一切如母有情心中生起念死无常、念恶趣苦，由此生起寻求解脱的强烈心愿，由怖畏恶趣痛苦而至心皈依三宝，以及生起对业果的深切忍信而断恶修善。

祈祷后，思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情无始以来所集的一切罪障，尤其障碍心中生起念死无常、念恶趣苦、皈依三宝以及深信业果殊胜证悟的罪障皆得以清净，自身变为莹澈的光明之体，一切福寿教证功德增长广大，自他一切有情心中皆生起念死无常、念恶趣苦、皈依三宝以及深信业果的殊胜证悟。

己二、正行，分四：庚一、思维无常；庚二、思维恶趣苦；庚三、修习皈依三宝；庚四、对业果生深忍信。

庚一、思维无常，分二：

辛一、死亡三根本，九种因相；辛二、修习后产生的决定。

辛一，分三：壬一、死亡决定；壬二、死期不定；壬三、临命终时，唯法有益。

壬一、死亡决定：

观上师佛住于顶上，住于此态中思维：暇满具足的人身极为难得，而又具有如此极大的意义，然而却很快就要坏灭。

（一）死主一定会无情地到来，无论你受生为什么样的身体都没有不死的：

《无常集》中说：

“若佛若独觉，若诸佛声闻，

尚须舍此身，何况诸凡夫？”

诸佛如来虽已证得金刚不坏之身，然而为了利益所应教化的众生，也示现无常逝往他方世界，更何况我们凡庸之辈呢？！

无论住于何处，死亡没有不到的地方。

《无常集》中：

“非空非海中，非入山林间，

无有地方所，死主而不至。”

即使拥有势力、财物、神咒、妙药等也不能遮除死亡的恐怖，无论内外何缘，都不能阻止死亡临近的脚步，并且没有安隐之处可以逃遁。

如经中说：

“五神通大仙，乘空能行远，

然彼终不至，无死安隐地。”

（二）寿量无有增加，唯渐减少：

以寿六十而言，已满六十的人，死亡也只是今年现时、明日后日的事情而已；已五十的人则只有十年的光景了，如此有的人已过了三分之二的寿命，有的已过了一半的寿命……所剩的寿数又一年年，一月月，一天天，昼夜交替地消耗，白昼又随上午、中午、下午消失，上午等又随着分分秒秒而流逝。

《入行论》中说：

“昼夜不暂停，寿命恒衰减，

额外无复增，若我怎不死？”

（三）活着的时侯无暇修习佛法，然而却必定会死：

如《入胎经》中所说：最初十年为无知的幼童，不会生起修法的念头，最后二十年身心衰竭，又无力修法，中间的岁月，又一半被睡眠占去，再除去病等不如意事所消耗的时光，真正能用来修法的大好光阴又有多少呢？”

壬二、死期不定：

（一）不仅决定要死，而且不定何时就会死去。一般而言，北俱卢洲人的寿量决定为一千岁。其他二洲寿量虽无一定，但多数决定。唯有南赡部洲人寿量极不决定，劫初可达无数年，到劫末时十岁就算是最长寿的了。现今或老年、或中年、或童少，死时极无一定。

《俱舍论》中说：

“此洲寿不定，后十初叵量。”

《集法句经》中说：

“午前所见人，午后永不见，

午后所见人，明晨永不见。”

“多男子女人，少壮即已殁，

岂因彼年少，而言定可活。

有於胎中死，有於生即亡，

有尚唯知爬，有唯初学步，

有老亦有幼，有当韶华年，

渐次皆磨灭，如果熟自落”

“明日及后世，孰先至难知。

勿营明日计，当勉后世义！”

（二）死缘众多而活缘稀少。

如《宝鬘论》中说：

“死缘极众多，活缘唯少许。”

（死的）外缘中，有为刀剑所伤；有为毒药所害，或被夜叉、精怪、鬼女、国王等夺去性命；或自身四大失调、饮食不消、药物失宜；或突堕悬崖、房屋倒塌、船破舟翻；或者突然中风而亡……这样突然死亡的例子是那样的多，当念自己也将如此溘然死去。

（三）此身犹如水中泡沫一样，十分脆弱，何时将死哪里有什么定数？

《亲友书》中说：

“大地须弥海，七日同出时，

烧尽灰无余，况此危脆身。”

《宝鬘论》中说：

“处众死缘中，命犹风中灯。”

应该想到自己甚或不慎仅由一根刺的伤害，也许突然撒手人寰啊！

壬三、死亡的时侯，除了佛法，其他任何东西都没有用处：

（一）无论多么疼爱的亲友围绕在身旁，却一个也带不走；

（二）无论有多少心爱的珍宝，死时尘许也携不去；

（三）连一同生就的这个肉体也不得不舍离，为什么还要贪著此世的荣华呢？

辛二、修习后产生的决定：

死主一定会来，何时将至却没有一定，或许今天我们就可能猝然亡故。因此，我们必须为死亡的到来早作准备。预备死亡，唯有勿恋此世的荣耀，现在就修习清净正法。

惟愿上师佛加持，令我能如是而行！这样祈祷以后，思维顶上上师佛身体各支分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，一切罪障皆得以清净，尤其障碍心中生起念死无常殊胜证悟的一切罪障皆得以净除，自他一切有情心中生起念死无常的殊胜证悟。

庚二、思维恶趣苦：

观上师佛住在自己顶上，住此态中，思维：如此难得而又具有极大意义的这个暇满人身，很快就会坏灭，坏灭以后却不是什么都没有了，仍然还要受生，受生的处所无非善、恶二趣。如果受生恶趣，地狱中有着寒热等种种大苦，饿鬼中有着饥渴等种种大苦，而旁生则有极为愚昧、相互吞噬等种种难思的痛苦。

辛一、思维地狱苦，其中又分为四：壬一、大有情地狱；壬二、近边地狱；壬三、寒冰地狱；壬四、孤独地狱。

壬一、大有情地狱：从此（金刚座）向下三万二千由旬 有等活地狱，依次向下每隔四千由旬有一地狱，有其余的七大地狱，共八大地狱。

等活地狱中，有情聚在一起，手执业力所感的种种利刃相互残杀倒下死去，这时空中发声：“你们复活吧！”又重新站立起来，象以前一样相互残杀……受无量的大苦。

其下为黑绳地狱，狱卒在有情身上以黑绳标画成四角等许多形状，然后用利刃锯截……受着无量大苦。

其下为众合地狱中，有情聚在一起，形如绵羊头和山羊头的两座大山从两边挤压……受如是等无量的大苦。

其下为号叫地狱，狱中的有情在炽热的铁屋中被火烧烤……

其下为大号叫地狱，狱中的有情在双层的铁屋中被炽燃的烈火烧烤……

其下为烧热地狱，狱中的有情在许多由旬大的铁锅中煎熬，或被单股的铁叉从下直贯至顶，一切根门烈焰炽燃……

其下为极烧热地狱中，有情被三尖的铁叉从下穿入，三尖分别从头顶和两肩穿出。或者以烧红的铁片缠在身上。还有的卧在铁地上，狱卒用铁钳撬开嘴后，灌入炽热的铁丸或滚沸的烊铜，口、喉、肠等被烧焦后，又从下身流出……

最下是无间地狱，狱中的有情在烈焰炽燃的大铁屋中，四面猛风鼓动烈火，无法分清究竟哪里是身体，哪里是火？

地狱中的烈火的热度是怎样的呢？劫末时烧毁世界的烈火的热度是人间之火的七倍，而地狱的烈火的热度又是劫末烈火的七倍。有大德说：比较起地狱的烈火，人间的火犹如冰雪般地清凉。譬如人间的火烧伤身体，若用清冽的白旃檀香水沾润，立刻身体清凉伤处得到恢复，而被地狱中的烈火所烧时，如果用人间的烈火来接触，也会立刻得到清凉，所烧的伤处得以恢复。

而地狱中的痛苦要承受多长的时间呢？

《亲友书》中说：

“此处受极苦，经百俱胝秋，

如其恶未尽，命舍定无由。”

若以人中的年来计算，等活地狱中有情的寿量为一万六千二百亿岁，下一层的寿量为上一层的两倍，依次增加。

壬二、近边地狱：脱离了大有情地狱的痛苦以后，随即会进入深及膝部的热炭地，腿脚陷入时，一切皮肉皆被烧烂。

再向前行会堕入腐尸般恶臭的粪泥中，深度直没至颈，被名叫“利嘴”的虫子争相噬咬，钻骨透髓。

从此再往前行是利刃布满的路，每走一步，皮肉被块块截穿。之后为剑叶林，又会被利剑截肢断体。铁刺树林中，有情攀上攀下时被锋利的刺贯穿皮肉。还有铁嘴鸟飞落到有情的头顶或肩上，啄食眼珠。

紧隔着有弥满着沸腾灰水的无极河，有情堕入其中，被上下翻滚地煎煮。

壬三、寒冰地狱：八大热地狱横去一万由旬有寒冰地狱，向下三万二千由旬处为寒疱地狱，大地皆是厚厚的寒冰，空中弥满着狂风暴雪。在这里，身体被冻得满是疱疮。

其下有疱溃烂地狱，这里更为寒冷，疱疮被冻得全部溃烂。

其下依次有口歇 哳言占 地狱、赫赫凡地狱，这二地狱中的有情，被冻得无法发出大的哀号声，只能从喉的深处发出阿啾啾、嗟呼呼的声音。

其下有虎虎凡地狱，狱中的有情则连一点声音也发不出来了。

其下为青莲花地狱，狱中极大寒风袭身，身体变为青瘀色。

其下有红莲花地狱，身体冻得转青为红，裂为十瓣或者更多。

最下为大红莲地狱，身体冻裂为百瓣、千瓣。

壬四、孤独地狱：挨著寒热地狱有孤独地狱。《瑜伽师地论本地分》中说人间也有，如《俱胝耳山》、《僧护因缘经》中都有讲述，应当参阅。

生入地狱的因，总的来说，造了上品十不善业将生入地狱，尤其是作了五无间业、生起邪见、犯四根本。有说轻慢而犯别解脱戒中的恶作罪（五篇之一的突吉罗罪），将会生入等活地狱，轻慢而犯别解脱戒中别别忏罪（五篇之一的提舍尼），将会生入黑绳地狱。

《入行论》中，说犯了菩萨根本堕罪，或对菩萨生起多少刹那数的嗔心，当于如是劫数的时间住地狱中。

续部经中，说犯了密乘根本堕罪 乃至未还净中间，随有多少刹那数，当在无间地狱中住多少劫。

《时轮根本续》中，说对上师生起嗔心，随有多少刹那数，则于如是数劫中所集的一切善根都被摧毁，还将于如是数劫住地狱之中。

在自己的内心上，已经积聚的尚未净治的大力恶业，多得不可思议，它们将会引生地狱大苦，而这些恶业在自己死前看来无法得到净治，这可以通过我们现在的能力状况得知。若带着这些恶业明日或后日突然死去，除了生入地狱还有别的去处吗？一旦生入其中，想想自己能不能受得了这样的大苦？理应当努力修习直至内心生起惶恐。如果内心生起了真实的怖畏之心，除了维持生命必须的衣食等顺缘外，理应当摒弃一切杂务，昼夜精勤于净治罪堕的最佳方便——四力忏悔与防护。

辛二、思维饿鬼苦：

饿鬼道中有着不可思议的饥渴等大苦。

《亲友书》中说：

“受鬼望不遂，无敌苦常临，

饥渴及冷热，困怖苦恒侵。”

观想自己变成了一个丑陋、羸弱、心怀畏惧的饿鬼，思维：饿鬼之中具有外障的，或者找不到饮食；或者看到河水想喝、看到果实想吃时，却有手持种种兵器的守卫看守；或者到了近前却变成脓血或者完全消失，不得受用。

具有内障的，口小如针眼，颈细若马尾丝，肢如枯柴，发如蓬草，四处寻找却找不到饮食；即便找到却无法入口；或进入口中却无法咽下；即便咽下一点，也无法填饱肚子。

饮食有障的，譬如名叫“火焰鬘”的饿鬼，所得的一切饮食都会起火燃烧；名为“食秽”的饿鬼，只能饮食屎尿，以及饮食不净臭秽有损可厌的东西；有的只能割食自肉，不能受用净妙的饮食；有的受着夏季月光灼热、冬季日光严寒的痛苦；有的四肢不能支撑身体，却不得不极为疲苦地到处游荡寻找一点点的饮食；势力弱小的饿鬼常被大力的饿鬼凌辱殴打，还会无端地经常受人和狗等的惊吓。

