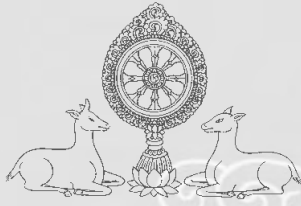


慧光集

六

普賢上師言教





序

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

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

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

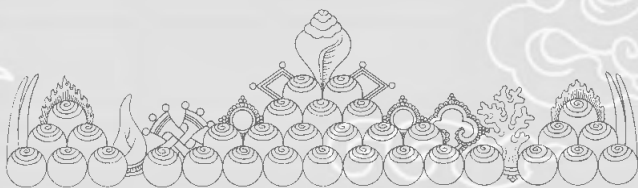
堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

《大圓滿前行引導文·
普賢上師言教》

巴珠仁波切／著 堪布索達吉／譯





譯 序

《大圓滿前行引導文》是顯密一切佛法之基礎，令一生成佛的究竟正法，堪稱是極其難得稀有之殊勝論典。未受密宗灌頂者亦可閱讀修學。

儘管，當今社會科學技術突飛猛進地向前發展，物質生活水平也發生了日新月異的改變，然而，人們內心的痛苦卻絲毫未見減弱，反而愈加強烈。如何才能離苦得樂呢？唯有佛法的甘露醍醐方能熄滅煩惱的烈火，帶給您真正的幸福安寧與自在。為此殷重期望諸位悉心竭力將此法廣弘於世間。

雖然佛法的日輪已高高升起，光芒普射大地，但愚昧無知的盲目者卻始終處於漆黑一片的荒野之中，苦不堪言。見此情景，悲憫之心不禁油然而生，所以迫切希望不信仰佛教的社會各界人士，亦能潛心研究瞭解此法，從而趨入佛門。並願那些已入佛門然卻貪圖名聞利養、力求神通者，能夠認認真真、踏踏實實地修學此法。

佛法住世的今天，海內外眾多信士紛紛踴躍地學習前行、修持五加行等，而對於佛教興盛的藏地來說，在家人中修學前行者卻寥寥無幾，對此深感遺

憾。因而誠摯地期盼我的老師、同學為主要的教育界人士也能研究佛法、修學前行，真正體會到佛教意旨所在，進而付諸於實踐。

此外，以後弘揚本法時，希望諸位法師全面了知內容、深刻理解本義、不超越金剛語之範疇而講解；閱讀學習者，應將所有道理銘記於心，每一公案皆當背誦，不應走馬觀花、囫圇吞棗。

雪域歷代高僧大德均十分重視此法，認為是精通佛法、趨入菩提必不可少的，被譽為藏傳佛教菩提道次第法門。無等大恩至尊上師法王如意寶晉美彭措也曾說：“要想成為一個名符其實的修行者必須了達大圓滿前行。”本人曾於根本上師法王如意寶與堪布德巴仁波切前，聆聽過多次口傳及竅訣，同時對本法生起了極大信心，受益匪淺。

一九九零年，國外蓮花光翻譯小組的翻譯家們已將其譯為英文、法文等，訖今仍為西歐國家諸多學者信士廣泛研學及實修；在大陸，雖有郭元興居士所翻譯的漢文版本，但詞古難解，並與藏文原義有出入之處。鑑於此，吾今為報答上師恩德、饒益後學，而發心遵照藏文本義，以通俗易懂之詞句將其譯為漢文，並為了便於理解而增添了原文無有的科判、注釋，為了有助於觀修，中間插入了法像、圖案，因《寧體前行儀軌》稍廣，故於前附加簡明扼要概括其儀軌全部

內容之《開顯解脫道》，此為全知米滂仁波切所著，修五加行者亦可念誦此儀軌，並將其作為日常課誦尤其重要。並為了使您對本文作者巴珠仁波切生起誠信而著其略傳，現已圓滿完稿。

在整個翻譯、校對、訂稿過程中，本人盡己所能做到了認真、細緻、周密，對此譯稿也頗為滿意，但因法務繁忙，疾病纏身，精力分散及水平有限等種種緣由，難免有疏漏不當之處，敬請諸方智士斧正。

在此也向期間熱心給予支援、誠心予以幫助的諸位金剛道友深表謝意，祝願彼等暫時信心正見堅定不移，慈悲菩提心日日增上，究竟共登彼岸，同證佛果。

最後，祈請十方諸佛菩薩、上師、本尊、空行護法加持：凡見、聞、觸此法之有緣者，均生起無謬的正知正見，早證菩提！！！！

譯者於色達喇榮西山喜林園

公元二〇〇〇年二月二十二日

《大圓滿前行引導文·普賢上師言教》

序

《大圓滿前行引導文·普賢上師言教》

譯序

巴珠仁波切略傳

11

前行念誦儀軌——開顯解脫道

27

聞法方式

57

共同外前行

●暇滿難得

73

●壽命無常

95

●輪迴過患

119

●因果不虛

163

●解脫利益

201

●依止上師

205



不共內前行

- 皈依 239
- 發殊勝菩提心 265
- 念修金剛薩埵 335
- 積累資糧 359
- 上師瑜伽 395

往生法 447

結文 469

附錄 477





巴珠仁波切略傳

堪布索達吉／著



巴珠仁波切略傳

外即佛子寂天論師者 內即大成就者夏瓦熱
密行聖者觀世音菩薩 祈禱晉美秋吉旺波尊

晉美秋吉旺波尊者即巴珠仁波切（1808～1889）是寧瑪派近代一位名聞遐邇、頗具盛譽的傳承上師，也是寂天菩薩、大成就者夏瓦熱、聖者觀世音三者無二無別並為利益有情而顯現為善知識形象。西元一八〇八年誕生於世，即被晉美嘎讓認定為巴丹彭措的轉世，也有些大德認為他是智悲光尊者五種化身之一——語化身。故稱為“巴珠”（吉祥化身）。根據史料記載，巴丹彭措是觀世音菩薩的化身，一生誦滿十萬遍《真實名經》，在石板上刻觀音心咒作成石堆，使無量眾生相續中播下了解脫種子。並作過授記：“我將來要增刻此石堆。”後來菩提金剛賜美名為“烏金晉美秋吉旺波（無畏法王）”。有關其化現為印度寂天論師及藏地阿若益西炯內的事跡，於蔣揚欽哲旺波的伏藏品中有詳述。即生的外在行為也是與寂天論師極為相似。

他天生具有超凡的智慧，穎悟力極強，幼小時便無勤通達文字的讀寫及解義，從那時一直持誦《真實名經》，一生中《入行論》與《真實名經》始終未離身。後絕世離俗於堪布喜島讓沃前出家，取名為晉美給衛炯內，於是開始了孜孜不倦、刻苦精進的聞思修行。於多拉晉美嘎讓等上師前廣泛地聽聞格魯、噶舉、薩迦、寧瑪新舊派諸多顯密經續，並聽受了大藏經《甘珠爾》為主的一切顯密教典傳承。同時深思熟慮、精進修持。修學之同時，也對有緣者

講經說法。如三十歲左右時到色達一帶隨學賢判泰耶上師並為有緣弟子傳授了《大幻化網》教法。

在依止大恩根本上師如來芽時，於恩師座下先後聆聽了二十五次大圓滿龍欽寧體前行法，後在日冬靜處的樂源洞與長壽洞閉關時現證了自心猶如虛空般的實相大圓滿境界，並撰著了《善說大乘》等論典。同時將上師教言匯集成文，給後人留下了一部猶如奇珍異寶般的殊勝論著，即《大圓滿前行引導文·普賢上師言教》，他對諸傳承上師具有強烈的信心。尤其對無垢光尊者所著的《七寶藏》有不共的誠信，拜讀《法界寶藏論》後增上了大圓滿的證悟境界，便讚歎此論與無垢光尊者無有差別，並作了《七寶藏讚》及《勸閱七寶藏》。當時眾所周知，如來芽上師有如日月般的兩大弟子，即如太陽般的蔣揚欽哲旺波及如月亮般的巴珠仁波切。雖然尊者已赫赫有名、聲譽遠播，但自己常密而不露。以平凡形象利益有情，為後人留下了許多精彩的故事。

一次與上師如來芽及稱列偉瑟衣著襪，沿路化緣。遇到一牧民家母親身亡，屍體停放室內，正在尋找為母親做超渡的僧人，遠遠看到三位身著僧衣之人，便上前祈求：“我的母親不幸身亡了，在這個偏僻的山村裡找不到出家人超渡她，您們能為她作佛事超渡嗎？”他們爽快地答應了。到了家中便讓他們準備作超渡儀軌所需之物。當時死者家的一位年輕姑娘看見在灶前做食子的尊者，心想：我們家真是可憐，竟然叫來這些乞丐做超渡。於是狠狠地踢了他一腳並

生氣地說：“滾出去。”對於姑娘的惡言暴行，他只是笑了笑，便繼續做食子。之後開始念誦儀軌等佛事，完畢時在屍體的梵淨穴，死者往生的瑞相已全部出現。家人特別高興，供養他們三匹馬一頭犛牛。尊者說：“我們不需要任何供養。有了三匹馬就會有三匹馬的煩惱。”主人家突然意識到這三位不是普通的僧人，便追問真實姓名。尊者向他們介紹了兩位上師尊名，但對自己的名字卻隻言未提。

在親近欽哲益喜多傑時，上師以各種密宗的超凡行為賜予他不共的加持，直指心性。譬如有一次上師在他的門外喊道：“巴給（巴珠的異名），有膽子出來！”出來後，上師拽著他的頭準備打他。這時他聞到一股酒味，暗想：怎麼喝酒呢？還喝得如此醉醺醺的，難道不知道飲酒違背佛陀教言嗎？正在這樣分別時，上師將他打倒在地，一邊用小手指指著他罵道：“你們這些尋思者，竟生起如此惡分別念，真是老狗一樣。”一邊朝他臉上唾口水。他立即醒悟過來：上師肯定是在為我指示大圓滿本來覺性。於是將自心安住，頓時一切不清淨分別念全部斷盡，在如來芽上師前所獲得如黎明般的證悟，此時因老狗之名已變得猶如日出一般清澈了然。尊者後來也曾說過：“‘老狗’是欽哲上師賜予我的密名。”故許多著作中以“老狗”署名。

尊者一般住在卓千寺、西日桑哈、班瑪塘、拉群靜處，晚年便常住在根本上師所居之處札迦寺附近廣轉法

輪、勸人行善等等。但大多數時間常常遊化他方舉行法會、廣利有情。並在石渠將信眾的供養用於增刻前世的觀音心咒石堆，所積石經規模十分可觀，被稱為“巴珠石經堆”至今尚存。他經常到一些窮鄉僻壤勸人戒殺放生、斷惡行善等，使許多地方的人們改過自新，行持正法。在馬爾康地區，曾有兩個家族之間發生了一場激烈的爭鬥，為了平息這場暴力事件，他便橫躺在雙方中間的一個狹窄路口上，過路的人不得不從他身上跨過。他對每個人都做了特殊加持。三個年輕的騎士路過時看到他一直躺在那裡，便問：“你是得了麻瘋病還是精神錯亂，為什麼一直躺在路上呢？”他溫和地說：“年輕人，不用擔心，我得的病叫覺性菩提心，你們不會染上的，就算我的弟子中也只有紐修龍多等少數人才染上，所以你們不必擔心。”通過他的加持，雙方的敵對情緒已消除了，接連不斷的流血事件已經停止。人們也知曉了這是尊者加持的結果。

尊者具有無礙的神通，譬如在日當山洞修行時，他對一位修行人說：“你能回憶前世嗎？我能回憶前幾百世之事，曾有一世我作妓女時供養了大成就者黑星一個金手鐲，自此以後從未轉生過傍生及愚癡者。”

在青海德窮山洞靜住時，達西地方的一位老人經商途中不慎掉進河中溺水而亡。同伴們將其屍體帶到德窮山洞前，請尊者及僧眾為他念往生儀軌作超渡。念到中間時，尊者突然哈哈大笑，停止了念誦。後來在石渠，他對少數弟子

說：“那次我們超渡的那位老人，儀軌尚未念完，他的神識早已去三十三天轉生為小天子了。當時看著眼前白髮蒼蒼的屍體，我不禁心想：一個老人竟然跑得這麼快！因此便不由自主地笑了。”

因尊者經常是以普通僧人形象隻身一人獨來獨往，所以很少能被人認出。一次來到康區的一戶人家門前，當時主人的母親去世了，迎請來本地頗有名氣的上師作超渡佛事。因他也是僧人裝束，主人便將其請到室內。進門後看到那位上師坐在高高的座位上，旁邊是隨身帶來的小侍者，他們正在念誦儀軌，於是他便坐到一個角落裡，以神通觀察發現那位上師正在想：主人家能否將那匹最好的黑馬供養我呢？亡人的中陰身得知這位上師生起了如是惡念後，便躲得遠遠的。小侍者卻以真誠的大悲心祈禱亡人往生極樂世界而專注念誦，因此又將中陰身感召回來，但他無有能力將其超渡。觀到這裡尊者暗自思量：若未與亡人結上緣，則無法超渡他。便對主人說：“能給我一點吃的嗎？”主人說：“佛事做完後可以給你。”超渡儀式結束後，那位上師果然得到了黑馬，而具有慈悲心的小札巴（僧人）卻僅得到了一張小黑牛皮。主人給了他一碗酸奶，如此已與亡人結上了緣，於是將亡靈超渡了。爾後他自嘲地說：“貪心上師得黑馬，悲心札巴得牛皮，超渡亡靈得酸奶。”

更為有趣的是尊者曾經有兩位《大圓滿前行引導文》

的“上師”。有一次他來到爐霍縣的多芒寺，借宿在僧人慈誠達吉家中，當晚慈誠達吉問他：“你聽說過巴珠仁波切嗎？”他說：“聽說過，但沒有見過。”“我對他老人家仰慕已久，曾專門去石渠拜訪過，但一直未見到。你知道他著的《大圓滿前行引導文》嗎？”“沒聽過。”“那真是一部非常好的論著，沒聽過太可惜了。雖然我沒有傳承，但如果你感興趣，我可以講給你聽。”“那實在太好啦！”慈誠達吉便給他講了一點其中的教言。次日清晨，看到這位借宿的僧人還不起床，他十分不悅地大聲說：“天已亮了，你怎麼還在睡呀？我們是出家人應當精進修行才對啊……！”

後來他聽說巴珠仁波切在道孚傳法，立即前去拜見。尊者見他從遠處走來，立刻從法座上下來迎接，並對弟子們說：“這位僧人是給我傳授《大圓滿前行》的上師。”這時他才知道那位普通僧人就是巴珠仁波切，慚愧地哭了。尊者誠懇地說：“慈誠達吉是一位很好的修行人。”

還有一次，準備到德格噶陀寺傳法，距正式傳法還有很長一段時間，他便去轉繞寺廟附近的舍利塔。當時沒有人認出他。一位名叫加絨的喇嘛熱情地與他攀談：“你對佛法很有興趣，不知你懂得多少？”他十分謙虛地說：“佛法廣博，浩如煙海，我只不過懂得零零星星的一點點。”“我正在學習《大圓滿前行引導文》，這部論著已圓滿宣說了佛法的一切道理，是大成就者巴珠仁波切之近作。如果你想聽，我可以傳給你。”他欣然地接受了。之後他每天在加絨喇嘛

巴珠仁波切略傳

面前認真地聽受，從人身難得到因果不虛全部聽完了。這位“上師”也為自己有如此虔誠的好弟子而感到十分欣慰。

一天加絨去城中辦事，（因轉塔時已被來自石渠的信眾認出，所以尊者到噶陀寺的消息當時已傳開了）回來後對“弟子”說：“我今天聽到了一個好消息，巴珠仁波切已到了噶陀地區了，據說兩三天後就開始傳法，你還是很 有 福報的。”他說：“他有什麼了不起的？佛陀不是告訴我們依法不依人嗎？”話音剛落便遭到“上師”的一頓痛打，“你真是膽大包天，竟敢對巴珠仁波切如此不敬，真該將你從僧眾中開除！”

兩天以後，尊者坐在法座上面對數以千計的信眾正式傳法。在場的加絨喇嘛沒想到昔日的弟子竟然成了巴珠仁波切，十分不好意思，想要離開。他知道後真誠地告訴眾人：加絨是為我傳授《大圓滿前行》的上師，對我恩德極大，我非常希望他能留下來與我共同發願度化眾生。

尊者十分重視講經說法、聞思修行，每當聽到別人勤於聞思修時，便異常歡喜，倍加讚歎。而且著重強調慈悲菩提心，所攝受的弟子之名皆以“悲”字開頭，傳法時也是以慈悲心貫穿於始終。一生中所傳講的顯密佛法不勝枚舉，其中最主要的是《入菩薩行論》、《大幻化網》及《功德藏》。

在藏地普遍弘揚《入菩薩行論》，曾經在巴烏拉山谷傳講時有數多鬼神也前來聽聞，此為具有神通者現量所見。在卓千、西日桑哈地方傳講時，出現了許多吉兆瑞相，如周圍遍地盛開三十二瓣、五十瓣的黃色花朵，被人們稱為“入行論黃花”。據說凡食用此花者，相續中皆可生起無偽慈悲菩提心，至今仍有。此外於安多、康藏、衛藏等多處宣講，以致於幾乎整個藏土十歲以上的孩子對《入菩薩行論》的詞義均有所了解。尊者依照不同注釋對各個宗派傳講，如依賈曹傑之注釋為嘎當派傳講；依朗哲母之注釋對薩迦派宣講；依巴沃周朗長瓦的註疏為噶舉派傳講；依無著菩薩之註疏為寧瑪派傳講。致使各寺院中許多僧人可背誦傳《入菩薩行論》，並且大多數僧人相續中生起了無偽菩提心。自此以後，《入菩薩行論》在雪域才得以廣泛弘揚。

在格蒙寺閉關期間，每年為有緣弟子深入細緻地廣傳《大幻化網》與《功德藏》。在傳《功德藏》時，弟子堪布雲嘎作了詳細的記錄後，依師教言對《功德論》作了兩大講義，即至今仍聞名於世的《日光論》與《月光論》。並且他能夠完整流利地背誦無垢光尊者的《大幻化網大疏》。《大幻化網》後來傳給堪布根巴，一直傳至頂果欽哲仁波切傳與法王如意寶晉美彭措，頂果欽哲仁波切又於印度、尼泊爾等國外廣弘。法王如意寶則將其廣泛弘揚於藏地、漢地、西歐等國。總之，以《大幻化網》為主的寧瑪派諸多法要至今具有清淨傳承且一脈相傳，主要是巴珠仁波切和賢遍泰耶之宏

巴珠仁波切略傳

恩所致。曾有一日，尊者對弟子堪布索秋說：“昨晚夢中一位頭戴班智達紅帽之人為我傳授《大圓滿心性休息》，獲得了不共傳承。”夢中戴紅帽之人即是無垢光尊者。因此具有近傳加持。尤其是無垢光尊者以智慧幻化身攝持其（巴珠仁波切）並意傳與他的耳傳密法，如今在雪域堪布門色仁波切之傳承弟子為首的眾多修行者傳修，仍然極為興盛，而且成就者也舉不勝數。

在傳法時，尊者也著重宣說往生極樂世界的修法，時常勸誡大家發願往生西方極樂世界與東方現喜剎土。

尊者曾經用了三年時間為紐修龍多等有緣弟子廣講了《大圓滿心性休息》，並帶眾人實修每一引導。在傳完《大圓滿前行引導文》與《本來清淨修法》後，弟子革蒙文波深有體會地說：“以前我對大圓滿的境界僅僅是了知而已，如今徹底了悟了。”

在攝受弟子方面，極其歡喜攝受心地善良、具信心、智慧、精進、誠信因果者。對他們十分慈悲，並且適宜地宣說自己的境界。一次與大弟子紐修龍多交談時，他問：“你平時常常祈禱哪位本尊或上師？”“弟子十分懈怠懶惰。”“懈怠時就不說了，若祈禱祈禱誰呢？”“只對您老人家作祈禱”“那麼多上師本尊佛菩薩，為什麼只祈禱我呢？”“因您常常講經說法，弟子相續中的少分功德也完全來自於您老人家的恩德。”“若從這個角度來說倒言之有理。”並說：“如今我的相續中始終生不起煩惱。”

由於注重真修實證，發現弟子有不如法行為時，則坦誠布公、直言不諱地揭露其過失，及時令其對治煩惱，調伏自相續。而對於那些表面上宣講甚深見解而無真正的實修境界之人，則以神通巧妙開示：修行不在外表的形象，而在於內心。

尊者一次來到某寂靜處的一個山洞裡，住在那裡長期閉關的一位修行者問他：“你從哪裡來，要到哪裡去？”“我從背後來，要到對面去。”“你生在何處，叫什麼名字？”“我生於人間，叫無作瑜伽士。你在如此偏僻陰暗的山洞裡修什麼法，住了多久？”那位修行人趾高氣揚地說：“我在這裡已修行了二十多年，正在修至高無上的安忍波羅密多。”尊者略皺眉頭地說：“那倒是很好，不過我聽說你是一個大騙子，欺騙了許多信眾啊！”聽了此話，那人暴跳如雷，氣極敗壞地嚷道：“你說什麼？我騙了什麼人，你說清楚，你今天是專門跑到這裡來擾亂我的閉關嗎？故意來擾亂我的修行嗎？真是一個賤種人。”尊者面露微笑，心平氣和地對他說：“朋友你好，剛才你不是說已在此處修了二十多年安忍波羅密多嘛！這麼大的嗔恨心是你自己的嗎？”

尊者針對當時的密法修行者中存在的盲修瞎煉、肆意妄行等種種弊端，以文殊智慧的無畏善說摧毀了各種各樣的邪見惡行，激濁揚清，興利除害，在末法時期宛如空中皓月，遣除了雪域無明黑暗，再度高高樹立起無上密法大圓滿之法幢。

尊者平易近人，和藹可親，極其樂於濟困扶危，尤其是對於那些無依無靠、孤苦伶仃的人。在瑪涅地區時，寒冬臘月的一天早晨，一個身著爛衫破衣的小女孩哆哆嗦嗦地來到他的帳篷前，已接近凍死。他慈愛地問：“你要到哪去啊？準備做什麼去？”她渾身顫抖著說：“我的犛牛丟了，我要去找犛牛。”見她已凍成這般，便請她到帳篷裡喝茶。按藏族習慣每個人出門時都隨身帶碗。可是這個小女孩懷中沒有帶。尊者在自己的木碗中倒入熱騰騰的酥油茶遞給她。她羞澀地低頭喝著。喝完後身體暖和過來了，她滿懷感激之情準備用自己的髒衣服擦拭手中的碗。尊者笑著逗她說：“確實我的碗很髒，也許你不高興了，不管怎樣你已喝完了，不用擦吧！”尊者接過碗沒有洗立即倒茶喝，又讓弟子們幫助她尋找犛牛。

還有一次在徒步返回石渠舉辦法會的途中，遇到一位寡婦帶著三個孩子準備去參加法會，同時想討一些財食。見到她們孤兒寡母十分可憐，而且那個女人極為艱難，便背起第二個孩子一路同行。有時尊者背著孩子去化齋分給大家，有時女人抱著小孩子去乞討一起分享，有時大孩子去討飯共同享用，人們都誤以為他們是乞丐一家。如此朝夕相處，女人覺得這個“老乞丐”為人忠厚、心地善良，便對他說：“我們孤兒寡母一路上多虧你照顧，你也是孤身一人，不如我們一起生活吧。”“這件事以後再說吧。”法會前一天他對婦人說：“今天你們在此休息，我先走一

步，明天法會中見。”婦人說：“只差一天了，不如明天我們一起去吧。”“不行，我必須先走。”

次日尊者登上法座，開始傳法之前對眾人說：“本來我不接受供養，但今天我有一位特殊的客人，你們要供養財物儘管供養吧。”與會信眾紛紛供養。那母子四人在人群中一直沒找到同路來的“乞丐”。參加法會的人密密稠稠，婦人只是在遠處模模糊糊地看見高高法座上的人，卻看不清面容。已是法會最後一天了，她想：那個老頭子也不管我們了，現在我應將所得的這點財物供養巴珠仁波切，一方面超渡亡夫，另一方面我們也可種下善根。她來到法座前，驚慌失色地將微薄的財物舉過頭頂，當抬起頭時看到為自己帶孩子的人竟是巴珠仁波切，頓時目瞪口呆，想到昔日說的話不禁羞愧無比。尊者笑容可掬，慈祥地看著她說：“我說過一定會讓你們母子過得好，這些財物你全部拿去吧！”

七十幾歲在石渠瑪日堂地方舉辦一次規模宏大的極樂法會後再未廣轉法輪，只是閉關靜修，前來拜見者均介紹到大弟子丹增洛諾前，對再三祈請轉法輪者予以嚴厲呵責。其作品中也曾寫道：“如今有諸多高僧大德你們不去親近，圍著我有何用呢？”

在事業圓滿的最後五年中，一直住在上師如來芽遺塔附近，時常作薈供。火豬年初便現重病，也作了一些授記將往生東方現喜剎土。一日身邊的醫生建華喇嘛對他說：“尊者，您十分提倡往生西方剎土，故我一心一意發願往生西方

極樂世界。”“那好，你去西方吧，我要去東方！”後病情加重。一天對弟子說：“昨晚夢見兩位僧人告訴我‘您的所化眾生在東方現喜剎土。’我怎麼會有所化眾生呢？我一生中始終勸人往生西方極樂世界，可是夢中我一直坐在粗過莫（地名）上，看來我還要來人間一次。”火豬年（一八八九年）藏曆四月十八日，尊者身體端直、雙手定印、金剛跏趺座融入法界。

尊者一生的論著作品也極為豐富，所作詩歌頗具特色，被譽為雪域著名詩學家。而且獨樹一幟，以各種戲劇形式對各層人士宣說佛法，如膾炙人口的《蓮苑歌舞》、《仙人漫談》等等，民間廣為流傳。故蔣揚欽哲旺波與全知米滂仁波切讚道：“尊者之作，情文並茂、意義深刻、簡明易懂，已獲語自在文殊菩薩之果位。”此外多珠千丹畢寧瑪稱讚說：“仁波切之傑著，智者觀其義極深，愚者見其句易解，行文婉轉流暢，具詩歌之優美風格，且文中每一教言皆是對治煩惱、調伏相續之竅訣，故智者愚者閱後無不心生歡喜。”本來所著論典頗多，但多已遺失，今僅存六函。其中《入行論》、《功德藏》科判，《大圓滿前行》、《讚頌集》仍為後學者廣泛應用及修學。

尊者為佛教培養的高僧大德也不可勝數，遍於各宗各派。如寧瑪派的伏藏大師列繞林巴、全知米滂仁波切，噶舉派的巴沃仁波切，噶瑪巴的康吉、堪札西偉色、嘎當派的康色蔣貢等等，尤其是世人共稱尊者如印度世親論師一

樣有四大弟子，即見解最高的紐修龍多，講論最絕的果敬丹增洛諾，因明最精通的嘎當迦巴，行為最如法的美納根讓秋札。總之，有無數具清淨戒律、智慧深邃、威儀如法、證悟本性的法子高僧大德們，繼承了尊者之廣大利生事業，將佛法廣弘於藏地雪域為主的世間中。

作為欲求解脫、修行菩提的我們，學習經論時，首先應了知其著者之殊勝功德。關於尊者的生平事蹟無有全面、廣泛的文字記載留世，我今擷取自己於諸位大恩上師前聽過的幾則喜聞樂見、生動形象的故事，撰成此文，旨在使您進一步了知他的深廣功德，從而生起無比信心。此外，珠千丹畢寧瑪、紐修堪仁波切、圖登諾布仁波切、揚忠活佛等也著有其略傳。敬請拜閱。

從此略傳中我們不難看出巴珠仁波切是真正名不虛傳的一位大成就者，聖者所著之論典完全不同於世間凡夫俗子以分別念所成之作品，因此我們應當深刻體悟《大圓滿前行引導文》中的金剛語，調伏自相續，並虔誠意念、專心祈禱巴珠仁波切，力求獲得意傳加持，從而使自己的分別念與其無漏智慧融為一體。

**以此所生諸善根，迴向一切有情界，
皆獲意傳之加持，證悟上師無二智。**

二〇〇〇年元月五日

༄༅། །སྒོན་འགྲོའི་དག་འདོན་ཐར་ལམ་རབ་གསལ་ཞེས་ བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

前行念诵仪轨 —— 开显解脱道

ཀུན་མཁྱེན་མི་ལམ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད།

全知米滂仁波切 造



སྲ་མ་མཁུན།

ལན་གསུམ།

喇嘛千

上師知

(三次)

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ལུ་དུམ་ལ་ར་འབྲ། །

達了究日逆持嘎屋敦木瓦日阿札

暇滿難得猶如優曇花

རྗེད་ན་དོན་ཚེན་ཡིད་བཞིན་དོར་ལས་ལྷག། །

涅持那敦千宜持欣諾日利拉克

既得大義超勝如意寶

འདི་འདྲ་རྗེད་པ་ད་རེས་ཅམ་ཞིག་ལ། །

迪札涅持巴達瑞贊木西克拉

獲得如是此身唯一回

དོན་ཚེན་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྐྱབ་པར། །

敦千丹既敦瑪密竹卜巴日

若未成辦究竟大義果

དོན་མིད་རྒྱུད་ཟར་གྱུར་པ་བདག་ཅག་ལ། །

敦梅持秋持薩日久日巴達克佳克拉

我等無義虛度此人身

དཀོན་མཚོག་གུན་འདུས་སྲ་མས་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །

龔秋克哀杜以喇密突克吉瑟以克

三寶總集上師悲眼視

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

達了究日敦由持雪持巴日欽吉洛卜
愿獲暇滿實義求加持

དམིགས་རྒྱུད་དང་པོའོ། །

第一修法竟

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གྲོག་བཞིན་གཡོ། །

杜以續湯木傑特密達克洛克欣油
諸法無常遷變如閃電

སྒོད་བརྩུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཛིག་པའི་ཚོས། །

努特俱持剛拉散木江既克畢秋
思惟器情悉皆壞滅法

འཚི་བར་དེས་གིང་ནམ་འཚི་ཆ་མེད་ཀྱང་། །

契瓦日環以襄南木契恰美持江
決定死亡死時卻不定

རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐྱོར་ནས་སུ། །

達克增森木吉攘購果日逆素
心執常法唯是自欺誑

བག་མེད་ངང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ། །

巴克美特昂杜逆巴達克佳克拉
我等恆處懈怠放逸中

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་སྐྱེ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།

龔秋克衰杜以喇密突克吉瑟以克
三寶總集上師悲眼視

མི་རྟག་འཚི་བ་བྲན་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

密達克契瓦占巴日欽吉洛卜
能念死亡無常求加持

དམིགས་རྒྱུད་གཉིས་པའོ།

第二修法竟

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཚུད་མི་བྱ། །

嘎日那克力追南木揚秋持密薩
黑白業果永時亦不虛

རྒྱ་འབྲས་བསྐྱ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས། །

玖追路瓦梅持畢浪木迪力
於此無欺因果正道中

འཁོར་དང་ལྷ་པོ་འདས་པའི་ཚོས་སྤྱ་སྤྱ། །

扣日蕩釀安底畢秋素囊
顯現一切輪涅之諸法

རང་བྱས་རང་ལ་སྒྲིན་པར་རེས་ན་ཡང། །

讓續讓拉敏巴日瓊以那揚
雖知自作定熟於自身

ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ལྷོག་མི་རུས་བདག་ཅག་ལ། །

促了欣酒克豆克密努以達克佳克拉
我等無力如法作取捨

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

龔秋克衰杜以喇密突克吉瑟以克
三寶總集上師悲眼視

དག་ཤིག་སྒྲ་དོར་བཅུད་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས། །

給底克浪多日俱特巴日欽吉洛卜
能作善惡取捨求加持

དམིགས་རྒྱུད་གསུམ་པོ།

第三修法竟

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྲུག་བསྐྱེལ་མང་དང་ལྷན། །

梭特巴日嘎威以杜克益了芒蕩丹
具足眾多難忍之痛苦

བདེ་བར་སྤང་བས་ཡིད་བསྐྱེས་འགྱུར་བ་ཅན། །

迭瓦日囊威以宜特津酒日瓦間
現為安樂欺意變異者

ཟག་བཅས་ཐུང་བོ་མཐའ་དག་སྲུག་བསྐྱེལ་གྱ། །

薩克俱彭波塔達克杜克益了酒
一切有漏五蘊痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མེ་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་། །

康木孫木扣日瓦美意喔卜札揚
三界輪迴猶處火坑中

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྡན་བདག་ཅག་ལ། །

迭達日密西恰克丹達克佳克拉
我等不知如是尚貪世

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤྲོ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

龔秋克衰杜以喇密突克吉瑟以克
三寶總集上師悲眼視

དེས་འགྲུང་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

瓊以炯散木巴吉瓦日欽吉洛卜
生起出離意樂求加持

དམིགས་རྟེན་བཞི་པའོ།

第四修法竟

དེ་ནས་ཐུན་མིན་ཐུན་འགོའི་སྐབས་འགོ་ནི།

復次不共前行之儀軌者

མདུན་དུ་དབག་བསམ་གིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལཱི། །

敦杜巴克散木襄千雅了嘎瓊以
於前如意寶樹五枝上

དབུས་སུ་སྐྱ་མ་ཡོ་རྒྱན་དོ་རྗེ་འཆང་། །

悟以素喇嘛喔金多傑羌
中央上師烏金金剛持

བརྒྱན་པའི་སྐྱ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱོད། །

俱持畢喇嘛移蕩木康卓以果日
傳承上師本尊空行聚

མདུན་དུ་སྟོན་མཚོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

敦杜東秋克杜以孫木桑吉南木
前方師尊三世一切佛

གཡས་སུ་ཉེ་སྲས་ཐེག་ཚན་འཕགས་པའི་ཚོགས། །

宜素涅瑟以貼克千帕克畢措克
右旁親子大乘聖者眾

རྒྱལ་དུ་གསུང་རབ་གྲུགས་བམ་རྣམ་པ་ཅན། །

佳杜宋日阿列克玩木南木巴間
後枝安奉善說眾經卷

གཡོན་དུ་མཚོག་བརྒྱན་ཉན་རང་དགེ་འདུན་དང། །

雲杜秋克佳持年讓給敦蕩
左側八大尊者聲聞眾

མཐའ་སྐོར་ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྐོར་ཚོགས་རྣམས་ཏེ། །

塔購日耶喜秋炯措克南木迭
周圍智慧護法眾環繞

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན། །

秋克俱杜以孫木嘉卜郁了塔木嘉持衰
所有十方三世皈依境

མ་ཚང་མེད་བ་ཏེལ་གོང་ལྷུང་གསལ་བའི། །

瑪蒼美持巴地了貢達日薩了威
悉皆明觀猶如芝麻莢

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་ལྟོས་བཅས་དང། །

敦杜讓蕩瑪梭克豆以局蕩
於前我與母等眾親眷

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གུས་བཏུང་དེ། །

夸恰卜森木間衰吉固以杜持迭
及諸遍天有情敬頂禮

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཚུབ་སླིང་པོའི་བར། །

杜以迪逆宋江秋卜寧波以巴日
從今乃至菩提果之間

ཡིད་ཚེས་མཚོག་གིས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བར་བསམ། །

意特契秋克格以嘉卜素卓瓦日散木
發起殊勝信解而皈依

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

南木夸以逆素南木夸剛哇意
安住虛空遍滿虛空者

སྤྱ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇嘛移蕩木康卓以措克南木蕩
上師本尊空行諸會眾

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ལ། །

桑吉秋蕩帕克畢給敦拉
諸佛正法以及聖眾前

བདག་དང་འགྲོ་དུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི།

達克蕩卓竹克固以畢佳卜素契
我與六道眾生敬皈依

སྐྱབས་སུ་ལྷ་དེ་ལྟ་སྲིད་མཛུགས་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ།

於如上皈依境前而發心者，上頌誦十萬遍。

ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞི་ལ་སྡོོ་སྐྱབས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས།
ཅི་རིགས་བསགས་པ།

初修四無量心，願諸眾生永具安樂等。

次正行發心者

དོ། ཇི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་གྲས་བཅས་ཀྱིས། །

伙 既達日杜以孫木嘉了哇瑟以局既
伙 如同三世佛佛子

བྱང་ལྷུབ་མཚོག་ཏུ་བྱགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར། །

江秋卜秋克杜突克呢倔特巴達日
已發最勝菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགོ་ཀུན་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ལ། །

達克江夸恰卜卓哀抓了續契日
我亦為度遍天眾

སྤེལ་བྱང་ལྷུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

喇美特江秋卜秋克杜森木倔特豆
願發無上勝覺心

འདི་འབྲུམ་བསགས།

上頌誦十萬遍後

རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་སྐྱགས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ།

次殊勝密咒果乘之發心

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །

達克蕩塔意森木間南木
我與無邊諸有情

ཡི་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ། །

耶逆桑吉因巴拉
本來即是正覺尊

ཡིན་པར་གཤམ་པའི་བདག་ཉིད་དུ། །

音巴日喜畢達克逆持杜
了知如是之自性

བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

江秋卜秋克杜森木傑持豆
即發殊勝菩提心
如是隨力誦

མརྒྱལ་ལ་ཚམ་བུ་བཞོད་ལ།

供曼茶者

ཨོྲཱ་ཨྲཱི། ཚོས་དབྱིངས་མཉམ་ཉིད་ཚོས་སྐྱེའི་ཞིང་ཁམས་སྤྱ། །

喻阿吽 秋音年木逆持秋固以襄卡木素
喻阿吽 法界等性法身淨刹土

རང་སྤྱང་མ་འགགས་ལོངས་སྤྱི་རིགས་ལྗེའི་ཞིང་། །

讓囊瑪嘎克隆固日以克瓊以襄
自現不滅報身五佛刹

མཁའ་ཁྱབ་སྤྱལ་སྐྱེའི་ཞིང་གི་བཞོད་པ་རྣམས། །

夸恰卜竹了格以襄格以果持巴南木
周遍化身刹界諸莊嚴

ཀུན་བཟང་བདེ་ཚེན་མཚོན་པའི་སྤྱིན་དུ་འབུལ། །

袞桑迭千秋持畢真杜布了
普賢大樂供雲而奉獻

ཨོ་རྩུ་མ་རྒྱལ་བུ་རྩེ་མེ་གླ་ས་མུ་དྲ་སྤ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨ་རྩྱི།

嗡日阿那曼札拉 布札梅嘎 沙基札 沙帕日阿那沙瑪耶耶吽

དོར་སེམས་བསྐྱོམ་བཞུགས་ན།

修誦金剛薩埵者

ཨ། བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ།

阿 達 克 格 既 族 克 貝 地 丹 蕩 杜

阿 於 自 梵 頂 蓮 花 月 墊 上

དཔལ་ལྷན་དོ་རྩེ་སེམས་དཔལ་ལྷ་བའི་མདོག །

巴 丹 多 傑 森 木 巴 達 威 以 朵 克

吉祥金剛薩埵皎月色

དོ་རྩེ་དྲིལ་འཛིན་སྟེམས་མ་ཡུམ་དང་འབྲུད། །

多 傑 遮 了 增 念 木 瑪 雍 木 蕩 秋 持

執持鈴杵雙蓮白慢母

ལོངས་སྤྱིའི་ཆས་རྩོགས་དོ་རྩེའི་སྤྱིལ་གྱང་བཞུགས། །

隆 固 以 契 作 克 多 傑 以 既 了 仲 秀 克

圓 滿 報 飾 金 剛 跏 趺 坐

བྱུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་རྩྱི་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐྱོར། །

突 克 嘎 日 達 蕩 吽 拉 惹 克 俱 果 日

心 間 月 上 白 字 旋 繞 吽

བདུད་ཅིའི་རྒྱན་བབ་སྲིག་སྒྲིབ་དག་པར་གྱུར། །

杜特仄均哇卜底克遮卜達克巴日究日
降下甘露清淨諸罪障

སྣོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྣོན་ས་བདུད་ཅི་འབབས་སྣོད་གི་དམིགས་པར་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བརྟ།
以具足四力，觀想降下甘露而淨除。並誦百字明。

ཨོྃ་བཏྭ་སདྲ་ས་མ་ཡ། མ་ལུ་བྲ་ལ་ཡ། བཏྭ་སདྲ་ཏཱོ་འོ་བ་

嗡班雜日薩埵薩嘛雅 嘛努巴拉雅 班雜日薩埵迭諾巴

ཏིཏྲ་ཏི་ཚྲོ་མེ་མ། སུ་ཏོ་ཏྲོ་མེ་བྲ་མ། སུ་ཏོ་ཏྲོ་མེ་བྲ་མ།

地刹知卓麥巴哇 蘇豆卡約麥巴哇 蘇波卡約麥巴哇

ཨ་ལུ་ར་ཏྲོ་མེ་བྲ་མ། སམ་སི་རྒྱུ་ལྷོ་ཏྲ་ཡ་ལྷོ། སམ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ།

阿努惹埵麥巴哇 薩哇悉地麥札雅札 薩哇嘎瑪蘇雜麥

ཅི་ཏྲོ་ཏྲི་ཡི་ཀུ་རུ་རྩྱུ་ ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏི།

字拜當*夕日漾咕汝吽 哈哈哈哈哈伙

བྲ་ག་སྐྱབ་སམ་ཏ་བྲ་ག་ཏ། བཏྭ་སྐ་མེ་སུ་ཏུ།

班嘎日問*沙日哇達他嘎達 班雜嘛麥母雜

བཏྭ་བྲ་མ། མ་དྲ་ས་མ་ཡ་ས་དྲ་ལ།

班雜日巴哇 嘛哈薩嘛雅薩埵阿

སུན་མཐམ།

後行者

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་གེས་རྗེས་པ་ཡིས། །

恭波達克呢密西夢巴意
怙主！我以愚昧無知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །

丹木次以克利呢嘎了襄釀木
於三昧耶有缺犯

སླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །

喇嘛恭波以佳卜作特既克
怙主上師祈救護

གཙོ་བོ་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ། །

作握多傑增巴迭
亦即主尊金剛持

བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །

突克傑千波以達克逆特間
具足大悲體性者

འགོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ། །

卓威以作拉達克佳卜契
眾生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱབས་ལུང་གྲགས་

達克蕩森木間湯木傑持既固宋突克
我與一切有情身語意

རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་

雜瓦蕩煙拉克格丹木次以釀木巴
失壞之根本支分誓言

གསེང་གསལ་ལོ་བཞགས་སོ།

湯木傑持脫了洛夏克梭
悉皆發露懺悔

སྤྱི་སྤྱི་བ་ཉེས་ལྷུང་དྲི་མའི་ཚོགས་གསེང་གསལ་ལོ་

底克遮卜逆東遮密措克湯木傑持
業障罪墮諸垢染

བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

江襄達克巴日雜持杜梭了
悉為清淨作祈禱

ཞེས་གསོལ་བ་བྱལ་བས་དོ་ཇེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་

昔梭了瓦達卜畢多傑森木畢暇了尼
如是祈禱後，金剛薩埵親諭：

རིགས་ཀྱི་བྱ་བྱོད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཚག་

日以克既布秋特吉丹木次以克釀木恰克
“善男子，汝壞失之一切

ཐམས་ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ནས་

湯木傑特達克巴因諾昔囊瓦欽逆
誓言，皆已清淨”說後融入

རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་དང་ཐམས་ཅད་ཐམས་ཅད་

讓拉騰木畢讓蕩森木間湯木傑特
自身，觀想自己與一切有情

དོ་རྗེ་ཐམས་དཔའི་སྐྱར་གྱུར་པར་བསམས་ལ་ཡིག་བྱུག་བཟླ།

多傑森木畢固日究日巴日散木拉意克竹克達
皆成金剛薩埵身，並誦六字心咒。

མཐར་ ལོ་བརྗོད་སྲུ་ཏྟེ།

咒： 唵班札日薩埵吽

མཐར་བཟོ་བཞི།

最後迴向者

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག །

給瓦底意紐日杜達克
我今速以此善根

དོ་རྗེ་སེམས་དཔལ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

多傑森木巴竹卜究日內
成就金剛薩埵尊

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

卓瓦既克江瑪呂巴
令諸眾生無一餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

送意沙拉果持巴秀克
悉皆安置於此地

發願者

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

達克濤森木間湯木傑持既
我與一切諸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཀྱུན་དག་ཅིང་། །

丹木次以克釀木恰克袞達克津
失壞誓言皆令淨

འདི་ནས་བྱང་ལྷུབ་སྟིང་པོའི་བར། །

底內江秋卜寧波以巴日
從今乃至菩提間

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་བློག།

丹木次以克南木巴日達克巴日秀克
三昧耶戒愿清淨

ཅེས་སོགས་སློན་ལམ་གདབ་པོ།

等等發願

བྲམ་འཛུལ་འབྱོར་ནི།

上師瑜伽者

ཨི་མ་རྟོ། རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱུང་མས་ཞིང་ཁམས་སྲུ། །

瓊瑪伙 讓囊達克巴日阿卜江木襄堪木素
奇矣哉 自現清淨浩瀚佛刹土

རང་ལུས་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི། །

讓呂多傑南了究日瑪日沙了威以
明觀自成金剛瑜伽母

སྤྱི་བོར་ཚུ་སྦྲེས་འདབ་སྣང་ཉི་ཟླའི་སྣང་། །

局握日秋吉達卜東逆笛滇
梵頂千瓣蓮日月墊上

སྦྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱལ་དོ་རྗེ་འཆང་། །

嘉卜逆衰杜以喔金多傑羌
總集皈處烏金金剛持

དགའ་དམར་ནི་འཇུམ་དོ་རྩེ་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས། །

嘎日瑪日昔尊木多傑脫特問木南木
白紅寂悅執持杵髻瓶

ལོངས་སྐྱའི་ཆས་རྫོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འབྲིལ། །

隆固以期作克措嘉了雍木蕩澈了
圓滿報飾雙運措嘉母

སྐྱལ་རང་བྱུང་རྒྱད་ལྗེའི་དགྲིལ་འཁོར་རྫོགས། །

固拉讓雄酒特地既了扣日作克
身圓自生續部之壇城

ཅུ་བརྒྱད་སྐྱམ་མཁའ་འགོ་དམ་ཅན་བཅས། །

雜究特喇嘛康卓丹木間俱
本傳上師空行守誓等

ཉིལ་གྱི་གོང་བུ་ཕྱེ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས། །

得了既恭布切瓦欣杜秀克
安住如同解開芝麻莢

རྩལ་བ་གྲིང་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་བ། །

盡雅卜林內迭知以耶喜巴
如是烏金剎土智慧尊

ཆར་ལྷར་བབ་པ་བསྐྱེལ་བའི་རྟེན་ལ་གཟི།

恰日達日巴卜巴恭木畢滇拉騰木
猶雨融入觀修之所依

ཏྲིཾ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྩལ་བྱང་མཚམས་མེ།

吽！ 喔金猶了記努卜江暮木
吽！ 烏金刹土西北隅

བད་མ་གཤམ་སང་སྟོང་པོ་ལེ།

貝瑪給沙日東波拉
蓮花梗莖胚蓬上

ཡ་མཚན་མཚག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་མེ།

雅暮秋克格甕竹卜逆
得證稀有勝悉地

བུ་ལྷ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་མེ།

貝瑪炯內夕蘇札克
世稱聖名蓮花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱེར་མེ།

扣日杜康卓芒部果日
空行眷屬眾圍繞

ལྷོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་ཀྱིས་།

切特記借以蘇達克个卜記
隨尊成就我成就

བྱིན་ཀྱིས་རྫོབས་བྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་།

津記洛卜企日謝克素梭了
祈加持故請降臨

གུ་ཅ་བཟླ་སྒྲི་རྩེ་།

咕嚕貝瑪悉地吽
咕嚕貝瑪悉地吽

ཚིག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བདུན་ནམ་གསུམ་བརྗོད་པས་སྐྱེན་ཏུངས་ལ་།

བསྐྱེམས་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བ་ནི།

此七句頌誦三、七遍而迎請融入後，復行七支供者。

ོ། རུལ་སྒྲིད་ལུས་བཏུང་གུས་པས་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

伙！ 杜了逆特呂對特固以畢恰克擦了洛
伙！ 化身塵數恭敬而頂禮

སྐྱང་སྤིད་གཞིར་བཞེངས་གུན་བཟང་མཚོད་པས་མཚོད། །

囊思以特昔日襄袞桑秋特畢秋特
奉獻現有本圓普賢供

ཚེ་རབས་ནས་བསགས་སྤིག་ལྷུང་ཅི་མཚིས་བཤགས། །

才日阿卜内薩克地克東既趣夏克
無始所積罪墜皆懺悔

前 行 念 誦 儀 軌 一 開 顯 解 脫 道

འཁོར་འདས་དག་ཚོགས་ཀྱི་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

扣日迪給措克衰拉吉意讓
輪涅一切諸善作隨喜

འགྲོ་ཁམས་རི་མྱིན་དོ་རྗེས་སྐྱུར་བཞུགས་ནས། །

卓刊木既思以特多吉固日秀克內
乃至輪盡祈駐金剛身

ཟབ་རྒྱས་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

薩卜吉秋既扣日洛果日杜梭了
祈請常轉深廣正法輪

དག་ཚོགས་ལ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ། །

給措克瑪呂桑吉脫卜契日喔
無盡善聚迴向成正覺

གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།

祈請者

བུ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱན་དབང་གི་ཕོ་བྱང་དུ། །

努卜秋克喔金旺格波張杜
西方烏金自在無量宮

བདེ་གསེགས་སྐྱུ་གསུང་བུགས་ཀྱི་སྐྱུ་ལ་བསྐྱེ། །

迭謝克固宋突克既竹了瓦迭
善逝身語意之化現者

འཇམ་མཁའ་གླིང་དུ་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན། །

贊木布林杜卓威以敦拉訊
為利瞻部眾生而降臨

རིག་འཇོན་མཁའ་འགྲོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར། །

仁增康卓芒部扣日既果日
持明空行會眾作圍繞

བདུ་འབྲུང་གནས་གྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

貝瑪炯內既拉措克拉梭了瓦迭卜
祈請烏金蓮師諸聖眾

ཨོ་རྒྱན་བདུ་འབྲུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

喔金貝瑪炯內拉梭了瓦迭卜
祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །

達克拉旺固日津吉拉卜杜梭了
祈請賜予灌頂作加持

ཞེས་མོས་གུས་གདུང་ལྷགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་འོད་ཟེར་བདུང་

ཅིའི་རྒྱན་གྱིས་སྨྱི་བོན་ས་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པར་བསམ།

གཞན་ཡང་ཨོ་རྒྱན་དང་ཡི་དམ་གང་ཡང་རུང་བ་དབྱེར་མེད་གྱི་སྒྲ་མའི་

རྣལ་འབྱོར་ལ་དཔེར་མཚན་ན་རྟ་མགིན་ལྷ་སྤུ་ལ་ངོ་བོ་ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོ་ལ་རྣམ་

བ་རྟ་མ་གྲིན་དུ་གསལ་བཏབ་ལ།

如是以勝解、虔誠之心猛厲祈請後，觀想其光明甘露相續而入自
梵頂後、獲灌頂加持。另又蓮師與任何本尊無別之上瑜伽者：如以馬
頭金剛為例，明觀本性為蓮師，形象為馬頭明王。

དམར་ནག་གྲུ་གསུམ་དབང་གི་གཞལ་ཡས་ན་

瑪日那克竹孫木旺格夏了意那
紅黑三角自在無量宮

བདུད་ནག་ཕོ་མོ་བརྗེས་པའི་གདན་སྡེང་དུ་

杜持那克波摩最以畢丹蕩杜
黑魔男女副伏座墊上

དབང་གི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ཉེ་རུ་ཀ་

旺格加波貝瑪嘿汝嘎
自在勝尊蓮花嘿汝嘎

བསྐྱེ་རིགས་ཀྱི་ཁྲོ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་

貝瑪日以克既輟沃南木吉果日
蓮部憤怒諸尊作圍繞

རྟ་མ་གྲིན་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་

達準旺格拉措克拉梭了瓦迭卜
祈請馬頭自在諸聖眾

ཨོ་རྒྱན་བརྒྱ་འབྲུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་མེད།

喔金貝瑪炯內拉梭了瓦迭卜
祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་མེད།

達克拉旺固日津吉拉杜梭了
祈禱賜予灌頂作加持

ཞེས་སྐྱར་བའི་ཚོག་བདུན་པོས་གསོལ་བ་བཏབ།

如是以勝解、虔誠之心獲灌頂加持。

དེ་བཞིན་གཤམ་རྗེའི་གཤམ་ལ།

如是大威德者：

མཐིང་ནག་ཨོ་ལས་དྲག་པོའི་གཞལ་ཡས་ན་མེད།

聽那克瓊利札克波以夏了意納
(談) 變藍黑憤怒無量殿

གཤམ་རྗེ་ཚུ་གྲང་བཞེས་པའི་གདན་སྡེ་དུ་མེད།

欣傑秋浪最以畢丹蕩杜
閻羅水牛蜷臥座墊上

འཇམ་དབལ་ཡ་མུན་ཏ་ཀ་གཤམ་རྗེའི་གཤམ་ལ།

江木巴了雅曼達嘎欣吉謝特
文殊雅門達嘎大威德

གཤེད་པོ་ཁྲོ་བོ་དྲེགས་པའི་འཕོར་གྱིས་བསྐྱར་།

謝持波輟沃寨克畢扣日吉果日
佛慢忿怒眷屬作圍繞

གཤིན་རྗེ་གཤེད་པོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་།

欣傑謝持波以拉措克拉梭了瓦迭卜
祈請怖畏金剛諸聖會

ཨོ་རྒྱན་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་།

喔金貝瑪炯內拉梭了瓦迭卜
祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་གྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ་།

達拉汪固日欽吉拉卜杜梭了
祈禱賜予灌頂作加持

ཐུན་མཐར་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།

觀想同上。後行修四灌頂者。

བླ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གེ་འབྱུ་གསུམ་ལས། །

喇密內孫木意給竹孫木利
從於上師三處三字上

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སུ། །

喔持瑟日嘎日瑪日聽孫木炯內素
發出白紅藍色三種光

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། །

讓格內孫木騰木畢欽吉拉卜
融入自身三處作加持

སྤྲུང་ཡང་སྤྲུམ་ལའོར་བཅས་འོད་དྲུ་ལྷ། །

拉日樣喇嘛扣日局喔持杜秀
又復師偕眷屬化為光

ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྤྲིང་གི་ཐིག་ལེར་ཐིམ། །

蒼畢浪木內寧格替克雷日騰木
由自梵穴融入心明點

སྤྲུམ་མའི་བྱུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ། །

喇密突克蕩讓森木耶日美持巴
上師意與自心成無別

སེམས་ཉིད་གཏུག་མ་ཚོས་སྤྲིང་ངང་བཞག་པས། །

森木逆持紐克瑪秋固以昂夏克畢
心性本然法身中安住

སྤྲིན་པ་བཞི་དག་དབང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ། །

知以下巴序達克旺序耶喜脫卜
清淨四障獲得四灌頂

前 行 念 誦 儀 軌 一 開 顯 解 脫 道

ལམ་བཞི་འབྱོངས་གིང་སྐྱེ་བཞི་མངོན་གྱུར་པའི། །

浪木序炯襄固序問究日畢
精熟四道現前四身果

བྱིན་རྒྱབས་དབང་བསྐྱར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར། །

津拉卜旺固日瑪呂脫卜巴日究日
獲得一切灌頂及加持

ཅེས་བསམས་ལ།

如是而觀想

ཨོ་ཨུ་ཧྲི་བཱ་གུ་ཅུ་བླ་སྒྲི་ཧྲི།

嗡阿吽班雜咕汝貝瑪悉地吽

ཅི་རིགས་བགྲང་མཐར།

隨力數誦，最後發願。

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྐྱེ་མ་དང་། །

傑瓦滾杜揚達克喇嘛蕩
生生世世不離師

འབྲལ་མེད་ཚོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤོང་ཅིང་། །

札了梅特趣既巴了拉隆就特江
恆時享用勝法樂

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ཚྛོགས་ནས། །

薩當浪木既雍丹日阿卜作克內
圓滿地道功德已

དོ་རྗེ་འཚང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག །

多傑羌格果龐紐日脫卜秀克
唯願速得金剛持

སོགས་སྣོན་ལམ་གདབ་པར་བྱའོ།

等發願

སྣོན་འགྲེའི་རག་འདོན་འདི་ནི་མི་ཕམ་འཇམ་དཔལ་དབྱེས་པས་བསྐྱེདས་

པ་དག་ལོགས་ཐེལ། །མཛུ་ལོ།

此前行念誦儀軌為米滂江巴了吉巴所造，增上善妙！

聞法方式



聞 法 方 式

敬禮一切三根本！（譯禮）

頂禮一切具無緣大悲之至尊上師！

如來密意持明表示傳，補特迦羅人中成善緣，
循勝士跡究竟二利者，頂禮一切三傳承上師。
法性界中證法身密意，光明界中見報身刹土，
所化前現化身行利衆，頂禮遍智法王龍欽巴。
明智照見一切所知性，大悲光明現於所化界，
開顯深道頂乘教法者，頂禮持明無畏洲師尊。
觀音自在顯現上師相，說法結緣令入解脫道，
隨機調化事業無邊者，頂禮大恩根本上師尊。
圓滿教法遍知傳承論，竅訣精要即生成佛法，
正道前行內外共不共，教言分支捷徑注生法。
顯而易懂義深極稀有，無等上師無謬之口傳，
自心如何定解此宣說，願師本尊加持吾相續。

此大圓滿龍欽寧體內外前行，依照無等殊勝上師之口傳而記錄。

全文分二：聞法方式，所講之法。（為清晰了然，此處科判稍作改動）

聞法方式分二：發心，行爲。

發心分二：廣大意樂菩提心之發心，廣大方便秘密真言之發心。

廣大意樂菩提心之發心

應當如此觀想：輪迴中的一切眾生，自無始時以來無有一人未曾作過自己的父母。作父母時都是以大恩哺育我，好的飲食先給我吃，好的衣服先給我穿，十分慈愛地撫育我成長，恩重如山。所有這些具有大恩的眾生，雖然欲求安樂，卻不知修持安樂之因——十種善法；雖然不想受苦，卻不知捨棄痛苦之因——十不善法，所想所作背道而馳，入於邪道，非常迷茫，就像盲人獨留在空曠的荒野中一樣，這些眾生多麼可憐啊！又觀想：我如今聽聞並修持甚深正法，是為了使曾經作過自己的父母、現在為六道痛苦所迫的一切眾生遠離各自業力所感的痛苦和所有的習氣，獲得遍知佛的果位。這樣的發心，在聞法修法時都極為重要。修持善根無論大小，此善根若以方便攝持，稱為加行發心殊勝；善根不被他緣毀壞，稱為正行無緣殊勝；能令此善根日日增長，稱為結行迴向殊勝。一切善法以這三種殊勝攝持是必不可少的。因此，聞法也是同樣，首先聞法的方式極為重要，尤其發心更為主要。如《功德藏》云：“只隨善惡意差別，不隨善惡相大小。”如此說，倘若是為了貪圖地位、追求名聲等今生世間的利益而發心，無論聽聞多少佛法也不可能趣入正法。所以，首先向內反觀自心，調正自己的發心至關重要。如果知道如此調正發心，那麼善法已被方便所攝持，即將成為大士正道無量福德之津樑。同樣，如果不了知調正發心，雖然表面上聞法修法，卻只能成為修法的影像而已。因此無論是

在聞法時，還是觀修本尊、誦咒、頂禮、轉繞等修法時，甚至口念一句觀音心咒都應以菩提心攝持，這是十分重要的。

廣大方便秘密真言之發心

如《三相燈論》云：“一義亦不昧，不難方便多，是為利根故，極勝秘密乘。”如此說，此秘密金剛乘有許多入門之道，也有眾多積累資糧之方便，不需極大的苦行，而具有證果的甚深方便，其根本主要依賴於轉變欲樂。如頌云：“諸法即緣故，住於欲樂上。”這樣傳法之處和上師等不能觀為平庸不淨的顯現，應明觀五種圓滿而聽聞。即：明觀住處圓滿為密嚴法界宮，本師圓滿為法身普賢王如來，眷屬圓滿為如來密意傳承、持明表示傳承的勇士勇母及男女本尊之自性；或者明觀說法之處為銅色吉祥山蓮花光宮殿，傳法上師為烏金蓮花生大士，我們聞法的眷屬也觀為八大持明⁽¹⁾及君臣二十五尊⁽²⁾及勇士空行之自性；或者明觀住處圓滿為東方現喜剎土，本師圓滿為報身金剛薩埵，眷屬圓滿為金剛部的尊眾——勇士勇母之自性；或者明觀住處圓滿為西方極樂世界，本師圓滿為無量光如來，眷屬圓滿為蓮花部的尊眾——勇士勇母、男女本尊之自性。無論如何，法圓滿為大乘法，時圓滿為本來常有相續輪⁽³⁾。這些法本來即是清淨，應當了知這樣觀想並不是將非清淨之法觀為清淨，而是為了達本來清淨之本性如此觀

想。怎樣清淨呢？上師是三世諸佛之本體，上師的身為僧眾、語為妙法、意為佛陀，總集三寶；又身為上師、語為本尊、意為空行，總集三根本；又身為化身、語為報身、意為法身，總集三身；上師是過去諸佛之化身，未來諸佛之源泉，現在諸佛之補處。上師攝受了賢劫千佛也未能調伏的我們——濁時眾生，從慈悲與恩德方面來講上師超過了諸佛。如頌云：“上師即佛亦即法，如是上師即僧眾，一切能作乃上師，師為具德金剛持。”我們聞法眾眷屬也同樣具有本體如來藏，已獲得了珍寶人身，並遇到了善知識以方便教言攝受，所以是未來之佛。如《二觀察續》云：“眾生本為佛，然為客塵遮，垢淨現真佛。”

行為分二：所斷之行為，應取之行為。

所斷之行為分三：法器之三過，六垢，五不持。

法器之三過：耳不注如覆器之過，意不持如漏器之過，雜煩惱如毒器之過。

耳不注如覆器之過：聞法時，自己的耳識不應散於他處，應專注於說法的聲音上面諦聽。若未如此聽聞，就如同在覆口的容器上傾注汁液一樣，雖然身在聽法的行列之中，自己卻聽聞不到一句正法。

意不持如漏器之過：如果對於所聽聞的法，僅僅是表面了解或聽聞而沒有記在心中，則如同漏底的容器無論注入

多少汁液也無法留存一樣，無論聽聞多少正法也不會懂得調伏相續而修持。

雜煩惱如毒器之過：聞法時，如果自己以貪圖名譽、地位等有過患之發心而聽聞，或者摻雜貪嗔癡等五毒妄念而聽聞，那麼佛法不但對自心無利，反而正法也成了非法，如同往有毒的容器中注入勝妙汁液一樣。所以印度單巴仁波切說：“聞法時應如野獸聞聲一般，思惟時應如北方人剪羊毛一般，觀修時應如愚人品味一般，修行時應如飢牛食草一般，得果時應如雲散日出一般。”譬如，野獸酷愛聽琵琶的聲音，獵人從旁邊射毒箭也不覺知，怡然專注而聽。同樣，聞法時應當汗毛悉動、淚水溢流、雙手合十、不起任何其他分別念而聽聞。否則，雖然身在聽法行列中，心卻跟隨分別妄念，東張西望、心不在焉，打開了綺語伏藏門，胡言亂語，這些都是不應理的。聞法時，誦經、念咒等一切善行也應放下而聽聞。這樣聽聞後應將所講的法義銘記於心中，並經常修持。如大能仁（釋迦牟尼佛）也曾說：“吾為汝說解脫之方便，當知解脫依賴於自己。”上師為弟子講經說法也都是教導弟子如何聞法和修法、如何斷惡行善、如何行持，因此弟子不應忘記上師的教言，應銘記於心並修持，這樣才能現前證悟。如果不記在心中，雖然也可能有一點聞法的功德，但是對佛法的詞義絲毫也不理解，因此與未聞法無有區別。雖然記在心中，但如果摻雜煩惱，也不能趣入真實正法。無等塔波仁

波切(4)說：“若不如法而行持，正法反成惡趣因。”如此說，對上師正法起邪見、嘲諷道友、心生我慢、輕蔑他人等不善分別念，將成惡趣之因，因此應當捨棄。

六垢：傲慢，無正信，不求法，外散，內收，疲厭。

如《釋明論》云：“傲慢無正信，求法不精進，外散及內收，疲厭皆聞垢。”即認為自己已勝過說法上師的傲慢心，對上師正法不起信心，不希求正法，心散於外境，五根內收，因講法時間過長等而生起厭煩心。應當捨棄這六種垢染。

傲慢：所有煩惱中傲慢和嫉妒這二者很難以認識，所以應當詳細觀察自相續。如果因自己在世間或出世間某些方面有少許功德，便認為我已如何如何而產生執著。則既見不到自相續的過失，也不了知他人的功德，因此應當斷除我慢，恆時謙虛謹慎。

無正信：如果無有信心，入法之門則不通，故應堅持四種信心(5)中的不退轉信。

不求法：希求正法是一切功德的基礎，求法有上中下三品，所以得法也有上中下之分，如果不希求正法，那麼根本不可能得到正法。如世間俗語也說：“法本無主人，誰勤誰得大。”我等大師釋迦牟尼佛也曾為了僅僅四句正法，而經歷了挖出身肉做成千盞燈後插入千燈芯、縱身跳入火坑、

身上釘入數千鐵釘等百般苦難。真可謂“越過刀山與火海，捨身赴死求正法”。如此說，我們應當以強烈希求之心，不顧一切艱難困苦、嚴寒酷熱而聽聞正法。

外散：意識散亂於六種外境，是一切輪迴迷亂顯現之根本、一切痛苦之來源。譬如：眼識貪執於色故，飛蛾亡於燈火中；耳識貪執於聲故，野獸死於獵槍下；鼻識貪執於味故，蜜蜂纏死花叢中；舌識貪於香味故，魚兒釣於鐵鉤上；身識貪於所觸故，大象陷於泥淖中。此外無論聞法、修法、傳法時，都應當斷除回憶往事、妄想未來，及現在的分別念散於外境。加哲仁波切⁽⁶⁾說：“昔日感受苦樂如波紋，已盡無跡莫要去憶念，若念應思盛衰與離合，法外何有可依嘛尼瓦？未來生計如旱地撒網，捨棄不能實現之希望，若念當思死期無定也，何有非法空閒嘛尼瓦？暫時諸事如夢中生計，精勤無義是故當捨棄，如法食亦以無貪印持，一切所為無義嘛尼瓦！後得調伏三毒分別念，一切念境未現法身間，非思不可之時當憶念，莫隨妄念散亂嘛尼瓦。”又說：“莫妄想未來，若妄想未來，則如月稱父。”從前，一個窮人得到了許多青稞，裝在口袋裡掛在上方，他自己躺在口袋下面。暗自想：我現在以這些青稞為本錢將會得到許多財富，到那時娶一個妻子，她必定會生一個兒子，那麼給兒子取什麼名字呢？剛好看到月亮從東方升起，就為兒子取名為“月稱”吧。恰好在這個時候，懸掛口袋的繩子被老鼠咬斷了，袋子落到他的身上，

