





安樂道論

第四世班禪大師善慧法幢 造
釋法音 譯





譯者簡介

釋法音

1960年生於屏東，1990年在印度出家，後即負笈印度學習藏文與佛法迄今。期間，曾在北印度達蘭莎拉學習多年。亦曾在格魯派之南印三大寺及下密院參學。

修學項目：以菩提道次第教授、修心法類、宗義、現觀、中觀及密法為主。

譯有：《四諦建立》、《菩提道次第甘露藏》、《中觀之鑰》、《心月溶華》、《安樂道論》、《中觀寶鬘論》、《修行次第中篇》、《利器之輪》、《修心日光論》、《新學擇眼》與《現觀莊嚴論》釋——顯明佛母義之燈等論釋。

編述有：修心七義觀修法、道次第觀修法、修心法語、每日觀修持誦法本、正法集要、利器之輪釋、宗義寶鬘淺釋等。



目 錄

一、譯序.....	6
二、附錄一第四世班禪大師善慧法幢生平簡介.....	8
三、正文.....	11
四、迴向.....	76



譯 序

菩提道次第，簡言之，就是成佛之道。修習內涵，若唯顯乘，是從依師之理到空性止觀雙運道；若顯密圓融，則從依師之理到密乘無學道雙運果位。

關於菩提道次第教授，圓具小乘、大乘及密乘教法的藏傳佛法——無論那一教派都極為重視，一致視為是修學密乘不可或缺的共道基礎。以格魯派來說，歷來闡發菩提道次第的論著極多，其中最為著稱的當屬「道次第八大教授」，分別是：宗喀巴大師菩提道次第廣、中、略三論、三世達賴喇嘛《道次第金熔論》、五世達賴喇嘛《妙音教授論》、四世班禪大師《安樂道論》、五世班禪大師《速疾道論》以及塔波·阿旺扎巴《菩提道次第善說藏》。

八大教授中，結合著密乘而修習的，只有二部，即《安樂道論》與《速疾道論》；尤其《安樂道論》，雖然篇幅不多，也未閱廣開演，但卻攝取玄旨，每一所緣境都一一結合著密乘的觀修方式而陳述，頗為簡要亦最詳明，是一本偉大的修行集要。行者若能隨文作觀，運心緣想，對心趨入法、心法結合當極有助益。

一九九六年間，筆者負笈印度學習佛法與藏文，想到本論若得中譯或能有所助益於學佛同道，遂不揣淺陋，利



【安樂道論】

用課餘作譯，並將「第四世班禪大師善慧法幢生平簡介」一文列為附錄，都為一小冊付梓。後來復將原譯對照審定，重新排版印行。為了易知當下主題，書中標題乃由譯者附加；又某些譯文中，若有需要疏通文義或特為標出提示者，皆以括弧文字呈現。拙譯得順利完成與付梓，除了蒙受無上尊貴達賴喇嘛法王的無限慈悲加持攝受與印北達蘭薩拉千霞仁波切的諄諄教導外，並得多位法師的鼎力襄助及黃秀鳳居士發心謄文整理，在此一併致上個人最真摯的謝忱之意。由於筆者障深慧淺，譯筆拙劣，譯文若有不妥之處，尚請十方大德指教斧正。

願此原著及譯作功德，一心至誠迴向如來正法恒久住世，虛空一切眾生得到究竟安樂！

1997年1月 釋法音初譯於印度達蘭薩拉

2007年10月 重新修訂於台灣



附 錄

第四世班禪大師善慧法幢生平簡介

第四世班禪大師是後藏堆蘭周甲地區的人，父親為次仁貝久，母親為措結，第十饒迥鐵馬年（西元一五七〇年）藏曆四月十五日誕生，取名為卻結貝甸桑伯；年幼時，為克主桑結耶西認定為大成就者恩薩巴洛桑頓珠的轉世。十三歲，水馬年（西元一五八二年），於一處僻靜寺院，在克主桑結耶西及法主旦卻雅佩前出家，法名為洛桑卻吉堅參，同時也在克主桑結耶西前受沙彌戒。

火狗年（西元一五八六年），大師十七歲，到扎西倫布寺，開始了五大部論及因明的學習。二十二歲，鐵兔年（西元一五九一年），從扎西倫布寺第十四代法主旦卻雅佩受近圓戒，同年秋末，並前往衛地，朝拜大、小昭寺的釋迦牟尼佛及不動金剛佛，廣行供施。二十九歲，地狗年（西元一五九八年），被任為雪域法增寺法主；三十二歲，鐵牛年（西元一六〇一年），則登為扎西倫布寺第十六代法王，每年並在寺院中倡行神變大願法會，蔚為沿習。地雞年（西元一六〇九年），在扎西倫布寺創立密宗學院。



【安樂道論】

從水牛年（西元一六一三年）起，大師連續六年擔任拉薩大願法會的領眾師。木虎年（西元一六一四年）到哲蚌寺，為第四世達賴喇嘛雲丹嘉措傳授近圓戒。四十六歲，木兔年（西元一六一五年），為了廣弘深道二次第，以期形成講說聽聞的良好風習，大師特別新創建了許多密宗學院，並新供塑里瑪殿等十五座大殿的殿堂聖像。火蛇年（西元一六一七年），登為色拉、哲蚌二寺的法主，並任堪布十五年。

鐵猴年（西元一六二〇年），在拉薩鐵山一帶，藏蒙啟發戰端之際，大師大力斡旋議和，息止戰端，救護了幾十萬生靈。水狗年（西元一六二二年），認定了誕生在瓊結秦瓦達則的小孩為第四世達賴喇嘛的轉世靈童，並將他迎請到哲蚌甘登頗章；不僅先後傳授他出家、沙彌、比丘等律儀與學處，同時也教授他許多顯密深法。第十一饒迴地鐵年（西元一六二九年），在甘登寺供造甘登金頂。木狗年（西元一六三四年），與第五世達賴喇嘛一起派遣使者，與蒙王古希丹津卻結締建往來關係。木豬年（西元一六三五年），開始編造純金粉書寫的《甘珠爾大藏經》，並善為完成。地虎年（西元一六三八年），傳授第五世達賴喇嘛近圓戒。從水馬年（西元一六四二年）起，任霞爐寺的堪布長達二十年之久。第十一饒迴木雞年（西



元一六四五年），蒙王古希丹津卻結尊稱大師為大班智達及蒙語「伯嘎奪」意為饒具智力者的稱號。七十五歲時，大師又新為恩薩寺廣植了二十五根大殿大柱，並賜予扎西倫布寺僧眾每人每年道糧八斗穀物。大師從三十一歲至九十三歲之間，駐錫教化於扎西倫布寺。

六十餘年來，大師對於衛藏、阿里、朵對、霍梅、結卡及烏端的許多高僧大德施行教化、廣轉法輪，行持了無盡的「三輪」殊妙法行，尤以智者三事：講經、辯論、著述而如日光般光顯弘揚如來教法，因此不分門派，皆為所有教派大德奉為頂嚴而敬信。

大師的著作有《密集五次第注疏》、《上師薈供修行根本釋》、《菩提道次第直觀教授趨行一切種智安樂道論》、以及以認識境道果大印契為體性而著《智慧二我執辯證》等，共五大部；尤其供造三世諸佛的法衣唐卡之妙之廣，可謂世間罕有其匹。第十一饒迴水虎年（西元一六六二年），大師九十三歲，在扎西倫布寺「噶當宮」居處示寂。銀身遺體今安奉在扎西倫布寺。

（釋法音摘譯自藏文版「雪域歷史人物簡介」西藏人民出版社出版 一九九三年）



菩提道次第安樂道論

一切時，敬禮與能仁金剛持佛（無二）無別至尊勝上師蓮足，願以大慈悲隨攝受！

此中，（所展示的，）是引領一個具足福緣善根行者趨行佛地的方便——菩提道次第甚深教授。

教授內涵有二：壹、道的根本為依師軌理，貳、依止已如何修心次第。

（壹、道的根本為依師軌理）

首先（道的根本為依師軌理），分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先(前行)：即於適意隨順處的安樂座上，行八支坐法或儘可能安坐後，善予觀照自心，在具足特別善心之上，如是觀想：

自前虛空，有八隻駿獅撐起的高廣寶座，在各種蓮華日輪月輪的座墊上，體性為自己具恩根本上師，外相為釋迦牟尼佛，身色金澄，具頂髻，一面二臂，右手結觸地印，左手結等持印，其上持鉢，鉢中甘露滿盈，身著澄黃



三衣為嚴飾，端嚴相好，具澄淨光明的體性，在佛身燦生的光蘊中，雙足結金剛跏趺坐。

於彼（佛）周邊，則圍繞端坐著直接間接的法緣上師、本尊、佛、菩薩、勇父、勇母、護法等智慧尊眾，諸尊眾前各個圓滿法座上，是彼等各自演說的種種教法，皆呈現光明體性的經函外相。