鬼中的寿量，《俱舍论》中说：“月为日五百”，是说以人中的一月为鬼中的一日，依此计算为五百岁。《念住经》中说人中的十年为饿鬼中的一日，如是饿鬼寿命为五百年，这样则相当于人中的一百八十万岁。

生入饿鬼道的因是悭贪和不与取等。如果不希望受这些痛苦，应当努力净化往昔所集的恶因，并且防护将来不令再犯。

辛三、思维旁生苦：

畜生道中有着不可思议的愚痴和相互吞噬的痛苦。旁生中的大多数生活在大海深处极为昏暗的地方，有着种种不同的身量、形态、颜色，犹如粮堆般，拥挤在一起，多得不可胜计。观想自己生入其中，思维：旁生中大的畜生整个地吞噬小的畜生，也有小的畜生成群地围攻大的畜生 ，钻透身体，吃尽身肉。生存的处所是伸手不见五指、极度黑暗的地方。体积大的挤压小的，令它们连喘息都极为艰难。

生在龙中，则天天笼罩在金翅鸟的威胁下，受着热沙雨袭身等的痛苦。

若生为野鹿，又会被猎人和群犬竞相追逐，虽然拼命奔逃，最终却难免被捕杀猎食；或者被凶兽扑杀、被猛禽啄食。

人所豢养的马、牛、驴、猪等，或受驱役、超荷驮运；或被鞭打耕种；或被挤奶剪毛……直至被屠宰，受着无量的痛苦。

旁生的寿量，《俱舍论》中说：“旁生长经劫”，就是说旁生中寿量长的可以经过一劫，而短的则没有一定。

生入旁生的因有谤法、不敬法及说法师、佛弟子中互说过失等。

恶趣中有如此的痛苦，一旦临头，我们实在没有忍受的余地！如今得到如此难得且具有极大意义的暇满人身之际，应当证得断除一切恶趣痛苦的大宝上师佛位。惟愿上师佛加持，令我能如此而行！这样祈祷以后，思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，进入自他一切有情的身心之中，净化了如是的障碍，自他一切有情心中生起如是的殊胜证悟。

庚三、净修皈依，依《安乐道》的皈依所缘次第稍稍增广如下，分五：辛一、皈依的因缘；辛二、皈依的对象；辛三、如何皈依；辛四、皈依利益；辛五、皈依学处。

辛一、皈依的因缘：

皈依之因主要有二：

一、自己怖畏轮回恶趣的痛苦；

二、信解三宝有救拔苦的能力。

《极白增上心之问答善慧笑音》中说：

“皈依体之要，自心殊惶恐，

知三宝能救，由此生皈依。此为尊所许。”

辛二、皈依的对象：

皈依的对象，首先应当自己解脱了一切的怖畏，而且精通从怖畏中解救他人的方便，又对一切有情心怀大悲没有亲疏远近的分别，无论是否曾饶益过自己都能对他们普作利益。而具足这一切功德的，只有圆满的佛陀。无论大自在天还是遍入天等大力天神，都不具有这样的功德，更遑论鬼中的地神以及龙类！因此，在三宝和外道的导师中，皈依的唯应是三宝。

《皈依七十颂》中说：

“诸求解脱者，当皈佛法僧。”

辛三、如何皈依，分四：壬一、由知功德之门皈依；壬二、由知差别之门皈依；壬三、由誓受之门皈依；壬四、由不言有余之门皈依。

壬一、由知功德之门皈依：

其次，应当随念所皈依的对象三宝的功德：

（一）佛身具足三十二相、八十种随形好，极为端严。

佛语具足六十四支韵音，一音说法，一切有情都能听到自类的说法音声。

佛意的功德，分为悲智两种：佛的智慧能同时现观一切法的如所有性和尽所有性；佛的大悲，对一切众生爱如独子，没有亲疏的差别，调伏众生不逾片时。

佛的事业无须励力，任运而不间断。

（二）法的功德者，佛具有的无边功德，都是因为修证了灭道二谛，方得生起。灭道二谛属于证法，教证二法都有断除过失，生起功德的作用。

（三）僧宝，主要是指圣补特伽罗，他们有着随念法宝而如理修习的功德。

壬二、由知差别之门皈依：

（一）相差别：现证圆满菩提是佛宝相，佛所证得的果为法宝相，依靠他人的教授如法清净地修习为僧宝相。

（二）事业差别：三宝的事业中，佛的事业为传授教法；法的事业为断除应断的烦恼；僧的事业是勇猛精进地修习，增长一切善根。

（三）信解差别：对佛宝怀着亲近承事的态度；对法宝应怀着希求证得的态度；对僧宝应怀着如法和合共住的态度。

（四）修行差别：对佛宝应修供养承事的正行；对法宝应修习瑜伽方便的正行；对僧宝应修共同享受利养及正法的正行。

（五）随念差别：随念三宝各自功德，如“如来者，谓……。”中所说 。

（六）生福差别：依补特伽罗及法的缘故，增长福德有所差别。

壬三、由誓受之门皈依：

自誓受皈依：应承认佛为皈依的导师，法为正皈依，僧为修行的助伴。

壬四、由不言有余之门皈依：

不言有余而皈依，则是了知了内外大师的差别以及教法的胜劣，故尔唯皈依三宝。

简而言之，则如《安乐道》中所述：

观想从顶上上师佛身中，化现出上师、本尊、三宝、勇父勇母及诸护法，遍满虚空之中，安住于顶上上师佛的周围。这些皈依境观想明显后，随念诸尊身语意的功德及其事业，住此态中，让前面所述恶趣的痛苦，在心中重新明了现起，生起怖畏并强烈地祈愿：

惟愿上师三宝立刻把我及一切如母有情，从轮回尤其是恶趣的痛苦中解救出来！念诵：“皈依上师本尊三宝”百千万遍乃至十万遍。

辛四、皈依利益：

我们还应当了解皈依三宝现前究竟的利益，如理地修学皈依的学处。皈依三宝的利益者：

（一）成为一名真正的佛弟子；

（二）有了承受一切戒律的基础；

（三）过去所集的业障得以削弱乃至永尽；

（四）积聚了广大的福德；

（五）不堕落恶趣。如昔有位天子将要投生为猪，由于他皈依了佛，所以从恶趣苦的怖畏中解脱出来，而且生到了更高的天界；

（六）从现世的怖畏中救拔出来，如富楼那尊者有兄长名叫具财，乘着满载旃檀的大船在大海中航行，夜叉刮起了狂风，船即将覆没，这时他祈祷皈依尊者富楼那，得以脱离险境。皈依声闻阿罗汉尚且有这样大的利益，何况皈依佛呢？

（七）皈依还可以随愿成就；

（八）速疾成佛。

辛五、皈依学处

皈依的学处有各别学处和共同学处二种：

壬一、各别的学处中又分为二：应遮学处和应修学处。

一、应遮止的学处：

皈依了佛陀以后，不可以顶礼供养其他的天神；

皈依了法以后，应当断除损害有情的行为；

皈依了僧以后，不可以与其他外道一起共住。

二、应修习的学处，如不可讥毁佛像等等。

壬二、共同的学处中，当随念三宝的差别、功德等数数皈依；

当随念洪恩，勤修供养，自己未饮食前应先献供养；

应当随念大悲，令其他众生皈依三宝；

随作何事，都应心中依靠三宝；

由知胜利昼夜六时勤修皈依；

从嬉戏乃至舍命之间，随遇何缘，不舍三宝。这些都应当善加修学。

庚四、对业果深生忍信，分三：辛一、思惟业果总相；辛二、思惟业果别相；辛三、思已如何进退之理。

辛一、思惟业果总相，分二：壬一、正明总相；壬二、分别思惟。

壬一、正明总相：

观想顶端上师佛，住此态中，思维：

（一）业决定理：

经说由修善因唯生乐果，绝不会出生痛苦；而由不善因唯能生出苦果，不会出生安乐。乃至一个被酷热所苦的人，突然一阵凉风吹来，所生起的快乐，也是从过去所集的善业中产生的；即使不慎被一根刺，刺中所生起的痛苦，也是从过去所集的不善业中产生的。因而业果是决定的。

（二）业增长广大理：

虽然仅作了微小的善因或恶因，如果没有遇到相违的缘，也会出生极大的果报。在过去有位沙弥金德曾对一位嗓音不好的比丘说：“你的声音象狗叫”，由此五百世生在犬中。对一位身体敏捷的比丘说：“你象个猴子”，因而后世生在猴中。这就是业会增长广大的特点。

（三）未造不遇：

如果没有造作善恶二因，也就不会领受苦乐二果。这就是未作之业不会遭遇的特点。

（四）造已不失：

如果造作了善恶二因，没有对治它的话，所造的业不会失坏。如经中说：

“纵使经百劫，所造业不失，

因缘会遇时，果报还自受。”

壬二、分别思惟，分三：癸一、黑业道；癸二、白业道；癸三、开示造业的大力门。

癸一、黑业道：

在此，对十业道的安立略作解说：

一、杀生：

事：与自己的心识不同的其他有情。

意乐分三：一、想，对要杀害的对象确认无疑；二、烦恼为三毒中任何一种；三、动机为希望杀害对方。

加行：用毒、器械或咒等实行。

究竟：指（所杀的对象）在自己死之前死去。

二、不与取：

事：他所主宰的物品。

意乐：想、烦恼如前；动机为未经他人许可，希望令他永失此物。

加行：以强夺、暗窃或行骗等方法来获取。

究竟：指自己生起拥有此物的心。

三、邪淫：

事：一、非所应行，如母等；二、非道，如口或秽道等；三、非时，如有孕或住斋戒等；四、非处，如塔寺及上师前等。

想：错与不错皆同。

究竟：指两根交合。

四、妄语：

事：有见闻觉知 四种，以及与此相违的四种。

意乐：想谓于见等转变为不见等；烦恼为三毒随一；动机为希望宣说被窜改后的内容。

加行：作言说或默认。

究竟：指为他所领解。

五、离间语：

事：指或和合或不和合的诸有情。

意乐：想与烦恼同前，动机为希望和合的有情相互乖离，或不和合的有情永不和解。

加行：指以或柔软或粗暴的言辞。

究竟：指他领解了所说的离间语。

六、粗恶语：

事：自己所嗔恚的有情。

意乐：想及烦恼同前，动机为希望说恶语。

加行：为了自己或他人，以或真或假之词，诠说或悦耳或不悦耳的内容。

究竟：指为他所解。

七、绮语：

事：无义之事。

意乐：想与烦恼同前，动机为希望信口开河地说不相干系的胡言乱语。

加行：发勤勇宣说绮语。

究竟：刚刚说完绮语。

八、贪：

事：指为他所有的财物。

意乐：想与烦恼同前，动机为希望为己所有。

加行：心继续努力作贪思维（令其强烈）。

究竟：作是念“愿我拥有这些财物”。

九、嗔恚：

事、想、烦恼如恶语，动机希望殴打等。

加行：继续努力作嗔的思维（令其强烈）。

究竟：指决定打杀缚等。

十、邪见：

事：确实存在的事物 。

意乐分三：想谓对所谤义作谛实想，烦恼为三毒中任何一种，动机为希望诽谤。

加行：继续努力作邪见的思维（令其强烈）。

究竟：指决定诽谤。

癸二、白业道：

以断杀生这个善业为例，事为其他有情；意乐为见到过患希望断除；加行为努力防护杀生的行为；究竟指守护身业清净圆满。其他九种白业道也应当依此类推。

癸三、开示造业的大力门：

由田故力大者：指对于三宝、上师、父母等随作利益或损害之业，其力都极为强大。

由意乐故力大者：由猛利的悲悯或极度的嗔恨而作的业，其力非常大。

由事物故力大者：法施或布施殊胜的财物，其力非常大。

由所依故力大者：具有三种戒律者，随作善恶，其力都非常强大。

对于以上所说生起深刻的信心，于十善等，哪怕极微细的善业也努力去作，即使十不善中极微细的恶业也努力防护不令三门沾染，精勤地弃恶修善。惟愿上师佛加持令我能如是而行！这样祈祷以后，思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切罪障皆得以净除，尤其能障碍心中生起深信业果的一切罪障皆得以清净，自他一切有情心中皆生起深信业果的殊胜证悟。