將其壓死了。過去未來的眾多分別妄念無有可確定之時，僅是自相續散亂之因而已，所以應當斷除，以正知正念不放逸而聽聞正法。

內收：如果我們聞法時僅僅受持佛法的個別詞義，就會像馬熊挖雪豬子一樣，抓一個丟另一個，得此失彼，不可能有了知一切的時候。或者，如果過於內收也會出現睡眠昏沈等過失，所以應當鬆緊適度。從前，阿難教導室樓那修法時，室樓那有時緊張，有時過於鬆懈，所以沒能生起真正的修法境界，便前去請教世尊。世尊問他：“室樓那，你在家時擅長彈琵琶嗎？”他回答：“極為擅長。”“你彈琴所出的妙音是在琴弦極緊的時候發出的，還是在琴弦極鬆時發出的呢？”“兩者都不是，只有琴弦鬆緊適度時才能發出妙音。”“那麼修心也是同樣。”依此教言修行，最後他得已證果。又如瑪吉拉準也說：“不緊亦不鬆，彼具正見要。”心不能過緊而內收（也不能過鬆而外散），應鬆緊適度，諸根自然放鬆。

疲厭：如果講法時間過長，遭受飢餓、乾渴或風吹日曬等逼迫時，不應生起厭煩心而不願意聽法。應當觀想：如今已獲得暇滿人身，值遇了具有法相的上師，有了聽聞甚深教言的機會，應生起歡喜心。這是無數劫中積累資糧的果報。如今聽聞到甚深妙法，這多麼令人高興啊！猶如一百生中享用一次飲食一樣，所以為了這樣的妙法，應當安忍一切艱難困苦、嚴寒酷暑。以歡喜心而諦聽。

五不持：持文不持義，持義不持文，未領會而持，上下錯謬而持，顛倒而持。

持文不持義：如果僅僅為了詞句的美妙動聽而受持，卻不觀察甚深的意義，則如同孩童採集鮮花一樣，即推敲詞句對於自心無有利益。

持義不持文：如果認為一切文字結構，只是泛泛空談沒有任何實義，而輕視詞句偏重甚深的意義，但若不依靠詞句不可能了知意義，這樣詞句與意義就會互相脫離。

未領會而持：如果沒有理解了義、不了義以及具有密意的各種說法而受持，則會誤解詞句和意義而違背正法。

上下錯謬而持：如果上下錯謬而受持，則違反了佛法的規律。即無論聞法、講法或修法也都會相違正法。

顛倒而持：如果意義顛倒而受持，則自相續會因邪分別念的滋生蔓延而毀壞，並且此人將成為佛法的敗類。

所以應當斷除這些過患，做到一切詞句與意義上下不錯謬、以正確的方式受持。遇到疑難或甚多之處時，不應生懈怠而不受持，而應精勤受持。遇到簡單或極少之處時，不能認為法義淺顯而輕視，應不遺忘而受持。按照上下次第順序無有錯謬，正確地受持一切詞義。

應取之行為分三：依止四想，具足六度，依止其他威儀。

依止四想：如《華嚴經》云：“善男子，汝應將自己作病人想，法作妙藥想，善知識作名醫想，精進修持作醫病想。”自己從無始以來在此輪迴的大苦海中，猶如被因三毒、果三苦所逼的病人一般。例如病情非常嚴重的病人要想解脫病苦得到安樂，必須依止一位名醫，並且遵照醫囑去做，如法服用所給的藥。同樣，只有依止一位如名醫一樣具足法相的上師，依照上師的言教行持，飲服正法妙藥，才能消除業惑的疾病。（否則）雖然依止了上師，但是如果沒有依教奉行（上師也無法利益弟子），猶如病人不遵醫囑，醫生無法利益病人一樣。如果自己雖已服用正法妙藥而未修持，就像一位病人的枕邊雖有無數妙藥和藥方，而未服藥，對病也無益一樣。當今時代有許多人認為：只要祈求上師以大悲觀照我，就大有希望，好像自己雖然積累了許多不善業而不需要感受果報，僅以上師的悲心力，就會像拋石塊一樣，將自己投到清淨剎土。（這種想法是錯誤的）實際上所謂上師的悲心，是指以慈悲心攝受弟子，開示甚深教言及取捨之教理，依照如來言教開示解脫勝道，除此之外沒有任何更殊勝的大悲心。依靠這種大悲心是否趨入解脫道則依賴於自己。尤其我們如今已獲得暇滿人身，並已知曉取捨的關鍵，自己有自在的此時，是計劃永遠行善或永遠作惡的關鍵。所以依照上師的一切教言如理修持，而徹底分清輪迴和涅槃的界限，非常重要。此外，現在許多經懺師到亡人的枕邊念誦“上去下去之關鍵，猶如馬口被轡頭所轉”。那時，

除了少數前世修道的大德外，都是背後為赤風所吹送，前面有恐怖的黑暗相迎而進入中陰的狹道中，不可思議的閻羅獄卒喊著“殺殺、打打”前來追逐。一切逃脫處、隱藏處、救護者、指望處都沒有，正是無可奈何的時候，怎麼會是上去下去的關鍵呢？烏金蓮花生大士也說：“靈牌之上灌頂時已遲，靈魂漂泊中有如愚狗，憶念善趣彼者有困難。”所以就像馬口被轡頭所轉一般的上去下去之關鍵即是現在活著的時候。依靠此人身行向上的善業之力勝過其餘的五道，即此世可作為永捨天靈蓋⁽⁷⁾的關鍵；積累向下的惡業也是比餘道的眾生能力大，決定成為不能從惡趣深淵中獲得解脫之因。因此，如今已值遇了如名醫般殊勝的上師，獲得了如起死回生之甘露妙藥般的正法，此時應當依靠（上述所說的）四種真實想，修持自己所聽聞的正法，趨入解脫道。應當斷除四種真實想的違品——四種顛倒想。如《功德藏》云：“人性惡劣誑如繩，依止上師如捕獐，已得正法麝香物，實喜狩獵捨誓言。”即：（以不如法的行為依止上師的人）觀上師為獐子想，正法為麝香想，自己為獵人想，精進修持為箭、陷阱等殺獐子的方便想。求法不修持、不念上師恩德的這些人，依靠佛法積累惡業並終將成為惡趣的基石。

具足六度：一切法行之竅訣——《現觀續》云：“奉獻花座等，隨處持威儀，不害諸含生，於師生正信，勿散聞師教，解疑問難題，聞者具六支。”聞法前，擺設法座，

鋪陳座墊，供養曼荼羅以及鮮花等，即是佈施度；隨處做灑水清掃等善事，遮止自己不恭敬的威儀，即是持戒度；不損害包括螻蟻在內的含生及忍辱一切艱難困苦、嚴寒酷暑，即是安忍度；斷除對上師及正法的邪見，以真實信心、滿懷喜悅之情而聞法，即是精進度；心不散於他處而專心諦聽上師的教言，即是靜慮度；提出疑問、遣除懷疑、斷除一切增益即是智慧度。聞法者都應當具足六波羅蜜多。

依止其他威儀：如《毗奈耶經》云：“不敬勿說法，無病而覆頭，持傘杖兵器，纏頭者勿說”。又如《本生傳》云：“坐於極下地，當具溫順儀，以喜眼視師，如飲語甘露，當專心聞法”。如此說，應斷除一切不恭敬的威儀。

【 註 釋 】

- 1 八大持明：貝瑪拉密扎、吽嘎鬪、文殊友、龍樹，扎巴哈德、達納桑智達、惹威格黑、新覺嘎吧。
- 2 君臣二十五尊：吐蕃王赤松德贊時，蓮華生大士應請入藏，為王及其臣僚講授密法，從而得道證果的二十五人；赤松德贊、南卡寧波、桑杰耶嘉、杰瓦卻陽、喀欽薩、拜吉耶嘉、拜吉僧格、毘盧札那、涅·雜納古麻惹、宇札寧波、多吉堆均、耶喜陽、索波·拉拜、祥·耶嘉德、拜吉旺丘、丹瑪則芒、噶瓦拜則、休布·拜吉僧格、杰瓦洛追、且瓊洛、臥真·拜吉旺丘、馬·仁欽卻、拉隆·拜吉多吉、朗卓、袁卻窮乃和拉松·吉瓦絳曲。
- 3 常有相續輪：是密法中的不共法語。指永恆不變之意。
- 4 塔波拉杰·梭南仁欽（1079～1153）：譯言福寶。宋代西藏著名佛學家。繼承瑪爾巴、密勒日巴一派噶舉傳統，闡發宏揚為塔波噶舉體系的一代大師。幼年學醫，稍長以醫理醫道馳名，有塔波神醫之稱。公元一一〇四年出家受戒，從多師學法，約於一一一〇年赴後藏甄地（聶拉木附近）投密勒日巴學法十三個月，奉師命回前藏專修。一一二一年於塔拉岡波地方建岡波寺，收徒佈道。傳道教法時著有《解脫道莊嚴論》，融合嘎單派法於密勒日巴密法，以“大手印”為主，視徒眾機宜分別傳授“方便道”或“大手印”，開一代噶舉教法新風，故稱塔波噶舉。

普賢上師言教

- 5 四種信心：清淨信、欲樂信、勝解信、不退轉信。
- 6 加哲仁波切（1295～1369）：全名額曲圖美桑波，意為無著賢，是觀世音菩薩的化身。
- 7 永捨天靈蓋：今世捨棄一次頭蓋（指人身）後，永遠不再轉生輪迴之意。

共同外前行
——暇滿難得



共同外前行一暇滿難得

所講之法分三：共同外前行，不共內加行，修持正行支分捷徑往生法。

共同外前行分六：暇滿難得，壽命無常，輪迴過患，因果不虛，解脫利益，依止上師。

暇滿難得之引導分四：思惟本性閒暇，思惟特法圓滿，思惟難得之喻，思惟數目差別。

思惟本性閒暇

總的來說，未生於八無暇之處，有空閒修持正法，稱為閒暇。無暇是指八無暇處，如云：“地獄餓鬼及傍生，邊鄙地及長壽天，邪見不遇佛出世，暗啞此等八無暇”。如果生在地獄中，則日日夜夜感受寒熱之苦，而無有空閒修法；如果生為餓鬼，則恆時感受飢渴之苦，而無有空閒修法；如果生為傍生，則感受被役使及相互損害的痛苦，而無有空閒修法；如果生於長壽天，則在無有意念、無想之中虛度光陰，而無有空閒修法；如果生在邊鄙地方，則無有佛法，所以無有空閒修法；如果生為外道或成為隨同他們的持邪見者，則自相續被邪見染污，所以無有空閒修法；如果生於暗劫，則連三寶之聲也聽不到，不了知善惡，所以無有空閒修法；如果生為暗啞，則心相續無法調順，所以無有空閒修法。

八無暇中，三惡趣的眾生恆時不斷感受由各自往昔所

造惡業的果報所引發的寒熱飢渴等痛苦，所以無有空閒修法。

所謂的邊鄙地：據說羅卡查族等共有三十二種邊地。他們的宗教以損害為正法，並將殺生視為善業。那些邊鄙地的野蠻人，雖然形象似人，但是意識不調順，所以不能轉向正法方面。又有隨行娶母為妻等祖輩所傳下的惡習陋規，違背如法行為，並且對於殺生狩獵等造不善業的方法極為擅長。一生中唯有造惡業，多數人死後立即墮於惡趣，所以是無暇之處。

所謂的長壽天即是無想天。認為無有任何善惡之念的禪定是解脫。修持無想禪定後生於無想天，在禪定中安住數個阿僧祇劫，如果引業窮盡後，將以邪見之因轉生於惡趣，所以無有空閒修法。

邪見：總的來說，除佛法以外的外道邪見者或常斷見者，這些人自相續被邪見染污，對真實正法生不起信解，因此也無有空閒修持正法。但在藏地因烏金第二佛曾囑咐護地母十二尊⁽⁸⁾守護西藏，所以外道不能進入。如果是對真實正法和上師起邪見、類似外道種姓的那些人，也沒有空閒如理修持正法。例如：善星比丘雖然承侍世尊二十五年，但是對佛陀無有絲毫信心，唯生邪見，所以最後於花園中墮為餓鬼。

佛不出世：即是轉生於無佛出世的暗劫中。如果生於佛未出世的空剎中，則連三寶之聲也聽不到，遠離正法的光

明，所以也是無暇之處。

喑啞：如果生為喑啞，則自相續無法調順，所以不能進行任何的聞法、講法、修法。所謂喑啞，總的來說是指語言喑啞，也就是指不具足知言解義這一項人之法相，所以是無暇之處。因為意根喑啞，十分愚癡，不能領悟正法的含義，所以也是無暇之處。

思惟特法圓滿分二：五種自圓滿，五種他圓滿。

五種自圓滿：所依圓滿，環境圓滿，根德圓滿，意樂圓滿，信心圓滿。

如龍樹菩薩說：“得生人中根具足，業際無倒信佛法。”若未獲得人身，則不能值遇佛法，而如今已得暇滿人身，故所依圓滿。如果生於無有正法的邊鄙地方，則不能值遇正法，而如今生於佛教興盛的中土，故環境圓滿。不具足諸根，則將成為修法的障礙，而如今無有這類過患，故根德圓滿。如果業際顛倒，則經常行不善業，違背正法，而如今對善法生起信解，所以意樂圓滿。如果對信心的對境佛法不起信心，則意識不能趨入正法，而如今自心已趨入正法，所以信心圓滿。這五種圓滿是觀待自己方面應該具足的，因此稱為五種自圓滿。

所依圓滿：要想修持真實正法，必定需要獲得人身。若未獲得人身，雖然三惡趣中最好的是傍生，但儘管現在人間形色美妙、價值昂貴的傍生等，無論被認為多麼好

的，可是你對牠說：“現在如果你念誦一遍‘唵嘛呢貝美吽’（觀音心咒），便可成佛。”然而牠既不懂心咒的詞句，也不了知意義，更不會講話，甚至現在凍死，也只能低頭忍受，而不知道想任何其他辦法。若是一個人，無論多麼脆弱，起碼他也知道去岩洞或樹下撿柴生火、烤火取暖。但是傍生卻連這種本能也沒有，更何況說思惟修法呢？天人等雖然身體極為善妙，但是卻不能成為具相別解脫戒的法器，所以其相續不具有獲得圓滿佛法的機緣。

環境圓滿：所謂的中土可分為地界中土和佛法中土。地界中土：總的來說，南瞻部洲中央印度金剛座是賢劫千佛成佛的地方，據說空劫也不會毀滅，並且遠離四大的損害，宛如空中懸桶一般，中央有菩提樹嚴飾。以金剛座為中心的聖地（印度）諸城市，稱為地界中土。所謂的佛法中土是指佛教正法所存在之地。無有佛法存在的地方稱為邊地。因此，從以前佛出世以來到佛法存在之時，印度既是地界中土也是佛法中土。但是據說現在印度金剛座已被外道所佔（當時作者在世期間，確實被回教所占，但如今又恢復成為佛法中土），無有佛教，所以已成無有正法的邊地了。此藏地雪域，在佛陀出世的時候，無有很多人類眾生，並且佛教也未得以弘揚，所以稱為邊鄙藏地。後來人類眾生逐漸增多，出現了許多聖者化身的國王。拉托托日年贊時期，《百拜懺悔經》和神塔小像印模⁽⁹⁾降落到王宮上，此為正法的開端。根據當時授記，再過五個朝代以後會有人了知經中涵義。大

悲聖尊（觀音菩薩）化現為國王形象法王松贊干布，當時國王松贊干布派遣譯師闍彌桑布札（10）前往印度學習聲明、文字等，結束了西藏沒有文字的歷史，開創了文字，並將二十一種觀自在經續及玄秘神物（11）等翻譯成藏語。依靠法王的眾多神變以及大臣嘎爾東贊的種種護國方便，迎娶漢地及尼泊爾的兩位公主為王妃。並將佛陀的代表兩尊釋迦牟尼佛身像等，許多三寶所依迎請到西藏，並且修建了以拉薩大昭寺為主的鎮肢寺（12）和鎮節寺（13）等許多寺廟，開創了正法。到了第五朝代天子赤松德贊時期，迎請了三地無與倫比、密咒大持明者烏金蓮花生大士等一百零八位班智達，建造了桑耶不變自成大殿等身所依的寺廟；大譯師昆盧札那等一百零八位譯師學習翻譯，翻譯了印度聖地十分興盛的所有經續論為主的語所依；預試七人（14）出家創立了僧團為意所依。當時佛教十分興盛，猶如陽光普照大地，流傳至今雖然經歷了一系列的興衰，但實際上如來的教法與證法從未毀滅，所以西藏是佛法興盛的中土。

根德圓滿：如果五根中任何一根不具足，也不能成為出家持戒的法器，並且因為無有親見恭敬對境所依如來的身像等，或者閱讀、聽聞、思惟的對境經典如意寶的緣分，所以不能堪為真實的法器。

意樂圓滿：所謂的業際顛倒是指生於獵人、妓女等的種姓，從小就趨入了業際顛倒之道。但實際上三門所做的

違背正法的行為都屬於業際顛倒。所以（我們）雖然起初沒有生於這樣的種姓，但未來也很容易變為業際顛倒之人，因此必須精勤使自相續不違背正法。

信心圓滿：如果對信心的對境佛法不起信心，而對其他世間大力天龍等或外道教派無論生起怎樣的信心，也不能從輪迴和惡趣的痛苦中解脫出來。所以，真實了知如來的教法和證法的道理，並因此而生起堅定不移信心的正信者，才是真正無謬的法器。

此為五種自圓滿的根本。

五種他圓滿：如來出世，佛已說法，佛法住世，自入聖教，師已攝受。

如云：“如來出世與說法，佛法住世入聖教，為利他故心悲憫。”若未生於佛出世的光明劫，那麼將無有正法的名稱。而今值遇佛陀出世的賢劫，所以為導師殊勝圓滿。雖然佛出世，如果沒有宣講正法，也無有利益，而今佛已三轉法輪，所以為佛教正法圓滿。雖然佛已宣講正法，但若佛教隱沒，也無有利益，而今佛法住世尚未滿期，所以為時間圓滿。雖然佛法住世，但自己若未入佛門將無有利益，而今已入佛門，所以為自之緣分圓滿。雖然已入佛門，順緣善知識若未攝受，也不能了知法性，而今善知識已攝受，所以為殊勝悲心圓滿。這五種圓滿需要觀待他緣才能具足，因此稱為五種他圓滿。

共 同 外 前 行 一 暇 滿 難 得

如來出世：三有的成、住、壞、空四期稱為一劫，其中圓滿如來正等覺出世之劫稱為明劫，佛未出世的劫稱為暗劫。過去的現喜大劫中有三萬三千佛出世，隨後出現一百暗劫，後於具圓劫中有八十俱胝佛出世，隨後又有一百邊鄙劫，後於具賢劫中有八十四俱胝佛出世，後有五百暗劫，後於見喜劫中有八十俱胝佛出世，後出現七百暗劫，後於具喜劫中有六萬佛出世，隨後此賢劫出現。在此劫形成之前，整個三千大千世界變成一大海洋，海中生出千朵千瓣蓮花。淨居天的眾天人以神通觀察其原因，得知此劫中將有一千尊佛出世，因此說：“如今此劫是賢妙之劫。”所以將此劫取名為賢劫。從人壽八萬歲時拘留遜佛出世，至最後人壽無量歲時勝解佛出世之間，有一千尊佛到此世界南瞻部洲中央的（印度）金剛座現前成就圓滿正等覺，轉妙法輪，所以是光明劫。後有六十惡種邊鄙劫，後於具數劫中有一萬佛出世，後有一萬惡種劫。這樣暗劫和明劫交替出現。若遇暗劫，則連三寶之聲也沒有。尤其是密咒金剛乘的佛法，只是偶爾出現，其他時無有。如烏金蓮花生大士說：“往昔初劫普嚴劫時，先生王佛的聖教中已廣泛宣揚密法，現在釋迦牟尼佛的聖教中出現密法，將來千萬劫過後華嚴劫時，與現在的我相同的文殊師利佛出世，將廣泛弘揚密法。因為這三劫的眾生可堪為密法法器，其他任何時候都無有密法，因為眾生不能堪為密法法器。”而如今於此賢劫中人壽百歲之時，圓滿正等覺釋迦牟尼佛

出世，所以是光明劫。

佛已說法：雖然佛出世，但若值佛不說法而住於平等定中，則雖然佛已出世，也不會有佛教正法的光明，與佛未出世無有差別。譬如我等大師（釋迦牟尼佛）也是在印度金剛座菩提樹下現前圓滿正等覺的果位後說：“深寂離戲光明無為法，吾得猶如甘露之妙法，縱為誰說亦不能了知，故當無言安住於林間。”之後於七七四十九日中未說法，因此梵天、帝釋天請求世尊轉法輪。不僅如此，如果持教的高僧大德也未傳講正法，則很難直接利益眾生。例如：印度的美德嘉那尊者為了救渡轉生於孤獨地獄的母親，在前往西藏的途中，其譯師去世而漂泊於康區，因語言不通，而以牧羊為生，最終未能以正法廣利眾生而圓寂。後來阿底峽尊者來到西藏聽到此事，感慨萬分：“嗚呼！你們西藏人福德實在太淺薄。在我們印度東西兩方的班智達中無有一人能超過美德嘉那尊者的。”邊說邊合掌流淚。而如今釋迦牟尼佛依次三轉法輪，為適應所化眾生根機而示現不可思議的身相，以九乘次第法成熟解脫所化眾生。

佛法住世：雖然佛出世說法，但若聖教住世期圓滿、正法已隱沒，則與暗劫無有區別。前佛的聖教已圓滿，後佛的聖教尚未出現，期間稱為聖教空世。除了有因緣福德的剎土中有獨覺出世外，無有講法、聞法、修行。就如今釋迦牟尼佛的聖教來說，普賢密意的聖教期或名果期為一千五百年，修行期為一千五百年，教期為一千五百年，唯持形象期

共 同 外 前 行 一 暇 滿 難 得

為五百年共有五千年。現在已經到了三千五百年或者近四千年了，雖已是時世、眾生、壽命、見解及煩惱五濁熾盛時期，但教法與證法還沒有隱沒、尚存於世，所以也具足聖教正法圓滿。

自入聖教：聖教雖然住世，但如果自己未入佛門，則自相續不能得到教法和證法。如同太陽出現在世間，但對盲人無有少許利益，或者到了海邊而自己不能飲水不能解除乾渴一樣。如果入佛門是為了息滅今生的病魔或者害怕來世惡趣的痛苦，那麼雖然已入佛門也只能稱為救怖之法，不可能真正趣入正道。另外，為了追求今生的衣食等利益或者來世人天的樂果，雖然已入佛門，法只能稱為善願之法（也沒有真正趣入正道）。如果是因知曉一切輪迴無有實義，為求解脫而趣入佛門，這樣才能稱為入道者或入佛法者。

師已攝受：雖然入了佛門，但善知識若未攝受，也無有利益。如《匯集經》云：“佛法皆依善知識，功德勝主佛所說。”因為佛經浩瀚、聖教數多、所知無有窮盡，所以若未依靠上師的竅訣，就不可能了知攝集諸法的要點而修持。從前阿底峽尊者來西藏時，庫鄂種三人⁽¹⁵⁾曾問尊者：“一個修行人要得到解脫和遍知的果位，經論教典和上師的竅訣二者哪一個重要？”“上師的竅訣重要。”“為什呢？”“因為雖然能夠讀誦傳講三藏，也通達了諸法的法相，但如果修行時沒有上師竅訣的修法，那麼正法和修行

人將脫離。”“若將上師竅訣的修法歸納，能否概括為淨持三種律儀、勤修三門向善？”“仍有不足。”“這又是為什麼呢？”“雖然清淨守持三律儀戒，但若對輪迴未生起厭離，仍然是輪迴之因。即使是三門日日夜夜精勤修善，但如果不知迴向圓滿菩提，那麼善法也會被顛倒分別念滅盡。雖然具有智德、持戒、修學等功德，但如果沒有捨棄世間八法，則一切所為只能成為今生的生計，不可能獲得來世之道。”因此上師善知識的攝受非常重要。

這樣觀察自相續中若圓滿具足八閒暇十圓滿共十八種，則可稱為具足十八暇滿的人身。此外還有全知法王（無垢光尊者⁽¹⁶⁾）在《如意寶藏論》中講述了暫生緣八無暇及斷緣心八無暇，我們不被這些逆緣（十六違緣）所轉是非常重要的。

暫生緣八無暇

《如意寶藏論》云：“五毒愚癡魔所持，懈怠惡業如海湧，隨他救怖偽法相，暫生緣之八無暇。”

五毒粗重：嗔恨怨敵、貪愛親友等五毒煩惱十分粗重種姓的人們，雖然暫時生起修持正法的念頭，但是由於自相續中五毒力量強大，大多數人被煩惱所控制，不能修持正法。

愚昧無知：極其愚癡種姓的人們無有少許智慧的光明，他們雖然已入佛門，但絲毫也不能了知正法的句義，無

共 同 外 前 行 一 暇 滿 難 得

有聞思修習的緣分。

被魔所持：如果被見行顛倒的魔知識所攝受，則自心將轉入邪道而違背正法。

懈怠懶惰：雖然想修學正法，但是絲毫也無有精進的懈怠者，常被懶惰、懈怠所控制，不能修持正法。

惡業湧現：惡業如海濤湧現、罪障深重之人，雖然精進修法，但自相續不生功德，其不知這是自己所造惡業的果報，反而對正法生起厭煩心。

為他所轉：自己無有自在、被他人役使之人，雖然想修持正法，但被他人控制，得不到修法的機會。

求樂救怖：為了今生的衣食或者害怕被他人所害之人，雖入了佛門，卻對正法無有穩固的定解，並由於往昔的串習力而行非法。

偽裝修法：為貪求資具、名聞、利養等偽裝修法形象的那些人，雖然在他人面前裝作修法者，但是自心唯一追求今生的利益，遠離解脫正道。上述八種也是無空閒修持正法之處。

斷緣心八無暇

又云：“緊縛現行極下劣，不厭輪迴無少信，不善惡行心離法，失壞律儀三昧耶，斷緣心之八無暇。”

為今束縛：因被今生的財產受用、親戚子女等緊緊束

縛，僅為了這些利益辛勤勞作而散亂度日，無有空閒修法。

人格惡劣：因自相續惡劣，連芝麻許的善良人格也不具有，一切行為無有進步。如往昔的聖者們說：“弟子學識誠可改，人格下劣不可改。”這種人雖然遇到了真正的善知識，卻很難轉向正道。

無出離心：雖然已聽述了惡趣和輪迴過患以及今生的一切痛苦，但如果內心根本不畏懼，則根本不會生起趨入佛法之因——出離心。

無有正信：如果對真實正法和上師無有少許信心，則阻塞了佛法之入門，不能趨入解脫正道。

喜愛惡行：因愛好不善惡行，所以三門極不調順，遠離殊勝的功德，違背正法。

心離正法：如果無有善法功德和正法的光明，對正法無有一點興趣，則如於狗前放置青草，自相續生不起功德。

毀壞律儀：如果進入了共同乘後毀壞發心及律儀，那麼只能轉生到惡趣而無其他去處，不能從無暇之處解脫。

失毀誓言：如果進入了密乘後以上師和金剛道友為對境而失壞三昧耶，則損害自他，從而斷絕了成就的緣分。上述八種無暇遠離聖法，稱為息滅解脫燈。

如果沒有善加觀察這十六種無暇，在當今濁世之中，雖然具足暇滿和修法的形象，但也只能是像法座上的法王、傘蓋下的上師、深山中的苦行者、雲遊各地的捨事者等一

共 同 外 前 行 一 暇 滿 難 得

樣，自以為賢善，實際上已被這些無暇之因所控制了，雖然表面上修法，但終不能趣入正道。

因此，不應過早草率地進入修法的影像，而應該首先善加觀察自相續，是否具足這三十四種（藏文原文中為二十四種，請作觀察）暇滿的自性。如果已具足，應生起歡喜心，並且再三觀修，誠心思惟：如今已獲得如此難得的暇滿人身，不應空耗，而應盡力修持正法。如果不具足這些暇滿，應想方設法使自己具足。隨時隨地都應勵力精進觀察自相續是否具足此等暇滿之功德。若未如是觀察，假設這些功德中僅有一個不具足，則不會有真實修持正法的緣分。甚至僅僅成辦世間一件平常的小事也需要許多因緣、緣起聚合，更何況永久的計劃——修持正法，怎麼會不需要許多因緣、緣起聚合呢？例如：一個人在途中燒茶，也需要具備燒茶的茶具、水、火等許多因緣。其中單單生火也是一樣，需具足火燧、火石、火絨等許多因緣，如果其中僅僅火絨不具備，其他一切都具足也無濟於事，只好從根本上放棄燒茶。同理，假如這些暇滿的功德中僅有一個不具足，那麼根本不會有真正修持正法的緣分。

因此若善加觀察自相續，則僅僅十八暇滿也必定很難以具足。即使獲得了閒暇，也很少能具足十圓滿。儘管已獲得人身，諸根具足，生於中土，但是如果入於業際顛倒的邪道，並且不信仰佛教，那只具足三圓滿了。如果上述二者中任何一者不具足，則具足四圓滿。尤其是業際無倒

非常困難，如果三門行持惡業，並且一切所作全是為了今生的生計，雖然被稱為賢者或智者，實際上也是業際顛倒之人。五種他圓滿中，雖然佛已出世並說法，佛法也住世，但如果未入佛門，只具足三種圓滿（未入佛門則善知識不可能攝受，故此二圓滿不具足）。入了佛門，但僅僅表面求法或得法，不可能真正趨入正法。

真正趨入解脫道者，必須了知一切輪迴無有實義而生起無偽的出離心。若行大乘道，也必須在相續中生起無偽的菩提心，至少也要對三寶有堅定不移的誠信，縱遇命難也不退轉。如果沒有這種決心，僅僅在表面上口誦經文、身著僧衣等也不決定已趨入佛法。因此，如理無誤了知、觀察暇滿之自性至關重要。

思惟難得之喻

在波濤洶湧的海面上漂浮的木軛之孔與海底盲龜之頸相遇很困難。佛說得到人身較此更難。也就是說，假設整個三千界變成一大海洋，在海面上有一連結耕牛角用的木材，通稱為木軛，其上有一孔，木軛隨著波浪四處漂蕩，一剎那也不停息。在海底有一隻盲龜，每一百年上升到海面一次。這兩者相遇十分困難。無心的木軛沒有尋找盲龜之心，盲龜無有能見木軛之眼。如果木軛靜止於一處，也可能相遇，而牠卻一剎那也不停息。如果盲龜經常漫遊在海面上，也可能相遇，而牠每百年只浮到海面一次，所以這兩者相遇十分困

難。但以偶爾的機緣，盲龜的頸也可能進入木軛的孔中，獲得暇滿的人身比這更難。依據經中所說的意義，怙主龍樹對樂行王教言：“大海漂浮木軛孔，與龜相遇極難得，傍生轉人較此難，故王修法得勝果。”寂天菩薩也說：“如海中盲龜，頸入軛木孔，人身更難得。”此外，《涅槃經》等佛經中也講述了“在光滑的牆壁上撒豆，豆難以附著”，以及“在針尖上堆豆，連一個也難以留住”等比喻。因此我們應當了知人身極為難得。

思惟數目差別

若觀察眾生的數量及次第，則可推知獲得人身實屬僅有。如經中說：“地獄眾生猶如夜晚繁星，而餓鬼則如白晝之星；餓鬼眾生猶如夜晚繁星，而傍生則如白晝之星；傍生眾生如夜晚繁星，而善趣眾生則如白晝之星。”此外又說：“地獄眾生猶如大地的微塵，餓鬼眾生猶如恆河沙，傍生猶如酒糟，阿修羅猶如瀾漫的大雪，而人及天人僅僅像指甲上的微塵一樣。”

總之，善趣的身體極其稀少。現在我們觀察夏季僅僅一方草地上存在的含生，或僅僅一個蟻穴中螞蟻的數量，也超過了南瞻部洲的人數。如此人與傍生的比例顯而易見。思惟人間也是一樣，如果觀察無有佛法光明之邊地的眾生數量，就會了知生在佛法光明地方的人是極為罕見的。尤其是具足暇滿的人身更是絕無僅有。

思惟這些道理之後，想到自己如今已獲得了真實暇滿，應當生起歡喜心。如果暇滿的所有功德完全具足，則從今天起實現了所謂的珍寶人身。如果不具足，雖然世間法方面聰明伶俐，智勇雙全，但也不算是珍寶人身，只是普通人身了，或稱為相似者、災禍者、無心者、空返者。這種人就像手中已得到如意寶，卻無義空耗，或者已到珍寶金洲卻空手返回一樣。如頌云：“獲此人身寶，得摩尼難比，諸無厭離人，豈不見空耗？遇殊勝上師，得王位難比，諸無恭敬者，豈不視等伴？求發心律儀，得官位難比，諸無悲心者，豈不見拋石？得續部灌頂，轉輪位難比，諸無誓言者，豈不徒灌水？見心性本面，見諸佛難比，諸無精進者，豈不見迷亂？”

這樣的暇滿也並非是偶然或僥倖獲得，而是多生累劫中積集二種資糧（福德資糧、智慧資糧）的果報。大智者稱幢⁽¹⁷⁾說：“得暇滿人身，非由力強得，乃是積福果。”雖然僅僅得到人身，但若無正法的光明，（未信佛教者）恆時造惡業，則比惡趣眾生更惡劣。如密勒日巴尊者對獵人怙主金剛說：“本來佛說暇滿人身珍貴極難得，但看見像你這樣的人，便覺得人身並沒有什麼珍貴難得的。”如此沒有比人更容易成為惡趣的墜石。如今無論行善或者造惡都是自己作主，如頌云：“此身行善即是解脫舟，此身造惡便是輪迴錨，此身一切善惡之奴僕。”因此由往昔積累的福德力，如今獲得了具有十八種暇滿的人身，如果沒有求得殊勝妙法精

共 同 外 前 行 一 暇 滿 難 得

華，而在尋求今生的衣食和世間八法中無義空耗暇滿人身，臨終時只能是手抓胸口，追悔莫及，多麼可惜！《入行論》云：“已得此閒暇，我若不修善，除此更無惑，除此更無癡。”因此，今生是決定永遠行善或永遠作惡的關鍵。所以我們應當思惟：如果今生沒有得到堅固地（佛果），來世也難以獲得如是閒暇。如果轉生到惡趣之中，則無有正法的光明，不知取捨之處，將越來越向下墮入無邊無際的惡趣中。如今應當精進，並且應以加行發心、正行無緣、後行迴向三種殊勝攝持，反覆觀修、行持。如是修持在自相續中（對暇滿難得）生起（定解）的界限是怎樣的呢？應像金哦瓦格西一樣，因為他從來不睡覺，唯一修持善法，所以善知識種敦巴說：“弟子呀，應當去除身體的疲勞，否則四大不調，身體會生病的。”金哦瓦格西（18）說：“身體健康（固然好），但我一想到此暇滿難得時，就覺得無有空閒休息。”金哦瓦格西念誦了九億遍不動佛心咒，一生中從未睡眠過。所以在相續中沒有生起這樣的定解之前，應當精進修持。

**雖得閒暇而乏真實法，雖入佛門而耽非法行，
我與如我愚癡諸有情，獲得暇滿實義祈加持。**

暇滿難得之引導終

【註釋】

- 8 永寧地母十二尊：立誓永遠保佑藏土的十二尊主要地祇女神：遐邇名揚地母、頁岩孚佑地母、普賢地母、魔後地母等四魔女神；獨具隻眼地母、賢德明妃地母、剛烈尊勝地母、白衣龍後地母等為四藥叉女神；藏土孚佑地母、太一濟世地母、麗質冰心地母、翠聰綠炬地母等為四女醫神。
- 9 印模：刻有小佛塔或小佛像的模板。
- 10 圀彌桑布札：文殊菩薩的化身，赴印度學習梵文，首創藏文者。
- 11 玄秘神物：在第二十七代吐蕃王拉托托日年贊時，有物從天降，內有《寶篋經》、《六字真言》、《諸佛菩薩名稱經》和一座金塔，人無識者，因名之為玄秘神物。後世以此為佛教入西藏之始。
- 12 鎮肢寺：鎮肢寺廟。古堪輿家說西藏地形為羅剎女仰臥狀，松贊干布時建以鎮壓女魔肩部和臀部的四座寺廟。即運如昌珠寺、也如藏章寺、布如噶采寺和如拉准巴江寺。
- 13 鎮節寺：鎮節寺廟。古堪輿家說西藏地形為羅剎女仰臥狀。松贊干布時倡建以鎮壓女魔肘部和膝蓋的四座寺廟。即工布布楚寺、洛札孔遷寺、絳真格傑寺和絳札凍則寺。
- 14 預試七人：赤松德贊時，為觀察藏人能否守持出家戒律，命試從靜命論師依說一切有部出家的七人：巴·

色朗、巴·赤協、毘盧札那、傑瓦卻陽、款·魯益旺波、馬·仁欽卻和藏勒竹。藏傳佛教史籍中對初試七人名字不同的說法頗多。

- 15 庫鄂種三人：阿底峽尊者三位主要弟子：庫·尊珠雍中、鄂·勒巴喜嵩和種·傑瓦窮乃三人總名。
- 16 無垢光尊者：龍欽繞降·知以密偉瑟，寧瑪派祖師，生於前藏札恰地方，與噶舉大司徒菩提幢同時，著有《龍欽七寶藏》、《四心滴》、《三大休息》、《三自解脫》等佛教書籍二百餘種。
- 17 稱幢：札巴堅贊，譯言稱幢（1147～1216）。宋代藏傳佛教薩迦派高僧，薩欽袞噶凝波之第三子，年二十六繼承薩迦法位，為薩迦五祖之第三祖。
- 18 金厄瓦格西：本名楚逞巴，曾師事仲頓巴，得秘密指授，又曾師事南交欽波、滾巴瓦等，得二諦指授，對性空義有所悟解，通梵文，能釋譯，頗有影響，開噶當派教授一派。

壽命無常



現見三有無常幻化相 捨棄今世瑣事如唾涎
苦行修習追隨先輩跡 無等上師足下我頂禮

壽命無常之引導分七：思惟外器世界而修無常，思惟內情衆生而修無常，思惟高僧大德而修無常，思惟世間尊主而修無常，思惟各種喻義而修無常，思惟死緣無定而修無常，思惟猛厲希求而修無常。

思惟外器世界而修無常

由眾生共同的福德所形成的外器世界，四大洲、須彌山、天界以及堅固的鐵圍山等，雖然可存數劫，但它們也是無常的，最終必定將因七火一水而毀滅。即此大劫毀滅之時，從內情眾生逐漸滅盡，到第一禪天以下將無有一個眾生存在。之後，將依次在天空出現七個太陽，第一個太陽燒盡一切樹木園林；第二個太陽出現時，一切溪流池沼無餘乾涸；第三個太陽出現時，一切大江河水全部乾涸；第四個太陽出現時，無熱惱大海也乾涸；第五個太陽出現時，外界深達一百由旬的大海之水全部乾涸，隨後逐漸乾涸兩百由旬深、七百由旬、一千、一萬一直到八萬由旬深的海水。剩下的從由旬及聞距開始最後連蹄印許水也無餘乾涸；第六個太陽出現時，大地雪山焚毀；第七個太陽出現時，須彌山、四大洲、八小洲、七金山（19）及鐵圍山全部燃燒成一團火焰。火焰向下旋繞，燃盡一切地獄之處，火焰沖向上方燒燃梵天所有的空無量宮殿。此時光明

天的小天子們驚恐地喊著：“如此大火燃燒起來了！”老天子們安慰他們：“這大火以前也是燒到梵天後就退去了，不要害怕。”如是七次火過後，二禪天便形成水雲，大如輻木、箭矢般的暴雨從天而降，光明天以下猶如鹽溶入水中般地毀滅。如是七次毀滅過後，下基的十字杵金剛風向上衝起，三禪天以下猶如風吹灰塵般地毀滅。這樣，一百俱胝的四大洲、須彌山、天界容納在一個三千界中，全部同時毀滅，最後一切都變成一虛空。既然大千世界也有成為那樣空劫的時候，那麼我們這樣的人身，猶如秋蠅，有什麼恆常穩固的呢？故應誠心修持。

思惟內情衆生而修無常

從有頂以下，到地獄底層以上，所有眾生沒有一個能逃脫死亡的。如《解憂書》云：“地上或天間，有生然不死，此事汝豈見，豈聞或生疑。”如此有生則必然有死，從善趣天界以下，從未聽說或見到過某某眾生有生而不死之事，即使是對死或不死產生懷疑也必定無有。尤其在劫末時，我們生在壽命無常的南瞻部洲之處，很快會死亡，因為從出生時起便越來越接近死亡。壽命無有增加只有減少，而且死魔主一剎那也不停息，猶如落日下的影子越來越逼近，所以在何時何地死亡無法確定。也無法確定明天或今晚，甚至僅僅現在呼吸間不死。如《因緣品》云：“明日死誰知，今日當精進，彼死主大軍，豈是汝親戚？”如怙主龍樹說：

“壽命害多即無常，猶如水泡為風吹，呼氣吸氣沈睡中，能得覺醒極稀奇。”人們於安然的沈睡中，平緩地向內吸氣向外呼氣之間，也無法確定不死亡，所以睡眠時沒有死去安然醒來，也應當感到稀奇。因此現在我們這些人雖然知道總有一天要死亡，但因相續中沒有生起死期不定的意念，所以執著常有生計，在患得患失中虛度人生，正在貪執尋求今生的安樂、幸福、名譽之時，死主閻魔手持黑索、緊咬牙關、獠牙畢露突然來到，縱有英勇的軍隊、強大的勢力、豐富的財產、智者的辯才、美女的身色、奔馳的良駒也都無濟於事。即便鑽進一個無有縫隙的鐵箱中，有數十萬勇士手持鋒利的兵刃，箭矛的尖端指向外面圍繞保護著，也絲毫守護不了，遮擋不住。死主閻魔將黑索套在他的頸上，這時他只能面色鐵青、淚水瑩瑩、五體僵硬地被帶到後世的道路中，勇士無法救護，大德不能吩咐，飲食無法引誘，無有逃脫處、躲避處，也無有任何依靠者、救護者、親友、方便和大悲，哪怕是藥師佛親自降臨也無法延緩壽命已盡的死亡。因此我們不應被懈怠、懶惰所控制，而應誠心修持對臨終決定有益的殊勝正法。

思惟高僧大德而修無常

在此賢劫中，過去出世的勝觀佛（毗婆尸佛）、寶髻佛（尸棄佛）等七佛⁽²⁰⁾及其不可思議之聲聞、緣覺、阿羅漢眾眷屬，以三乘佛法利益無量的所化眾生，然而現在只有

釋迦牟尼佛的教法存在，除此以外諸佛都已趨入涅槃，教法也逐漸隱沒。現在此教法中，各大聲聞、緣覺及其五百阿羅漢眷屬眾，雖然有許多已出世，但他們也次第於法界中趨入無餘涅槃。此外，在印度聖地雖然曾出世具足地道功德、眾多神通、無礙神變的結集經教之五百阿羅漢及二勝六莊嚴(21)、八十大成就者等，然而如今已無一人在世，僅有記載他們出世情況的傳記尚留存於世。在藏地雪域，烏金第二佛廣轉成熟解脫法輪時，出世了君臣二十五大成就者，耶瓦八十大成就者等，之後又湧現了舊派（寧瑪巴）的索宿努三師(22)、新派的瑪爾米塔三師(23)等不可思議的智者及成就者。他們大多已獲得了成就的果位，四大自在，示現有實變為無實、無實變為有實等離奇之神變，火不能焚、水不能溺、土不能壓、不墮險地，遠離了一切四大的損害。

例如，密勒日巴尊者在尼泊爾的尼祥嘎達雅山洞中禁語而住時，來了許多獵人問道：“你是人還是鬼？”尊者沒有回答，只是直視虛空而安坐。他們首先向尊者射了許多毒箭但沒能射中，又把尊者拖到水中、丟下深淵。然而尊者依舊返回到原地安坐。他們在尊者的身上堆積木柴點火，火卻不能燃燒。雖然曾出世了許多像這樣的大成就者，但最終一切都顯示無常的本性，現在僅有傳記留存而已。我們這些人以往昔惡業為因，為惡緣之風所吹動，由惡劣習氣相聯結，心的相續依靠四大假合的不淨肉身，無法確定此虛假的身相於何時何地毀滅，因此從現在起三門應當精進修善。

思惟世間尊主而修無常

壽命長達數劫、具足威光的諸天人和仙人也不能擺脫死亡。如世間的尊主梵天、帝釋天、遍入天、大自在天等壽命可住多劫，身高可達一由旬（24）及聞距（25），並且具有勝過日月之威光，但他們也無法擺脫死亡。《功德藏》云：“梵帝自在轉輪王，無法擺脫死魔王。”此外，具有五種神通的天人及仙人，雖然以神變力可以行走於虛空中，但最終他們也無法擺脫死亡。《解憂書》云：“大仙具五通（26），能行於虛空，然而卻不能，詣於無死處”。人間也是同樣，財勢極高的諸轉輪王、印度聖地的眾敬王沿襲下來的統治南瞻部洲的不可思議的國王、還有三巴拉王和三十七贊札王等印度東西方地位顯赫、財富興盛的許多國王雖已出世，而今卻無一人在世。

在西藏雪域，自從除蓋障菩薩的化身國王涅赤贊普（27）以來，已出世了天座七王、地賢六王、中德八王、初贊五王、幸福期十三代、極樂五代等（現在都已逝去）。法王松贊干布（觀音菩薩的化身）時期，上至尼泊爾下至中國境地以上，國王皆以幻化的軍隊征服；天子赤松德贊（文殊菩薩的化身）在位期間，統轄了南瞻部洲的三分之二；法王熱巴堅時，在印度恆河邊豎立一鐵碑，作為印度與西藏的界限，並且征服了印度、中國、格薩、達蘇等許多國家作為附屬國，之後每逢新年宴會，各國使臣需在同一天內聚會拉薩城、進貢等等。雖具如此之威力，然而現在這些

也都成了歷史記載，除此之外無有任何留存下來。若思惟上述道理，那麼我們現在的住房、受用、眷屬、權勢等雖然自以為比較善妙，但與前人相比，則如同蜂巢一樣。所以應當觀修：這些無有任何恆常穩固的。

思惟各種喻義而修無常

總的思惟劫之增減也是無常。在往昔最初劫時，天空無有日月，所有的人全部是自身發光，他們以神變在空中行走，身高可達數由旬，以甘露為食，幸福美滿可與天人相媲美。然而由於眾生的煩惱和不善業的緣故，人們的各種福報逐漸衰敗，變成了如今這種狀況。現今人們的煩惱也是越來越粗重，所以福德越來越減弱，壽命越來越短，最後至人壽十歲時，各種疾病、戰爭、饑饉等災荒惡劫盛行，南瞻部洲的大多數眾生也將瀕臨滅絕。僅剩下少數眾生，彌勒菩薩所示現的化身為他們弘揚斷除殺生的妙法，此時人們的身高為一肘左右，人壽增為二十歲，爾後逐漸增至人壽八萬歲時，怙主彌勒菩薩出世，示現成佛轉大法輪。這樣反覆增減滿十八次以後，一切眾生的壽命達到無量歲時，有勝解佛（28）出世，其住世壽量是前面賢劫千佛壽量的總和，饒益眾生的事業也等同於千佛事業的總和，最終此劫也會滅盡。所以觀察劫之增減也不離無常之本性。

分別觀察四季之轉變也是無常的：夏季時，所有的草地一片青翠，雨水猶如甘露般普降，一切眾生也享受著幸福

安樂的生活，百種五顏六色的鮮花爭奇鬥豔、絢麗多彩猶如天境；秋季時，瑟瑟的冷風將綠野變成黃色，所有的花草也漸漸枯萎；冬季時，地凍如石，結水成冰，寒風凜冽，雖然於許多馬路（29）尋找也得不到像夏季時生長的一朵鮮花。如此夏季、秋季、冬季、春季的變異等次第出現，前前的一切顯現，將變成另外的情形，這些都是無常。並且對於昨天和今天，今天早晨和今天晚上，今年和明年等若善加觀察，這一切也是無常。所以說無論何事何物都沒有恆常、可信、穩固的。尤其我們曾住過的城市、村落、寺廟等皆舊貌換新顏；從前財富圓滿興旺發達之人，現在淪落衰敗甚至家破人亡；昔日貧窮羸弱之人，如今成為財力具足的人，這些都不離無常的本性。我們生活在一個家庭中的人也是如此，歷代宗親都逐漸死去，現在只剩下他們的名字而已，同代兄弟姊妹等也有許多已故去，時過境遷，此時我們絲毫不知他們轉生在何處。許多人昔日雖財勢圓滿猶如人間之莊嚴（30），而今只有名字留存。現在具足財富權勢、為眾人所羨慕之人，明年的此時或下個月還在不在世誰也不知道，甚至自家牲畜圈裡的牛羊狗等，以前已死去多少，現在又剩下多少，若觀察，諸如此類的一切法最終都不離無常之本性。百年以前在世的人們現在均已死亡，現在南瞻部洲所有的人百年之後也將無餘死亡。所以內外器情所攝的諸法都無有恆常堅固的，即是所謂的生際必死、積際必盡、合久必分、堆際必倒、高際必墮。

生際必死：凡是親怨、苦樂、賢劣及一切分別念也都是無常的，無論何人，即便是高如天空、厲如霹靂、富如龍王、美如天仙、豔如彩虹，死亡突然到來之時，也無有剎那的自在，只能裸體空手離開人間。雖對財產、親友、眷屬、部屬、弟子、僕從、飲食等一切受用依依不捨，此時也只能捨棄，猶如從酥油中抽出毛髮一般獨自而去。縱然是數千僧人的上師也不能帶走一個弟子；即便是數萬部落的首領也不能帶走一個僕人；哪怕是執有南瞻部洲一切財產的主人也無法帶走一針一線，甚至自己所珍愛保護的身體也要捨棄。有些人雖然活著的時候身著綢緞、口飲茶酒、身居高位、美如天人，但他們的身體死後也只是一具屍體，東倒西歪地放在那裡，令人見而生畏。如密勒日巴尊者言：“見而生畏之屍體，本為現在之身體。”死後，用繩子捆綁，用布幔遮蓋，以土石墊靠，將其碗扣於枕邊（藏族民俗，即將死者生前使用之碗扣於其屍體枕邊），無論活著時如何可愛端嚴的人，此時都將成為悲慘至極、令人發嘔之處。以前在世時，在層疊舒適的床上身穿溫暖羔皮，頭枕柔軟皮毛，甚至睡覺醒後稍有不適，就要左右翻轉。但死後，只是在身下墊上一塊石頭或者草坯，頭上佈滿灰塵。現在有些一家之主認為：如果我不在了，我的家人將挨餓受凍而死，或者被怨敵所毀，或為大水溺死，因現在他們所擁有的一切財富和幸福都是唯有依靠我才得到的，所以他們不能沒有我。但這些人死後，他們的屍體僅是被親友火化或投到水中，或者丟到屍陀林，爾

後他的親人便心安理得了。死亡時無有任何伴侶，只有自己一人獨自漂泊於中陰界，所能依靠的只有正法。所以從現在起應當再三思惟，盡力精進修持正法。

積際必盡：同樣一切積聚終將散盡，即使統治南瞻部洲的國王也有淪落為乞丐的時候。許多人上半生受用圓滿，下半生一切財產受用耗盡飢餓而死；雖然有的去年擁有數百頭犛牛，但遭到大雪或其他災難，今年淪為乞丐；昨日地位顯赫、財富圓滿的富豪，被仇敵摧毀，今天成為乞丐等等有許多我們親眼目睹的實例。受用財物不可能常有，所以應當反覆觀想思惟而廣施財物。

合久必分：一切聚合終將分離，某地的大市場或大法會雖然集聚了來自四面八方、成千上萬的人，最終他們也將各奔東西。雖然現在師徒、主僕、施主福田、道友、兄弟、夫妻等和睦相處，但最終無論如何也無法不分離。若突然出現死亡或暫時的惡緣，則立即會分離。這些都是無法確定的。現在朝夕相處的道友、家人等這些人不久必將分離，所以互相不應嗔怒、爭吵、鬥爭、發生矛盾等，應當思惟不一定長期相處，很快就會分離，因此在極為短暫的歲月中應互敬互愛，和睦相處。如帕蕩巴尊者言：“夫妻無常猶如集市客，切莫惡語爭吵當熱瓦⁽³¹⁾。”

堆際必倒：一切修砌成的建築都將倒塌，昔日，興旺發達的城市和寺廟都有賢德之士管理和主持，但如今僅留存下遺址，並已成為鳥窩雀巢。如天子赤松德贊時期，由

幻化工人⁽³²⁾修建、烏金第二佛（蓮華生大士）開光的桑耶⁽³³⁾三層寶頂宮殿也遭受火災，毀於一旦。法王松贊干布時，如尊勝宮⁽³⁴⁾般的紅山⁽³⁵⁾宮殿，如今連基石也不存在了。我們對現在如同蟲穴般的城市、住宅、寺廟等如何珍愛耽著又有何用呢？所以應像噶舉派諸前輩高僧的傳記中所說的那樣：“背井離鄉，奔赴異地，居住岩洞，與野獸為友，完全捨棄衣食名譽。”爾後徹底依止噶當四依處，即：心依於法，法依於貧，貧依於死，死依於乾涸之壑。我們應誠心觀修此圓滿四法。

高際必墜：英勇無比、極具權威，如我乳輪王是統治四洲的金輪王，並主宰三十三天，與帝釋天王同坐一座（處於同等地位），能戰勝阿修羅，但最終也墮落於地上，於一切欲望未滿足中死去。如今我們所見到的國王、教主、尊者身邊的眷屬、地方的官員等，所有具有權勢、地位的人也無一是恆常不變的。可以見到去年給他人判刑的官員今年卻成了階下囚的現象，因此，無有恆常的地位有何用呢？所以我們應當誠心修持能獲得無有衰敗、人天應供、圓滿正等覺果位之正法。

同樣親怨也是無常的。從前，嘎達亞那尊者去化緣，看到一位施主懷抱著兒子，津津有味地吃著魚肉，並且用石頭打正在啃食骨頭的母狗。尊者以神通觀察，發現那條魚是施主父親的轉世，那條母狗是他母親的轉世，前世殺害自己的仇人轉生為他的兒子來償還宿債。觀察後尊者說了這樣的

偈頌：“口食父肉打其母，懷抱殺己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，輪迴之法誠稀有。”可見此生許多人雖然成了自己的主要仇人，後來也會變成朋友，互相交親，關係異常親密。雖然是父母兄弟，有些卻為了微薄的財產受用而心生嗔恨以致互相殘害。雖然是家人或親戚，但也有因暫時的瑣事之故而成為仇敵甚至互相殘殺。所以一切親怨都是無常的，應當反覆思惟以大慈大悲心愛護所有的人。

苦樂也是無常的。許多人上半生富裕快樂下半生窮苦潦倒；也有上半生痛苦下半生幸福；又有許多上半生為乞丐而下半生變成國王等。譬如：密勒日巴尊者的伯父，上午（為兒子）迎娶新娘大擺喜宴，下午房屋倒塌而痛苦哀嚎的悲慘情形，也是無法想像的。然而為求正法所做的苦行，雖然暫時感受了許多痛苦，最終將獲得無上的安樂，就像往昔出世的諸佛以及密勒日巴尊者等前輩們那樣。有些雖然以造惡業而積累受用、獲得了暫時的快樂，最終也將會感受無邊的痛苦。例如，從前尼洪國家，最初降了七天的糧食雨，接著降了七天的衣服雨，之後又降了七天的珍寶雨，最後降下了土雨，所有的人被埋於土下，死後轉生到惡趣。因此說苦樂是無常的，不要患得患失，對於此生世間的一切幸福受用應如丟唾液般的捨棄，應當至誠觀修，追循諸佛前輩們求法苦行、策勵精進、備受痛苦的足跡。

賢劣也是無常的。雖然許多人從世間方面而言能言善

辯、知識淵博、機智勇敢，但也有衰敗之時。此時往昔積累的福德已經耗盡，思惟顛倒，做事不順，常受他人挖苦，自己遭受痛苦、備受眾人欺侮，以前僅有的少分功德耗盡後，已是一無所有。許多人以前無有智慧，見識淺薄，又被他人稱為狡猾、虛誑者，後來獲得財富，受用圓滿，別人也很信任，將他看成是賢善和見多識廣之人。正如有謂：“狡者年老成主人。”從出世間法方面而言，有這樣的俗話：“具證年老求學問，捨士年老積財物，法師年老成家長。”許多人雖然上半生是拋棄一切世間瑣事的捨事者，下半生卻努力積聚財物；也有上半生是為人傳法的阿闍黎，下半生卻成了獵人、竊賊或強盜；還有些上半生是持戒清淨的戒師，下半生卻子嗣成群。反之，也有些上半生唯造惡業，下半生唯一修持正法而獲得成就，或者雖未獲成就但已入佛門，死後往生清淨剎土。所以現在的賢劣只是剎那的顯現，無有任何是恆常、穩固的。有些人自己偶爾生起一點點出離心和厭世心，只是表面上修行相似之法，世間人也因此認為他是賢善的，後來又有了施主和弟子在足下恭敬頂禮，這時他們自己沒有詳細觀察自相續，反而真的認為“我已如何如何了……”生起傲慢心，一切行為一反常態，認為“我什麼事都可以做了”，這真正是著魔了。

在未斷除我執、未生起無我之智慧、未得到聖者果位之前，賢劣的顯現都是無常的。所以我們應當恆時修習死亡無常，觀察自之過失，恆常處於低劣位，生起出離厭世心，

三門調柔不放逸，一切有為觀無常，思惟輪迴之痛苦，恆時處於強烈的信心和深深的厭離心之中。如密勒日巴尊者言：“無人山谷岩洞中，恆具出離厭世心，上師乃為三世佛，強烈堅信永不離。”應當如此修行。否則，這些暫時的分別念是無常的，無法確定將來變成怎樣。從前有一人，親友都變成了仇敵，後來他入了佛門並修行成為一位了不起的唐巴比丘，風心獲得自在，可以在虛空中飛行。一天，他供施食子時集來了許多鴿子，他想：如果我有這樣龐大的軍隊，就能夠消滅那些敵人。因當時的惡念沒有轉為道用，後來他還俗成了軍隊首領。

同樣，暫時以上師和善友之助緣，雖獲得修法的良機，但凡夫的想法是無有恆常可信的，所以應當日日不斷專注修法，活到老，修到老。如是思惟各種喻義，應深信上至三有之頂，下至無間地獄之間，無有絲毫恆常穩固的，都是遷變增減的本性。

思惟死緣無定而修無常

我們南瞻部洲的人有出生就必定會有死亡，但死的方式、死緣和死的時間是不定的。即於何時何地、以何種方式、以何因緣死亡誰也不能確定。於此世間，生緣很少，而死緣眾多，如阿闍黎聖天（聖提婆）說：“死緣極眾多，生緣極稀少，彼亦成死緣。”如火、水、毒、險地、野人、猛獸等等死緣很多，生緣卻微乎其微，而且生緣中

自足所需的衣食等也都將成為死緣，食用有毒的食物或者雖然無毒暫時為有利於身體而食用卻變成毒物，或者不適應中毒（36）而成為死緣的也有許多。尤其當今時代，有許多人過分喜愛肉食，肆意食用血肉，因此似乎沒有不染上“瑪敦”病或“夏珍”（37）病的。此外由於飲食不當，患腫瘤、涎分、水腫病而成為死緣的也不計其數。為追求財富和名譽等而奔赴沙場，或遭遇兇猛野獸而被吞食、隨意渡水而被溺死等成為死緣的不可勝數。

此外，因死緣多種多樣所以死期不定。有些在母胎中便已死亡，也有些剛剛出生就死了，還有些剛剛學會爬行就夭折，也有些在壯年時死亡的，有些是衰老而死的，有些是因未及時治療而死的；有些因長期患病臥床不起於瘦骨嶙峋中死去並且死不瞑目，也有很多患了“洞特”（38）病的人在食物還未吃完、話還未說完、事情還未做完中死去，還有些自殺而死。在以上無數死緣之中，生緣卻如風中殘燭，極其稀少。也許現在死亡就會突然降臨，誰也無法確定明天會不會轉生為頭上長角的傍生（有些濕生、化生的有情死後立即投生），所以應當誠信死期無定、生處無定的道理。

思惟猛厲希求而修無常

於時時刻刻唯一觀修死亡，並且觀想行、坐、臥等一切行為都是此世最後的行為，口中所言、心中所想也是如此。如果去其他地方，也觀想將客死他鄉而沒有重返故土的

機會；走路或者在臺階上休息時，也想可能死於此處；無論坐在何處，也都應觀想可能死在這裡。晚上睡覺時也要想：今晚會死在睡覺的地方，無法確定明天是否還活著；早晨起床時也要想：在今天當中也許會死，無法確定今晚還有睡覺的機會。當誠心殷切地觀修死亡。從前，噶當派的格西們在晚上睡覺之前常思惟：不知道明天早晨還用不用生火。因此他們常不蓋火⁽³⁹⁾並且碗也是扣放的，一切時分中唯一對死亡生起信解。我們也應像他們那樣修行。

但僅僅修習死亡不定還不夠，因為臨終時只有正法有益，所以應當恆時不離正知正念，並了知輪迴一切事物皆是無常、無有實義而應策勵修持正法。本來身心的暫時組合就是無常的，所以不應該把假合的身體執著為我。路上行走為無常，故當如理如法行。《匯集經》云：“唯看一木軛，行走心不亂；所住之處為無常，故當憶念為淨土；飲食受用無常故，當以禪定為食物；床上睡眠無常故，迷亂修為光明夢；財物珍寶無常故，應依聖者之七財；親友近鄰無常故，當於靜處修出離；名譽地位無常故，應恆處於低劣位；言談話語無常故，當勤念咒與誦經；信心出離心無常，故應堅定立誓言；思惟分別念無常，應具賢善之人格；驗相證悟無常故，當至法界之盡地。此時了脫生死已，獲得欲死之把握，已獲無死之堅地，如鷹翱翔於虛空，死亡到來無所懼，自彼時起無需修。”如密勒日巴尊者說：“吾初畏死赴山中，數數修行死無定，已獲無死本

堅地，此時遠離死畏懼。”無等塔波仁波切說：“初時害怕生與死，需如鹿子逃出籠，中期死亦無遺憾，當如農夫勤耕田，最後內心得安樂，應如偉人成大事。最初無暇思餘事，應如箭中人要害，中期無散中修行，當似死獨子之母，最終了知無所為，如敵趕走牧童牛（40）。”在未生起如是定解之前應唯一觀修死亡無常。世尊也說：“若多修無常，已供養諸佛；若多修無常，得諸佛安慰；若多修無常，得諸佛授記；若多修無常，得諸佛加持。猶如眾跡中，大象跡最勝，如是佛教內，所有修行中，唯一修無常，此乃最殊勝。”又如《毗奈耶經》云：“我之眷屬中，猶如妙瓶者，比丘舍利子，及目犍連等，於如是百人，供齋與供物，不如一剎那，意念有為法，為無常殊勝。”

有一居士問博朵瓦格西：“若專修一法，修何法最為重要？”格西說：“若唯修一法，無常最為要。倘若修行死亡無常，首先可作為進入佛法之因，中間可為勤修善法之緣，最後也有助於證悟諸法等性。又倘若修行無常，最初斷除此生繩索之因，中間作為捨棄貪諸輪迴之緣，最後也有助於趣入涅槃之道。又最初生起信心因，中間精進作為緣，最後生慧為助伴。又若修此無常，且於相續中能生起者，初可成為求法之因，中間可作修法之緣，最後有助於證悟法性。又倘若修行此無常，並於相續中能生起無常之念，則初為盔甲精進之因，中為加行精進之緣，後可成為無退精進之助伴。”帕蕩巴格西（41）也說：“若於相續中，生起此無

常，初為入法因，中為精進鞭，最終能獲得，光明法身也。所以，相續中若未生起真實無常之念，僅僅在表面上求法、修法，最終將成為佛教油子（42）之因。”單巴仁波切又說：“西藏修法者之中，無有一人修死亡，亦未曾見誰留世。身著僧衣喜積財，豈是供養於閻王？收藏一切妙財寶，豈非企圖暗地中，賄賂供養地獄卒？若見西藏修法者，不覺仰天哈哈笑！誰具廣聞我慢高，修行好者積財寶，誰依靜處多散亂，誰離故鄉無羞愧，彼為形象修法者。彼等喜愛造惡業，雖已見到他人死，然卻不知自將亡，如是此等修行人，首先應當呵責之。”所以，觀修無常是開啟一切修行之門的前行。

一居士問博朵瓦格西消除惡緣的竅訣。博朵瓦格西回答說：“汝當多思死無常，若心生起定死亡，淨除罪業無困難，修持善行無困難。倘若在此基礎上，汝多修持慈悲心，於自相續能生起，利益有情無困難。倘若在此基礎上，多修諸法實相空，於自相續能生起，清淨迷亂無困難。”如果於自相續中能對無常生起定解，則能夠徹底捨棄對今生世間一切事物的貪執，猶如嘔吐症患者不願取油食一樣。我的至尊上師（如來芽尊者）也再三說：“我雖看見世間上的那些最高貴、有權威、極富裕、具美貌的人，但對他們不起羨慕之心，而注重前輩高僧大德的事蹟，這是自己的相續中生起了少許無常定解的緣故。因此，我除了無常以外沒有其他更殊勝的教言傳予別人。”

那麼在相續中對無常生起定解的界限是怎樣的呢？應像喀喇共穹格西那樣。格西在後藏的覺摩喀喇山修行時，岩洞口有一荊棘叢，常常刮到他的衣服。開始他想砍除，但轉念一想：唉，我也許會死在此岩洞中，不知能否再有出去的機會，唯有修持妙法為要。所以一直沒有砍除荊棘叢。再出洞時又想：不知道能否再返回此洞。這樣在此洞修行了多年，最後格西已經獲得成就，仍然沒有砍除荊棘叢。此外持明無畏洲有一秋季七月（藏曆）沐浴的水池沒有階梯，進入時很困難。弟子問他：“是否應在此修一階梯？”他回答：“不知明年有沒有再於此沐浴的機會，那麼費事有什麼用呢？”他對弟子經常教誡無常之法。所以，我們也應如此修持，相續中未生起定解之前，加行發心，正行以各種方便調正自心，乃至在相續未生起真實無常之前反覆修持，結行以迴向印持。之後追循聖者前輩的足跡，盡力精進修持。