在緣想著資糧田聖眾對自己欣慰歡喜的情狀、及自己憶念資糧田的功德與大悲心而生起猛利淨信之上，如是思惟：

我與一切如母有情無始迄今，雖已蒙受了總的輪迴苦，尤其蒙受了各種三惡道苦，這些痛苦的深度與邊際仍難現為測知；因此，今值此獲致難得、得而義大的特別人身之際，若不勵力取證斷除一切輪迴苦的最勝解脫——上師佛果位，則勢必繼續蒙受總的輪迴苦，甚或必將蒙受任何一種的三惡道苦。

而能夠由彼諸苦中予以救拔出來的，唯有眼前端坐的上師、三寶；我為了一切如母有情的義利，必須取證無上正等正覺佛寶果位，為此，乃由內心深處至誠地皈依上師、三寶。

先行修習皈依、發心與四無量心之後，特別是我為了一切如母有情的義利，必速疾速疾取證無上正等正覺佛寶



果位；為此，願以甚深道——上師相應法而趨行菩提道次第教授的修習。——此諸文詞念誦七次、二十一次不等。

繼而，觀想：自前虛空，有八隻駿獅撐起的高廣寶座，各種蓮華日輪月輪的座墊上，從「體性為自己具恩根本上師，外相為釋迦牟尼佛，身色金澄……」到「……結金剛跏趺坐。」逐一緣念。

而彼（佛）上後方的各種蓮華日輪月輪的座墊上，圍繞端坐著金剛持佛「修行加持派」諸傳承師長；右方圍繞端坐著至尊慈氏「廣行派」諸傳承師長；左方圍繞端坐著至尊文殊「深見道派」諸傳承師長；前方圍繞端坐著具恩根本上師諸法緣師長，此諸邊際則環繞坐著本尊、佛、菩薩、勇父、勇母、護法諸智慧尊眾，諸尊眾前的圓滿法座上，是彼等各自演說的種種教法，呈現光明體性的經函外相。

同時，這些尊眾的外圍都是隨攝調伏所化眾生的不可思議應化身，普照十方；所有的主尊與眷屬，頂門白色「嗡」字、喉間紅色「阿」字、心口藍色「吽」字、臍處黃色「梭」字、私處綠色「哈」字，五道光芒放射。

復由上師佛心口「吽」字放光普照十方，從自性處迎請與自所觀修相似的「智慧尊」，信解彼等——與各自的「誓言尊」融合為總集體性的皈依處，而後行七支供養，



獻曼達，並作祈請；當如教誡般，務必令諸法行與自心相應。

接著，從上師佛心口「吽」字放光，普照著周際端坐的清淨廣大尊眾，此諸尊眾攝化為光芒的外相，融入佛身，佛身則融入自己頂門的根本上師。

至此，由彼而成為在自己的頂門獅座、蓮華日輪月輪的座墊上，從「體性為自己具恩根本上師，外相為釋迦牟尼佛……」到「……結金剛跏趺坐。」逐一緣念，並以此為所緣，再次略行七支供養，獻曼達。

而後，觀想自己與周遭的一切如母有情異口同聲地祈請：

- 四身體性上師天中天，能仁金剛持佛前祈請；
- 離障法身體性上師佛，能仁金剛持佛前祈請；
- 大樂報身體性上師佛，能仁金剛持佛前祈請；
- 各種化身體性上師佛，能仁金剛持佛前祈請；
- 上師總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請；
- 本尊總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請；
- 諸佛總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請；
- 正法總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請；
- 僧伽總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請；
- 空行總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請；



護法總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請；

特別是，皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請。

——我與虛空一切如母有情投生輪迴以來，之所以長期蒙受各種猛劇的痛苦，乃是因為未能如理以意樂、加行二法依止善知識的缺失所致；而今，願我與一切如母有情都能如理以意樂、加行二法依止善知識，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是把能夠如理以意樂、加行二法依止善知識作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如理以意樂、加行二法依止善知識的特別證悟力。

其次(正行)，分二：意樂依止法、加行依止法。

第一（意樂依止法），分二：修習根本淨信、修習念恩生敬。

首先（修習根本淨信）——由上師佛心口，化現出現前直接的諸法緣師長；觀想自前虛空，端坐著我的諸善知識真實是佛。正如佛在諸續部寶藏中所說，金剛持佛會在濁時惡世示現諸善知識身相，成辦眾生義利；我的諸善



知識，也只不過是示現不同身相罷了，實義上，是金剛持佛，於我們這些沒有善根福緣親見諸佛的眾生，為予攝受的緣故，才示現諸善知識的身相的。因此，而今願我與一切如母有情，能將諸善知識視為真實的能仁金剛持佛，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把能將諸善知識視為真實的金剛持佛作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起，將諸善知識視為真實的金剛持佛的特別證悟力。

果真如此，不免想到：佛遍淨一切過失、圓具一切功德，我的諸善知識，卻有由三毒發起的如此如此的缺失，實際上並不是佛。——這種想法其實是自己覺受未淨導生的。以前也是因為自己的覺受未淨，如善星比丘只見佛的一切行持為虛偽造作，無著菩薩只見至尊慈氏為母狗，梅笛巴則於瑜伽大自在夏哇里巴只見為一殺豬者……等等，於彼所做都只見到不合宜的；就像這樣，我的諸善知識雖有現彼缺失，但情況實非如此，原來只是我自己的覺受未淨所致。

因此，願我與一切如母有情的心續，一剎那也不起尋



求諸善知識的過失的分別，易於生起對諸善知識任所作為皆見為功德的大淨信，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把一剎那也不起尋求諸善知識的過失、易於生起對諸善知識任所作為皆見為功德的大淨信作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起一剎那也不起尋求諸善知識的過失、易於生起對諸善知識任所作為皆見為功德的大淨信的證悟力。

其次（修習念恩生敬）——眼前清楚地緣念著諸善知識，這些善知識於我恩澤實大，那是因為堪能斷除一切輪迴與惡趣苦的，是最勝解脫無上菩提的佛位寶；而我善能了知此一易於證得佛位寶的甚深道，無非都是諸善知識的恩澤。

因此，願我與一切如母有情的心續於諸善知識易於念恩、生大恭敬，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把於諸善知識易於念恩、生大恭敬作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽



命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能易於生起於諸善知識念恩、生大恭敬的證悟力。

第二（加行依止法）——眼前正清楚地緣念著諸善知識，我為了真實是佛的諸善知識，身、命、受用等應毫不顧惜地悉作施捨，尤其應行令師歡喜的依教奉行供養，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把令諸善知識生起三種歡喜的悅師之行作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起令諸善知識生起三種歡喜的悅師之行的特別證悟力。

最後（後行如何行持之理）——在正修習著頂門上師佛之上，普作祈願，持念咒語，並將由此積累的種種善根，殷切猛利迴向自他現前、究竟希願處。

第二（下座時如何行持之理）——下座時，亦應觀閱闡述依師之理的佛經、論疏，並在具足正知念力而密護根門、飲食知量、精勤不寐瑜伽、精勤睡時行持之理及沐浴、飲食瑜伽。



（貳、依止已如何修心次第）

第二（依止已如何修心次第），分二：於暇滿勸取心要、如何取其心要之理。

◎於暇滿勸取心要

初者（於暇滿勸取心要），分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先（前行），即謂：「皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請……。」以上如前。

而後，我與一切如母有情投生輪迴以來，之所以長期蒙受各種猛劇的輪迴痛苦，乃是因為心續上未能生起暇滿義大、難得的特別證悟力的缺失所致；而今，願我與一切如母有情的心續都能生起暇滿義大、難得的特別證悟力，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起暇滿義大、難得的特別證悟力作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起暇滿義



大、難得的特別證悟力。

其次（正行），分二：思惟暇滿義大、思惟暇滿難得。

第一（思惟暇滿義大）——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：能有閒暇修習正法謂暇，圓具修習正法的內外條件謂滿。

要言之，我們得到的暇滿所依身，其義利極為重大，以依恃著此身固然有能力成辦獲致現前增上生的圓滿身軀、受用之因——布施、持戒、忍辱等法行，此身尤可受持三種律儀，也於此濁時短暫一世有力易得圓成佛果位。

因此，難得、得而義大的具足暇滿所依身，不可令其無義空過，應當取其心要，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起暇滿義大的特別證悟力作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起暇滿義大的特別證悟力。