辛二、思惟业果别相：

依靠守持戒律，舍弃十不善，虽可获得善趣之身，然而若能成就一个具有八种异熟功德的殊胜依身，修习一切种智，修道的进程速度是其他身所无法相比的。所以首先应当了知八种异熟功德的情况，作用如何以及它的因缘。

(一)八种异熟功德依次为：寿量圆满，形色圆满，种姓圆满，自在圆满，信言圆满，具足大势名称，具丈夫性，具足大力。

(二)异熟的作用：

寿长可以长时积集善根；

形色圆满可以摄诸所化，自己所说，他所乐闻；

由于种族高贵，自己所吩咐的事他人不会违背；

由自在故，可以摄受众多有情，令其成熟；

信言则自己之言为他信受；

大势名称则他人速受教化；

具丈夫性有大无畏，且少障碍；

具足大力则任作何事常生欢喜，速发神通。

(三)异熟的因缘：

长寿之因，为不损有情、慈心不杀、赎放生命、遮止害他、布施医药、看护病人等；

形色圆满之因，为摧伏嗔心，供鲜花、明灯以及鲜净的衣饰等；

种姓圆满之因，为舍弃我慢；

自在圆满之因，为布施衣食，虽无来乞讨者，也常怀利益他人之心施与财物；

信言之因，为远离四种语不善业；

大势名称之因，为敬事三宝、上师、和尚、阿阇黎以及父母等；

具丈夫性之因，为观见女人过患，不希望成为女身，解救将被阉割的有情；

具足大力之因，他人无力完成的，自己发心代作，或作助伴及惠施饮食等。

辛三、思已如何进退之理

这八种因， 我们应当至心希求，努力去修习，所生的善根回向圆满菩提，对上中下座的同行道友，应当远离嫉妒、攀比及凌蔑心，随喜他们的善行。我们暂时未能作到的应当常加观察，发愿将来能作到，现在能作到的，应当长期坚持励力修行，还应当令他人也受持这八因，对已经受持者应当深加赞叹：“善哉善哉！”

如《蓝色手册》中，所说“勿期今生圆满，当为来世修行。”以及宗喀巴大师所说，“然若成一圆具德相，能修种智，胜所依者……（《广论》第一三九页）”此等的意趣即是这些内容，所以应当随时随地尽力而行。

虽然我们努力于断恶修善，但是若由于对治力弱、烦恼炽盛而有所违犯，应当依四力精勤忏悔防护。四力忏悔防护法者，先当净扫居室，恭敬陈设身语意三依，应生起真实三宝想。

思维面前虚空之中安住着上师、本尊、诸佛菩萨、勇士、空行及护法众，自己对诸圣众，至心对以往所作的诸恶罪堕深生忏悔，如腹中毒，生起纵使舍命也不再犯的防护心。如有时间可依《金光明经》中所说的四力忏悔防护法而修，或依三十五佛忏、三律仪别别忏法、“上师金刚持”颂等而修。

简而言之，皈依发心为所依力；对已往的罪恶深生追悔为拔除力；念诵甚深经典、修习罪性三轮不可得的甚深空性、念诵金刚萨垛百字明咒、修造像塔、广修供养以及称颂诸佛菩萨殊胜名号等为对治力；数数思维生起不令丝毫罪堕沾染的防护心为遮止力。

乙三、结行，如前所说。

戊二、座间如何行：此当参阅开示共下士道的经论及疏释等如前。

如此，修习共下士道在心中生起的量者：过去主要追求今生的利益，而修法以求后世的利益仅为顺带而行。现在反过来，今世的利益成为次要的副产品，而主要是寻求后世的利益，这就是生起了合格的心量。

如果虽作修习，然而我们对很快将死、死后生入恶趣将长时领受剧烈的大苦，心中却一点也没有怖畏之心，这是由于过去世中法的习气太微薄，或在这一生中虽作闻思修，却未至扼要，心反而因法而变得油滑，这有着非常大的过患。

夏吾岗瓦大师说：

“女游三夫间，飞鸟脱罟网，

僧因法油滑，此三最狡诈。”

“若不向内观察思维，听闻越多，反愈向下堕落，由此可见听多修少，实为心变油滑之因。”

有善知识说：“攀缘外境的心是最粗硬的呀！”

因此较之未作闻思，心变油滑过失更大。

宗喀巴大师在道次第中说：“于闻解后，尚须修习，随自力能，修所闻法，是为至要。”

所以，我们应经常地发誓修习正法，不再迷恋外在虚妄的亲友、自己的这副臭皮囊以及虚幻的资财受用。

宗喀巴大师又说：

“以是此心，纵觉难生，

然是道基，故应励力。”

修习了这些下士道的教法，如果现在心中仍未能生起，我们应当祈求上师三宝加持令得生起。还要努力积资净障，对所缘行相应比以前更加勤奋地修习，并发愿在未来的生世中能生起。

如宗大师说：

“彼所开示教授中，暇满义大及难得，

速坏复受恶趣苦，救此皈依业果等，

善思而获坚固解，是为已摄正道本”。

也有人虽修习道次第，然而出于懈怠，反而希求通达共通的文化；或者作些相似的念诵，祈求语言的功能；有些希望见到本尊；或稍修持住心之法就看有没有些许的神通出来；还有的人专事念诵。

普琼瓦曾问京俄瓦：“一种是获五神通 ，通达五明 ，拥有八大悉地 ，一种是尊者的道次第在心中生起，你会选择哪一个呢？”

京俄瓦答道：“不要说道次第在心中生起，就算只是心中能生起‘道次第确实如此’的胜解，也应当选这个。过去我们曾无数次地获得五通、通达五明、拥有八大悉地，然而都没有脱离生死轮回、没有战胜轮回。如果获得了对道次第的定解，就必定能从轮回中解脱出来！”

如此发自肺腑的心声，清楚地说明了，有前面那样想法的人都没有明白这句话的扼要，他们尚未对道次第获得定解呀！

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

**积聚皆消散，崇高必堕落，**

**合会终别离，有命咸归死。**

**生聚团团亲，死终别别离，**

**悲痛深摧心，世间法如是。**

**——《入行论》**

**或有戒为乐，或有戒为苦，**

**具戒则安乐，毁戒则成苦。**

**——《珍爱比丘经》**

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

丁二、第二章于共中士道修心，分二：

戊一、生起希求解脱之心；

戊二、抉择趣入解脱道的体性。

戊一、此中分二：己一、座中如何行；己二、座间如何行。

己一、此中分三：庚一、加行；庚二、正行；庚三、结行。

庚一、加行：

“…遍摄依处上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷”此上的部分如前所说。其后当思维：我及一切如母有情沉沦生死轮回，备尝种种长时剧烈的大苦，都是因为没有了知轮回中的一切本性即是苦，没有生起追求解脱的强烈心愿。惟愿上师佛加持我及一切如母有情，令得了知轮回本性即是苦，从而生起追求解脱的强烈心愿！这样祈祷以后，思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他无始所积的一切罪障皆得以清净，尤其那些障碍了知轮回为苦的罪障以及障碍生起希求解脱心的罪障皆得以净除，自他一切有情由了知轮回苦性从而生起强烈的追求解脱之心。

庚二、正行分二：辛一、思维轮回总苦；辛二、思维轮回别苦。

辛一、思维轮回总苦：

观上师佛住于顶上，住此态中思维：我如理学戒持戒，断除十种不善，由此虽可超脱恶趣的痛苦而获善趣之果，然而还没有得到断除苦根的解脱，实在也无快乐可言。譬如一个囚犯每天受着火漆滴身、棍棒加身的楚毒，而且一个月后定将被处死，这时虽由某人的情面免除了严刑拷打，然而即将被杀的痛苦却每天迫近，又哪能有快乐可言呢？同样，因为没有获得从根本上断除轮回的解脱，任由获得如何的善趣身，一旦往昔善业力尽，又会堕入恶趣，无奈饱受无量的痛苦。

（一）无定过患：

在这个轮回之中，只要是由惑业所受生，就难免日后之苦，亲变为仇，仇复为亲，相益相害无可保信。

龙树菩萨说：

“母或改为妇，父乃转成儿，

怨家翻作友，迁流无定规。”

“笞母食父肉，恶敌拥怀中，

妻啃夫之骨，轮回殊可笑。”

自己前世之父亲却成了今世之子，前世之母成了今世之妻，前世中的亲人成了此世的仇人，甚至上半生的仇人却成了下半生的亲人、上半生的亲人在下半生变成仇人……这个轮回中实在没有丝毫的决定。

《妙臂请问经》中：

“时尔仇为友，时尔亲成仇，

亦或为陌路，陌人成亲仇。

见此故有智，何时亦莫著，

遮恋亲分别，唯住于善法。”

（二）无饱足过患：

任如何受用轮回的安乐，都没有满足的时候。

《广大游戏经》中说：

“大王即令天之乐，及与人中妙乐欲，

诸乐令此一人得，彼亦无足仍求觅。”

就是说一个人即使尽得人天中一切诸妙乐欲，仍然不会满足。这个不知满足的乞求心，正是病与苦中最为主要的罪魁祸首。

马鸣菩萨说：

“已获诸欲乐，日日陈眼前，

多积仍无厌，病重岂逾此！”

（三）数数舍身过患：

无论获得何等善妙的身体，终须数数弃舍，这个已获得的身体也无可凭赖。

《亲友书》中说：

“既成帝释世应供，由业力故复堕地，

纵使身成转轮王，复于轮回为奴婢。”

“虽得天界大欲乐，及诸梵天离欲乐，

后堕无间为火薪，忍受众苦无间绝。”

（四）数数结生过患：

无始以来数数地结生，仍见不到生的边际。

龙树菩萨说：

“一一曾饮诸乳汁，过四海水而今后，

随异生性流转者，所饮远当逾于此。”

是说一般诸异生在生死中互相为母，所饮的母乳多于四大海水，若还不精勤修道，相互所饮的乳汁将远甚于前，而且依然看不见轮回中受生的边际。如是相互为仇一一相杀的头颅，堆积起来超过梵天世间，而互为亲爱因爱人的亡故所流的眼泪，积聚起来超过大海之水，却仍不见轮回中受生的边际。

如《除忧经》中说：

“数于地狱中，所饮诸烊铜，

虽复大海水，亦无如许量。

生于犬豕中，所食诸不净，

较须弥山王，其量极高广。

又于生死中，离别诸亲友，

所泣诸泪滴，大海亦难容。

由相互诤斗，所截诸头颅，

积之高若是，梵世亦超过。”

（五）数数高下过患:

无论受用多少轮回中的圆满盛事，最终却都要舍弃，因此，所获的圆满皆无可凭赖。经中说：

“积聚皆消散，崇高必堕落，

合会终别离，有命咸归死。”

《入行论》中说：

“生聚团团亲，死终别别离，

悲痛深摧心，世间法如是。”

（六）无伴过患:

自己终须独赴他世，友伴也无可凭赖。

《入行论》中说：

“独生此一身，俱生诸骨肉

坏时尚各散，何况余亲友。

生时独自生，死时还独死，

他不取苦份，何需作障亲！”

因此，这次我偶获极为难得且具有重大意义的暇满之身，无论如何应当依之断除一切轮回的痛苦，证得殊胜解脱正等正觉的圆满佛陀宝位。惟愿上师佛加持令我能如是而行！思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切罪障皆得以净除，尤其能障心中生起了知轮回总苦殊胜证悟的一切罪障皆得以净除，自他一切有情心中皆生起如是的殊胜证悟。

辛二、思维轮回别苦，分二：壬一、思恶趣苦；壬二、思善趣苦。

观想顶上上师佛，住此态中思维：

壬一、思恶趣苦：

只要是成就了取蕴 ，就无法超出苦的本性，何况三恶趣呢？

壬二、思善趣苦，分三：癸一、思惟人苦；癸二、思惟非人苦；癸三、思惟天苦。

癸一、思惟人苦：

有了人的五取蕴，就有了饥渴和追求的痛苦，毫不顾忌恶言毒语、用种种手段来谋取受用财物，自己稍有财物，就有他人施以苛捐杂税压榨剥削，或者借贷、偷盗、巧取豪夺，用种种手段令自己不得不拿出来……承受着这样的痛苦。为了守护财物，又有求告长官、直言犯谏、相诤相斗、巡查守卫等寝食难安的痛苦。