**無常現前反而執常有，老年到來反而以為幼，
我與如我邪念諸有情，相續生起無常祈加持。**

壽命無常之引導終

【 註 釋 】

- 19 七金山：《阿毗達磨藏》中所說，自內而外逐層環繞須彌周圍的七重大山：擔木山、持軸山、持雙山、善見山、馬耳山、持邊山和象鼻山。
- 20 七佛：毗婆屍佛、屍棄佛、毗舍浮佛、拘留孫佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛、和釋迦牟尼佛。
- 21 二勝六莊嚴：二勝謂精通佛教最勝根本即戒律學的兩大論師釋迦光和功德光。六莊嚴謂裝飾南瞻部洲的六莊嚴：精通中觀學的龍樹和聖天；精通對法學的無著和世親；精通因明學的陳那和法稱。
- 22 索宿努三師：舊譯密乘中最早的三位佛學家的合稱，即索·巴協旺丘，宿·釋迦窮乃和努欽·桑傑巴協。
- 23 瑪爾米塔三師：塔波噶舉派創始人瑪爾巴譯師，密勒布衣師和塔波醫師三人的合稱。
- 24 由旬（逾繕那）：古印度長度單位名。五屍為弓，五百弓為一俱盧舍，八俱盧舍為一由旬，約二十六市里許。
- 25 聞距（俱盧舍）：古印度長度單位名。古印度以人壽百歲時代所用弓之長度一弓，一俱盧舍為五百弓，相當於二十五市尺。
- 26 五通：神足通、天眼通、天耳通、宿命通和他心通。
- 27 涅赤贊普：《青史》作赤贊鵬提。吐蕃王朝第一代國王。其出處有說是色界第十三天光明天子下凡，有說

- 是釋迦王族後裔。初在西藏澤當附近贊塘閣希山間，被當時的十二個氏族酋長和苯波教徒共同擁立為王，昇於肩上，稱為涅赤贊普，義譯肩座王，為吐蕃天座七王之首。
- 28 勝解佛：賢劫千佛中最後的一佛。
- 29 馬路：一匹馬一天所走的路程，許多馬路即一匹馬許多天所經過的路程。
- 30 人間之莊嚴：即人間具有名望，德勢之人。
- 31 當熱瓦：音譯，指當熱地區的人。
- 32 幻化工人：赤松德贊由印度迎請來的工人。
- 33 桑耶：山南札囊縣一地名。
- 34 尊勝宮：帝釋天所居宮殿名，在善見城中央。
- 35 紅山：布達拉宮所在的山。
- 36 不適應中毒：不宜合併的食物一經合併食用，即對身體發生不良反應，引起中毒。
- 37 瑪敦、夏珍：因肉食所致兩種病的名稱。
- 38 洞特：一種病，患此病者會突然昏倒，需立即放血。
- 39 蓋火：西藏人一般都晚上蓋火，為方便第二天容易生火。但修無常者想若晚上死了，就不需準備，故常不蓋火。

- 40 如敵趕走牧童牛：牧童的牛被敵人趕走後，愣在那裡，不知所措。
- 41 帕蕩巴：出生於印度南方曾依止蓮華生大士、龍猛菩薩等五百位上師獲二殊勝成就，住世五百七十一年，後於藏地弘揚佛法。
- 42 佛教油子：入佛門聞法修法越多，他的相續越難調化，終成背道而馳。

患過迴輪



了達輪迴諸事無實義 唯以大悲利益諸有情
不貪有寂依教行大乘 無等上師足下我頂禮

輪迴過患之引導分二：總的思惟輪迴的痛苦，分別思惟六道各自的痛苦。

總的思惟輪迴的痛苦

首先如前所說，雖然已獲得了難得的暇滿人身，但是不可能長期住留，終將走向死亡。如果死後也如同燈滅或水乾一樣，那也就沒有什麼別的了，但是死後不可能了結，而必然要轉生，有了轉生就離不開輪迴。總的來說，所謂的輪迴，如同陶師手中的輪盤、井中的水車、瓶中的蜜蜂一樣，接連不斷地旋轉。譬如將蜜蜂放在瓶內封閉瓶口，那麼蜜蜂只能在瓶中飛來飛去。同樣，無論生善趣或墮惡趣都超不出輪迴的範圍。善趣的人間天境如同瓶子的上端，三惡趣就像瓶子的下端，如此六道眾生以有漏的善業和不善業為因，接連不斷投生流轉，所以稱為輪迴。

我們這些人無始以來漂泊於輪迴之中，一切眾生無有未曾互為父母、親友、怨敵或平常人。這個人的母親又成為那個人的母親。佛在經中說：如果把整個大地的土搏成好像棗核一樣的丸子，其數量可以數盡，但是各個眾生互相作為母親的次數卻不可勝數。怙主龍樹說：“搏土成如棗核丸可數，然為母之邊際不可盡。”從無始以來到現在沒

有不如此轉生的，所以，以貪心的緣故斷過的頭和肢體不計其數。如果把曾經生為螞蟻等小含生的肢體堆集一處，將比須彌山王還高。因口中無食，背上無衣，感受寒凍、饑餓、乾渴等痛苦，哭過的淚水比海水還多。僅僅曾經生於地獄時所喝過的銅汁鐵水也比四大海洋的水還多。現在對此輪迴沒有生起剎那的出離心，反而為貪執束縛的人們，還將在無邊輪迴中感受比以前更多的痛苦。雖然僅以隨福德分的少許善果，獲得了如梵天和帝釋般的長壽、相好、財富圓滿的身體，但是最終也擺脫不了死亡，死後也將感受惡趣的悲慘痛苦，那麼我們這些人，現在雖然暫時擁有財富、無病等少分的安樂，幾年或幾個月，甚至僅僅幾天的時間內，善趣的安樂果耗盡後，將會變得非常貧窮極其可憐，或者不願意也要感受惡趣難忍的痛苦。

現在暫時的幸福，好似夢中正在興旺發達之時突然醒來，有何實義呢？以暫時的一點點善果享受幸福快樂的人們引業耗盡後，沒有剎那自在住留，即便是坐在天寶嚴飾的如意寶座上，盡情享受五種妙欲的快樂天王，壽命結束後也將在睜眼閉眼的瞬間墮入地獄，在燒鐵的地板上低著頭感受痛苦。同樣，太陽和月亮雖具照耀四洲的光芒，最後也會轉生到黑暗之處⁽⁴³⁾，到那時，甚至屈伸肢體也是看不到的，像這樣虛假的輪迴安樂沒有什麼可信的。所以，此時此地為了脫離輪迴的大苦海，獲得永久的圓滿正等覺果位，應盡力精進以加行、正行、結行圓滿而修行。

分別思惟六道各自痛苦分六：地獄、餓鬼、傍生、人、阿修羅、天人。

地獄分四：八熱地獄，八寒地獄，近邊地獄，孤獨地獄。

八熱地獄：等活地獄，黑繩地獄，衆合地獄，號叫地獄，大號叫地獄，燒熱地獄，極熱地獄，無間地獄。

從等活地獄逐漸向下到無間地獄之間層層累累，像房屋一樣。這些地獄中間和周圍所有的地方全是燃燒的鐵地，腳一接觸便被燒焦，無有絲毫安樂，在火舌熾燃的界域內只有熾熱而已。

等活地獄：熾熱的鐵地上，熾紅的餘燼中間，地獄中無量的眾生由於業力感召，猶如暴風雪般聚集在一起，也是由於嗔恨引業感受這樣的同行等流果，所有的眾生相互之間如同見到主要的仇敵一樣，互相生起嗔恨心而爭鬥，手中拿著由業力幻化的兵器相互打殺，全部死後，從空中傳來“願你們復活”的聲音，所有的眾生立即又復活，並如前面一樣鬥爭，死了又復活，輪番交替，極其痛苦。壽量：人間五十年是四大天王的一天，三十天為一個月，十二個月為一年，四大天王所在的天界五百年是等活地獄的一天，這樣計算等活地獄三十天為一個月，十二個月為一年，此地獄眾生需要感受五百年的痛苦。

黑繩地獄：閻羅獄卒們把身體如柴燼般的地獄眾生帶到熾熱的鐵地上，在他們的身體上用黑線劃分為四份、八份、十六份、三十二份等，然後用火紅的鐵鋸鋸割，鋸開後又馬上黏合復活，如此反覆感受剖割的痛苦。壽量：人間一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑繩地獄的一天，此地獄的眾生需感受長達千年的痛苦。

衆合地獄：地獄的無量眾生被關在如大盆地般的鐵臼內，獄卒們揮舞著大如須彌山般的鐵錘錘打他們，所有的眾生哭喊著，在無法想像的痛苦和恐懼中死去，鐵錘舉起時他們又重新復活，又如前面一樣感受痛苦。另外，在山谷中相對的所有的山變成自己以前殺害的鹿子、黃羊、山羊等動物的頭像，它們的角尖燃火，並且角抵角而相鬥（兩山相合併）。地獄的無量眾生由於業力所牽來到此山間，兩山互相撞鬥時這些眾生全部死去，山分開時他們又復活，又如前一樣聚合在山間等感受極大的痛苦。壽量：人間二百年是夜摩天（44）的一天，夜摩天的二千年是衆合地獄的一天。此地獄的眾生需要感受二千年的痛苦。

號叫地獄：此地獄的眾生在無門的熾熱鐵室內受著煎熬的痛苦，並且想到從這裡沒有解脫的時候，猛烈大聲慘叫。壽量：人間四百年是兜率天（45）的一天，兜率天的四千年是號叫地獄的一天，此地獄的眾生需感受長達四千年的痛苦。

大號叫地獄：閻羅獄卒們手持許多令人恐怖的兵器，

將地獄的無量眾生驅趕到雙重鐵門熾熱的鐵室中，然後用鐵錘等錘打他們。這些眾生想到內外兩個門都是用鐵水澆鑄，即便能逃脫內門卻難逃外門，所以大聲悲慘喊叫。壽量：人間八百年是樂化天（46）的一天，樂化天的八千年是大號叫地獄的一天。這樣，此地獄的眾生要感受八千年的痛苦。

燒熱地獄：猶如三千大千世界一樣大的鐵器內充滿了沸騰的鐵水，地獄的無量眾生在裡面煎熬，痛苦難忍。他們每次浮到水面時，閻羅獄卒們用鐵鉤鉤住、用鐵錘錘打他們的頭。因為昏厥之時已無痛苦的感覺，便以為是一種安樂（醒來後覺得當時處於安樂中），感受強烈的痛苦。壽量：人間一千六百年是他化自在天（47）的一天，他化自在天的一萬六千年是燒熱地獄的一天，此獄眾生需要感受長達一萬六千年的痛苦。

極熱地獄：燃火的鐵屋內，閻羅獄卒們用火紅的三尖鐵矛從此地獄眾生的兩足掌和肛門刺入，從雙肩和頭頂徑直穿出，並用燃燒的鐵片在它們身外纏繞，極為痛苦。壽量：長達半個中劫，因此無法用人間的年數衡量。

無間地獄：周圍有十六個近邊地獄圍繞的燃火鐵屋內，閻羅獄卒將地獄的無量眾生放到堆積如山、如木炭般燃火的鐵塊中央，用豹皮和虎皮所製的皮火筒（48）吹火，將此地獄眾生的身體與火燃為一體，感受強烈的痛苦，只能聽到他們大聲嚎叫的聲音而看不見他們的身體，他們不

斷生起想解脫的念頭，卻沒有解脫的時候。有時火門稍稍打開一點，他們企圖逃出，獄卒們則用鐵弩、棍棒、鐵錘等打擊他們，並向他們口中灌注沸騰的鐵水等，需要感受前七種地獄的所有痛苦。壽量長達一中劫，再沒有比這更強烈的痛苦，所以稱為無間地獄。造無間罪業的眾生或已入密乘對金剛阿闍黎產生邪見的人將轉生到此地獄，以其他業力不會轉生於此。

近邊地獄分五：燬煨坑地獄，屍糞泥地獄，利刀原地獄，劍葉林地獄，鐵柱山地獄。

無間地獄的四面各有燬煨坑地獄、屍糞泥地獄、利刀原地獄及劍葉林四個地獄。東方有四個，南方四個，西方四個，北方四個，共十六個。東南有一座鐵柱山，同樣西南、西北、東北各有一座鐵柱山。

燬煨坑地獄：由於無間罪的業力減輕而從無間地獄中解脫，見到遠處有黑色的涼蔭，高興前往，結果陷入劇烈燃燒的炭火坑（燬煨坑）裡，血肉焦爛，痛苦難忍。

屍糞泥地獄：從前面的地獄（指燬煨坑地獄）中獲得解脫，從遠處看到一條河流，因為前一大劫毀滅前一直在火堆中煎熬，所以非常乾渴，看見水後欣然前去飲用。哪裡有什麼水？結果陷入散發濃烈臭氣、瀰漫許多小蟲的人屍、馬屍、犬屍等腐爛屍體的淤泥內，最後頭也沒入其中，被許多具鋒利鐵喙的昆蟲啄食，感受無量痛苦。

利刃原地獄：從前面的地獄中解脫出來後，看到有一悅意的青青草原，欣然前往，結果遇到的卻是一片兵器所成的利刃原，整個大地長滿形如草一樣鋒利燃火的鐵刺。如果右腳踏在上面右腳被戳穿，左腳踩下左腳被刺透，腳抬起時又恢復，再踩踏時又如前一樣被穿透，痛苦難忍。

劍葉林地獄：從地獄中剛剛解脫出來的眾生，看到悅意的樹林，興奮地狂奔而去，哪裡有什麼悅意的樹林？遇到的卻是劍葉林，鐵樹上生長許多像樹葉一樣的利劍，隨風飄動，將這些眾生的身體切割成碎片，復活後又割截，如是感受切割的痛苦。

鐵柱山地獄：毀壞梵淨行、破戒律的出家人或行邪淫的眾生轉生在此地獄。由於業力的牽引，來到恐怖的鐵柱山前，聽到山頂上有昔日喜愛的友人呼喊自己，便向山上攀登。此時被鐵樹上生長的、指向下方的樹葉刺穿，爬上山頂時，烏鴉、鷲鷹等前來啄食他們的眼膏。這時，又聽到山下傳來呼喊他們的聲音，如前一樣又向山下奔去，所有的樹葉又指向上方，從他們的前胸刺入徑直穿透後背，到了山腳下被可怖的鐵男、鐵女擁抱，將他們的頭吞入口中，從嘴角兩邊流出白色的腦漿，異常痛苦。

如此，自己認真觀察了八熱地獄、十六近邊地獄和鐵柱山地獄的痛苦後，當於寂靜處閉目觀想：我已真的生在那些充滿恐懼和痛苦的地獄之中。又沈思：啊！我現在並不是真正生在那些地獄裡了，僅僅是內心憶念，竟然那麼

恐怖、痛苦，而今真正墮落於地獄中的眾生不可勝數，這些眾生都曾作過自己前世的父母，也無法確定現世的父母親友等許多人死後不墮入地獄中，轉生到那些地獄的主因即是嗔恨心，那麼我們這些人前世和今生造了無數嗔恨煩惱的惡業，後世一定會轉生於那些地獄中。所以應當反覆思惟：如今我們得到了暇滿人身，值遇到具有法相的上師，聽聞了甚深竅訣，有了行持佛法獲得佛果的機會，應當精進修持，為今後決定不生到那些惡趣之處，以猛厲追悔之心懺悔往昔所有的惡業，並猛烈發誓願：今後即使遇到生命危險，寧死也不造墮於地獄的惡業。對現在生於地獄中的眾生發起強烈的悲心，並發願：願這些眾生即刻從惡趣中解脫。以圓滿加行、正行、結行而修持。

八寒地獄

總之此地獄中央和周圍所有的地方都是雪山、冰川，在狂風暴雪瀰漫之處。

此地獄的眾生赤身裸體感受寒凍之苦，身體上生了許多皰瘡，所以稱為具皰地獄；由於那些皰瘡破裂，形成瘡傷而稱為皰裂地獄；由於寒冷難忍、牙關緊咬而稱為緊牙地獄；由於不斷悲慘地喊著阿啾啾而稱為阿啾啾地獄；阿啾啾的聲音也間斷了，只能發出歎息的呼呼聲，稱為呼呼地獄；由於外面的皮膚凍成青色，身體裂成四瓣，稱為裂如青蓮花地獄；皮下的肉凍成紅色並凍裂成八瓣，稱為裂如紅蓮花地

獄；甚至凍成了黑紅色，裂成十六瓣、三十二瓣或無數瓣，稱為裂如大蓮花地獄。在凍裂的傷口中爬入許多鐵喙的昆蟲咬噬並感受寒凍之苦。因為這八種痛苦各不相同，所以安立了八種名稱，稱為八寒地獄。

八寒地獄的壽量：二百藏升（此藏升為果薩拉城市所用容量單位）的大盆裡裝滿芝麻，具匏地獄的每一百年從中取一粒芝麻，這樣，將所有的芝麻全部取完，具匏地獄眾生的壽量方盡。其餘的地獄，依次比上面的增加二十倍。壽量越來越長，痛苦越來越強，即：匏裂地獄的壽量是具匏地獄的二十倍，緊牙地獄的壽量是匏裂地獄的二十倍，依此類推。

在相續中如前一一樣觀修那些地獄的痛苦，並觀想：如果在此人間，冬季時裸體在外面停留一剎那也無法忍受寒冷的痛苦，更何況生在那些地獄裡，又如何能忍受呢？所以應懺悔自相續的罪業，防非止惡，並對生在地獄中的有情生起大悲心，如前一一樣以加行、正行、結行圓滿而修持。

孤獨地獄

處所不定痛苦也是不定的。有的夾於山崖中，有的困於石頭內，有的凍結在冰裡，有的煮於沸水中，有的焚燒在火裡……。有的眾生藏在樹木內，伐木時，它們需要感受肢體和分支被砍斷等痛苦，還有些轉生為日常使用的杵

白、筍帚、瓦罐、門、柱子、灶石、繩子等色法，也以意識感受彼等痛苦。例如：大成就者卓滾朗吉日巴（49）在羊卓雍湖中看到的魚，大成就者湯東加波（50）在石頭內見到的青蛙等等。

羊卓雍湖是以前耶喜措嘉空行母修行時，將苯波教徒投來的一枚金幣變成的湖，是四大名湖（51）之一。湖的源頭起自得龍剛沁（地名），湖的盡頭進入則瑪格熱（地名），中間有許多天的路程。大成就者卓滾朗吉日巴向湖中看後悲泣著說：“哎喲喲，不要享用信財！不要享用信財！”弟子問他：“上師，什麼事？”“這湖中有一條由一位享用信財（52）的上師的神識所轉生的魚正在感受孤獨地獄的眾多痛苦。”弟子請他示現給他們看。上師便以神變使此湖剎那乾涸。這時，現出一條大魚，身體大到周遍整個湖，在牠的身體上無有空隙地佈滿了無數含生嚙食著它，牠痛苦難忍而不停地翻滾著。弟子問：“承受此惡報者是誰的轉世？”他回答：“這是後藏黑馬喇嘛的轉世。”後藏那個黑馬喇嘛咒力和加持力非常大，對於著鬼魔損害的人只是看看就會生效，所以成了前後藏四翼（53）地區人們的供養處。超渡亡人只是念一聲‘啪得’後便收取許多牛馬等牲畜。他死後便轉生為這條魚。”大成就者湯東加波在一塊大石頭上修氣脈瑜伽，石頭裂開兩瓣，在裡面有一隻大青蛙，身體上黏附了無數小含生在嚙食牠，只見牠張著黑洞洞的口，痛苦難忍。弟子問：“上師，這是怎麼回事呢？”上師回答：“這

是一個作血肉供養的上師的轉世。”

如今許多喇嘛也是如此，施主們宰殺肥胖的羊後，在牠的咽喉或脾臟等內臟裡裝上血肉，放在脊椎骨的精肉上供養這些喇嘛。他們則拉起披單甩到頭後，像小孩吮吸母乳一樣吃著內臟，又掏出小刀慢慢地食用外面的肉。飽餐之後嘴上油膩膩的，頭頂也是熱氣騰騰，不像以前的他一樣，已成了紅光滿面、昂首闊步的形象。今生這樣享用的人，後世將用自己的身體來償還，墮入孤獨地獄中是何等的痛苦難忍啊！還有大堪布具德護法在德格時，有一天對弟子們說：“今天俄達河裡出現什麼都不要放掉。”許多弟子去河邊守候，一直到午後時分，才看到有一段樹木被水沖來。弟子們將木頭撈出，稟告上師只有這一截樹木，其他什麼也沒有。具德護法讓弟子劈開樹木，裂開的樹木中有一隻大青蛙，身上有許多含生在嚙食。上師對牠念誦儀軌並說：“這是德格管理信財的監院師哦吉的轉世。”所以，具有強權欺凌屬下的官員們，雖然現在極具權威，但是想到這些地獄也應引起注意。

以前世尊在世時，城中有一位屠夫晚上守持不殺生戒（白天殺生）。後來他轉生到孤獨地獄，晚上住在悅意美妙的宮殿裡，四名美女供養飲食、受用，快樂無比；白天時，宮殿變成了燃燒的鐵屋，四名美女變成了恐怖的惡狗啃食他。還有一個邪淫者，白天守持不邪淫戒（晚上行邪淫），後來轉生到孤獨地獄中，白天晚上所感受的苦樂與前

面的例子相反。這是晝辛吉尊者親眼目睹的。

另有一座環境優雅的寺廟居住著五百比丘，每天中午擊犍椎⁽⁵⁴⁾集聚僧眾供齋時，經堂變成了燃燒的鐵屋，鉢盂碗具等則變成兵器，僧人們互相打鬥，供齋時間過後，又恢復如初。這是以前迦葉佛時的許多比丘午飯時爭吵的異熟果。

這樣八熱地獄、八寒地獄共十六個，加上近邊地獄和孤獨地獄共十八個，稱為十八地獄。應當詳細了知這些地獄的數量、壽量、所受的痛苦以及轉生地獄之因等等，對生於地獄中的有情生起悲心。並應精進行持自他一切眾生將來不生地獄的各種方便。否則，雖表面上聞法行法卻未實修，將會成為傲慢的佛教油子之因，並為聖者呵責、智者羞辱之處。

從前，上師揚仁波切面前有一位外表調順、內心極其傲慢的比丘前來拜見。上師問他：“這位比丘，你對佛法了知得如何？”他回答：“我對佛法，廣聞博學。”上師又問：“那麼十八地獄是指哪些呢？”他回答：“八熱地獄，八寒地獄共十六個，加上噶瑪巴黑紅帽兩個共十八個。”他並非是因為不恭敬噶瑪巴而把他們列入地獄的數目中，而是因為忘記了孤獨地獄和近邊地獄的名稱。由於當時噶瑪巴黑紅帽二者聞名遐邇，所以隨意加到了地獄的數目裡。如果這樣求法修行，對詞句尚未明了（何況了解其義並實修），則真地成了慚愧之處。

餓鬼分二：隱住餓鬼，空遊餓鬼。

隱住餓鬼分三：外障餓鬼、內障餓鬼、特障餓鬼。

外障餓鬼：數百年中，甚至水的名字也未曾聽聞。因此，遭受極其飢餓與乾渴的逼迫，經常為尋找飲食而四處遊蕩，結果一無所得。有時看到遠處有青青的河流，以僵直的肢體艱難地支撐著巨大的腹部，痛苦而疲憊地踉蹌奔去，到了近前所有的水已枯乾，僅僅剩下河灘，痛苦不堪。有時從遠處看到果實纍纍的綠樹，也如前一樣前去，到了近前都已乾枯成了用來燃燒的樹幹；又看到許多豐美的飲食、受用，但是到了近前時有許多手持兵器的人守護著，驅趕他們、用兵器毆打他們，痛苦難忍。夏季時感覺月亮十分炎熱、炙烤；冬季時太陽卻是非常寒冷、清涼，備感痛苦。從前，晝辛吉尊者到餓鬼境內，結果中了餓鬼的吝嗇之毒，他感到口乾舌燥。在一大鐵城門前，有一可怖的黑面紅眼的餓鬼，尊者問：“哪裡有水？”結果聚來許多如燒焦的樹幹般的餓鬼，也說：“圓滿的大尊者，請賜水給我們。”尊者說：“我也得不到水，正在尋找，你們是誰呀？”它們回答：“我們生在這山谷中已十二年，但是連水的名字也沒有聽過。”

內障餓鬼：口如針眼一樣的餓鬼，去飲大海裡的水，但水卻無法進入它們細如一根馬尾毛的咽喉裡，而且口中

的毒使水乾竭。雖有少量進入咽喉但無法滿足它們那大如盆地的腹部，腹內稍感飽滿，到了晚上時要感受腹內燃火焚燒心肺等所有內臟的難忍痛苦。想走動之時，如灰白色茅草般的肢體，難以支撐大如盆地的腹部，非常痛苦。

特障餓鬼：在每個軀體龐大的餓鬼身上，居住著成群的小餓鬼啃食它們。此外，感受苦樂的數量多而不定。

從前，晝辛吉尊者到餓鬼的境界時，見到在一座無量宮殿裡有一相貌端嚴，見而生喜的美女，以珍寶飾品裝飾的寶座四腳上繫縛著四個餓鬼。美女餓鬼向晝辛吉尊者供養食物，並告訴他：“如果這些餓鬼向您要食物，一點也不要給它們。”之後她就出去了。尊者受用食物時，這四個餓鬼前來乞索。尊者給了一個餓鬼，結果食物變成了糠粃，又給另一個餓鬼結果變成了鐵水，再給剩下的餓鬼，一個變成了她自己的肉，另一個變成了膿血。這時，美女餓鬼回來了說：“我不是說不要給它們嗎？難道您的悲心勝過我的嗎？”尊者問：“它們與你是什麼關係？”她回答：“這是我（以前）的丈夫，這是我的兒子，這是我的兒媳，這是我的女僕！”尊者又問：“你們是以什麼業力轉生到這裡的？”她說：“南瞻部洲的人很難相信的，說了也不會信，還是不說的好。”尊者說：“我已現量見到了，怎麼會不相信呢？”於是她開始講述：“我前世是一個城市中的婆羅門女，在一個節日的夜晚準備了豐美的飲食。（次日）嘎達亞那尊者（於城中）化緣。我對尊者生起信心並供養了他，滿心歡喜地以

為丈夫也一定會隨喜。便告訴丈夫：‘我供養了佛的弟子嘎達亞那大尊者，你應隨喜。’丈夫聽後惱羞成怒地說：‘我沒有供養婆羅門，甚至沒有孝敬親戚們，你卻首先供養那個光頭，那個光頭怎麼不吃糠粃呢？’然後我又對兒子說了，兒子也氣憤地說：‘光頭怎麼不吃鐵錘呢？’當天晚上我的親戚們給我捎來豐美的食品，讓兒媳帶回，結果她自己偷吃了，將不好的食品給了我。我問她：‘你是不是未將好的食物交給我而自己吃了，卻將不好的食物給了我？’她妄言回答：‘我吃你的食物還不如吃自己的肉呢！’同樣，我讓女僕捎給親戚的食物她在路上偷吃了。我問她時，她回答說：‘我偷吃你的食物還不如喝膿血呢？’當時我發願：願我將來生在能看到他們感受各自業果的地方。所以如今我轉生為大力餓鬼，否則以供養尊者的功德可以生到三十三天。您如果去我曾住的城市，請轉告我那做妓女的女兒說：‘我已見到了你的父母等，此業的果報是令人痛心的。’告訴她斷除非法的惡業，改過自新。如果她不信，再告訴她，你的父親生前的房間裡有四個裝滿黃金的銅鍋還有金盤及金瓶，取出這些物品時常供養嘎達亞那大尊者，然後唸我們的名字作迴向，這樣可以減輕我們的業力，並能逐漸消盡。”

此外，哲達日阿闍黎出遊時到了餓鬼界。一位有五百個孩子、相貌醜陋的餓鬼母對哲達日阿闍黎說：“我的丈夫去印度金剛座覓食已十二載，至今未歸，您若去印度金

剛座，請轉告他‘如果不快快回來，孩子們就要餓死了’。”哲達日問：“你的丈夫是什麼樣子啊？所有的餓鬼都一樣我能認識嗎？”她說：“不會認錯的，他是一個大嘴巴、塌鼻子、瞎眼睛，具足九種醜相的餓鬼。”哲達日去了金剛座。一個沙彌倒供過的水和許多食子時，聚集了許多餓鬼爭食，其中有她丈夫。哲達日轉告了他妻子的口信。那個餓鬼說：“我流浪到這裡雖然已十二年了，但只有一次一位清淨的比丘丟棄鼻涕時，我們這麼多餓鬼集聚爭奪才獲得一點點，除此以外什麼也沒有得到，而且我自己在爭搶鼻涕時，被其他的餓鬼打得遍體鱗傷。”

如此看來，無論生在餓鬼中任何一處，都同樣遭受著以飢渴為主的各種痛苦。我們應誠心觀修：現在我們這些人僅僅沒有吃早飯，便會感受怎樣的痛苦？如果轉生到許多年連水的名字也聽不到的地方那將如何呢？轉生到餓鬼界的主因是吝嗇和慳吝（阻礙他人佈施），因為我們曾經也造過無數這樣的惡業，所以現在我們應當盡己所能，為不轉生到惡趣誠心以圓滿加行、正行、結行而修持。

空遊餓鬼：妖精、王鬼（55）、死魔、厲鬼（56）、鬼女、獨角鬼等等，這些餓鬼恆時處於恐懼、怖畏和迷亂的境界之中，經常生起惡念，唯有精勤於損害他人的惡業，他們死後多數都立即墮入地獄等惡趣的深淵。尤其是無論它們生前是以病死、兵器所殺或懸樑自盡等何種方式而橫死，每隔七天，它們都要感受一次以那種方式死亡的痛苦。它們想把這

種痛苦轉移給別人，所以無論到何處都是害人不利己。滿心歡喜地來到昔日的親朋好友面前，卻令他們生病或發瘋等感受不樂意的痛苦。瑜伽士（具有修證的咒師）們做誑燒拋（57）儀軌時，將這些餓鬼壓伏在地下黑暗之處，長達數劫；或者做火供，將它們燒在火裡；或者拋撒驅邪芥子或石子，將這些餓鬼的頭裂成百瓣，身斷成千截等，恆時不離痛苦。這些餓鬼還要感受冬季太陽寒冷、夏季月亮酷熱等反常現象的痛苦，這些與一般餓鬼相同。有些餓鬼則以鳥、狗等令人討厭的形象，感受難以臆測的無量痛苦。因此我們應誠心誠意思惟，自己代受那些餓鬼的痛苦，並對生在餓鬼界的眾生發起慈悲心，以圓滿加行、正行、結行而修持。

傍生分二：海居傍生、散居傍生。

海居傍生：一望無際的大海中，魚、鯨、螺、龜、蝦等如酒糟般密集一處，其中長蛇、鯨等大動物的身量可以繞須彌山數周，小動物則如微塵或針尖一般。大的傍生吞食小的傍生，小的徑直刺入大的身體嚙食牠們，每一個大的動物身上都有許多小的含生築窩居住嚙食它。有的生在無有陽光的島嶼上，連自己屈伸肢體也無法看見，非常痛苦。因為極為愚癡的緣故，不了知任何取捨之處，處於無邊的痛苦之中。

散居傍生：雖然生在人間天境，但只是感受愚昧和被役使的痛苦。如龍王遭受大鵬鳥的威脅及降臨熱沙雨的危害，這些傍生愚癡、呆笨、野蠻、具毒等非常可憐。尤其是人間傍生，無有主人飼養的野獸等恆時處於恐怖、畏懼之中，即便吃一口食物也難得安穩。牠們遭受互相啖食，或被獵人捕殺，或被猛獸吞食等眾多危害。如鷓鴣吃鳥雀，鳥雀吃小蟲等都表明牠們恆時唯造互相殘殺的惡業。又獵人們精通傷害殘殺這些眾生的技巧，如設陷阱、撒網罟、射火箭等，瞬間便可以使牠們喪命。有些傍生因為自己身體上所長的角、毛、皮等而遭殺，如為了珍珠採海貝；為了牙骨殺大象；為了獸皮殺老虎、豹子、水獺以及狐狸等；為了麝香殺獐子；為了獲取血肉殺害野牛、野馬等等。自己的身體成了自己遭殺的因，非常痛苦。

主人所養的傍生：因為愚癡呆笨，屠夫手持刀劍來到了牠們面前時，牠們只是眼睜睜地看著，絲毫也不知道逃避。還要感受如擠奶、馱運、閹割、穿鼻、耕地等眾多役使痛苦，馬牛等背上雖已傷痕累累，仍然馱運貨物，被人騎使。走不動時牠們的主人就用鞭子抽打，或用石頭打擊，根本沒有想過牠們也有疲勞和病痛。許多犛牛、山羊、綿羊從小到老一直被主人使用，老的時候或被主人宰殺，或被賣給別人，無論如何都將被宰殺，自然死亡的幾乎沒有，感受無法想像的痛苦。看到遭受這樣痛苦的眾生時，當詳細思惟，觀想如果自己遭受這種痛苦，那將如何感受。應該對生於傍

生處的眾生起悲心，自己若有飼養的傍生，應仁慈愛護牠們，甚至蟲蠅及細微含生以上無一不有苦樂的感受，所有這些傍生也無有一個未做過自己的父母，應當對牠們生起慈悲心。以圓滿加行、正行、結行而修持。

這樣，三惡趣中無論生在哪裡，都要感受劇烈而漫長的痛苦。愚昧無知，無有正法的光明，一切所為唯有成為惡趣之因。如果生到惡趣後難以解脫。我們自相續中今生或他世一定造了許多轉生惡趣之業，應誠心懺悔以前所造的惡業，發誓今後不再造惡業，精進修持，對生在惡趣中的眾生起強烈的悲心，自己三世所積一切善果迴向生在惡趣中的這些眾生，願它們能從惡趣中解脫。並觀想我如今值遇到大乘正法，有了行持成辦自他二利正道之機緣，所以應發心刻苦求法精進修持，將來接引惡趣的所有眾生到清淨剎土，願上師三寶加持我獲得此能力並祈禱上師本尊，發誓念誦等。如此善根也迴向眾生，以迴向等三殊勝攝持而修持。

若有人想：生在三惡趣都是痛苦的本性，那善趣是安樂幸福的吧？實際上善趣也無有安樂的（以下說明此理）。

人的痛苦分二：三大根本痛苦，八支分痛苦。

三大根本痛苦：變苦，苦苦，行苦。

變苦：現在所擁有的片刻的安樂瞬間也將變成痛苦，例如，食用利益身體的飲食後腹內飽足，覺得很幸福時，（沒想到）胃腸裡生了寄生蟲，突然患了嚴重的浪踏病（58），痛苦不堪。現在充滿快樂時候，如果被怨敵趕走了家畜，大火燒毀了房屋，突然遭受病魔的損害，或聽到別人的惡語中傷等，快樂瞬間會變成痛苦。從這一點來說，凡輪迴中似乎擁有的安樂、幸福、名譽，其實都沒有絲毫恆常、穩固的，皆不離痛苦的本性，因此應對輪迴之事生起厭煩心。

苦苦：前面的痛苦尚未斷盡時，又遭受新的痛苦，如麻瘋病未痊癒又生毒癰（59），毒癰還未好又生瘡；父親死後接著母親又亡，遭怨敵搶劫又死了親人。無論生在輪迴中的哪一處，都唯有以苦上加苦而度日，沒有一剎那安樂的機會。

行苦：現在我們這些自以為安樂的人們，好像沒有親身感受痛苦，但實際上也絕未超越痛苦之因，如吃飯、穿衣、住房、受用、裝飾及宴會等，一切都成了造罪業的因，一切所作所為也全部不離造惡業的虛偽之行，這一切業果唯有感受痛苦而已。例如：僅僅就茶和糌粑而言，也不離痛苦之因。茶是漢地所種植的一种植物，在播種、剪葉等時殺了無數的眾生；從康定以下，依靠人力運上來的時候，每人要帶六十二卡（60），他們所有的人將茶頂在頭上運來，所以前額的皮膚被磨得糜爛，白骨清晰可見，但仍然還在運送。從康定以上用犏牛、犛牛、騾子等馱運上來的時候，所有的

牲口也是腹背瘡傷⁽⁶¹⁾、毛脫皮爛等，感受無法想像的役使之苦。經銷茶葉時，唯以打妄語、違誓言等欺騙的手段或爭吵來銷售。大多數商品是用綿羊毛和羊羔皮兌換來的。這些綿羊毛也是同樣，夏季時，一隻羊身上的蝨子及吸血蟲等含生與牠身上的羊毛數量一樣多。當用剪刀剪羊毛時，這些含生大多數被割頭斷腰，內臟脫出而死；未死的也是與羊毛絞在一起，憋得喘不過氣而死去。羊羔皮也是如此，小羊羔剛剛出生，諸根圓滿具足並有了苦樂的感受，身體在發育成長，剛剛感受到人間的快樂之時，就立即被宰殺了。雖然是愚昧無知的傍生，也同樣渴望生存、畏懼死亡、害怕遭受氣息瓦解的痛苦。被殺的小羊羔的母親也如同死了獨子的母親一樣悲痛，這些都是我們現量所見之事。思惟諸如此類的商品買賣，僅僅喝一口茶也不離惡趣之因。

糶粑也是如此，最初開墾田地之時，地下所有的小蟲被翻到地面上來，地面上所有的小蟲被埋到地下，耕牛走到哪裡，烏鴉、鳥雀等都跟在後面不停地啄食著小蟲。當灌溉田地時，水裡所有的含生乾涸而死，旱地上所有的含生溺水而死。到播種、收割與舂磨等時，所殺的含生也不可勝數。如果想到這些，我們吃糶粑就如同在吃蟲蠅的粉末一樣。

同樣，酥油和牛奶等雖然稱為三白三甜⁽⁶²⁾，算是無罪清淨的食物吧，但事實上並非如此。大多數小羊羔和牛犢

被殺，未被殺的剛剛生下來便吃不到一口甘甜的母乳。停止時，主人用繩子將其拴在樁子上，行走的時候把兩個牛犢互相連在一起，吃一口母乳的機會也被剝奪了。主人取出牛奶的精華（酥油），母親身體的精華是孩子生命的源泉，牛奶被奪走後牛犢處於不死不活的地步。雖是強壯的母牛，（因主人日日抽取其身體的精華後），乾瘦的母牛到了春季時，從臥處爬也爬不起來，精疲力盡，奄奄一息。大多數牛犢、羊羔也因飢餓而死，未死的這些也是乾癟羸弱，行走艱難，四肢萎縮，瀕臨死亡，猶如拔炒棍頭（63）一般。因此現在我們認為幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的一切財物、食品、受用，也都是唯以造罪業而形成的，這一切之果報最終將要感受無邊的惡趣痛苦，所以現在一切表面上的快樂也是行苦的本性。

八支分苦：生，老，病，死（四大瀑流），怨憎會苦，愛別離苦，不欲會苦，求不得苦。

生苦：南瞻部洲的人們大多數是胎生的，以尋香（64）的意識，趨入父母的精血中，便形成凝膜、皮包、血肉、肉團和支節等肢體。住胎時期的痛苦：肢體和分支等諸根圓滿具足的時候，感覺到母胎中非常狹窄、異常惡臭、漆黑一片，猶如關在監獄中一樣痛苦。母親食用熱的飲食時猶如在火中燒灼一樣痛苦；母親食用冷的飲食時，猶如浸在冷水中一樣痛苦；母親睡覺時如被山壓著一樣痛苦；母親飽足的時

候，猶如夾在山崖中間一樣痛苦；母親飢餓的時候，猶如墮入深谷般痛苦；母親行走時，猶如被風刮走般痛苦。這樣住胎月數圓滿以後，出生時被三有的業風吹動，頭足翻轉顛倒。通過產門時猶如被一個大力勇士拉著腳拽出來，摔打在牆壁上一樣痛苦。從整個盆腔中間出來時，猶如通過（鐵斧頭上的）鐵孔一樣痛苦。如果母親產門狹窄不能生出，也許就死在母腹中或者母子二人全都死亡，即使沒有死但已感受到接近死亡的痛苦。蓮花生大士曾說：“母子二人中陰邁半步，除母頷骨餘骨皆分裂。”出生後被放到墊子上時，猶如落到荊棘叢中一樣痛苦；剝脫背上的胎膜時，猶如活活剝皮般痛苦；擦拭身上的不淨物時，猶如用荊棘的鞭子抽打一樣痛苦；母親抱在懷裡的時候，猶如鷓鴣叨捉雛雞一樣痛苦；在頭頂塗酥油（藏族的風俗，小孩出生後祝願吉祥的儀式）時，猶如捆綁後拋到坑裡一樣痛苦；放在睡床上時，沈溺於糞尿之中。無論出現飢渴病痛等什麼痛苦時只是啼哭而已。當發育成長到韶華之年時，表面看來青春美滿，但實際上生命正一天天在不斷縮短，正一步一步邁向死亡。今生世間的一切瑣事沒有了結圓滿之時，猶如水面的波紋一樣此起彼伏、不斷湧現。這一切也都是與罪業相關聯的，所以只能成為惡趣之因。

老苦：輪迴之事無有實義，並且沒有完結的時候，正在享受之中，不知不覺就已感受到衰老的痛苦。這時周身體力逐漸減弱，豐美食品不能消化；眼根減弱，看不到遠

處的景物或細小的物體；耳根減弱，無論說話聲音如何，都聽不清楚；舌根減弱，品嚐不出飲食的味道，並且說話吞吞吐吐；意根減弱，記憶模糊、健忘，昏昏沈沈；口中牙齒脫落，不能咀嚼堅硬的食物，而且口齒不清；體溫失調，衣服稍微有些單薄，便會覺得寒冷；支撐力下降，所以不能承受重衣，雖然渴望欲妙受用，卻無力享用；身體的風脈衰退，所以承受力、忍耐力很脆弱；受到眾人的欺辱，所以內心異常痛苦；因身體的四大紊亂，所以遭受許多疾病和損害，一切行動也是無力艱難。如密勒日巴尊者說：“拔出牧樁之起式，悄捉小鳥之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三時，祖母身衰心意敗；外皮集聚諸皺紋，內失血肉現凹凸，癡啞盲聾境迷亂，倘若具足此三時，祖母示現憤怒母；身著沈重襪褸衣，口食冰冷混濁食，睡處四層皮墊褥，倘若具足此三時，人狗踐踏似證士”。站起的時候，不能立即起來，要用兩手撐在地上，就像從堅硬的大地中拔出牧樁一樣；行走的時候，彎腰低頭，雙足不能迅速起落，緩慢而行，就像孩童悄悄地去捉小鳥一樣；坐下的時候，由於手足所有的關節疼痛難忍，不能輕緩坐下，身體沈重落下時，如同重物墜落到大地上一樣；身體的肉已耗盡了，所以皮膜聚集，身體和面部全都佈滿了皺紋，體內的血肉減少，所以骨節全都顯，牙腮骨、關節頭全都凸出在外，記憶力減退，所以變成了癡啞、盲聾，意識模糊，體力減弱，並且美麗容顏已消失，所有的衣服沈重破舊，飲食也是殘羹剩飯，舌的功能喪失，所以感覺所有的食物又冰冷又混濁；身體沈重，所以無

論做任何事都極不方便，即便是四周都有依靠物，也不能經常從床上起來。那時候，外面的幻身衰老，裡面的意識頹敗，非常痛苦；容顏美貌消失後，皮膚出現了許多皺紋，所以示現了醜陋的憤怒母的形象；受到眾人的欺辱，並且在頭上踐踏，再也站不起來了，真好似無有淨垢分別的證悟者一樣，因無法忍受這種衰老的痛苦，所以內心希望儘快死去，但是實際上又非常害怕接近死亡，因此這種老苦，也等同於惡趣眾生的痛苦。

病苦：此身體是四大組合的本性，所以四大不調時，遭受風、膽、涎等各種疾病折磨，十分痛苦。身體和諸根旺盛之時，雖是精力充沛、容光煥發、神采奕奕的精明強幹之人，但是一旦染上疾病，也會像被石頭擊中的鳥雀一樣，體力完全消失，臥床不起，身體稍作運動也很困難。問他：你哪裡痛啊？他連迅速回答的能力也沒有，說話也是有氣無力。睡眠時輾轉反側，如何睡也沒有舒適之時，而且食欲不振，夜不成眠，覺得白天晚上都很漫長。被迫感受藥味的苦、澀、酸及針灸等痛苦。想到依此病可能會突然死亡，又非常害怕、恐懼。由於遭到魔障或惡緣，身心不得自在，唯一處於迷亂的境界中，也有因此而自殺的。如果患了麻瘋或中風等病，活著和死了一樣，被逐出人群，自己看到自己的面容也很厭惡。總之，所有的病人生活都不能自理，暴躁易怒，別人所做的一切事都看不順眼，性格也比以前固執。如果病期過長，護理的人也不能

一如既往地耐心照顧，經常遭受疾病折磨，非常痛苦。

死苦：臥於病榻之上不知起身，見到飲食也無食欲，遭受死亡的痛苦，所以心不歡喜，喪失了以往的勇氣、傲慢，處於迷亂顯現的狀態中。已到永逝之際，雖有親友圍繞卻無法挽留，唯有一人獨自感受氣息分解的痛苦。縱有無量的財產也無法帶走，雖然心中難割難捨，但這些財產也不可能跟隨。回憶往昔所造的惡業，心生懊悔，想到惡趣的痛苦便異常恐懼。死亡突然到來，顯得十分可憐，人間的一切就此而隱沒，生存的顯現已隱沒，所以身心不安。如果是一個罪惡深重的人死亡，臨終時，手抓胸口，胸口留下指甲印痕而死去。即是想起以前所造的罪業時，懼怕轉生到惡趣，想到自己有自在的時候未修持對臨終有利的正法，所以追悔莫及，痛苦萬分而以手抓胸，胸口留下深深的指甲印痕而死去。如密勒日巴尊者說：“若見罪人死亡時，為示因果善知識。”在這樣奄奄一息之時，惡趣的境界已經顯現，所有景象都是十分恐怖的，一切感受都是痛苦的，身體的四大內收、呼吸窘迫、肢體顫抖、意識迷亂、眼睛變成灰白色的時候，已離開了人間，死主閻羅來到，中陰的境界出現了，無依無怙，裸體空手離開人間，我們不能確保這種死亡今天不來。那時唯有正法決定有益，別無依處。如云：“念法始從母胎生，初生之時憶死法。”無論老幼死亡都會突然降臨，所以出生以後，就應修持對臨終有益的正法，但我們以前沒有憶念死亡，一直扶親滅敵，為住處、財富等而奔波忙碌，

為了親戚朋友等的利益而以貪嗔癡虛度光陰，這的確是令人遺憾的。

怨憎會苦：即擔心遇到怨恨的敵人而對財產白天守望、夜間巡邏，為了養家糊口等終日庸庸碌碌，結果卻無濟於事，一切財產受用也會被敵人享用，白天遇到強盜、夜間遇到盜賊或豺狼野獸等突然出現而遭損害。總之，無論有多少財產受用也只是積累、守護、增長等無量痛苦的本性。如怙主龍樹說：“積財守財增財皆為苦，應知財為無邊禍根源。”如密勒日巴尊者也說：“財初自樂他羨慕，雖有許多不知足；中被吝嗇結繫縛，不捨用於善方面，乃著敵魔之根源，自己積累他人用；最後財為送命魔，希求敵財刺痛心，應斷輪迴之誘餌，我不希求魔之財。”擁有多少財富，就會有與彼同等的痛苦。例如，擁有一匹馬也會擔心牠被敵人搶走、被盜賊偷走、草料不足等，雖然只有一匹馬，卻有許多痛苦。同樣擁有一隻羊也有擁有一隻羊的痛苦，甚至僅僅擁有一條茶葉也必定有擁有一條茶的痛苦。如云：“若無財產遠離敵。”如果沒有財產將遠離仇敵，安樂無比。所以應當觀修：如同往昔出世的活佛、聖者前輩的傳記中所說的那樣，根除一切對財產受用的貪執，像鳥雀生活一樣，唯一修持正法。

愛別離苦：世間輪迴的一切眾生都是貪愛自方、嗔恨他方、偏袒親戚、朋友、眷屬一方，為了他們而感受諸多痛苦。親戚朋友暫時聚合，但這也是無常的，都是別離的

本性。對於大多數人來說，如果親友死亡或淪落他鄉，或被怨敵及其他損害，甚至比自己遭受痛苦的那些人還痛苦。特別是父母親慈愛憐憫兒子，擔心他們受凍、挨餓、乾渴、生病或死亡。兒子生病自己寧願死亡代受兒子的病苦，為了心愛的兒子，寧願獨自感受痛苦。同樣，憐愛親友等也擔心與他們分離而感受痛苦。可是，如果善加觀察，親友也不一定是真正的親友，父母親等雖然自以為慈愛孩子，但慈愛的方法是完全顛倒的，最終只是害了他們，給予食物、財產，為他們迎娶作為終生伴侶的妻子，實際是把他們束縛在輪迴的繩索上，並且教他們如何制伏敵人，如何扶助親友，如何增長財富等造不善業的方法，導致他們無法從惡趣深淵中獲得解脫，實際上再沒有比這更嚴重地危害他們的了。

子女等也是如此，最初吸取父母親身體的精華，中間搶奪他們口中的飲食，最後奪取他們手中的財產。父母如何慈愛兒女，但他們反而損惱父母，父母親一生不顧痛苦罪業、惡語所積累的所有飲食財富，毫不吝惜地給予了子女，但他們無有一點感激之情，如果僅僅給予普通人一把茶葉，他們會很歡喜，但給自己的兒子五十兩銀板他也覺得沒什麼，還認為我自己父母的財物我理所應當享用，兄弟姊妹等也為了自己能得到財產而紛紛爭奪，給了他們也沒有謝意，而且給了還要索取，甚至父母的念珠裡有一顆很好的珍珠也要拿走。若是賢善的女兒，成了別人家的榮耀，對自己方面無有利益；如果是惡劣的女兒，返回家中，使家人痛苦。其

他的親戚也都是如此，自己富裕幸福圓滿的時候，所有的人把你像天人一樣看待並盡力饒益，飲食財富不需要也會送來。自己淪落衰敗的時候，即便沒有做一點錯事，也受到像仇人一樣的待遇，饒益他們反而以損害作回報。所以兒子、女兒、親友等無有絲毫實義。如密勒日巴尊者說：“子初悅意如天子，慈憫之心難形容，中間過分催索債，雖施一切無悅時，別人之女迎入內，大恩父母逐出外，父親呼喚不答覆，母親呼喚不應聲，後成冷淡之鄰居，勾結狡者造惡業，自生怨敵刺痛心，應斷輪迴之耙繩，世間子孫我不求。”又說：“女初笑顏如仙童，劫奪財寶具大力，中間討債無盡頭，父前公開索要走，母前暗地偷偷帶，施給不知報恩德，大恩父母心怒恨，後成紅面羅剎女，若善他人之榮耀，若惡自己禍害源，禍害魔女刺痛心，斷除無覺之憂愁，禍根之女我不求。”又說：“親友初遇見歡顏，密切來往漫山谷，中間酒肉如還債，送他一次還一度，後成貪嗔爭吵因，惡友訟因刺痛心，捨棄樂時之食友，世間親友我不求。”

求不得苦：在此世間中無有一人不希望幸福快樂，但是幾乎誰也不能如願以償。有人為了幸福建造房屋，但是房屋倒塌自己喪命；有人為了充飢食用飲食，但卻導致疾病危及生命；有人為了獲取勝利而奔赴戰場，卻一命嗚呼；有人為了追求利潤而去經營，卻遭怨敵破壞淪為乞丐等。為了今生的幸福、受用得到滿足，雖然盡力辛勤勞

作，但是如果沒有前世的福德因緣，則即便只是暫時的充腹也很困難，並且自他備受痛苦，而最終所得到的只是墮入惡趣深淵無法解脫而已。所以，古大德云：“勤勞如山王，不及積微福。”無有了結之時的輪迴瑣事有何用呢？從無始以來便精勤成辦這些輪迴瑣事，結果只是感受痛苦而已。以前為了今生世間的目標，一個人於青年或晚年時辛勤忙碌的精進，如果把它用於修持正法上，那麼現在已成就佛果了或者雖未成佛，也根本不會再感受惡趣的痛苦。應這樣觀修：如今已了知取捨善惡的分界，此時，不應致力於成辦無有終結之時的輪迴瑣事，而應修持真實的正法。

不欲臨苦：於此世間雖然沒有一個人希望感受各式各樣的痛苦，但不願意也要感受，比如因往昔的業力成為國王的臣民、富翁的僕從等的那些人，無有剎那的自由，不願意也成了那樣。他們僅僅犯了很小的過錯，就要感受許多痛苦，也是無可奈何，若現在被帶到刑場，也只好跟著去，此外無法逃脫，雖不情願也要承受那些痛苦。如全知龍欽巴（無垢光尊者）說：“夫妻親屬欲恆時，不離相伴然定離；賢妙住所欲恆時，不離安住然定去；暇滿人身欲恆時，不離常有然定死；賢德上師欲恆時，不離聞法然定離；殊勝善友欲恆時，不離相伴然定離。從今披著精進甲，應至無離大樂洲。深生厭離諸道友，無法乞人我勸勉。”

所以，財產受用、幸福、名聲等產生的因是自己往昔積累的善業，如果有這樣的因，其善果不希求也自然會得

到。否則，即便如何精勤成辦也不會如願以償，只能遭受不悅意的痛苦。所以應當依靠少欲知足此一無盡的財寶，修持真實的妙法，若不這樣，雖然入了佛法而精勤今生世間的瑣事，那只能是自己痛苦，被聖者呵責。如密勒日巴尊者說：“本來佛陀世間主，為摧八法說諸法，如今自詡諸智者，豈非八法反增長？如來護持諸戒律，為斷俗事而宣說，如今持戒諸尊者，豈非瑣事反增多？往昔僧人之威儀，為斷親屬佛宣說，如今僧人諸威儀，豈非過分顧情面？總之若未念死亡，修持正法徒勞矣！”總的來說世間四大洲的眾生無有安樂，尤其是我們這些生在南瞻部洲的人們，如今處於五濁惡世⁽⁶⁵⁾，無有絲毫安樂之時，唯有感受痛苦。年復一年，月復一月，日復一日，朝夕即逝，時世越來越污濁，劫時越來越惡劣，佛法越來越衰敗，眾生的幸福逐漸減滅低劣，思惟這些道理應生厭離心。

此外，南瞻部洲是業力之地，所以一切賢劣、苦樂、善惡、高低、法與非法等都是不一定的，對於現量所見的這些情況，自相續中應該進行取捨，全知上師無垢光尊者說：“有時觀察自現順助緣，了知自現驗相為助伴。有時觀察違害逆緣現，斷除貪著迷亂之要點。有時觀察道友他人師，了知賢劣策勵勤修持。有時觀察空中四大變，了知心性無有勤作已。有時觀察自境室受用，了知如幻斷除執迷現。有時觀察他人財受用，了知悲心斷除輪迴貪。總之一切種種迷現法，觀察自性摧滅實執迷。”應如此修持。

阿修羅之痛苦

本來阿修羅的財富受用可與天人相媲美，但是由於往昔嫉妒、好鬥的不善業習氣所感，得到阿修羅之身相，嫉妒心極為粗重。在自己的範圍內或區域與區域間、部落與部落間進行爭鬥，相互不合睦，唯以戰爭度日。看見上面天人的財富受用圓滿，一切需求都是從如意樹上生出，而且其樹根是生在自己的境內，生起了無法堪忍的嫉妒心。於是身披盔甲、手持兵器前去與天人作戰。同時天人則從粗惡苑（66）中取出兵器乘著護地神象，天王帝釋騎在大象中間的頭上，三十二眷屬騎在大象的其餘三十二個頭上，由不可思議的天兵天將圍繞，發出震耳欲聾的聲音，勢不可擋。作戰時，天人的金剛、寶輪、短矛、鐵弩等如雨點般降下。因為天人具有神變，所以可以抱起大山拋出，由於往昔的業力，身體高如站立的七個人，阿修羅卻很矮小。天人除了斷頭以外無論如何受傷，用天境的甘露會立即恢復，不致死亡。阿修羅則與人一樣，擊中要害部位便會死亡，所以經常慘遭失敗。天人又在醉天象的鼻上繫上寶劍輪，遣出天象時，能殺害數十萬的阿修羅，它們的屍體從須彌山上滾下來，落入遊戲海（67）中，海水都成了血紅色。如此經常唯以戰爭度日，應當誠心觀修阿修羅之處也不離痛苦的本性。

天人的痛苦

本來天人活著的時候快樂幸福受用圓滿，但是唯以散亂度日，所以無有修持正法的意念。壽命雖長達數劫，但在他們的感覺中只是剎那顯現，瞬間即逝，散亂迷茫中壽命已盡，接近死亡。從四大天王到他化自在天，無論生在哪裡，都要感受死亡的痛苦。天人臨近死亡時，以前每個天人身體的光可以照射一由旬或一闍距，此時身體的光已消失；以前如何坐在寶座上也沒有不歡喜的，此時不願意坐上寶座，甚感不適，所以很不歡喜；以前天人的花鬘經久不枯萎，此時全部已凋謝；以前天衣如何污染也沾不上污垢，此時舊衣也已染上污垢；以前天人身上不會流汗，此時身上出現汗水。這五種死相現前時，他們自己也知道將要死亡，內心十分痛苦。天子、天女們也知道他們將要死亡，所以不到他們身邊，只是從遠處散花祝願：“願你從此死去後，轉生於人間，行持善業，再生天界。”這樣祝願後就全部離開了，只留下自己孤孤單單，淒淒慘慘。而且以天眼觀察後，了知後世將轉生何處。看到轉生之處的痛苦，死亡的痛苦還未去除，又加上墮落的痛苦，使痛苦增長了兩、三倍，大聲哀嚎。這種情形要停留七天，三十三天的七天是人間的七百年。憶念往日的快樂幸福，而如今無有自主繼續住留，感受即將死亡的痛苦；看到後世生處的悲慘，感受墮落之苦，遭受這兩種痛苦的折磨，內心憂傷，其苦已超過了地獄的痛苦。上面的二天界（色

界、無色界）雖然無有現行的死亡痛苦，但引業（68）窮盡後將如夢醒般墮入下趣，非常痛苦。如怙主龍樹菩薩說：“梵天離貪獲安樂，後成無間燒火薪，不斷感受痛苦也。”

如是六道眾生，無論生於何處都離不開痛苦的本性，超不出痛苦的範圍，只能被痛苦縈繞，如火坑、如羅剎洲、如海浪、如刃鋒、如不淨室，無有絲毫安樂的機會，《念住經》云：“地獄有情受獄火，餓鬼感受飢餓苦，傍生感受互食苦，人間感受短命苦，非天感受爭鬥苦，天境感受放逸苦。輪迴猶如針之尖，何時亦無有安樂。”彌勒菩薩說：“五趣之中無安樂，不淨室中無妙香。”烏金蓮花生大士說：“輪迴猶如針之尖，佛說永無安樂時，稍許安樂亦變苦。”因此我們應當觀想此輪迴之處，即上至三有之頂非非想天以下，下至無間地獄以上，無論生於何處，都無有少許安樂的機會，都無有絲毫實義，所以我們應當徹底斷除對輪迴的貪執心。當如有膽病的人見到油膩食物一樣不生希求之心，所以不應只是表面上聽聞了解輪迴的種種痛苦，而應從內心深處體會這些痛苦，並對此生起定解而修持。如果能這樣生起定解，則不需要精進提防惡業，歡喜善法，自然而然會行善斷惡。

如從前世尊的弟弟難陀因貪戀妻子不想出家，世尊以各種方便使他入了佛法。雖已出家，但是不學律儀並準備逃跑時，世尊以神變把他帶到雪山上，指著那裡的一隻盲眼母猿問他：“這盲猿與你的妻子白蓮花（班札日嘎）二者誰

美？”他回答：“我的妻子美，這盲猿不及她百千分之一。”世尊說：“那麼我們去天界吧！”又把他帶到天界，世尊坐在一處，對難陀說：“你自己去看看吧！”他見到所有的天子在各自的無量宮殿中，被許多天女圍繞，享受不可思議的安樂受用。在一座無量宮殿中有許多天女，但是無有一個天子。難陀問：“這是什麼原因？”她們回答：“在人間，世尊的弟弟難陀守持戒律，他將從人間轉生天界，這是他的無量宮殿。”難陀滿心歡喜，返回到世尊面前。世尊問：“你看到天境了吧？”他回答：“看到了。”世尊又問：“天女與你的妻子二者誰美？”他回答：“眾天女美，就像前面盲眼母猿與白蓮花的差別一樣。”返回人間後難陀護持清淨戒律。但世尊對眾比丘說：“難陀是為了得到善趣果報而出家，你們是為了得到涅槃的安樂而出家，你們走的是不同的路，所以不要和難陀講話，不要與他暢所欲言，不要與他坐在同一座墊上等。”所有的比丘都依教奉行。因此難陀非常苦惱，他想：其他比丘捨棄了我，但阿難是我的弟弟，應該慈愛我吧。於是去阿難面前，阿難也是一樣，從座位上起身便走。難陀追問：“你們為什麼這樣對待我？”他說了這是世尊的教導，他才知道原來是世尊教他們不要理睬他的，所以難陀十分悲傷。這時世尊來問：“難陀，你想不想去地獄看看？”他回答：“想看。”世尊以神變把他帶到地獄境界，讓他自己去看。難陀去那裡見到了地獄的情景，

並且在一處，看見一空鍋裡燃燒著熊熊的烈火，由許多獄卒圍繞著，他問：“鍋裡為什麼沒有眾生？”他們告訴他：“世尊的弟弟難陀為了獲得天人的安樂守持戒律，他轉生天界享受安樂，善果窮盡以後轉生到這裡。”他聽後非常害怕返回人間。從此以後，意識到雖然轉生天界，但最終會墮入惡趣，所以善趣果報無有實義，真正生起了出離心。因為已現量見到地獄，所以細微的學處（戒律）也未違犯過。因此世尊說：“（在我的教法中）他是護持根門第一（持戒第一）。”

哪怕僅僅看到地獄的圖畫也會生起恐怖、畏懼之心，心生厭離，何況是現量見到地獄的景象。因此世尊也說應在寺廟的門上繪畫五分輪迴圖（69）。怙主龍樹菩薩也說：“即便見聞地獄圖，憶念讀誦或造形，亦能生起怖畏心，何況真受異熟果？”這樣思惟眾多輪迴痛苦，應當從內心深處放棄今生世間的一切瑣事，如果內心不捨棄今生之事，雖然表面修法，也不可能趨入真實正法之道。

阿底峽尊者接近圓寂時，一位瑜珈士問道：“尊者圓寂後我去哪裡修習？”尊者回答：“修習就能趨入正法了嗎？”“那麼我去傳講佛法？”尊者又如前一樣回答。他又問：“那麼我應該做什麼呢？”“你的一切修行當依止仲敦巴，捨棄今世（70）。”一位僧人轉繞“熱振”（71）遇到仲敦巴格西。仲敦巴格西（72）說：“尊者轉繞（73）固然值得歡喜，但是如果能夠修持一真實法不是更好嗎？”當時那位尊者

想：讀誦大乘經典比轉繞的修法功德更廣大吧？於是到經堂的走廊誦經。仲敦巴格西說：“誦經固然值得歡喜，如果能修持一真實法不是更好嗎？”他又想：修持禪定該比誦經修法功德更廣大吧。於是放下經書，在床上閉目而坐。仲敦巴格西說：“參禪也是值得歡喜的，如果能修持一真實法不是更好嗎？”這時他已想不出別的修法了，只好問格西：“尊者，那麼我應修什麼法呢？”仲敦巴格西回答：“捨棄今世！捨棄今世！”

因此，今生世間的一切瑣事，將導致現在和未來無法從輪迴的痛苦中解脫。所以應當斬斷此生的繫索，修持後世之菩提。除了具有法相的上師外，誰也不會善妙開示（脫離生死輪迴的）教言，所以（應依止上師）今生的父母、親屬、一切親友、飲食、財產受用應如唾液般捨棄，衣食等應隨遇而安，少欲知足，唯一修持正法。印度單巴桑吉說：“此等物質猶如雲霧一樣，不要執著為常有；一切名譽猶如谷聲般，不要追求名譽，應當修持法性；妙衣如彩虹一樣，應當身著破舊衣衫而修行；自己的身體是膿血、黃水的皮囊，不要執著珍愛；美味食物也是不淨物之因，不要為了充飢而奔波忙碌；一切外境顯現都會招致怨敵，應當安住於寺廟或深山中；迷亂的荊棘會刺入內心，應當修持平等性；一切需求是從自心而產生，應當守護自心；如意寶自己具有，不要貪著飲食財物；言語過多是諍訟之因，應像啞人一樣；心性能現種種之業，所以不應跟

隨飲食轉；加持是從內心生起，應當祈禱上師本尊；長期安住一個地方，對佛陀也會見過失，不要長期安住在一個地方；經常處於低劣地位，應當斷除貢高我慢；不可能長久安住世間，應當及時修行；此生猶如旅客一樣，不要致力於建造暫時棲身之處的房屋；任何瑣事都是無有利益的，應當修行成就之法；自己的身體終將被小蟲蝕食，何時消逝也無法確定，不要散亂虛度此生；親朋好友猶如林中的小鳥，不要貪戀他們；誠摯的信心猶如良田，不要置於煩惱的荒地；人身猶如如意寶，不要送與貪嗔的怨敵；三昧耶（誓言）猶如瞭望樓，不要被罪業的過患染污；金剛阿闍黎住世時，千萬不要懈怠修持正法呀！”

所以若修持真實的正法，則必須了知一切輪迴，無有任何實義。這樣的道理在相續中生起的因，唯一是觀修輪迴過患，自相續中未生起這樣的定解之前應誠心修持。觀修輪迴過患在相續中生起的界限：應像朗日塘巴⁽⁷⁴⁾尊者那樣。一次侍者對他說：“其他人都稱上師為黑臉朗日塘巴。”朗日塘巴尊者說：“想到三界輪迴的痛苦，怎麼會有笑容呢？”據說，一次尊者的曼達盤上有一松耳石，一隻老鼠搬不動“吱吱”地呼喚另一隻老鼠，然後一推一拉搬走了，看到這情景，尊者露出了笑容。除此之外，任何時候也未露過笑容。

觀修輪迴的痛苦是內心趨入正法、誠信因果、捨棄今世、對眾生起慈悲心等一切聖道功德之根本。世尊次第轉

輪 迴 過 患

三次法輪，初轉法輪時給眾比丘首先宣說：“此乃痛苦，當知痛苦。”所以相續中未生起如此定解之前，應觀修輪迴過患。

雖見輪迴痛苦仍貪執，雖畏惡趣險地仍行惡，
我與如我邪道眾有情，內心能捨今世祈加持。

了知輪迴過患之引導終

【註釋】

- 43 轉生到黑暗之處：太陽和月亮本為天子，所以也有墮落之時。
- 44 夜摩天（時分天）：居於須彌山前上空，按時行樂，故名時分，不與阿修羅作戰，故名離鬥爭天。
- 45 兜率天：又名喜足天，睹史多天。六欲天之一，妙欲資具勝於以下諸天，身心安適，且喜具足大乘法樂，故名喜足。
- 46 樂化天：六欲天之一，自己任意變化欲界資生妙具，盡情享受，故名樂化天。
- 47 他化自在天：六欲天之一，奪他所化妙欲資具而自享用，故名他化。
- 48 皮火筒：藏族燒火的工具，用動物皮製成，在火的周圍吹氣可助火燃旺。
- 49 卓滾朗吉日巴（1128～1188）：在修持七年七月七日證悟法相，並創立了拉樸寺。
- 50 湯東加波：噶舉派一位傳承上師。
- 51 四大名湖：馬法木湖（今西藏自治區普氣縣境內），納木湖（今西藏自治區當雄縣境內），青海湖，揚卓雍湖。
- 52 信財：信眾供養的財物，此中也有亡財之義。
- 53 前後藏四翼：古代藏文典籍中藏地為上中下三區。