第二（思惟暇滿難得）——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：



得此暇滿身不僅義大，也十分難得。人類等眾生，多半造作十惡業等，這些正是獲得暇滿身的障礙；特別是，要清淨獲得具足暇滿的所依身，須以淨戒為根基，布施等為助伴，並結合著無垢淨願等，可想而知，像這樣的眾多因緣，得能一一成辦亦極微稀少。同時，觀待著畜生道等惡趣——得能投生善趣只是少少的可能而已。觀待著善趣——能夠得此具足暇滿的所依身，更是如日中之星，誠然非常稀少。

因此，僅僅得此一遭難得義大的暇滿身，不可令其無義空過，應當取其心要；取其心要之道，也應在與上師佛互不分離的依止之上，修習由彼教示的勝乘教授心要，則於此一世，即得易於獲證佛位，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把於暇滿難得生起特別證悟力作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起暇滿難得的特別證悟力。

最後，後行如何行持之理——如前。

第二（下座時如何行持之理）——下座時應觀閱闡述



有關暇滿法要的佛經、論疏等，如前。



◎如何取其心要之理

第二，如何取其心要之理分三：一、共下士道次修心。二、共中士道次修心。三、上士道次修心。

◎共下士道

初者（共下士道次修心），分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先（前行），即謂：「**皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請……**。」以上如前。

而後，我與一切如母有情投生輪迴以來，之所以長期蒙受各種猛劇的痛苦，乃是因為不念死無常、不畏三惡道苦而至心懇切皈依三寶，以及不能深信業果，於取捨黑白業不能如理行持的缺失所致。

而今，願我與一切如母有情的心續，都能念死無常、畏惡道苦而至心懇切皈依三寶，並於業果生起深信，如理奉行斷惡修善，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起如是如是（共下士道次）的特別證悟力作



障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如是如是（共下士道次）的特別證悟力。

其次(正行)——分四：1.思惟死無常。2.思惟惡道苦。3.修學皈依三寶。4.生起深信業果。

首先，思惟死無常——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

難得、得而義大的暇滿身，其實速易滅失，以死主必來，而且內外因緣悉皆無法摧阻；壽命無以增添，無間逝滅；存活之際也無暇修法，而決定必死。

不但必死，且死無定期，以我們南瞻部洲的壽期無定；死緣極多，活緣甚少；身軀危脆如似水泡，故死無定期。

又，死時除法而外，餘皆無益，以親眷情感任是如何真摯，死際圍繞周遭，也實無一同行共往之地；愛悅的財聚任是如何擁有，連微塵許也攜帶不走。

倘若與生俱有的骨肉、身軀尚且必須捨離，則何必貪著今世圓滿？

死敵必來，何時到來不定，或許今日自己也有死命之虞，實須準備應付死亡；而準備應付死亡的作法——也應是悉不貪著今世圓滿，現即唯一修學清淨正法，如此有力



行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把悉不貪著今世一切圓滿、現即全力修學清淨正法作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起悉不貪著今世一切圓滿、現即全力修學清淨正法的特別證悟力。

其次，思惟惡道苦——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

難得、得而義大的暇滿身，何其速滅，滅後不會消失為無，仍須取一投生，而投生處也不越乎惡趣與善趣。若生在惡趣：則諸地獄道——有冷熱等如是其他痛苦；諸餓鬼道——有饑渴等如是其他痛苦；諸畜生道——則有愚癡、一個吞噬一個的不可思議的痛苦。

因此，如此惡趣諸苦，實是無以忍受，所以在已得到難得、得而義大的暇滿圓滿身的此刻，必當證得堪能斷除所有惡趣苦的上師佛果位，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——



特別是，把證得堪能斷除所有惡趣苦的上師佛果位作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起，證得堪能斷除所有惡趣苦的上師佛果位的特別證悟力。

再其次（修習皈依三寶），觀想：

從頂門上師佛身化現出上師、本尊、三寶、勇父、勇母及護法聖眾，遍滿虛空，端坐在頂門上師佛身周邊。

對此皈依境當作善妙明晰的緣念，正憶念著此諸聖眾的身、口、意與事業功德，並思惟願求三寶，頃刻即能把我與一切如母有情從總的輪迴——特別從惡趣的怖畏中救拔出來，以具足此欲求故，而皈依上師、本尊、三寶。

由是三寶普降甘露光芒，降注於自他一切眾生，淨除了一切惡業罪障，觀想當三寶的加持趨入心際，壽命、福德及教證一切功德已得增長……等等，應作百千萬、十萬次的皈依念誦。在了知皈依三寶有其短暫、究竟利益之上，當如理修學諸皈依學處。

最後（生起深信業果）——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

佛經說：依著造作善業之因，必唯得到樂果，不得痛苦。依著造作不善之因，必唯得到苦果，不得安樂。

雖只造作微小的善及不善二因，若不遇障礙因緣，感



【安樂道論】

果勢必極為廣大。

若不造作善及不善二因，則斷然不必承受苦樂果報。若造作善及不善二因，且不得遇障礙因緣，則業既已造作，自不滅失，必得償受苦樂兩種果報。

此外，依著特殊的田、意樂、事及所依身，造業力量特大。當對於上述內涵生起深切的淨信，於十善業等善，即使極其微細，仍須奉行；於十惡業等惡，即使極其微細，三門也不當染犯，精勤於取捨二品，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把對業果生起淨信、如理行持取捨黑白二業作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起對業果的深信、如理斷惡修善的特別證悟力。

然而，雖已努力修習，但因對治力弱，煩惱力強，故若染犯了不善之因，則應精勤於四力的懺悔與防護。

最後，後行如何行持之理——如前。

第二（下座時如何行持之理）——下座時亦應觀閱闡述共下士道次法要的佛經、論疏等，如前。

上已說竟共下士道次修心。



◎共中士道

第二、共中士道次修心分二：生起欲求解脫的心、抉擇趣赴解脫道的自性。

◎生起欲求解脫的心

初者（生起欲求解脫的心），分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先(前行)，即謂：「皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請……。」以上如前。

而後，我與一切如母有情投生輪迴以來，之所以長期蒙受各種猛劇的痛苦，乃是因為不能了知輪迴完全是苦為體性，不能由此生起猛利欲求解脫的心的過失所致。因此，而今願我與一切如母有情的心續，都能生起了知輪迴完全是苦為體性，並由此生起猛利欲求解脫的心，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把了知輪迴完全是苦為體性，由此生起猛利欲求解脫的心作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為



【安樂道論】

澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起了知輪迴完全是苦為體性，並由此生起猛利欲求解脫的心。

其次（正行），分二：一、思惟輪迴總苦。二、思惟輪迴別苦。

第一（思惟輪迴總苦）——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

我雖然如理行持斷十不善業的戒律，脫離惡趣苦，獲得善趣果位；但是，若不能證得堪能根本斷除痛苦的解脫，其實也沒有一剎那的安樂之時。

譬如一個惡人，一個月後將被處死，在此期間，每日每日仍須蒙受火漆刑拷、棍棒楚撻等猛劇痛苦；即使有人求情等，雖即可免去棍棒楚撻的痛苦，但因每日每日離處死之苦愈來愈近的緣故，心絲毫也不覺快樂的。就像這樣，一旦不能證得根本斷除痛苦的解脫，任是如何獲得善趣果位，當往昔積造的善業牽引感報完盡，即墮入三塗，仍須長期蒙受各種猛劇的痛苦。

此外，此一輪迴，一旦惑業投生，即不越乎苦的體性，以敵變為親，親亦變為敵，故損益實無可憑信。任其如何受用輪迴之樂，不僅終無飽足之邊際，也增長貪欲，由是導出無盡痛苦。任其如何獲得妙善之身，仍須數數棄



捨，故獲得妙身實無可憑信。無始來數數結生，故實極難現知生世邊際。任其如何得到輪迴圓滿，最後終歸捨離，故得圓滿實無可憑信。必須無伴孑然自身往赴他世，故友伴實無可憑信。

因此，難得、得而義大的暇滿身，我已獲得的此刻，必當盡力證得堪能斷除一切輪迴苦的上師佛寶果位，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把證得堪能斷除一切輪迴苦的佛寶果位作障礙罪、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起證得堪能斷除一切輪迴苦的佛位寶的特別證悟力。

第二（思惟輪迴別苦）——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

凡是既已感得一個近取蘊，即不越乎苦的體性，以三惡道固不待言，即使感得人的近取蘊——依此而得蒙受饑渴、與活計及親眷分離、與怨敵會遇、自所欲求的事物尋求不得、所不欲求的事物逼臨紛至，以及蒙受生老病死等苦。