（一）爱别离苦：离开了自己的亲眷朋友、贤善的上师阿阇黎等，心生悲痛，语出哀音，以手拔发，身受痛苦。

（二）怨憎会苦：一旦与仇人相见，就如同一切都被黑暗笼罩着，仇人离开，就仿佛天亮见到光明。承受着仇怨的加害，或者提防仇怨的报复……承受着这些痛苦。

（三）希望的东西求不得苦：由于过去生中没有积下福德，这一生感得贫困交迫，缺衣少食，流离失所，稼穑却颗粒无收，营商终血本无归，畜牧但疫情横行，借贷无门，乞讨无方，一旦讨债者纷至沓来，那时束手无策，最后，不得不低声下气地作他人的奴仆，而这些人曾经比自己还低贱，还曾受过自己的恩惠或被自己颐指气使地摆布过，如今这般处境使自己备尝难言的痛苦。

厌恶的事情却不期而至之苦：如被国王盗匪捆绑杀害，以及担心为他们所害等痛苦。

（四）生苦：处在不净臭秽的母胎中，犹如蜷缩在不净燃烧的瓶中一般，需要住九个月零十天，而生时比起把身体从拉铁丝的钢眼中拉出来，或者以手挤压疮核还要痛苦。生下后的第一个七天，四百零四种病侵入这个幻躯；第二个七天，八万魔类侵入；第三个七天，八万四千虫进入身中，令身羸弱饥渴，心不安适，此乃病魔之因。因此，生实为盛载一切众苦之容器。

如《亲友书》中说：

“轮回如此於天人，或地狱鬼畜中生，

皆无善妙故当知，此生实为大苦器。”

“纵使头燃衣著火，亦可置之而弗顾，

精勤励力断后有，最极切要无过此。”

（五）老苦：腰弯得象弓一般，头发花白如艾绒花，额象砧板皱纹充满，身力衰弱行住坐卧都非常困难，眼睛昏花模糊，诸根都渐衰退，不能再受用种种的妙欲，生命大半已尽，死亡眼看就要到来……有着这样不可思议的痛苦。

（六）病苦：身体皮肉干枯，失去了往日的光泽，心中烦躁不安，平时喜爱的食物却不能享用，还要受针炙等猛厉的疗法之苦，提心吊胆地时刻怀着死亡的恐惧。

（七）死苦：有不得不舍离亲人、身体、家财、朋友等的痛苦。

《广大游戏经》中说：

“若死若殁死殁时，永离挚爱诸人众，

无可回还重相遇，犹树落叶同逝水。”

癸二、思惟非天苦：

生为非天的取蕴，由于对天中富乐生起难忍的嫉妒，心中热恼痛苦，还会由此引发身中的苦受。

癸三、思惟天苦：

（一）生为欲界天的取蕴，则有与非天战争、割截肢体伤身丧命的痛苦。虽非所愿，但也要无奈地面对五衰相的显现，这时心中清楚地了知将要舍离天界的荣华而赴恶趣受苦，由此心生极大的痛苦。

《亲友书》中说：

“身色转变不可爱，不安本座花鬘萎，

衣为垢染而其身，昔无汗出今汗出，

天界报死五衰相 ，起于天界诸天中，

犹如地上人将死，传报当死诸死相。”

又：“诸天人从天界堕落时，产生的极大痛苦之量，有情地狱的苦也赶不上它的十六分之一。”

（二）色无色界的取蕴，也不具安住的自由，过去的善业一旦力尽，又将堕入恶趣承受无量的痛苦。不仅如此，《忏悔颂》中，说生于上二界的众生，由于遮止了分别观察的心续经劫长住，后生欲界则极为愚钝，于证解脱极为迟缓。总之，这个五取蕴是今世生老病死之所依，能引生现后二世的苦苦和坏苦，且一成取蕴即被行苦所主宰，因为随宿业及烦恼转的一切诸行就是行苦谛。

因此，无论如何也须证得上师佛的宝位，从取蕴为性的轮回 中解脱出来，惟愿上师佛加持令我能如是而行！这样祈祷以后，思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他有情的一切罪障皆得以净除，尤其能障心中生起了知轮回别苦殊胜证悟的一切罪障皆得以净除，自他一切有情心中生起如是的殊胜证悟。

庚三、结行：如前所说。

己二、座间如何行：此当参阅开示轮回为苦的经论及疏释等同前。

戊二、抉择趣入解脱道的体性，分二：

己一、座中如何行；己二、座间如何行。

己一、此中分三，庚一、正行；庚二、加行；庚三、结行。

庚一、加行：

“遍摄依处上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷”之前如前所述。其后当思维：我及一切如母有情沉没在轮回之中，受尽种种长时剧烈的大苦，都是因为虽然生起了希求解脱的心，但没有如理修学三学圣道所致。现在惟愿上师佛加持，令我及一切如母有情心中既得生起希求解脱之心后，复能如理地修学三学！这样祈祷以后，思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他无始所集的一切罪障皆得以清净，尤其在心中生起希求解脱后，而障碍修学三学的一切罪障皆得以清净，身体变为莹澈的光明之体，一切福寿教证功德增长广大，自他一切有情心中皆生起希求解脱而如理修学三学的殊胜证悟。

庚二、正行：

观想顶上上师佛，住此态中思维：心识就其本身而言虽然是无记性（善、恶、无记三性之一）的，由于缘我及我所生起执着自性有之心，因而爱自品，嗔他类，心执自己比他人强的我慢心等颠倒见生起，由此对开示无我的大师及所开示的业果、四谛、三宝等，生起拨有为无的邪见和疑心，进而其它的烦恼滋生蔓延，积聚种种的业，无奈地在轮回中虚生浪死，承受种种的痛苦。故尔一切痛苦的根源，追根究底就是无明！

《释量论》中说：

“一切过患根，是为坏聚见 。”

“若谁见于我，即爱于此我，

爱故耽安乐，耽之不见过，

见德愈耽恋，即取为我所，

是故若著我，彼即漂轮回。”

“有我故知他，执自嗔他分，

与此而相系，生一切过失。 ”

故《入中论》中有：“最初说我而执我… ”等论述。

因此，我必须证得断尽一切痛苦、获得最胜解脱的圆满佛陀宝位，为此当如理修学珍贵的三学之道。

清净地守护（戒律）有着极大的利益，若不能守则有极大的过失。

《珍爱比丘经》中说：

“或有戒为乐，或有戒为苦，

具戒则安乐，毁戒则成苦。”

较之布施无量的珍财，能于佛法欲灭时，一日一夜中守护净戒功德更大。

《三摩地王经》中说：

“若经俱胝恒沙劫，净心以诸妙饮食，

伞盖幢幡及灯鬘，承事百亿俱胝佛，

若于正法极失坏，善逝圣教欲灭时，

昼夜能行一学处，其福较前尤超胜。”

若不守护戒律则过失极大。过去迦叶佛时，有一比丘轻慢佛所制戒，折断了一根树枝，由此生入龙中，头上长有一棵很大的多罗树，至今仍受着无量的大苦，未来还将继续受苦。

经中说：

“现或有于王重禁，违越而未受治罚，

非理若违能仁教，如医钵龙堕旁生。”

因此，应该生起这样的心：我当如理地修学戒法，就算失坏生命也不舍弃自己所承许的戒律。

无知是生起罪堕之门，它的对治法是当听闻了知学处。如何了知呢？应当如理依止善巧而不失戒严、戒严而不失善巧的具相善知识，最好对于圆满的道次有所了解，次则应于菩萨行总的学处有所了解，最下也当对中下士道有所了解。

沙弥应看《嘎热嘎五十颂》及《沙弥学处三百颂》等的释论，比丘则应研读比丘的学处，至少也应阅班禅一切智文集中的《学处略摄》，或者法王一切智所著的《比丘学处略摄》，令心中了知。若已获无上部的圆满四灌顶 ，则须学习《戒律二十颂》的菩萨学处和《根本堕及粗罪之安立》等。了知以后则应当实行，这是不容缺少的。

不敬是罪堕之门，其对治法则应于大师、大师所制的学处、如理修学同梵行的道友生起恭敬。

放逸是生起罪堕之门，其对治法应以自为因而有惭，以他为因而有愧。生起正知正念有惭有愧后，住于不放逸。

烦恼炽盛为罪堕之门，其中贪心的对治为修习不净观；嗔恚的对治为修慈心观；愚痴的对治为修习缘起。应励力守护令戒清净，任何时候不令染犯。祈祷上师佛加持令我能如是而行！这样祈祷以后，思维上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他有情无始所集的一切罪障皆得以净除，尤其能障如理守护戒律的一切罪障皆得以净除，自他一切有情心中生起如是的殊胜证悟。

庚三、结行：如前所说。

己二、座间如何行：于座间应当多阅别解脱戒等学处，如前已述。

中士道修心次第，于此讲说完毕。

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

**因为轮回无始，所以自己的受生也没有始际。生生相续，没有受生过的地方一处也没有，而且在每一处都曾无数次地受生；没有未曾受生过的有情种类，而且每一种身都曾无数次地受生；没有一位有情未作过自己的母亲，而且每一位都曾无数次地作过自己的母亲；没有一位有情不曾在人中作过自己的母亲，而且每一位有情都曾无数次地在人中作过自己母亲，未来还将会作自己的母亲。因此应当想到：这些有情都是深恩哺育过我的母亲。**

**真实地说来，能摧伏对方的唯有慈心……因此，听到慈的名字，我的心中就非常清朗。**

**——京俄瓦**

**所有这世间上的种种快乐，都是从谋求别人的幸福而逐渐缘生的。所有这世间上的一切痛苦，都是由追求自己的安乐而暗中形成的。这些道理明白易晓，何必再多费唇舌呢？愚笨的凡夫不断追求自利，却惨遭痛苦；牟尼一切智者一向利益众生终成正觉。你瞧，这两方面的功过得失差距有多大！如果一个人不能学习以自己的幸福，真诚地去替换别人的痛苦,那么未来非但不能修成圆满的佛果，即使在生死中也不会有快活的日子。**

**——《入行论》**

**即便现在不布施，然而一切的身财就象水中的泡沫一般无常，终有一天要舍弃！二者虽同是舍弃，若现在舍，后世自己至少也会得到百倍的回报而不会贫穷。**

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

丁三、第三章于上士道修心：

如是我们于共中下士道次第修心已，依如理地修学三学，我们也仅能获得摆脱轮回的解脱，不仅自利尚未圆满，而且利益他人也只是少部分，还须由佛放大悲光策励，然后再进入大乘。就象是在同一个渡口，却要麻烦地挽两次裤腿。因此，我们最好是一开始就趣入大乘。

如《摄波罗蜜多论》中说：

“无力利世间，二小乘当舍，

一味惟利他，趣大悲佛乘。”

《蓝色手册》中：

“涉水勿二卷裤，初即当入大乘。”

上士道修心次第分二：

戊一、发菩提心法；戊二、发心后如何修学菩萨行。

戊一、发菩提心，分二：

己一、正发心；己二、受持发心仪轨。

己一、正发菩提心，此中又分二：

庚一、由七因果 发菩提心法；庚二、依修自他相换发菩提心法。

庚一、七因果法：先对一切有情修平等舍，然后修习知母直至发心。此中又分二：

辛一、座中如何行；辛二、座间如何行。

辛一、座中分三：壬一、加行；壬二、正行；壬三、结行。

壬一、加行：

“遍摄依处上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷”以上的部分如前所述。然后祈祷：

惟愿上师佛加持我及一切如母有情心中生起对一切有情远离贪嗔亲疏的平等心、以及知母、念恩、报恩、慈心、悲心和菩提心的殊胜证悟！思维顶上上师佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他有情的一切罪障皆得以净除，尤其能障心中生起如是殊胜证悟的一切罪障皆得以净除，身体变为莹澈的光明之体，一切福寿教证功德皆得以增长，自他一切有情心中生起对一切有情远离贪嗔亲疏的平等心、以及知母、念恩、报恩、慈心、悲心和菩提心的殊胜证悟。

壬二、正行：

（一）修平等舍心：

修习七因果之始，我们应当先修对一切有情的平等心，若没修成此心，虽然生起慈悲心，也仅是片面性的慈心和悲心，片面的慈心和悲心并不是真正的大慈大悲，因为大慈大悲的所缘一定是一切有情，如“平等大地慈水灌”等所说。