上區阿裡，中區衛藏，下區青康。

- 54 鍵椎：打木、檀板、義譯聲喝。集合僧伽的響器之一。《毗奈耶》中所說尺度，木質為栴檀、木瓜樹、巴羅沙、紫檀、醋柳、桐樹等，長八十四指，寬六指，厚二指，削去四角成為八方，四角斷口，各長二指，兩端剖成蛤蟆頭形。
- 55 王鬼：是厲鬼的一種。
- 56 厲鬼（魑魅）：是一種魔鬼，梵音譯作部多。
- 57 誚燒拋：採用壓勝（鎮壓）焚魔、拋擲朵馬、食子等方式以消災祈福的密宗的一種降魔方式。
- 58 浪踏病：腸胃絞痛。由於寒熱交攻，胃及大小腸中寄生蟲動亂妄行，突發劇痛，如牛角尖壓刺胸腹。
- 59 毒癰：頭疽，瘡初起頂如粟米、後來根盤擴大，狀如蜂巢。
- 60 卡：藏地茶葉的計量單位。
- 61 腹背瘡傷：指犛牛馱貨時，背部被鞍子或貨物磨傷，腹部肚帶緊勒，行走時將腹部磨傷。
- 62 三白三甜：乳汁、乳酪和酥油為三白；冰糖、蔗糖、蜂蜜為三甜。
- 63 拔炒棍頭：炒青稞時用以在鍋內翻撥的木棍。藏族風俗習慣中對牲口身體瘦弱的一種比喻。
- 64 尋香：食香者，欲界中有或中陰身，各依因緣善

- 惡，吸食種種香、臭氣味，故名尋香。梵語譯作乾達婆。
- 65 五濁惡世：劫末壽等漸變鄙惡，如渣滓故名為濁世。五濁：壽濁，煩惱濁，眾生濁，劫濁，見濁。
- 66 粗惡苑：粗澀園。帝釋天所居善見城南有一林苑，池塘、林木以為裝飾，行至其地，即生粗暴之心。
- 67 遊戲海：與須彌山外圍七重金山交相間隔的六重大海，充滿八功德水，為諸龍王嬉遊之處。
- 68 引業：引發總報，能令生於某處某趣之業。
- 69 五分輪迴圖：寺院門上繪製的生死五道輪迴圖。
- 70 捨棄今世：指不求今生的世間八法，唯求來世的解脫。
- 71 “熱振”：寺廟名。是噶當派的第一座寺廟，為開創教派者仲敦巴所倡建，到一七三八年七世達賴將其贈給自己的老師嘎當赤巴阿旺喬登。從此，阿旺之歷代轉世皆稱熱振活佛。
- 72 仲敦巴格西：阿底峽的及門子，宋代西藏佛學家。
- 73 轉繞：根據佛經記載：右繞佛塔、寺廟、佛像等有極大功德。
- 74 朗日塘巴（1054～1123）阿底峽尊者六大弟子之一博朵瓦格西二大高足之一。

因果不虛



因 果 不 虛

取捨善惡因果依教行 行爲依照九乘次第上
現見諸法一切亦無執 無等上師足下我頂禮

因果不虛之引導分三：所斷之不善業，應行之善業，一切業的自性。

以眾生各自所積累的善惡之業為因，而導致轉生於輪迴的善惡趣中。輪迴是由業而生，並且感受業的果報。轉生到善趣或惡趣沒有其他的作者，也不是偶爾的因緣所生，因此應當隨時隨地觀察善不善之因果，斷除一切不善業，行持一切善法。

所斷之不善業分三：身惡業，語惡業，意惡業。

身惡業分三：殺生，不與取，邪淫。

殺生：對外境某人或某傍生等產生欲殺的動機，最後斷絕他們的命根。如勇士在戰場上殺敵是以嗔心而殺生；如想食用野獸肉、為穿野獸皮而殺害眾生是以貪心而殺生；如不了知善惡因果或者像外道一樣認為殺生是善業等，是以癡心而殺生。尤其是殺父親、殺母親、殺羅漢被稱為無間業。無間業是今生與來世之間無有中陰而直接墮入無間地獄之因。

現在我們有些人認為自己沒有親自動手殺生，所以我沒有造殺生的罪業。但是，無論是高官強勢之人，還是卑微軟弱之人，誰都在腳下殺死了不計其數的細微含生，沒

有不造這種惡業的。尤其是上師和僧人們到施主家時，那些施主們（宰殺家畜）烹調血肉供養他們。僧人們對所殺的眾生無有任何大悲心、無絲毫追悔之心，只是貪愛血肉的美味，欣然享用，這樣施主和福田將無任何差別地獲得同等殺生罪業。

那些大人物、大官員們無論到哪裡，都因迎請款待他們而殺害無數的生命。那些富翁們的牛羊無論有多少，衰老的時候都將被宰殺，幾乎很少是自然死亡的，因此殺生不計其數。而且春季時，蟲蠅、螞蟻、魚兒和青蛙等被牛羊連同草一起吞下或者前後蹄踐踏而喪命，以及馬糞、牛糞中死亡的含生也是不計其數，這些殺生的罪業也將落到牠們主人的身上。尤其是除了牛馬外，以綿羊為例，更是無盡罪業的來源。這些羊以小蛇、青蛙、鳥蛋等很多微小的含生為食。春季毛紡的時候，每隻羊的背上約有十萬含生全部喪命；冬季產羊羔時，大多數羊羔剛出生便被宰殺，那些母羊也是從小到老，精華未耗盡之前，被用來擠奶或哺育羊羔及使用，老的時候全部被宰殺，主人享用牠們的皮肉。大小公綿羊無論到哪裡都只有被宰殺。羊生蟲子時每隻羊的背上約有上億含生喪命。因此，擁有百數以上羊隻的主人必將墮一次地獄。

女人也是如此，她們訂親送聘禮、結婚迎娶時，宰殺了無數的羊。從此以後，每次回娘家時定要宰殺一個眾生，甚至親友們宴請她的時候，如果給其他食物則好像一點不合這個狡詐女人的心意，並且好像不知道張口動腮食用一樣，

如果宰殺一隻肥肥的羊，胸脯、腸子等放在她的面前，這紅面羅剎女便以鐵匠坐式（75），取出小刀津津有味地吃起來。第二天，背上血淋淋的全牲肉（牛羊肉腔），好像獵人返回家一樣回去了，每次回家都不是空手而歸，真比獵人還厲害。

孩童們也是同樣，在遊戲玩耍的時候，看見沒看見時所殺的生命也是不計其數的，甚至在夏季手拿牛鞭或皮鞭等抽打大地時，所殺的含生也是無數的。所以我們這些人唯以造殺生的各種方便來度日，猶如羅剎一樣慘無人道。

人們使用一生、飲用牛奶，以大恩養育我們的母牛，如同父母親一樣，但是我們卻宰殺牠們享用血肉，如果想到這些道理，人甚至比羅剎還殘忍。這樣殺生的惡業若具足四種罪業的支分，則將圓滿感受殺生的果報。

例如，就獵人獵殺野獸而言，首先他親眼見到了一個獐子或鹿子等野獸時，他認準了這是某某野獸，稱為了知對境為眾生（第一支分）。然後，對此野獸生起想殺的動機，稱為生起欲殺之意樂（第二支分）；之後，獵人用火箭、槍等擊中其要害，稱為加行採取行動（第三支分）；緊接著斷絕了那個野獸的命根，使牠身心的聚合瓦解，稱為究竟絕斷命根（第四支分）。又就宰殺主人擁有的一隻羊而言，首先主人告訴僕人或屠夫要宰殺一隻羊時，了知所殺的眾生是羊（已具第一支）；他們想到要殺某某綿羊之時，稱為生起欲殺之意樂（已具第二支）；那個屠宰者拿

著一根繩索前去，捉住將要殺的那隻羊，將其掀翻在地，用皮繩捆綁牠的前後蹄，並用細繩勒住牠的嘴唇等（用繩子將牲畜的口周圍緊緊纏繞使牠閉氣），稱為採取殺生行動（已具第三支）；這時，那個眾生感受氣息分解的強烈痛苦，呼吸中斷，瞠目直視，眼淚汪汪，屍體被拽到室內時，稱為究竟斷絕命根（已具第四支）。緊接著主人用刀子削剝皮時肌肉還在顫動，說明當時能遍之風尚未完全消盡，所以和活著的一樣。這時主人又立即將鮮肉放在火裡烤，或爐灶上煎煮，然後進行食用。如果想到這一點，食用活生生眾生的那些人，簡直與猛獸無有差別。

現在，有些人生起殺害某一眾生的想法或者口中也言說此類話語，雖然殺生沒有成功，但是已經具足了知對境眾生和生起欲殺意樂的兩種罪業支分，雖無圓滿正行那樣的罪重，而如同鏡中顯現影像一樣，罪業已染污了自相續。而且還有人認為除非是自己親手殺生的人，唆使他人殺生之人沒有罪業，或者認為雖有罪業也是微不足道的。事實上哪怕是隨喜殺生的那些人也有同樣的罪業，何況是唆使他人殺生的人呢？也就是說：我們應當知道：參與殺生的每一個人都將得到殺害一個眾生的全部罪業，而不是殺生這一罪業由許多人各分一份。

不與取分三：權威不與取，盜竊不與取，欺誑不與取。

權威不與取：勢力強大之人，如國王不是依靠合法稅收，而是以非法的暴力劫奪或者以軍隊等兵力親自劫奪，稱為權威不與取或勢力不與取。

盜竊不與取：如盜賊在主人沒有看見的地方暗中偷偷獲取飲食財物歸為自己所有，稱為盜竊不與取。

欺誑不與取：如經商貿易等時為了欺騙對方而以說妄語、非法秤斗（76）等手段獲取對方的財物，稱為欺誑不與取。

現在我們有些人認為：只要沒有親自去偷盜，而以經商等欺騙的手段獲取財物都沒有罪業。其實以欺誑的手段經營，獲得多少利潤都與直接偷盜沒有差別。尤其是當今時代，許多上師和僧人不將經商之事看成是過患或罪惡，並且終生為此忙碌，還自以為精明強幹。但是能毀壞僧人相續的沒有再比經商更嚴重的了。因為經常為經商而奔波，已經遺忘了求學、清淨業障等聞思修行，而且也沒有求學修法的機會。甚至晚上睡覺時也一直在考慮經營的帳目，所以已斷了信心、出離心、大悲心等的根源，一直被迷亂的外境所轉。

從前，密勒日巴尊者到一個寺廟去，晚上在一僧人家中就寢。那僧人晚上睡下後開始考慮，明天殺一頭犛牛，他籌劃如何銷售牲口的皮肉，牠的頭賺多少，大腿賺多少，前腿之肩胛部分賺多少，小腿賺多少等，內外所有的部分都盤算了，整個晚上沒有空閒睡覺，除了尾巴以外一

一切都預先計劃好。這時天亮了，他立刻起來開始誦經、修法、供施食子等。密勒日巴尊者仍在睡覺，於是他走過來譏諷地說：“你自以為是個修行者，可是修法、誦經等什麼也不能做，還在睡懶覺。”密勒日巴尊者說：“我平時是不睡懶覺的，但昨晚我在考慮如何出售那頭被殺的犛牛，沒有空閒睡覺，因此今天早晨才睡著了。”這些話揭穿了他（那個僧人）的罪惡。同樣的道理，現在唯一經商的那些人，晝夜都是考慮經商帳目，經常處於迷亂、散亂之中，在死亡的時候，也只有在這種迷亂的境界中死去。

不僅如此，而且經商時雖然自己所賣的是低劣商品，反而進行各種誇耀說：“從前某某人說給怎樣怎樣的價，但是都沒有出售，我自己買進時也是花了多少多少錢……。”唯說種種妄語。同樣買賣的雙方進行交易時，妄說自己想買而使買賣雙方不和睦為離間語；說對方的物品低劣，或以欠債之因造成爭吵等為惡語；無意義抬高價格，不想買也講價等為綺語；以驕舉心想自己得到對方財物為貪心；想擊敗他人為害心；為了買賣進行宰殺羊隻等為殺生。除了邪見和邪淫以外十種不善業已全部具足，如果經營不順利，將浪費自他二者的財物，使大家深感痛苦，最終損害自他並且自己遭受飢餓而死亡。如果稍微順利則獲得多少財寶也不知滿足，所以哪怕擁有的財產如多聞天子一般，仍然熱衷於從事造惡業的經商，唯於散亂中虛度人生，導致臨終時手抓胸口，成為惡趣的基石。使惡業不斷增長並且毀壞自相續，沒有比經

商更嚴重的了。經常懷著以詔誑欺騙他人之心，針鋒相對如刀尖、錐尖、針尖般鋒利的惡念針對著別人，經常處於害心之中，違背了饒益他眾的菩提心，並且將增長無邊的惡業。不與取也同樣具有如前（殺生）一樣的罪業四種支分。甚至僅僅給獵人或強盜等少許麥粟，也將同樣得到他們所造的殺生或不與取的所有罪業。

邪淫：是在家人的戒律。往昔西藏法王松贊干布在位期間，制定十善法規。如在家人也以種姓護持戒律，正法護持等。在家人不能違反這些法規，所以雖然是在家人也應當具足戒律，出家人則必須從根本上斷除不淨行。邪淫的罪惡過患極大，可以成為毀壞其他戒律的助緣。此外（邪淫有許多種類）：男人自出精液、與他人之妻或已付了賞錢的女人（如妓女）、雖有自由（除前者），但在白天、受持齋戒日、生病期間、妊娠期間、憂愁所迫、月經期間、產婦未完全康復、三寶所依存在處等進行（交媾），則為邪淫；（此外還有）父母或種姓護持的、未成年少女，於口和肛門等處進行邪淫的，這樣以環境、時間來分，邪淫有不同的種類，應當了知斷除一切邪淫。

語惡業分四：妄語，離間語，惡語，綺語。

妄語分三：一般妄語，大妄語，上人法妄語。

一般妄語：懷有欺騙他人之心而說的一切自性妄語。

大妄語：如果說善法無有功德、惡業無有罪過、清淨剎土無有安樂、惡趣無有痛苦、佛陀無有功德等等，則不可能有比此更嚴重的明顯妄語，故稱為大妄語。

上人法妄語：如沒有得地說得地了，沒有神通說有神通等，凡是自己沒有功德說有功德，這一切皆為上人法妄語。所以，如今騙子與聖者相比，是騙子更加得勢、受人尊崇的時代，所有人思想行為很容易改變，有些人自稱上師或成就者，以欺誑手段盡力欺騙他人，如說：“我已見到本尊，並且酬謝供養了本尊。”或者說：“我已見了魔，並且消滅了邪魔。”大多數絕對是上人法妄語。因此不應隨隨便便相信騙子、欺哄者，而應當依止一位熟悉的、謙虛的、表裡如一的修行者（善知識），在其前求得今生後世解脫的正法，這是非常重要的。有些人雖然具有世間道中的一點有漏神通，但那只是暫時的，所以有時靈驗有時不靈驗。無漏的神通只有聖者才能獲得，其他人沒有，那樣的神通也很難以得到。

離間語分二：公開離間語，暗中離間語。

公開離間語：一般是具有權威的人在兩個人同時在的時候，當面以離間語使他們倆分開。如說：“這個人暗中說你如此如此下劣，當面也如此如此迫害你，今天你們倆好像不是那樣的。”類似這種當面挑撥離間的語言，稱為公開離間語。

暗中離間語：在情投意合的兩人之間，到一個人面前說：“你雖然很關心他，但是他對你卻是如何如何。”以離間語使他們分開，（這種背後離間的話語）稱為暗中離間語。其中罪業最嚴重的是破壞僧團和合，尤其是在密乘傳法的上師與弟子之間進行挑撥，或在金剛道友之間製造不和，罪業更為嚴重。

惡語

如對相貌醜陋的人公開宣揚他們的缺點。例如，對那些有生理缺陷的盲人、聾人等當面稱呼瞎子、聾子。此外，說對方的罪惡或說一切低劣的語言（都稱為惡語）。雖然不是惡語，而是以溫和的方式使對方心不愉快，這種語言也包括在惡語中。另外在上師、善知識、高僧大德們面前說各種不悅耳的言語，也有極大的罪過。

綺語

婆羅門的咒語等，本來是非法的卻認為是正法，或妓女的語言、使自他生貪心的歌曲、軍隊強盜的語言等，諸如此類等能引生貪心、嗔心的無關話語（都是綺語）。尤其是別人誦經念咒等時，說許多令他們心思散亂的無意義的話，將斷了別人行善法的資糧，因此罪業極重。

本來言說各種綺語雖然表面上是隨隨便便中自然而然說的，但是如果善加觀察，（則可推知）多數都是由貪心

與嗔心而引起的，自他相續中生起多少貪心、嗔心，罪業就有多大（說綺語者就會得到多少貪嗔的罪業）。此外，誦經念咒等時，如果摻雜一些無意義的話語，無論念誦多少咒語都無有結果。尤其是在僧眾行列中說各種無關語，則此一人將毀壞所有僧眾的善資糧，並且損失了施主所積的資糧。本來印度聖地除了具足功德、遠離過患的人以外，其他人沒有資格享用信財。世尊也未曾開許（這種人享用信財）。但是現在我們有些人學了一兩套密宗儀軌，剛剛會念誦便立即隨意享用黑財（信財）。通過密宗儀軌方式享用信財，如果是未獲得灌頂、不具足誓言、尚未精通生圓次第（77）、沒有圓滿念修的人而隨便念誦密咒儀軌，則成了苯教（78）的吟誦一樣。因此罪業極重。黑財就像燒鐵的丸子一樣，除非具足生圓次第雙運鑄鐵之牙齒（的瑜伽士）才能享用。如果平凡人享用將焚毀相續，如頌云：“黑色信財乃是生命之利刃，過分享用斬斷解脫之命根。”僅僅認識詞句尚不能很好地讀誦，何況說具足生圓次第？尤其是儀軌最重要的是念咒，如果念誦咒語時打開了綺語的伏藏之門，即是以言說各種令生貪心、嗔心的無關語度日，將毀壞自己與他人。因此，上師和僧人們平時應該斷除綺語，以禁語精進念誦非常重要。

意惡業分三：貪心，害心，邪見。

貪心

對於他人的財物，心想：如果這財物是我的該多好。並且反覆盤算：我如何才能得到使它歸為自己所有呢？凡是對他人的財物生起欲求之心都是貪心。

害心

對他人以嗔恨心和憤怒心而想：我應當如此這般損害某某人。對他人擁有財富，心裡不高興，並且想：如果某某人不安樂、不幸福、沒有這樣的功德該多好啊！如果他人發生不樂意的事，（自己）幸災樂禍等，凡是對他人生起損惱之心都是害心。

邪見分二：無有因果之見，常斷見。

無有因果之見：認為修善法無有功德，造惡業無有罪過，稱為無因果之見。

常斷見：是指外道的見解。總的來說，可分為三百六十種邪見或六十二種邪見等（《如意藏論》中有詳述）。若歸納則可概括為常見和斷見兩種。常見即認為神我常有，或者認為世間的作者是大自在天或遍入天等見解。斷見即外道認為一切諸法是自然而生（自性生），不承認有前後世、因果不虛及解脫等見解。如《黑自在書》云：“猶如日出水下流，豆圓荊棘長而利，孔雀翎豔諸苦樂，誰亦未造自性生。”也就是說，他們認為太陽從東方升起這不是

誰帶領而來的；河水向下流淌這也不是誰引下去的；所有的豌豆都是圓形這也不是誰搏成的；一切荊棘刺又長又尖、非常鋒利這也不是誰削尖的；孔雀的羽毛五彩斑斕、絢麗多彩這也不是誰繪製的，而是因為它們自己的本性就是如此。同樣，世間的各種苦樂、善惡雖然顯現，但是因本性即是那樣，因此，他們認為往昔的業力、前後世等並不存在。（我們如果）認為他們的論典是真實的並且隨之而行，或者雖未隨行，但認為佛的經教、上師的教言、智者的論典等都不是真實的，這樣產生懷疑或者進行誹謗，這些也都是邪見。

十種不善業中，殺生和邪見這兩種罪業極大，如云：“殺生之上無他罪，十不善中邪見重。”除了地獄眾生以外，沒有誰不畏懼死亡，也沒有比自己的生命更珍愛的了，因此殺生罪業特別大。殺害一個眾生需要償還五百次生命。此外《念住經》中說：“殺害一個眾生需要在地獄中住一個中劫。”尤其是以作三寶所依（佛經、佛塔、佛像等）等善法為藉口造殺生等惡業，罪業特別嚴重。帕蕩巴尊者說：“依惡建造三寶像，將被後世風吹走。”同樣，有人自以為把上師僧眾們迎請到家中、以所殺眾生的血肉供養他們是修善法。而實際上這種做法必將使一切施主、福田的相續都染上殺生的罪業，施主供養食物成了不清淨的供養，對於福田來說成了邪命，這種罪業大大的超過了所做的善業。除了（高僧大德）殺害眾生後立即能使他們復活以外，（一般人的）相續沒有不被殺生罪業染污的，上師們（這樣做）也一

定會危害他們自己的壽命或事業。因此，除非能將所殺眾生的神識超渡到極樂世界，否則必須竭力斷除殺生這一惡業。

即使在相續中生起一剎那的邪見，也將失毀一切戒律，不能列入佛教徒的群體中，也不算是閒暇的人身了。相續已被邪見染污，從此以後，即使是行善也不能趨入解脫聖道，造罪也沒有懺悔的對境。

十不善業的果報，即每一種不善業各有四種果報：異熟果，等流果，增上果，士用果。

異熟果：無論是十不善業中的哪一種，如果是因嗔心而造則墮入地獄，如果是因貪心而造則轉生餓鬼，如果是因癡心而造則轉為傍生。如果生於那些惡趣中，需要感受各自的痛苦。或者按煩惱的程度、動機分為上中下三品。所謂上品者是指貪嗔癡極其粗重，並且長期積累惡業，最終墮入地獄；中品者轉生餓鬼；下品者轉為傍生。

等流果：由於異熟果感召，從惡趣中解脫後獲得人身時所感受的痛苦名為等流果。但是，在惡趣中也有許多與各自的業因相同的各種痛苦。等流果分為同行等流果、感受等流果兩種。

同行等流果：與前世所造業相同，（今世喜歡造前世所造之業）。如果前世是以殺業為生的人現世也喜歡殺生，如果前世是以不與取為業的人現世也喜歡偷盜等。所以，

有些人在孩提時代總是見到蟲蠅等便殺害牠們，喜歡殺生的這些人是前世造殺生惡業的等流果。同樣，從幼年時起，人們由於各自前世造業不同，所以（今世）有些人喜歡殺生，有些人喜歡偷盜，有些人不喜歡這些惡業而喜歡善業，這都是前世所造善惡業的串習或者是等流果所致。如經云：“過去生何處，當視今此身，未來生何處，當視今此生。”（不但人是這樣），動物也是如此，（如）鷓鴣或惡狼等喜歡殺生，老鼠喜歡偷盜，這些都是各自前世所造惡業的等流果。

感受等流果者：十不善中每一種不善業各有兩種，即是前世殺生果報為今生短命多病。有些嬰兒剛出生便立即死亡，這是以前殺生的等流果，所以這些人大多數都是於許多世中剛剛出生便死亡了。還有些人從孩提時代起便遭受多種不同疾病的折磨，一直到年邁死亡之間，沒有不患病的（時候），這些也是往昔殺生或毆打別人的惡業所成熟的果報。所以，（當我們生病時）不應考慮擺脫這些疾病的多種醫療法，而應精進發露懺悔往昔所造的罪業，棄惡從善等勤修對治法。

不與取的感受等流果：受用非常貧乏，假若有少許財產，也是被強奪或偷走等，被敵人共同享用，所以，現在財物受用貧乏的那些人，精勤勞作如山王，不如積累如火星般的福德好。如果自己沒有以往昔佈施之果而獲得財物受用的福分，那麼今生（無論）如何精勤也沒有利益。（比如我們經常）看到大多數強盜、竊賊每次獲得許多財物，若經常獲

得那麼多，恐怕大地也難以容納，但是那些以掠奪、偷盜度日的人最後卻因飢餓而死，同樣可以看到商人或享用信財的人等，無論獲得多少（財物）也無有利益。如果有往昔佈施的果報，有些人雖然不經少分精勤勞作，但是他們一生中都是財源不斷。若想財富（滾滾而來），就必須精勤於供施。南瞻部洲是業力之地，前半生造業，大多數後半生就會成熟（果報），如果遇到殊勝的福田，瞬間也會成熟。所以，為了發財便以詭詐手段經商，或者精勤偷盜等不與取者，即是所欲所行背道而馳，將導致數劫中無法從餓鬼之處得到解脫，今生也是同樣，最後以業力感召將變得越來越貧窮，越來越惡劣；或者雖然擁有少許財產，卻無權享用；或者由自己吝嗇之因而導致自己越富裕越覺得貧窮，或沒有財物一樣；或者其財產成了惡業的因等。有些雖然擁有財產卻不享用，如同守護寶藏的餓鬼一樣。因此，表面上雖然是富翁形象的那些人，但如果善加觀察，他們的財產如未能用於為今生與來世幸福之因的正法上和安閒生活的衣食上，則他們比窮人更可憐！而且他們現在都已經感受了餓鬼的等流果，這是不清淨佈施的果報。

邪淫的感受等流果：丈夫或妻子相貌醜陋，或懈怠懶惰，（相互之間）猶如仇人相遇一樣。現在大多數夫妻之間經常發生矛盾，互相怨恨，惡語爭吵甚至毆打。丈夫或妻子認為對方性格惡劣，（其實）這些也是他們各自往昔邪淫的等流果所導致的。因此夫妻之間互相不要生起嗔恨

心，應當認識到這是自己往昔造惡業所成熟的（果報），應當生起忍耐之心。正如單巴仁波切所說：“夫妻無常猶如集市客，切莫惡言諍吵當熱瓦。”

妄語的感受等流果：自己經常遭到別人的誹謗或者被他人欺騙。所以，如果現在自己沒有過失卻遭到誣陷、誹謗等，即是自己往昔說妄語的果報。因此，我們不要對造謠者生嗔恨心或進行惡語相爭，而應當觀想：以此可以淨除我的許多惡業，所以他們恩德極大。並生起歡喜心。持明無畏洲說：“怨敵反對亦使修行增，無罪遭到誣陷鞭策善，此乃毀滅貪執之上師，當知無法回報彼恩德。”

離間語的感受等流果：眷屬僕人之間互不和睦，或者對主人進行反駁等。例如，有些上師的弟子、官員的隨從、家裡的雇傭等內部大多數人相互之間不和，並且主人如何勸說也不聽從，反而進行辯駁。一般家庭的雇傭，雖然主人指派他們做一件很容易的事，但是說了兩三次還是不聽，直到主人生起嗔恨心對他們嚴厲呵責時，才慢吞吞極不情願地去做，做完後也不向主人匯報那件事情的結果，性格一貫都是惡劣的。這些也是主人自己往昔造離間語的惡業所成熟的果報。所以應當對自己所造的惡業生起後悔心，努力化解自己與他們之間的怨恨。

惡語的感受等流果：經常聽到不悅耳的話語，自己所說的語言也成了爭吵之因。總之，惡語是十不善業中罪業最重的，如世間也有這樣的諺語：“雖無箭尖利刃語，亦能刺

入人心間。”如此說粗語使對方剎那生起嗔恨心，尤其是對嚴厲的對境（是指上師三寶等）僅說一句惡語，也將導致許多世中不能從惡趣中解脫。

譬如從前，婆羅門迦毗羅稱呼迦葉佛的比丘們為“馬頭、牛頭”等，說了許多這樣的惡語，他（死後）轉生為一頭具有十八個頭的鯨，一劫中未得解脫，此果報窮盡後，又墮入地獄中。此外，一比丘尼稱呼其他比丘尼為“母狗”，（以此惡業）五百世轉生為母狗等，有許多類似的公案，所以應當說話溫和。尤其是因為（我們根本）不知道聖者補特伽羅或菩薩存在於何處，所以應當對所有的人觀清淨心，宣說稱讚他人的功德，如果對一菩薩進行誹謗，惡語中傷，比殺害三界所有眾生的罪過還重。如（恰美仁波切的《極樂願文》中）云：“若人誹謗菩提薩埵眾，較殺三界有情罪還重，發露懺悔無意所造罪”。

綺語的感受等流果：自己的言語無有威力，並且口才拙劣，雖說實語，可是別人也不認為是真實的，在眾人中發言也是氣勢薄弱，無有辯才。

貪心的感受等流果：（許多事）不能稱心如意，反而經常遇到不悅意的事情發生。

害心的感受等流果：經常遭受恐怖畏懼或損害。

邪見的感受等流果：經常處於惡見之中，各種欺誑擾亂自心。

增上果：（此果報）成熟在外境上。造殺生惡業者，轉生在環境不優美，或者深谷險地等威脅生命的地方。造不與取惡業者，轉生於莊稼遭受乾旱冰雹、樹木不結果實、（經常）發生饑荒的地方。造邪淫惡業者，轉生於糞坑、淤泥等不悅意之處；造妄語惡業者，轉生於財富不穩固，並且經常遇到恐怖、畏懼的外境違緣。造離間語惡業者，轉生於懸崖、深谷等難以行走的地方；造惡語惡業者，轉生於亂石堆積、荊棘叢生等不悅意的地方。造綺語惡業者，轉生於莊稼不生果、季節顛倒並不穩定的地方。以貪心惡業轉生於莊稼荒蕪，並且經常出現眾多地時惡劣、痛苦眾多之處。以害心惡業轉生於經常有恐怖和眾多損惱的地方。以邪見惡業轉生於缺乏財富、無有保護者、無有親友（無依無靠）的地方。

士用果：造任何惡業都將與日俱增，世世代代延續無邊的痛苦，惡業越來越向上增長，將漂泊在無邊的輪迴之中。

應行之善業

即應當行持的十種善業，總之，我們了知十不善業的過患後應發誓願受持不造這些惡業的清淨律儀，則稱為十善業，即是不殺生，斷不與取等共為十種。（受持十善戒一般）不需要在如上師或堪布（法師）面前立誓，自己心裡想：永遠不殺生，或者某時某地不殺生，或者不殺害某某眾生等乃

是善業。若在上師、善知識、三寶所依等面前進行承諾發誓，則其功德特別大。因此僅像這樣隨便不殺生還不夠，必須在心裡立下誓言：無論怎樣也不造惡業。若在家人等不能永遠斷除殺生的惡業，也可以立誓在一年中的一月（神變月）或四月（薩迦月）不殺生，或者在一個月中的十五日和三十日不殺生。此外立誓一年、一個月或一日等期間不殺生也能得到很大的功德。從前，嘎達亞那尊者所在的城市有一屠夫晚上受持不殺生戒（白天殺生），（死後）墮入孤獨地獄中，白天在熾燃的鐵屋內感受痛苦，晚上於無量宮殿中由四天女圍繞（承侍），享受安樂。

因此，所謂的十善業是指斷除十不善業並且修持對治惡業的善法。

三種身善業。不殺生：斷除殺生，愛護生命；不偷盜：斷不與取，行持佈施；不邪淫：斷除邪淫，護持戒律。

四種語善業。不妄語：斷除妄語，說諦實語；不兩舌：斷離間語，化解怨恨；不惡語：斷除惡語，說悅耳語；不綺語：斷除綺語，精進念誦。

三種意善業。不貪心：斷除貪心，當持捨心；不害心：斷除害心，修饒益心；不邪見：斷除邪見，當依正見。

十善業的異熟果：轉生於相應的三善趣中。

同行等流果：生生世世喜歡行善，並且增長善根。

感受等流果：斷除殺生，長壽少病；斷除不與取，具足受用，無有盜敵；斷除邪淫，夫妻美滿怨敵少；斷除妄語，為人稱讚且仁慈；斷除離間語，眷屬僕人皆敬愛；斷除惡語，恆常聽聞悅耳語；斷除綺語，語言有威力；斷除貪心，如願以償；斷除害心，遠離損惱；斷除邪見，相續生起善妙之見。

增上果：成熟於外境，與前面十不善業的果報相反，將具足一切圓滿的功德。

士用果：所作的任何善業都顯著增長，福德接連不斷出現。

一切業的自性

自有頂以下至無間地獄底層以上，（六道眾生）各自感受不可思議的各種痛苦和安樂，都是由各自往昔所積累的善惡業產生的。如《百業經》云：“眾生諸苦樂，佛說由業生，諸業亦種種，造各種眾生，漂泊於輪迴，業網乃極大。”有些人儘管現在具有權力和地位，擁有許多受用，但是死期到來時其中何者也不能跟隨，只有自己此生積累的善惡業牽轉跟隨自己，將自己引入輪迴的善惡趣之中。《教王經》云：“國王趨入死亡時，受用親友不隨身，士夫無論至何處，業如身影緊隨後。”因此現在所造的善惡業，雖然不會立即現前其果報，但任何時候也是不會毀滅的，（因緣）

聚合時各自將感受其果報。如《百業經》云：“眾生之諸業，百劫不毀滅，因緣聚合時，其果定成熟。”又如《功德藏》云：“高空飛翔金翅鳥，雖暫不見身影現，然與其身無離合，因緣聚合定現前。”例如，金翅鳥在虛空界高高地飛翔時，牠的身影雖然沒有現出，但是並非沒有身影，最後無論牠降落在哪裡，黑糊糊的身影就會出現在那裡。

同樣，所造的善業惡業（的果報），雖然暫時不會現前，但是最後不可能不降臨到自己的頭上。不僅如此，即便是斷除一切業惑障礙的佛陀和阿羅漢，也要感受自己的業果，何況我們這些凡夫眾生呢？

從前，舍衛城的帕吉波國王率領軍隊向釋迦族所居住的城市進攻，殺了八萬釋迦族人，這時世尊也頭痛起來。眾弟子請問：“這是什麼原因呢？”世尊回答：“往昔釋迦族人作漁夫時，捕殺了許多魚食用。一天，捕捉到兩條大魚，沒有立即殺死，把它們繫在柱子上。那兩條大魚由於乾燥輾轉翻跳，牠們倆心想：我們沒有罪過，這些人卻殺害我們，將來他們無罪時，也願我們殺害他們。（發如此惡願而死）以此業果兩條大魚轉生為帕吉波國王和瑪拉洛（害母）大臣，所殺的（其他）魚轉生為他們二人的兵卒。今天釋迦族的人們被斬盡殺絕了，我當時投生為一漁夫的小孩，當我看到那兩條大魚感受無法忍受的乾燥之苦而輾轉翻跳，就笑起來了。以此業感今天頭痛。如果我沒

有獲得這樣圓滿功德（的佛果），那麼今天也將被帕吉波國王的軍隊殺死。”此外，世尊腳上刺入降香木（79）刺，是以前作菩薩時殺害短矛黑人的業果。

此外，世尊的聲聞（弟子）神通第一的目犍連也是由於業力所感被遍行外道殺害的。即：目犍連和舍利子二位尊者，經常前往地獄和餓鬼等惡道去饒益有情。一日，到了地獄界，看到外道的本師飲光能圓死後轉生於此地獄，正在感受各種痛苦。他說：“您們二位尊者如果返回人間，請告訴我的弟子們：‘你們的本師飲光能圓轉生在地獄中，遍行宗派（80）沒有沙門的善行，沙門的善行唯有佛教內道才有，我們的宗派是顛倒的教派，因此你們應當捨棄自己的宗派，隨學釋迦佛的弟子。尤其是你們將我的骨灰做成了靈塔之後，每當供養時，熾熱的鐵雨就會降落到我的身上，因此不要供養我的遺塔’。”二位尊者返回人間後，舍利子先去向外道轉告（飲光能圓的話），但是因沒有（前世的）因緣，所以外道們沒有聽見。目犍連後來問舍利子：“您有沒有把飲光能圓的口信轉告給他的弟子？”舍利子說：“我雖然說了，但是他們沒有說什麼。”目犍連說：“他們可能沒有聽到，那麼我去說吧。”於是前去轉告飲光能圓的口信。外道們（聽後非常）憤怒：“這個人不但責難我們，而且還誹謗我們的本師。”因此，便喊來外道徒數數毆打目犍連，他的身體被摧殘得如葦草一般。如果是以前，哪怕是三界（所有的眾生）聚集一處也是連他的一根汗毛尖也不能動搖，何況

被這些遍行外道毆打。但是，當時由於往昔業力成熟，（甚至）連幻變都想不到，又何況說是能顯示神變呢？（當時的目犍連尊者好像）與凡夫沒有差別。事後，舍利子用法衣將目犍連的法體包起背到祇陀園，舍利子說：“我的好友目犍連死去的消息聽也不願聽到，何況是親眼見到他死去呢？”於是舍利子與眾多阿羅漢一起先趨入了涅槃。緊接著目犍連也趨入涅槃了。

又從前，克什米爾的一位曷瓦德比丘獲得了神通和神變，也攝受了眾多弟子。（一日）他在林中煮染法衣袈裟時，附近的一位主人家丟失了牛犢前去尋找。看見林中冒煙，於是去那裡，果真看到一位比丘正在生火，便問他：“你在做什麼？”日阿瓦德回答：“我在煮染法衣。”主人打開染料的鍋看時，發現裡面煮的是肉，他自己也看到了（鍋裡的法衣變成了）肉。主人把他帶去交給國王，呈稟：“這位比丘偷了我的牛犢，請國王懲治。”國王（不問青紅皂白）便將其關入監牢。幾天後主人的母牛自己找到了牛犢，主人又到國王面前呈稟：“那位比丘沒有偷牛犢，請求國王您釋放他。”但因國王事務繁忙，在六個月期間沒有釋放他。後來他的許多獲得神變的弟子們從空中飛行而來，到國王的面前稟告：“這位比丘確實沒有犯罪，請求國王釋放他。”國王親自去釋放比丘時，看到他疲憊不堪的樣子，非常後悔地對他說：“我延誤了這麼久才釋放您，造了很大罪業。”比丘說：“您沒有錯，是我自己的

業力所感。”國王問：“您曾造了什麼罪業？”他說：“我往昔轉生為一盜賊，當時，因偷了一頭牛犢被主人追趕，到了林間我就將牛犢扔在一位正在入定的獨覺面前便逃跑了。因此獨覺被逮捕關進監獄六天，以此業的異熟果，（我於）許多世中感受惡趣的痛苦，今生也感受這樣的痛苦，不過這是最後的異熟果報。”

此外，印度樂行國王的太子，他的母后送給他一件五彩錦緞的無縫衣⁽⁸¹⁾，太子說：“我現在還不穿，等繼承王位時再穿。”“你沒有得到王位的機會，本來國王駕崩後應由太子繼承王位，但是因為你的父王和龍樹阿闍黎的生命是一體的，所以龍樹沒有圓寂，你的父王是不會去世的，而且龍樹已獲得壽命自在，沒有圓寂的時候，因此你的許多兄長都沒能繼承王位就已經死去了。”太子問：“那麼，有什麼辦法可以獲得王位呢？”“龍樹阿闍黎是菩薩，如果索要他的頭，他會佈施的，此外別無他法。”於是太子到龍樹菩薩面前去索要他的頭。龍樹菩薩說：“你自己砍斷帶走吧。”太子用寶劍無論如何砍他的頸部，但都好像在虛空中揮舞一樣，無法砍斷。龍樹菩薩說：“我五百世前已完全清淨了兵器砍割的異熟果報，所以用兵器無法砍斷我的頭，但是我曾經在割吉祥草時殺害小蟲的異熟果報還未清淨，所以用吉祥草可以砍斷我的頭。”太子割了一根吉祥草，用它來砍龍樹菩薩的頸部時，頭便落到了地上。龍樹菩薩說：“我今往生極樂剎，將來亦入此身體⁽⁸²⁾。”之後便趨入寂滅（涅

槃)。意思是說：像龍樹菩薩那樣的聖者補特迦羅也需要感受這種業力的異熟果報，何況我們這些人從無始以來漂泊在此輪迴中，造了不計其數的惡業，而且現在仍然在造惡業，不知何時才能從輪迴中獲得解脫，即使是從惡趣中解脫也是很困難的。

所以我們隨時隨地（都應謹慎取捨善惡業），哪怕是細微的罪業也要盡力禁忌，微小的善業也要盡力成辦。如果沒有這樣精進修持，僅僅是一剎那造惡業也要在惡趣中住許多劫。所以，哪怕是很微小的罪業也不應認為此是輕罪無所謂而輕視。寂天菩薩說：“剎那造罪業，數劫住無間，況無始輪迴，積罪失善趣。”《賢愚經》云：“雖諸微小罪，莫想無害輕，火星雖微小，能焚如山草。”

同樣微不足道的善業也能產生很大的果報，所以不要認為只這麼一點點而輕視。我乳輪王往昔變成一貧人時，（一天）拿著一把豌豆去看一位新娘，途中遇見德護如來去城中，他生起了極大的信心，將一把豌豆撒向佛陀。其中四粒落入佛的鉢中，兩粒接觸到佛的胸口，以此異熟果轉生為南瞻部洲的轉輪王，以四粒豆落入佛鉢中的果報，而統治四大洲的國政八萬年，兩粒豆接觸到佛的胸口，其中一粒的果報成為四大天王的主尊八萬年，另一粒的果報在三十三天第三十七代帝釋王朝與帝釋天平起平坐，執掌國政。

如果我們以佛作為所緣境，甚至向空中拋撒一朵花作

供養的善果，獲得帝釋和轉輪王的果報也難以到達其邊際。如《賢愚經》云：“諸善雖微小，莫想無益輕，水滴若積聚，漸次滿大器。”《功德藏》亦云：“無憂樹種如芥子，每年果實成熟時，一枝亦增一由旬，善惡果增不可喻。”無憂樹的種子比芥子還小，樹木成長過程中，每年（果實成熟時）它的樹枝都增長到一由旬許，但是這也無法比喻善惡果報的增長。

另外，雖然違犯細微的學處，也會產生很大罪果。從前，翳羅葉龍王以轉輪王的身相來到世尊面前。世尊說：“你不僅破壞了迦葉佛教法，難道還要破壞我之教法嗎？你當以自己本來身相來聽法。”翳羅葉龍王說：“有很多眾生損害我，所以我不能現出自己的身相來。”世尊便讓金剛手菩薩保護牠。於是牠就立即顯出一條遍佈數由旬的巨蛇：頭上長著一棵翳羅大樹重重地壓著，並且樹根上瀰漫了許多小蟲（啃食牠），所以感受著巨大的痛苦。弟子們請問世尊：“這是什麼原因？”世尊回答：“往昔，在迦葉佛教法中他曾是一位比丘，有一次在途中，一棵翳羅大樹刮了他的法衣，他非常憤怒，輕毀學處，砍了那棵樹，（律藏中規定比丘不能砍樹），以此果報今生變成龍王。”

如此一切善惡業中，辨別是黑業、是白業或是輕業、是重業等唯有看他的心善不善為主。例如：如果一棵大樹的根是藥，那麼它的樹幹和葉子肯定是藥，如果樹根是毒，那麼葉子和樹幹也是毒，毒根不可能生出妙藥的枝葉等。同

樣，以貪心、嗔心而引起的意樂不清淨，表面上行的是善業，實際上變成了不善業，如果意樂清淨，雖然表面上好像是造惡業，但實際上已是善業。《功德藏》云：“樹根為藥芽亦藥，根為毒芽何用說，唯隨善惡意差別，不隨善惡像大小。”因此，如果根本沒有牽涉私欲，意樂清淨，那麼對於佛子菩薩身語七種不善業也有直接開許的時候。例如，大悲商主殺害短矛黑人、以及星宿婆羅門子對婆羅門女行不淨行等（有許多類似的公案）。

從前我等大師（釋迦牟尼佛）曾經轉生為大悲商主時，和五百位商人一起去大海（取寶）的途中，一個名為短矛黑人的兇殘強盜企圖殺害五百商人。大悲商主想：這五百商人全部是不退轉菩薩，如果這個人殺害了他們，他將會在地獄中住無量劫（感受痛苦），實在可憐，若我殺了這個人，他就不會墮入地獄，我自己墮地獄也是沒辦法的。這樣想了之後，大悲商主以非凡的勇氣殺了那個強盜，（以此業大悲商主不但未墮入惡趣中，而且）圓滿了七萬劫的資糧。此公案表面上看，大悲商主是造了惡業，因為他是菩薩親自殺了一個人，實際上是善業，因為他沒有牽涉私欲，暫時保護了五百商人的生命，並且究竟把短矛黑人從地獄的痛苦中解救出來，所以是極大的善業。

同樣，星宿婆羅門的兒子，許多年中在林中持梵淨行。一次他到城中去化緣時，一位婆羅門女對他生起貪心，欲絕身亡。星宿婆羅門子對她生起大悲心，與她結成

夫妻，（以此業而）圓滿了四萬劫的資糧。諸如此類的殺生及破梵淨行也是開許的。但是，唯以私欲的貪嗔癡所引起的行為，對何人也沒有開許。

不與取也是同樣，對於根本無私欲並具非凡勇氣的菩薩，為了供養三寶、佈施乞丐等而盜竊富貴者、吝嗇者的財產是開許的。

妄語也是同樣，如果是為了保護接近被宰殺的生命，或者為保護三寶財產等說妄語是開許的。但為了私欲欺騙他人說妄語是不開許的。

說離間語（也是同樣）。例如，一個行善法和一個喜歡造業的人相互為友，造罪業的人力量很大，因擔心行善法者轉入罪惡邪道，而說離間語使他們分開是開許的，使志同道合的兩人分開，說離間語是不開許的。

惡語（也是如此），對於以溫和的方式不能調伏的士夫，（必須）以粗暴的方便惡語使他們趨入正法。或者（上師等）宣講教言揭露他們的罪惡等，說這種惡語是開許的。阿底峽尊者說：“殊勝上師為揭露罪惡，殊勝竅訣為擊中要害。”而輕視對方說惡語是不開許的。

說綺語（也是一樣），對於喜歡講話的一些人，以禁語的方式不能使他們趨入正法，（必須）以各種方便法才能令他們進入佛門，說這種綺語是開許的，而說令自己和他人散亂的綺語是不開許的。

因果不虛

意罪業三種（貪、嗔、邪見），不能轉成善法，因生起一個惡分別念，就成了不善業，所以任何時候對任何人也沒有開許。

這樣的善不善業的作者唯一是自己的心，雖然身語沒有表露出來，但是心的分別念也有很多會導致嚴重的善不善業的果報。所以，我們應當經常觀察自己的心，如果為善應心生歡喜並使善業增上，如果處於惡念中應立即懺悔，並且自己思惟：我這個人如此惡劣，雖然聽聞了那麼多正法，現在還生起這樣的惡分別念，實在慚愧。從今以後應當努力使自相續中不生起這樣的分別念。凡是做一件善事之時，首先也要善加觀察自己的心，如果是善心就去做那件善事，如果是為了與別人競爭或者裝模作樣、貪圖名譽等心態，應當認真改正惡心，以菩提心攝持，如果竭盡全力也無法轉成善心，那麼捨棄做那件善事為好。

從前，有一次許多施主去拜見奔恭嘉格西，那天上午他在三寶所依前擺設供品，裝飾得非常善妙。當時，他觀察自己的發心，發現是為了在施主們的面前表現很莊嚴的形象而做。認識到這是不清淨的發心。所以他向三寶所依和供品上撒了一把灰，自言自語說：“你這個比丘不要那麼虛偽。”帕蕩巴尊者知道這件事後說：“西藏的所有供品中，奔恭嘉的一把灰塵最好。”

因此我們應隨時隨地善加觀察自相續，如果造罪業應馬上意識到，並立即懺悔，發誓不再造惡業，使自相續不

能與惡業同流合污。但是在此凡夫地中，相續中不生起惡分別念的意樂加行是不可能的。如從前，奔恭嘉格西到一位施主家裡的時候，施主們都到外面去了。他想，我沒有茶葉，應當偷一些以後去住山修行時煮的茶葉。當他把手伸進茶葉袋裡時，立即以正念攝持。於是，他大聲呼喊施主們：“我這個人正在（偷茶葉），將這隻手從手腕砍斷。”

同樣，阿底峽尊者也說：“我自己入了別解脫門後，細微的過患也未染上；入了菩薩乘對於菩提心的學處（菩薩戒），出現過一兩次過失；入了密宗金剛乘，雖然犯過很多過患，但是全都立即懺悔了，從來沒有不懺悔而讓罪業過夜的。”他在行路途中也是一樣，出現惡分別念時，馬上取出一木製曼茶羅，立即做懺悔。

同樣，在攀耶嘉的地方，有施主在眾多格西聚集的行列中供養酸奶，奔恭嘉格西坐在行列中間。他看到施主給前面的人供養了許多酸奶，他想：好像到我這裡，我的那份很可能得不到。產生了這樣的念頭，緊接著他認識到自己的想法不對，便自言自語：“像你這樣的比丘對飲用酸奶具有這麼大的信心。”於是他把碗扣下，供養者來請他享用酸奶，（因為生起了惡念）格西對他說：“我已飲用過了，不願意再享用。”本來他只是想和其他清淨比丘平等得一份，沒有任何不善的方面，但僅僅因為有希望獲得好酸奶的私欲，所以就不享用了。如此，我們如果隨時隨地觀察自相續，取捨善惡，調伏自心，久而久之則自相續全部可成為善業。從

前，札堪婆羅門經常觀察自心，生起一次不善的分別念時，放置一個黑色石子，生起一次善的分別念時，放置一個白色的石子。最初時單單是黑色石子，精勤進行對治，取捨善惡，到中間時呈現黑白各半，最後已全部成了白色的。所以我們一切時處應當以正知正念攝持，生起善的對治，連細微的罪業也不要沾染上。雖然今生沒有積累罪業，但從輪迴無始時以來所積累的罪業之邊際無法現見，並且也將有不可思議的業果要感受。因此現在唯一行善、修習空性的那些人，採取現行對治力後，後世將轉生惡趣的業力隨眠習氣成熟於今世，於今生感受（那些惡趣）痛苦。如《能斷金剛經》中說：“行持波羅蜜多之菩薩，受到損惱或受極大損惱，此乃未來所受之苦業，在今生成熟。”（鳩摩羅什所譯的《金剛經》中說：“須菩提，善男子、善女子，受持讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業，應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅。”）

同樣，也有（今生當中）唯一造罪業，（但因往昔）所造的微小善業成熟而暫時感受善果的。例如，從前尼洪國家，最初七日降下珍寶雨，接著次第降下衣服雨和糧食雨，最後降下土雨，所有的人被壓在土下而死，墮入地獄中。可見，行善者感受痛苦、造罪者獲得快樂也都是往昔業力成熟的（果報）並且現在無論行善或作惡，其果報也必將成熟於後世或後後世。所以，恆時對因果的道理生起定解、如理取捨因果非常重要，不應當以高深見解的法語

輕視因果。如烏金蓮師對國王（赤松德贊）說：“君王，我的密乘見解極其重要，行為不能偏墮於見解方面，否則善空惡空黑法漫布，將成為魔見。同樣，見解也不能偏墮於行為方面，否則，將被實相和有相所束縛，無有解脫之機會。”又說：“是故見比虛空高，取捨因果較粉細”。證悟實相之見解同時，必須細緻地取捨因果。

有人問帕蕩巴仁波切：“若證悟了空性而造罪業，有害還是無害？”帕蕩巴仁波切答言：“若證悟了空性，便不會造罪業，因為證悟空性和生起大悲心是同時的。”所以，若想修持正法，應當以取捨因果為主，並且見解和行為不相脫離而修持。

那麼，因果不虛之引導在相續中生起的界限是怎樣的呢？應像密勒日巴尊者那樣。弟子們問密勒日巴尊者：“尊者您的行為都已超越了凡夫眾生的意境，那麼上師仁波切最初時是金剛持還是一位佛菩薩的化身呢？”密勒日巴尊者回答：“你們認為我是金剛持或某位佛菩薩的化身，說明你們對我的一種信心，但對於正法來說，再沒有比這更嚴重的邪見了。因我最初依靠咒力降冰雹，造了那樣嚴重的罪業，當時想肯定只有墮地獄了，因此集中精力、專心致志、精進修持正法，依靠密宗甚深的方便要訣，在相續中生起了殊勝的功德。因你們對因果生不起誠信而導致對正法不能如此精進。如果你們能從內心對因果生起誠信，像我那樣的精進，所有的凡夫也都能做到，那麼你們相續中也會生起同樣的功

德，那時，也可以稱為是金剛持或佛菩薩的化身了。”

密勒日巴尊者最初造罪業，認為一定會墮入地獄，這是誠信因果而產生的。依靠對因果的誠信，精進修持正法，所以像密勒日巴尊者那樣苦行和精進的事蹟在印度和西藏是極為罕見的。因此，應當從內心對這些因果不虛的要點生起誠信，並發誓願，隨時隨地乃至細微的善業也應以三殊勝攝持而盡力行持，縱遇命難也不造極細微的惡業。

早晨起床時，不要像牛羊從圈裡爬起來一樣，突然站起，應在床上自心悠然放鬆，向內反觀自相續：昨晚的夢是善是惡，如果在夢中顯現造惡業，應生起後悔心並進行懺悔，若夢到行善則應生起歡喜心，並將善根迴向給眾生。觀想發心：我今天為無邊無際的一切眾生獲得圓滿正等覺的果位而盡力修持白業善法，盡力斷除黑業惡法。晚上睡覺時，也不要於無意念中平臥而睡，應在床上平穩安坐，如前一樣觀察思惟：呀！我今天做了什麼有意義的事，修持了什麼善法？若成辦了善事，應生起歡喜心，並為一切眾生獲得佛的果位而迴向。若造了惡業，應想：我實在惡劣，今天已毀了自己。這樣生起後悔心，誠心懺悔，並發誓願：從今以後再不造那樣的（惡業）。我們應當隨時隨地不離正知正念，對於內外器情的一切顯現不應貪執為堅固實有，應於無實如幻的遊舞中修持自心，使自己的相續恆時安住於善法和正道之中，調順自心。

這以上歸納總結了修四種厭世心（暇滿難得、壽命無常、輪迴過患、因果不虛）的中心要義。如果能做到那樣，做任何善事自然不離三殊勝。如頌云：“善人如藥樹，依彼勝一切，惡者如毒樹，依彼毀一切。”這種善人以自己的堪忍力，使與他結上緣的人內心轉向正法方面。並且，自他的廣大善業將越來越增上，生生世世不會墮入惡趣和邪道，並將獲得善趣人天的殊勝身體。甚至這樣具法相的補特迦羅（高僧大德）無論安住於何處，所在之處的人們都會行善，且諸事吉祥，眾天人也會經常護持。

**雖知因果差別然信弱，雖聞衆多正法然未修，
我與如我惡行衆有情，自心與法相應祈加持。**

宣講業因果之差別引導終

【註釋】

- 75 鐵匠坐式：二郎腿。一條腿擱在另一條腿上的坐姿。
- 76 非法秤斗：私下製造的秤斗。
- 77 生圓次第：生起次第和圓滿次第之簡稱，密乘中修習本尊三身為生起次第。修習風脈等為圓滿次第。
- 78 苯教：古代西藏原始宗教名。創始人興饒，年代待考。盛行時分本地、外來和竄易三派，黑苯、白苯兩支。早期但以禱神伏魔為人禳病、薦亡為生，及至吐蕃王布德共傑時，於與國政。松贊干布以後，吐蕃王室扶持佛教，佛苯之間鬥爭甚為激烈，熱巴堅因尊佛抑苯被苯教徒所殺，朗達瑪尊苯抑佛被佛教徒所殺。成為吐蕃王室趨於分裂滅亡的一個近因。其後苯教在見、行、修道之法諸方面，產生了眾多和佛教相似的經典，晚近漸趨衰微。
- 79 降香木：梵語為竭地洛迦木。分三種：紅色栴檀降香、黃色柏樹降香和灰色松樹降香。
- 80 遍行宗派：印度六大外道之一，其承認眾生之苦樂，非由因緣所生，唯由自然而生。
- 81 無縫衣：指不見縫痕的精工妙衣。
- 82 根據印度佛教歷史記載，龍樹菩薩圓寂以後，他的法體和頭部變成兩座山，將來龍樹菩薩重入此身體，重新弘揚中觀的般若空性。這兩座山如今在印度南方貝諦境內。

解脱利益



衆多高僧智者所攝持 依照上師言教而修行
解脫勝道無誤示於衆 無等上師足下我頂禮

解脫利益之引導分二：解脫之定義，解脫之分類。

解脫之定義

所謂的解脫是指脫離輪迴的大苦海，獲得聲聞、緣覺、圓滿菩提的任何一種果位都是解脫。

解脫之分類分二：能獲解脫果位之因，三菩提之果位。

能獲解脫果位之因：從人身難得開始，以四厭世心（修法）調順自相續，然後從一切聖道之基石皈依開始，至聖道正行完全圓滿之間，每一修法都有各自的功德，前面已講述了，後面還要講述，此為解脫之因。

三菩提之果位：聲聞、緣覺、圓滿菩提三者無論獲得哪一種，都是寂靜清涼的，（這說明已）從輪迴痛苦的狹道中得到了解脫，所以我應該生起歡喜心。其中特別是我們如今已值遇大乘佛法，所以應當唯一希求圓滿的菩提，精進修持十善、四無量、六度、四靜慮、四無色、二止觀（83）等一切法門。並以加行發心、正行無緣、後行迴向三殊勝攝持而修持。

【註釋】

- 83 二止觀：寂止和勝觀的簡稱。寂止：梵音譯作奢摩他或三摩地，一切禪定的總括或因，心不散住外境，專一安住所修靜慮之中。勝觀：梵音譯作毗婆舍那，一切禪定的總括或因，以智慧眼觀察事物本性真實差別。

依止上師



依止上師之引導，分二：依師之必要，依師之次第。

依師之必要

依止上師之引導：一切佛經、續部、論典中從未宣說過不依止上師而成佛的歷史。我們現量見到的，也無有一人以自我造就及魄力而生起十地、五道功德的。如此，自己以及一切眾生對於邪道很有造詣，而對於解脫與遍知的聖道，卻猶如無依無靠的盲人迷失在空曠的荒野上一般，知之甚少。沒有不依靠商主而從如意寶洲中取寶的例子。因此說：善知識和善道友是解脫與遍知（聖道）的真實引導者，所以應當恭敬依止。

依師之次第，分三：首先觀察上師，中間依止上師，最後修學上師的意趣。

首先觀察上師

本來凡夫很容易為友伴等暫時的因緣所改變，所以我們當於一切時處依止上師和善友。譬如，普通的一截樹木落到瑪拉雅的檀香樹林中，經過數年後，就熏染上了栴檀木的妙香。於是，這截普通的木材也會散發芬芳的檀香味。同樣，若依止具相的高僧大德，也會熏染上他的功德妙香，一切威儀也將成為大德那樣（如理如法）。如智悲光尊者的《功德藏》云：“如瑪拉雅樹林中，漂落普通一截

木，枝葉滋潤出妙香，依止上師亦隨行。”

如今處於五濁惡世，雖然圓滿具足眾多續部寶典中所講的一切法相的上師極為難得。但是，對於人們所依止的上師必須具備（以下）這些功德：未違犯外別解脫戒、內菩薩戒、密乘三昧耶戒——相續清淨；通曉經續論典——廣聞博學；對無邊的眾生如母對獨子般慈愛——具大悲心；精通外三藏、內密四續部的儀軌——（通達顯密）；依靠修持實義於自相續中現前殊勝的斷證功德——（現前斷證）；以布施、愛語、同行、共事四攝事攝受具善緣的弟子——（圓滿四攝）。如《功德藏》云：“圓滿諸勝法相者，濁世力致故難得，三戒清淨之大地，多聞大悲潤心續，精通如海顯密儀，斷證淨慧果豐富，四攝鮮花奇爭豔，善緣弟子如蜂集。”尤其是宣說密宗金剛乘之甚深竅訣要點的上師，必須具足諸續部寶典中所講的（下列條件）：獲得不間斷能成熟的灌頂——成熟相續；沒有違犯灌頂時所受持的誓言和其他戒律——淨持律儀；煩惱和分別念微弱——相續調柔；精通一切密宗金剛乘基、道、果的一切續部意義——精通顯密；面見本尊等念修之相皆已圓滿——念修圓滿；現量證悟實相之義——解脫相續；心相續周遍大悲心——唯求利他；斷除了今生世間的貪執——瑣事鮮少；為了來世精進憶念正法——精進修持；現見輪迴的痛苦，生起強烈厭離心，並且勸勉他人（趣入正法）——厭世勸他；以各種各樣善巧方便攝受調伏弟子——攝受弟子；依照上師的言教行持，具有傳承之

加持——具有加持。應當依止如此一位上師。如《功德藏》云：“尤其宣講竅訣師，得灌淨戒極寂靜，通達基道果續義，念修圓滿證自解，悲心無量唯利他，精進念法瑣事少，極具厭離亦勸他，善巧傳承具加持，依如是師速成就。”

除此以外，應當捨棄的上師之法相：雖然自相續中無有少許聞思修的功德，卻自以為我乃是某某上師的兒子或者貴族子弟⁽⁸⁴⁾等，種姓方面已勝過其他人，並且現在我的傳承也是那樣的。這種如同婆羅門世襲相傳的門第觀念（並非佛教中所說的具相上師）；或者雖然具有少許聞思修的功德，但不是以希求來世的清淨心而修持，而是擔心自己在某處失去上師的地位等。所作所為只是為了今生的目的，此師稱為如木磨⁽⁸⁵⁾之上師。

有些上師不能調伏弟子的相續，自己的相續也與凡夫無有差別，無有絲毫特殊功德。但是其他一些愚笨之人對他生起信心，未經觀察便將其置於高高的位置，他獲得名聞利養後，自相續已改變，充滿了我慢，見不到聖者的功德，這種上師稱為如井蛙之上師。據說從前，有一隻年邁的青蛙長期居於井底。一天，一隻來自大海的青蛙到牠面前。井蛙問：“你是從哪裡來的？”海蛙回答：“我從大海來。”“你的海有多大呢？”“大海非常大。”“那麼，有此井的四分之一大嗎？”“不止。”“那麼，有沒有一半大呢？”“不止。”“那麼，有此井這麼大嗎？”“不止不止。”

“不可能有那麼大吧？那麼，我們一起去看看吧。”於是，兩隻青蛙一同前去，見到大海時，井蛙（嚇得）昏倒了，頭頂裂開而死。

未曾依止過智者上師，也沒有精進修學經續，孤陋寡聞；相續中煩惱粗重，無有正知正念，違犯戒律破誓言；相續比凡夫還低劣，而行為卻如大成就者一樣，所作所為高如虛空；嗔恨和嫉妒心粗重，斷掉了慈悲心的吊索，這便是所謂的如瘋狂嚮導之上師，將弟子引入邪道。尤其是無有勝過自己少許功德、遠離慈悲心菩提心的上師，乃稱為如盲人嚮導之上師，不知道打開（弟子）取捨之雙眼。如《功德藏》云：“猶如梵志護門閥，顧慮失毀自地位，聞思非為來世果，猶如木磨之導師。雖與凡夫性不違，愚者起信置高位，獲得利養心傲慢，猶如井蛙之上師。孤陋寡聞破律誓，心劣行為高如天，折斷慈悲之吊索，若依狂師增罪惡。尤無勝己之功德，依無悲心名聲師，如依盲主大錯誤，欺詐相伴漂暗處。”烏金蓮花生大士也說：“不察上師如飲毒，不察弟子如跳崖。”

上師是生生世世的皈依處，也是開示取捨道理的導師。如果不善加觀察，遇到邪知識，將毀壞信士一生的善資糧，並且將失毀已得的暇滿人身。譬如，一隻毒蛇盤繞於樹下，某人以為是樹影而前去乘涼，結果被毒蛇害死。如《功德藏》云：“若未詳細觀察師，毀壞信士善資糧，亦毀閒暇如毒蛇，誤認樹影將受欺。”

因此，善加觀察並且無誤辨別後，應當依止一位具足前面所講的諸功德的上師，並且恆時不離上師為真佛之想。如此圓滿一切功德的上師乃是十方諸佛大悲與智慧的本體，僅僅是為了利益所化眾生而顯現補特迦羅的形象。如《功德藏》云：“圓滿德相之上師，諸佛智慧大悲體，所化前現士夫相，悉地之根即無上。”

如此殊勝的上師，為了引導所化眾生，他暫時的行為好像與所有的普通人相同。但是，從了義上來講，其已安住於佛的密意中，所以又與一切世人的行為相違。上師的一切所作所為都是為了隨順所化眾生相續具有密意的行為，所以他又超勝於一切凡夫。他善巧遣除弟子的懷疑，並能忍耐弟子的一切邪行和憂勞，如獨子之母一般。如《功德藏》云：“不了義隨一切眾，了義相違諸眾生，具密意故勝有情，善遣疑忍憂邪行。”

如此具有一切德相之上師，猶如大船，能救渡眾生脫離輪迴大海；猶如商主，能無誤開示解脫遍知的聖道；猶如甘露雨，能息滅業惑熾燃的烈火；猶如日月，能遣除深深的無明黑暗，現出正法的光明；猶如大地，能容忍弟子的一切邪行及憂心勞身，並且廣泛容納一切見行；猶如劫波樹（如意樹），是利樂今生與來世一切功德之來源；猶如妙瓶，成為不可思議諸乘宗派一切意願的寶庫；猶如如意寶，乃是隨心所欲四種事業（息、增、懷、誅）大海的源泉；慈如父母，對無邊無際的一切眾生無有親疏、愛憎，

平等慈愛；悲如河流，對無邊無際的眾生起廣大悲心，尤其是對無依無怙的痛苦眾生更是迫切悲憫；喜如山王，不為嫉妒心所轉變，不為實執之風所動；捨如雨雲，自相續不為貪嗔所擾亂。如《功德藏》云：“解脫有海如大舟，無迷勝道真商主，滅業惑火甘露雨，遣無明暗等日月，囊括諸乘如大地，利樂源如劫波樹，圓具法庫如妙瓶，上師勝過如意寶，平等愛眾即父母，悲心廣切等河流，無變喜心如山王，無亂捨心如雨雲。”從大悲心與加持方面上師與諸佛相同，與其結上善緣者則即身成佛，結上惡緣者則斷輪迴之根，如頌云：“如是上師等諸佛，害彼亦入安樂道，何人正信依止師，降下一切功德雨。”

中間依止上師

中間依止上師的方法，如《華嚴經》云：“善男子汝應對自己生起病人想。”等有許多類似的喻義說法，如遭受疾病折磨的病人，須依止善巧的名醫；行於恐怖路途的旅客，須依止勇敢的護送者；遭到怨敵、強盜、野獸等恐怖危害時，須依止解救危難的友伴；去海中寶洲取寶的商人，須依止商主；想到達河對岸的船客，須依止舵手。同樣，要擺脫生死煩惱的怖畏，必須依止具有救護力的上師善知識，如《功德藏》云：“如病依醫客依護，怖畏依友商依主，諸乘舟者依舵手，畏生死惑當依師。”

（弟子依止上師應具有的條件：）縱遇生命危險也不違

背上師善知識的意願精進大鎧；自相續不會因出現暫時的違緣而改變誓言——智慧極堅；寧捨身命也去成辦（上師吩咐之事）——承侍上師；聽從上師所說的任何言教，不顧惜自己——依教奉行。這樣的人唯以對上師的敬信必將獲得解脫，如《功德藏》云：“精進大鎧慧極堅，不惜身命作承侍，謹遵師命不護己，唯以敬信得解脫。”