依著感得阿修羅的近取蘊，而蒙受著由不忍天界富足



圓滿的嫉妒而致心苦，依此身並得蒙受諸苦。

依著感得欲天的近取蘊，而與諸阿修羅戰鬥，即蒙受肢節砍斷、身離、殺害等苦，並如所不欲的現起五種死相，且有一旦遠離天界的富樂圓滿，即知必須蒙受三惡道苦的預知之苦。

即使感得上二界的近取蘊，也是不得自在安住，當往昔善業牽報完盡，即有墮在三塗的無盡之苦。

要而言之，由此近取蘊，不但能作為今世生老病死等所依，能導出苦苦與壞苦後兩種苦；而且，僅僅是感得近取蘊，即已成為惑業所自在的行蘊的體性。因此，必須盡力證得解脫此近取蘊為體性的輪迴的上師佛果位，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把證得解脫此近取蘊為體性的輪迴的上師佛果位作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起證得解脫此近取蘊為體性的輪迴的上師佛果位的特別證悟力。

最後，後行如何行持之理——如前。

第二（下座時如何行持之理）——下座時亦應觀閱闡



述輪迴完全是苦為體性的佛經、論疏等，如前。

◎抉擇趣赴解脫道的自性

其次（抉擇趣赴解脫道的自性），分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先(前行)，即謂：「皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請……。」以上如前。

而後，我與一切如母有情投生輪迴以來，之所以長期蒙受各種猛劇的痛苦，乃是因為未能生起欲求解脫的心，進而如理修習三學的缺失所致。而今，願我與一切如母有情都能生起欲求解脫的心，進而有力如理修習三學，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起欲求解脫的心、進而如理修習三學作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起欲求解脫的心、進而如理修習三學的特別證悟力。

其次（正行）——在正修習著頂門上師佛，而如是思



惟：

心識本身實為無記體性——最初，乃以我、我所為所緣，而生起執著自性實有的心，故依此對我的執著，貪著自方，瞋恚他方，並生起執著較他為勝的我慢等諸邪見；進而依此執取並無展示無我的導師，無彼（佛）展示的業果、四諦、三寶等邪見與懷疑，依此增長其他煩惱。

因為這個緣故，造作諸業，遂正在自所不欲的輪迴中蒙受了各種痛苦。因此，追根究底，一切痛苦的根本即是無明，故須盡力證得堪能根本斷除輪迴一切痛苦的上師佛果位。

為此，當如理修習三學寶之道——尤其守護利益極大、不守護過患極大的，是我如其承諾的戒律，於此應為了命緣故亦不棄捨，如理守護。

此中，有無知墮罪門——故彼對治為聽聞、了知諸教誡。有不敬墮罪門——故彼對治為恭敬導師、彼制定的遮戒及如理修習學處的諸梵行益友。有放逸墮罪門——故彼對治為生起念知、慚愧，具足戒慎。有煩惱熾盛墮罪門——此中，貪欲的對治是修不淨；瞋恚的對治是修慈；愚癡的對治是修緣起等，當不染著此諸過失，如理持守淨戒，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，



降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起欲求解脫的心、進而如理修習增上三學作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起欲求解脫的心，進而如理修習增上三學的的特別證悟力。

最後，後行如何行持之理——如前。

第二（下座時如何行持之理）——下座時應觀閱諸別解脫的教誡，如前。

上已說竟共中士道次修心。



◎上士道次

上士道次修心分二：發菩提心之理、發心已修習菩薩行之理。

◎發菩提心之理

初者（發菩提心之理），分二：正發菩提心、受持發心儀軌之理。

◎正發菩提心

第一（正發菩提心），分二：由因果七教誡的發心之理、由自他相換的發心之理。

◎因果七教誡的發心之理

首先（因果七教誡的發心之理），始則，先行對一切眾生修習心平等捨，繼則是從修習知母到菩提心。

於彼（修習之理）有二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先(前行)，即謂：「皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請……。」以上如前。



而後，願我與一切如母有情的心續，都能生起對一切眾生遠離親疏愛憎的心平等捨、及知母、念恩、報恩、慈悲及菩提心的特別證悟力，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起對一切眾生遠離親疏愛憎的心平等捨等作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起對一切眾生遠離親疏愛憎的心平等捨等特別證悟力。

其次（正行）——在正修習著頂門上師佛之上，眼前清楚地緣念著一個對自己未曾作過任何損害與利益的中庸眾生，此一中庸眾生，其實本身是願求安樂、不願求痛苦的，故有時（我）視他為近親而予利益；有時（我）視他為疏遠而予傷害——我實不應執取親疏二方，應住遠離親疏愛憎的心平等捨，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起對此中庸眾生遠離親疏愛憎的心平等捨作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起



對此中庸眾生遠離親疏愛憎的心平等捨的特別證悟力。

若心已平等捨——即在眼前清楚地緣念著，一個自知為可悅愛的眾生而修心平等捨；但於彼不能心平等捨，乃是基於貪愛的關係，應想：宿世也因貪著可悅愛者，而投生輪迴，如此遮除貪愛而作修習。

於彼若心已平等捨——即在眼前清楚地緣念著，一個自知為不可悅愛的眾生而修心平等捨；但於彼不能心平等捨，乃是自心完全視對方為不和善，而生起瞋恚所致，應想：如果於彼心不能平等捨，也就沒有發起菩提心之餘地，如此遮除瞋恚而作修習。

於彼若心已平等捨——則如母親般極可悅愛的一個眾生、及如怨敵般極不可悅愛的一個眾生，眼前清楚地緣念著這兩個眾生；就這兩個眾生本身而言，願求安樂、不願求痛苦是殊無二致的。

而就我自身而言，現在執為近親的，其實無始輪迴來曾為我的主要怨敵，數難計量；我現在執為怨敵的，其實無始輪迴來也曾為我的母親，對我慈愛呵護，數難計量。因此，於誰應貪，於誰應瞋呢？應住遠離親疏愛憎的心平等捨，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——



特別是，把生起對親敵二者遠離親疏愛憎的心平等捨作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起對親敵二者遠離親疏愛憎的心平等捨的特別證悟力。

於彼若心已平等捨——即對一切眾生修習心平等捨，彼（修習）之理：就一切眾生而言——願求安樂、不願求痛苦是殊無二致的；就我自身而言——一切眾生都是親眷，如果有些執親而予利益，有些執疏而予傷害，如此親疏二分是不應該的，應住遠離親疏愛憎的心平等捨，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起對一切眾生遠離親疏愛憎的心平等捨作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起對一切眾生遠離親疏愛憎的心平等捨的特別證悟力。

而後，是從知母到菩提心的修習之理——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

那麼，一切眾生是我親眷的理由到底是什麼呢？原來因為輪迴無始，所以我的生世也無始。生世經由一世而一世，根本也沒有一個未曾投生過的處所與地方，投生次數



不能計數。根本沒有一個未曾投生過的此眾生之身，投取次數不能計數。根本沒有一個眾生未曾做過我的母親的，做過的次數不能計數；即使每一一眾生都為人身所依，也是沒有一個未曾做過我的母親的，做過的次數不但不可計數，而且必將持續做我的母親。因此，應想：一切眾生其實都是施恩將護我的母親。

那麼，或想：因眾生無量，所以一切眾生並不是我的母親。——（事實恰恰相反，）正因眾生無量，所以根本沒有不是我的母親的，以一如眾生的數量無邊，我的生世也數量無邊，故應想：一切眾生都是我的母親。

或想：因我與一切眾生彼此並互不相識，所以（一切眾生）並不是我的母親。——應想：其實並不因為我與一切眾生彼此互不相識，就變成眾生不是我的母親，因為今世也有許多母子彼此互不相識的。

此外，又想：一切眾生雖是我過去世的母親，但畢竟都已經過去了，若認為就是（我的）母親是不合宜的。——（這種想法不合宜，）如果這樣，那麼，就成為昨日之時的母親，在今日之時已是過去，就變成不是（我的）母親了。因此，就像昨日之時的母親與今日之時的母親，二者同為母親並無差別，施恩將護也並無差別一樣。過去世的母親與今世的母親二者同為母親並無差別，施恩



將護也是並無差別的，是故，應想：一切眾生其實都是我的母親。

如此修習，若自心已蒙生覺受，即修念恩——在正修習著頂門上師佛之上，把今世的母親——不是年輕時期——而是年歲老邁之時的外相在眼前清楚的緣念，並且如是思惟：

我今世的母親不僅今世，從無始生世以來做過我的母親原就不計其數。

尤其以此今世，也最初在胎中慈護我，出生之時即置於軟墊，十指頂上搖抱，以身之煖氣擁抱懷中，慈顏笑迎，喜眼顧視，擦拭鼻涕，手除不淨；相較於母親自己遭受如捨命般的痛苦，我得到少許病痛，母親的痛楚更為深劇，而且也毫不顧惜自己的罪苦、惡名及性命，把疲乏勞苦成辦的所有飲食、財物慈愛地施予我；（可以說，）觀待相順於母親自己的能力，而成辦了無量的利益與安樂，救護了無量的傷損與痛苦，如此想來，著實深恩浩大。