因而，观想顶上的上师佛，住此态中，清晰地观想面前有一位对自己未作任何利害的中庸有情。就其自身，无不是希望安乐、厌弃痛苦，故不应时而执为亲近而相饶益，时而又执为异类而百般加害，应远离贪嗔亲疏两端，令心平等。祈求上师佛加持令我能如是而行！

若是一位住山者，先缘自己右边的邻居修习，心平等后，又缘自己左边的邻居修习，待心平等后，同时缘二人而修，此后又缘其他的众人次第修习。

如是心平等后，缘一位非常情投意合的有情修习。

如《月上童女请问经》中说：

“我昔曾杀汝一切，我昔亦被汝杀害，

一切互相为怨杀，汝等如何起贪心！”

心之所以不平等是因为贪爱的缘故。过去就是由于耽恋所爱而沉溺轮回，然而这些亲眷朋友就象商人在一个市场中暂时地相聚一样，似乎相亲相爱，也不过几天的时间，不久又要各奔东西，故尔一切都不应贪著。

如《入行论》中说：

“因吾不了知，死时舍一切，

故为亲与仇，造种种罪业，

仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，

吾身必死亡，一切终归无。”

《道次第四种转心》中说：

“此生父母子，及诸六亲众，

若客聚逆旅，当令心无系！”

对亲爱的有情修习平等后，当清晰地观想面前有一心中所讨厌的有情而修，令心平等。对这样的有情之所以心不平等，是由于自己的心中一向视他为异己分子而生起嗔恨。对此若心不能平等，菩提心则无从生起。

此外，《入行论》中说：

“曾于千劫中，布施及供佛，

所积诸善行，一念嗔能毁。”

吉祥月称说：

“若于菩萨生嗔恚，百劫积集施戒等，

一刹那间尽毁故，过恶莫大于不忍。”

当缘念嗔恚的过患，遮止不令生起。

另外，如前面中士道中讲说无定过患时，所引《妙臂请问经》文，应念：“怨敌、亲友及一般的人，相互间关系没有一成不变的，而是这样反复无常，为什么要生起嗔恚呢？”以此遮止嗔心而修习平等。

如此，心平等后，观想面前有一位象母亲一样至爱的有情和一位象仇敌一样憎恶的有情，就他们本身而言，莫不希求安乐而厌离痛苦。我如今执为至爱的，在无始的轮回中也曾无数次作过自己的首敌；我如今执为至厌的，在无始的轮回中也曾无数次作过自己的母亲，对自己慈爱呵护。说到底应该对谁爱，又应该对谁恨呢？所以我应远离亲疏贪嗔，令心平等。惟愿上师佛加持令我能如是而行！

对此二者心平等后，当缘一切有情修习平等心。其中道理者，是因为就一切有情本身而言，都希求安乐而厌离痛苦，就自己这方面而言，一切有情皆是六亲眷属，不应执一方为亲而相饶益，执另一方为怨而相加害。应远离贪嗔亲疏两种极端现象，令心平等地观待一切有情，惟愿上师佛加持我令能如是而行！

其后，如何修习知母乃至菩提心呢？

观上师佛住于顶上，在此状态中思惟：

（二）知母:

《释量论》中说：

“最初受生时，呼吸根觉等，

非不待自类，唯从于身生”。

最初刚刚入胎的心识，应当有其近取因——前念的心识，是心识故，如现在的心识。 依此证明心识无始之理，也可成立轮回无始。应当依此思维修习一切有情都是自己的母亲。

《极白增上心之问答善慧妙音》中：“禀告修知母之法如下：当依《释量论》中所说‘最初受生时’等证成心识无始之教理，而善巧修习。”

那么，若问：“一切有情都是自己亲人的根据是什么呢？”因为轮回无始，所以自己的受生也没有始际。生生相续，没有受生过的地方一处也没有，而且在每一处都曾无数次地受生；没有未曾受生过的有情种类，而且每一种身都曾无数次地受生；没有一位有情未作过自己的母亲，而且每一位都曾无数次地作过自己的母亲；没有一位有情不曾在人中作过自己的母亲，而且每一位有情都曾无数次地在人中作过自己母亲，未来还将会作自己的母亲。因此应当想到：这些有情都是深恩哺育过我的母亲。

若有人认为：“有情的数目无量，不会都成为自己母亲的。”应这样思考：有情无数并不等于就不是自己的母亲，有情无数，同样，自己受生也无数，因而一切有情定是自己的母亲。

若心想：“我与一切有情互不相识，因而她们不是自己的母亲。”然而，以我和一切有情互不相识为由，并不能成立她们不是自己的母亲。就这一生而言，母子互不相识的例子也有很多，如莲花色比丘尼未出家前，由于不认识的原因，而成为自己儿子的妻子，同样由于不认识，反与自己的女儿成为共事一夫的妻妾。

又如前面“笞母食父肉”中，说有一人的父亲死后受生为鱼，母亲死后受生为一条母狗，他自己吃着鱼肉，母亲啃着鱼骨，前生中曾杀他的仇人如今成为他的儿子，由于改头换面，相互竟都不认识。

如果认为：“一切有情都是过去世中的父母，既已成为过去，就不应该再是母亲。”那么，昨天的母亲在今天已成为过去，也应当不再是母亲了。然而昨日之母与今日之母，作为母亲并无差别，对自己深恩哺育也没有差别。又譬如去年有人在自己将被国王杀害的时候救过自己的生命，这位恩人与今年救过自己性命的恩人，除了时间前后的差别之外，救命之恩并没有什么差别。同理，自己过去生中的母亲和今生的母亲，都同样是自己的母亲，对自己的深恩也没有不同。由此，心中应念：一切有情一定是我的母亲。

（三）念恩:

如此知母之后修习念恩：观上师佛住于顶上，住此态中，思维：

今生我的这位母亲不仅此生中是我的母亲，于无始生死以来也曾无数次地作过我的母亲。就在这一生中，从怀胎时就细心呵护我，十月怀胎生下我时，把我放在柔软的垫子上，从小就沐浴在母爱的慈辉里，或十指逗玩，或拥怀送暖，或倚门悬望、慈颜相迎，或口拭鼻涕、手擦屎尿，含辛茹苦地一点点把我养大成人。即使我的母亲她有危及生命的痛苦，也不及儿子的一点小病更令她感到痛苦难忍，这时，如果有什么办法可以令儿子的病苦转到她身上，她也会毫不犹豫地取来代受。较之儿子死，宁肯自己代死。把不顾罪苦恶言、受尽艰辛挣来的钱财全部都用在了儿子的身上。为了儿子娶亲、女儿出嫁，甚至儿子修法的宴会，把自己舍不得吃舍不得穿的好衣好食，毫无吝惜地拿了出来。总之是尽了她自己一切的能力，凡有利乐无不给予，凡有损苦无不救护，如此的舔犊深恩，粉骨难酬！

在此阶段，必须分别观想每一个所缘境而修，若笼统地缘总的一切境而修，后不得生起，皆是因为没有把握住要点所致。这些是基础，因而不要以为所花的时间太长而废弃，应在没有生起强烈的觉受前坚持修行，这是极为重要的。

在能清楚地忆念起母亲的恩后，应转换所缘境，观想今生的父亲而修习，次第缘念转换对象而修极为重要。随后，则当缘念中庸之人而修，其方法为：清晰地观想面前有中庸的有情，缘于他们思维：表面上现在我与他似乎没有关系，然而无始生死以来，他曾无数次地作过我的母亲，在作母亲的时候，也象今生的母亲一样，对我深恩哺育，恩德极为深重。

这样生起觉受以后，应当缘念仇敌而修，其法为：清晰地观想仇敌的样子现在面前，思维：我岂可把他当作今世的敌人？无始生死以来，他也曾无数次地作过我的母亲，在作母亲的时候，给了我无量的利乐，从无量的痛苦中救护我。还曾无数次地作过我至为心爱的人，相爱相守，我没有对方就坐立不安，对方没有我也会失魂落魄般地坐立不安，但如今成为这个样子，都是因为恶业的缘故。他们都是深恩将护过我的母亲啊！在生起觉受后，再缘一切有情修习念恩。

（四）报恩:

修习念恩以后，当修报恩：观上师佛住于顶上，住此态中，思维：

这些从无始以来深恩哺育过自己的母亲，由于心被烦恼魔所扰，六神无主，癫狂迷乱，远离了能观见增上生和决定胜的慧目，又无善知识加以引导，一一刹那造作恶行，如同行路，步履颠蹶，游赴在生死轮回尤其是恶趣的可怖悬崖边，我若漠然地丢弃他们，实在是至为无耻下流之辈！我当报答他们的大恩，把他们从轮回中解救出来，安置于解脱的清净大乐中！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

（五）悦意慈:

此后修习慈心：观想一位自己深爱的人，如自己的母亲，对她而言，不要说无漏之乐，连丝毫的有漏之乐也没有。现今矜许为快乐的这些世法却都将变为痛苦。历尽了辛苦想求安乐，营造的却是以后恶趣痛苦的因。一生中除了艰辛劳碌受尽痛苦之外，没有一点真正的安乐。若能令他们获得安乐和安乐之因该有多好！惟愿他们获得安乐和安乐之因！我当令他们具足安乐及安乐之因！惟愿上师佛加持，令我能如是而行！这样祈祷以后，思维上师佛身分中降下五彩光明甘露，如是等等。在生起觉受以后，应缘于父亲等诸亲友而修，其次缘中庸之人，然后缘仇怨而修，最后遍缘一切有情修习。

修习慈心的功德者：此生中若缘于赡部洲修习慈心，将会生为赡部洲的转轮王；若缘二洲生起慈心，则生为铜轮王；若于三洲生起慈心，则生为银轮王；若缘四洲生起慈心则生为金轮王；若缘三千大千世界 生起慈心，则当生为大梵天王；若缘小千世界中千世界生起慈心，则将生为小千和中千世界之主；如果缘尽虚空界的有情生起慈心，则其果报唯是圆满的佛陀。虽然业是自己的，然因慈力特别的超胜，若真实生起慈心，则可以利益他人，就象经中所说的慈力王 一样。因此，即使生起口头禅般的慈心，也将是自己最胜的守护铠甲，世尊就是住于慈心三摩地而调伏了亿万魔军。

京俄瓦大师对纽绒巴 说：“真实地说来，能摧伏对方的唯有慈心。”

还说：“因此，听到慈的名字，我的心中就非常清朗。”

慈心的利益，如经中说：

“遍于无边俱胝刹，尽其无量诸供品，

以此常供诸胜士，不及慈心一数分。”

怙主龙树菩萨说：

“天人皆慈爱，彼等恒守护，

喜悦多安乐，毒刀不能害，

无劳事得成，当生梵世间，

设未能解脱，得慈法八德。”

“每日三时施，三百罐饮食，

然不及须臾，修慈福一分。”

（六）悲心:

其后修悲之法：观上师佛住于顶上，住此态中，先当观想那些为痛苦所逼无助可怜的众生，譬如待宰的羔羊，在面前清晰地观想起它们被杀的情形：四肢被绑，胸间的毛皮已被剖开，屠夫那沾满鲜血的手正伸入胸膛，它清楚地知道即将丧命，但又有什么办法呢？万般辛酸无奈，惟有用恐惧的双眼直勾勾地盯着屠夫的脸，任凭剥皮宰割，内心充满着痛苦的悲哀与无助。他们若能远离一切痛苦和痛苦之因该有多好！惟愿他们能远离痛苦及痛苦之因！我当令他们远离痛苦及痛苦之因！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

在生起觉受后，观想那些肆无忌惮地盗用僧财者、破戒者、谤法者、邪见者、损害有情，以及造作种种罪恶不善而无所顾忌的众生，在面前清晰地观想他们的形相：他们如今这样的行为，不但今生没有快乐可言，死后也必将立刻堕入恶趣，备尝种种长时剧烈的大苦，他们若能远离一切痛苦及痛苦之因该有多好！惟愿他们远离一切痛苦及痛苦之因！我当令他们远离一切痛苦及痛苦之因！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

在生起觉受后，清晰地缘念母亲等亲人就在眼前：他们尽其一生为了怨亲的生计，忙忙碌碌地劳累了一辈子，受尽了辛苦。无时不受着苦苦和坏苦的煎熬，心中没有一丝快乐。而终生所忙的又唯是恶业，没有生起善心，死后一定立刻会堕入恶趣，备尝种种长时剧烈的大苦，他们若能远离一切痛苦及痛苦之因该有多好！惟愿他们远离一切痛苦及痛苦之因！我当令他们远离一切痛苦及痛苦之因！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