（密乘弟子應具備的條件：）將上師視為真佛——具大信心；知上師善巧方便行為的密意——具大智慧；能夠受持上師所宣講的一切正法——廣聞博學；慈愛那些痛苦無有依怙的眾生——具大悲心；恭敬上師所傳授的律儀和三昧耶戒——敬護淨戒；身語意寂靜調柔——三門調柔；內心能容納上師及道友的一切行為——寬宏大量；所擁有的一切皆供養上師——慷慨大方；內心很少出現不清淨的分別惡念——具有淨相；如果造了惡業立即想到：諸聖者知曉我的惡行，並一定會羞辱我的——具慚愧心。應當具足（以上條件）來依止上師。《功德藏》云：“具信慧聞大悲心，恭敬戒律三門調，寬宏慷慨淨相愧。”此外弟子的所作所為應時時刻刻隨順上師的心意，不要做違背上師意願之事。無論上師如何嚴厲呵責制裁，既不嗔怒也不怨恨，猶如馴服之良馬；因上師的指派而來往奔波也不生厭煩，猶如船筏；能夠承受上師所吩咐的一切好壞之事，猶如橋樑；能夠忍受一切艱難、困苦、寒冷、炎熱，猶如鐵匠的鐵砧；聽從上師的一切言教，猶如奴僕；斷除我慢，常處卑位，猶如掃

帚；捨棄驕慢，恭敬諸眾，猶如斷角的犛牛。此乃《華嚴經》等佛經中所說的依止上師的方法。如《功德藏》云：“極護上師具善巧，厲斥不嗔如良駒，來去無厭如船筏，猶如橋樑承賢劣，猶如鐵砧忍寒熱，依教奉行如忠僕，斷除我慢如掃帚，捨驕慢如斷角牛，契經所說依師法。”

以三種承侍令上師歡喜。上等為修行供養：通過苦行及精進的方式而修持上師所傳的一切正法；中等即身語承侍：自己的身語意精心侍奉上師，為上師服務；下等為財物供養：以慷慨供養飲食受用等方式令上師歡喜。如《功德藏》云：“若有財物供上師，身語恭敬承侍事，何時一切亦不毀，三喜之中修最勝。”

有時上師的行為顯現不一定如理如法，無論是怎樣的行為，應當了知都是善巧方便的行為，唯一觀清淨心。從前，大智者那諾巴已得大成就後，有一次本尊告訴他：“你生生世世的上師是聖者諦洛巴，你應前往印度東方。”那諾巴尊者立即啟程奔赴東方。但是不知道諦洛巴上師到底住在何處。問當地的人們，都說不認識，他又問：“那麼在此地還有沒有誰叫諦洛巴呢？”人們回答：“有個以行乞為生的諦洛巴，人們稱他乞丐諦洛巴。”那諾巴尊者心想：大成就者的行為是不定的，很可能就是他。於是又問：“乞丐諦洛巴住在哪裡呢？”他們告訴他：“就在那邊正冒出煙的破圍牆內。”他前去（拜見）。諦洛巴尊者正坐在那裡，面前放著一個裝滿了死魚、活魚混雜的木盆，從中取出的每一條魚

都放在火上烤，然後享用，接著彈一響指。那諾巴上前頂禮請求攝受。諦洛巴尊者說：“你說什麼？我是個乞丐呀！”那諾巴又再三誠摯請求，諦洛巴尊者才攝受了他。這樣的行為，並非是諦洛巴尊者因飢餓未得到食物而殺魚，而是因為那些魚是不知取捨之處的惡業眾生，他具有超渡牠們的能力，為使牠們與他結上緣而享用魚肉，之後將其神識引到清淨剎土。

同樣，薩曷哈以弓箭手的形象、夏瓦熱以獵人的形象等，印度聖地數多成就自在者顯現劣種等極其低劣的形象。所以，對於（上師的）任何行為都不能生起邪見，應當唯一觀清淨心。如《功德藏》云：“諸行不應生邪見，聖地數多自在者，顯現劣種惡行相，惡劣之中極惡劣。”如果將那些形象看作是邪行，觀其過失的話，則如頌云：“長處於佛亦見過。”雖然是佛，但是也會有人見其過失。往昔，世尊的兄弟善星比丘，於二十四年（不同經中說法不一）中做世尊的侍者。他精通十二藏，並能不參閱經文傳講。但是，他看世尊的一切行為都是欺誑的，他想：除了有沒有一尋光的差別外，我們二人完全相同。生起這種邪分別念，並且說：“二十四年為汝僕，除身具有一尋光，芝麻許德吾未見，知法我勝莫為僕。”說完就離開世尊了。當時阿難作為世尊的侍者，他問世尊：“善星比丘將來轉生何處？”世尊回答：“善星比丘現在只有七天的壽命，死後將於花園中轉生為一餓鬼。”阿難到善星比丘

面前告訴他世尊所說的那些話。善星比丘想：有時他的妄語也可能是真的，所以這七天中我應謹慎行事，七天過後我再羞辱他。於是七天中未進飲食。到了第七天的早晨，（因為已）口乾舌燥，於是他喝了一口水，沒想到水未消化而死去。死後，於花園中轉生為一個具有九種醜相的餓鬼。

因此，若看到聖者上師的行為有過失，則應自相呵責，並且想：這是我自己的心識、眼識不清淨所致，上師的行為無有絲毫過失或罪業，應對上師更加生起信心和清淨心。如《功德藏》云：“自己未調自心前，迷亂觀察無量罪，善星精通十二藏，見師行為狡詐相，善加思惟改自過。”

此外，假如上師聖者表面似乎對自己特別憎恨，我們也不應生起嗔恨心，而應想：上師一定是看到了我的某種過失，才如此呵斥我。即上師觀察到以呵責方式調伏我的時機已成熟，於是才如此調伏。應當在上師心情平靜時，到上師面前作懺悔等。如《功德藏》云：“倘若上師現忿怒，見己過失呵責調，時機成熟應懺悔，如是智者不著魔。”

平時自己在上師的身邊時也是同樣，上師從座上站起時，自己不應仍坐在座位上，而應立刻站起；上師安坐時應（向上師）問安，再觀察時機，供養適合上師心意的用品等。上師行走之時，隨行也是一樣。若走在上師的前面，則後背對著上師，故不應走在上師前面；若走在上師的後面，則會踩壓著上師腳印，故也不應走（在上師的後面）；若走

在上師的右側，則處於首席之位，故更不應走在上師右側。因此，應當在上師的左側稍後的位置恭敬隨行。若因路途有怖畏，請求上師開許後走在前面也不相違；上師的座墊和乘騎（車輛等）也是如此，不應踩踏上師的座墊、乘坐上師的車輛等，也不應猛厲開關上師的門或用力敲門，應輕緩開關。在上師的面前時，應斷除身體的弄姿作態，表情的嘻笑顏開或陰險憤怒等，也應捨棄說妄語、未經觀察的胡言亂語、戲耍玩笑等滑稽語以及無意義的無關綺語。應懷著恭敬畏懼之心，捨棄無所謂的心態等，當修學寂靜的威儀。如《功德藏》云：“上師起時莫安坐，坐時問安供受用，若行莫隨前後右，踏墊坐乘等折福，不應猛厲敲師門，捨棄弄姿笑怒容，妄亂玩笑無關語，三門寂靜而依師。”

假若有其他的補特迦羅辱罵、嗔恨上師，自己不應與其為友，如果以自己的能力可以制止他們的邪見和詈罵等，就應當去制止，若無能力則不應與其暢所欲言。如《功德藏》云：“詈罵嗔恨上師者，不應為友盡力止，暢所欲言增大罪，失毀一切諸誓言。”

此外，對上師的眷屬和金剛兄弟姐妹們也是同樣，無論相處多久也不應心生厭煩而應和睦友好相處，猶如腰帶一樣；無論暫時遇到任何事情，都應捨棄驕慢，來往融洽，猶如食鹽一樣；對方的惡語中傷、無理爭吵或施加難以承受的壓力也應盡力忍耐，猶如柱子一般。所以應和睦

相處，恭敬依止。如《功德藏》云：“和睦相處如腰帶，融洽交往如食鹽，極具忍耐如柱子，親近師眷與道友。”

最後修學上師之意趣

這樣依止上師的一切方法已明確後。譬如，依止勝妙水池的天鵝不會攪混池水，而是輕盈嬉戲，盡情享受；蜜蜂飛入花叢中時，不會損壞花的色香，而是吸取精華後便離開。同樣，我們應當了知：無有疲倦、不厭其煩地依教奉行，受持上師的意趣，依靠信心與精進的近取因，住於上師聖者心相續中的一切聞思修的功德能融入自己的相續中，就像從一標準瓶傾入另一標準瓶中一樣。如《功德藏》云：“如依勝池之天鵝，蜜蜂品嚐花汁味，恆時相處稀奇行，無有疲厭持師意，信心近取得功德。”

上師、聖者行持菩薩行、積累福德智慧廣大資糧時，自己也應發心供養微薄的財物受用或身語勞作，直至僅以意念隨喜等結上善緣，由此聖者的無上發心力所產生的一切善業資糧，聖者獲得多少自己也將同樣獲得。例如從前兩個人一起前往衛藏（拉薩）。一個人除了少量的豆粉外沒有其他口糧。他將少量的豆粉放入另一個人許多精白的糌粑中混合。過了幾天，有許多糌粑的人說：“你的豆粉差不多用完了吧，我們去看看有沒有用完。”然後兩人去看，“噢，現在豆粉還沒有用完”。這樣看了數次豆粉一直沒有用盡。最後只好與所有糌粑一起吃完。同樣，他人造善業時，僅以少

許財物供養或身語勞作等結上緣，也將獲得同等的善根。尤其是上師、善知識暫時的指派或信使，甚至包括清掃上師的居室在內，都是無誤資糧的聖道，應當盡力精進行持。如《功德藏》云：“決定行持善法者，勝師廣積二資時，彼中皆能結上緣，役使信使清掃等，極勞具果勝資道。”

皈依處以及積累一切資糧之無上福田沒有比上師更殊勝的。尤其是上師灌頂傳法時，十方三世諸佛及佛子的大悲心和殊勝加持融入於上師的相續中，並且安住於與諸佛無二無別的境界中，所以，其餘時間百千供養不如此時供養一口食物的福德大。觀修一切生起次第的本尊也是同樣，如果了知形象雖然是某某本尊，而本體除了自己的根本上師外，別無其他，則能速得加持。在相續中欲生起圓滿次第的智慧，唯以對上師的誠信恭敬與上師的加持力和合，自相續中就會生起上師心相續中所證悟的智慧。所以，修持生圓次第等一切聖道的所修之本體，都可包括在上師本性中，一切經典、續部中都說上師乃是真佛。如《功德藏》云：“何為皈依處資糧田，修師瑜伽內外二，所修生圓體攝師，經續說師為真佛。”因此說，上師的密意安住於與諸佛無二無別之中，為了引導我們這些不清淨的所化眾生而化現為補特迦羅的身相。

上師在世時，我們應當精進依照上師教言修持，並以三種承侍使自己的心與上師的智慧成為無二無別。若非如

此，上師在世時沒有承侍供養，不依教奉行，而當上師不在世時卻繪製影像或說些進行修持（上師瑜珈）、修習實相之類的話，然後尋找另一甚深法，不具備使上師心相續中的斷證功德融入自相續的誠信恭敬，不進行祈禱等，這是所謂的“能修所修相違”。（要想）在中陰界中能面見上師、上師指引道路等，這也需要自己無量的誠信恭敬與上師的悲心願力聚合才會產生那樣的結果。當然上師不可能親自去中陰界，如果自己沒有誠信，不恭敬上師，無論上師多麼賢善也不可能出現在中陰界為你指引道路。如《功德藏》云：“凡夫愚者繪像修，上師在世不承侍，不知師意修實相，能所修違誠可悲，無信中陰見師難。”

首先觀察上師，所謂的善巧觀察是指在未結上求灌頂求傳法的緣分之前善加觀察，之後如果是具足法相的上師則依止，若不具足法相則不依止。已經依止了上師後，上師無論行為怎樣都應看作是善妙的，全部視為功德，生起信心並觀清淨心。如果生起惡分別念，則會導致不可思議的過患。

所謂的觀察上師，本來是指需要經典續部中所說的一切功德完全具足的一位上師，尤其是心相續中具有菩提心這一條件必須具備。總而言之，觀察上師可以攝於觀察是否具有菩提心這一條件中。如果心相續中具有菩提心，從今以後不可能不成辦弟子們今生和來世的一切利益，這位上師所傳的正法也是與大乘道相關的，所以也會令所有的弟子趣入正道中；如果不具有菩提心，上師被私欲所牽，便不可能很好

地調伏弟子的相續，所傳的法無論多麼甚深稀有，但最後只能是為了尋求現世的利益而已。

因此說，觀察上師的一切要點可以攝於觀察具不具有菩提心這一條件中。如果自心相續中遍滿菩提心，則無論他的（外表）裝束等如何也應依止；若自相續中遠離菩提心，即使表面上暫時的出離心、厭離心、專心修法以及威儀如法等如何善妙，也不應依止。但是，對於那些自相續以隱匿形式而住的高僧大德們，我們這些凡夫無論怎樣觀察也不能了知他們不共同的功德。還有些狡詐、欺誑者，利用裝模作樣騙人的善巧方便冒充聖者，（因此難以分清真假，這時）依止自己生生世世有緣的上師非常重要。即：僅僅見到上師或聽到上師的語言，甚至只聽到上師的尊名也會周身汗毛悉豎，激動萬分，生起無比信心，心情驟然改變，這說明他是自己生生世世的上師，不需要觀察（也應依止）。

據說，從前絨頓拉嘎上師告訴密勒日巴尊者說：“你生生世世的上師是住在南方卓窩隆寺廟的聖者大譯師馬爾巴羅札，你應當前往（南方依止他）。”密勒日巴尊者僅僅聽到馬爾巴尊者的尊名時，不共信心便油然而生。他暗自下定決心：縱遇命難也一定要去拜見上師，並且受持上師的意趣。後來親自去拜見上師的時候，馬爾巴尊者則以耕田農夫的形象來迎接密勒日巴尊者。在途中相見時，雖然密勒日巴尊者不認識上師，但當時，自己今世的敏銳分別

念全部當下便消失了，他怔怔地站在那裡。總的來說，對於上師（的看法）也與自己內心清淨與否以及業力有關。所以，為自己傳授正法竅訣的恩師，行為如何都應當不離真佛之想。如果自己沒有宿緣，則無有值遇賢善上師的機會；若自己內心不清淨，值遇真佛也不會見其功德，因此值遇自己宿世受過恩德的上師非常重要。

中間依止上師時，何時何地都應當不顧寒熱飢渴等一切困難，依照上師的言教行持，誠心誠意恭敬祈禱。自己暫時的一切所作所為也應請示上師，上師如何吩咐，就如何去做，以“我意唯您知”的誠摯信心依止上師。

所謂最後修學上師的意行，是指對上師聖者的一切行為善加觀察之後，自己也全部按照那樣去修持依教奉行。如世間俗語云：“一切事情即模仿，模仿之中能生巧。”總之，修行者也是模仿往昔諸佛、佛子的行為。弟子依止上師也同樣應隨學上師的一切行為。所以，上師的意趣行為怎樣，（弟子）相續中也應當得到。譬如：弟子依止上師應像神塔小像從印模中取出來一樣，印模中有什麼樣的圖案，全部會顯現在神塔小像上。同樣，上師心相續中有怎樣的功德，弟子也應與上師相同，即便不能完全相同，也一定要具有基本與師相同的功德。

因此，首先應當善巧觀察上師，中間善巧依止上師，最後善巧修學上師的意行，這樣的弟子無論如何必定會趣入正道。如《功德藏》云：“首先善巧觀察師，中間善巧依止

師，最後善巧學意行，此人必將趣正道。”因此說幸遇一位具有切功德的殊勝善知識，依止時應當不顧惜身命，像常啼菩薩依止法勝菩薩、大智者那諾巴依止聖者諦洛巴、密勒日巴尊者依止馬爾巴羅札尊者那樣。

常啼菩薩是如何依止法勝菩薩的呢？從前，常啼菩薩尋求智慧波羅蜜多法門時。一次在一片曠野上，從空中傳來這樣的聲音：“善男子，前往東方，將會聽聞到智慧波羅蜜多，不要在意身體勞累、昏沈睡眠、寒冷炎熱、白晝黑夜，也不應左顧右盼，應當勇往直前，不久你就會獲得智慧波羅蜜多的經典或見到具有智慧波羅蜜多法門之說法比丘。爾時，善男子，汝應於此聖者前聽聞智慧波羅蜜多，對他生起本師想，並且恭敬正法，隨後依止而行。若見其享受五種欲妙，也應了知彼乃菩薩之善巧方便，不應不起信心。”聽到此話後，他便前往東方，沒走多遠，他意識到：我怎麼沒有問問那聲音，（需要走多遠呢？）現在，我根本不知道宣講智慧波羅蜜多法的地方，到底往哪裡走呀！他失聲痛哭，並且暗下決心：乃至未聽聞到智慧波羅蜜多法門之前，我決不在意辛勞疲憊、飢餓乾渴、昏沈睡眠、白晝黑夜等，應如死去了獨子的母親一樣，沒有其他的作意，（不知）何時才能聽聞到智慧波羅蜜多法呢？想到這裡，他異常悲痛。

這時一位如來的身相出現在他面前，先讚頌求法的功德，後告訴他說：“距離此地五百由旬的地方有一名為香

積的城市，由五百個七寶裝飾的花園圍繞，一切功德吉祥圓滿。位於十字中央的是法勝菩薩的七寶宮殿，其周圍達一由旬，並且花園等受用圓滿。法勝大菩薩及其眷屬六萬八千女眾一起享受五種欲妙，盡情享用歡樂宴會，快樂無比。在那裡，法勝菩薩三時為眾眷屬宣講智慧波羅蜜多，你親近他，就會聽聞到智慧波羅蜜多。”常啼菩薩聽到這話後無有其他作意，當時他聽聞到了法勝菩薩在彼處宣講智慧波羅蜜多的法語，也現前了許多禪定法門。並且見到十方世界無量諸佛在宣說智慧波羅蜜多，他們說法後，讚歎法勝菩薩，然後不見了。

常啼菩薩對法勝菩薩生起了無比的歡喜心、信心和恭敬心。他想：我應以何方式前去拜見法勝菩薩呢？因我非常貧窮，無有衣服、珍寶、妙香、珍珠等任何資具供養善知識法勝菩薩，所以我應當出賣自己的身體，以所得的資財供養法勝菩薩。從無始輪迴以來我曾賣過無數次身體，並以貪欲之因，無數次身墮地獄，遭受欣割而虛度，但都不是為了求得這樣的正法，也不是為了供養這樣的高僧大德。於是他便到集市中心高聲叫賣：“誰買人？有誰想買人？”但是，因為魔王波旬對常啼菩薩為正法如此苦行生起了嫉妒心，（從中作梗），以致無有任何人聽到常啼菩薩的聲音。他沒有尋到買自己身體的人，便到一旁悲傷哭泣，淚水奪眶而出。這時，帝釋天王想觀察常啼菩薩的意樂，於是化為婆羅門的身相，來到他的面前說：“我不需要人，但我要做一次供施，

需要人肉、人油以及人的骨髓。如果你肯賣，我可以給適當的價錢。”常啼菩薩立即用利刃穿破右手，鮮血噴出，又割下右腿上的精肉，準備到牆角下割開骨骼而取骨髓時，一位商主的女兒從樓上看到了這種情景，來到常啼菩薩面前問：“善男子，您為何這般痛苦地折磨自己呢？”常啼菩薩向她講述了為了供養法勝菩薩而賣身的經過。她又問：“那麼對他做如此承事會得到什麼功德呢？”“他宣講諸佛菩薩的善巧方便法以及智慧波羅蜜多，若可依此修學，則獲得一切遍知，並將具足佛的諸多功德，還能夠將聖法如意寶分享給一切眾生。”“為了那些功德中的每一分功德，即便是捨棄恆河沙數身體也值得。但是，請你不要令自己遭受如此的疼痛，您供養法勝菩薩所需要的一切資具我可以給您，並且我也與您結伴前去法勝菩薩面前（聞法），我也希望得到那些功德，增長善根。”此時，帝釋天王也現出了自己的身相對常啼菩薩說：“我是帝釋天，是為了觀察你的意樂而來，你需求什麼我可以賜予。”常啼菩薩說：“請賜予我佛的無上功德。”“這不是我的境界，所以無法賜予。”“那麼，我的身體要完全恢復不需要您費力，我可以依靠真實諦的加持。”“是什麼真實諦呢？”他說：“願以諸佛不退轉授記之真實諦與我自己堅定不移的殊勝意樂之真實諦、以及此等真實語，使我的身體恢復如初。”說完身體便與從前一模一樣，帝釋天也不見了。於是，常啼菩薩與商主之女一同去了她父母家中，講述了事情的經過之後，取了許多供養的資具，商主的女兒及其五

百名侍女一起坐上馬車，與其父母及其眾多隨從一同奔赴東方。

（不久來到了）香積城，見到法勝菩薩正在為成百上千的眷屬宣講正法。見此情景後常啼菩薩獲得了猶如比丘入於禪定般的安樂。於是與五百名女眾隨從下了馬車，前去法勝菩薩面前。

在那裡有一座由七寶組成的智慧波羅蜜多宮殿，紅色栴檀嚴飾，各種珍珠瓔珞覆蓋，四方安置四盞如意寶燈，在四個白銀香爐中燃著的全是黑沈熏香⁽⁸⁶⁾，中央的四寶篋內放置有用琉璃溶液撰寫在金函上的智慧波羅蜜多，眾天人前來供養經函。常啼菩薩、商主之女及五百女僕詢問了原因之後作了善妙供養。之後來到法勝菩薩為眾人傳法的座前。常啼菩薩及五百女眾隨從向法勝菩薩供養了那些供品，商主之女及其隨從發了殊勝菩提心，因常啼菩薩問了：“前面見到的諸佛是從何而來，去於何處？”所以法勝菩薩宣講了《諸佛無來無去品》之後從法座上站起回到家中，七年間安住於一等持的禪定中。

在此期間，常啼菩薩與五百女眾眷屬始終未曾睡眠和安坐，僅以站立行走兩種威儀度日，一心期盼著法勝菩薩出定宣講正法。七年即將過去之時，諸天人告訴常啼菩薩：“現在還有七天法勝菩薩將出定宣講正法。”於是他與五百女眾眷屬一起去法勝菩薩將要傳法之處一由旬以內的地方進行灑掃，為了不起灰塵首先需灑水時，魔王波旬使所有的水

都不見了。常啼菩薩便刺破自己身體的所有脈管，用鮮血灑地壓塵，商主之女與五百眷屬也刺破各自身體所有的脈管，灑血壓塵。這時帝釋天王將所有的血用天境的紅梅檀加持（之後，那塊地就變成紅色）（據說是現在的成都某處）。常啼菩薩及其眷屬設置獅子座，一切陳設圓滿之後，法勝菩薩入座，宣講了智慧波羅蜜多。因此常啼菩薩獲得了六百萬禪定法門，面見了無數佛陀，從此以後在夢中也不離面見如來，據說現在常啼菩薩在妙音無盡如來座下。

同樣，大智者那諾巴依止諦洛巴尊者時，也經歷了千辛萬苦，即如前面所說的諦洛巴尊者以乞丐的形象安坐時，那諾巴上前拜見後請求攝受，諦洛巴尊者最後答應了。之後他無論到何處都帶著那諾巴，但一直未傳法。

一日，諦洛巴尊者帶那諾巴到了一座九層樓的樓頂說：“依照上師言教行持，卻不知有沒有能從此樓頂跳下去的？”那諾巴想：這裡沒有其他人，這一定是說與我自己的。於是他從樓頂縱身跳下，幾乎粉身碎骨，受了無量的疼痛和痛苦。上師來問他：“痛嗎？”他回答：“不但痛，而且簡直成了屍體一樣了。”諦洛巴尊者做了加持後，他的身體恢復如前。又將他帶到一處說：“那諾巴生火。”火生好後，上師將許多長長的竹竿上面塗上油在火上烤完，做成非常堅硬銳利的竹刺，說：“依照上師的言教行持，也需要這樣的苦行。”便將這些竹刺插入那諾巴手指和腳趾間，他身體的所有關節都僵直了，感受了無法

忍受的痛苦。上師到別的地方去了，幾天後回來取出那些竹刺。從傷口處流出許多血和膿水，諦洛巴尊者又做了加持後將其帶走。

一天諦洛巴尊者說：“那諾巴，現在我肚子餓了，你去討一些吃的吧。”那諾巴到了許多農夫正在吃飯的地方，討了滿滿的一托巴（87）熱氣騰騰的稀粥，回來後供養上師。諦洛巴尊者則津津有味地享用著，顯得十分歡喜。那諾巴心想：我以前跟隨上師做了那麼多事，從未見過上師像這次這麼高興，如果現在再去討會不會還得到少許。於是他又帶著托巴去了。那些農夫已經去幹活了，剩下的稀粥放在原地。他想現在我偷一點也沒事，想後拿起便逃，但被那些農夫看到了，追趕上來逮住他，將他打得半死。他又受了無量的苦痛，不能站起只好在那裡躺了幾天，上師又來做了加持後帶他走了。

一日諦洛巴尊者說：“那諾巴，我現在需要許多財物，你去偷吧。”於是他到一位富翁家去行竊，結果被人察覺後逮住了他，又將其打得死去活來。幾天後，上師來到他面前問他：“痛嗎？”他如前回答（不但痛而且簡直成了屍體一樣）。上師做了加持後，又將他帶走。這樣的大苦行共受了十二次，還有十二次小苦行，如此他前後經歷了二十四種苦行。

這樣，所有的苦行圓滿後，一天，諦洛巴尊者說：“那諾巴，你去打水來，我在這裡生火。”那諾巴提水回來

時，上師生完火後，便站起，來到（他面前），左手抓住那諾巴的喉竅說：“那諾巴，把頭伸過來。”說罷，右手脫掉鞋子，拿起鞋便猛擊他的額頭，那諾巴驟然昏迷，失去知覺。蘇醒之時，在他的相續中生起了上師心相續中所有的功德，師徒二人的意趣成為無二無別。

這樣大智者那諾巴經歷了二十四次苦行，但實際上，因為是依照上師的教言，所以成了清淨業障的方便，雖然形式上只是無意義的勞苦，好像無有一個是正法。即上師也未宣說一句正法，弟子也未進行如一次頂禮等的修持善法，但因值遇成就的上師後，不顧艱難困苦，遵照上師的言教行持，以清淨業障之力即可在相續中生起證悟的（智慧）。所以，所有的修法中沒有超過依照上師言教行持的修法了，依教奉行的功德非常廣大。同樣，對上師的教言置之不理的過失也特別嚴重。還有一次，諦洛巴尊者說：“那諾巴，你不要擔任布劄馬希拉寺護門班智達之職。”後來，那諾巴去印度中部地區時，巧遇布劄馬希拉寺護門班智達圓寂了，無有其他人能夠與外道辯論。便請求他：“需要您做北門的護門班智達。”再三誠懇請求後，他做了北門的護門。一次與外道辯論，數日也不能辯勝，於是祈禱上師。一日，他定睛一看：諦洛巴尊者出現在自己的面前。他說：“上師，您的悲心實在微弱，我前面百般誠摯祈禱，您也不降臨。”“我不是說過了嘛，不讓你做護門班智達，現在你將我觀想在頭頂上，以期克印指著外道，即

可辯勝。”依上師所說而行，結果那諾巴獲勝，擊敗了所有的外道。

同樣，密勒日巴尊者也如此依止了馬爾巴羅札尊者，情況是這樣的：在阿里貢塘地方有一名為密勒希曷嘉村的富戶有子女兩個，哥哥名為密勒聞喜，也就是至尊密勒日巴，他們兄妹童年時，父親就去世了，所有財產全部被伯父勇仲嘉村掠奪去了。他們母子三人飲食財產一無所有，備受種種艱辛。之後，密勒日巴從勇敦措嘉和拉吉俄窮那裡學了咒術與降冰雹術，壓死了伯父的兒子、兒媳等共三十五人。因當地的人們過分欺凌他們，所以他又降了三牆板高（大約三尺厚）的冰雹。

對以往所造的惡業追悔莫及，於是生起修法之心。依照上師勇敦的教言，到一位大圓滿上師絨敦拉嘎面前求法。絨敦拉嘎上師說：“我此殊勝大圓滿法，根為生起勝，頂為證得勝，果為獲得勝，晝修晝成佛，夜修夜成佛，具有宿緣者不需修持，僅以聽聞就能解脫，乃是極利根具有法緣者所修之法，所以賜與你此法。”賜予他灌頂和竅訣。密勒日巴心想：我最初學咒術時，僅僅十四天就出現了明顯驗相，學降冰雹術也只用七天就成功了。現在此法比咒術、降冰雹術更容易，因“晝修晝成佛，夜修夜成佛，具緣者無需修持”，我既然已遇到此法，也算是具有宿緣的人。所以他沒有修持，整天沈湎於睡眠之中，結果正法與補特迦羅（的相續）已背道而馳。過了幾天，上師說：“聽說你是個大罪

人，確實是真的。我對此法也有點過於誇張，所以現在我無法調伏你。在南岩卓窩隆寺有印度大成就者那諾巴的親傳弟子——聖者大譯師馬爾巴羅札。他是新密宗的成就者，三地無與倫比，你與他具有前世的緣分，你應當前去那裡。”當時僅僅聽到馬爾巴譯師的尊名，他內心生起無以言表的歡喜，全身汗毛悉動、安樂無比、熱淚盈眶，生起無比的誠信與恭敬心。暗自思惟：不知何時才能遇到上師，得以見面。於是立即前往南岩。（與此同時）上師佛父佛母也出現了許多殊勝夢境，知道密勒日巴至尊將要到來。於是馬爾巴尊者便裝扮成耕地（農夫的形象）到龍達路邊迎接他。密勒日巴尊者首先遇到上師之子達瑪多得在放牧，然後繼續向前走，在路口遇到馬爾巴上師在耕地。剛剛見面，就產生了不可思議、不可言說的喜悅之情，滅盡了今世所有分別念，稍怔片刻。當時他並不認識上師，他講述了前來拜見馬爾巴上師的原因。上師說：“我可以把你介紹給馬爾巴，你來幫我耕這塊地。”說完賜給他滿滿一瓶酒就走了。密勒日巴尊者把留下的酒一飲而盡。剛好耕完土地時，上師叫他的兒子來喚密勒日巴一起回去拜見上師。頂禮後他說：“上師啊，我是來自拉多地方的一個大罪人，願將身語意三門供養上師，請求上師（賜與）衣食與正法，願賜我即身成佛。”上師說：“罪孽深重，怪不了我，也不是我讓你造罪的。不過你究竟造了什麼罪？”密勒日巴尊者詳細敘述了（造罪）經過。上師說：“無論如何，供養身語意很好，但是衣、食和正法三者不能

全部給你，要麼給你衣食，你去別處求法，或者傳與你正法，到別處尋找衣食。二者只能選擇其一。如果選擇我賜與正法，即身是否能成佛（主要還是）依靠你自己的精進與毅力。”密勒日巴尊者說：“那麼，我前來依止上師的目的是求法（所以選擇得法），衣食可以到別處去尋找”。於是尊者在上面師那裡住了幾天後，就到南岩一帶化緣去了。結果化到了二十一藏斗青稞，其中用十四藏斗青稞兌買了一口四角銅鍋，剩餘的七藏斗青稞裝入口袋裡，然後帶上銅鍋等回去到上師面前供養。密勒日巴將青稞堆進上師房裡放在地上，幾乎佔滿了整個房間。上師站起來問道：“你這個小夥子好大的力氣，你想用手力壓死我們這些人呀？把青稞拿出去。”邊說邊用腳踢他，“必須將這些青稞弄到外面去”，後來密勒日巴尊者只供養了那口空空的銅鍋。

一次，上師說：“我有許多來自衛藏具有信心的弟子，經常遭到雅卓打隆巴及浪巴地區人們的毆打，不能順利前來供養飲食（受用）。所以，你到那兩處降一次冰雹，那也是修法，如果有效，我會傳竅訣與你。”於是密勒日巴到那兩個地方降了冰雹，回來後請求上師賜與竅訣。上師說：“你降了三粒冰雹，就想得到我辛辛苦苦從印度求來的法啊？如果真的要得法，南岩拉卡瓦地區的人們經常毆打我那些來自涅洛若的弟子們，並且對我也是非常輕蔑，你去那裡詛咒他們，若咒術靈驗，出現效果，我將把大智者那諾巴一生一世成佛的竅訣傳授與你。”在彼處同樣咒力達到了

（預期）效果，回來後又向上師求法。上師冷笑：“嘿嘿，你想要我不惜身命求得的那些還帶有空行溫熱氣息的竅訣（是指經空行加持，並由空行護持未有染污的清淨法門）作為你造罪業的賞賜品嗎？是開玩笑還勉強可以，這實在太可笑了，如果不是我是另一個人的話，也可能殺了你。現在你自己去賠償雅卓地區人們的莊稼，使拉卡瓦所有人們起死回生，那樣的話我傳給你竅訣，否則，不要來我這裡。”受到上師這樣的呵責，他非常傷心失望，哭了很長時間。

第二天早晨，上師來安慰他說：“昨晚我對你訓斥得太重了，你不要不高興，慢慢來，不要著急，我會傳竅訣給你。你是一個勤於做事的人，所以，你幫我兒子達瑪多得建造一座房子，竣工之後，我不但傳竅訣與你，還將為你準備衣食。”密勒日巴說：“在這期間如果我沒有得到法而去世了怎麼辦呢？”上師說：“我可以保證這期間你不會死。對法不能太誇張，據說你是一個十分精進的人，若能勤修我的竅訣，或許即身也能成佛。”這樣諄諄教誨一番後，讓密勒日巴在東山建一座圓形房屋，在西山建一座半圓形房屋，於北山建一座三角形房屋。所有的房屋僅建起一半時，上師就來呵責，令他全部拆毀並將土石放回原處。在背運這些土石過程中，密勒日巴後背生了一個瘡，他想：如果請上師過目只有挨罵，請師母看，又會說在誇功。所以沒有給他們看，只好獨自哭泣。之後，招呼

道友去祈求傳法，師母也請求上師賜法與他。上師對師母說：“你去準備一些豐盛的飲食，帶他到我這裡來。”密勒日巴來後，上師念了皈依的傳承，傳了皈依戒後說：“這些都是共同之法，如果想要不共密宗竅訣也需要如此做。”又簡略地講述了那諾巴傳記中苦行的情況後問道：“你能夠這樣苦行嗎？看來很困難吧！”聽到這些，密勒日巴生起了強烈的信心，淚流滿面，並且立下了“謹遵師命”的堅定誓言。

幾天過後，上師出去又將他帶到西南方向一處險要位置，對他說：“你在這裡建造一幢灰白色四方形的九層樓，加上寶頂共十層，建好後不會再（讓你）拆毀，並且傳你竅訣，你一心修持時，我將為你準備修行的口糧。”這樣在打地基時，上師的三大意子遊戲時滾來一塊大石頭，他也用來砌地基了。二層樓剛剛修好，上師來看後問：“這塊石頭是從哪裡取來的？”他講述了緣由。上師說：“我的那幾位弟子是修生圓次第的瑜伽士，他們豈能作你的奴僕，快取出那塊石頭送回原處。”他又從房頂開始拆掉，取出那塊石頭送回原處了。上師又說：“你自己再搬回來放上吧。”他又搬來如前一樣放好，繼續建造。第七層樓建起時，腰部又生了一個瘡。上師又來對他說：“你暫時把這個工程放下來，在下面建一座有十二根柱子帶衛生間的走廊。”他又開始修建，走廊竣工時，脊背上又生了一個瘡。

當時，藏絨地方的梅敦村波來求勝樂金剛的灌頂，多

勒地方的策敦旺額求密集金剛的灌頂。他們二人來時，因為建房這一事情馬上就要完成了，所以，密勒日巴就跑去，希望能得到灌頂，坐在灌頂行列中，但又遭到上師的責罵和痛打，並把他從灌頂行列中趕了出來。當時，密勒日巴整個背上已傷痕累累，三個瘡口流出膿血，疼痛難忍，但他仍然背上土器繼續修建房子。

又一次，絨地的鄂敦秋多來求喜金剛的灌頂。當時，師母將私房財產一顆大松耳石給了他，作為灌頂供品。他又坐在灌頂行列中，結果像上次一樣挨了一頓痛打和責罵，沒有得到灌頂。他想：現在肯定不會得到法了。於是漂泊異鄉，到了南岩地區。一戶人家請他念誦《般若八千頌》，在那裡看到了常啼菩薩的傳記，以此為緣，他想：為求正法，要堅持苦行，恭敬上師，依教奉行，令師歡喜。於是他便返回來。回到上師那裡後仍然只是挨打受罵，所以他非常傷心失望。這時，師母派他到鄂敦上師面前去求法，鄂敦上師傳給他竅訣後，他進行修持，但是因未得到上師的允許，所以（相續中）未能生起少許功德。後來遵照上師的吩咐隨鄂敦上師一起到馬爾巴上師面前。一日，在一次薈供的行列中上師嚴厲呵責了他和鄂敦上師及師母，又狠狠地打了他們，並將他趕了出去。他心想：我所造惡業的罪障如此深重，不但自己受苦，還連累鄂敦上師及師母受這樣的苦難，現在不能得到正法反而只有造罪，還不如自殺死了好。想到這裡，他準備自殺，被鄂敦上師

勸住了。這時馬爾巴上師怒氣已消，將他們師徒二人（鄂敦上師和密勒日巴）喚到面前，從此開始攝受了他，並賜與許多善妙的教誨，給他取名為密勒金剛幢。勝樂金剛灌頂時，上師現量顯示了六十二本尊壇城，賜他密名為笑金剛，所有的灌頂與竅訣以注滿妙瓶的方式傳授給他。密勒日巴也是猛厲精進苦行修持，最後獲得了殊勝和共同的成就。

因此說，往昔出世的所有印度和西藏的大智者、持明成就者他們也都是依止了真正的上師善知識後，依照上師言教行持，最後與上師意趣成為無二無別的。所以我們對上師的一切行為不能生邪見，並且不應有欺誑、狡詐的心態，應以正直秉性來依止上師。如果沒有這樣依止，僅僅說一個小小妄語，其罪業也是極其嚴重的。

從前，一位大成就者的弟子攝受了眾多眷屬。一次他正在傳法時，他的上師以乞丐的形象來到他面前，他不好意思在大眾中頂禮自己的上師，便裝作沒看到。下午集會結束後，他立即去拜見上師，並作頂禮。上師說：“剛才為什麼不頂禮？”他說：“我沒有看見上師。”話剛出口他的兩顆眼珠就落到地上了。後來他請求上師寬恕，並說了實話。上師作了加持後，他的眼睛才恢復。

此外印度大成就者黑行大師也是同樣。他與許多眷屬一起進入航船渡海時，他想：我的上師雖然是真正的成就者，但從世間的眷屬受用等方面來說我還是更勝一籌。剛剛生起這個念頭，航船立即沈入海中，在水中遇到極大的艱難

時，他馬上祈禱上師，上師親自降臨解除了他海水的怖畏。上師說：“因你生起了很大的慢心，所以得到這樣的報應。我也是沒有致力於尋求眷屬受用，否則，若致力於那些的話，至少也會成為與你同樣的人。”

如此說，往昔已出世了無數不可言說的佛，以他們的大悲心也未能救護我們，而今我們這些眾生仍然漂流於輪迴的大苦海之中；昔日湧現的不可思議的成就者高僧大德，我們也未能成為他們慈悲觀照的對境，甚至連面見他們的緣分也沒有。如今佛法已到末期，五濁增盛之時，我們雖已獲得了人身，但只是隨不善業而轉，不知取捨之處，猶如無依無靠的盲人漂泊於空曠的荒野中一樣。此時，諸上師、善知識、聖者們以無量的大悲心垂念我們，即顯現適合各自不同緣分的補特迦羅身相，雖然他們安住於佛的密意中，但行為卻隨順我們凡夫，並通過善巧方便攝受，使我們趨入殊勝正法之門，打開我們取捨的雙眼，並無有錯謬、無有迷亂地開示了解脫遍知的勝道。實際上，上師的功德與諸佛無有差別，對我們來說，上師則以勝過諸佛的恩德加以救護。因此，我們應當隨時隨地以三種信心精勤依止上師。

**雖遇聖士仍為劣行誘，雖獲勝道仍漂非道中，
我與如我惡性諸有情，正法調伏自續祈加持。**

依止上師之引導終

共同前行圓滿矣！

【註 釋】

- 84 貴族子弟：舊時西藏貴族的幼弟和侄子總名。
- 85 木磨：形象是磨子，但不能磨糧食，而自盡之喻。
- 86 黑沉熏香：沉香。梵義譯為“無重”或“去心”。分白、黑及赤色三種。
- 87 托巴：人頭蓋骨所做的碗。

不共内加行
——皈依



不 共 內 加 行 一 皈 依

以外皈依頂戴三寶尊 以內皈依成就三根本
以密皈依現前三身者 無等上師足下我頂禮

不共內加行分五：諸聖道之基石——皈依；趣入最勝大乘——發殊勝菩提心；清淨違緣罪障——念修金剛薩埵；積累順緣資糧之供曼荼羅與頓然斷除四魔之古薩里——積累資糧；自相續生起證悟智慧之究竟方便——上師瑜伽。

一、皈依

諸聖道之基石——皈依之引導，分五：皈依之基礎；皈依之分類；皈依之方法；皈依之學處；皈依之功德。

皈依之基礎

總的來說，能開啟一切正法之門的就是皈依，開啟皈依之門的是信心。皈依之初，於自相續中生起穩固的信心非常重要。

信心又分為清淨信、欲樂信、勝解信三種

清淨信：進入有許多佛像、經書、佛塔的殿堂或見到上師、善知識、高僧大德的尊顏，或者聽到彼等功德及事蹟，以此類因緣，能夠立即想到他們的悲心廣大等，這種由清淨心引發而生起的信心，稱為清淨信。

欲樂信：聽到惡趣輪迴的痛苦後生起想擺脫之心；聽聞善趣與解脫的安樂則生起想獲得之心；聞到善法的功德後生起要修持之心；現見罪業的過患後生起想斷除之心，這些都是欲樂信。

勝解信：了知三寶的不共功德與加持之後，從內心深處生起信解，知道三寶是一切時分無欺的皈依處，想到無論是苦是樂，是病是痛，是生還是死，任何事情無欺的皈依處——三寶都會知曉，除三寶之外，再沒有其他的依賴和指望，這種堅定不移的信心稱為勝解信。如烏金蓮師說：“具有堅信得加持，若離疑心成所願。”因此，信心能生一切善法功德猶如種子，若無信心就如同種子被火燒盡一樣。如經云：“無信心之人，不生諸善法，如種被火焚，青芽豈能生？”此外，信心居於七聖財（88）之首位，如云：“信心如寶輪，晝夜修善道。”所以說，信心是一切財寶中最殊勝的。同樣，信心也是無盡功德的泉源，猶如寶藏；能趨入解脫勝道，猶如雙足；將一切善法攬入自相續，猶如雙手。如頌云：“信財寶藏雙足勝，猶如雙手攝善根。”雖然三寶具有不可思議的悲心與加持，但要想使之融入自相續，唯一依賴自己的信心和恭敬心。因此，如果自己具有上品的信心與恭敬心，那麼所得到上師三寶的悲憫與加持也是上等的；若具有中品的信心與恭敬心，則所得的悲憫與加持也是中等的；假如只具有下品的信心與恭敬心，就只能獲得少許的加持與悲憫；如果根本沒有信心和恭敬心，那麼不可能得到上

師三寶的悲憫與加持。若自己無有信心，則遇到真佛攝受也無濟於事，就像前面提到的善星比丘和世尊的弟弟提婆達多等一樣。如果具有真誠的信心與恭敬心，現在無論誰人祈禱，佛陀都會降臨於他（她）的面前賜予加持，諸佛對眾生的悲心無有親疏。如頌云：“何人誠作意，能仁現彼前，賜灌頂加持。”烏金蓮師說：“具有信心善男女，蓮生不去何處住，吾壽無有歿盡時，信士前我各現一。”只要自己具有勝解信，則任何人都會得到佛的悲憫（和加持）。（藏族有這樣一種說法：）“若有信心，老婦依犬牙也能成佛”。

從前，有一位老婦人與兒子（相依為命）。兒子經常去印度經商。老母親對他說：“印度金剛座是圓滿正等覺（釋迦牟尼佛）出世的聖地，你一定要從印度給我帶回一個作為頂禮對境的殊勝（加持品）。”這樣囑咐他多次，但兒子都忘記了，（一直）沒有帶回加持品。一次，兒子又準備去印度時，母親說：“如果這次還不給我帶回來一個作為頂禮對境的加持品，我就在你面前自殺而死。”兒子去印度經商到返回的期間又忘記了（母親囑咐的那件事），臨近家門之時（突然）想起了母親的話。他想：現在該怎麼辦呢？我沒有給老母親帶回任何頂禮所依的加持品，如果這樣空手而歸，老母一定會自盡身亡的。想到這裡他左右環顧，發現路邊有個狗頭，於是拔出狗牙，用綢緞裹好帶回來交給母親說：“這是佛的牙齒，希望你將它作為祈禱

的對境。”老母親認為這顆狗牙是真正的佛牙，生起了強烈信心，經常頂禮供養，後來狗牙降下了許多舍利。最後老婦人去世時，出現了彩虹光環等許多瑞相。這並非是狗牙具有加持力，而是老婦人以強烈的信心力認為它是真正的佛牙，這樣佛的加持力融入狗牙中，所以狗牙也就與佛牙無有差別了。

此外，在工布地方有一個叫覺沃奔的愚人。一次他去參拜覺沃佛像（存放於拉薩大昭寺的釋迦佛身像）。當時覺沃佛像前，無有香燈師等其他任何人。他來到（覺沃佛像）近前，看到那些供桌上的食品和酥油燈，心想：覺沃像是將這些糌粑團蘸上燈器裡的酥油汁以後才食用的，為了使酥油汁液不凝固才燒燃此火的，那麼覺沃他怎麼享用我也應該同樣食用。於是，他將糌粑食子蘸上酥油汁後吃了起來。吃完後，看著覺沃的尊顏說：“神饈（89）被狗叼走了您也是笑謎謎的，酥油燈被風吹動您還是笑謎謎的，您真是一位好上師。我的這雙鞋託您保管，我轉繞您一圈就回來。”說完便將鞋子脫下來放在覺沃佛像前面，他自己去轉繞了。香燈師來後，（看到了佛像前的鞋）準備扔出去。這時，覺沃佛像說：“這是工布奔委託我保管的，不要扔掉。”他來取鞋時又說：“您真是一位好上師，明年請到我的家鄉來吧，我宰一頭老豬燉上豬肉，煮熟陳舊的青稞釀成青稞酒等著您。”覺沃佛像說：“可以。”

他回到自己家中對妻子說：“我已經邀請了覺沃仁波

切來作客，不知道他什麼時候來，所以你要經常看著他是否來了。”第二年的一天，他的妻子去提水，在水中清楚地顯現出覺沃的影像。妻子立刻跑回家告訴丈夫：“那邊水裡有一個人，是不是你請的客人呀？”他馬上跑去看，果然看到水裡現出覺沃仁波切。他認為覺沃落到水裡了，於是跳進河裡去撈覺沃的身體，真的抓住提上來了，便想帶回家中。途中到了一塊大石頭前時，覺沃說：“我不去俗人家裡”。之後不肯再繼續前行，而融入了那塊岩石中。後來石頭上自然出現了覺沃佛像，所以被稱為“覺沃石”，顯現覺沃身像的河則被稱為“覺沃河”。據說至今它們仍與拉薩覺沃具有相同的加持力，而且信眾們也經常對它們進行頂禮供養。

也就是說，他以自己所具有的堅定信心，得到了佛的悲憫。否則，他飲了燈油、吃了神饈，又將鞋子放在覺沃佛像前面，怎麼會沒有罪過呢？但是依靠信心力，他反而得到了那樣的功德。不僅如此，而且現量證悟實相勝義諦也唯一依賴於信心。如佛在經中說：“舍利子，勝義諦唯以信心才能證悟。”依靠所生起的不共信心，上師三寶的加持融入自相續後，自相續中便會生起真實的證悟，並且見到實相真實義時，對上師三寶會真正誠信不疑，生起不共的不退轉信心。所以說證悟實相與勝解信二者是相輔相成的。從前，塔波仁波切臨行時問密勒日巴尊者（藏文原義中為“阿底峽尊者”但因為歷史年代不符故改為“密勒

日巴尊者”）：“尊者，我何時才可以攝受眷屬呢？”尊者回答：“一旦你與現在不同，於相續中生起現見心性的證悟，並且對老父我也生起了如見到真佛那樣的堅定信心，這時你可以攝受眷屬。”因此，上師三寶的大悲心與加持融入自相續唯一依靠恭敬和信心。從前，阿底峽尊者的一個弟子直呼尊者的名字：“覺沃給我加持、加持。”尊者說：“壞弟子，恭敬一點吧！”只有以堅定不移的不共信心與恭敬心才可能開啟皈依之門，因此信心是必不可少的。

皈依之分類

具有如此信心之皈依也分為三種：如果是因為畏懼地獄、餓鬼、傍生三惡趣的痛苦，希求善趣人天安樂而皈依，稱為小士道皈依；如果是因了知無論生於輪迴的善、惡趣都不離痛苦的本性，為了擺脫輪迴的一切痛苦，獲得寂靜涅槃的果位而皈依三寶，稱為中士道的皈依；如果是因為現見沈溺於輪迴大苦海中的所有眾生，遭受無法想像的各種痛苦逼迫，為了將他們安置於遍知無上真實圓滿正等覺的果位而皈依，稱為大士道的皈依。

如今在這三種發心中，我們應當具有，希求將無邊眾生安置於圓滿正等覺果位的大士道發心而皈依。善趣的人天安樂暫時好像是安樂的，但實際上也超不出痛苦的（範疇），善趣安樂果報耗盡後又將墮入惡趣之中。所以不應追求瞬間的善趣安樂。如果只是為了自己一人得到寂靜安樂涅

槃的聲聞緣覺果位，而不饒益無始以來曾為自己父母、現在沈於輪迴苦海中的無邊眾生是不應理的。希望一切眾生能獲得佛的果位而皈依三寶，是大士道廣大福德之津樑，所以應依大士道皈依。《寶鬘論》云：“眾生界無量，欲益亦如此。”

皈依之方法

共同乘皈依法：誠信佛為本師，法為道，僧眾乃為修道之助伴，以此方式而皈依。不共同密乘皈依法：三門供養上師、依止本尊、空行為助伴，以此方式而皈依。殊勝方便之金剛藏皈依法：脈清淨而現化身，風清淨乃為報身，明點清淨現法身，以此捷徑而皈依。究竟無欺實相金剛乘皈依法：皈依境聖眾相續中的本體空性、自性光明、大悲周遍三相無別的智慧，我們為了使自相續生起這些智慧而反覆修持、決定，以此方式而皈依。

這樣所有的皈依方法已明確後，當明觀皈依境修持真實皈依。即：將自己的住處觀想為，由各種珍寶組成的清淨剎土，美妙悅意、平坦光滑猶如鏡面，無有凹凸不平的山崗、窪地。在自己正前方觀想一棵具有五枝的如意樹，枝繁葉茂、百花齊放、碩果累累，極其圓滿，遍滿東南西北整個虛空界，所有的枝葉全部是以各種珍寶鈴、瓔珞嚴飾。於中央的樹枝上觀想：本體為三世諸佛的總體、無等大悲寶藏具德之根本上師，形象為烏金大金剛持（蓮花生

大士)，身色白裡透紅，一面二臂，雙足以國王遊舞式安坐於八大獅子寶座上面的雜色蓮花、日月座墊上。右手以期克印執持金色五股金剛杵，左手平托天靈蓋，內有充滿無死智慧甘露的寶瓶，瓶口以如意樹嚴飾，身著錦緞大氅、法衣、咒士衣，頭戴蓮花帽，與身色潔白、手持彎刀托巴的佛母耶喜措嘉空行雙運。這樣安坐於自己前方的虛空中，蓮師面向自己方向。再觀想蓮師頭頂上諸傳承上師以重樓式安坐。本來共同續部有無數傳承上師，但此略觀大圓滿心滴派的根本傳承上師，即：法身普賢如來、報身金剛薩埵、化身極喜金剛（噶拉多傑）、阿闍黎文殊友、上師師利桑哈、智者加納思札、大班智達無垢友、烏金蓮花生、法王赤松德贊、譯師毘盧遮那、空行耶喜措嘉、遍知龍欽繞降、持明無畏洲，他們各自裝飾裝束圓滿，上者的座墊未接觸到下者的頭部，以重樓式安坐。其周圍由四續部不可思議的本尊天眾與空行勇士眾圍繞。

在前方的樹枝上，觀想本師釋迦牟尼佛的周圍，由賢劫一千零二尊佛等十方三世諸佛所圍繞，全部是殊勝化身梵淨行的裝束，頭有頂髻、足有輪寶等具足三十二相、八十隨好，雙足以金剛跏趺坐而安坐，身色有白黃紅綠藍色，身體放射出不可思議的光芒。在右方的樹枝上，觀想：三怙主文殊菩薩、金剛手菩薩、觀音菩薩為主的八大隨行佛子由大乘聖者僧眾圍繞，身色也全部是白黃紅綠藍色，以十三種圓滿報身裝飾莊嚴，雙足以平等式站立。於左方的樹枝上觀想：

舍利子、目犍連聲聞二聖由聲聞緣覺聖者僧眾圍繞，身色全部是白色，身著三法衣，手持錫杖與鉢盂，雙足以立式安住。於後方樹枝上觀想：法寶經函累積，金光閃閃的格架中央最上方，陳列著六百四十萬大圓滿續部，全部函頭標籤（90）對向自己，經函光芒四射，並自然發出“啊勒、嘎勒”（91）的聲音。這些樹枝的所有空隙中間有智慧護法神和業成護法神，其中男相護法神全部面朝外，是成辦和保護修持菩提正法，遣除違緣與障礙以及阻止外部障礙進入內部的事業；女相護法神全部面向內，成辦內成就不散失於外的事業，這些事業護法神都具有智、悲、力的無量功德，對我們（修行人）十分慈愛，把他們都觀想成引導眾生的大導師。再觀想今生的父親在自己的右側，母親在左側，前面是自己怨恨的敵人和損害自己的魔障為首的三界六道一切眾生，猶如地面上大聚會的人們一般聚集在一起，面向皈依境而合掌，身恭敬頂禮，語恭敬念誦皈依偈，意恭敬憶念：從現在起自己無論是上升（獲得成就或轉生善趣）、還是下墮（墮於惡趣）、是苦是樂、是好是壞、是病是痛，除上師三寶您以外，我沒有其他的依靠者、救護者、怙主、友軍以及希求處與皈依處。因此，從即日起乃至獲得菩提果之間，全心全意，誠心誠意（將自己）託付於您，（成辦任何事）不向父親詢問，不與母親商量，也不自作主張，完全依靠上師三寶您，一切奉獻給您，精勤修持您，除您之外我無有其他的皈依處、希求

處。以如此猛烈渴望之心念誦：

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཅུ་བ་གསུམ་མེད་

恭秋克孫木甕迭謝克雜瓦孫木

真實三寶善逝三根本

རྩ་རླུང་གི་ལཱི་ལོ་རང་བཞིན་བྱང་ལུབ་སེམས་མེད་

雜龍替克利讓循江秋卜森木

風脈明點自性菩提心

ངོ་བོ་རང་བཞིན་གྲུགས་རྗེའི་དགྲིལ་ལའོ་ར་ལེ་མེད་

喔沃讓循突克吉既了扣日拉

本體自性大悲壇城中

བྱང་ལུབ་སྒྲིང་བོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི་མེད་

江秋卜寧部哇日杜加卜素契

直至菩提果間永皈依

如此每一座盡力念誦皈依偈，至少要圓滿十萬遍，在未達到此數量之前，應閉關而觀修，平時也必須念修皈依。若有人想：皈依時將自己的父母觀在左右，而將怨敵、魔障二者觀在自己前面，為什麼觀想怨敵魔障比父母還重要呢？這是因為我們這些已入了大乘法門的修行者，應當修持對無邊的一切眾生平等的慈悲心與菩提心，尤其是為了圓滿廣大

的福德資糧，不失毀所積累的一切善根，修安忍是非常重要的。正如所謂：“若無生嗔境，於誰修安忍？”要修安忍，必須依靠怨敵、魔障（對自己）進行損害，才能修成安忍苦行。若善加觀察，從正法方面而言，父母教我們的是成辦現世利益的一切欺誑手段，從而導致我們後世無法從惡趣的深淵中解脫。從這一點來說，父母的恩德並不很大，而怨敵魔障呢？其中的怨敵以對我們製造違緣、妨礙修行而成了我們修安忍的對境，並且使我們遠離長期被輪迴繩索所束縛、不能得以解脫及財產受用等一切痛苦的來源，獲得自在，所以對我們恩德極大。魔障也是我們修忍辱的對境，它使我們遭受病痛及苦痛的折磨，我們依此可以清淨自己往昔所造的許多罪業。例如，至尊密勒日巴也是以伯父與姑母霸佔了他們家所有的財產受用為緣，才值遇正法。又如，吉祥比丘尼也是因遭受龍魔的侵害而修持觀音法，最後獲得了殊勝成就等。所以，（怨敵和魔障）成了值遇正法之因，是恩德極大的。如全知法王無垢光尊者說：“遭受損害遇正法，獲解脫道害恩大；痛苦憂傷遇正法，得永樂故苦恩大；非人損惱遇正法，得無畏故魔恩大；遭人忿恨遇正法，得利樂故敵恩大；因猛惡緣遇正法，獲無變道惡恩大；他人勸勉遇正法，獲真實義勸恩大。平等報恩善迴向。”因此，怨敵、魔障不僅今生對自己的恩德極大，而且他們也是自己往昔生生世世的父母，這樣觀想非常重要。

最後收座時，自己應當以殷切的恭敬心為緣，觀想皈依境的諸聖尊眾，身體發出無量光芒，照射自他一切眾生，自他一切眾生猶如鳥雀被石簧驚動“撲楞楞”地飛起般融入皈依境的諸聖尊中，皈依境的所有尊眾也從邊緣逐漸融入於光中，之後，融入中間攝三寶於一體的上師中，頭頂重樓式的一切尊眾也融入下面的上師，上師又融於光中，光也消失於法界中，最後自心隨力安住於遠離分別思念之法身離戲本體中。起座時，將一切善根迴向無邊眾生並念誦：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

給瓦迪意紐日杜達克

我速以此善

དགོན་མཚོག་གསུམ་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

恭秋克孫木波竹卜就日內

成就三寶尊

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་བ། །

卓瓦既克江瑪津巴

願將無餘眾

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

迭意薩拉果持巴日秀克

安置於佛地

隨時隨地自心不離正知正念而觀想皈依境的尊眾，行走時將其觀想在自己右肩的虛空中，作為轉繞的對境；安坐時觀想在自己的頭頂，作為祈禱的對境；享用飲食時觀想在自己的喉間，作為飲食獻新的供養處；睡眠時觀想於自己的心間，作為迷亂的（夢境）隱入光明境界的要訣，所以一切威儀中不離皈依境尊眾的光明顯現，應以堅定不移的信心，誠心誠意依止三寶，唯一精勤修持皈依。

皈依之學處

皈依佛之後，不能頂禮所謂輪迴中的世間天神，即不應將那些自己尚未擺脫輪迴痛苦的外道天尊，如自在天、遍入天等，以及地方神、土地神等世間大力鬼神作為後世的皈依處，並進行頂禮供養等；皈依法之後，應斷除惱害眾生之事，即盡力精勤守護三門，連夢中也不應作損害眾生之事；皈依僧之後，不應與外道為友，即不能與不信仰佛教及導師佛陀的外道種姓共同交往。在藏地雖然沒有真正的外道，但侮辱、詈罵上師，詆毀、褻瀆正法，以及誹謗密宗甚深法門的人，也與外道相同，不能與之相處。

皈依佛後，對佛寶的身像，乃至零碎片段以上也應恭敬供養，以頭頂戴，放置於淨地，對它生起真實佛寶之想，生起信心並觀清淨心；皈依法後，對隻言片語乃至一字的佛經也應生起恭敬心，頂戴供養，生起真實法寶之想；皈依僧後，對僧寶所依乃至（僧衣上的）紅黃補丁以

上也應生起真實僧寶之想，恭敬供養、頂戴，置於淨處，生起信心並觀清淨心。

對現在為自己開示取捨道理的上師、善知識，應當生起真正佛寶之想，而後甚至連上師的身影也不能踐踏，精勤承事、供養。對殊勝上師所賜的任何教言都應生起真正法寶之想，依教奉行，哪怕僅僅一言一句也不能置之不理。對上師的眷屬和弟子，以及與自己共同持梵淨行的道友們，生起真正僧寶之想，身語意恭敬依止，一剎那也不作令他們不歡喜的事。尤其是此密宗金剛乘中皈依境的主尊是（金剛）上師，所以應當了知上師的身為僧眾，語為妙法，意為佛陀，即三寶總集之本體。之後，上師的任何行為都應看作是善妙的，誠信不疑精進依止，並且經常祈禱。假若自己三門的行為令上師生起厭煩心，就完全捨棄了一切皈依境，因此應當隨時隨地以堅定不移的毅力和決心，想方設法令上師歡喜。總而言之，無論苦樂、好壞、病痛或哀傷等等，唯有一心一意依賴上師三寶。如果幸福快樂，應當了知是三寶的悲憫所致，如佛在經中說：此世間的安樂與善事，乃至於炎暑酷日的習習微風拂面以上，都是佛的悲憫與加持。同樣自心生起一剎那的善分別念，也是佛不可思議的加持力所致，如《入行論》云：“猶於烏雲暗夜中，剎那閃電極明亮，如是因佛威德力，世人暫萌修福意。”

因此，應當了知擁有什麼利樂之事都是佛的大悲心（加持所致），無論出現病痛、苦痛、魔障等任何違緣、障

礙，除了祈禱三寶之外，不依靠其他解除病痛魔障的方法，假如需要採取醫療術、禳解術（92）等（方法），也應了知這些都是三寶的事業，然後接受治療等，應知一切顯現都是三寶的遊舞。對此，生起信心並觀清淨，自己為了辦事等前往異地他鄉時，也應當先頂禮所去方向的如來或頂禮三寶後，再開始前往。一切時處應當念修寧體派儀軌的皈依偈：“真實善逝三寶三根本，風脈明點自性菩提心，體性自性大悲壇城中，乃至菩提果間永皈依。”或者共同乘的皈依偈：“皈依師、皈依佛、皈依法、皈依僧。”

應當經常發誓念修共稱的四皈依頌。向他人讚歎皈依的功德，使他們皈依，自他所有的人今生來世的依賴處就是三寶，並精勤修念皈依。睡眠時，也應如前所說那樣將皈依境的尊眾觀想在自己的心間，自心專注於皈依境而入睡；或者若不能那樣觀想，也應當憶念：上師三寶以慈悲、憐憫垂念於我，他們親自安住在我的枕頭上。自己生起誠信並觀清淨心安住，並在不離隨念三寶的狀態中入睡。享用飲食的時候，也是同樣，將三寶觀想於自己的喉間，以飲食的美味作供養，如果不能那樣觀想，應當誠心憶念一切所飲所食的獻新（93）首先供養三寶。如果自己穿新衣服也應在未穿之前觀想供養三寶，即向空中甩動一下後，憶念三寶賜給了自己，再穿上。同樣遇到悅意的外境也應供養三寶，如美麗的花園、清澈的河流、美妙的宮殿、悅意的樹林、廣大的財產、富饒的受用、以裝飾品嚴

飾的俊男美女等等，無論看見任何自己喜愛或貪執的事物，都應當誠心憶念供養三寶，打水時也應將獻新供養三寶（先用手指蘸水向空中彈三下）之後，再將水裝入自己的水器；自己獲得現世的幸福、安樂、名譽等等，無論出現任何希求悅意之事，都應誠心憶念這是三寶的大悲心所致，首先供養三寶，自己生起恭敬心，並觀清淨心。自己頂禮、供養、觀修本尊、念誦咒語等所成辦的一切善根也應當供養三寶，迴向眾生。

在藏曆每月的十五、三十日（吉祥日）六時中應當盡可能供養三寶，平時不間斷供養三寶。隨時隨地都不應忘記：無論是苦是樂，唯一皈依三寶。做到這樣的話，如果在夢中生起恐懼、怖畏的時候能夠皈依，那麼在中陰界也能作到那樣，所以在沒有做到這樣之前，應精勤修念皈依。總而言之，一心一意依託三寶之後，縱遇命難也不應捨棄三寶。

從前，印度的一位居士被外道徒抓住，他們說：“如果你捨棄皈依三寶，就不殺你，若不捨棄就殺掉你。”他回答：“我僅僅在口頭上可以捨棄皈依三寶，從內心絕不可能捨棄。”最後，這位居士被外道徒殺害了。無論如何我們應當做到這樣。若捨棄皈依三寶，無論修持多麼甚深的法也不能列入佛教徒的行列中，如阿底峽尊者說：“內外道以皈依別。”雖然外道中也有以禁忌惡業、修習本尊、觀修風脈等而獲得共同成就的。但因為不知道皈依三寶，所以遠離了解脫道，永遠不能從輪迴中解脫。阿底峽尊者雖然對於浩瀚如

海的顯密正法無所不知、無所未見，但尊者認為其中最初唯有皈依非常重要，在所有的法會中，唯一宣講皈依，所以被稱為“皈依班智達”。因此，已入解脫道，作為一名內道佛教徒的我們，今後縱遇命難也不應捨棄皈依戒，而應精進修持正法。如經云：“何人皈依佛，彼為真居士；何時亦不能，皈依其他尊；皈依於正法，遠離惱害心；皈依聖僧眾，不應交外道。”

如今我們這些人自以為是三寶的隨行者，但卻對佛經、佛塔、佛像等等無有少許恭敬心，對佛像、經典書函等作為普通的財物之想，進行買賣或作為抵押品等，這是所謂的享用三寶的身財，罪過極其嚴重。此外，繪畫、雕刻佛像等需要測量尺度後再進行製作，除了這時以外，其他時間若妄加評說指責佛像不莊嚴的部分，則罪過十分嚴重，所以不應評說指責。佛經文字的書函等直接放在地上，或者從經書上跨過，或者翻頁時手指蘸唾液等，所有這些不恭敬的行為，罪過特別嚴重。世尊說：“末世五百年，我現文字相，作意彼為我，爾時當恭敬。”並且世間也有這樣的俗語：“佛經上面不能放佛像。”所有佛像、經典、佛塔中，佛經具有開示取捨道理、保持佛教延續等作用，所以與真佛無有少許差別，甚至比佛還殊勝。不僅如此，現在大多數人，甚至將金剛鈴杵當作一般用品一樣，不認為它們是三寶的所依，但實際上金剛杵是表示佛的五種意智慧。鈴也是同樣，鈴具有本尊面相，下續部說

此面相表示毗盧遮那佛，上續部說此表示金剛界自在母，因此它具有身相；鈴上有八大佛母真實種子字的經文相；此外，其聲音可以表示佛說法的妙音，所以鈴具足了身語意三所依之相。尤其是它具足了密宗金剛乘的全部壇城輪，並且是不共三昧耶（誓言）的標幟，因此，若輕視則罪過極其嚴重，應當經常恭敬供養。