如此修習，若自心已蒙生覺受，即修習父親等其他近親。彼（修習）之理——即清楚地緣念著父親等外相——如是思惟：其實，從無始生世以來，（他）曾經做過我的母親不計其數；做我母親時，就像今世母親如何施恩將護我一樣的施恩將護我，故想著實深恩浩大。



如此修習，若自心已蒙生覺受，即修所有中庸眾生。彼（修習）之理——即眼前清楚地緣念著中庸眾生——如是思惟：雖然眼前這些中庸眾生現在一直與我好像沒有任何關係，但其實，從無始生世以來他們曾經做過我的母親不計其數；做我母親時，就像今世母親如何施恩將護我一樣的施恩將護我，故想著實深恩浩大。

如此修習，若自心已蒙生覺受，即修怨敵。彼（修習）之理——即清楚地緣念著怨敵的外相——如是思惟：何以現在我要執他為怨敵呢？事實上，從無始生世以來，他曾經做過我的母親不計其數；做我母親時，成辦了無邊的利益與安樂，救護了無邊的傷害與痛苦。尤其，如果我缺少他，即無法少許安住，如果他缺少我，也無法少許安住，彼此的心曾經如此不計其數的融合為一，現在之所以暫時變得如此，原是惡業所致，應想：事實上，完全都是我的施恩的母親。

如此修習，若自心已蒙生覺受，即思惟一切眾生的恩澤。彼（修習）之理——即十方一切眾生，從無始生世以來曾經做過我的母親不計其數；做我母親時，就像今世母親如何施恩將護我一樣的施恩將護我，著實深恩浩大。

如此念恩後，即修報恩之理——即在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：無始以來施恩於我的母親，因煩惱魔



使，致心擾動，心識不得自在而趨瘋狂，遠離了見到增上生及決定勝之眼，喪失了善知識的導引迷盲，每一剎那都為惡作乖亂而顛仆蹶倒，總的墮在輪迴，特別行在三塗堪畏的崖邊，在這種情況下，若予棄捨，委實太可羞愧。

因此，我須報恩，應將一切如母有情從輪迴痛苦中救拔出來，安置於解脫之樂，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把將一切如母有情從輪迴痛苦中救拔出來，安置於解脫安樂作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起將一切如母有情從輪迴痛苦中救拔出來，安置於解脫安樂的特別證悟力。

而後修慈之理——即緣念一個像自己母親一樣刻骨銘心的人，他那裏有無漏之樂呢？即使只是有漏的安樂也付之闕如，現在自以為安樂的，終究趨變為苦；雖然希求安樂，也一直不斷的勤苦尋求，但後來卻都只是作為惡趣的苦因，今世也只不過徒為煩勞困苦，故除了受苦之外，根本沒有真實安樂可言。

因此，若他具足樂及樂因該有多好，願他具足樂及樂



【安樂道論】

因，我當使令他具足樂及樂因，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把使令此一如母有情具足樂及樂因作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起使令此一如母有情具足樂及樂因的特別證悟力。

如此修習，若自心已蒙生覺受，即緣念父親等其他親眷、中庸眾生及怨敵，最後則緣念一切眾生，如前修習。

然後是修悲之理——在正修習著頂門上師佛之上，首當以一個像正遭受屠夫宰殺的羔羊一樣的悲苦眾生而作修習。彼（修習）之理——即眼前清楚地緣念其外相，（羔羊）肢體被縛，胸皮割剝，屠夫的手伸入（羔羊）腹內，（羔羊）已現知即將喪命，眼睛眨也不眨地看著屠夫的臉，思惟其受苦可悲的情狀。

因此，若牠遠離一切苦及苦因該有多好，願牠遠離一切苦及苦因，當使令牠遠離一切苦及苦因，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——



特別是，把使令此一如母有情遠離一切苦及苦因作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起使令此一如母有情遠離一切苦及苦因的特別證悟力。

如此修習，若自心已蒙生覺受，即以放逸受用僧眾信施者、破戒者、謗法者、邪見者及傷害有情、一直造作各種罪業的缺失的眾生為所緣而作修習。彼（修習）之理——即眼前清楚地緣念著彼等外相，這些眾生現在造作行為如此，毫無疑問，今世固然乏諸安樂，一死旋即投生惡趣，若投生於彼，勢將長期蒙受各種猛劇的痛苦。

因此，若這些眾生遠離一切苦及苦因該有多好，願這些眾生遠離一切苦及苦因，當使令這些眾生遠離一切苦及苦因，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把使令這些如母有情遠離一切苦及苦因作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起使令這些如母有情遠離一切苦及苦因的特別證悟力。

如此修習，若自心已蒙生覺受，則在眼前清楚地緣念著母親等親眷——由於今世一直極力勤苦的守護傷損怨



親，遂致受到苦苦、壞苦二者逼惱，根本沒有安樂之時；又因今世馳忙惡事，不生善心，故一死即當投生惡趣，必須長期蒙受各種猛劇的痛苦。

因此，若這些（眾生）遠離一切苦及苦因該有多好，願這些（眾生）遠離一切苦及苦因，當使令這些眾生遠離一切苦及苦因，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把使令這些如母有情遠離一切苦及苦因作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起使令這些如母有情遠離一切苦及苦因的特別證悟力。

如此修習，若自心已蒙生覺受，即於中庸眾生、怨敵作修習，乃至於一切眾生之間，如前而修。

如此修習慈心與悲心，如果得到內心轉動的覺受，即修習增上心。

彼（修習）之理——即在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

受苦折磨、安樂乏損的一切眾生，離苦及苦因當由我成辦，得樂及樂因當由我成辦，特別一切如母有情都能證得堪能斷除二障及彼習氣的無上正覺佛位更當由我成辦，



如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把使令一切如母有情證得堪能斷除二障習氣的無上正覺佛位作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起使令一切如母有情證得堪能斷除二障習氣的無上正覺佛位的特別證悟力。

而後，修習菩提心之理——即在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

那麼，你具有把一切眾生安置在圓滿佛位的能力嗎？（事實上，）現在也並沒有把一個眾生安置在圓滿佛位的能力；不但如此，即使證得兩種阿羅漢的果位，也只能成辦眾生的少數義利，除此之外，把一切眾生安置在圓滿佛位的能力根本是沒有的。

那麼，具足像這種能力的，是誰呢？是佛陀，其身功德，相好莊嚴圓滿具足；其語功德，不待劬勞，以具足六十支妙音，於每一一法音也有能力以一切眾生各自的語言教說法義；其意功德，則於如所有性、盡所有性的一切所知品類，悉皆現見無礙。

此外，對一切眾生，具有如慈母對獨子的慈愛，大悲



心捨離了諸親疏而趨行，故已到眾生該予調伏教化的時節因緣，剎那頃也不會逾時，佛行事業任運成辦；而且，即使僅僅是身語意每一道光芒的照射，也有能力把無量眾生安置在一切種智的果位……等等。

簡言之，功德種類全部具足的，缺失種類全部遠離的，唯有正覺佛陀而已；故若欲求徹底成就自他二利，誠然必須證得像如此的佛位。因此，我為了一切如母有情的義利，必須速疾速疾取證正覺佛寶的果位，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，故從頂門上師佛身像一盞燈火引分為二之理，化現出第二尊佛，融入自身，在八隻駿獅撐起的高廣寶座上方，有各種蓮華日輪月輪的座墊上，自身為釋迦牟尼佛，身色金澄，具頂髻，一面二臂，右手結觸地印，左手結等持印，其上持鉢，鉢中甘露滿盈；身著澄黃三衣為嚴飾，端嚴相好，澄淨光明的體性，在佛身熒生的光蘊中，雙足結金剛跏趺坐……，如此逐一觀想。並且在清楚自己為大能仁之上，身軀、受用、善根等悉化現為五彩甘露光芒的外相，施捨一切眾生；故而觀想一切眾生因此獲得了增上生及決定勝的圓滿安樂。

最後，後行如何行持之理——如前。

第二（下座時如何行持之理）——下座時應觀閱闡述



慈心、悲心、菩提心之建立的佛經、論疏等，如前。



◎自他相換的發心法

自他相換的發心法分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先(前行)，即謂：「皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請……。」以上如前。

而後，願我與一切如母有情的心續，都能生起愛他勝自的菩提心寶，祈求上師佛加持……。以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起愛他勝自的菩提心寶作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起愛他勝自的菩提心寶。

其次（正行）——對一切眾生，先行修習三項法行：心平等捨、知母、念恩。

而後，清楚地緣念著自己周遭的一切眾生。在自心上，自與他二者於誰執愛、於誰棄捨？一番思惟觀察，發現原來是執愛自己、棄捨他人的心油然而生起，彼時應作如是思惟：



執愛自己、棄捨他人並不應理，那是因為自他二者願求安樂、不願求痛苦原是殊無二致的，因此當如執愛自己一樣的執愛他人，就像他人執愛我，我感到歡喜一樣，我執愛他人，他人也同樣會感到歡喜。