在生起觉受后，再次第缘中庸的有情、仇敌、最后缘一切有情而修习。

（七）增上意乐:

在修习慈悲生起觉受令心变动后，当修习增上意乐：观上师佛住于顶上，住此态中思维：我要令一切为痛苦所逼无有安乐的有情远离痛苦和痛苦之因！我要令他们得到安乐和安乐之因！我尤其要令一切如母有情，悉皆证得圆满正觉佛陀宝位，远离二障 习气。惟愿上师佛加持令我能如是而行！

（八）正修发心:

此后当修习菩提心：观上师佛住于顶上，住此态中思维：那么，你自己是否有安立一切有情于圆满佛位的能力呢？然而事实上，现在就连一个有情也无法把他安立于圆满正觉的宝位。即便自己获得两种阿罗汉果也只能利益些许有情，没有能力把一切有情安立于圆满正觉的佛位。这种能力谁才具有呢？唯有圆满正觉的佛陀！佛身的功德，相好光明，圆满庄严；语之功德任运具足六十四支韵音，一音说法，能令一切有情随类领解；意之功德能同时现观一切法的如所有性和尽所有性，对一切有情，如同慈母珍爱独子那样，大悲无有亲疏任运而转，调伏所化不逾刹那；事业无须励力任运成就。身语意所发的一一光明皆能把无量众生安立于一切种智位。总之，具足了一切功德，远离了一切过失的，唯有圆满正觉的佛陀。因此，要想自他二利达到究竟，必须获得这样的佛果。我为了利益一切如母的有情，无论如何也要证得圆满正觉的大宝佛位！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

这样祈祷以后，思维顶上上师佛身犹如烛光一分为二，变出第二尊化身融入自身，心中作这样的胜解：“在八大狮子擎举的高广宝座上，种种莲花日月垫上，自身变为本师释迦牟尼佛，身紫磨金色”直至“金刚跏趺而坐”。由前面的愿力所引，观想我为了利益一切有情，已证得佛果，心中修习欢喜和强烈的我慢，经中说这具有缘起的关键，有着特别的意义。

自身清晰成就的能仁身中放出无量的光明，犹如清凉的流水，照触到炎热地狱中的有情及其住处，一切酷热的痛苦皆得以息灭，住处变为清净殊妙的器世间；放出无量的光明犹如温暖的火和阳光，照触到寒冰地狱中的有情身上及其住处，寒冷的痛苦和住处的过失皆得以净除；又放出无量光明照触到一切饿鬼及其处所，净除了饥渴、寒热、劳乏的痛苦及因悭贪所集的业障，器世间的过失得到净化；又身中放出无量光明照到人中的众生和器世间，净除了一切生老病死颠沛流离的痛苦及一切业障，以及器世间中沟壑悬崖等诸过失，器世间转变为净土；放出无量的光明，令非天中的斗争嗔恚嫉妒和天中的死殁下堕、遍行苦等皆得以净除。据说这将成为自己未来成佛时修治佛土的缘起。

略而摄之当如《直授安乐道》中所说而行：住于自成清晰能仁的状态中，胜解自己的身、受用、及诸善根成为五种光明甘露之相，施给一切有情，一切有情皆悉获得现前和究竟的圆满安乐。

壬三、结行：如前所说。

辛二、座间如何行：座间应当参阅开示慈悲菩提心等的经教和注疏。

庚二、依自他相换法修习发菩提心：

我们先当于一切有情修习平等心、知母、念恩，如前七因果教授中所说。对于这三方面，我们不可仅虚浮于表面文章，必须首先殷重修习，直到一一在内心上生起觉受。其后清晰地观想自己和自己周围的一切有情，修习自他换。

寂天菩萨说：

“若谁欲速疾，救护自与他，

应修自他换，最密胜法行。”

这里自他相换的意思，不是把自己修成他人、把他人修成自己，而是将珍爱自己之心与漠弃他人之心互换，生起轻舍自己而珍爱他人之心。若观察自己的内心所珍爱的是谁、漠弃的又是谁时？这时珍爱自己、漠弃他人的心就会自然而然地生起。此刻应当这样思维：珍爱自己而漠弃他人是不合理的，因为自他二者都同样希望安乐、不欲痛苦，所以，应当象珍爱自己一样去珍爱他人。在他人关爱自己的时候，自己很高兴，自己关爱他人的时候，他人也会很高兴。自己由于希求美满，无始至今处处珍爱自己，然而既没有能成就自利，也没有能成就利他，还受尽了种种的痛苦。

如《入行论》中说：

“尽世所有乐，悉从利他出，

尽世所有苦，悉由自利起，

此何须多说，凡夫唯自利，

能仁行利他，观此二者别，

自乐及他苦，若不能真换，

非但不成佛，生死亦无乐。”

我爱执是轮回和恶趣苦等一切衰损的根源。因此，我爱执若未生起莫令生起，若已生起当速断除。爱他执是一切功德的生源，若未生起当令生起，若已生起当令增长广大。惟愿上师佛加持令我能如是而行！

总之，能仁世尊舍弃自己而珍爱他人，所作所为，唯是利他，因而成就了圆满的佛果。我若也那样作则早已成佛，由于没有那样作，因此至今流转轮回。我们的本师释迦世尊因地中生为长者亲和之女时，曾用脚踢了母亲的头，因而感得孤独地狱的异熟果，在她的头上旋转着铁轮，转瞬间就要击下来，她心中想：象我这样踢母亲头的不孝子还有很多，愿他们的痛苦都成熟在我身上！这样想时，头上的铁轮却立刻消失在空中。即在现在世间中，假如国王不图私利唯是为了人民和正法，他们的话会被大家奉为准绳，受到有识之士的称赞和随喜；而那些自私自利的人却会被人私下耻笑和憎恶。

只要我爱执存在心中，爱他执就不会生起，即便生起也不能长久。因此不应生起珍爱自己、漠弃他人的心，应当舍弃自己珍爱他人。他人的一切痛苦和罪障自己取受，自己的一切安乐和善根施给他人，我当令一切众生远离痛苦，获得圆满的安乐！然而如今自己不具有这样的能力，这样的能力谁有呢？唯有圆满正觉的佛陀才有。因此，我为了一切众生的利益，无论如何也要证得圆满正觉的佛果！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

己二、正受发心仪轨，分二：

庚一、律仪未得令得；庚二、得已守护令不失坏。

庚一、律仪未得令得：

在《道次第》中愿行两种菩提心是次第而受的，而依寂天菩萨之规，则同时受较为方便。其作法者：对于前行总的次第，尤其从依止善知识到发菩提心之间，一定要令正行的所缘与自心相合而修。此后观上师佛住于顶上，住此态中思维：我为了利益一切有情，必须速速证得圆满正觉的佛果！为此，从现在起直至证得无上菩提，我当受持佛子律仪，修学广大的菩萨大行，为利一切有情愿成佛道！乃至未证佛果之间，永不舍离此心。这样思维后，胜解自己随上师能仁念：

诸佛菩萨众，恳祈垂念我：

如昔诸善逝，先发菩提心，

复次循序住，菩萨诸学处，

我今为利生，发起菩提心，

复于诸学处，次第勤修学！

如是三诵，在第三遍完结的同时，得到菩萨戒体，心中应有这样的胜解。此后诵：

今生我具果，善获此人身，

今日生佛族，是为诸佛子！

自今我当为，宜乎佛族业，

无过最胜种，不令有染污！

诵后内心发大欢喜。

庚二、得已守护令不失坏：

观上师佛住于顶上，住此态中思维：为了利益一切如母有情，无论如何我当速速证得圆满正觉的大宝佛果！为此，应当思维菩提心的利益，昼三次夜三次受持菩提心。无论有情行为如何，我也终不舍弃一个有情！为了令菩提心增长广大，应修供养三宝等善行，精勤积集二种资粮。

菩提心的功德者：相续中具有菩提心的补特伽罗，会有两倍于转轮王的护法守护，非人纵然恶毒也无机可趁；其他补特伽罗不能成就的明咒，具菩提心者却可以速得成就；所在之处，无有瘟疫和饥荒，即便发生也很快息灭；这位补特伽罗成为一切世间人天等众礼敬供养的对象。

如《入行论》说：

“生死狱系苦有情，若生真实菩提心，

即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。”

此外，戏弄嘲笑并欺罔师长；他人作善令其后悔；嗔恨辱骂大乘菩萨；非增上心而矫行谄诳，这四种黑法是退失菩提心的因，应当断除。四种白法则可令菩提心增长，应当修学。总之，直至菩提之间，应当清净守护菩萨戒，乃至舍命不令十八根本堕及四十六种恶作罪 沾染！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

戊二、发心后如何修学菩萨大行，此中分二：

己一、修学总菩萨行；己二、别学后二种波罗蜜多。

己一、修学总菩萨行,分二：

庚一、座中如何行；庚二、座间如何行。

庚 一、座中如何行,分三：辛一、加行；辛二、正行；辛三、结行。

辛一、加行：

“遍摄依处上师殊胜天，能仁金刚持前诚祈祷”等以上部分同前，然后祈祷：惟愿上师佛加持我及一切如母有情皆能如理修学甚深广大的佛子大行！

辛二、正行，分二：

壬一、熟自相续修习六度；壬二、熟他相续修习四摄。

壬一、熟自相续修习六度：

（一）布施波罗蜜多：

观上师佛住于顶上，住此状态中思维：为利一切如母有情，我当速速证得圆满正觉的大宝佛位！

法施：我当不顾名闻利养，为贫法的有情开示正法惠以法施，虽然无人委派也应在别人询问经教的文词义理时，以贤善心为其讲解，令其了达文词和义理的内涵。在知道对方堪为法器时，可以闲谈的方式令他生起闻思修三种智慧，对方能生起多少智慧，自己在后世中也会得到多少。智慧是法身之主因，如龙树菩萨所说：“二中智为主” 等。

诸出家众在三种布施中以法布施为主，不允许弃舍了闻思修和戒律，以种种谄诳欺诈的手段求取财物而行布施。如《菩萨别解脱》中：“舍利子，善逝未开许诸出家众以诸财物而行布施。”霞热瓦说：“我对你不说布施的功德，只说悭贪的过患。”然而若无损于闻思修和戒律、不用励求自然得来的财物，可用以供养三宝、施诸贫乞、帮助如法的道友，则后世中自己修法的顺缘衣食卧具等，将不待劬劳自然云集。因此，应当了解其中应遮的要点，努力行于布施。

无畏施：把有情从国王盗匪等人的怖畏、狮虎毒蛇等禽兽的怖畏中解救出来，以及从水火等四大的灾害中解救出来，下至把被水冲走的蚂蚁从水中捞出，对将扑入烈日或火中的飞蛾善巧地加以保护等等都是无畏施。

财施：对贫苦的有情，心除悭吝，施予所需，不望回报及异熟果。若心想：“一旦施尽了财物，自己就会变得匮乏。”由此不能布施者，应当想到：即便现在不布施，然而一切的身财就象水中的泡沫一般无常，终有一天要舍弃！二者虽同是舍弃，若现在施舍，在后世，自己至少也会得到百倍的回报而不会贫穷。

《入行论》中说：

“一切终顿舍，施诸有情胜。”

《本生论》中说：“施得珍财藏。”

阿底峡尊者说：“来世较此世长得多，为了来世的路粮，当把珍宝埋到宝藏中。”

帕当巴 说：

“友中多已赴后世，有路粮否？定日友！”

布施时，最好是在菩提心的摄持下（而行布施），中等应在出离心的摄持下，最下也应希望增上生中不乏受用，在这样的意乐下努力修行布施。

总之，为利一切有情，无论如何我当速速证得圆满正觉的大宝佛位！为此，我把自己的身体、受用、善根等一切所有，悉皆变成有情所求的东西，毫无悭吝地施舍给他们。求食者令得食，求衣者令得衣，渴者令得饮，乃至住所卧具、乘骑舟船、金银摩尼宝等悉皆施予！惟愿上师佛加持令我能如是而行！如是等等。