皈依之功德

皈依三寶是一切正法的基礎，何人僅僅皈依就播下了解脫種子，能夠遠離不善業增上善業，成為一切律儀之根本，一切功德之來源，暫時也能受到善法方面護法神的保護，並且一切所願稱心如意，經常不離三寶的光明而且能憶起宿世，今生來世安樂，究竟獲得佛果等有無量功德。如《皈依七十頌》云：“雖眾皆可受戒律，然未皈依不可得。”別解脫中比丘戒、沙彌戒、居士戒所有律儀也都依靠皈依，所以皈依是必不可少的。除此之外，一切大乘發殊勝菩提心、密宗金剛乘的灌頂等之前必須具足真實皈依，甚至僅僅受持一天的布薩戒（八關齋戒）之前也必須皈依，同時皈依可作為一切戒律功德之根本。不用說了知三寶功德後生起信心而皈依，甚至僅僅耳聞佛號或對佛的身語意所依中任何一種結上少許善緣，也將在其相續中播下解脫的種子，最終得到涅槃，律藏中說：“曾經有一頭豬被狗追趕而轉繞了一座佛塔，因此在牠相續中播下了解脫的種子。”此外也有“依

靠一泥像，三人得成佛”的公案。從前有一個人路邊看到一尊小泥像，他想：這尊小泥像如果這樣放著，很快就會被雨水淋壞，不能讓它被毀壞。看到小泥像前面有一個被扔掉的鞋墊，便將鞋墊蓋在它上面；又有另一人看到這種情景，他認為這麼骯髒的鞋墊蓋在小泥像上面很不好，於是將鞋墊扔掉了。蓋鞋墊和扔鞋墊的二人以賢善意樂的果報，後世獲得了王位。如頌云：“善意將鞋墊，置於能仁頂，他人捨棄彼，二者得王位。”所以最初造小泥像的人、中間蓋鞋墊的人、最後扔鞋墊的人，三者都暫時得到王位等善趣的樂果，究竟播下了解脫的種子，逐漸也已成佛了。

遠離不善業也是同樣，如果內心深處以強烈的信心、恭敬心皈依三寶，那麼往昔所造的惡業也將會減輕或消盡。從此以後，自相續也會得到三寶大悲心的加持，一切行為都會成為善法，也不會（再去）造惡業。譬如，佛經中說：未生怨國王殺害了自己的父親，後來誠心皈依了三寶，因此（死後）僅僅在地獄中感受了七天（的痛苦）就解脫了（此觀點於不同的經典中有不同的說法）；提婆達多造了三種無間罪，活活地感受地獄烈火燒身時，才對佛語生起了誠信，並說：“我從心坎深處皈依佛”。（以此因緣）他將成就緣覺的果位，名為具骨。

如今，我們這些人從大恩上師、善知識那裡聽聞到殊勝正法，並生起少許修持善法斷除惡業的念頭，這時如果

從內心深處精勤皈依三寶，則三寶定會加持自相續，即自己的信心、清淨心、厭離心、出離心、誠信因果等一切聖道功德將越來越增上。反之，若既不念修皈依也不祈禱上師三寶，則無論現在的厭離心、出離心多麼善妙，但是因為外境善於蠱惑人心，自己又智慧淺薄、無有主見，分別念很容易被誘惑，所以，現在行善法也很容易轉成造惡業，因此應當了知今生斷除不善業，也是沒有比皈依更殊勝的（方法）了。

此外，所謂的“魔眾對精進修行者特別憎恨”。又謂“法深之時黑魔亦甚（道高一尺，魔高一丈之義）”。如今已到了五濁惡世，修持甚深法義、行持廣大善法，經常遭到現世的種種誘惑、親朋好友的阻撓、病痛魔障的違緣、自心也生起疑惑分別念等等，正法的障礙變化多端、摧毀善業資糧，如果從內心中精進修持皈依等對治法，則一切正法的障礙會變成順緣並使善法越來越增上。

不僅如此，而且當今時代有些在家人說是為了一年當中全家安樂、除病免災，而採取保護措施，將一些既沒有得過任何灌頂和傳承，也未圓滿誦持基數密咒（94）等的上師僧人們請到家中，他們則擺設一個猛修儀軌的壇城，沒有任何生圓次第境界，只是睜著如碗大的眼睛，對著一個食團上生起難忍的嗔恨心，口中喊著“召召（95）、殺殺、呀呀、打打”，一聽到就令人產生面目猙獰的感覺。之後，唯有進行血肉供養。若善加觀察諸如此類的現象，則如密勒日巴尊者

所說：“迎請智慧天尊維護世間的利益，猶如將國王從寶座上拉下來，吩咐他作掃地之事一樣。”又如單巴桑吉尊者說：“將密宗的壇城設在村子的羊圈裡，尚能對治乎？”此密咒將沾染上苯波教吟誦的過患。降伏事業對於那些不牽扯私欲、為了成辦廣大弘法利生事業的人降伏十大應誅⁽⁹⁶⁾怨敵魔障是開許的。如果偏執自他，以自相的嗔恨心進行降伏，那麼不但不可能降伏對方，反而將成為自己墮入地獄之因。無有生圓次第境界、三昧耶不清淨的人唯作血肉供養，不但不可能成就智慧天尊和護持正法的護法神，反而會集聚黑法方面的諸鬼神享用那些供品及食子。雖然它們（鬼神）暫時好像做些利益，但長期卻賦與眾多不悅意之事。所以應當一心一意皈依三寶。若請那些相續寂靜調柔的上師、僧人，讓他們念誦十萬遍皈依偈，則沒有比這更保險的了。這樣他（她）已趣入三寶的庇護之下，今生不會出現任何不愉快之事，並且一切所欲如願以償，還會得到善法方面天眾的護持，而且黑法方面的諸魔障也不能靠近。譬如，從前一個盜賊被主人逮住，主人一邊念皈依偈一邊用棍棒打他，（每念一句打一下）如念一句皈依佛，打他一下，（這樣四句皈依全部念完後）將他釋放了。盜賊想：釋迦牟尼佛恩德很大，幸好皈依偈只有四句，如果皈依偈有五句的話，我可能已被打死了。在他心中好像皈依偈的聲音與疼痛成了無二無別，並且腦海中一直迴響著琅琅的皈依偈聲。他到一個橋下躺了下來，這

時，橋上來許多鬼魔，它們說：“這裡有一個皈依三寶的人。”而不敢過橋害他，便嘈嘈嚷嚷地逃走了。

所以，如果從內心誠摯皈依三寶，那麼今生可遣除一切損害，後世將獲得解脫和遍知的果位等有不可思議的功德。如《無垢經》云：“皈依之福德，若其具色相，遍滿虛空界，彼將勝虛空。”《般若攝頌》云：“皈依福德若具相，此三界亦成小器，大海乃為水寶藏，藏合(97)豈能衡量矣？”此外，又如《日藏經》云：“有情誰人皈依佛，俱胝魔眾不能害，縱破戒律心散亂，彼亦定能趨涅槃。”如此說，皈依具有無量功德。所以，應當勤奮念修一切正法之根本——皈依。

**雖已皈依然而誠信弱，雖受三學然仍捨持戒，
我與如我無心諸有情，不退堅固信心祈加持。**

一切聖道之基石——皈依之引導終

【 註 釋 】

- 88 七聖財：信財，戒財，捨施財，聞財，慚財、愧財、智慧財。
- 89 神饈：供佛的食品。
- 90 函頭標籤：藏式書函左端的書名浮簽，一般多用綢子製成。
- 91 啊勒嘎勒：梵文元音字母組和輔音字母組。
- 92 禳解術：禳解災難的法術。
- 93 獻新：在新鮮飲食等未用之前，首先取以供神的部分即用指拈少許向空彈撒敬神。
- 94 基數密咒：密宗中修任何本尊，作降伏等事等，先須念滿儀軌中規定的基本的心咒數量。
- 95 召召：修誅法時行者召喚“勾召”之聲，使邪魔等召集融入食團對他們進行懲治。
- 96 十大應誅：又名十逆怨賊。佛教密乘所說應殺不赦的十惡怨敵：毀滅佛教、摧殘三寶、劫奪僧財、謾罵大乘、坑害上師、挑撥金剛弟兄、障難修行絕無慈悲、背棄誓戒和顛倒業果。
- 97 藏合：稱量單位，舊時一藏升的六分之一。

發殊勝菩提心



發殊勝菩提心

以大智慧現前勝涅槃 以大悲心住於輪迴中
以巧方便證輪涅無二 無等上師足下我頂禮

大乘之根本——發殊勝菩提心之引導分三：修四無量心，發殊勝菩提心，願行菩提心之學處。

修四無量心分四：修捨無量心，修慈無量心，修悲無量心，修喜無量心。

本來慈、悲、喜、捨四無量心中，最初應從慈心開始宣說，但這裡從修持方面來講依次修心時，如果沒有先修捨心，那麼慈心與悲心會偏墮一方，不能夠清淨，所以首先從捨心開始修心。

修捨無量心：所謂的捨心是指捨棄嗔恨怨敵、貪愛親友，對一切眾生無有親疏、愛憎，平等對待之心。對現世的父母親友等自方極其貪著、對怨敵他方嗔恨難忍，這也是未經觀察的過患所致。即現在這些怨敵，在往昔生生世世中也曾做過自己的親友，而互敬互愛、和睦相處、共同維護，所做的饒益也是不可思議的。現在被當作親友的這些人也是一樣，往昔生生世世中也有許多曾做過怨敵而對自己進行損害的。如前嘎達雅那尊者所說：“口食父肉打其母，懷抱殺己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，輪迴之法誠稀有。”不僅如此，而且從前法王赤松德贊的王女蓮明公主十七歲去世時，法王赤松德贊問阿闍黎仁波切（蓮華生大士）：“我的這個王女蓮明公主看來是一個宿業清淨的

人。因她轉生為我國王赤松德贊的女兒，並遇到了您們這些猶如真佛般的大智者、大譯師，但為什麼她的壽命如此短暫呢？”蓮師說：“您的這位王女蓮明公主並非因為什麼宿業清淨而轉生為您的王女，而是因為以前我蓮花生、君王您以及菩提薩埵曾轉生為三個劣種兒子。在修建夏絨卡繡大塔時，蓮明公主轉為一毒蜂。牠叮入國王您的微血管，您無意中用手擦拭而殺死了那隻毒蜂，所以是因為當時的命債而轉生為您的王女。”法王赤松德贊是真正的文殊菩薩，他也有這樣由業緣而生的後代，何況說其他眾生呢？所以現在我們這些人與父母有血緣關係，他們對我們的關懷、疼愛是不可思議的。如果我們發生了痛苦或不悅意的事，他們比自己出現這類事還悲傷，但實際上這全是往昔互相加害而轉生的宿緣。如今成為自己怨敵的這些人也是同樣，他們在往昔世世代代中都曾做過我們的父母。現在也是一樣，雖然認為他們是仇人，但他們也不一定對自己有害；雖然自己認為他們是怨敵，但他們有的也不認為自己是怨敵，即便將自己視為怨敵，他們也沒有能力加害。也有以怨敵加害之因，使暫時今生的名譽增上，值遇正法，並成就究竟利樂的。如果自己以各種方便隨順他們的心意而說些相應的柔和話語，那麼成為親友也並不困難。同樣，現在認為是親友的這些人，也有子孫欺騙父母、甚至殘殺父母的；也有許多勾結反方的怨敵聯合搶奪自家財產而經常發生爭鬥的。如果他們與父母和睦的話，出現痛苦、不快等事情，則父母比自己出現這類事還哀傷。為親友子孫等積累了廣大的罪業，後世被引入地獄中。

雖然自己想修持正法，但卻受到他們的阻撓，或者對父母與後嗣等依依不捨而棄置正法，不能得到修持正法的空間等等，比怨敵更加有害。同樣對來世也是如此，現在自己認為是怨敵的這些人轉生為自己的後代，親友轉生為仇敵等都是不定的，所以對剎那親怨的顯現執為實有，以貪心、嗔心積累惡業，使自己成為惡趣的墮石，這樣做有什麼必要呢？因此自己應當對無邊的一切眾生起父母與子孫之想，像往昔聖者前輩的傳記所說那樣平等看待親怨。

首先，應當千方百計修鍊自心，使自己對那些自己不喜愛、生嗔恨心的人——嗔恨對境不生起嗔恨心，把他們看成無利無害的中等人。然後，再觀想這些中等人也從無始以來生生世世中無數次做過自己的母親，與現世的親生父母一模一樣，在沒有對他們生起慈愛心之前，應反覆觀修自心。最後一切眾生無論顯現親怨中等三者哪一種，都應看成與現世父母無有任何差別，對他們未生起如此慈憫心之前，應反覆觀修。若未生起這樣的境界而對任何親怨既生不起悲心，也不生嗔心，只是平平淡淡，那是所謂的無利無害之愚捨，不屬於捨無量。所以捨無量應當是如仙人佈施一樣。譬如，仙人們宴請賓客時，對於高貴卑賤、強大弱小、賢善惡劣、高級中等的一切人都無有差別而進行佈施。同樣，我們應當對遍佈虛空界的一切眾生——大悲心的對境平等相待，在沒有生起這樣的定解之前應反覆修心。

修慈無量心：這樣已修了捨無量，對三界的一切眾生——大慈心的對境，應當平等觀之。例如，孩子小時候被父母哺育，兒子反過來卻對父母進行反抗，父母不顧自己的一切艱辛，只是想方設法使兒子能生活在快樂幸福舒適之中。同樣，我們應當精勤尋求使那些眾生今生與來世安樂、善妙的各種方便。一切眾生都希望自己快樂幸福，唯一的追求便是自己的幸福快樂，誰也不希望痛苦哀傷，但是他們卻不知道安樂之因——修持善法，而行十不善，因此所求與所行已背道而馳。反覆觀修：這些希求安樂反而唯受痛苦的所有眾生，都能得到各自所求的快樂幸福該多好啊！最後觀想：不僅自己希望安樂，一切眾生也同樣唯求安樂，與自己無有差別，生起這樣的定解之前應反覆觀修。如諸經部中說：“慈身業、慈語業、慈意業。”口中之言、手中之事都不應有損於其他眾生，唯應真誠慈愛。如《入行論》云：“眼看眾生時，誠慈而視之。”甚至目視其他眾生也應當以含笑悅意的表情，不能以嗔恨的表情怒目而視。從前，一位蠻橫的官員經常以怒目看別人，後世就轉生為一戶俗家下吃剩飯的餓鬼。經中說：“反目視聖者，將墮入地獄。”身體的一切威儀，也應溫文爾雅、寂靜調柔、不害他人、精勤利他；口中所說的每句話也不應藐視、破斥、譏諷他人，應說諦實、悅耳之語；意識也是同樣，如果饒益他人，不應希求自己得到好處，也不應以虛偽的調柔威儀、溫和語言等手段使他人將自己看作菩薩，而應內心唯求利他。觀想：願我生生世世不

損害其他眾生，乃至連一根毛孔也不損害，唯行饒益。並反覆發願。尤其是對依靠自己的眷屬、奴僕、傍生等唯行饒益，乃至門犬以上都不應以毆打、役使方式對其過分摧殘。隨時隨地行為、言語、思惟應當仁慈，如今生為奴僕門犬而受到眾人欺凌、嫌憎的這些眾生，也是往昔生為有權有勢之人時，造了欺辱、藐視他人的惡業所成熟的果報。如果現在自己以地位顯赫、受用圓滿為因而欺凌他人，那麼後世也將感受那樣的業果，自己也將成為他人的奴僕，所以對低於自己的那些眾生更應當慈愛。尤其是對自己的父母、久病的患者等，自己以三門盡力作饒益事會得到不可思議的功德。如阿底峽尊者說：“若對遠方的客人、久病的患者、年邁的父母等慈愛行事，則與實修空性大悲藏者相同。”尤其是父母對兒女特別憐愛，恩重如山，所以在父母年邁之時，若刺傷他們的感情，則罪過特別嚴重。世尊也曾為報母恩而前往三十三天為母說法。佛在經中說：“兒子以將父母扛在左右雙肩上轉繞大地承侍，也難報答父母之恩，若使父母趣入正法，則能回報恩德。”所以，應經常以身語意侍奉父母，想方設法使他們內心趣入正法。

此外，如烏金蓮花生大士說：“勿令老者憂，當以恭敬護。”我們應當身語慈愛、順其心意關心照顧所有比自己年長的人。本來，如今我們有些人說：“要維持生計，沒有辦法不害眾生。”但實際上，是有辦法的。從前，新

疆地區的兩個沙彌修持聖文殊法，面見了文殊菩薩。文殊菩薩說：“你們二人與我沒有緣分，你們生生世世的具緣本尊是觀世音菩薩，現在觀音菩薩在西藏化現為國王(松贊干布)之相，你們去親近他吧。”於是他們二人來到了西藏。在拉薩藥王山(98)的後面，看到許多人被殺戮或被抓到監獄裡。他們問：“這是什麼原因呢？”人們告訴他們：“這是國王下令懲治的。”二人想：這位國王肯定不是觀世音菩薩，我們倆也很可能被懲治，為了免受制裁，還是趕快逃走好！國王知道他們二人要逃跑，便命人將他們喊回來，叫到面前對他們說：“你們二人不要害怕，藏人剛強難調，所以我下命令砍殺的這些人全是我幻變的。實際上我自己對一個眾生的一汗毛孔也未曾加害過。”國王松贊干布執掌西藏雪域的國政，並且統轄了局部的四部王國，征服了邊境的所有軍隊，他成辦那樣廣大滅敵護親的事業，但是卻連一個眾生的一汗毛孔也沒有加害，那麼如今我們建立猶如蟲穴般的低劣家庭，怎麼會沒有辦法不害眾生呢？加害眾生的結果自己反遭傷害，並且成為今生來世感受無邊痛苦之因。僅就今生而言，也不能成辦絲毫利益。因為“殺人償命，欠債還錢”，除了毀耗自己的財產受用之外，沒有能依靠造這些惡業而獲得財富的。

所以說慈無量就像雌鳥養育小鳥一樣，即：雌鳥養育小鳥時，首先建造一個柔軟舒適的窩，然後用羽翼覆蓋，給予溫暖，在小鳥能飛翔之前，都是以輕柔的舉止撫育小鳥。同樣，我們應當以身語意慈愛地對待三界的一切眾生。

修悲無量心：是指緣一被猛烈痛苦逼迫的眾生，希望他（她）遠離痛苦之處。經中說：“觀想一名被關入監獄，最後接近被殺的罪犯，或在屠夫面前臨死的傍生等，以這樣遭受劇烈痛苦的一眾生為慈憫的對境，對它生起母子之想。”譬如，看到一名被國王下令帶到刑場的囚犯，或者一隻正被屠夫捆綁的綿羊時，捨棄他（牠）是其他某某眾生的念頭，而觀想：若那是我自己，則該怎麼辦呢？專心憶念那邊正感受痛苦的眾生是自己，現在該怎麼辦呢？既沒有逃脫處、隱蔽處，也沒有皈依者和救護者，不能逃跑，也不會飛行，以力量和武力也不能反抗，現在的一瞬間就要遠離今生的一切顯現，甚至自己珍愛保護的身體也要捨棄而步入後世的大道中，這是多麼悲慘啊！觀想那樣的痛苦落到自己身上而修心。或者看到一隻羊被帶到屠宰場之後，觀想：若這是我的母親，該怎麼辦呢？捨棄那是一隻羊的念頭，從內心深處觀想那是自己的老母親。並進一步觀想：如果我的老母親無有少許罪過卻被別人這樣殺害，那麼現在我該怎麼辦呢？我的老母親該是何等痛苦啊！內心深處會迫切希望老母親立即擺脫被屠夫宰殺的痛苦，或者情不自禁地生起慈愛悲憫之情。這時再觀想：雖然現在感受痛苦的這個眾生不是我現世的父母，但是它肯定在以往的生生世世中做過自己的父母。做母親時完全與現世母親一樣以大恩養育我，與現在的父母無有差別，遭受如此劇烈痛苦逼迫的父母親，多麼可憐啊！如果現在瞬間他們就能擺脫這種痛苦該多好啊！生起難忍的猛烈悲

心，觀修至淚水簌簌而下為止。若對他們生起了大悲心，則繼續觀想：感受這種痛苦也是往昔造不善業的果報，如今造惡業的這些人後世也一定會感受這樣的痛苦，實在可憐。如此將以殺生等痛苦之因為業的人們作為對境而修大悲心，然後再以生於地獄、餓鬼等痛苦眾生為對境，專心憶念它們就是自己或自己的父母，精勤修大悲心。最後觀想：遍佈於虛空的三界一切眾生充滿了惡業和痛苦。這些唯造惡業、唯受痛苦的眾生多麼可憐，如果所有的這些眾生都遠離六道各自的一切業感、痛苦及習氣，獲得永久安樂圓滿正等覺的果位該多好啊！反覆誠心觀修。如此修大悲心，即最初時應以任意一個眾生作為所緣境，唯一對它觀修，然後逐漸（擴大範圍）而修心，最後對一切眾生普遍觀修。否則，心思散亂（修悲心應從一個眾生至一切眾生次第觀修，此處之意是指心中若已理解此義但若未如是踏實觀修，則不會真正生起悲心），不可能如理如法修成。尤其是看到依靠自己的牛、羊、馬等感受痛苦和艱辛後應修大悲心。即：對於我們自家門前的牛等傍生感受穿鼻、闔割、拔毛、活活抽血等猶如地獄般的多種痛苦，主人從未念及牠們也有痛苦的感受，若慎重考慮後就會（了知）這是沒有修大悲心的過患所致。若善加觀察則會發現，如果現在拔出自己的一根頭髮也會喊“哎喲喲”，這樣微不足道的痛苦都不能忍受。同樣，主人等以絞木（99）用力拔掉犛牛身體上所有的粗毛，牛成了血跡斑斑的裸體，每一個毛孔都在流血，疼痛至極，低聲呻吟，但

主人卻不想牠有痛苦，反而覺得自己手上（因此）磨起的水泡痛苦難忍。

此外，騎馬行走時也是同樣，（時間過長後），因自己臀部疼痛不能端直地坐在馬鞍上而需要側身斜坐的時候，（騎馬者）卻不曾想到那匹馬也有痛苦，反而在牠精疲力竭、寸步難行之時，認為牠性情惡劣不肯繼續前行，因而生起嗔恨心，用鞭子狠狠地抽打，對牠一剎那也不生憐愛之心。尤其是綿羊等被宰殺的時候，首先從羊群中抓住時，牠會產生不可思議的恐怖、畏懼感，最初被抓的部位皮下淤血，然後將牠的身體翻倒在地上、用皮繩捆綁四肢、用細繩纏繞嘴巴、使牠呼吸中斷，感受氣息分解的劇烈痛苦。若死亡的時間稍微拖延，大多數罪孽深重的屠夫則生起嗔恨心說：“這該死的畜牲還不死。”便進行毆打。待牠剛剛死去立即剝掉牠的皮，取出內臟，緊接著抽取另一頭活牛的血液，那頭牛也已體力不支，只能踉踉蹌蹌地行走。主人將死肉與活血混合起來裝入前面宰殺的那隻羊的內臟裡，然後勇敢地食用，這種人真成了惡業羅剎。慎重思惟這些道理之後，那麼再看到那些痛苦的傍生時，就會觀想如果是自己會怎麼樣呢？自己用手遮住口鼻阻礙呼吸稍許停住，將會有如何的疼痛恐懼？這樣慎重考慮後，反覆觀修：連續不斷感受這劇烈痛苦的一切眾生實在可憐，如果自己能將牠們從所有不同的痛苦中解救出來該多好啊！

尤其上師和諸僧人是慈悲心的尊主，然而如今有些上師、僧人無有絲毫慈悲心，對眾生造成的痛苦比在家人還嚴重，真正到了佛法末期，已經是將食肉羅刹作為供養處的时代了。

往昔我等大師釋迦牟尼佛也是猶如吐唾液般，捨棄了轉輪王的王位而毅然出家（最終證得了圓滿正等覺果位）。當時世尊與眷屬阿羅漢眾全部是手托鉢盂、持執錫杖徒步前去化緣的，非但其眷屬沒有騎馬騾子而且世尊也未曾乘騎過一匹坐騎，是因為世尊想到令眾生痛苦不是佛教的宗旨，否則世尊怎麼會想盡辦法而得不到一匹老馬騎呢？可是如今我們有些僧人去俗家做經懺等佛事時，穿通一頭老犛牛的鼻孔後，再穿入一根粗糙的尾毛繩子，僧人騎在牛背上，兩手用力拽著繩子，每拽一下老犛牛鼻子都疼痛難忍，牠逆向旋轉，僧人就用鞭子使勁抽打它的臀部，牠疼痛難忍而疾馳奔跑時，僧人又拽住穿鼻的繩子，牠疼痛難忍而停在原地時，僧人再鞭打，這樣輪番不斷，最後犛牛身體疲憊不堪，內心極其痛苦，並且從每一根汗毛孔處，流出滴滴汗水，伸出馱罩（100）般的舌頭，不能行走發出“呼呼”的疲憊喘息聲時，主人認為現在這頭老牛不肯好好地走。便生起嗔恨心，用鞭柄棍棒猛擊牠的屁股，因嗔恨心用力過大而使棍棒折成兩段，他將折斷的棍棒插入腰間，又撿起一塊尖石從牛鞍上轉過身捶打那頭老犛牛的脊背。這些都是因相續中未生起少許大悲心所導致的。這時我們專心憶念那頭老犛牛就是自

己，觀想自己的背上承受著難以支撐的沈重負擔，鼻子由繩子穿著，臀部被鞭子抽著，肋骨被腳鐙頂著，所以前後左右全部是疼痛的感覺，沒有片刻休息的空閒，還要爬上高坡，衝下陡壁，渡過大河，越過平川，連吃一口食物的空閒都沒有，從早晨天明到傍晚日落，在不情願中來來去去，感受何等的艱辛勞累、痛苦飢渴，如果這些痛苦落到自己頭上，一定會生起難以忍受的強烈悲心。本來所謂的上師僧人是無偏一切眾生的皈依處、救護者、怙主及友軍。（但如今有些上師僧人）卻認為對自己作飲食供養的施主是自方的人，願意保護、願意救護並且賜予灌頂加持。而認為以惡業之因牽引轉為低劣之身、作害眾生的餓鬼、鬼魔等是他方，並對牠們生起嗔恨心，口中喊著“殺殺、打打”，做出各種打擊的姿式，認為那些作害的鬼神該打該殺，這是自相續貪嗔之力所顯現的，也是未生起平等悲心所致。若善加觀察，那些作害的鬼神其實比施主還可憐，因為這些作害的鬼神由惡業之因感召而轉為低劣身體的餓鬼。他們有無量痛苦、恐懼的感受，經常唯有遭受飢渴勞累，一切外境都是憂慮的顯現，相續中充滿了嗔恨、野蠻、粗暴，多數死後立即會墮入地獄中，沒有比他們更可憐的了。而對施主來說雖然遭受病痛或痛苦，但依此只會消盡惡業而不會積累惡業。那些作害的鬼神則以惡心危害他人，結果必將以此惡業之因被引入惡趣的深淵。所以釋迦牟尼佛以大悲心和善巧方便宣說了利用強力與現行之

業驅逐、降伏鬼神的法門，也只是悲憫那些鬼神，就像母親對不聽話的幼小孩童進行打罵一樣。對於能斷絕唯造罪業、唯行不善眾生的惡業，並將其神識引到清淨剎土的人，降伏事業是開許的。否則認為施主僧人眷屬等為自方的人而貪執他們，認為鬼神及作害的那些眾生為他方而嗔恨他們，世尊怎麼會宣說這種以貪心護持自方、以嗔心打擊他方的方便法門呢？

具有這樣貪心、嗔心的人進行驅逐、打擊那些意形身的鬼神，他們不但不會聽從，而且會反過來損害自己，不僅以貪嗔之心不能調伏，甚至執著那些鬼神為自相實有者也不能調伏他們。從前，密勒日巴尊者住在窮隆穹縣時，一次外出拾柴。回來時發現魔王哦那雅嘎利用神變，變化為五個睜著碗大眼睛的醜角坐在尊者的臥室裡。尊者祈禱上師、本尊不起作用，修本尊的生起次第後念誦猛咒也不能使他們離開。尊者想：上師馬爾巴羅札曾傳授我現有（101）一切直指為自心，心性直指為空性光明。魔障執為實有外境肯定不會起到作用，因此他安住於鬼神為自現的定解中徑直走入山洞。他們（五個醜角）非常害怕，眼睛咕嚕嚕地環視著，（頃刻）便無影無蹤了。同樣在《岩羅剎女歌》中說：“本習氣魔由心生，倘若不知心本性，你雖勸逐吾不去，若未證悟自心空，似我之魔不可數。若已認識自心性，違緣皆現為助伴，我羅剎女亦為僕。”如果不具有鬼神為自心顯現的定解，以嗔恨心怎麼能降伏鬼神呢？

此外，現在（有些僧人）到施主家裡時也是同樣。那些施主宰殺了許多羊後供養肉食時，他們內心無有絲毫顧慮，欣然享用。尤其是進行消災免難、祭祀求福等時，他們要求必須用新鮮肉（作供品），並認為剛殺的鮮血淋淋、熱氣騰騰的肉是乾淨的，以血肉裝飾食子和供品，氣勢洶洶地舉行佛事。這些只是苯波教的做法，而不是內道佛教的教規。若是內道佛教的宗旨，則皈依後必須斷除損害眾生之惡業，無論到何處，如果殺害眾生、享用血肉顯然已違背了皈依戒。尤其是入了大乘道的我們，應當作為無邊一切眾生的皈依處和救護者。如果對於應救護的那些惡業眾生無有絲毫大悲心，並且當（施主）殺害應當救護的眾生後，將烹調的血肉放在我們救護者的面前時，我們欣然享用，並發出打嗝（102）聲，那麼還有什麼比這更令人痛心的呢？密宗金剛乘諸論典中說：“血肉供養不依教，違背桑哈查門（103）意，祈境空行予寬恕。”所謂的依教之血肉供養，是指必須遵照密宗續部論典中所說而實行。即如密宗經典中所說的“五肉五甘露，飲食外薈供”可以作為密宗誓言物的人肉、馬肉、狗肉等五肉（104）非為食用而殺、而是作為供品擺放的無罪五肉為依教之血肉供養。否則若為淨穢分別所束縛，認為人肉、狗肉等為不淨物或低劣物，為了食用而新殺的香肉、肥肉是乾淨的，則如“所受五種三昧耶，視淨為穢行放逸”中所說的“視淨為穢”，則與所受三昧耶戒相違。雖然是五種淨肉，但除了能將飲食變為甘露之人，或在寂靜處修持成就時可以享用外，若貪

著肉的美味而到村落肆意享用，則稱為所受誓言行放逸，即與三昧耶戒相違。因此所謂的清淨肉類是指因自己的業力自然死亡的肉，不是為了食用而宰殺的肉，即通常所說的眾生因自己的業力衰老、壽終正寢或者因病而死亡之肉。如果不是那樣，則如無等塔波仁波切所說：“將剛殺的溫熱血肉擺放在壇域中，那麼一切智慧天尊將會昏厥。”又說：“此外若迎請智慧天尊後，以剛殺的血肉供養，則猶如在母親面前殺她的兒子一樣。”譬如，請母親作客，如果將她的兒子殺了，並將其肉放在她面前（請她食用），那位母親會不會歡喜呢？同樣，一切佛及佛子對一切眾生猶如獨子之母般慈愛地垂念，殺害任何一個被惡業所轉、無有思惟的傍生後，作血肉供養，諸佛不可能歡喜。如寂天菩薩說：“遍身著火者，與欲樂不生，若傷諸有情，云何悅諸佛？”所以，如果自己一邊享用新殺眾生的血肉、一邊作血肉供養祈禱護法神，因為那些智慧天尊，護持佛教的護法神全部是菩薩勇士，所以他們不僅不會享用這些猶如擺在屠夫面前的血肉，甚至也不會靠近。那些喜愛溫熱血肉、恆時精勤於損害眾生之惡業、黑法方面的大力鬼神反而會聚集在那裡享用那些血肉供品。暫時它們會跟隨那些念誦血肉儀軌的人，並且成辦些微乎其微的順緣，但恆時唯有損害眾生，使他們突然生病、驟然著魔。那些人又來念血肉儀軌做血肉供養，它們表面上做些暫時的利益事，他們二者（做血肉供養的人和鬼神）互幫互助，形影不離，鬼神如同羅剎前來放哨一般，唯以貪

食、貪財、貪利之心做血肉儀軌的人則因鬼使神差而遮蔽了以往具有的所有出離心、厭離心、清淨心、信心以及正法的光明，即便佛在空中飛行也不生信心，哪怕掏出眾生的腸子他也絲毫不生悲心，猶如惡業的羅剎奔赴戰場一樣，面紅耳赤、怒氣衝衝、性情粗暴、勾心鬥角。因作為鬼神的助伴，自己認為誦咒有力、具有加持而心生傲慢，這些人死後只能是如投石般立即墮入地獄，或者以惡業轉生為兇狠鬼神的眷屬，肆意弑殺眾生，或轉生為鷓鷹、豺狼等傍生。

從前，為了法王赤松德贊龍體安康，舉行福壽法事，苯波教徒們進行血肉供養時，烏金第二佛、大智者無垢友（貝瑪拉密札）及大堪布菩提薩埵等大譯師們看到苯波教的彩盤（105），十分不悅，便說：“一教不應有二師，一法不應有二規，苯波教旨不合法，並非共同尋常罪，若爾我等返故里。”所有的班智達不約而同，國王請他們講法他們也不傳講，宴請他們也不受用。

如今我們這些人自以為是往昔諸班智達、大菩薩們的追隨者，若將甚深的密宗儀軌變成苯波教的吟誦而損害眾生，則成了出賣佛教靈魂、褻瀆三寶的敗類，並只會將自他引入地獄。所以，我們應恆時身居卑位，穿著破衣，盡力饒益一切眾生，並且自相續中對慈心、悲心此二者生起定解之前，如果能專心精進修持，那麼那些誦經、修善、度眾生等表面的廣大佛法不成辦也可以。如《攝正法經》

云：“欲獲得佛果，學多法不成，唯當學一法，何為學一法？此乃大悲心，何人具大悲，彼獲諸佛法，了如知掌矣。”從前，三同門（博朵瓦、謹哦瓦、普穹瓦）與卡隆巴格西的一位高徒前來拜見仲頓巴格西，格西問他：“博朵瓦在做什麼？”他回答：“他在為數百僧眾講經說法。”“稀有！稀有！那也是一正法。普穹瓦格西在做什麼？”“他在積累自他的許多資具，建造三寶所依（佛經、佛塔、佛像）。”仲頓巴格西又如前一樣說：“稀有！稀有！那也是一正法。袞巴瓦（106）在做什麼？”“他唯一靜修。”格西又如前一樣說（稀有！稀有！那也是一正法）。“卡隆巴在做什麼？”“他總是到一蟻穴邊（用披單）蒙頭痛哭。”聞此仲頓巴格西立即脫帽，合掌當胸，邊流淚邊說：“極其稀有，他是真正在修持正法，此有許多功德可說。如果現在說，卡隆巴格西會不高興的。”卡隆巴格西蒙頭痛哭，是因他當時想到輪迴中被痛苦逼迫的那些眾生，對他們生起大悲心而哭泣的。此外，謹哦瓦格西講述諸多慈心、悲心重要性的原因時，朗日塘巴尊者恭敬頂禮並且說：“我從現在起唯一修持慈悲心。”善知識謹哦瓦邊脫帽邊連續說了三遍“非常好”。

若想清淨自相續的罪障，也再沒有比大悲心更殊勝的了。從前印度阿毗達摩聖法（論藏）三次被敵（外道）毀滅，當時婆羅門種姓的明戒比丘尼想：我生為下劣之身的女人，不能弘揚佛法，所以應與男人婚配生子，弘揚聖法阿毗

達摩。之後與一國王種姓男人為婚，生了無著菩薩，與一婆羅門男子為婚，生了世親論師。兩個兒子長大後問母親父親的事業。母親告訴他們：“你們二人不是為了繼承父親的事業而生的，是為了弘揚佛法而生的，願你們好好修學正法，將來弘揚阿毗達摩聖法。”世親論師前去克什米爾集賢尊者面前學習阿毗達摩法門。無著菩薩前往雞足山，他想面見彌勒菩薩後可以請求竅訣。於是在此山經過六年的苦行觀修彌勒菩薩，結果連吉祥夢兆也未出現。他想：看來我現在修不成了。心灰意冷而下山。途中看到路邊有一人在用柔軟的棉布擦磨一大鐵棒。他問：“你這樣擦有什麼用呢？”那人告訴他：“我沒有針，所以我要將此鐵棒磨成一根針。”他心想：用這軟布磨擦此大鐵棒，不可能有磨成針的時候，萬一有可能，但到那時他會在人間嗎？看來世間人為了無意義之事也是這麼辛苦，那麼我修持殊勝正法，必須要有毅力。想到這裡他返回原處又修持了三年，但仍然未出現絲毫驗相。他想：現在我的確不能成就。於是下山，又看到路邊一座高聳入雲的大石山前，一人正在用羽毛蘸水後拂拭那塊岩石。他問：“你在做什麼？”那人回答：“這座石山太高了，我自己的房子在這座石山的西面，（因被此山遮擋）陽光不能照在上面，所以，我準備將此山拂盡。”無著菩薩心裡又如前一樣想了之後，再一次返回原處去，又修持了三年，還是連祥兆之夢也沒有出現，所以，他又心灰意冷地想：現在無論如何也無法成就。便又下山了。途中看到路邊有一條雙

足殘廢的母狗，整個下身瀰漫著許多小蟲，仍然還在對別人生嗔恨心，提起上身瘋狂亂叫，拖著下身前來咬人。無著菩薩對牠生起了難以忍受的強烈大悲心，他割下自己身體的肉施給那條狗，接著想要清除狗下身的小蟲。心想：如果用手去抓，可能會捏死小蟲，應當用舌頭舔去這些小蟲。但是，因為狗的整個身體已腐爛，膿汁充滿，眼睜睜地看著是不忍舔的，於是他閉上雙目伸出舌頭，結果舌頭沒有接觸到狗身，反而觸到地面。他睜開雙眼一看，母狗不見了，而至尊彌勒菩薩金光燦爛地出現在面前。無著菩薩說：“您的大悲心實在微弱，一直也不現尊顏。”彌勒菩薩說：“不是我不向你露面，實際上我與你從未分離過，而是因為你罪障深重，未看見我，後來你經過十二年修行罪業稍微減輕了，只看到這條母狗，現在由於你生起了大悲心，因此業障無餘清淨了，便真正地見到了我。你若不相信，將我扛在你自己的肩上，讓眾人看。”於是，無著菩薩將彌勒菩薩扛在右肩上，到集市上去了，他問人們：“我的肩上有什麼？”那些人說：“什麼也沒有。”只有一位罪障稍微清淨的老婦人說：“您的肩上有一具腐爛的狗屍。”之後怙主彌勒菩薩將無著菩薩帶到兜率天，為他宣說了慈氏五論（107）等聖法，他返回人間，開始弘揚大乘佛法。

所以，清淨罪業再沒有比大悲心更殊勝之法了，並且大悲心也是自相續中生起不共菩提心的無倒之因，因此應以眾多方便精勤修大悲心。所謂的修大悲心，應如斷臂母親之

子被水沖走一樣。如果一位沒有手臂的母親的兒子被水沖走，那麼她會對兒子生起無法堪忍的強烈悲憫之心。心想：自己沒有手，不能從水中救出兒子，現在該怎麼辦呢？唯一考慮救脫兒子的辦法，內心無法忍受痛苦，一邊失聲痛哭一邊到處奔跑。同樣，觀想三界中的一切眾生被痛苦的河流沖走，沈溺於輪迴的大海中，對此生起了難以堪忍的大悲心，但是我沒有能力將他們從痛苦中解救出來，現在該怎麼辦呢？應當誠心祈禱上師三寶，並修持大悲心。

修喜無量心：觀想任意具有種姓、權勢、財富、地位等，生於人間天境中、幸福快樂、長壽無病、眷屬眾多、受用具足的一人作為所緣境，對他無有競爭心、嗔恨心，反而願他（她）圓滿具足勝過這樣的人天福報，吉祥富足、無損無惱、智慧廣大等眾多圓滿的功德。並觀想：如果其他眾生也能獲得這樣的果位，那麼我該多麼高興啊！反覆觀修。即首先，以容易生起喜心的任意對境，如自己的親朋好友等具有功德、幸福快樂之人為所緣境而修喜心；其次，在相續中生起這種喜心後對中等人觀修；最後，對損害自己的怨敵、特別嫉妒對境的所有人觀修。徹底根除對他人財富圓滿無法堪忍的惡心，對具足安樂之分的所有人生起殊勝歡喜之心，最終於無緣中安住。喜心是指無有嫉妒之心，所以應當以各種方便修鍊自心，想方設法使自相續不生起嫉妒的惡心。尤其是佛子菩薩們發心利

益一切眾生，要將一切眾生安置於暫時之人天果位與永久安樂圓滿正等覺的果位，怎麼會對於眾生因各自的業力而獲得的微乎其微的功德受用，心生不喜呢？若自相續被嫉妒蒙蔽，此後便不見他人的功德，自己積累嚴重的罪業。從前，至尊密勒日巴福德圓滿、事業廣大之時，法相師⁽¹⁰⁸⁾達羅生起嫉妒心而前來駁斥。至尊無論如何顯示神通神變，他不但不起信心，反而唯生邪見，並對尊者進行誹謗，結果後世轉生為一大惡魔。還有一位法相師匝普瓦格西下毒暗害至尊（密勒日巴）等都是因為嫉妒心而引起的。所以，對於具有嫉妒心的補特迦羅，真佛出現也無法引導他們。因自相續為嫉妒所蒙蔽，便不見他人功德，因不見功德，便不生絲毫信心，因不生信心，便不能堪為大悲與加持之法器。如提婆達多與善星比丘二人都是世尊的胞弟，他們二人因嫉妒擾亂相續，所以對世尊生不起少許信心。因此儘管一生在導師（釋迦牟尼佛）身邊，世尊也無法調伏他們。

不僅如此，而且對他人唯生惡念者，非但不能損害他人，自己反而會積累嚴重的罪業。從前有兩位著名的格西互相敵對。一位格西聽說另一位有了女人（破戒），便對侍者說：“煮上好茶，我聽到一個好消息。”侍者煮好茶後端給他問：“您聽到了什麼好消息？”他說：“我們的那個對手某某有了女人破戒了。”根邦札嘉聽到這件事，板著臉說：“他們二人到底誰的罪過嚴重呢？”經常懷有這樣嫉妒心或競爭心等，既無益於己也無害於人，只能是毫無意義地積累

罪業而已，所以應當斷除這種惡心。若他人恆時圓滿種姓、容顏、財產、廣聞等功德順緣時，當以誠心誠意修歡喜心，並且觀想：某人具有這樣的功德、財富，我十分高興，甚至如果此人具有勝過這些權勢、財富、名譽、功德等福德，一切吉祥圓滿該多好啊！從內心深處觀修。所謂的喜無量猶如駱駝找回了丟失的幼崽一樣。即：母駱駝比其他眾生更加慈愛牠的孩子，如果牠的駱駝丟失了，那麼它會非常憂傷，假如失而復得，它會產生不可思議的喜悅之情。應如此修學。

四無量心是於自相續中生起真實菩提心的無倒之因，無論如何，相續中未生起定解之前應精進觀修。如果為了容易理解而將四無量的意義歸納的話，可以攝於心地善良當中，所以我們應當隨時隨地唯一修學心地善良。從前，阿底峽尊者手痛之時，將手放到仲敦巴的懷裡說：“請您給我加持一下這隻手，因為您具有一顆善良之心。”（本來弟子對上師作加持是不可能的，但弟子若心地善良，對上師加持也得利。）尊者唯有重視心地善良，在問安時也是說：“生起善意否？”一切教誨中著重強調：“心地要善良啊！”隨著心的善惡，一切黑白之業及其力之強弱也會變化的。若是善心則身語之所說所做皆成善法。如曾有將鞋墊置於泥塔小像之上的公案。若心存惡意則雖然表面上是善行，實際上皆成惡業。因此我們應於一切時處修學心地善良。宗喀巴大師說：“心善地道亦賢善，心惡地道亦

惡劣，一切依賴於自心，故應精勤修善心。”如果心地善良則地道的功德也會那樣圓滿。從前，母女二人互相攙扶越過一條大河，結果母女二人都被水沖走。當時母親心想：如果我的這個女兒不被水沖走，那麼我自己被水沖走就沖走吧！女兒也同樣心想：如果母親不被水沖走，我自己被水沖走就沖走吧！她們二人互相生起善良之心後溺水而亡，而後轉生於梵天界。此外，從前在夏薩夠喀地方，有六位出家人和一名信使共七人上了同一條船。船行進到河的四分之一時，船夫對大家說：“船超重了，要麼您們當中會游泳的一個人跳下去，要麼我跳到水裡您們中的一個人來划槳。”所有的船客全是既不會游泳也不會划槳，那位信使說：“所有的人死還不如我一人死好。”隨後便縱身跳入水中，緊接著空中彩虹環繞、花雨紛紛，信使本來不會游泳卻順利到達河的彼岸而安然無恙。

心惡地道如何惡呢？從前，一個乞丐躺在城門過道上（胡思亂想）：如果這位國王的頭斷掉後，讓我來做國王該多好啊！再三生起如此惡念。第二天早晨，他還沒有醒來，正在熟睡之時，國王乘坐馬車而來，車輪輾過他的脖子，自己的頭卻斷了。本來我們求法的目的是為了隨時隨地以正知正念護持自心，如果對自相續不進行詳察細審，那麼很容易在無意義中生起猛烈貪心嗔心而積累深重的惡業。那個老乞丐生起了如此不切實際的惡念，結果其果報立即成熟了。本來安樂地坐在寶座上、睡在寶榻上的國王頭也根本不可能斷

掉。假如國王的頭真的斷了，那麼國王駕崩後國王的太子不繼承王位，猶如獅、豹、熊般的大臣們不執掌國政，難道會讓你這樣一位漂泊不定、窮困潦倒的老乞丐做國王嗎？所以，如果我們未善加觀察自相續，那麼在無意中很可能會生起那樣的惡心。如夏吾瓦格西說：“當護意國政，否則三有增。”此外，從前世尊及比丘僧眾到施主家中應供時，有國王種姓和婆羅門種姓的兩個小乞丐去行乞。那個婆羅門種姓的小孩去乞討時，佛陀及眷屬還未受供，所以他什麼也沒得到；國王種姓的小孩是在世尊及眷屬受供後去乞討的，所以獲得了許多剩餘的甘美食品。他們二人下午在途中閒談時，國王種姓的小孩說：“如果我具有財產、受用的話，那麼我在有生之年將以衣、食、受用及一切資具供養世尊及其眷屬並且恭敬承侍。”婆羅門種姓的小孩子說：“假如我擁有權力成為一國之主，那麼我要砍掉那個光頭沙門及其眷屬的腦袋。”之後，國王種姓的小孩前往他鄉，在一棵大樹的樹蔭下休息。其他樹的蔭影都已遷移了，但是國王種姓的小孩所在的樹蔭卻沒有移動。當地的國王去逝後無有太子繼承王位，便發出公告需要一位具足福德威望之人做國王。所有的人四處尋找，有人發現了那個小孩。雖然中午已過，但樹蔭仍然未動，於是喚醒他，（迎請回宮中）請他繼承了王位。後來他如願以償，履行諾言供養佛陀及其眷屬。那個婆羅門種姓的小孩躺在一個交通要道休息，馬車疾馳而來，輾在他的脖子上，他斷頭而亡。

所以如果經常唯一修學心地善良，那麼不但今生的一切所願能稱心如意，受到白法方面的天眾的保護及諸佛菩薩的加持，一切所作所為將成為善法，而且臨終不會感受氣息分解的劇烈痛苦，後世獲得人天果位，究竟現前圓滿正等覺的果位。因此我們不應倉促從事不觀察自相續，僅頂禮、轉繞、誦經、誦咒等裝模作樣地行持廣大善法，而應懂得經常觀察自相續、修學心地善良，此乃極為重要！

發殊勝菩提心分二：發心之分類，正式發心。

發心之分類：依心力差別可分為三種：如國王之發心、如舟子之發心、如牧童之發心。

即國王們首先要摧伏一切敵方，得到自方的擁戴，自己登上王位，隨後維護屬下臣民。同樣，希求自己首先獲得佛果，之後再將一切眾生安置於佛地，這種發心稱為如國王之發心。

所謂舟子即船夫，他們欲求自己與所有的船客同時趣向江河彼岸。同樣，希求自己與一切眾生一同獲得佛果，這種發心稱為如舟子之發心。

牧童們為使牛羊先食草飲水，免遭豺狼等猛獸侵害而將其趕在前面，自己隨後而行。同樣，希求先將三界一切眾生安置於圓滿正等覺的果位以後，自己再成佛，（這種發心稱為如牧童之發心）。

發殊勝菩提心

其中如國王之發心稱為廣大欲樂之發心，其心力下等；如舟子之發心稱為殊勝智慧之發心，其心力中等，如至尊彌勒菩薩的發心；如牧童之發心稱為無與倫比之發心，具有非凡巨大的心力，如至尊文殊菩薩的發心。

若依地道界限而分，則有四種：資糧道、加行道即勝解行發心，一地至七地即清淨意樂發心，三清淨地（八地至十地）即異熟發心；佛地即斷障發心。

若依發心本體而分，則有世俗菩提心與勝義菩提心二種。世俗菩提心又可分為願菩提心、行菩提心。如《入行論》云：“如人皆了知，欲行正行別，如是智者知，二心次第別。”譬如，一人去拉薩。最初他想：我要去拉薩。同樣，首先發願：我要令一切眾生獲得圓滿正等覺果位。猶如欲行，為願菩提心。已經準備好了真正去拉薩途中所需的口糧、驢馬等後，正式啟程上路。同樣，為使一切眾生獲得圓滿正等覺果位而真實修學佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等六度，猶如正行，為行菩提心。如此願、行菩提心二者為世俗菩提心。在資糧道、加行道中依靠世俗菩提心經過長期修心之力，最後於見道中現見諸法實相真如、證悟遠離一切戲論空性智慧之實義，此為勝義菩提心。真實的勝義菩提心唯依修行力獲得，而不依賴於儀軌。初學者發世俗菩提心則必須依靠儀軌，應於上師面前聽受（或自己於皈依境前受持）。為使所得的菩提心不退失並且日益增上，應隨時隨地反覆如此受持（菩薩戒）。

正式發心：如前明觀皈依境一樣，於自前虛空中觀想諸佛菩薩、（傳承上師以及護法神眾）作為發心的證人，再思惟：遍滿虛空界的這一切眾生，從無始以來生生世世中，沒有未曾作過自己父母親的，為父母親時他們與現世的父母完全相同，定是備加疼愛、精心哺育，有好吃的先給我吃，有好衣先給我穿，極其慈愛撫養我成長，恩重如山。所有這些深恩父母如今沈溺於輪迴大苦海的波濤中，被層層愚癡的黑暗所蒙蔽，不知取捨正道、邪道，遠離開示真實正道的善知識，也無有依靠者、救護者、怙主、友軍以及希求處與皈依處，猶如無依無靠漂泊於空曠荒野之中的盲人一般，所有這些老母親流轉於此輪迴中，自己一人獲得解脫有什麼用呢？因此應當觀想：我為一切眾生發殊勝菩提心之後，修學往昔佛子菩薩們的廣大利眾之行，唯為輪迴中的一切眾生全部獲得解脫（不轉生於輪迴）而精進修持，並盡力念誦：

ཏོ་སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ལུ་སྒྲུབ་ཅིང་རྩུབ་རིས་གྱིས་།

伙 那措克囊哇契迪尊日以記

伙 種種顯現水月幻化紋

འཁོར་བ་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་འབྱམས་པའི་འགོ་།

扣日瓦路固玖持杜恰木畢卓

相續漂泊輪迴眾有情

འང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོ་བྱིང་།

攘日以克喔持薩了揚索益了梭契日

自證光明界中休息故

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

擦持美持希意昂內森木借持多

於四無量之中而發心

最後對一切聖眾發起情不自禁的恭敬心後，觀想所有聖眾從邊緣依次化為光而融入中央三寶總集上師中，上師也化光融入自身，以此為緣，令自相續生起皈依境中諸尊眾心相續中的勝義菩提心，念誦發願偈：“菩提心勝寶，未生令生起，已生令不退，願其日增上”。並誦“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。三世諸佛所稱歎，如是最勝諸大願，我今迴向諸善根，為得普賢殊勝行”等迴向文。如此發菩提心概括了佛陀所宣說的八萬四千法門全部之精華，是有則皆足、無則皆缺之教言，猶如百病一藥萬應丹一樣。其他所有積累資糧、淨除業障、觀修本尊、念誦咒語等一切修法，也是為了令自相續生起如意寶菩提心之方便法而已，若不依靠菩提心則通過種種途徑也不能獲得圓滿正等覺果位。如果相續中生起了此菩提心，則修持任何法全部成為獲得圓滿佛果之因，所以我們應當一切時處唯以種種方便修學，使自相續生起菩提心。

尤其為自己宣講菩提心竅訣的上師使自己趣入大乘聖道，因此較開示其他教言之上師的恩德更大。當年阿底峽尊者在提到其他上師的尊名時，雙手合掌當胸，當說到金洲上師的尊名時，雙手合掌於頭頂上，並一邊流淚一邊說上師尊名。弟子們問尊者道：“尊者您在敘說您的諸位上師的尊名時，有這樣的差別（合掌當胸，合掌於頂上）。是因為上師們相續中的功德大小有差別，還是對您的恩德大小有差別呢？”尊者回答：“我的所有上師全部是大成就者，所以功德無有大小，而恩德則有大小之別。我相續中的這少分菩提心是依靠金洲上師的恩德而得的，因此他老人家對我的恩德極大。”發心時，生起菩提心是很重要，即所謂“發心不為主，生心乃為主”之說。所以自相續中一定要生起慈悲、菩提心。反之，若未生起菩提心，而口頭上雖然念誦數十萬遍發心偈，也無芝麻許實義。如果已在佛及佛子面前立下發菩提心的誓言，而未如是去做，則欺騙了諸佛佛子，所以沒有比這更嚴重的罪業了。因此我們應當恆時斷除欺誑諸眾生的行為，盡力精進使相續生起菩提心。

願行菩提心學處分二：願菩提心學處，行菩提心學處。

願菩提心學處分三：修自他平等菩提心，修自他相換菩提心，修自輕他重菩提心。

修自他平等菩提心：我們無始以來漂泊於此輪迴大苦海中的因，即是無有我而執著我，無有自己而執著自己，唯一珍愛自己。所以應如此觀察：現在一切時處自己唯一希求安樂而不希望感受一點點痛苦，甚至自身被小小的刺兒刺痛或被一個火星燙傷也覺得片刻難忍，並且口中喊著“痛啊、痛啊（啊啾啾）”而無法忍耐。背上若被小蟲子叮咬也會立即生起猛烈嗔恨心，伸手抓搔著捉住牠，放在一指甲上，另一指甲用力擠壓，雖然蟲子已經死了，卻因為餘怒未消而仍然以手指反覆摩擦。本來當今大多數人認為殺蟲子沒有罪過，但實際上這種殺蟲子（行為）完全是以嗔心引起的，因此是墮入眾合地獄的無倒之因。對於自己來說，這種微小的痛苦也無法忍受卻反過來損害其他眾生，給他們造成巨大的痛苦，這實在應深感慚愧。三界輪迴所有的這些眾生也是同樣。希望自己獲得所有安樂而不希望遭受絲毫痛苦，（這一點）與自己完全相同。雖然他們希求安樂、不願受苦，但卻不知修持安樂之因——十善業，反而唯一精勤於痛苦之因——十不善業，因此所想與所行背道而馳。再三觀修：唯有被痛苦所逼的這一切眾生，從無始以來沒有一個未曾做過自己的父母親。我如今由具足法相的殊勝上師攝受，已趨入正法之門，並且懂得了利害之差別，所以應當對為愚昧無知所困的一切老母眾生與自己無有區別地慈愛救護，忍耐他們的邪行與偏執，即應修持親怨平等。凡希望自己隨時隨地擁有利樂之事，也希

望其他眾生同樣擁有；為自己獲得安樂精勤努力，為他眾獲得安樂也應如是精勤；自己連細微的痛苦也要努力捨棄，也應同樣盡力解除他眾的細微之苦；自己如果因享受幸福安樂、受用等而喜悅，對於他眾擁有幸福快樂受用也應同樣從內心生起歡喜。總而言之，應當看待三界一切眾生與自己毫無差別，之後唯一致力於成辦眾生暫時與究竟安樂之事。仲巴思那堅格西問單巴桑吉尊者：“請您開示一句教言，概括所有的法要可以嗎？”尊者回答：“您自己希望怎樣，其他眾生也希望那樣，所以，如此修持（自他平等心）吧！”我們應當根除珍愛自己、嗔恨他眾的貪嗔惡心，平等對待自己與他眾。

修自他相換菩提心：親眼目睹遭受病痛、飢渴等痛苦的眾生，或者於自前觀想一為痛苦所逼迫的眾生之後，自己向外呼氣時，觀想自己的安樂、善妙、身體、受用以及善根等，猶如脫下衣服給其穿上般地施予他；向內吸氣時，觀想他所有的一切痛苦一併吸入體內而自己承擔，由此他已離苦得樂。此施受法應從一個眾生到一切眾生之間次第觀修。在實際生活中自己遇到不如意及痛苦時也應同樣觀想三界輪迴之中有許許多多感受如此痛苦的眾生，所有這些眾生是多麼可憐，願他們的一切痛苦成熟於我的身上，所有的這些眾生都能離苦得樂，內心深處如是反覆觀修。如果自己享有幸福快樂等，則觀想：以我的這分安樂願所有眾生獲得安樂。此自他相換菩提心是所有趨入大乘道者所應修持的無倒究竟精

要，相續中生起一次此菩提心也能清淨多生累劫的罪障，圓滿廣大福德智慧資糧，可從惡趣、邪見之處獲得解脫。從前我等大師（釋迦牟尼佛在因地時）轉生於地獄拉馬車時，與同伴嘎瑪熱巴一同拉地獄的馬車，因他們倆力氣很小拉不動馬車，獄卒們便用熾燃的兵器捶打、猛擊他們，極其痛苦。當時他想：我們倆拉馬車也無法拉動，與其共同感受痛苦，不如我獨自拉車承擔痛苦，讓他獲得安樂。於是他告訴獄卒們：“請將同伴的繩子拴在我的頸項上，由我單獨拉馬車。”獄卒憤怒地說：“眾生感受各自的業力，誰有辦法改變。”說完又用鐵錘擊打他的頭，結果以其善心力，他從地獄轉生到天境。經中說這是世尊利他的開端。

此外，世尊曾經轉生為商主匝哦之女時，也是因相續中生起自他相換菩提心而立即從惡趣的痛苦中解脫。即從前有位匝哦施主，他所生的兒子都夭折了，一次又生了一個兒子，為了使他生存下來而給他取名為匝哦之女（此屬印度一種民俗，為使自己的孩子活下去，便取不好的名字或取女人等名）。一次施主去大海中取如意寶，結果船毀人亡。兒子長大後問母親：“父親是什麼種姓？”母親想：若如實告訴他，他定會去大海中取寶（而一去不復返）。於是便妄說：“你的父親是賣糧的種姓。”所以他也去賣糧食。每天賺得四元錢（四個嘎夏巴，嘎夏巴——印幣名）孝敬母親。賣糧食的同行們對他說：“你不是賣糧食的種

姓，經營糧食是不合理的。”而禁止他賣糧食。他返回家中又問母親：“父親是什麼種姓？”母親告訴他說：“是賣香的種姓。”他又去賣香，每天賺得八元錢供養母親。那些賣香的人又同樣禁止他賣香。母親又告訴他說：“父親是賣衣服的種姓。”他又去賣衣服，每天賺得十六元錢交給母親，賣衣服的人又禁止他賣衣服。母親又告訴他：“你是賣珍寶的種姓。”於是他又經銷珍寶，每天賺得三十二元錢也供養母親。後來，當地的其他商人告訴他：“你是從大海中取寶的種姓，所以應去從事自己種姓的事業。”他回到家中對母親說：“我是商人種姓，所以要去海中取寶。”母親說：“雖然你是商人種姓，但你的父親和祖輩們全部是因為去大海取寶而喪命的，如果你去也定會一命嗚呼，所以不要去，在本地經營買賣吧。”但他執意不聽，準備了去大海時所用的一切資具。臨行時母親不放他走，一邊扯著他的衣服一邊哭泣。他怒氣沖沖地說：“我今去大海取寶之時，你卻這樣不吉祥地哭哭啼啼。”說完用腳猛踢母親的頭，然後便走了。在海上（航行過程中）船隻毀壞，他們所有的人沈入海中，大多數人都已命絕身亡。他抓住一扁木而漂到一個海島上，那裡有一歡喜城，他來到莊嚴、悅意的珍寶宮殿，出現四名美麗天女，鋪設柔軟座墊，供上三白三甜。他準備出發時，她們告訴他：“如果繼續前行，你不要向南方走，否則會有災難出現，很危險。”但他沒有聽，前往南方，來到比前面歡喜城更為莊嚴的具喜城，有八名美貌天女如前一樣恭

敬承侍，並對他說：“不要朝南方走。否則會有災難。”但他還是不聽，繼續向南方走，到達比具喜城更圓滿的香醉城，有十六名美女前來迎接承侍，又告訴他：“不要向南方走了，否則有大難臨頭。”但他仍然向南方走去。來到一座高聳入雲的白色城堡——梵師城堡，有三十二位美麗天女迎接他，鋪設柔軟座墊，供上三白三甜，對他說：“住在這裡吧。”但他卻想走，臨行之時天女們又告訴他：“如果您非要前行，千萬不要再向南方去，否則定會大難臨頭的。”但他無論如何仍想向南方走，便繼續向南方走去。到了一座高入雲霄的鐵建築門前，有一赤目兇惡的黑人手持長長的鐵棒，他問黑人：“這屋裡有什麼？”黑人沈默不語。他到近前去，結果看到有許多同樣的人，嚇得他毛骨悚然，口中喊著：“罪過罪過，真的出現災難了。”他一邊想一邊走進那座建築物中，（屋內）一人正遭受著鐵輪在頭部旋轉的痛苦，白色的腦漿四處噴射，他問：“你造了什麼業？”那人回答：“我曾經用腳踢母親的頭現在感受此業力的異熟果報，你為什麼不在梵師城中享受幸福快樂，反而來此自討苦吃呢？”他想：那麼說我也同樣是由這種業力牽引而到這裡的。緊接著從空中傳來“願束縛者得解脫，願解脫者受束縛”的聲音，於是鐵輪降到他的頭上，他也如前一樣白色腦漿四處噴射，感受了難以忍受的劇烈疼痛。以此為緣，他對如自己一樣的一切眾生起了猛烈悲心。他想：在此輪迴中，還有許許多多像我一

樣用腳踢母親的頭而感受此種痛苦的眾生，願所有這些眾生的痛苦都成熟於我的身上，由我一人來代受，願其他一切有情，生生世世不再感受這樣的痛苦！這樣想後，鐵輪立即拋到空中，他從痛苦中解脫，而在空中七肘高處享受無比的安樂。

這樣的自他相換菩提心是修持菩提過程中必不可少的究竟正法，所以往昔噶當派的格西們也將此自他相換作為修行的核心。從前，已精通諸多新舊派教法以及因明經論的恰卡瓦格西，一次到甲向瓦格西家中，看到他的枕邊有一個小經函，便打開翻閱，其中看到了一句“虧損失敗我取受，利益勝利奉獻他”（頓時生起強烈信心），他甚覺此為稀有之法，於是問：“這是什麼法？”甲向瓦格西告訴他：“這是朗日塘巴尊者所造《修心八頌》（中第五頌的後半偈）。”“誰有此竅訣的傳承？”“朗日塘巴尊者本人有。”他立即想去求此法，便前往拉薩。（到拉薩後）數日中他一邊轉繞（覺沃佛像一邊打聽消息）。一天傍晚，從朗塘地方來了一位麻瘋病患者，（恰卡瓦格西向他詢問朗日塘巴尊者的消息）。他告訴格西：“朗日塘巴尊者已圓寂了。”他問：“誰是尊者的繼承人呢？”“向雄巴格西與多德巴格西，但他們二人關於誰作法主之事意見不一。”實際上，他們二位格西並非是為爭取自己作法主發生爭執意見不合，而是互相推讓法主之位。向雄巴格西對多德巴格西說：“您年長，（經驗豐富、德高望重）請您作法主，我會像恭敬朗日塘巴尊者

一樣恭敬承侍您的。”多德巴格西說：“您年輕有為，學識淵博，理應主持寺廟。”二位格西本來互相觀清淨心，但是恰卡瓦格西卻誤解為：他們既然為繼承上師的法位而不和，那他們肯定沒有此法的傳承，現在誰還會有此法的傳承呢？格西到處尋問。有人告訴他夏曷瓦格西有真正的傳承（他便前去拜見）。當時夏曷瓦格西正為數千僧眾傳講眾多經論，恰卡瓦格西聽了幾天，但他所求的法卻隻字未宣。他想：不知這位格西到底有沒有此法的傳承，應當問明，若有則住，若無則應離開。一日，夏曷瓦格西繞塔時，他來到格西面前，將自己的披單鋪在地上，請求夏曷瓦格西在此稍坐片刻，有一問題請教。格西說：“尊者，您有什麼未解決之事，我是在一墊上圓滿一切所望。”恰卡瓦格西說：“我曾看見了‘虧損失敗我取受，利益勝利奉獻他’的法語，此法與我的心很相應，此法深淺如何？”“尊者內心與此法相應也好，不相應也好，尊者若不想成佛就不說了，若想成佛則此法必不可少。”“請問上師您有此法的傳承嗎？”“我確有此傳承，這是我所有修法中最主要的法。”“那麼請尊者賜與我傳承。”“如果您能長期住在這裡，我可以傳給您。”於是恰卡瓦格西依止夏曷瓦上師六年。期間上師唯傳《修心八頌》，他一心專修，最後完全斷除了珍愛自己的執著。因此修持自他相換菩提心可以消除今生的病痛、憂苦，並且降伏鬼神、魔障等也無有較此更殊勝的竅訣了，所以我們應當隨時隨地斷除如劇毒般珍愛自己的惡心，精進修持此自他相換菩提心。

修持自輕他重菩提心：觀想自己無論住於輪迴還是墮入地獄，病也好痛也好，以及遭受任何其他不幸，都可忍受，並願其他眾生的痛苦成熟於我的身上，願我所有的安樂與善果他們能圓滿具足！內心深處思惟並付諸於實際行動中。（此類公案有許多：）如阿底峽尊者的上師慈氏瑜伽、達瑪烏傑達，我等大師釋迦佛曾轉生為蓮花國王、投生為烏龜及轉生為寶髻國王時的公案等。慈氏瑜伽上師在講法時，有一人用石頭打狗，上師喊著痛啊痛（啊哪哪）而栽倒於法座上。在場的其他人看到那條狗安然無事，以為上師是假裝的。慈氏瑜伽上師知曉他們所想，便將背部示給眾人看，在那條狗遭受擊打的同樣部位已高高腫起，清晰可見。眾人對上師生起誠信，上師真正地代受了狗遭石擊的痛苦。