此外，自己雖然願求獲得圓滿，但因無始以來執愛自己，故不但不能成辦自他二利，反而蒙受了各種痛苦。

因此，執愛自己確是輪迴、惡趣苦等一切衰損之處，故於於執愛自己，當未生令不生，已生令作斷除。（與此相反，）執愛他人則是一切功德的來源，故於執愛他人，當未生令新生，已生令作增長，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把生起愛他勝自的菩提心寶作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起愛他勝自的菩提心寶。

要言之，大能仁因為棄捨自己、執愛他人，唯一行持利他之行，所以才現證圓滿佛果；如果我也如此行持，早就成佛，但因我從來不曾如此行持，迄今仍然遊逛輪迴，現在若仍然只是堅住於執愛自己，必不新生起執愛他



【安樂道論】

人——即使生起也不能持續。為此，剎那頃也不生起執愛自己棄捨他人的心，應當棄捨執愛自己而執愛他人，他人的所有痛楚與罪苦盡皆取受在我心續，我的所有善樂盡皆施捨他人，所有他方眾生皆得離苦與具足圓滿的安樂，悉當由我荷擔成辦。

然而，（至為明顯，）像我現在的情況，根本是沒有像這種的能力的，誰有能力呢？唯是圓滿佛陀具有。因此，我為了一切如母有情的義利，必當取證無上正覺佛位，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，從頂門上師佛身像一盞燈火引分為二之理，化現出第二尊佛，融入自身，在八隻駿獅撐起的高廣寶座，有各種蓮華日輪月輪的座墊上，從「自身為釋迦牟尼佛……」，到「雙足結金剛跏趺坐……。」逐一觀想，並且在清楚自己為大能仁之上，身軀、受用、善根等悉化現為五彩甘露光芒的外相，施捨一切眾生；觀想一切眾生因此獲得了增上生及決定勝的圓滿安樂。



◎受持發心儀軌之理

其次，受持發心儀軌分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先(前行)，即謂：「皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請……。」以上如前。

而後，願我與一切如母有情都能發起願、行最勝菩提心，修學菩薩學處，祈求上師佛加持……。以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把發起願、行最勝菩提心，修學菩薩學處作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起發起願、行最勝菩提心，修學菩薩學處的特別證悟力。

其次（正行），分二：一、未得戒令得戒之理。二、得已不毀損的守護之理。

第一（未得戒令得戒之理）——在菩提道次第中，願、行兩種律儀雖以依著次第求受，但如寂天菩薩的宗規般，乃是一齊同受，則較易於趨行。



彼（修習）之理——即是於總的前行的次第，特別是從依師之理到菩提心的正行——務必令護諸所緣法行與自心相應。進而，在正修習著頂門上師佛之上，我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位，為此，時由此起直至得具菩提藏之際，應當守護菩薩戒，而修學諸偉大菩薩行。並且應想：為一切眾生義利必得成佛——如是憶想之心是未證得佛位前都應予守護的。

而後，觀想與上師大能仁一齊隨行念誦：

「一切佛菩薩，祈請護念我，一如昔世尊，啟發菩提心，依次安住於，菩薩諸學處；我為利有情，亦發菩提心，依次隨修學，菩薩諸學處。」

念誦三遍，觀想得到菩薩戒。

繼而，念誦：

「我今於此生，善獲人身果，現生如來種，得住菩薩位；我今必須作，隨順菩薩行，於是尊貴種，不令有污垢。」而生起好樂心。

第二、得已不毀損的守護之理——在正修習著頂門上師佛之上，我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位；為此，應思惟菩提心的功德，而日三次、夜三次守護菩提心；不管眾生的行徑如何，我終不棄捨任何一個眾生；為增長發心，當勤行積集供養三寶等二資糧。



此外，當斷除四種黑法，即：於上師等作戲笑故而妄語欺瞞、令他於作善行生起悔意、瞋心對住大乘的菩薩說粗惡語、以及心術歪曲而狡欺做作等衰損發心諸因，進而當依止四種白法等，如理修習增上發心之因。

總之，悉皆不染犯十八條根本墮及四十六條輕垢罪；如命清淨守護菩薩戒，直至得具菩提藏之際，恆應守護，如此有力守護，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把發起願、行最勝菩提心、修學菩薩學處作障礙的罪障、疾病、魘魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起發起願、行最勝菩提心、修學菩薩學處的特別證悟力。



◎發心已修學菩薩行之理

第二，發心已修學菩薩行之理分二：於總的菩薩行的修學之理、特於後二度的修學之理。

◎總的菩薩行的修學之理

初者（總的菩薩行的修學之理），分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先（前行），即謂：「皈依總集上師天中天，能仁金剛持佛前祈請……。」以上如前。

而後，願我與一切如母有情，都能有力如理修學甚深、廣大的偉大諸菩薩行。祈求上師佛加持……。以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把如理修學甚深、廣大的偉大菩薩行作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如理修學甚深、廣大的偉大的菩薩行的特別證悟力。

其次（正行），分二：一、成熟自心續的六度的修學。二、成熟他心續的四攝的修學。



第一（成熟自心續的六度的修學）——即在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位，為此，當毫不顧視敬奉、名聲等，對於正法匱損的眾生，盡己所能地行教示正法的法施；對於遭受人非人、魔怪傷害的眾生，當行由彼怖畏中救護出來的無畏施；對於窮困匱乏的眾生，當不冀求異熟回報，斷除慳吝，行施如其合宜的資具的財施——三種布施法行，悉應如理修學。

要之，我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位，為此，我的所有身軀、受用及善根當不顧惜地施捨一切眾生，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把如理修學三種布施作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如理修學三種布施的特別證悟力。

如所述，增長捨心即是布施的修學。

其次，是尸羅的修學——即在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：



我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位，為此，我當斷除與斷十惡等如所承諾的律儀相違的種種惡作，不僅在自心續上，令布施等六度及尸羅等清淨善法未生令生起，諸已生令增長，也應令一切眾生結合著尸羅等清淨善法，安置眾生於成熟、解脫之道，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把如理修學三種尸羅作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如理修學三種尸羅的特別證悟力。

繼而，是忍辱的修學——即在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位，為此，即使所有眾生皆趨變為敵，我剎那頃也不起瞋心，應當成辦利益以回報傷害，並令自他心續圓滿忍辱度等佛的種種法行。

此外，當遭致食物、財聚、住處、臥具等匱損，遭致自所不欲的病痛等時，應想：這些痛苦的蒙受，原是我往昔積造惡業的果報，依著此諸（果報），將淨除了許多惡



業，因此，其實也沒有什麼不好。

尤其如果是為了正法而蒙受痛苦，當心生堅忍，依此更得趨近於一切種智之道。所有這些痛苦應自願取受，因為由是將得以截斷自他的輪迴、惡趣之苦的續流。

另外，如是思惟：痛苦的遭遇，其實是黑白業的異熟，是三寶的加持，是諸佛菩薩摩訶薩的不可思議力量，是無上菩提，是十二分教，是諸菩薩學處關要——能生起如此信解，果報極大。故如此信解後，為了證得無上菩提，我應如理修學十二分教的所詮之義——諸菩薩學處，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把如理修學三種忍辱作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如理修學三種忍辱的特別證悟力。

接著，是精進的修學——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位，為此，我應——成辦莊嚴相好等佛的法行，——成辦布施等菩薩法行，因此即使必須以十萬劫——恒住無間



獄中成就佛位，我也應不捨精進，生起好樂；不僅在自心續上積集甚深廣大的善法，也應安置其中眾生於善道，而令證無上菩提，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把如理修學三種精進作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如理修學三種精進的特別證悟力。

隨後，是靜慮的修學——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位。準此：在自性上——有世間及出世間的靜慮；在品類上——有止、觀及止觀雙運的靜慮；在作業上——則有現法身心樂住的靜慮、引發現證功德所依的靜慮、及饒益有情義利的靜慮——所有菩薩的靜慮行持，悉應修學，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把如理修學三種靜慮作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功



德增長，尤其自他心續都能生起如理修學三種靜慮的特別證悟力。

而後，是智慧的修學——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位，為此：應當修學通達實相的勝義慧、通達五明學處的世俗慧、以及通達饒益有情義利之理的智慧——所有菩薩的智慧行相，我悉應修學，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把如理修學三種智慧作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如理修學三種智慧的特別證悟力。

第二、成熟他心續的四攝的修學——在正修習著頂門上師佛，而如是思惟：

我為了一切如母有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位。為此：當於一切眾生以廣行布施而攝為眷屬，由降伏、隨攝的方式而行持宣說正法的愛語，並令趨入修習如所宣說的法義的利他，以及行持如其向他人宣說的、自