令施心增长是布施度中应修习的重点。如《菩提道次第广论》中：“故修布施波罗蜜多，现无财物可施于他，当于多门引发舍心渐令增长。”（《广论》二六三页）

（二）净戒波罗蜜多：观上师佛住于顶上，住此态中，思维：为利一切有情，无论如何我当速速证得圆满正觉的大宝佛位！

律仪戒：我应断除与自己戒律相违的十不善等恶行，安住于十善法中。 这是戒律中最为首要的。

如《广戒经》中：

“善护于语意，身莫作诸恶，

此三业道净，得大仙人道 。”

摄善法戒：布施等六度，以及戒律等清净的善法在自心上未生起者当令生起，已生起者当令增长。

饶益有情戒：还应令一切有情皆能修习持戒等清净的善行，使他们安住于成熟和解脱的大道中！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

（三）安忍波罗蜜多：观上师佛住于顶上，住此态中，思维：为利一切如母有情，无论如何我当速速证得圆满正觉的大宝佛位！

耐怨害忍：即令一切有情与我为仇，我也应当不起刹那的嗔恨，而且对他们的怨害回报以利乐，令自他心中都能圆满安忍波罗蜜多等一切佛法。

安受苦忍：又《入行论》中说：

“若截杀人手，能脱岂非善，

若以人间苦，离狱岂非善？”

“苦具诸功德，谓厌能除慢，

悲悯生死者，羞恶而喜善。”

当财食卧具匮乏或疾病的痛苦袭身时，应该想到受这样的苦是过去积集的恶业所感的果报现前，由此可以净化诸多恶业，应当欢喜才对。尤其能忍耐修法时的痛苦，会更接近于一切种智之道。因此，应当勇于承受这些痛苦，截断自他流转轮回恶趣的痛苦之流。

定解法忍：另外安受法忍中胜解之境中，如取舍之境谓黑白业及其异熟；信心之境谓三宝加持，诸佛菩萨不可思议的广大神力；

现观之境谓无上菩提，灭道二谛，二种无我 ；

闻思之境谓十二分教 ，以及广大的菩萨学处。对这些若能生起胜解将有极大的果利。在生起胜解以后，为证得无上菩提，应当如理地修学十二分教之义——诸菩萨所应学处。惟愿上师佛加持令我能如是而行！

（四）修习精进波罗蜜多：观上师佛住于顶上，住此态中思维：为利一切如母有情，无论如何我当速速证得圆满正觉的大宝佛位！

擐甲精进：为成就相好等佛法和布施等菩萨法，即令八十中劫合为一大劫，一千大劫为一昼夜，三十昼夜为一月，十二月为一年，须在百万俱胝倍无数劫中住于地狱才能证得佛果，我亦勇悍精进，永不弃舍，生大欢喜！

若心中想：我没有能力这么长时间安住于擐甲精进呀！

答曰：不必怯懦，为什么呢？我们已于三士道次第精勤修心，于自他换善加修习。由于断除了十不善的恶因，身体不会产生痛苦；又善巧通达一切法无自性之义，心中也不会生起忧恼。身心安乐增长，法喜充满，虽长处轮回又怎么使我们疲厌呢？

《入行论》中说：“恶断故无苦，善巧故无忧。”

又说：“乘菩提心马，由乐复至乐，有心谁疲厌！”

此外，自己的所有善根，无论大小，都已为了成就一切众生现前和究竟的广大利乐而至心回向。依于每一个有情都可获得如此众多的福德，加之诸佛菩萨的加持，更令增长无穷。依此可以顺利地圆满二种资粮，所以无须怯懦。

《宝鬘论》中说：

“所诠诸福德，若令有形色，

恒沙诸世界，亦非可容受，

此世尊亲说，其因亦显然，

有情界无量，利乐心如之。”

摄善法精进：应把甚深广大的善法摄受于自己的心中。

饶益有情精进：将他人安置于善道直至获得无上菩提！惟愿上师佛加持令我能如是而行！

（五）静虑波罗蜜多：观上师佛住于顶上，住此态中思维：为利一切如母有情，无论如何我当速速证得圆满正觉的大宝佛位！因此，我应修习佛子无量无边的禅定。禅定从体性分有世间与出世间；从品类分有寂止、胜观、以及此二双运的静虑；由作用分则有身心现法乐住静虑、引发功德静虑、及饶益有情静虑三种。惟愿上师佛加持令我能如是而行！

（六）般若波罗蜜多：观上师佛住于顶上，住此态中思维：为利一切如母有情，无论如何我当速速证得圆满正觉的大宝佛位！因此，我应修学通达究竟真理的胜义慧、通达世间五明的世俗慧、以及通达利益有情的饶益有情慧等一切种佛子智慧。惟愿上师佛加持令我能如是而行！

壬二、熟他相续修习四摄：

观上师佛住于顶上，住此态中思维：为利一切如母有情，无论如何我当速速证得圆满正觉的大宝佛位！因此应如《庄严经论》中所说：“施同示劝学，自亦随顺转，是为爱乐语，利行及同事。” 对于所化的有情，先施以所需的东西，以恩泽摄受为眷属，是为布施。以正教理折诸邪说，加以摄持是为爱语。对他开示法义令其修行是为利行。对他所开示的法自己也同样修行是为同事。这些是利益他人的殊胜方法，依此可令一切有情安立于成熟和解脱的大道中。惟愿上师佛加持令我能如是而行！

辛三、结行：如前所述。

庚二、座间如何行：于座间应当阅读开示甚深广大佛子大行的经教及其注释等如前。

己二、别学后二度，分二：

庚一、修学静虑波罗蜜多；庚二、修学般若波罗蜜多。

庚一、修学静虑波罗蜜多，分二：

辛一、座中如何行；辛二、座间如何行。

辛一、座中如何行，分三：

壬一、加行；壬二、正行；壬三、结行。

壬一、加行：

前行次第仍如平时所行，特应净修共下中士意乐。此外，当如《经庄严论》中所说：

“具慧修行处，易得贤善处，

善地及善友，瑜伽安乐具。”

（一）在外在环境风水和道友都贤善的适意地方；

（二）安住净戒；

（三）不与太多人过于亲近；

（四）断除贪欲等诸种粗重寻思；

（五）安住少欲知足。

在舒适的垫上令身端直，金刚跏趺而坐，双手作等持印，令气息舒缓。这些修定的资粮先具备后，进入正修。

壬二、正行：

修习寂止的所缘虽有多种，然其中主要者，由于随念佛极为殊胜，而且还有着可成就堪修密乘本尊瑜伽之器等多种目的，所以缘佛身修习为佳。

观顶上上师佛心间放光，如珠丝般的光端杂色莲花日月垫上，本师释迦牟尼佛安住其上，身紫磨金色…金刚跏趺而坐，如黄豆般大小，安住在自己脐前的虚空中，一心缘此修习。也可观顶上上师佛犹如灯光一分为二，分出第二尊上师佛身融入自身，在八大狮子擎举的高广宝座上，杂色莲花日月为垫，自成本师释迦牟尼佛，身紫磨金色，乃至金刚跏趺而坐，朗然如空中彩虹，了无自性，一心缘此而修习。

此时，若欲修黄色而显为红色、或想修坐姿却显为立姿、想修一尊却显为多尊时，不可随它而转。当一心缘于本来所缘而修。若起初未象澄净的光明体一样明亮，可缘清晰的半分身像总义 而修。还应心中发起强烈的愿望：愿在此一座中不生沉掉，如若生起，立当断除！

然后专注所缘，不令失念，时时忆念所缘,护心令其相续，是初业行人修习住心的殊胜方便。若心无法摄持在黄豆般大小的佛像身上，那么可以观为一寸长，若一寸长仍不能摄心，可观为五指宽大小。

若暂时只能现起一头、二手、二足、身腹等半分总义，也应知足摄心安住。于此能摄心后，有时可从顶髻向下依次观令明了，有时可从莲月座向上依次观令明了。心应松紧适度安住于明了的所缘境上，这极为重要。否则如过去有的行者误解了萨热哈大师所说“心若结紧缚，松之得解脱”的意思，心太过松缓，以致进入细沉而不自知；又有些学人因宗大师说“生起有力正念及执持力”而太过紧张，以致无法得到住分。

如阿阇黎大德月 说：

“若精勤修生掉举，若舍精勤复退没，

此平等转极难得，我心扰乱云何修?”

有些补特伽罗缘内心修比较容易生起奢摩他，其法者：断除心中求好畏恶的一切寻伺，心勿造作地生起一种明显的念头，心想：即于此摄心令专注所缘。此时，除此念头外，不要于其他境生起寻伺，安住于清晰的念头上。若于其他境生起分别应当决然断除，安住所缘令此念头念念相继。

正如：

“复如善舞剑，分别生即断，

住正念不失，松缓复紧敛，

紧敛复松缓，此即住心处。”

这样修习是初业行者住心的方便。在此是介绍心的世俗之理而非心的究竟真理，如说：

“初业修住心，殊胜妙方便，

示心世俗理，法幢大师说。”

缘于内心修习寂止的方法道次第中也有讲到，而善巧于依止正知正念，是修习禅定中最为主要的。

《略论》中说：“即令不缘于佛像等其他所缘，唯修不分别心，亦必念云：心当于境全不分别，而正安住。次即令心不流不散，令心不散，与不忘所缘之正念义同。故仍未出修念之法。如是修者，亦是修有定解力之念也。”

那么什么是念的体性呢？就是于其所缘不忘、令心与所缘相融或相合。

《大乘阿毗达磨集论》中说：“云何为念？于串习事心不忘为相，不散为业。”

总之，修习清净的三摩地 ，“由依八断行，灭五过而生。”此中五种过失指：懈怠、忘失教授、沉掉（二合为一过）、不作行和作行五种。

《辨中边论》中说：

“懈怠忘教授，沉没与掉举，

不作行作行，是为五种过。”

对治这五种过失当依八断行而修习：

（一）在修定加行时断除懈怠有四种对治法：见三摩地功德的信心，希求三摩地的欲乐心，勤勉三摩地的精进，勤勉之果轻安。

（二）在精勤修定时忘失教授是过失，对治当依正念，唯依正念不忘所缘尚且不足，心专一住于所缘后还须具足明显有力的定解。

（三）住定时沉掉是过失，其对治是正知，以正知善加观察有无沉掉生起，上者沉掉将生即令断除，中者生已无间即予断除，最下也应不令沉掉经于久时，察觉后立即断除。

昏昧 与沉掉二者的差别如何呢？于所缘境不明了身心沉重是为昏相，属痴之一分，犹如黑暗降临心中。心虽不从所缘向外逸散，然无澄净分和明了分 ，心力衰弱是为粗沉之相。虽具澄净和明了，然于所缘决定的定解 稍有退失，是为细沉。其对治当忆念三宝的功德，或作意明相以及修习风心与虚空相合的教授。

风心与虚空相合的教授：观自己的脐部有鸟蛋般大小的红白明点，从自己顶上冲出与虚空相合无二无别，于此专心平等安住。据说此与启虚空门的界识和合相似。

内心不能无动安住于所缘稍向外散，名为微细掉举。对治当依正知正念而修。虽依正知正念而心仍逸散于可贪之境，是为粗分掉举，其对治当修无常、三恶趣及轮回苦，或修习强制截断掉举的教授，其教授者：以一呼一吸为一息，于五息之间不令散乱，然后十息，十五息，二十五息等，渐次延长而修不令散乱。也可以修宝瓶气：从二鼻孔吸进白色的上行风向下压，黄色的下行风向上引，会合于脐部。

（四）沉掉生起时，不作行是过失，对治当于沉掉刚生起时，立即察觉而予断除。心若于所缘过于励力，虽具有力的明分，然掉举增大难以得到住分；而稍松懈不甚励力时，沉没增大，虽有住分但明分又难以得到。这只有检察自己的感觉，如果感到心策举到这个程度会产生掉举，则应稍微放松一点；若觉心松驰到这样会生起沉没，则应稍微策举一些。这样合宜而住，在二者之间把心从散乱中拉回来寻找住分。住分出现时应警惕沉没的生起，令心具有有力的明分。这二者交替护持，才能成办无过的三摩地。没有决定解摄持的明分，仅具澄净分是不可凭赖的。