此外，上師達瑪烏傑達最初是聲聞有部的一位班智達，前半生雖然從未聽聞過大乘法，卻安住於大乘種姓，無勤而自然具有大悲心。一次，他的鄰居患了一種嚴重疾病。醫生說：“治療此病需要活人的肉，如果有就能夠治癒，但不可能找到，看來沒有其他的辦法了。”達瑪烏傑達上師說：“如果能治癒他的病，我施給肉。”說完便割下自己大腿的肉交給他。病人吃了肉，果然見效了。因為達瑪烏傑達尊者當時沒有證悟空性，所以感受了劇烈的疼痛，但因為悲心極大而未生起後悔之心。他問病人：“您感覺好些了嗎？”“是的，我的病已好了，但卻給您帶來了痛苦。”“只要您安樂我即便死亡也可忍受。”因疼痛難忍，根本無法入

睡。黎明時稍稍入睡，夢中出現一位身著白衣之人對他說：“要想獲得菩提必須經歷像您這樣的苦行，善哉！善哉！”之後用唾液塗拭傷口，用手擦拭，醒後果真如此傷口已完全康復如初並未留任何痕跡。夢中之人即是大悲觀音。從此之後，尊者相續中如理如實地證悟了實相密意，並且龍樹菩薩所著的中觀理聚五論（109）之詞句全部能夠朗朗流暢背誦。

另有世尊轉生為蓮花國王時，一次他的領土內發生了一場嚴重的瘟疫，死了許多人。國王喚來醫生問：“如何才能有效地消除瘟疫？”醫生回稟：“若有如河達魚的肉則可醫治，其他的辦法因為瘟疫之毒所遮蔽，無法知曉。”國王選擇了一良辰吉日，於清晨沐浴、更衣、受持八關齋戒、對三寶做了廣大供養、猛烈祈禱之後便發願：願我死後立即轉生為鬥雪河中的如河達魚。說罷便從數百丈高的皇宮上跳下，立即化生為鬥雪河中的如河達魚。接著那條魚以人語對眾人說：“我是如河達魚，你們取我的肉吃吧！”於是眾人紛紛割取牠的肉，身體的一側割完後，又翻到另一側割，一側的肉割下後，又生出來。如此交替食用魚肉後所有的病人全部恢復健康了。那條魚又對眾人說：“我是你們的蓮花國王，為了使你們擺脫疾病，捨棄自己的性命轉生為如河達魚，您們若想報答我的恩德，則應竭力斷惡行善。”眾人也依照他的教誨去做。從此之後，他們未墮入惡趣與邪道中。

此外，世尊曾經生為一隻龐大的烏龜，有五百商主去大海取寶的途中，船隻毀壞，接近死亡。這時，烏龜以人語對他們說：“您們全部騎乘在我身上，我救渡您們到彼岸！”於是牠將所有商主載到岸邊。因疲憊至極，到了岸邊就睡著了。爾時有八萬隻蚊子吸吮著牠的鮮血。烏龜醒來後，看到這種情景，心想：如果回到水中或者就地翻滾，恐怕這些蚊子會死亡，於是牠依然如故躺在那裡，捨棄了身體與性命。世尊成佛時，當時的八萬隻蚊子轉生為八萬天子前來聞法，最後現見真諦。

（世尊曾轉為寶髻國王的公案）：曾經在夏給達國境，有金髻國王與王妃妙麗歡喜母生下一子，其頭上天生具有一珍寶頂髻，從頂髻上降下甘露可以觸鐵成金，因此給太子取名為寶髻。太子誕生之時，空中也降下各種各樣的珍寶妙雨，他還有一名為妙山的寶象。寶髻國王如理如法治理國家，並且經常發放廣大佈施，杜絕了貧窮與乞丐。仙人折克有一位從蓮花中出生的具相之女，供養寶髻王作王妃。她生下一子，與寶髻國王完全相同，取名為蓮髻。一次國王廣行供施，宴請折克仙人、難忍國王等諸多人士。當時帝釋天為了觀察國王的意樂，化為羅剎從護摩（110）火中出現，來到國王的面前乞討飲食。國王給了他各種美味佳餚，但他都拒絕了，微笑著說：“我需要剛剛宰殺的動物的溫熱血肉。”國王有點為難，心想：如果不損害眾生則無法得到那樣的血肉，但即使捨棄自己的生命也不能損害其他的眾生，若不施

予，這羅刹也會深感失望，這該如何是好呢？轉念又一想：看來現在佈施自己的血肉之時已到。於是說：“我將自己的血肉給你吧！”眾眷屬驚慌失措萬分焦急，百般勸阻但卻未能阻止。國王用針刺自己的細頂脈⁽¹¹¹⁾供羅刹飲血，它也是（津津有味地吸飲著，）一直飲到完全滿足為止。之後，國王又割下自己的肉給它吃，一直吃到顯露白骨為止。眾眷屬十分悲痛，尤其是王妃因悲痛過度昏倒在地。當國王還沒有喪失意念之時，帝釋天無比歡喜地說：“我是帝釋不希求血肉，請中止佈施吧！”說完便取出天人的甘露加持國王的傷口，之後國王也完全恢復如初了。

後來國王將妙山寶象賜與了大臣梵車。當時瑪熱賊仙人有一位已得禪定的弟子來了，國王對他十分恭敬，作了廣大佈施後問道：“您需要什麼？”“我在上師前學習了吠陀⁽¹¹²⁾，要報答師尊的恩德。他老人家現已年邁，無有侍者服侍，我想供養上師侍者，需要您的王妃與王子。”國王也應允了，他便將王妃與王子帶回去供養了上師。

難忍國王酷愛那隻寶象，返回自己領土後派人送信，告訴寶髻國王：“必須將寶象給我。”寶髻國王答覆說：“我已將寶象給婆羅門了。”但他不聽，並說如果不給寶象，將動用武力。隨後發動大批軍隊。寶髻國王十分傷心，感慨道：“唉，因增上貪欲的緣故，最親密的朋友也瞬間變為仇敵。”心中思量：如果我率兵迎戰則很容易戰勝，但這樣必定會傷害許多眾生，因此我應自己逃走。正

在這時，四位獨覺出現在他面前說：“大王前往森林之時已到。”然後依靠神變（帶著國王）去了森林。

當時諸大臣前往瑪熱賊仙人處索要蓮髻王子，仙人也歸還了。後來王子作為首領，率領軍隊與難忍國王交戰，結果大獲全勝。難忍國王慘敗之後逃回自己的國家。因為當時難忍國王品格惡劣、行為卑鄙。而導致他的領土內發生了一場嚴重的疾疫與饑荒。難忍國王問諸婆羅門：“如何才能有效地（消除疾疫與饑荒）？”他們說：“若有寶髻國王的頂髻則有效，應去索求。”“他可能不會給吧。”“眾所周知寶髻國王沒有不給的，任何東西都會給的。”於是難忍國王派遣一婆羅門前去索求。

當時寶髻國王漫步觀賞林苑諸處，（不知不覺）已走到瑪熱賊仙人所在地附近。此時寶髻國王的王妃到林間尋找樹根樹葉等，遇到一個獵人。獵人對王妃生起貪愛之心。處境十分危險之時，王妃祈禱：“寶髻國王救護我。”並失聲痛哭。國王從遠處聽到她的聲音後，前去看看到底發生了什麼事。獵人看到國王從遠處而來，誤以為是仙人，因害怕惡咒而驚慌逃走了。國王看到曾經擁有國政、無比安樂而如今感受如此痛苦的王妃，十分悲傷，不禁慨歎：嗚呼，一切有為法，皆無可信矣！

這時，難忍國王所派的婆羅門來到寶髻國王面前，講述了事情的經過後，索要頂髻。國王說：“你自己斬斷拿去吧！”婆羅門砍斷頂髻後帶走了。結果遣除了難忍國境內所

有的疾疫與饑荒。寶髻國王以被斬斷頂髻的疼痛為緣，對諸熱地獄的眾生起了猛烈悲心而昏厥倒地。（以此功德而感召）祥兆使諸多天眾及國王的許多眷屬會集在此處。他們問：“陛下，發生了什麼事？”國王站立起來，用手稍微擦拭一下臉上的鮮血說：“難忍國王要去了頂髻。”“佈施頂髻陛下心中有何希望呢？”“除了期望消除難忍國境內的疾疫與饑荒之外無有絲毫自私之心，但是恆時懷有一強烈願望。”“那是什麼呢？”“希望能救護一切眾生！”“佈施頂髻後陛下有沒有生後悔之心呢？”“未生追悔心。”“看到陛下疲憊的表情則難以令人相信。”“如果我對難忍國王的眷屬帶走我的頂髻未生起追悔之心，願我的身體恢復如初！”（依此諦實語之力），說完身體便（瞬間）恢復如初。眾眷屬祈求國王返回皇宮，國王未應允。這時四位獨覺來到寶髻王前說：“您對怨敵也能饒益，為何要捨棄親友呢？如今理當回歸國土。”於是國王回到宮中，給諸眷屬帶來無比的利樂。

行菩提心學處為六度：佈施、持戒、安忍、精進、禪定為修行方便方面的五度，以及智慧資糧方面的智慧度。

佈施度分三：財施，法施，無畏施。

財施：財施又包括普通佈施、廣大佈施、極大佈施。普通佈施是指將少至一把茶葉、一碗青稞以上的財物施捨

給其他眾生。若自己的意樂清淨，所捨施的財物無有大小，如《三十五佛懺悔經》中說：“乃至施與傍生一口食物（也可獲得諸善根）。”佛陀是善巧方便與大悲心的主尊，我們如果依靠佛陀所說的陀羅尼（113）與密咒之力，僅僅作一滴水、一粒米的佈施，也能利益恆河沙數的餓鬼。作素煙、葷煙（114）等佛事也能對空遊餓鬼有極大的利益，依此（焦煙）使那些以有情生命為食的厲鬼非人暫時享用焦煙味得到滿足。並依靠法施（念誦儀軌等）令他們相續獲得解脫等，之後他們不再損害有情生命，從而解除許多眾生死亡的怖畏，因此也是無畏施。實際上，焦煙已具足了三種佈施。所以水施、焦煙施等是簡便易行、事半功倍之法。每年作水施十萬遍，平時也不間斷水施和焦煙施是十分重要的。同樣如果自己擁有少許財產受用便緊緊守護寧死不捨，捨不得用於今生、來世有意義的事上。雖然財產富饒，但卻認為一無所有，口中也說可憐兮兮的絕望之語，那麼這些人現在已感受了餓鬼的等流果報。不應如此，而應上供三寶、下施貧窮乞丐等盡己所能供施。如密勒日巴尊者也說：“取出口中之食，當行佈施。”否則，若為私欲所控制，那麼即使一個人擁有整個南瞻部洲的所有財富，他也不會滿足。而且有上供下施的機會時，他不願拿出自己所擁有的財產，而是想：我以後從別處得到更多財富時再做供施。一般，佛在經中所說的財施等以財物作功德，主要是對在家菩薩而言的，而出家人唯一修學知足少欲、依靠深山及寂靜廟宇、以苦行精進行

持聖道三學極為重要。有些出家人放棄自己的修行善法（聞思修行），整天去經商、務農等，以欺騙手段及造惡業的方式積累財物，卻自以為進行上供下施等是在作功德、修善法，實際上這種做法無有任何實義。正如單巴仁波切所說：“若不如法而行法，正法反成惡趣因。”所以，一切時處唯依少欲知足十分重要。

廣大佈施：即將自己擁有的駿馬、大象以及兒女等自己最珍愛之人以及珍貴稀有之物施予他人。

極大佈施：是指佈施自己的身體、生命及肢體等。譬如，大勇王子將自己的身體佈施給母虎、龍樹阿闍黎將頭施予樂行王子、蔓德賢公主將身體施給母虎等。這些行為除了得地菩薩之外，凡夫普通人不能實踐。所以現在我們內心應對身命及一切受用無有貪執地（將一切善根）迴向眾生，並且發願以後能夠真正地實行佈施。

法施：為他人灌頂、傳法、念傳承等，想方設法令他人相續趨入善法。然而，在我們尚未完全根除私欲之前，雖然表面上成辦利他之事，但也只是如影像而已，不能利益眾生。眾弟子曾經問阿底峽尊者：“何時方可攝受眷屬？何時乃可行利他之事？何時才可超渡亡靈？”尊者回答：“證悟了空性並且具足神通之時，乃可攝受眷屬；自利斷盡之時，乃可行饒益他眾；獲得見道之後，方可超渡亡靈。”此外尊者也曾說過：“如今五濁之惡世，非為裝模作樣時，乃為策勵精進時；非為尋求高位時，乃為置於

卑位時；非為攝受眷僕時，乃為依止靜處時；非為調化弟子時，乃為調伏自心時；非為隨持詞句時，乃為思惟意義時；非為到處遊逛時，乃為安住一處時。”此外，三同門曾問仲敦巴格西：“於寂靜處修行與以正法饒益眾生，此二者何為重要？”仲敦巴格西答道：“自相續無有任何修行驗相及證悟的初學者，以正法饒益眾生也不會有益，他們的加持猶如傾倒空器一般，從彼不會得到任何加持，竅訣猶如未經按壓的酒糟釀出的薄酒一樣，無有任何純釀的滋味；雖獲得暖相而未得穩固的勝解修行者也不能行利益眾生之事，他們的加持猶如傾倒盈滿之瓶一樣，使別人滿滿充盈，自己卻變成空空如也，竅訣則如將火炬傳遞給他人一般，使他人光明通亮，自己卻成為漆黑一片；得地的菩薩則為成辦利益眾生的標準（得地的菩薩方可真正地成辦利眾的事業），他們的加持猶如妙瓶之成就，能令他眾（相續）成熟，自己始終盈滿無有空時，竅訣則如酥油主燈一般，既能點亮其他油燈，而且自己也無有暗蔽。所以，現在此五濁惡世之時，我們凡夫應於寂靜處修持慈悲、菩提心，如今不是直接饒益眾生的時候，而是遣除自相續的煩惱之時。例如，不是斬斷名貴藥樹之萌芽的時候，而是保護其（成長）之時。”因此直接對眾生進行法佈施稍有困難。自己未曾實修而為他人講經說法，對他人無有任何利益，若依靠傳講佛法而收集供養及財利，則如印度單巴仁波切所說的“將正法作為得財之商品”了。所以我們的私欲未斷盡之前，不應急於行利他之事，而應於

自己念經、誦咒、讀誦佛經論典等時發願，使白法方面的鬼神們聽聞後其相續獲得解脫，念誦水施、施身等儀軌的結尾時，誦“諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教”。唯行這種法施便可以了。當私欲完全斷盡之時，一剎那也不應住於安閒寂樂之中，因唯以利他為主之時已到，故應時時刻刻以正法饒益有情。

無畏施：對於無有救護者的眾生，作為他們的救護者，無有怙主作其怙主，無有親友作其親友等等。尤其是世尊曾宣說：“一切有為善法中，救護有情之生命功德利益乃最大。”因此，有些具權有勢之人應下令禁止漁獵；有些也可救護某些被帶到屠宰場、即將被宰殺的羊隻以及瀕臨死亡的魚兒、蟲蠅等，實際行動中，千方百計盡力饒益眾生。

上述佈施也是密宗三昧耶戒中最主要的部分。如《受持五部律儀續》云：“寶部三昧耶，恆行四佈施。”

持戒度分三：禁惡行戒、攝善法戒、饒益有情戒。

禁惡行戒：是指身語意三門斷除如毒般的一切對他眾不利的十不善業。

攝善法戒：指我們隨時隨地應當竭盡全力成辦乃至微乎其微的善根。本來世間也有此類俗語：“隨口隨手皆可行善事，隨行隨住亦會造惡業。”因此我們應當時時刻刻

以正知正念不放逸而觀察三門。如果不認真地取捨善惡，則甚至僅僅於遊戲中順便也可能積累許多嚴重的罪業。如《賢愚經》頌云：“莫思罪微小，無害而輕蔑，火星雖微小，可焚如山草。”同樣，如果我們隨時隨地以正知正念護持自心而修持，則隨隨便便可能積累不可思議的善業資糧，甚至看到路旁一刻有觀音心咒的石堆（115），也立即脫帽、恭敬（合掌）以及右繞而行，若以三殊勝攝持則可成為圓滿無上菩提的無倒之因。如《賢愚經》頌云：“莫思善微小，無利而輕視，水滴若積聚，漸次滿大器。”曾有一頭豬被一條狗追趕而轉繞佛塔，又七條蟲從樹葉上落到水中而隨波逐流右轉水中的佛塔七圈（牠們雖然無有轉佛塔之心，但以轉繞之力種下善根）等，也成為解脫之因。所以我們應於一切時處盡其所能、竭盡全力斷除所有細微以上的惡業，積累包括一絲一毫在內的一切善業，並將一切善根迴向眾生。（此攝善法戒）可包括菩薩的一切學處及律儀。

饒益有情戒：即如前所說，徹底斷盡私欲之時，依靠四攝而直接成辦利益眾生的事業。初學之時，無論行持任何斷惡行善的學處，都以三殊勝攝持而迴向一切眾生，此可包括所有的饒益有情戒。

安忍度分三：忍辱他人邪行之安忍，忍耐正法苦行之安忍，不畏甚深法義之安忍。

忍辱他人邪行之安忍：別人當面對自己進行毆打、詆毀、惡語中傷等以及暗中說不悅耳之語等時，我們不應心生嗔恨或忿怒，反而應生起慈悲之心饒益他們。否則若為嗔心所困，便成為所謂的“嗔恨摧毀千劫所積之資糧”，《入行論》云：“一嗔能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善。”又云：“罪業莫過嗔，難行莫勝忍，故應以為理，努力修安忍。”憶念嗔恚的過患後應當隨時隨地精進修持安忍。如印度單巴仁波切說：“嗔敵乃是業力迷亂現，當斷嗔恚惡心當熱瓦。”阿底峽尊者也曾說：“不嗔作受害者，若嗔作受害者，如何修安忍？”所以，如果有人對自己惡語中傷或無辜加害等時，我們若能斷除自己的嗔恨、怨恨之心，則可盡除清淨諸多罪障，依靠安忍可以圓滿廣大的資糧。因此應將作受害者視如上師一般，即所謂的“若無生嗔境，於誰修安忍”。

當今時代有人說：“某某是一位賢善上師或好比丘，只是嗔恨心很大。”其實在世界上沒有一個比嗔恨更嚴重的過失了，怎麼會有嗔恨心大、同時又是賢善上師或好比丘之人呢？如印度單巴仁波切也說：“百種貪心之業不及一剎那嗔心之罪業大，即未懂得此理。”正法真正融入相續的修行者，他們的身、語、意三門應如腳踩在棉花上或者米粥裡加入酥油一樣柔軟、調和。否則自己成辦少分善事或護持少許淨戒就認為我已如何如何了，相續恆時充滿我慢，對方言詞稍有不當便說：“他輕視、侮辱我了！”

而心中憤憤然、氣沖沖，這說明正法與自相續已互相脫離，是正法絲毫也無益於自心之標幟。如謹哦瓦格西說：“我們越聞思修行我執越重，而忍耐力比新肌（116）還弱，心量狹小比衛藏的厲鬼（117）更加暴躁易怒，這是聞思修已顛倒之標幟。”因此我們應於一切時處謙虛謹慎、身居卑位、身著破衣、恭敬上中下所有的人而著重修持慈悲菩提心（以慈悲菩提心為本），以正法調伏自相續是修行的無誤要點，所以它已勝過了無益於自心成千上萬的高高見解及甚深修習。

忍耐求法苦行之安忍：為了修持正法不顧一切艱難困苦、嚴寒酷暑而行持。如續部中云：“越過刀山與火海，捨身赴死求正法。”又如往昔諸噶當派大德所謂的四依處，即：“心依於法，法依於貧、貧依於死、死依於乾涸之壑。”可是，如今我們有些人卻認為修持正法不需要絲毫苦行與精進，在從事今生世間之事的同時，具足幸福、安樂、名譽之中即可修成正法，還認為別人也可將世出世法同時圓滿，並說：“某某人是一位賢善上師，世間法出世間法都圓融無礙。”怎麼會有辦法使世出世法圓融無礙呢？自以為世間法出世間法二者兼而有之的那些人，肯定只能是在世間法方面比較突出，而絕對不可能具備真正的出世間法，凡是想世出世法可同時兼得的人，則猶如認為兩尖針可縫紉或水火可置於一器內，以及可同時乘騎向上、向下行馳的兩匹馬一樣，（實際上）這是根本不可能實現的。（在世上）沒有任何一個補特迦羅勝過我等大師釋迦牟尼佛的，但他也沒有想到世

間法出世間法同時成就的方法，因此猶吐舌唾液般地捨棄了轉輪王的國政王位，到尼連禪河畔經歷了六年苦行與精進，期間每年喝一滴水及食一粒米。密勒日巴尊者也是同樣，修行時口中無食，背上無衣，僅以野菜（蕁麻）充腹而修行，結果整個身體猶如骷髏一般，身上綠毛叢生，並長有吸血蟲，別人看到時認不出他是人還是鬼。而如此堅定不移，經歷苦行，勵力精進修持正法。這說明世間法與出世間法不可能同時成辦，而並不是密勒日巴尊者極為愚鈍，不知同時成就世間法與出世間法的方法。此外，大成就者金剛鏡（美隆多吉）也是於九年期間唯食拉刻樹皮，修持正法最後獲得成就的。全知無垢光尊者也是同樣，數月中僅以二十一顆水銀丸維生，下雪時進到牛毛袋子裡，此袋子既作衣服又當座墊。在出世間法方面歷盡苦行等等有許多此類公案。往昔所有的成就者全部是將現世的瑣事拋於腦後、歷經苦行、精進修持而獲得成就的，無有任何一人是於從事現世之事的同時，於具足幸福安樂名譽之中，順便修行而得成就的。持明無畏洲（智悲光尊者）也說：“（修行人）若豐衣足食、住處舒適、施主賢善等樣樣具足，則正法尚未成就之前魔法已成就了。”又如夏吾瓦格西說：“如果從內心深處想修法，則必須自心依於貧窮，貧窮一直到死亡。若能生起如此憶念，則天、人、鬼三者必定不會使其為難。”如密勒日巴尊者說：“我病無人問，若死無人哭，能死此山中，瑜伽心意足。門外無人

跡，室內無血跡，能死此山中，瑜伽心意足。何去無人問，此去無定處，能死此山中，瑜伽心意足。腐屍為蟲食，血脈為蚊吸，能死此山中，瑜伽心意足。”所以我們應當完全斷除一切現世的貪著（使之隨風而去），不顧一切艱難困苦、酷暑嚴寒而修持正法。

不畏甚深法義之安忍：即若聽聞到甚深的空性實相、尤其是遠離動作自性大圓滿實相之精要，超越善惡因果之十二金剛大笑（118）、稀有八句等法語時，對此不應生邪見，應千方百計毫無顛倒地受持它們的密意。否則若生邪見或進行誹謗，則稱為捨法罪業，是無數劫中不能從地獄深淵中得解脫之因。如恰美仁波切說：“（縱聞善德與惡過，地獄痛苦壽量等，以為非真起邪見，）此罪勝過五無間，無解脫罪發露懺。”曾經有兩位行持十二頭陀行（119）的印度比丘來到阿底峽尊者面前（求法）。尊者宣說人無我時，他們二人心生歡喜。當講到法無我時，二人驚恐萬分，說道：“太可怕了，請尊者切莫如此宣講。”當聽到諷誦《心經》之時，便以雙手遮耳（而逃走）。尊者十分傷感地說：“如果沒有以慈悲、菩提心修鍊自心，對甚深正法未起誠信，而僅以護持一分淨戒不能獲得任何成就！”往昔佛陀在世時，也有許多具增上慢的比丘聽到宣講甚深空性實義時，口吐鮮血而亡並墮入地獄的公案。因此我們應當對甚深正法以及宣講此法的補特迦羅，從內心深處生起勝解、恭敬誠信。倘若因自己智慧淺薄而生不起勝解，那麼盡力斷除誹謗也非常重要。

精進度分三：環甲精進，加行精進，不饜足精進。

環甲精進：聽到往昔的諸聖者前輩、諸佛菩薩的事蹟行為以及為求正法歷盡苦行的歷史傳記等之時，我們不應認為：他們是佛菩薩才能做到那樣苦行，我們怎麼能夠做到呢？因而懶散、懈怠。而應思惟：他們是因如此精進苦行而獲得成就的，我作為他們的追隨者，雖然不能勝過他們，但必定能獲得同等的成就。如果連他們也需要經歷那樣的苦行策勵精進，那麼我們這些為深重惡業所迫、無始以來未曾修持正法之人，為何不需要苦行與精進呢？所以，如今已獲得暇滿人身、幸遇具有法相的上師、聽受了甚深教言、具有如理修持正法的緣分，此時我們當立下誓言歷盡苦難、肩負重擔、不惜身命、拋頭顱灑熱血，誠心誠意修持正法。

加行精進：即雖有求法修法的心願，但卻於明日復明日中耗盡人生歲月。我們應當斷除此種欲求修持正法中而虛度人生的現象。如哲白蓮大師說：“人壽如屠場傍生，過一瞬間死亦臨，今復明日久蹉跎，終於榻中呼號矣。”因此，我們不應延誤修持正法，剎那也不能耽擱，應如懦夫懷中進入蛇或者美女頭上失大火般急不可待，徹底放下、完全捨棄現世的一切瑣事，立即致力於佛法。否則世間瑣事無有了結之時，接踵而至、此起彼伏猶如水紋一般，始終不會有修法的空閒機會。自己何時下定決心捨棄

世間瑣事，也就是瑣事終結之時。如全知無垢光尊者說：“世間瑣事死亦無完時，何時放下即了乃規律。”又說：“所作所為如兒戲，做無終了放則了。”所以生起想修正法之心時，當以無常激勵自己，剎那也不應被懈怠、懶惰所控制，而應即刻修持正法。以上為加行精進。

不饜足精進：即自己無論在閉關還是觀修本尊、誦經念咒、行持善法等方面稍有成就之時，不應僅以此為滿足，而應當發誓：自己活到老便修到老。乃至未獲得圓滿正等覺果位之前，必須以如湍急的河流般持久、勇猛地精進修持。如聖者前輩所說：“修法時，應如飢牛食草般。”飢餓的犍牛吃草時，前一口沒有吃完眼睛便看著下一口。同樣，（我們修法時）前一個法尚未修完時，心中應該計劃此法修成後應修某某法門。凡三門一剎那也不應於悠閒安逸、無有正法之中虛度時光，而應當一天比一天更加精進地修持正法。如持明無畏洲大師說：“越趨近死亡越精進修持善法，這是修法者未被違緣所轉的標幟。”如今有些被稱為大修行者或賢善上師（高僧大德）之人，別人對其阿諛奉承說：“您老人家肯定不需頂禮、誦經、念咒、積累資糧、淨除罪障等。”他們自己也認為：我確實已如何如何了而不需要任何修行了。則他們正如成就者無等塔波仁波切所說的：“自以為不需要修行，是更加需要修行的標幟。”印度阿底峽尊者也曾經每天都精進調和土粉做成泥塔小像。諸眷屬對他說：“您是一位偉大的上師，整天擺弄土粉不但別人會譏笑而且您也

很辛苦，不如讓我們來做吧！”尊者說：“你們在說什麼，難道我所吃的食物，你們也替我吃嗎？”所以說，在未獲得圓滿正等覺果位之前，我們每個人都有所淨的業與習氣以及所得的上上功德，因此不應空閒性或偶爾性地修法，而應對於正法無有滿足，誠心誠意勤奮修持。總而言之，是否能夠獲得佛果也唯一依賴於此精進度，所以我們應當精勤實行這三種精進。雖然具有上等智慧，但精進若僅為下等則只能成為一個下等修行者；雖然智慧僅為下等，但若具足上等精進則必定成為一個上等修行者；如果毫無精進，那麼儘管具有其他功德也無濟於事。如全知無畏洲說：“無精進之士，具智財權力，皆不能救彼，猶如一商主，有舟無船槳。”因此，我們應當時時刻刻飲食適量、睡眠適度、孜孜不倦、持之以恆、不緊不鬆地精進修法，猶如挽弓一般。否則空閒性、偶爾性地修法不會有任何成就。

靜慮度分二：靜慮之必要，真實靜慮。

靜慮之必要：如果首先沒有捨棄一切嘈雜、散亂而依止寂靜處，則相續不能生起禪定，所以首先捨棄散亂十分重要。即我們應當思惟：凡是聚集皆是離別的本性，如父母、兄弟、夫妻、親友甚至是俱生身體的骨肉也終將各自分離，既然如此，那麼我們貪執無常的親友有何用呢？思惟後應當恆時獨自靜修。如寂光大師（密勒日巴大師之大弟子）說：“獨自一人修佛果，道友二人修善緣，三四以

上貪嗔因，故吾獨自而安住。”

貪欲是一切罪惡的根源，雖然擁有財產受用卻不知滿足，並且財產越多吝嗇之心越增長。如頌云：“何人具財彼吝嗇。”又“愈有愈貪如富翁”、“無財之時離怨敵”。自己擁有多少飲食、財產、受用，僅此也會遭到怨敵、盜賊等損害。基於此，隨時隨地都是為積累、守護、增長財物（而奔波忙碌）直到壽終正寢為止，即唯有受苦造罪而已。因此聖者龍樹菩薩說：“積財守財增財誠可憐，應知財為無邊罪根源。”即使一個人擁有南瞻部洲所有財產受用，實際上也只是滿足他一人的衣食而已，別無其他。然而有些人無論如何富足，但單單自己也是捨不得吃、捨不得穿，不顧一切罪業、苦難、惡語而毀壞自己的後世。為了微薄的財物不惜生命，不顧一切羞恥、慚愧、人格及長久情意，也不考慮正法和三昧耶戒，恆時唯以貪財、貪食、貪利而度日，猶如厲鬼尋覓食子一樣，從未享受一日的悠閒自在、幸福安樂，而於為財忙碌中壽命已盡。最後數數積累的受用成了自己的害命者，為此而死於利刃之下，終生所積累的財物受用被怨敵等他人享用，完全浪費了這些財富，而自己所得的一份是為此所造的如山大罪業，最終導致自己漂泊於難忍的惡趣之中無有解脫之時。所以我們如果僅有少分財富，那麼現在自由自在之時應為來世保存些精緻口糧（指為後世積累資糧），今生僅僅能飽腹蔽體就應知足了。

此外，唯求今生利益之人稱為孩童（凡夫）的友伴，

雖然饒益他們，但卻反遭損害，恩將仇報，自己怎樣做都無有合意之時，很難取悅於他們。如果自己勝過他則生嫉妒心，若他超過自己則輕蔑藐視，相處多久只會增長罪業，減少善業，因此我們應當遠離他們。如果依靠農工商與文化等眾多散亂事務與眾人來往，則稱為憤鬧。自己對此經常忙碌而無有利益，如何精勤也無實義，制伏怨敵無邊際，扶助親友亦無邊。因此我們應當如吐唾液般的捨棄無有了結之時的一切瑣事及散亂。即背井離鄉、奔赴異地、居於岩洞、與野獸為友、調順身心、捨棄衣食名譽，唯於無人空谷度過人生。如密勒日巴尊者云：“無人山谷岩洞中，恆具出離厭世心，上師乃為三世佛，強烈信心永不離。”如果依尊者所言而行，則會發現即所謂的“於令人傷感之處可產生靜慮。”由此（若依靜慮）自然會生起出離心、厭離心、信心、清淨心、禪定及三摩地等一切正道的功德，所以我們應當對此盡力而為。

寂靜林間也是往昔諸佛菩薩獲得寂滅之處，並且是既無憤鬧、散亂也無農務商業、遠離凡夫友伴、與鳥獸朝夕相處、安樂無比、飲清淨的泉水、食天然的樹葉、會自然顯現清明覺性、增上等持之處。那裡既無怨敵亦無親友，是擺脫貪嗔之網罟、具足眾多功德之處。不必說親自前往這樣的寂靜處安住，甚至想前去靜處，僅僅朝彼方向邁出七步的功德，也勝過於恆河沙數劫中供養十方諸佛的功德。佛在《月燈經》等佛經中說：“居於深山勝靜處，一

切威儀皆為善。”在那裡雖然沒有刻意精進行善，但自然會生起厭離心、出離心、慈心、悲心等一切正道的功德，一切行為也自然而然全部會成為善法。在喧鬧之處，雖竭力制止卻難以阻擋的一切貪嗔煩惱，到了寂靜處也會自然減少，相續中容易生起諸道功德。這些是靜慮的前行法，因此也是至關重要必不可少的。

真實靜慮分三：凡夫行靜慮，義分別靜慮，緣真如靜慮。

凡夫行靜慮：是指耽著樂明無分別的覺受。希求此目標，即為耽著覺受的妙味而觀修之時，稱為凡夫行靜慮。

義分別靜慮：即遠離了覺受的耽著，雖未受禪定之味，但卻貪著執空對治品而觀修時，稱為義分別靜慮。

緣真如靜慮：指遠離了執空對治之心，安住於法性無分別等持之中，稱為緣真如靜慮。一切坐禪之時，身之要訣依毗盧七法（120）；眼之要訣依看式等十分重要，即我們所謂的身直則脈直，脈直則風直，風直則心正。因此不應躺著或靠著等，而應身體端正、意識不作任何分別，於不執著一切之中入定，即為靜慮度之本體。

智慧度分三：聞慧，思慧，修慧。

聞慧：是指上師所講的一切正法之詞義，自己聽聞後如理如實地理解。

思慧：上師所講的一切法義不能限於表面聽聞、瞭解，而應於自相續中以反覆研究、觀察、思惟而作抉擇，不懂之處請教他人，不應僅滿足於表面了知肯定即可，而應對此生起定解。這樣將來自己於寂靜處獨自修行時，修行之要，不需要請教別人，完全達到獨立自主、徹底斷除疑惑的境界。

修慧：是指真正了知法義後進行實修。即通過修持之後，於自相續中對實相之義生起真實無倒的證悟，徹底生起定解，解脫是非之網後現見實相本面。最初通過聞思斷除增益之後，進行實修時，應當以無實有的空相幻化八喻而觀修。五種外境的一切顯現本來無有而於迷亂者面前顯現，猶如夢境；由因緣緣起聚合而驟然顯現，猶如幻術；本來無有而顯現為有，猶如眼華（光影）；正現之時不成實有，猶如陽焰；任何內外皆無有中顯現，猶如谷聲；無有能依所依，猶如尋香城；現而無自性，猶如影像；本來無有之中顯現一切猶如幻城。如此了達外境顯現皆為虛妄的本性，並且觀察顯現作者是內心的自性，則可了知境現不滅並能息滅執著外境的分別念。我們若證悟了如此法性明空、猶如虛空的本性並能安住於如此境界中，稱為智慧度。

如此若將六度廣作分析，則每一度有三種共十八種。其中財施又可分為三種，則共二十種，再加上方便度、力度、願度、智度共為二十四種。其中若再廣分，則每一度

又可分六共三十六種。例如，以佈施度中法施而言，講者上師、所講之法以及傳講對境的弟子，這三者具足後講經說法為佈施度；如此講法之時，上師不貪圖名聞利養並且也不雜有宣揚自己功德、冷嘲熱諷他人等煩惱的垢染而傳講為持戒度；多次重複講解一句之義、不顧一切辛苦勞頓為安忍度；說法之時不為懶惰、懈怠所困，不違時間而傳講（在預定時間內圓滿傳法）為精進度；心專注於所講之詞義中不散於他處，且斷除錯謬及過多過少的現象而傳講為靜慮度；如此傳講之時，以三輪無分別即三輪體空之智慧攝持為智慧度，即具足六度。又譬如就財施中，下施乞丐飲食而言，所施之物、佈施之人以及佈施對境三者具足後進行施捨為佈施度；其次，不佈施低劣、鄙陋等物，而是將自己所食用的(上好)飲食施予(乞丐)為持戒度；他們再三索求也不嗔不惱為安忍度；不顧及辛苦勞累不耽擱而急速佈施為精進度；心不散於他處為靜慮度；了知三輪體空（施者、所施之物、佈施對境）為智慧度，如此即具足六度。同樣持戒等其他般若波羅蜜多也應依此類推。

此外若將十度歸納概括，則如密勒日巴尊者所說：“斷除我執外，無餘佈施度；斷除狡詐外，無餘持戒度；不畏深義外，無餘安忍度；不離修行外，無餘精進度；安住本性外，無餘靜慮度；證悟實相外，無餘智慧度；所做如法外，無餘方便度；摧伏四魔外，無其餘力度；成辦二利外，無其餘願度；知惑自過外，無其餘智度。”又庫鄂仲三子曾

問阿底峽尊者：“一切正道之法最勝為何？”尊者答道：“最勝智者即證悟無我之義，最勝敦肅（受持淨戒者）即自心相續調柔，最勝功德即廣大利眾之心，最勝教言即恆時內觀自心，最勝對治即了達一切無自性，最勝行為即不隨順於世間，最勝成就即煩惱日趨薄弱，最勝道貌⁽¹²¹⁾即貪欲日漸減少，最勝佈施即無有貪著，最勝持戒即自心寂靜，最勝安忍即身居卑位，最勝精進即拋棄瑣事，最勝靜慮即自心不改（無有改造之意），最勝智慧即不執一切。”

此外，持明無畏洲也說：“知足即是佈施度，彼之本體乃捨心，無愧三寶（在三寶前不慚愧）持戒度，不失慧念勝忍辱，一切助伴需精進，執現觀聖（所執顯現皆觀為聖尊）靜慮度，貪執自解智慧度。無有能思所思境，並非俗念離定解，乃為涅槃勝寂滅。此等一切不可說，願汝銘記於心中。”如是若將六度等廣大菩薩乘的一切經論正道歸納，則可完全包括在空性大悲藏之中。如薩曷哈尊者的道歌中說：“離悲空性見，非獲殊勝道，若唯修悲心，豈脫此輪迴？何人兼具已，不住於有寂。”不住三有與涅槃是指無住涅槃、圓滿正等覺的果位。此外龍樹菩薩說：“空性大悲藏，唯修菩提者。”仲敦巴格西曾問阿底峽尊者：“一切諸法之究竟是什麼？”尊者答言：“諸法之究竟乃空性大悲藏。”又說：“譬如，世界上萬應丹藥可以醫治一切疾病。猶如萬應丹藥一般，如果證悟法性空性之義，則可對治一切煩惱。”“那麼，為什麼有些聲稱證悟了

空性的人，一切貪嗔沒有減少反而依然存在？”“他們全部是說空話而已。如果真正地證悟了空性之義，則身語意三門將會如同腳踏棉花或者稀粥裡加入酥油一樣（柔軟、調和）。如聖天阿闍黎說：‘僅僅思惟諸法之實相是否為空性，產生合理懷疑也可摧毀三有之根。’因此，若無倒證悟空性實義，則與萬應丹藥相同，即可了達一切聖道之法。”“證悟空性為何能了達一切聖道之法呢？”“一切道法可攝於六度之中，即如果無誤證悟空性實義，則對內外一切實物無有貪愛執著，所以恆時具足佈施度。無有貪執者不會為不善污垢所染，所以恆時具足持戒度。此人無有我執、我所執的嗔恚，所以恆時具足安忍度。此人對所證之義具有無比歡喜之心，所以恆時具足精進度。此人遠離實執的散亂，所以恆時具足靜慮度。對一切事物遠離三輪分別憶念，所以恆時具足智慧度。”“那麼，僅以證悟實義而言，唯以修持空性見可以成佛嗎？”“一切所見所聞無一不是由心所生。證悟自心乃覺性空性無二即為見；不散他處、恆時安住於正念之中即為修；於彼本性之中而積累二種如幻資糧即為行。這些（證悟境界）若如理如實全部通達，則於夢中可出現，夢中出現則臨終可現，臨終出現則中陰可現，中陰出現則必定獲得殊勝成就。”

所以說佛陀所宣講的八萬四千法門，也全都是為了相續中生起此菩提心空性大悲藏的方法而宣說的。如果遠離了此菩提如意寶，則無論見修之法多麼高深莫測，也對獲得

圓滿正等覺無任何利益。生、圓次第等一切密宗的修持如果以菩提心攝持，則將成為即身獲得圓滿正等覺之因；但如果遠離了菩提心，則與外道無有區別。雖然諸多外道也有觀修本尊、念誦咒語、觀修風脈、取捨因果等修法，但因無有皈依與發心二者，所以無法從輪迴中獲得解脫。因此喀喇共穹格西也說：“雖然受持了從皈依開始到密宗之間的一切律儀，但若沒有捨棄世間法，則無有利益；雖然恆時為他人講經說法，但若沒有息滅我慢則無有利益；雖然精進向上，但若將皈依法置之不理，則無有利益；雖然夜以繼日精勤修善，但若未以菩提心攝持，則無有利益。”

如果沒有打好皈依與發心的基礎，雖然表面上作廣泛的聞思修行，但究竟沒有任何實義。譬如冬季於冰面上建造九層高樓，在上面塗上色彩、畫出圖案一般，（到夏天便倒塌）。因此，我們絕不能認為皈依發心是低等的法或者初學者的法門而輕視，必須了知一切聖道的加行、正行、結行都可圓滿包括在皈依發心之中。所以，賢劣高下的一切人唯一著重修持皈依、發心是十分重要的。尤其是那些享用信財及亡財、向上引導亡靈的上師、僧人們，相續中具有一顆無偽的菩提心是必不可少的。如果遠離了菩提心，則無論以何種方式念誦儀軌、淨除業障等，對死者與活人都毫無利益。雖然表面上利他，但實際上也只不過是摻雜私欲而已。因此，給自己帶來了享用信財的無盡罪障，並且必將導致後世墮入惡趣之中。所以對一個修行者來說，也

是如此，縱然具有如鳥一般翱翔空中、如鼠一般鑽入地下、穿行山岩暢通無阻的神通，以及在石上留下手印、足跡等顯示各種稀奇的神變，若相續中無有菩提心，則他們一定是被外道徒或者被大魔頭加持了相續。雖然這樣的人最初可能受到一些迷信者的推崇、恭敬、信奉而獲得供養等，但最終只能毀壞自他而已。如果相續中具有真正的菩提心，那麼即使無有其他任何功德也會使與之結緣者獲利，然而我們根本不知菩薩住於何處。經論中說在屠夫、妓女中也有許多以善巧方便度化眾生的菩薩，所以很難了知其他補特迦羅的相續中是否具有菩提心。世尊也說：“除非我與同我者，無人能量他人心。”因此，我們應當對令自相續生起菩提心的任何本尊、上師、善友等作真佛想。對自相續而言也是同樣，自己認為已經證悟了實相之義、獲得了神通、三摩地、面見了本尊等，無論出現任何表面的道相功德，若依此使自己的慈悲心、菩提心無有退轉並且越來越增上，則可斷定這些道相是真正的功德；若依此等使慈悲心、菩提心日漸減退，那麼這些表面的道相也無疑是魔障或邪道。尤其是如果自相續中生起了無偽實相的證悟，則一定會對上（上師三寶）具足信心、清淨心，於下（六道眾生）具有不共的慈心與悲心等。如無等塔波仁波切曾問至尊密勒日巴：“我何時可攝受眷屬？”尊者言：“一旦您已現見了自心本體非同現在這般，遠離一切懷疑，那時也會對老父我生起不共同的真佛之想，並且也定會對眾生生起無偽的慈悲心，那時你可攝受眷

屬。”因此我們應以慈悲、菩提心為本，之後以聞思修不相脫離而修持正法。首先如果未以聞法斷除增益，則不會懂得修行。如頌云（薩迦班智達說）：“無聞之修行，如斷臂攀岩。”所謂的以聞法斷除增益是指不必對浩瀚無垠、種類眾多的一切所知法全部了知，於五濁惡世短暫的一生也不可能了知這一切所知。所以，我們對自己所修之正法的初中後所有修法應當無誤了知，並通過思惟而斷除所有的增益。

從前阿底峽尊者住在尼塘時，祥納穹敦巴、炯敦巴、哈倉敦巴三位格西請尊者講述正量的宗派。尊者說：“外道與內道佛教都有許多宗派，但全部是以分別念而成，不可勝數的這些分別念是無有必要的。人生轉瞬即逝，所以如今乃是歸納精華要義之時。”祥納穹敦巴問：“如何歸納精華要義呢？”“對等同於虛空界的一切眾生修慈悲、菩提心，為了他們精勤積集二種資糧；由此所眾生的一切善根迴向所有的眾生，願與其共同獲得圓滿菩提；應當了知這一切之自性為空性，法相（顯現）為如夢如幻。”所以我們如果不知道歸納修行的精華要義，那麼表面上瞭解、懂得、知曉得再多，結果也無任何利益。如昔日阿底峽尊者初來西藏時，大譯師仁親桑波迎請尊者。當時尊者問譯師：“您對諸如此類的正法，了知得如何？”並依次詢問。結果譯師似乎無所不知。尊者十分喜悅地稱讚道：“極為稀有！在藏地有像您這樣的智者我都不需要再來

了。”接著又問道：“那麼，在一墊上，該如何修持這一切法呢？”“應遵照各各宗派所說而修持吧。”尊者失望地說：“譯師錯了，看來我還是有必要來藏地。”譯師問：“那麼，應如何進行修持呢？”“應將一切法歸納為一要訣而修持。”因此我們必須在了知上師所傳的竅訣之基礎上總結修行的要點而行持。如果已如此了知後而未實修則無有利益。如密勒日巴尊者也說：“如飢餓之人僅僅聽到食物還不夠，必須要食用。同樣僅僅了知正法無有利益，必須要進行實修。”我們如此修行的目的就是要對治自相續的煩惱與我執。密勒日巴尊者也曾說：“世人常言‘飲食好與否，觀其面色方知曉’，同樣，佛法懂與否，修行好與否，看他是否已對治了我執與煩惱，便可知曉。”博朵瓦格西曾問仲敦巴格西：“法與非法之界限為何？”仲敦巴說：“對治煩惱則為法，不治煩惱為非法，不隨世間則為法，隨順世間為非法；符合經論則為法，不符經論為非法，結果為善乃正法，結果為惡即非法。”又阿闍黎吉公說：“誠信因果不虛乃下根之正見，證悟內外諸法現空、覺空雙運為中根之正見，證悟所見、能見、所證智慧三者無二無別即上根之正見。安住於一緣等持乃下根之正修，安住於四種雙運等持為中根之正修，無有能修、所修、感受三者並於無緣中安住，即上根之正修。取捨因果如護眼珠乃下根之正行（真實行為），以諸法如夢如幻之境界而行持為中根之正行，無有一切所行者（已遠離能行、所行的境界）即上根之正行。我執、煩惱、

分別念等日趨減少是上、中、下根三者之真實暖相。”無等塔波仁波切的《聖道如意寶》中所說與此相同。因此我們聞法時就應必須了知歸納精華要義。如全知龍欽巴尊者說：“所知猶如空中星，所學知識無盡頭，今求法身精華義，必至無變之堅地。”思惟時應斷除一切增益。即如印度單巴桑吉尊者說：“尋求上師之教授時應如母鵠尋覓食物一般，聞法時應如野獸聞聲一般，修行時應如啞人品味一樣，思惟時應如北方人剪羊毛一樣，得果時應如雲散日出一般。”所以我們應當使聞思修法不相脫離。如無等塔波仁波切說：“聞思修行互不錯亂、平衡均勻而進行乃無誤之要訣。”應當明確如此聞思修的結果是必須達到使慈悲心菩提心日益增上、我執煩惱日漸薄弱的目的。此發菩提心之引導是諸法之精髓，一切聖道之精義，是有則必足、無則不可之法。所以我們不限於表面的聽聞、瞭解而誠心誠意修持十分重要。

**雖發勝心然卻未生起，雖學六度然卻具私欲，
我與如我愚癡衆有情，修成勝菩提心祈加持。**

諸道之根本——發大乘殊勝菩提心之引導終

【註 釋】

- 98 藥王山：拉薩布達拉宮西南一山名。西藏四大名山之一。
- 99 絞木：用來拔去犛牛身上毛的木棒。
- 100 馱單：用來覆蓋馱子的毛織物的毯子。
- 101 現有：指器情所攝之諸法，或輪涅所攝之法。
- 102 打嗝：享用美味時感覺甚為可口而發出一種聲響。
- 103 桑哈查門：《聞解脫續》中講：桑哈即八位桑哈空行母，未依教進行血肉供養者需在此等空行母前懺悔，遣除罪業。查門，指空行母總稱。
- 104 五肉：人、馬、狗、大象、孔雀肉。
- 105 彩盤：苯波教禳災送祟時作為犧牲物品的彩線花盤。
- 106 據《藏漢大詞典》所載，三同門是指博朵瓦、金厄瓦、普窮瓦三位格西，此處還請讀者觀察。
- 107 慈氏五論：相傳為彌勒為無著所說《現觀莊嚴論》、《莊嚴經論》、《寶性論》、《辦法法性論》和《辨中邊論》。
- 108 法相師：採用辯論的方法研究佛教法相學的人。
- 109 中觀理聚五論：古印度龍樹論師著的《中論》、《回諍論》、《七十空性論》、《六十正理論》、《細研磨論》。

- 110 護摩：火供，燒施。燃燒有漿樹枝等進行的火祭。
- 111 細頂脈：由鎖骨上行四指處，能現三脈即居中，能現二脈即居後，與耳垂乎齊之剖刺脈道。剖此放血，能治腦、肺、心熱邪、牙痛、胸血亢盛等病。
- 112 吠陀：經籍，特指印度古典教文化書籍。舊譯明論，梵音譯為韋陀典或吠陀典。
- 113 陀羅尼：總持，執持。以持久不忘諸法詞義的念力和神驗不測的智力為其體性，以受持善法，遮止不法為其功用。
- 114 素煙、葷煙：焦煙，舊俗佈施給一切“中有”鬼物的糴粑火煙。焦煙分為素煙與葷煙二種，素煙，即混有乳、酥三素的糴粑火煙；葷煙，即混有血、肉、脂三葷的糴粑火煙。
- 115 石堆：供神石堆。堆積卵石作供品者。
- 116 新肌：傷口及瘡口癒合時所生嫩肉。
- 117 衛藏厲鬼：當地一種鬼神，據說心胸狹窄嫉妒心極強，對其稍有不滿便立即製造違緣。
- 118 十二金剛大笑、稀有八句：上師晉美彭措的《直斷要訣釋》中有明釋。
- 119 十二頭陀行：十二杜多功德。即：持糞掃衣、但持三衣、但持毳衣、但一座食、次第乞食、不作餘食、處阿蘭若、常住樹下，常露地坐、常住塚間、長期端坐、隨處坐。如此十二種苦行，佛家用以針對修治貪

著衣食居住，抖擻煩惱之行，名頭陀行。

- 120 毗盧七法：佛教所傳的一套靜坐姿式：兩足跏趺、兩手定印、脊椎正直、頸部微俯、肩臂後張、眼覷鼻尖、舌尖抵上顎。
- 121 道貌：證果跡象。修學佛道成正果者的外表行跡。

念修金剛薩埵



離二障垢然示淨除障 究竟勝道然現修學相
超有寂邊然現三有中 無等上師足下吾頂禮

淨除罪障法——念修上師金剛薩埵之引導分五：
懺悔之理，四種對治力，真實念修金剛薩埵，念修百
字明，懺悔之功德。

懺悔之理

在相續中生起甚深道之殊勝證像的主要障礙是罪障、習氣。即為令阿賴耶之明鏡中顯現證悟的影像，淨除罪障至關重要；如同要令鏡中顯現影像，擦拭鏡面十分關鍵一樣。因此佛已宣說了無數淨除罪障的方便法門，其中最為殊勝的是念修上師金剛薩埵。總的來說，任何罪業若懺悔則沒有不能清淨的。如古代諸大德曾說：“本來罪業無功德，然懺可淨為其德。”所以違犯外別解脫戒、內菩薩學處及失毀密宗三昧耶等，無論罪業多麼嚴重，都可通過懺悔而清淨。如：婆羅門鴛覺魔羅即指鬘王，雖然屠殺了九百九十九人，但通過懺悔，罪業清淨後即身獲得了阿羅漢果位；又末生怨王雖然殺害了自己的父親，但後來通過懺悔而恢復清淨，結果僅僅感受了如綢線球觸地即彈起般短暫的地獄之苦，便從中獲得解脫等等，佛陀在諸經部中宣說了通過懺悔而得清淨的許多公案。所以怙主龍樹菩薩說：“倘若何人昔日頗放逸，爾後行為舉止倍嚴謹，宛如明月離雲極絢麗，誠如難陀指鬘與能樂(122)。”如果具足

四種對治力而誠心誠意地懺悔則罪業可清淨，但一邊東張西望、胡言亂語、自心隨其他分別念轉，一邊口中發露懺悔等僅僅念誦懺悔文或者認為以後懺悔也可以、今後造罪也無害等，雖然作了懺悔但罪業不會完全清淨，如密勒日巴尊者說：“若想懺罪能淨否？憶念善法則清淨。”所以任何人進行懺悔，盡其所能具足四種對治力極為重要。

四種對治力分四：所依對治力，厭患對治力，返回對治力，現行對治力。

所依對治力：在這裡是指皈依金剛薩埵（以金剛薩埵作為皈依境）後具足願、行菩提心。餘處也有其他懺悔的對境。譬如《三聚經》中的三十五佛或者於佛像、佛經、佛塔等前進行懺悔都屬於所依對治力。此外發願、行菩提心是一切懺罪中必不可少的。如果沒有發菩提心，則即使具足四力懺悔，墮罪也只能稍許減輕而不能徹底清淨。如果相續中生起了無偽菩提心，則往昔所造的一切罪業自然清淨。如《入行論》云：“如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏，依靠何者速解脫，彼者善人何不依？菩提心如劫未火，剎那能毀諸重罪。”


厭患對治力：對往昔所造的一切罪業生起後悔之心。如果既沒有將罪業視為罪業，也沒有以強烈的追悔心進行發露懺悔，則不能清淨罪業。如《三聚經》云：“發露懺悔，不覆不藏。”此外大成就者噶瑪恰美仁波切也說：“若無悔心懺不淨，往昔罪業如服毒，當以大慚畏悔懺。”

返回對治力：是指憶念自己往昔所造的罪業後，發願從即日起縱遇命難也不再造這樣的罪業。如《三聚經》云：“今後必斷，且受律儀。”又《極樂願文》云：“若無戒心不淨故，發誓今後縱遇命難，亦將不造不善業。”

現行對治力：是指盡力行持一切對治往昔所造惡業的善業。尤其頂禮佛及佛子、隨喜他人福德、一切善根迴向菩提、發願行菩提心、護持無偽實相之本體等都是現行對治力。從前，無等塔波仁波切的一個修行弟子問他：“我往昔以販賣佛經為生，如今想起十分後悔，應如何懺悔呢？”仁波切說：“造那些經典吧！”結果造經典的過程中他經常心思外散，於是又懷著十分沮喪的心情前去上師面前問：“造經典時心思也經常散亂，對於懺悔罪業來說，沒有比護持本性更甚深的吧？”上師異常歡喜地說：“實際上即是如此，縱然往昔所造的罪業堆積如山王，也可於現見本性之剎那獲得清淨。”因此淨除罪業的方法，沒有比修菩提心及恆時護持無偽之實相二者更甚深的。這裡也應在不離此二者的基礎上，觀修金剛薩埵、降下甘露、淨除罪障、念誦百字明等。

真實念修金剛薩埵

如此明觀四對治力後，真實念修金剛薩埵時，首先自己平庸而住，頭頂上方一箭許的虛空中觀想千瓣白蓮花，其上有一圓滿月輪。所謂的圓不是指其大小的尺度，而是

指明月的所有部分全部圓滿，猶如十五的月亮一般無有絲毫欠缺之意。又觀想其上（月輪上）有一個光輝燦爛白色的吽（）字。雖然其他宗派有觀想從吽字放射、收聚光等，但自宗（寧體派）無有此觀想。之後一瞬間吽字變成了本體為三世諸佛之總體、無等大悲寶藏具德根本上師，形象為圓滿報身的本師金剛薩埵主尊，其身色潔白宛如十萬個太陽照耀在雪山上一一般，一面二臂、右手持表示明空之五股金剛杵於胸前、左手持表示現空之鈴於腰際、雙足金剛跏趺坐、身上以十三種圓滿報身服飾莊嚴，即綾羅五衣與珍寶八飾。綾羅五衣：冕旒、肩披、飄帶、腰帶、裙子；珍寶八飾：頭飾、耳環（左右二者算為一個）、項鍊、臂釧（左右二者算為一個）、瓔珞、手鐲（左右二者算為一個）、指環（所有的指環算為一個）、足鐲（左右二者算為一個）（報身服飾中也可將瓔珞分為長短兩種，計為兩飾，不計指環，如圖）。金剛薩埵與白慢佛母無二雙運，身體現而無自性，現空猶如水月或鏡中現影像一般鮮明了然。如此，自頂上所觀聖尊的面向與自己面向相同，以上為所依對治力。這種明觀既不是觀為唐卡或壁畫一樣扁平的，也不是觀成如土像、金像一般的實質物體之自性或無情物的形體一般。就現分而言，乃至其如眼目的黑白以上都明觀清楚、互不混雜；從空分來說，無有絲毫實體物質血肉內臟等，如同空中顯現彩虹或無垢水晶寶瓶一樣。如此明觀後，自己誠心憶念：與大恩根本上師無二無別的怙主金剛薩埵，汝以大智、大慈、大悲垂念我與一切眾生，自己從無始以來到現在，身語意所造的十不善業、

念 修 金 剛 薩 埵

五無間罪、四重罪、八邪罪，違犯外別解脫的律儀、內菩薩乘的學處以及密持明咒乘（金剛乘）的三昧耶，背棄世間的盟誓、說妄語、無慚無愧等能親自回憶的一切罪業，在上師金剛薩埵面前生起慚愧、畏懼、追悔之心而驚恐萬分、毛髮聳立，發露懺悔，此外自己不能憶起的，從無始輪迴以來生生世世中肯定也積累了許多罪業，不覆不藏發露懺悔這一切罪業，請求寬恕，在此時此地，願一切罪障即刻蕩然無存、全部清淨，如是以上觀想為厭患對治力。觀想我往昔因愚昧無知造了那些罪業，而如今依靠大恩上師的悲心變成了懂得利害之人，所以發願從今以後，縱遇命難也不再造那樣的罪業，此為返回對治力。念誦（寧體前行儀軌中的）：

ཨུཾ་ བདག་ཉིད་ཐ་མལ་སྤྱི་པོ་རུཾ་

阿 大克逆持踏瑪了既沃茹
啊 於我庸俗頭頂上

པད་དཀར་གླུ་བའི་གདན་གྱི་དབུས་མེ

貝嘎日達威旦既威
白蓮月墊之中央

ཏྟེ་ལས་གླུ་མ་རྩོ་རྩེ་སེམས་མེ

吽利喇嘛多傑森木
吽成金剛薩埵師

དཀར་གསལ་ལོངས་སྤོད་རྫོགས་པའི་སྐྱེ་

嘎日薩了龍就持作克畢固
皎潔受用圓滿身

རྩོ་རྩོ་དྲིལ་འཛོལ་སྐྱེམས་མ་འབྲིལ་

多傑哲了怎涅木瑪澈了
雙運慢母持鈴杵

ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་གསོལ་སྲིག་པ་སྦྱོང་

秋持拉加卜索了的克巴炯
祈淨罪障皈依您

འགྲོད་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས་

救持森木札克部托了洛夏克
以猛悔心發露懺

ཕྱིན་ཆད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ་

欽恰持叟克拉瓦卜江頓木
後遇命難守誓言

ཁྱོད་ཐུགས་སྐྱབ་བ་རྒྱས་པའི་སྐྱེང་

秋持吐克達瓦記畢當
於您心間明月上

ཏཱ་ཡིག་མཐའ་མར་སྲགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་མེད།

吽宜克踏瑪日益克記果日
吽字周圍咒繞旋

བཟུངས་པ་སྲགས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐྱེད་བསམ་པའོ།

杜以巴益克記玖持固了威
誦咒加持自相續

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྐྱོར་མཚམས་ནས།

雅卜雍木堆瓦日救日墓木內
父母雙運交界處

བདུད་ཅི་བྱང་རྩུབ་སེམས་ཀྱི་སློན།

杜持則江秋卜森木戒珍
菩提甘露如雲湧

ག་སྲུང་རྩུལ་ལྷར་འཇག་པ་ཡིས།

嘎悟日杜了達日雜克巴意
降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི།

大克蕩堪木孫木森木堅既
我與三界眾有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱུ་

利蕩紐夢杜克蓋了玖
業及煩惱痛苦因


ནད་གདོན་སྲིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་གྲིབ་

那持敦的克哲卜尼東哲卜
病魔罪障煞氣垢

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ་

瑪津江瓦日雜持杜索了
無餘清淨祈加持

念修百字明

復次於金剛薩埵佛父佛母無二無別之心間觀想一月輪，大小如壓扁的芥子許，其上有一白色吽（）字，宛如毛髮所畫一般。念誦百字明一遍：

嗡班紮薩埵薩瑪雅、嘛努巴拉雅、班紮薩埵底諾巴、
底叉知卓美巴哇、蘇埵卡約美巴哇、蘇波卡約美巴哇、阿
努局埵美巴哇、薩哇悉地麥紮雅叉、薩哇嘎嘛蘇匠美、字特
當夕日央咕沒吽、哈哈哈哈哈、班嘎問安、薩哇達他嘎達、
班紮嘛麥母雜、班紮巴哇、嘛哈薩瑪雅薩埵阿。



並觀想百字明好似豎立的獸角一般互不抵觸，繞旋於吽字。之後自己以祈禱的方式口誦百字明，觀想從所有的文字中猶如火融寒冰所化水滴一般源源不斷地降下大悲、智慧甘露，通過身體，從佛父佛母雙運的密處流出，流入自他一切眾生的頭頂，使體內的一切疾病變成腐敗的膿血形象；一切魔障變成蜘蛛、青蛙、魚、蛇、蝌蚪、蟲子等小含生的形象；一切罪障變成煙汁、炭汁、灰、煙、雲、氣的形態，這一切猶如飛瀉的洪水沖走土塵般地全部被甘露之流毫無阻礙地沖走，從足底、肛門、諸毛孔處黑乎乎

地排出體外，這時觀想自己下方的大地裂開，所有冤家債主男女圍繞著死主閻王，他們全都是開著口、伸著手、張著爪一直等待著，（上面的膿血等全部沖到他們的口手爪中）。一邊這樣觀想一邊念誦百字明，如果能一次性地明觀一切所緣境，則應當如是觀想。如果不能，則應有時專心觀想金剛薩埵的身、面手臂等而念誦；有時專注觀想其服飾而念誦；有時緣甘露之流洗滌魔障、罪障而專心念誦；有時以悔前戒後之心（追悔往昔所造的罪業、避免以後再犯之心）而念誦。最後觀想居於地下的死主閻王等冤家債主全部都心滿意足了，至此已化解了宿怨、償清了宿債、清淨了所有的罪障。於是閻羅王等也都閉合了他們的口、手、爪，裂開的大地又復合了。

又，自己的身體觀為內外透明光明的自性。觀想身體中央有一中脈，從彼而分出的四輪猶如傘輻一般，臍部幻化輪有六十四脈瓣，瓣端朝上；心間法輪有八脈瓣，瓣端朝下；喉間受用輪有十六脈瓣，瓣端朝上；頭頂大樂輪有三十二脈瓣，瓣端朝下。再如前一樣明觀降下甘露，從自身頭頂大樂輪開始至四脈輪以及由彼分出的體內一切部分，乃至手足的指尖以上全部充滿白色的甘露，猶如水晶寶瓶裝滿牛奶一般。觀想自他一切眾生從而獲得了寶瓶、秘密、智慧、句義四種灌頂，清淨了業障、煩惱障、所知障、習氣障四障。相續中生起了喜、勝喜、極喜、俱生喜四喜之智慧，現前了化身、報身、法身、自性身四身之果位。之後，念誦：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས།

恭波大克呢密西夢巴意
怙主！我以愚昧無知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

丹木策克利呢嘎了襄年木
於三昧耶有失犯

སྲ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇嘛恭部加卜作特既克
怙主上師祈救護

གཙོ་བོ་རྩེ་འཛིན་པ་སྟེ།

作沃多傑怎巴迭
亦即主尊金剛持

ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།

吐克傑千部大克逆特堅
具足大悲體性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།

卓威作拉大克加卜趣
眾生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཅུ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་






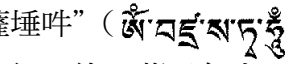
大克蕩森木堅塔木加持既固頌吐克雜瓦蕩煙拉克各丹木
發露懺悔身語意所失毀的一切根本支分

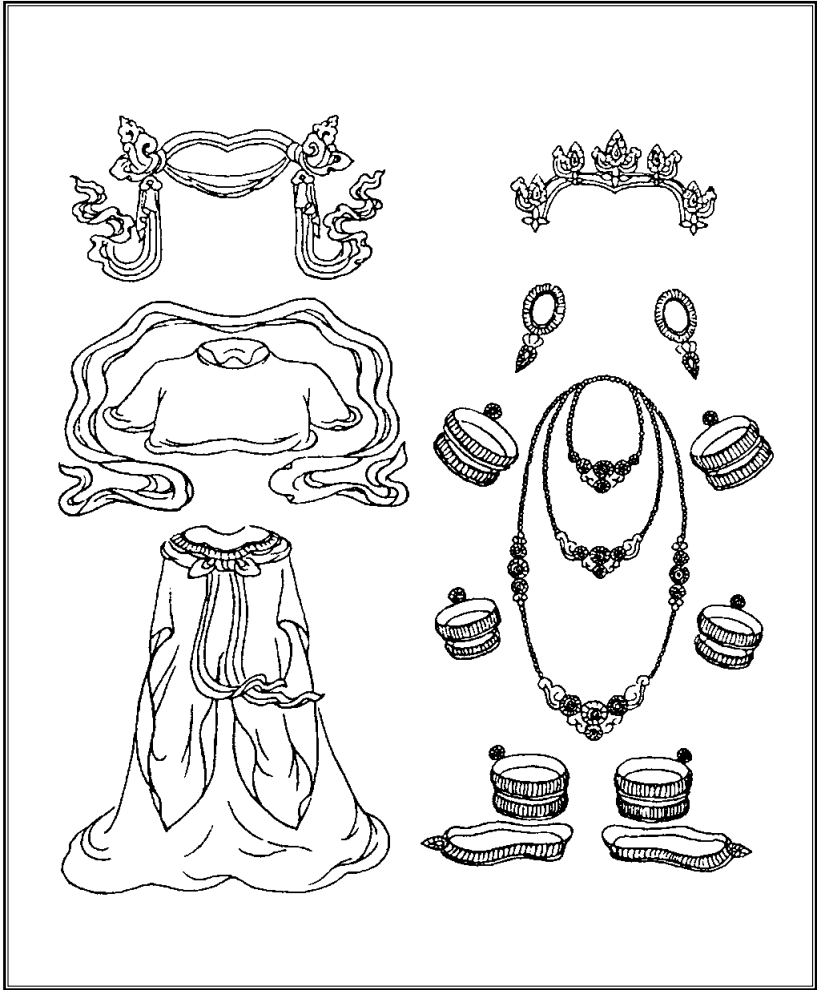
ཚོག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ་སྲིག་པ་དང་སྐྱིབ་པ་ཉེས་ལྷུང་