【安樂道論】

亦同須修習的同事。——依著這些成辦利他的種種善妙方便，應安置一切眾生於成熟、解脫之道，如此有力行持，祈求上師佛加持……。

以祈請故，觀想從頂門上師佛身普降五彩甘露光芒，降注在自他一切眾生身心，把無始來積造的一切罪障——特別是，把如理修學四攝作障礙的罪障、疾病、魑魅等悉作淨除；身變為澄淨光明體性，壽命、福德等一切功德增長，尤其自他心續都能生起如理修學四攝的特別證悟力。

最後，後行如何行持之理——如前。

第二（下座時如何行持之理）——下座時亦應觀閱闡述諸甚深、廣大的菩薩行的佛經、論疏等，如前。



◎特於後二度的修學

第二，特於後二度的修學分二：靜慮的體性——止的修學之理、智慧的體性——勝觀的修學之理。

◎靜慮的體性——止的修學之理

初者（靜慮的體性——止的修學之理），分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先（前行）——應具備總的前行的次第，特別是，應具備中、下士道的意樂、加行，以及在住地妙善、友伴妙善、心意合順的僻靜之地，安住於清淨律儀，斷除與許多眾生、朋儕的太過頻繁的相過往來，斷除種種粗分的貪欲尋思而住，少欲知足。

而且，在安樂座上身背直挺，足結金剛跏趺坐，雙手結等持印，氣習平順出入……等，所有這些修止的諸多因緣先行修習。

正行時——雖然說有多種修習止的所緣境，但主要以隨念佛為最殊勝，（且以佛身為所緣，）亦得成為堪能修習密乘本尊瑜伽的法器，等等，有許多需要，因此以佛身為所緣最為妙善。



彼（修習）之理——即觀想從頂門上師佛的心口——像蛛網的光芒芒端，有各種蓮華日輪月輪的座墊上，從「釋迦牟尼佛，身色金澄……」而至「……結金剛跏趺坐。」逐一緣念；（佛身）化為穀粒的大小，在自己臍處前方虛空端坐，於此一心專注緣念修習。

或者，觀想：從頂門上師佛，像一盞燈火引分為二之理，化現出第二尊上師佛，融入自身，故在八隻駿獅撐起的高廣寶座，有各種蓮華日輪月輪的座墊上，從「自身為釋迦牟尼佛……」而至「……結金剛跏趺坐。」逐一緣念。應觀如天空彩虹，顯現而無自性，於此一心專注緣念修習。

如果此時，自己想要觀修黃色（的佛身），卻現紅色等顏色；想要觀修端坐的外相，卻現站立的外相；想要觀修一尊，卻現多尊，等等，當發生這種情況時，不應隨行，應一心專注緣念根本的所緣境而作修習。

即使開始並沒有得到極為澄明清晰體性的明分，但如果整體佛身的影像僅僅現出一半餘的明晰，也應作一心專注緣念的修習。

此外，不論一座之期的久暫，不應現起一點沉沒掉舉；如果現起，馬上覺知，生起強烈的欲想斷止之心，而一心專注安住所緣——並且必須心中不忘失所緣，予以正



念憶持、憶持。心於彼所緣的持續守護，實則是初業行者成辦心的住分的勝妙方便。

要之，如果想要修習清淨三摩地，則如所說：「**斷五過失八治行，由彼依止因而得。**」即必須依止斷除五種過失的八對治行而成辦，因為此中加行三摩地之時，懈怠是過失，故彼對治有四種，即：見知三摩地功德的淨信、欲求三摩地的欲求、勤求三摩地的精進及勤求之果——輕安。

精勤修習三摩地時——忘失教授是過失，故彼對治是正念——然而正念也不能僅僅以不忘失所緣境為喜足，應在一心專注緣念所緣境而具足定解堅固的執持力。

當等持修習三摩地時——沉沒、掉舉二者是過失，故彼對治是正知，以當由正知善予觀察沉沒、掉舉的染及與不染及。最佳的情況——是心將染及沉沒、掉舉即能覺知，有力斷除。中等的——是一染即斷。最下劣的情況——也必須是染及沉沒掉舉的時間並不久長，即能覺知而予斷除。

那麼，昏沉與沉掉二者差別為何？

若於所緣境不清楚，身心現起凝重之相，即是昏沉——此時心境有如墜墮黑暗般。若心雖然不為其他所緣境散奪，但卻沒有澄分與明分，正念力微，這是粗分沉



【安樂道論】

沒。至於雖具澄分與明分，但於決定所緣境的定解的執持力已稍趨無力，則是細分沉沒。

這些過失的對治——是應憶想三寶的功德、作意光明相、以及行持心氣與虛空融合的教授。

當心於所緣境不能安住不動，稍為散奪，是細分掉舉，彼對治——是依正知、正念而作修習。

而倘若即使依止正知、正念，仍不能安住，仍為諸貪境所散奪，則是粗分掉舉，彼對治——是應修習無常、三惡道苦、輪迴苦及行持種種強力摧治掉舉的教授。

染及沉掉二者時，不作對治行是過失，彼對治——是一染及沉掉，即予了知而依止作斷之行。

此中，如果心於所緣境太過猛利地專注攝持，而具明執之力，則雖有明分，但因猛利掉舉的緣故，卻難得住分。若極未執持而放鬆，則雖有住分，但因猛利沉沒而致難得明分。

因此，應觀待、推敲自己的經驗，如果知道因太過上昂，想即有生起掉舉（之虞），則少分放鬆。反之，如果知道僅僅如此安住，想即有生起沉沒（之虞），則應少分上昂，如此即得適中。

因此，心對於沉、掉二者的調適分際是——若心為流散掉舉所染，即求住分。



若具住分，卻已染及沉沒，即求具足執持力的明分。如此以二者交替運作而守護，即可成辦無垢三摩地。如果不具足定解堅固的執持力的明分，僅僅是澄明，是不應依信的。

而當如是細分的沉、掉亦都已斷止，心仍繼續趨住三摩地，彼時作對治行是過失，故彼對治——是不作沉、掉的對治行，放捨而安住。

由於以像如此的修習之理而善為守護，得依次獲致九住心後，就是得到具足身心輕安的奢摩他了。

最後，後行如何行持之理——如前。

第二（下座時如何行持之理）——下座時亦應觀閱闡述奢摩他之建立的佛經、論疏等，如前。



◎智慧的體性——勝觀的修習之理

第二，智慧的體性——勝觀的修習之理分二：一、上座之體如何行持之理。二、下座時如何行持之理。

第一（上座之體如何行持之理），分三，即：前行、正行、後行。

首先（前行）——就如同修止時所說的，悉應具備前述法行，特別是：應從如理依止的善巧善知識，而聽受勝觀的教授。應觀上師與天中天（佛）無別，以極其猛利的心力虔作祈請，以及精勤淨罪集資的法行等，專注於上述三種法行，是證得見地所不可或缺的前行。

其次（正行），分二：一、抉擇人無我的修習之理。二、抉擇法無我的修習之理。

第一（抉擇人無我的修習之理），即諸經中，雖然人無我的抉擇，有說須以無邊正理異名予作觀擇，但是，諸初業行者若以「四決定義」予作抉擇，則更易於明現通達。

彼（修習）之理——即包括我們沉沉酣睡的任何時際，執想「我、我」為實有的心，在心中確是堅執著的，這是俱生我執。

此中，假如我其實並沒有像如此的過失，但別人卻數



說「你有如此如此的過失」，霸道、誣蔑的話，則會想，我並沒有如此如此的過失，只不過是霸道無理的誣蔑。

當想「我、我」——我非常真實切確地在心中現起時，至為明顯，這就是俱生我執的執我之理。

因此，那時應由一分的細分心識予作觀察——（觀察我的心，）他是從什麼地方執我的，是如何執我的。

又，因後心趨強，前心消失，只剩空無，除此之外，任皆不散，所以整個心識會執想為我，此在彼心體中，會接連不斷地生起，而必須以一分的細分心識予作觀察。如是觀察時發現，俱生我執執我為真實的地方，原來就是我的五蘊或身心二者，除此，就沒有其他之義了。（然而，事實上，）固然五蘊的每一蘊、或身心隨一都不是我；只是五蘊的聚合、或身心二者的聚合也不是我；卻以為所謂的我，並不是唯在這之上予以分別假立，而是執著最初、最初就有一個獨立自有的我，這就是俱生我執的執我之理。