（五）断除了微细的沉掉，心能持续住定时，作行是过失，对治当不作行，平等舍置放松而住。如是善加修习以后，渐次获得九住心，将会成就具足身心轻安的奢摩他。

壬三、结行：如前所说。

辛二、座间如何行：当阅读开示奢摩他建立的经教及注疏等如前。

庚二、修习以慧为体的胜观，分二：

辛一、座中如何行；辛二、座间如何行。

辛一、座中如何行，此分：壬一、加行；壬二、正行；壬三、结行。

壬一、加行：

与奢摩他中所说相似，尤其当如理依止善知识，听闻胜观的教授；观上师与本尊无二无别而猛励祈祷；还要精勤地净罪积资。此三相合而修是领悟正见不可或缺的前行。

壬二、正行，分二：癸一、抉择人无我后修习之法；癸二、抉择法无我后修习之法。

癸一、抉择人无我：

在佛所说的经教中，讲了多种抉择无我的理路，然对于初业行人而言，依四要点抉择易于生起。

要点一：乃至沉睡中，我们也紧紧地执念着“我、我”的这个心即是俱生我执。我们没有作坏事，有人诬陷说“你作了如此这般的恶行”，我们立刻会想：“我并没有作这样的恶行，却被这样诬陷！”这时“我、我”之念在心中了了现起，俱生我执执我的方式极为明显。此时，用一分微细的心来观察：这个心把什么执为“我”呢？它是如何执的呢？观察的这个心若用力太大，前面那个执我的心会杳然消逝而茫无所得。应当将大部分的心持续地生起执“我”之心，以一分微细的心念来观察。这样，在观察的时候会发现，被俱生我执执为“我”的，除了我们的五蕴或身心外，再没有别的东西。然而也不是执五蕴中的任一蕴或者身心之一为“我”，而是执于五蕴集聚或身心之聚上，有一个非由分别心假立、从初即能独立的“我”存在。这就是俱生我执执我的方式。其所执境的“我”正是所应破除的。这不可仅是随声附和或者止于文字的了解，必须在我们心中有鲜明地定解，这是第一个要点：决定所破之显现状。

要点二：定解决定这个自心显明地执“我”之心，其所执之我若在五蕴上，则必定与五蕴或一或异。除此二种，绝不会有第三种存在的状态。任何法与法之间，只能或为一或为异，如此而存在，除了这两种状态以外，绝不会有第三种存在的状态。对此，我们应当加以思维，引生决定。

要点三：定解离谛实一。若所执之我与五蕴为一，则如《入中论》中所说：“若蕴即我故，蕴多我应多。”一个补特伽罗有五蕴，那么也应当有五个不同的我了。要不然，则我是一，五蕴也应当成为一而没有差别。如是有多种过失。故所执之我与五蕴不应为一。此外，若所执之我与五蕴为一，则五蕴有生灭，心中所执能独立存在的我也应当有生灭，《中论》中说：

“若蕴即是我，我应有生灭。”

若念：“如同五蕴有生灭，此心所执的能独立存在的我也应当有生灭。”

如果这样，那么生灭之我的前后刹那是一还是异呢？若是一，则前后世之我与此世之我应当没有任何差别；若是异，一般所说之异，不必是无关之异，然而若是有自性之异，那么就必定是无关之异（互相之间没有任何联系），如《入中论》中：

“所有自相各异法，是一相续不应理。”

若以为前后世的我及此世的我三者是毫无关联的异类，那么就有未作业受果、已作业失坏等许多的过失。故应知此心所执之我与五蕴为一不能成立。还有，若心所执之我与五蕴为一，那么由于是谛实之一，则应它们的一切部分都应为一，如是则应我不是五蕴的受取者，而五蕴也不是我的所取。有这样多种过失。

如《中论》中所说：

“计取蕴即我，汝我全无义。”

此外，我与蕴若是无方分之一，则此身体也应成为无方分，那么在右手摇动的时候，左手应当也摇动。然而在右手摇动的时候，眼见左手却不摇动，与自己的现量相违。此士夫的身体有动与不动两部分，就成为有方分了。

《释量论》中说：

“手等摇动时，一切应动等，

相违之业用，于一不可故，余则应成异。”

此外，若有无方分极微尘 的话，则中间一个无方分，其上下左右前后各有一个无方分围绕，中间微尘相待于东面微尘的这一面，是否也观待于西方的这个微尘呢？若不观待，则中间的这个微尘、就有了观待东方微尘和不观待西方微尘的两部分，那么就不成其为无方分了；若观待，这些微尘应当处在同一位置，它们聚合在一起，永远只是一个微尘，又怎能积聚成须弥山等山河大地呢？

如《唯识二十颂》所说：

“极微与六合，一应成六分，

若与六同处，聚应如极微。”

要点四：定解离谛实异。若念：“此心所执之我与蕴为一虽不成立，然而与蕴为异应该成立。”

那么，譬如识蕴，在除开色、受、想、行蕴后，可以另外被识别出来；同理，此心所执之我，也应该在除开色、受、想、行、识五蕴后，可以另外被指出来说“这就是所执之我”，然而却无法指出来。所以，此心所执之我与蕴为异不能成立。总而言之，此心所执之我若与五蕴为异，那么在除开色蕴等外，应该还可以另外指出一个“我”来，譬如马与驴是无关之异，除开马后，还可另外指出一个驴来说“这就是驴”。《中论》中说：

“若离取有我，是事则不然，

离取应可见，而实无可见。”

如是依四要点，对没有俱生我执所执之我生起决定，远离沉掉，一心专注，将护此定解，令其相续。若定解力略有衰退，则初业行人当依前面所说，以四要点观察引生无我的定解；慧力高者可以观察俱生我执所执之我是否如其所现而能成立，由此引生无我的定解。此与四要点观察相似。在这样观察的最后，初业行者会生起恐惧的感觉：“在五蕴上，真实的我一点也没有，我整个没有了！”一旦心中生起这样极大的恐惧，说明最初获得了中观正见。这时在已决定的心中，决定我无有自性的定解鲜明有力；而其显现的心中，于所破破除谛实后豁然空朗。具备这两种特性，于此专一将护修习，是根本定中修习如虚空的方法。在后得中当修“我”等一切法犹如幻戏，这需要依靠根本定中引生的强有力的无谛实决定解，在后得中一切现相虽然显现而无谛实，唯是虚假，犹如幻化一般地显现。

癸二、抉择法无我，分二：子一、抉择有为法无自性而修；子二、抉择无为法无自性而修。

子一、抉择有为法无自性，此中分三：一、色法；二、心法；三、不相应行法。

一、抉择色法无自性：

以身体为例，骨肉五肢聚集而成的这个身体上，若有不是唯由分别安立，而是自体成就的身体，那么它与骨肉五肢的躯体是一还是异呢？若是一，这个血肉之躯是从父母的精血生成的，那么意识所投生处的精血滴就应该是五肢聚成的躯体了，而且如其有五肢分，身体应成五肢聚集的五个身体；若是异，那么除了头等五肢之外，还应有一个身体可以指出来，然而却无法指出来。因而其所执之身是根本没有的，在心中引生定解后修习如前。

二、抉择心法无自性：

以今日之心为例，在上午心与下午心之上，若有一种今日心，非唯分别安立而是自体成就，那么它与上午下午之心是一还是异呢？

若是一，则上午之心中应有下午之心；

若是异，那么除去上午下午心外，还应有一个今日之心可以找出来说“这就是今日之心”，然而却指不出来。因此，其所执之心是根本不存在的。如前引生定解而修习。

三、抉择不相应行法无自性：

以一年为例，年的安立处是十二个月，若十二个月上还有一个非唯分别安立而是自体成就的“年”，那么它与十二个月为一为异？若是一，如其月份有十二，年也应有十二，年与每一月都成一，一年是有十二个月则应成十二年。

如云：

“若蕴即是我，蕴多我应多”。

此处可以改成：

“若月即是年，月多年应多”。

若是异，则除去一一月份之外，还应有个年可以指出来，然而却不能指出来。所以其所执自体成就的年是根本不存在的。如前引生定解而修。那么，如果说在除去十二个月后没有一个年可以指出来，是不是就根本没有年了呢？不会的，寻找假立之义不可得，是没有谛实可得的意思，而不是毕竟无。那么年是怎么样有的呢？仅仅是依十二个月而假安立的名言而已，如是而有。名言中有即可以是有。所谓“年”的名字，寻求其所立之义也是不可得的。

《宝鬘论》中说：

“色体唯名故，虚空亦唯名，

无大何有色，故唯名亦无。”

子二、抉择无为法无自性：

以虚空为例，虚空由四方四隅及中间等多分而成。若非唯于其上分别假立，而是有一能独立自有的虚空，那么它与方隅等为一为异？若是一，应与彼等成无方分。则东方虚空应与西方虚空成一，那么东方空中下雨西方也应下雨。有这样多种过失，因此为一不能成立。若为异，那么除去那些虚空之外，应还有一虚空可以指出来“这就是虚空”，然而无法指出来。所以自体成就的虚空根本不存在。这样思维观察引生无谛实的定解而修习。

总之，我、蕴、屋、须弥山等世出世间的一切诸法，不是唯由分别假立，而是由自体成就的东西，即使尘许也没有。于此获得决定的定解后，一心专注，于根本定中修习如虚空瑜伽；于后得时了知一切显现的境都是依因缘聚合而起，毫无谛实、性即虚假，修习后得如幻瑜伽。善巧修习这两种瑜伽，由观择力引生身心轻安之乐，以此摄持的等至，名为胜观。

壬三、结行：如前所说。

辛二、座间如何行：座间当阅开示胜观的经教及注疏等如前。

现在略述道次第的总义：修习下下道时，当于上上道更加希望获得，听闻上上道时，应于下下道更加希望殷切修习。于修习时应当净除分别之心，平等地观待诸道。如果对教授此道的善知识恭敬微弱，则断一切善妙根本，故首当勉力修依止法；若对修习欲乐微薄，则当修习暇满之法；对今生心极耽著，应修无常及恶趣苦；对所受戒律，心存慢缓，应修业果；若于轮回，厌心微薄，则求解脱唯成空言，应当思维轮回过患；所作一切都是为了利益有情，若没有这样有力的心念，则断大乘之根，当从知母等因等净修愿菩提心；受佛子戒修菩萨行时，若为相执紧紧系缚，应以理智破其所执，修习如空及如幻的空性；心不住所缘成为散乱之奴时，应以修习心一境性的住分为主。这些都是以前诸大德所说，没有说到的也应如是了知。

有人认为修行人了知（经教）很重要，于是专事听闻。虽由听闻祛除了无知之愚，然而没有谨慎防范贪嗔慢嫉等其他烦恼，由此引发恶业堕落恶趣。又有人以为修行人调心最为重要，然而由于没有注意到无知的愚昧，盲修瞎炼，最终只会误入极大的歧途。如因不了解三律仪开遮持犯的界限而沾染罪堕等等。总之不可偏执一端，应当令心堪能趣入一切善品。

这样，由共通道净治其心后，若自己有着为除一个有情的痛苦，也愿在地狱中经劫久住的擐甲精进，在思及有情为苦所逼时，心中不由自主地生起这样的心愿：“若能成佛，则一一刹那能救无量有情脱离痛苦，我必须马上成佛！”当有了这样强烈的心愿时，那么应当趣入金刚乘。因为依靠此道，不需三无数劫而可迅速顺利地圆满二种资粮，更为稀奇难得故。

以上以觉受引导的方式，讲解了从依止善知识直至止观的情况。每天应修四座，最低也应修习一座。若于此道次第令心生起变动的觉受，实是令有暇身获取心要的最胜方便。

摄诸经教之扼要，成此菩提道直授。

诸有慧者殷劝勉，及随念故著此书。

未说倒说辞拙劣，前后不贯太露显，

诸失恳祈本续师，空行护法悲宽宥。

于此三门发精勤，所生一切诸福聚，

圆满无谬次不乱，愿噶丹教十方遍！

一切众生由是力，不为相似道所惑，

于大车道而随行，速证遍智佛胜位！

尤于宗喀法王教，勤持守护人天众，

惟愿势力广增长，安乐善妙满世间！

此菩提道次第直授——趣入一切种智速疾道，是在佛喜园的领诵师善慧法幢等的再三殷殷劝请下而写成的，他们希望我著作一本不必华丽辞藻、然内容明晰、且较班禅一切智所作《直授》稍广的道次第直授。因此，我对《直授——趣入一切种智安乐道》用教理加以补充，饰以口传教授，令其更加清晰显明，从而使此《直授》问世。说法者善慧智谨识于兜率宫。

愿善乐吉祥！