由彼（俱生我執）所執持的境——這樣的我——正是所要遮破的所遮品。

故這樣的所遮品，並不是由他宣說而了知，也不是只是一堆詞藻，而是在自心續上，應對此有著明確真實的定解，這就是（四決定義中的）第一決定義——明現所遮品



之理的決定義。

其次，（是第二個決定義）——含遍決定義。

在心中緊緊地執想為我——這個由能執持的心所執持的我，如果在我的五蘊上有，則彼我是與五蘊為一，還是為異呢？彼存有之理，除此二者外，第三聚根本是不可能的。因為任何一法，是彼及彼，或者必須以一之相而存有，或者必須以多之相而存有。應想：存有之理除此二者外，其他第三聚的存有之理根本是不可能有的——這點應作決斷認定。

再其次，（是第三個決定義）——離真實一的決定義。

若想：此所執持的我與五蘊為一而有——則發現，就像一個補特伽羅有五個蘊體一樣，我也變為相續各異的五個，或者就像我為一個一樣，五個蘊體也變為不可分的一個……等等，有許多缺失。故應想：如此所執持的我與五蘊並非為一。

此外，如此所執持的我若與五蘊為一，則就像五蘊會生滅，由彼心所執持的獨立自有的我也變為有生滅了。

而且，如此會生滅的我與彼諸前後分剎那是為一，還是為異呢？

若為一——則前世的我、後世的我與此世的我三者就



變為不可分的一了。若為異——雖然整體而言，僅僅相異，不必然就成為絲毫沒有關連的相異；但若自性有的異，則必須是根本毫無關係的相異，因此前世的我、後世的我與今世的我三者就變為絲毫沒有關連的相異。所以，就有業未造作，必須受報；業已造作，不必受報……等等諸多缺失。

應想：這樣的 myself 與彼諸前後分剎那不是相異，故由彼心所執持的 myself 與五蘊並不是一。

另外，如此所執持的 myself 若與五蘊為一，則因為是自性實有的一的緣故，所以變成從一切部分到一切都為一，如此一來，就有我不是五蘊的能取蘊者及五蘊不是我的所取蘊者……等等，諸多缺失。因此，斷然而想：如此所執的 myself 與五蘊不是為一。

最後，（是第四個決定義）——離實有多的決定義。

如果想；如此所執持的 myself，雖然在五蘊上不是為一，但卻在五蘊上為異。（這種說法也不合宜，）就像五蘊，在把色蘊——予以分解後，還可認識這是識蘊，還可額外予以認識一樣；在把色蘊等——予以分解後，如所執持的 myself，也必須還有可與彼相異的認識——然而這是沒有的。因此應想：如此所執持的 myself 與五蘊不是為異。

如果依循著四決定義的觀擇，決定了知如彼俱生 myself 執



所執持的我斷然沒有的話，則於這一定解的續流應該離諸沉、掉，一心專注將護。此中，若彼定解力稍趨減弱，初業行者當如前述，依循著四決定義再予觀擇，再予導出諦實空（即空無實有）的定解。

至於心力猛利的行者，對於實有的我，如俱生我執所顯現的，觀察彼成立或不成立，亦如四決定義的觀抉而導出諦實空（即空無實有）的定解。因此，那時所得到的「決定邊」是自性無實的斷然決定定解，「顯現邊」是唯遮除所遮品的空無實有的決定定解，以具足這兩種特色的定解而一心專注修習，就是等持觀法如虛空的修護之理。

後得時，則應修習我等一切法如同幻術，幻化現起。此中，依著等持自性無實的強力定解而導出，後得時，於任所現起的一切顯現，悉應視如幻術，虛假無實，幻化現起。

第二，抉擇法無我的修習之理，分二：抉擇有為法自性無的修法、抉擇無為法自性無的修法。

首先，抉擇有為法自性無的修法——分有：色法、心法、及不相應行法三種。

首先（色法）——如以身體為表喻，此中，如果不是在骨肉係屬的肢體的聚合之上唯予分別假立，而是有一個獨立自有的身體，我們極為真實地現起的話，是所遮品



的明現之理。

像這樣的身，如果是在唯由骨肉係屬的的肢分所聚合的身上有的話，則（這樣的身）與唯由骨肉係屬的肢分所聚合的身，是為一，還是為異呢？

若為一——因為唯由骨肉係屬的肢分所聚合的此身是父母精血所成，故作為心識趨入之境的精血明點也變為唯由骨肉係屬肢分所聚合的身體了。如有肢分，身亦成為肢分聚合之（五種）身了。若為異——在一一分解耳首等肢分之餘，則還必須有可展示此是彼身者，但不如是，故想根本沒有像如此之身。

其次（心法）——如以今天的心識為表喻，如果並不是於今天早上的心識及今天晚上的心識二者之上唯予分別假立，而是有一個自有自成的今天心識，則此（一心識）與今天早上心識及今天晚上心識，二者是為一，還是為異呢？

若為一——則變成在今天早上的心識之上，還有今天晚上心識了；若為異——則一一予以分解了今天早上的心識及今天晚上心識後，當仍需有一可以展示、認識這是今天的心識的，然而這是沒有的。

因此應想：像這樣的心識根本為無，如此導出定解而如前將護修習。



最後，不相應行法——時間，如以一年為表喻，如果並不是在年的施設處——十二個月份之上唯予分別假立，而是有一自有自成的年，則這樣的年與十二個月份，是為一，還是為異呢？

若為一——則就像有十二個月份一樣，年也變成十二個；若為異——則一一予以分解十二個月份後，當仍需有一可以展示、認識這是年的，然而這是沒有的。因此應想，像這樣的年根本為無，如此導出定解而如前將護修習。

其次，抉擇無為法自性無的修習之理——此中，如以虛空為表喻，因虛空具有許多方及方維的部份，故與這些部份是為一，還是為異呢？深細觀察，導出無實的定解而如前修習。

要之，我、蘊、須彌、房舍等輪涅一切法，如果並不是唯予分別假立而自有自成，這是微塵許也沒有的——當於此一決然的定解一心專注將護，等持如虛空。

後得時，則了知一切境的顯現，無非都是依恃因緣和合而有，為虛假無實的體性，而作修習後得如幻術。

善予將護這兩種瑜伽，依此而由彼觀抉力導出的身心輕安之樂所攝持的等持，彼就是安立為具相勝觀了。

最後，後行如何行持之理——如前。



第二（下座時如何行持之理）——下座時亦應觀閱闡述勝觀之建立的佛經、論疏等，如前。



◎修習金剛乘

如此心續已修習、熟諳了（顯乘）共道，由彼必須趨入金剛乘，以依於彼（金剛乘道），不必觀待三大阿僧祇劫，二資糧易得圓滿故。

此中，從依師之理到止觀之間，乃是經驗教授，因此，每日必須四座——最少一座的修習。因為於諸道次第，若能生起心的轉動的覺受，就是暇滿所依身最為殊勝的取其心要的方便了。



迴 向：

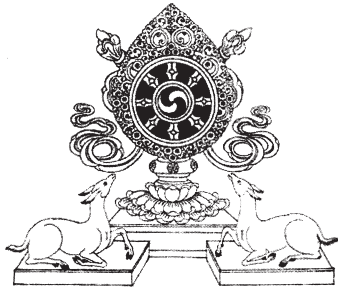
無等甘蔗種佛深密意，由彼吉祥燃燈智父子，
能仁第二洛桑正開顯，此修道次簡要作集攝，
為具緣者趣脫順緣故，由謂法幢行者善編造，
願此善根自他一切眾，三士道次修行得究竟！

跋：

此謂：《菩提道次第直觀教授趣行一切種智安樂道》，乃是演法師善慧法幢在一次夏季僧伽海眾雲集的法會中，隨賜教說的筆記，此諸教說筆記，後經匯集，並曾親予過目審訂。

由此，亦至誠祈願教法寶得為永不隱沒的勝利幢！
吉祥圓滿！

——（全文完）——



國家圖書館出版品預行編目資料

安樂道論

釋法音 著

一版二刷

高雄市：妙音佛學會

2009.01印刷 面；公分--(妙音集③)

ISBN

(平裝)

1. 藏傳佛教
2. 佛教修持

普為出資及讀誦受持輾轉流通者回向偈曰

願以此功德 消除宿現業
增長諸福慧 圓成勝善根
所有刀兵劫 及與饑饉等
悉皆盡滅除 人各習禮讓
讀誦受持人 輾轉流通者
現眷咸安樂 先亡獲超昇
風雨常調順 人民悉康寧
法界諸含識 同證無上道

妙音集 ③

《安樂道論》

造 者：第四世班禪大師善慧法幢

譯 者：釋法音

出版者：妙音佛學會

聯絡處：高雄市三民區義永路68巷6號11樓之1

電話：07-3966234

E-mail：omitof6868@hotmail.com

郵撥帳號：20981961

戶 名：潘玄宗(釋法音)

承 印：鴻順彩色印刷製版股份有限公司

電話：07-3162246

I S B N：

二〇〇九年一月 修訂版(非賣品)一版二刷

《 版權所有 歡迎隨喜助印 》