策克年木巴塔木加持托了洛夏克叟，的克巴蕩哲卜巴逆東
三昧耶，祈求賜予加持一切罪障、

དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ་


















哲密措克湯木加持江襄大克巴日雜杜克索了
墮罪、垢染全部得以清淨。

念完懺悔文，緊接著上師金剛薩埵和顏悅色地說：
“善男子，你所違犯的一切罪障都已清淨。”如此賜予開許
後，上師金剛薩埵化為光融入於自身，以此為緣，自己變成了
與前所觀相同的金剛薩埵尊，現空猶如鏡中之影像，觀想
其心間扁芥子許的月輪上，中央是藍色的吽（）字，吽前
面是白色的噶（）字，右邊是黃色的班札（），後方
是紅色的薩（）字，左邊是綠色的埵（）字，然後念
誦“噶班札薩埵吽”（）的同時（觀想）從五字
放射白、黃、紅、綠、藍五色光，光的頂端嬉女等供養天女
揮手散出八吉祥徽、輪王七寶、幡傘、寶幢、華蓋、千輻金
輪、右旋海螺等無量供品，供養居於十方廣大不可思議剎土
中的諸佛菩薩，令其心生歡喜，從而圓滿了資糧、清淨了罪
障。再觀想諸佛、佛子的一切大悲、加持形成了五顏六色各



(1) 冕旒 (2) 肩披 (3) 飄帶 (4) 腰帶 (5) 裙子 (6) 頭飾 (7) 耳環
(8) 項鏈 (9) 臂釧 (10) 長瓔珞 (11) 手鐲 (12) 短瓔珞 (13) 足鐲

報身十三服飾

種各樣的光而融入於自身，自己現前了殊勝與共同悉地（成就）、與學道相關的四種持明（123）以及究竟之果——無學道雙運之果位，這是準備自利法身之緣起。又觀想從此五字向下放射出無量光芒照耀三界六道一切眾生，令他們相續中所有的一切罪障、痛苦、習氣等全部清淨，猶如暗處出現太陽一樣。一切外器世界變成現喜剎土，一切內情眾生變為白、黃、紅、綠、藍五色金剛薩埵之自性，之後他們全部口誦“唵班札薩埵吽”，發出嗡嗡之聲，這是準備他利色身之緣起。如於《法行習氣自解脫續》中說：“射收二利淨除分別障。”如此所說之義，指的也是（上述）這種要訣，依靠這樣的觀想要訣後，以密宗金剛乘善巧方便的要點，一剎那中可圓滿不可思議的福慧資糧，同時也能夠成辦饒益遍滿虛空界眾生的事業。如此盡力念誦。到最後收座時，觀想現為現喜剎土的一切外器世界全部攝（收）於內情五部金剛薩埵尊眾之中，他們也依次化為光融入於自身，自己也從邊緣逐漸化光融入於心間的“唵”（）字中、“唵”（）融入“班札”（）、“班札”（）融入於“薩”（）、“薩”（）融於“埵”（）、“埵”（）融入“吽”（）字的“雅布傑”（）、“雅布傑”（）融入“短阿”（）、“短阿”（）融入“哈”（）、“哈”（）融入頭部的日月明點（）中，到“那達”（）之間次第融入。最後“那達”也如彩虹消於空中般地消失了，這樣於無緣離戲的境界中稍許放鬆而入定。之後又開始生起分別念時，則再將一切器情都明觀為金剛薩埵剎土，並念誦：

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

給瓦迪噫紐日杜達克

我今速以此善根

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

多傑森木巴竹卜就日內

成就金剛薩埵尊

འགོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ། །

卓瓦既克江瑪津巴

令諸眾生無一餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་བར་ཤོག །

迭宜薩拉果特巴日秀克

悉皆安置於此地

等迴向發願文。身心專注所緣、不散他處、不夾雜閒言碎語，十分重要。如續部云：“若無此等持，如海底磐石，誦數劫無果。”又云：“淨與不淨差千倍，有無等持差十萬。”念修密咒時如果摻雜一些庸俗不堪的閒言碎語而念誦，那麼他所念的密咒稱為不清淨念誦。譬如雖然僅於純金、白銀中摻雜少許黃銅或普通銅，但也只能稱為非金或偽銀了，它們再也起不到純金銀的作用了。烏金蓮師也說：“雜有綺語誦一年，不如禁語誦一月。”

當今時代有些經懺師也是同樣，在大眾中念經、誦咒時盡力禁語十分重要。雜有庸俗綺語的念經、誦咒等無有任何實義，尤其是作超渡亡靈等佛事時，那些正在中陰界遭受怖畏、恐懼、痛苦等逼迫的眾生為了獲利，會滿懷希望地跑到上師僧人們面前，那時如果他們既不能明觀等持也不具足淨戒、三昧耶，而且說些貪嗔之語、胡思亂想（分別念紛紛湧現），則因那些中陰身具有神通，所以知曉後便對這些上師僧人們起邪見或生嗔心，結果以此為緣而墮入惡趣中。此類上師有不如沒有好。尤其是密宗金剛乘所有的儀軌即所謂的“明觀生次依句門”。本來明觀生起次第的要義必須要依靠詞句而觀想，可是（有些人）對應觀的生圓次第之義，絲毫不專注，而只是口頭上鏗鏘有力、聲調抑揚地吟誦“明明觀觀修修”等多種儀軌的詞句，到了最重要諷誦心咒的時候，心情頓然放鬆，甚至原來端坐的身體也已東倒西歪了，開始吸百惡之源的煙草，談論“溝頭溝尾”等無關語，開啟了眾多綺語伏藏之門⁽¹²⁵⁾。如同掙黑色腸子般空數念珠而混日子。到了下午時看一下天空後，便口誦“班札布貝杜貝”等吹打法器發出巨響（而念完儀軌）。這種諷誦儀軌是非常下劣、無有實義的佛事，諸如此類形象佛事，不如以清淨意樂念誦一遍《三十五佛懺悔經》或《普賢行願品》好。這樣依靠不清淨的念誦及儀軌的影像而將亡魂引入惡趣的那些上師僧人們，對活人作佛事也同樣只能是弊大於利。這類人享用信財，確實好似食用熾燃的鐵錘一般。所以享用信財、亡

財者，無論是上師還是普通僧人都是同樣，不應將注意力僅僅放在肉塊大小、油餅薄厚、供養好壞上，而應對於那些遇到緊要關頭、備受痛苦、無依無怙的病人或死者一視同仁，發心饒益他們，以慈悲、菩提心攝持而行事，專心致志精進念修自己所了知的生圓次第法。不能如是了知者，也應隨著詞句憶念意義，或者至少也應以慈悲心憐憫這些可憐的眾生、對三寶的無欺諦實力生起信心、定解等，身語意三門專一集中精進念誦。如果能做到儀軌念誦音正、清晰、發心清淨則依靠皈依處三寶之大悲力和無欺因果之力以及菩提心的無量功德等，必定會使病人或死者得利。並且正如所謂的“於人墊上淨己障”，可同時圓滿自他的二種資糧，將與之結緣者安置於解脫道，因此我們應當竭盡全力精進修持妙法。

本來如今有些共稱比較賢良並了知因果的上師僧人們，因畏懼享用信財、亡財的過患，對於病人、死者等備受痛苦的眾生，僅僅加持、迴向、發願等佛事也不做，則已斷絕了慈悲、菩提心之根本。又有些人過於注重私欲，到施主家後，在大眾行列中，需要為施主家念誦的經不念，反而取出自己黑乎乎的念誦集，認為自己的經不能間斷而裝模作樣地念誦，他們對自己的少許念經、誦咒如此認真謹慎，並且認為可以淨除自己的罪障及享用信財的罪過，而在為施主家念誦的大眾行列中卻東張西望、胡言亂語、心不在焉，不考慮那些所應救護的眾生——死者或活人

的利益。這些人已斷絕了慈悲菩提心的根本。所以雖然他們後來盡力淨除享用信財的罪過，但因是作意私欲之惡心，所以也難以清淨享用信財之障。因此，我們如果最初就以慈悲、菩提心為根本，盡其所知、盡己所能、誠心誠意精進修持生圓次第等不離饒益眾生的發心，則無論在自家或到他家觀修生圓次第、念經、誦咒無有絲毫差別。無論如何必須遠離私欲之心，專心利他，這點都是相同的。

懺悔之功德

如果如此一心專注並不摻雜庸俗之語，而一次性地（在同一時間中）念誦一百零八遍百字明，則往昔所造的一切罪障及失戒必定全部得以清淨，這是上師金剛薩埵親口允諾的。《無垢懺悔續》中也說：“百字明是一切善逝的智慧精華，能夠淨除所有的失戒與分別念的罪障，稱為一切懺悔之王。若一次性念誦一百零八遍，則可酬補一切所失之戒，將從三惡趣中獲得解脫。任何一個修行者如果能發誓念誦，則不但此人今生會被三世諸佛視為勝妙長子而加以救護，而且死後也無疑將成為諸佛之長子。”此外進入密宗金剛乘之門後，無論失毀了根本誓言還是支分誓言，如果每天觀修金剛薩埵並念誦二十一遍百字明，則稱為加持墮罪，即墮罪所產生的異熟果不會越來越增長。如果念誦十萬遍百字明則可徹底清淨一切墮罪。如《莊嚴藏續》云：“妙觀白蓮月墊上，上師金剛薩埵尊，依照百字明儀軌，倘若念誦二十一，

即將加持墮罪故，使其不復得增長，諸成就者所宣說，恆時精進當修持，倘若已誦十萬遍，必將清淨諸罪障。”

當今時代於此藏地，上師僧人、乃至在家男女以上無有任何一個人未曾受過灌頂，所以無有未入密宗之門的。趣入密乘之後如果不守誓言則必墮地獄，若守誓言則可獲得圓滿佛果，除此二種外無有其他的去處，猶如將蛇置於竹筒中一般。譬如，竹筒裡的蛇，上去或下去此外無去處。如《功德藏》云：“入密士夫之去處，惡趣（指地獄）佛外無三處。”因此對於分類細緻、種類眾多的密宗三昧耶戒是極難以守護的，所以阿底峽尊者也曾說：“入密乘時接連不斷地出現過失。”既然尊者尚且如此，那麼如今我們這些對治力薄弱、喪失正念、無有正知、不瞭解墮罪種類之人，所犯的墮罪數量必將猶如降雨一般多，因此我們應當立下誓言：隨時隨地念修金剛薩埵對治這些墮罪。之後，至少每天不間斷念誦二十一遍百字明極為重要。

如果自己已精通了生圓次第的要訣，依靠以正知正念明觀等未出現過失毀三昧耶的過失，但因與其他失毀根本誓言者交談、接觸往來，甚至共同飲用一山谷的水也會產生相對失戒、株連失戒的罪過。因此我們應當精進懺悔、淨除罪障。續部（《無說義懺續》）中云：“酬補失罪交往失戒者，於失戒非器者宣講法，不加警惕彼等失戒者，必將染上冒瀆晦氣⁽¹²⁶⁾過，一切此生違緣來世障，以悔自過之心發露懺。”在（僧眾）集會行列中，雖然只有一個失

毀誓言之人，但在場者都將為其冒瀆晦氣所染，即雖有成百上千的具誓言者（持淨戒者），但也不會得到絲毫修持之果，就像一滴壞奶染壞一滿鍋鮮奶，或如一隻帶瘡的青蛙可傳染同住的全部青蛙。如頌云：“猶如一滴腐牛奶，可毀一切鮮牛奶，失毀誓言之一人，能毀諸具誓言者。”不僅如此，而且即使是一位上師、高僧大德、成就者也無有不染上冒瀆晦氣的。譬如往昔卓滾朗吉日巴尊者曾在匝熱地區時，因鬼神製造違緣，將正午的太陽隱蔽不見，變成繁星閃爍的漆黑夜晚，但尊者卻無有阻礙地前去黑紅血海畔唱起金剛歌、跳起金剛舞，並在石上留下足跡，至今仍清晰可見。雖然是這樣一位大成就者，但後來因一位破誓言的弟子來到他面前，結果染上了冒瀆晦氣而導致神志不清，不能言語成了啞人。此外，成就者俄堅巴也曾在道歌中說：“雪域乞人仁欽巴（指其本人），僅有失戒敵可害，唯有師尊能救護。”

所以說若失毀密宗金剛乘的三昧耶戒，則罪過極其嚴重，並且守持也十分困難。不觀察自相續反而認為我是具足誓言之人，心生我慢，結果不會有任何成就。如密宗諸續部中說：“三門在三壇城之本性中，即使一剎那離開，也違越密宗誓言。”所以（密宗金剛乘的誓言）極難守護，若廣分則有十萬種誓言，數量極多，而且失毀誓言的罪過也極為嚴重。如續部中說：“金剛羅剎痛飲其心血，短壽多病失財畏怨仇，長久住於無間地獄中，極其恐怖感受難忍苦。”因此我們隨時隨地應當精進觀修金剛薩埵，念誦百字明，懺悔對

治可見、不可見的一切失戒、墮罪。古大德也曾說：“最初未染罪，一旦染上罪，懺悔極關要。”如果懺悔則失毀密宗誓言的罪業也可輕而易舉得以清淨。聲聞乘中說：“若犯一次根本墮罪則如盜器破碎一般，無法恢復。”破菩薩戒則如珍寶用品破碎一般，譬如若珍寶用品碎了，則可依靠精工巧匠得以修復。同樣依靠他緣善知識可酬補菩薩戒；密乘戒則如稍有凹陷的珍寶用品一般，即自己也可依靠本尊、密咒、等持進行懺悔也可清淨無餘。如果（違犯後）即刻懺悔則容易清淨，時間拖得越久則罪業會越來越增長，很難以懺淨，超過三年以上則逾越了懺悔的期限，所以雖作懺悔也無法清淨。

此外，若想以咒力與加持救護他人、中止冰雹、消除瘟疫、治病救人以及使幼童健康成長等，兼顧自他二利的人也是同樣。要想具備咒力及加持，必須淨除語障。而使語障清淨的方法也無有比精華百字明更殊勝的。所以一切時處精進念誦百字明至關重要。至尊上師（作者的根本上師如來芽尊者）曾以開玩笑的形式說：“想救護他人，享用信財、亡財者首先必須淨除語障，為此念誦一千萬遍百字明是必不可少的。”上師的弟子中有許多已念誦了一、兩千萬遍百字明，而且最低者也無有未圓滿二、三十萬遍的。

上師金剛薩埵是集百部於一部之自性（即百部之總體）稱為大密一部金剛薩埵。浩瀚無垠、不可思議的一切寂

靜、忿怒本尊也全部可以包括在金剛薩埵之中。因為本體觀為根本上師，所以也包括了上師瑜伽，稱為珍寶總集之觀修法，是極其甚深究竟之法。如前所說密咒也無有比咒王百字明更殊勝的。因此我們應當了知何處也無有比此更甚深之法。

聞益竅訣然卻耽詞句，稍許實修然為散亂欺，
我與如我迷相衆有情，願得生圓精華祈加持。

淨除業障法——觀修上師金剛薩埵之引導終

【 註 釋 】

- 122 誠如難陀指鬘與能樂：詳見譯者講述之《親友書略釋》。
- 123 四種持明：異熟、壽命自在、大手印和任運持明。
- 124 那達：代表法界的一種符號，觀修生起次第時需要觀想。
- 125 綺語伏藏之門：指諷刺那些言說各種毫無意義的閒言碎語。
- 126 冒瀆晦氣：違犯誓言招致的不祥。

積累資糧



雖知俗妄然積二資糧 雖證勝義無修然入定
雖已現前雙運仍精進 無等上師足下我頂禮

積累資糧之引導分二：供曼茶羅，古薩里。

供曼茶分六：供曼茶之必要，所修曼茶羅，供三十七堆曼茶羅，三身曼茶羅，供品潔淨，積資之理。

供曼茶之必要：如果沒有圓滿福慧二種資糧，則無法獲得具二清淨之佛果。此外，二種資糧尚未完全圓滿之前，自相續中不可能生起無倒空性實義。如經中說：“乃至殊勝二資未圓滿，爾時不能證悟勝空性。”又有：“當知勝義俱生智，唯依積資淨障力，具證上師之加持，依止他法誠愚癡。”雖然已現量證悟了空性，但乃至未獲得圓滿正等覺果位之前，還必須使修道日益增上，此仍然需要精勤積累福慧二種資糧。如大瑜伽士諦洛巴尊者說：“吾子那諾巴，此現緣起生，未證無生義，莫離積二資。”瑜伽士布瓦巴也曾在道歌中說：“雖具不希世俗佛果大把握，然應盡力精勤不斷積福資。”無等塔波仁波切也說：“雖然積資淨障本來清淨，卻應從細微資糧開始積累。”所以，佛陀以善巧方便大悲宣說了不可思議積累資糧的方法，但其中最為殊勝的即是此供曼茶羅。如續部中云：“若於諸佛刹，無餘三千界，莊嚴妙功德，供養圓佛智。”

供曼茶羅時，按自宗的做法，有所修曼茶羅及所供曼茶羅兩種。曼茶羅所用的材料，根據自己的經濟條件，上

等為金銀等珍寶，中等為青銅等原料；下等用石板、木板等光滑的平臺也可以。所擺放的供堆（供曼荼羅所用的物質）：上等為松石、珊瑚、青金石、珍珠等珍寶；中等為訶子（藏青稞）、餘柑子（橄欖子）等藥物果實；下等為青稞、大米、小麥、豆類等穀類；最下等者也可僅以碎石、瓦礫、沙粉等為所緣境。無論如何應當認真擦拭曼荼羅的基盤。

所修曼荼羅：首先在所修曼荼羅的基盤上放置五堆，中央一堆觀為毗盧遮那佛，由佛部尊眾圍繞；前面一堆觀為金剛不動佛，由金剛部尊眾圍繞；南方一堆觀為寶生佛，由珍寶部尊眾圍繞；西方一堆觀為無量光佛，由蓮花部尊眾圍繞；北方一堆觀為不空成就佛，由羯磨（事業）部尊眾圍繞。或者如明觀皈依境一樣，中央一堆觀為與根本上師無二無別之蓮花生大士、大圓滿傳承諸上師以重樓式安坐；前面一堆觀為釋迦牟尼佛，由賢劫一千零二尊佛圍繞；右側一堆觀為八大隨行佛子由大乘（菩薩乘）聖者僧眾圍繞；左側一堆觀為聲聞二勝（舍利子、目犍連）由小乘（聲聞）聖者僧眾圍繞；後面一堆觀為光芒閃爍的方格架內，層層疊疊置放法寶經函。無論如何應將所修曼荼羅放在供臺上，如果有條件則應設置五供等環繞其周圍；供養在身語意（三寶）所依前，若無條件則沒有所修曼荼羅也可以，以意念明觀福田。

供三十七堆曼荼羅：左手執持曼荼羅，用右手腕長久擦拭基盤。同時內心專注所緣，不散他處而念誦七支供。

（擦拭曼茶盤的原因）並不是曼茶盤上有不淨物需要擦淨，而是要通過苦行的方式，淨除自相續中二障的垢染。所以，歷史上往昔噶當派諸大德（供曼茶羅時），先用手腕的前面擦拭曼茶盤，起皰生瘡時，便用側面擦拭，又起皰生瘡時再用背面擦拭等。因此進行擦拭曼茶盤時絕不能用其他的氈氍、軟布等擦拂，而只能用手腕擦，為了追隨往昔噶當派諸大德的傳統，我們也應當如此行持。

之後安置供堆。此《三十七堆曼茶羅儀軌》是薩迦法王眾生怙主八思巴（127）所作，因為簡便易行所以新舊派無偏通用。這裡也有最初供養三十七堆曼茶的傳統，因此應當如是進行。此外無論新派或舊派，各宗各派都有許多供曼茶羅的儀軌。尤其是寧瑪派的每一伏藏中都有一種供曼茶羅的儀軌。自宗（寧體派）也是同樣，在諸《心滴》中有許多全知無垢光尊者親自所造廣供三身曼茶羅的儀軌。所以，無論採用哪種儀軌供養都是可以的。如供三十七堆：首先念誦：

ཨོ་བཌ་བྱ་མེ་ལྷུ་རྩུ་

嗡 班雜布美阿吽

嗡 金剛地基阿吽

གཞི་རྒྱམ་པར་དག་པ།

希南木巴日達克巴

本基清淨

དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གནི།

旺千塞日既薩希

大自在金地

同時左手持曼荼盤，右手灑牛淨物（128）及香水，之後念誦：

ཨོྃ་བུ་རྩེ་རེ་ལེ་ལྷུ་རྩྱེ།

嗡 班雜瑞容阿吽

嗡 金剛護輪阿吽

同時以右手拇指與無名指執一束花（或一粒米）在基盤上右繞最後置於中央。如果有現成的鐵圍山要放，也於此時放上。以下一邊念誦儀軌一邊安置供堆：

ཕྱི་ལྷུག་ས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི

契架克熱扣日由克格以果日威
外鐵圍山圍繞

དབུས་སུ་རྩྱེ་ལ་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

悟以素吽拉熱宜加了波熱日阿卜
中央須彌山王

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ།

夏日津帕克波
東勝身洲

ལྷོ་འཛམ་གུ་སྤྱིང།

洛贊木布林
南瞻部洲

རུབ་བ་ལང་རྩྱེད།

努卜巴浪就特
西牛貨洲

བྱང་སྤྱི་མི་སྤྱོད།

江札密年
北俱盧洲

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།

津蕩津帕克
身洲及勝身洲

རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞན།

盞呀卜蕩盞呀卜賢
拂洲及別拂洲

གཡོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགོ།

右旦蕩浪木求克卓
行洲及勝道行洲

སྒྲ་མི་སྒྲུབ་དང་སྒྲ་མི་སྒྲུབ་གྱི་ལྷ།

札密年蕩札密年紀達
惡音洲及惡音對洲

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།

仁波切以熱沃
珍寶山

དབག་བསམ་གྱི་གིང་།

巴克桑木既裏
如意樹

འདོད་འཛིའི་བ།

多持具瓦
如意牛

མ་ལྷོས་པའི་ལོ་ཉེག།

瑪慕畢羅朵克
自然稻

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།

扣日羅仁波切
金輪寶

ནོར་ལུ་རིན་པོ་ཆེ།

諾日布仁波切
如意寶

བཅུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

尊莫仁波切
玉女寶

སྤོན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

輪波仁波切
大臣寶

浪波仁波切

浪波仁波切
大象寶

達求克仁波切

達求克仁波切
紺馬寶

瑪克奔仁波切

瑪克奔仁波切
將軍寶

迭日千部奔木巴

迭日千部奔木巴
寶藏瓶

給克巴瑪

給克巴瑪
嬉女

幢瓦瑪

幢瓦瑪
鬢女

錄瑪

錄瑪
歌女

噶日瑪

噶日瑪
舞女

美朵克瑪

美朵克瑪
花女

杜克部瑪

杜克部瑪
香女

囊薩了瑪

囊薩了瑪
燈女

哲恰卜瑪

哲恰卜瑪
塗香女

尼瑪

尼瑪
日

達瓦

達瓦
月

仁波切以杜克

仁波切以杜克
珍寶傘

秋克力南木巴日加了威加了慕

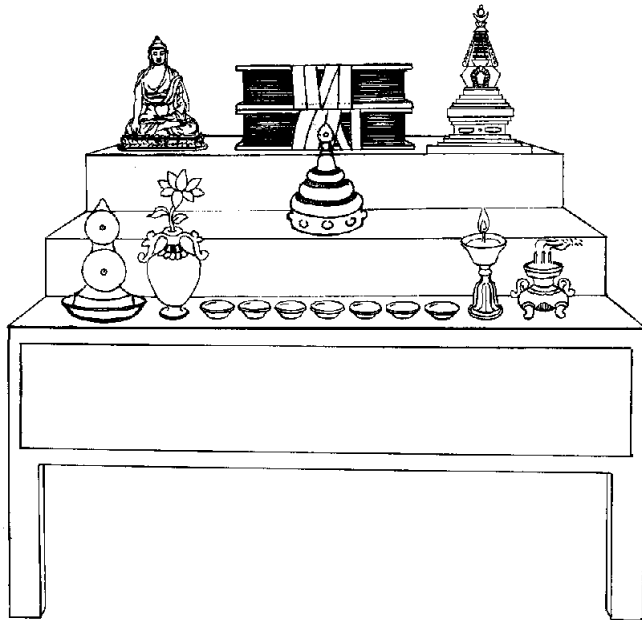
秋克力南木巴日加了威加了慕
尊勝幢

拉蕩密巴了救日彭孫木措克巴瑪倉瓦美特巴德逆特真堅

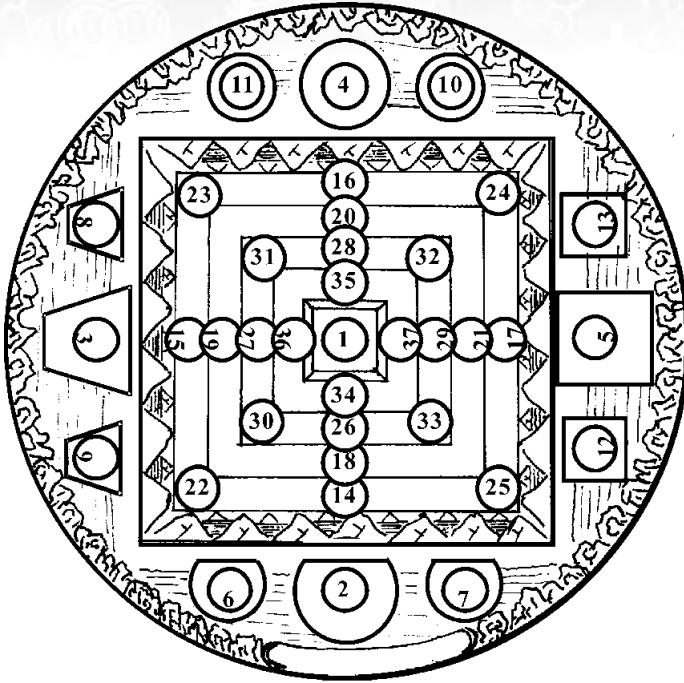
拉蕩密巴了救日彭孫木措克巴瑪倉瓦美特巴德逆特真堅
將此等無不圓滿之人天受用供養大恩

ཅུ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དབལ་ལྡན་སྐྱེ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བསྐྱོད།

雜瓦蕩俱持巴日吉畢巴了旦喇嘛丹木巴南木拉悟了瓦日記喔
具德諸根本及傳承殊勝上師……



三層供桌

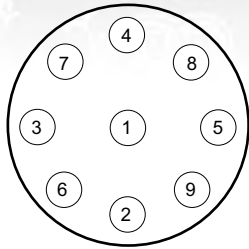


- (1) 中央須彌山王 (2) 東勝身洲 (3) 南瞻部洲 (4) 西牛貨洲 (5) 北俱盧洲 (6) 身洲 (7) 勝身洲 (8) 拂洲 (9) 妙拂洲 (10) 行洲 (11) 勝道行洲 (12) 惡音洲 (13) 惡音對洲 (14) 珍寶山 (15) 如意樹 (16) 如意牛 (17) 自然稻 (18) 金輪寶 (19) 如意寶 (20) 玉女寶 (21) 大臣寶 (22) 大象寶 (23) 紺馬寶 (24) 將軍寶 (25) 寶藏瓶 (26) 嬉女 (27) 鬘女 (28) 歌女 (29) 舞女 (30) 花女 (31) 香女 (32) 燈女 (33) 塗香女 (34) 日 (35) 月 (36) 珍寶傘 (37) 尊勝幢

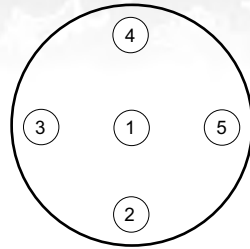
三十七堆曼荼羅分布圖

在念誦：“須彌山王……”時，在中央放上一大供堆，之後安置東勝身洲等四大洲時，將自己一方或供養對境方向作為東方皆可，無論如何應從東方依次右旋而放。放置身及勝身等附洲時，每一洲東西方各有兩個附洲，依次放置。再放置東方珍寶山、南方如意樹、西方如意牛、北方自然稻，然後將輪王七寶及寶藏瓶供堆依次置於四方四隅，嬉女等外供四天女置於四方，花女等內供四天女置於四隅，之後東西南北依次為日、月、珍寶傘、事業尊勝幢，念誦到“將此等無不圓滿之人天之受用”時，在那些供堆上面無有空隙地堆積供物，若有寶頂則放上。念誦“供養大恩具德諸根本及傳承殊勝上師、佛菩薩眾”在這裡，有些人說需加“無不圓滿、圓滿悅意”，但是我的至尊上師說：“此句在本論中無有，是多餘的。”曼茶羅的觀想次第，我的上師親口傳授時僅此而已，無有其他，所以在此處也未撰寫。可是《本引導文》中說：“其觀想法在《集密意續釋》有詳述。”所以，若想廣泛了知應參閱此書。

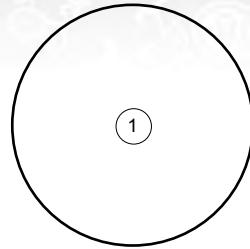
三身曼茶羅：三身曼茶羅依照自宗（寧體派）的儀軌而供養時，首先共同化身曼茶羅：如前安置供堆時所述之四大洲、須彌山及梵天等算為一個（世界），如是千數稱為一千小千世界；擁有千數四大洲世界的一小千世界算為一，如是千數這樣的小千世界稱為二千中千世界；中千世界算為一，千數的中千世界稱為三千大千世界。其中有百



化身曼荼羅



報身曼荼羅



法身曼荼羅

億四大洲世界，是一個佛化身的所化刹土，譬如釋迦牟尼佛所化的刹土稱為娑婆世界。我們應觀想無數不可思議此類刹土中所有殊勝的人天資具、輪王七寶等有主、無主的一切（妙欲），以及自己的身體受用、壽命福德、權利地位、三世所積累的善根、幸福安樂之物等，凡是最喜愛的一切都毫無保留地全部堆積一處，並以無有芝麻許貪愛執著之心供養上師化身尊眾，以上是共同化身曼荼羅；再觀想無數個五大莊嚴刹土，全部是由不可思議的良田、無量殿、嬉女等無量供養天女嚴飾，以此供養上師報身尊眾，這是不共報身曼荼羅；將無生法界安立為曼荼羅的基盤形式，所顯現的四相（129）等一切分別識聚安置為供堆的形式，以此供養上師法身尊眾，這是殊勝法身曼荼羅。精通此等觀想要訣而懷著強烈的誠信、恭敬之心念誦：

ཨོཾ་ཨུ་རུ། ལྷོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་བྱེ་བ་བྲག་བརྒྱའི་ཞིང་།

嗡阿吽 東孫木既克滇雲瓦刹克具襄

嗡阿吽 百數俱胝三千世界刹

རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྲོར་བས་གཏམས་མེད་པའོ།།

仁欽那敦拉密救日威但木
充滿人天七寶等財富

བདག་ལུས་ཡོངས་སྤོང་བཅས་པ་ཡོངས་འབྲུལ་གྱིས་མེད་པའོ།།

大克津龍就特吉巴雍布了記
以及我身受用悉供養

ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་སྲིད་ཐོབ་ཤོག་མོ།།

秋既扣日路玖日威瑟特托卜秀克
願獲轉法輪王之國政

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྣུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་མེད་པའོ།།

喔克明迭千杜克波果特畢襄
報身佛處大樂密嚴刹

དེས་པ་ལྷ་ལྷན་རིགས་ལྷའི་ཚོམ་སུ་ཅན་མེད་པའོ།།

瓊巴盎旦熱克億吋木悟堅
具五決定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཚོན་པའི་སྤྱིན་པུང་བསམ་ཡས་པའོ།།

朵特蓉秋特畢諄彭森木益巴
供養無量欲妙贊供雲

ལུལ་བས་ལོངས་སྐྱེའི་ཞིང་ལ་སྐྱོད་པར་ཤོག།

瀑了威龍固以襄拉秋特巴日秀克
願獲圓滿報身之果位

སྤང་གིད་རྣམ་དག་གཞོན་ལུ་བུམ་པའི་སྐྱེ།

囊瑟持南木達克匈努問木畢固
現有清淨童子瓶佛身

བྱལ་ས་རྗེ་མ་འགགས་ཚོས་ཉིད་རོལ་བས་བརྒྱན།

吐克結瑪嘎克秋逆特若了畢堅
大悲不滅法性遊舞飾

སྐྱེ་དང་ཐིག་ལའི་འཛིན་པ་རྣམ་དག་ཞིང་།

固蕩替克利志巴南木達克襄
供養持身明點清淨刹

ལུལ་བས་ཚོས་སྐྱེའི་ཞིང་ལ་སྐྱོད་པར་ཤོག།

瀑了威秋固以襄拉就特巴日秀克
願獲殊勝法身之果位

計數時左手如最初供養時一樣持曼茶盤，右手安置供堆。如此這般左手會極其疼痛，但是在根本無法持曼茶盤之前應以精進手持曼茶盤，（這也是一種苦行求法）。因所謂的苦行精進求正法，並非單單指口中無食，而是指時時刻刻中，不畏一切艱難困苦，以堅韌不拔的毅力去修持。所以僅依靠此類修曼茶羅的苦行和安忍，也能圓滿廣大的資糧，因

此我們應當精進修持。最後左手確實無法再繼續持曼茶盤時，則將其放在前面的供台等之上，邊供邊積數。用餐、喝茶等一切間歇期間，應收好前面所供養的曼茶羅。再重新開始時，應當先如前供養三十七堆曼茶並繼續計數。以此方式必須圓滿供十萬遍曼茶羅。暫時若不能廣供三身曼茶羅的人，僅僅念誦：

ས་གཞི་སྒྲོ་ས་ལུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །

薩希部趣續克襄美朵克展木
塗香鮮花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི། །

熱日阿卜林西逆諦堅巴得
須彌四洲日月飾

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །

桑吉襄杜密克迭瀑了瓦意
觀想佛刹作供養

འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྨོན་པར་ཤོག།

卓哀南木大克襄拉就特巴日秀克
願諸眾生行佛刹

ཧྲི་གུ་རུ་རཏྲ་མརྒྱལ་དུ་ཇ་མེ་གླ་ས་སྨྲ་བ་ར་ཅ་ས་མ་ཡེ་ལྷ་རྒྱུ།

章格汝昂那曼札拉勃雜美嘎薩慕札薩巴昂那薩瑪耶 阿吽
上師，請享受（以此觀想）所發出的珍寶所成之如海壇城供雲

只供這七堆曼茶羅也可以。無論怎樣供以最初加行發心、中間正行無緣、最後結行迴向印持，即以三殊勝攝持十分重要，這點與其他修法都相同。

供品潔淨：如此供曼茶羅期間，以青稞、小麥等穀物供曼茶羅時，自己如果有條件，則絕不能反覆使用陳舊的糧食供養，而應全部以新糧食供養。如此供養後將所供糧食施與鳥、鼠或盲人、乞丐等，或者堆放在佛像、佛經、供塔前都可以，不應歸己所有而自行享用。若沒有條件則根據情況而適當更換所供的糧食及供品。如果貧窮的人，則僅用一次所供養的糧食反覆供也可以。無論如何應當先清除其中的土灰、稗子、鳥糞等所有的雜質，做到所供物清潔，並且用藏紅花等妙香水浸濕後供養。對於無有任何財富的貧窮者，或者能夠真正觀想“一塵中有塵數刹”而作意幻供養的那些利根者而言，佛經中開許可以供養土粉、瓦礫等。而自己本來擁有財富，卻捨不得用來上供下施，反而以誦咒、觀想等種種相似的理由不作真實供養，並且自以為是的那些人，其實是自己欺騙自己。此外諸續部竅訣中說“清潔美妙之供品”及“配製清潔妙欲供”而並沒有說“骯髒污穢之供品”，因此絕不能將自己的殘湯剩飯等骯髒物作為供品，或者好的青稞自己食用，渣滓作為供物或磨成作神饌食子的糰粑等，有極大的過失。如往昔噶當派諸大德曾說：“不應自己享用新鮮的部分而將發黴的油餅、發黃的菜葉等供養三寶。”有辣味（舊酥油有辣味）或腐敗的酥油等作為神饌或做成酥油燈

供養，而自己食用新鮮的酥油，這些是耗盡福德之因，所以必須斷除。同樣做神饘、食子等時，其軟硬程度應當做成與自己食用的一樣。不能考慮簡便易行而做成軟軟綿綿的食子團⁽¹³⁰⁾。如阿底峽尊者曾說：“西藏人不會富足，人們做的食子團太軟了。”此外尊者又說：“在藏地，僅僅以水積累福德也已足夠了！印度過於炎熱，因此無有西藏這樣清淨的水。”如果自己能夠精進，那麼以供養清淨的水來積累資糧也有不可思議的功德。作水供時應當認真地擦淨七個供水杯等供器，排列供器時也應使間距適度，不可有過寬過窄、歪歪斜斜的現象，並且水中不能混有穀類、灰塵、含生等，水器中的水也不能過滿或不滿，應做到供臺上無有溢出的水流等，做到美觀、悅意。如此在《普賢行願品》中也說：“以諸最勝莊嚴供”。無論是何種供品，乃至擺放、羅列的形式都應做到美觀、悅意。這樣，以恭敬諸佛、佛子之因便可圓滿自己廣大的福德資糧，因此我們應當竭盡全力精進行持。

此外，自己無有財富及能力者以清淨意樂供養骯髒的殘湯剩飯、低劣之物等也未嘗不可。因為諸佛菩薩無有淨穢執著的分別念，所以往昔也有貧女仲涅瑪供養世尊酥油燈的公案。另曾有一位患了麻瘋病的女子在行乞時得到了一碗米湯供養聲聞大迦葉尊者。當時一隻蚊子落入湯裡，麻瘋女試圖除去蚊子，結果手指斷落於米湯中。但是大迦葉尊者為了滿其心願而享用了米湯，並做為自己全天的食

物。因而麻瘋女無比歡喜，以此因緣死後轉生於三十三天。所以供養曼荼羅時也是同樣，以清淨意樂、盡己所能做成純淨、悅意的物品而供養乃殊勝要訣。

積資之理：如此供曼荼羅等精勤積累資糧的修法，是一切修道中不可缺少的修行。如續部中說：“未積資糧無成就，沙子不能榨出油。”未曾積累資糧而希望獲得成就，則如同想從河邊的沙子中榨出油來一樣，儘管百般擠壓沙子，也不可能從中得到絲毫油的成分。積累資糧欲求獲得成就猶如榨芝麻得油一般，榨多少芝麻就會出多少油，甚至僅僅將一顆芝麻放在指甲上擠壓，也會使指甲上油漬漬的。佛在經中也說：“未曾積資欲成就，好似攪水欲得油；積累資糧欲成就，恰似攪乳得酥油。”

因此，獲得究竟殊勝成就是圓滿二種資糧的無倒之果。所以如前所說，若尚未圓滿福慧資糧，則無法獲得具二清淨之佛果。如怙主龍樹菩薩說：“此善願諸眾，圓滿二資糧，獲得勝二身，由福慧所生。”圓滿有緣福德資糧，獲得殊勝色身；圓滿無緣智慧資糧，獲得殊勝法身。

同樣一切暫時世間之成就也是從圓滿資糧中產生的。如果自己未曾積累資糧，則無論如何精勤也無利益。譬如，僅就暫時的受用、飲食、財物而言，有些積累過資糧的人，雖然未經少許精勤卻自然受用圓滿、財源滾滾。而有些人雖然終生千方百計、勤勤懇懇、兢兢業業經商、務農等，卻無有芝麻許收益，最終飢餓而死，此類是我們現量所見的事

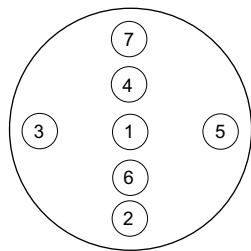
了。此外，有些想通過修財神、護法神等得成就獲財富者也是同樣，如果自己沒有往昔所積累的布施果報，則他們（財神護法）也無能為力。從前，一位住山的修行人一無所有、極其貧窮，於是他便開始觀修單堅護法神，結果真的修成了。並已達到了如同人與人交談般的境界，但卻未獲得任何悉地。單堅護法神對他說：“因你無有少分往昔布施的果報，所以我無法給予悉地。”一日，在眾多乞丐的行列中他得到了一碗稀粥，回來後單堅護法神問他：“今天我給予你悉地了，你知道嗎？”“我僅僅得到了一碗稀粥，不僅是我，所有的乞丐都得到了，不知道您所賜的悉地是什麼？”“盛粥時，你的碗裡落的一大塊油脂便是我賜的悉地。”因此，如果自己無有往昔所積累的布施之果則通過修財神法等也不能遣除貧窮。如果世間的財神等也能夠賜予受用的悉地，那麼諸佛菩薩的威德、神變勝過他們百千倍，並且完全是未經囑託而饒益一切眾生的，所以必定會於此世間降下受用妙雨瞬間遣除一切貧窮，事實卻並非如此，因此說一切受用財富等也唯從積累福德中產生的。所以誠如古大德所說：“精勤如山王，不如積微福。”

當今時代，在一些偏僻邊地，我們看到稍有受用地位之人，大家便口中喊著“上師知！此人如何如何”而大驚小怪。其實，如果遇到殊勝的福田，並且自己有清淨的意樂，對此不需要積累很大的福德資糧。譬如，在歷史上我乳轉輪王⁽¹³¹⁾往昔以七顆豌豆的布施果報，後來統治三十

三天以下；薩迦國王的福祿也是曾布施溫熱無鹽食團的果報。往昔阿底峽尊者初來西藏時，當時整個藏地要比現在繁榮昌盛。但尊者卻說：“西藏真正成了餓鬼世界，在西藏沒有一個能享受曾對清淨福田布施一斗青稞之果報的人。”所以對於暫時的少分財富、地位，便感到稀奇罕見者是因為：一、自己孤陋寡聞，見識短淺；二、對於現世過於貪著；三、未如理如法懂得如前所說無憂樹之果等要訣的因果規律，或者雖懂也不誠信的標幟。因此，如果相續中真正地生起了無偽的出離心，則即使見到現世中那些富如龍王、高如虛空、厲如霹靂、豔如彩虹的人，也了知此等無有芝麻皮許恆常穩固的實義，並如膽病患者見到油膩食物般生起厭惡之心。

不僅如此，若為了今生的受用圓滿精勤積累資糧，對世間平凡人而言是可以的；但（這種積資法）絲毫不靠近出世間的正法方面。因為如果是一位希求獲得解脫果位的真正修行者，則應如前反覆強調的那樣，必須要做到如吐唾液般地拋棄現世的一切貪執，背井離鄉，奔赴異地，唯依靜處，罹患疾病、樂觀對待，死亡臨頭、坦然面對，精進修法。一位弟子曾問無等塔波仁波切：“如今末法時代，對於一個修持正法的修行人來說，很難得到衣食資具，我們修財神法好或者修學攝生術⁽¹³²⁾、還是乾脆走向必然的死亡？到底怎樣才好呢？”仁波切答道：“雖然修財神法，但若無有往昔的布施果報，也難以達到目的，而且內心想如理如法地修行

的人，為了今生利益去修財神法（所想所行）也是相違的；攝生術也是同樣，在繁榮興旺的古代，土石水木等營養充足之時容易修成，而營養已殆盡的當今時代，修攝生術也不可能獲利；趣入必然的死亡也無有利益，像如今這樣的暇滿人身將來難以獲得，可是如果內心深處真正地生起一種‘死與不死都無所謂，我決定修行’的意念，則永遠也不會缺衣少食，未曾有過修法者被餓死的先例。”世尊也曾說：“縱然發生一藏升⁽¹³³⁾麵粉兌換一藏升珍珠的饑荒，佛陀的追隨者也不會缺衣乏食。”因此諸佛子菩薩們積資淨障也都是為了饒益遍滿虛空界的一切眾生。不用說成辦自己現世的利益，即便是為了自利，希求獲得圓滿正等覺的果位，也根本不屬於大乘道。因此無論積累資糧還是淨除罪障都應當緣一切眾生的利益，絕不能摻雜自私自利之心，這是至關重要的。倘若如此修行，則自己的利益以及今生的幸福安樂等不求也會自然獲得，如同點火之時，炊煙自然產生；播種青稞，禾稻自然長出一樣。所以我們應當捨棄如毒般的追求（現世利益）之心。



七堆曼茶羅

古薩里分三：古薩里之義，施身修法，斷法的含義。

古薩里之義：頓然斷除四魔——積累古薩里資糧：這裡所說的積累古薩里資糧捨施身體的略修法，本來《心性休息》中是在上師瑜伽部分講的。所以積累古薩里資糧作為上師瑜伽的支分也可以，但作積累資糧供曼茶羅的支分也不相違。因此，這裡按照我的上師的傳統，加在曼茶羅的後面。

所謂的古薩里⁽¹³⁴⁾是乞丐之義，如捨棄現世的瑜伽士住山者等無法獲得其他用於積累資糧的受用之人，依靠觀想而供施自己的身體。即辛辛苦苦、勤勤懇懇所積累珍惜的一切其他物質，也都是為了滋養自己的這個身體，對此每個人必然珍愛自己的身體勝過其他一切受用。所以，為了斷除對身體的愛執，而進行供施身體比供施其他物質更殊勝、功德更大。如頌云：“供施馬象成百倍，供施妻兒成千倍，供施身體十萬倍。”瑪吉拉準⁽¹³⁵⁾也說：“無貪施身體，未知為二資，珍愛蘊身體，佛母前懺悔。”

施身修法：首先如果自己具有嫻熟的觀想能力，則可觀想神識騰空，一剎那變成忿怒佛母。倘若不能如此，則於自己心間將心識之本體觀為瑪吉黑怒母，起舞之站式、右手揮彎刀於空中，左手持充滿血的托巴於胸前，右耳旁有一黑色豬面發出吼聲，具足所有忿怒裝束。並念誦“呸特(ཕྱེད་)”，觀想神識經過中脈道從梵淨穴完全出來後，自己的身體立即

變成了一具屍體而驟然倒地。並觀想此屍身也已不像往日的
 身體那樣，而是極為龐大肥壯滑膩潤澤的，大小等同於
 三千大千世界。再將自己觀為瑪吉黑怒母，右手用彎刀向
 自己那個屍體的白毫間一指，結果其天靈蓋立即斷掉。那
 個托巴也不像現在這樣，其大小也等同於三千大千世界。
 又觀想忿怒母左手拿起那個托巴，放在如須彌山般大的三
 個人頭支起的灶上，額頭朝向自己；右手又用彎刀挑起屍
 體完全放於托巴內。之後於托巴上方虛空中觀想一個甘露
 之自性白色的“杭（𠵼）”字，托巴下方觀想一個火之自性
 紅色的“短阿（𠵼）”，並念誦“唵阿吽（𠵼ཨུའྲུ།）”同時觀
 想從短阿中燃起熊熊烈火溫暖了托巴內的屍體，使之溶為
 甘露自性而沸騰，盈滿托巴之後，一切骯髒、污穢的不淨
 物變成水泡、浮膜的形態溢出，氣體接觸杭字，結果杭字
 也變熱，降下的紅、白甘露之流混為一體，最後杭字完全
 化為光，並與托巴內的甘露融為一體（融入托巴內的甘露
 之中）並念誦：

པཎ་ལུས་གཅེས་འཛིན་བོར་བས་ལྷ་བདུད་བཅོམ་མེ

𠵼 津吉增沃日章拉杜特炯木

𠵼 捨棄愛身執著毀天魔

སེམས་ཚངས་པའི་སྒོ་ནས་དབྱིངས་ལ་ཐོན་མེ

森木倉畢果內揚拉吞

心識由梵穴出入法界

འཚི་བདག་གི་བདུད་བཙོམ་ཁྲོས་མར་གྱུར་ཅེ་

契達克格杜特炯木初瑪日究日
成忿怒母摧毀生死魔

གཡས་ཉོན་མོངས་བདུད་བཙོམ་གྱི་གྲུག་གིས་ཅེ་

意紐蒙杜特炯木哲固克格以
右持彎刀摧毀煩惱魔

གཟུགས་སུང་པོའི་བདུད་བཙོམ་ཐོད་པ་བྲེག་ཅེ་

素克碰部杜特炯木脫特巴塞克
斬斷托巴摧毀色蘊魔

གཡོན་ལས་བྱེད་ཚུལ་གྱིས་རྩྭ་ཐོག་ཅེ་

雲力傑特孺了吉班達透克
左手以事業印持托巴

སྐྱ་གསུམ་གྱི་མི་མགོའི་སྐྱེད་སུང་བཞག་ཅེ་

固孫木吉密固借特布日夏克
置於三身人頭之灶上

ནང་སྟོང་གསུམ་གང་བའི་བམ་རོ་དེ་ཅེ་

囊冬孫木剛威邦若迭
彼中屍身滿三千大界

ཨ་ཐུང་དང་རྩི་ཡིག་གིས་བདུད་རྩིར་བལྟེ་

阿適當杭意克格以杜特則日秀
為阿杭字所融成甘露

འབྲུ་གསུམ་གྱི་ལུས་བས་སྤྱངས་སྤྱིལ་བསྐྱུར་

助孫木吉奴以畢江貝了究日
以喻阿吽咒力淨增轉

自己念誦喻阿吽時，觀想以喻字淨除一切色香味等的過患，以阿字增長變為眾多，以吽字轉變為一切所求之物。即成為佈滿一切所願之雲無漏智慧甘露之遊舞自性，接著於自己前面的虛空中觀想有一柔軟舒適的寶座，大恩根本上師親自安坐其上，上師的上方是根本傳承上師，中間是本尊聖眾。於托巴口對面的虛空中觀想吉祥怙主七十五尊等智慧和業力所成的護法神以及地方神、土地神等，於其下方大地上觀想八萬種魔眾、十五種小兒惡鬼⁽¹³⁶⁾等魔眾為主客的三界六道之一切眾生如日塵般密集。復次觀想上方所有的根本傳承上師，佛菩薩眾全部用具金剛管之舌吸引甘露的精華後享用，從而自己圓滿了資糧，淨除了罪障，所失誓言也得以清淨，獲得了共同殊勝成就。又觀想中間的本尊四續部六續部諸尊眾，以各自特有標幟之舌即具有空心的金剛、法輪、珍寶、蓮花、金剛十字架⁽¹³⁷⁾等吸引甘露之精華後享用，從而自己圓滿了資糧，淨除了罪障，所失誓言也得以清淨，獲得了共同殊勝成就。又觀

想空行勇士護法吉祥怙主七十五尊等以具日光空管之舌吸入甘露精華而享用，從而自己圓滿了資糧，清淨了業障，遣除了一切修持菩提勝法的違緣障礙，增上了一切順緣、所欲的善妙資糧，這是上供素齋。

如果自己具有嫻熟的觀想能力，則將自己觀為瑪吉黑怒母，從心間化出白、藍、黃、紅、綠五色事業空行母成百上千、不可勝數，好似日光照射下的微塵一般密佈，她們將智慧顛器中充滿的無漏精華甘露施與三界六道的每一個眾生，使他們心滿意足。如果自己無有純熟的觀想能力，則將自己觀為忿怒母，左手將托巴中熬好的甘露灑給三界六道一切眾生，普降甘露雨，使所有眾生痛飲後心滿意足，這是下施素齋。

復次觀想從沸騰的甘露蒸氣中散發出沐足水、鮮花、熏香、酥油燈、香水、神饈、樂器、八吉祥徽⁽¹³⁸⁾、輪王七寶、幡傘、寶幢、華蓋、千輻金輪、右旋海螺等不可思議的供雲，都供養了上供對境，從而圓滿了自他一切眾生的資糧、清淨了業障，這是上供花齋。再觀想降下一切六道眾生各自所需求的一切資具妙雨，使他們全部歡欣滿足、稱心如意。尤其是自己從無始輪迴以來到現在，（必將欠下許多宿債）如殺生短命之債、奪財貧窮之債、毆打多病之債、上者救護之債、下者恭敬之債、中者友愛之債、高官住房之債、卑微田地之債、親友近鄰之債、子孫牲畜之債、享用飲食之債、穿著衣服之債、債債相聯之債、擠取牛奶之債、役使馱

運之債、開墾荒地之債、消費使用之債等等宿債，此時觀想一切男女冤家債主執持容器來討壽討命、討骨討肉等，猶如債主索債般地集聚，對此按照他們各自所求如雨般降下一切受用之無盡寶藏，一切所求皆令滿足，求食施食，求衣施衣，求財施財，求樂園施樂園，求乘騎施乘騎，求住房施住房，求親友施親友，他們各自享用後全部心滿意足，歡歡喜喜，從而了結了宿緣、償清了宿債、化解了宿怨、清淨了罪障。此外剩餘的那些語言無力、勢力薄弱以及跛、盲、聾、啞等為苦所迫、六道的一切可憐眾生、給予他們各自所求之物、無依者作其依靠、無怙者作其怙主、無友軍者作其友軍、無親朋者為其親朋、無近鄰者作其近鄰，賜與病者康復之妙藥，賜與死者起死回生之甘露，賜與跛者神足，賜與盲人智慧眼，賜與聾人無漏耳，賜與啞人智慧舌等，他們受用後心滿意足，遠離了六道各自的一切業感、痛苦、習氣，最後所有男眾獲得了聖觀音之果位，所有女眾獲得了聖度母之果位，從而徹底根除了三界輪迴，這是下施花齋。到此種觀想清楚為止應一直念誦：

ཨོཾ་ཨཱ་མཱི་

嗡阿吽

嗡阿吽

如此盡力念誦之後，再誦：

ཕའ་ཡར་མཚོན་ཡུལ་མགོན་གྱི་སྤྲུགས་དམ་བསྐྱང་།

呬雅日求持由了諄吉突克丹木剛
上供滿足對境貴客意

ཚོགས་རྫོགས་ནས་མཚོག་སྤུན་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་།

措克作克內秋克吞甕竹卜脫卜
圓滿資糧獲勝共悉地

མར་ལའོར་བའི་མགོན་མཉེས་ལན་ཚགས་བྱང་།

瑪日扣日威諄逆蘭恰克江
下施令眾歡喜清宿債

ཁྱད་པར་དུ་གནོད་བྱེད་བགགས་རིགས་ཚིམ་།

恰持巴日杜諾持雪持貴克熱克增木
尤令作害魔種悉飽足

ནད་གདོན་དང་བར་ཚད་དབྱིངས་སུ་ཞི་།

那持敦當巴日恰持央素夕
息滅病魔障礙消法界

རྐྱེན་ངན་དང་བདག་འཛིན་རྩལ་དུ་བརྐྱག་།

間寨當達克增杜了杜拉克
摧毀一切惡緣及我執

མཐར་མཚོན་གྱི་དང་མཚོན་ཡུལ་མ་ལུས་ཀྱན་མེད་པའི་

塔日秋夏持當秋持猶持瑪津衰
一切能供所供及供境

གཤམ་ཇོགས་པ་ཚེན་པོར་མ་བཅོས་ལུ་མེད་པའི་

悉作乳巴千波日瑪俱阿
本性無作大圓滿中阿

誦畢，於一切能供所供及供境無緣中入定。

諸斷法論典中本來宣說了素、葷、花、黑四種齋。但這裡只列舉了素齋及花齋而無有葷齋與黑齋。當今時代有些自詡為斷法者的人，認為所謂的斷法即是通過殘殺、砍剝、毆打、驅逐等手段徹底消滅那些兇神惡煞的粗暴事業。所以，他們時時刻刻都是盛怒逼人、唯生嗔恨、貢高驕慢，好似閻羅獄卒一般，並且對病人等行斷法時，也是以怒不可遏的粗暴行為，瞪著碗大的雙眼、怒目而視、緊咬下唇，同時握緊雙拳、猛厲毆打，甚至將病人身上的衣服也撕得破破爛爛。他們自以為這樣可以降伏鬼神，但此種做法是完全錯誤的。瑪吉拉準也說：“對於從無始時以來，以惡業為因、被惡緣之風所吹、恆時處於迷亂顯現之中、不斷感受痛苦、死後將立即墮入惡趣深淵、兇猛殘暴的那些鬼神，我是以大悲的鐵鉤勾召他們，以自己的溫熱血肉布施他們，以慈悲菩提心轉變他們的心，並將其攝受為自己的眷屬。可是未來（末法時期）的那些‘偉大的斷

法者’認為斷法是指殘殺、驅逐、毆打那些我以大悲鐵鉤勾召的兇神惡煞，這是邪斷法，是魔教興盛之標幟。”並又說：“此外將出現九種黑斷法等邪斷法。因為這都是遠離慈悲菩提心，而唯以殘暴行為降伏鬼神的邪法。”這種作法雖然可以降伏個別勢單力薄的鬼魔，但如果遇到一些兇猛殘暴的鬼神，反而有使自己喪命的，通過現量所見的許多實例可以證明這一點。尤其是對修持正法的補特迦羅而言，很難以了知他們所得到的降魔加持等能力，是真正的道相功德還是魔障。因為大多數鬼使神差之人，表面上也具有神通、能力等，但從長遠來看，他們的言行舉止定與正法越來越相違，最終連芝麻許的善心也不會有了，結果自己得到的就是如須彌山般的信財異熟之債，被其所壓（只能自己承擔）。雖獲得少分財產，但對今生也無有利益，最後連維生的衣食也無法得到，或者（雖得到少分）但因捨不得享用而餓死、凍死。如前面所說，這些人死後必定會轉生於孤獨地獄等惡趣中。

斷法的含義：斷法所要降伏的妖魔鬼怪並不在外界而在於內心。外境迷現為鬼神的形象，也都是由未根除我執傲慢魔產生的。瑪吉空行母說：“有礙（139）無礙魔（140），喜樂（141）傲慢魔（142），其根為慢魔。”所謂的魔即是指我執傲慢魔。又說：“眾魔為意識，凶魔乃我執，野魔即分別，斷彼稱斷者。”密勒日巴尊者也曾對岩羅刹女說：“比你更厲之魔是我執，比你更多之魔是意識，比你更縱之魔是分

別。”此外，斷法分類有三種，瑪吉空行母說：“漫遊險山外斷法，棄身施食內斷法，唯一根除義斷法，具此三斷乃瑜伽。”所以一切斷法行者，徹底根除了所有無明迷現稱為唯一根除義斷法。因此未斷除我執之前，外境迷現之魔殺也殺不了，打也打不倒，壓也壓不住，趕也趕不走。譬如，火未熄之前煙無法滅盡。同樣，未根除內心傲慢魔之前，其功用所產生的外境迷現之鬼神不可能消失。如岩羅剎女對密勒日巴尊者所說：“若未證悟自心空，似我之魔不可數，你雖勸逐吾不去。”至尊密勒日巴也說：“執魔為魔遭損害，知魔為心獲解脫，證魔為空即斷法。此魔羅剎男女相，未證之時乃為魔，製造障礙作損害，若證魔本亦天尊，一切悉地從汝生。”所說的斷法，是指徹底根除內心執魔的分別念，而不是指殘殺、毆打、驅逐、鎮壓、消滅外魔，因此我們應當了知所斷之魔不在外界而在內心。一般來說，大多數其他教派將一切所行事業的利齒、粗暴的威力，如矛尖箭頭指向外面，對外境的怨敵魔障進行降伏。但是我們的這個教派並非如此。誠如密勒日巴尊者所說：“我此教派的宗旨是徹底根除我執、拋棄世間八法、令魔心生慚愧。”一切修行都應向內反觀自心，將所有的能力、威力全部用於根除我執上。所以說喊一百遍“救我、護我”不如誦一次“食我、攜我”好，向一百位本尊祈求救護，不如施身與一百個鬼神為食好。如瑪吉拉準說：“病人交付於鬼魔，送者託付與怨敵，口誦百遍

救護我，不如一遍食攜我，此乃佛母吾之教”。如果斷除了內心執魔的根本，則一切顯現也會現為清淨，魔種將成為護法神，即所謂的“護法變為化身”。如今有些未懂此理而自詡為斷法者的人認為外境中存在實有的鬼神，並且恆時處於不離執魔的境界中，結果一切顯現真地成了妖魔鬼怪，自己整天心神不定、忐忑不安。對別人常說：“山上有魔，山下有魔”“這是鬼，那是魔”“那是妖精，我看見了並且捉住他，最後將他殺了”“你身上潛伏一個魔，但被我趕走了，而且他還回頭看了你一眼”等等，絕對是妄言騙人、胡說八道、信口雌黃。這時鬼神餓鬼們得知後便纏著他們，他們走到哪裡，鬼神便跟到哪兒，如影隨形般不離左右，並且進入那些心胸狹窄、容易控制的女人等相續中，口口聲聲地說“我是神”“我是鬼”“我是死人”“我是你的老父親”“我是你的老母親”。更有甚者大言不慚地說：“我是本尊”“我是護法神”“我是單堅”等等，並且妄言授記胡說神通。鬼神欺上師，上師騙施主。正如世間的俗話所說：“父被子欺，子被敵騙。”末法時代（五濁惡世）之相真地現前了，國土也是被魔王統治著。如烏金蓮花生大師曾授記說：“濁世男心入男魔，女人心中入女魔，孩童心入獨角鬼，僧人心中入冤魔，每藏人心入一魔。”又說：“獨角鬼視為天尊之時，即真正到了藏人受苦的時代了”。如此所授記的時間現在已經來臨了。所以我們不應將表面外境迷現的鬼神魔障形象視為真實存在，而應將一切顯現觀為如夢如幻的遊舞，暫時顯

現為能害所害的鬼神病人二者，也是由往昔惡業迷現之因所導致的，並且產生了能害所害的關係。因此不應對他們有親疏、愛憎之心，而應對他們一視同仁，觀修慈悲菩提心，徹底根除貪愛自己的我執，將身命毫無吝惜地施與鬼神為食，息滅他們相續中的嗔恨、粗暴，並為了使其相續趨向正法，而誠心誠意地說法發願，最終徹底根除執著能害所害、聖現魔現、自他的希疑、貪嗔、賢劣、苦樂等一切分別念。如頌云：“無聖無魔見之要，無散無執修之要，無取無捨行之要，無希無疑果之要”。如果證悟了一切能害所害為法性等性，則徹底根除了內心傲慢魔，即現前了究竟義斷法。

**雖具無我見然我執重，雖斷二執然仍起希疑，
吾與如吾我見衆有情，願證無我實相祈加持。**

積累資糧——供曼荼羅與古薩里之引導終。

【註釋】

- 127 八思巴（1235～1280）：譯言聖者慧幢，藏傳佛教薩迦派第五代祖師。
- 128 牛淨物：黃牛所出糞、尿、酥油、酪和乳等五物總名。
- 129 四相：修習密乘大圓滿道，證得有學乃至無學所有道相：法性現前相、證悟增長相、明智如量相和法遍不可思議相。
- 130 食子團：作朵瑪所用揉合了的糌粑。
- 131 我乳轉輪王：佛書所說轉輪王之一。
- 132 攝生術：辟穀術，金丹術。宗教徒憑藉花草藥石以求延年益體之術。
- 133 藏升：西藏容量單位名，約可盛青稞市制一斤又二、三兩。
- 134 古薩里：恰美仁波切著《山法集》云：“所謂古薩里，除三想（吃飯、解大小便、睡覺）外無其他世間俗事，唯一心修禪定者”。
- 135 瑪吉拉準（1031～1129）：雪域著名瑜伽母，依般若經典開悟後，依止帕單巴桑吉為上師，創立了斷法派。
- 136 十五種小兒惡鬼：（1）柔軟鬼牛身；（2）獸王鬼獸身；（3）作瘦鬼童身；（4）作忘鬼孤身；（5）持拳

鬼烏鴉身；（6）鬼女人身；（7）軋米朵鬼馬身；（8）貪欲鬼金剛身；（9）腹行魅女犬身；（10）臭魅豬身；（11）作愁鬼貓身；（12）禽魔禽身；（13）頂臂鬼鸛身；（14）八面鬼梟身；（15）吊眼鬼蝙蝠身。

- 137 十字架：十字形，如交叉金剛杵等。
- 138 八吉祥徽：吉祥結、妙蓮、寶傘、右旋海螺、金輪、勝利幢、寶瓶、金魚。
- 139 有礙魔：即外境的地神、鬼神、地水火風、疾病災難等。
- 140 無礙魔：貪嗔癡等八萬四千煩惱。
- 141 喜樂魔：自以為修法境界等如何如何高、沾沾自喜之心。
- 142 傲慢魔：即我執煩惱，本無五蘊而執著為有之我和我所者。

上師瑜伽



首先依止勝師如教行 中間百般苦行而實修
最後密意無二得師傅 無等上師足下我頂禮

自相續中生起證悟智慧的最究竟方便、加持之入門——上師瑜伽之引導分三：上師瑜伽之重要性，上師瑜伽實修法，傳承上師簡歷。

上師瑜伽之重要性

總的來說，如果要修持一正法，則首先尋求一位具足一切法相的真正上師善知識，然後依教奉行、對上師生起真佛之想、誠心誠意地祈禱上師十分重要。如經中也說：“勝義諦是依靠信心而證悟的。”此外阿底峽尊者也曾說：“諸友未得菩提需依師，故應依止殊勝善知識。未證實相之前需聞法，故當諦聽上師之教授。諸安樂乃上師之加持，故當報答上師之恩德。”喀喇共穹格西說：“必須認識到上師是世間、出世間一切成就的作者。即使精通三藏，但如果不恭敬上師，對上師無有誠信及感恩戴德之心也不會有收益。”尤其是一切密宗金剛乘聖道唯有上師至關重要，所以諸續部中都宣說了上師瑜伽修法，並說修上師瑜伽比觀修一切生圓次第更為殊勝。如續部中云：“何人俱胝劫，修十萬本尊，不如一剎那，憶念上師勝”。此自性大圓滿寧體金剛藏乘的觀點，既不像下乘（小乘）以伺察、推理等方式抉擇甚深意義，也不像下續部依靠共同悉地而獲得究竟殊勝悉地，並且也不像其他上續部依靠三灌頂的

喻智慧直指義智慧，而是唯有依止一位傳承如純金絲線未被破誓言之鏽所染般具有殊勝證悟的上師，並對上師作真佛想，以堅定不移的誠信恭敬之心猛厲祈禱，使自己的凡夫心與上師的智慧成為無二無別。即，以上師的加持力使自相續中生起證悟。如前所引用：“當知勝義俱生智，唯依積資淨障力，具證上師之加持，依止他法誠愚癡。”薩噶哈尊者也說：“師言入於何人心，猶如現見手中寶。”此外全知法王無垢光尊者也曾在《虛幻休息》中說：“依靠觀修生圓次第等各個道之本體不能解脫，因為它們還需要依靠行為及增相等。唯以此上師瑜伽自道之本體，才能使自相續中生起實相之證悟，即可得解脫，所以說一切聖道中上師瑜伽最為甚深。”《誓言莊嚴續》中云：“十萬劫中勤觀修，具相隨好之本尊，不如剎那念師勝，念咒修法千萬遍，不如祈師一遍勝。”又《阿底莊嚴續》云：“觀具恩上師，於頭頂心間，或於肢掌中，千佛之成就，彼人亦可得。”至尊果倉巴⁽¹⁴³⁾也說：“若修上師瑜伽法，盡除過患德圓滿。”又云：“雖多修持生次第，然修上師為無上，雖多修持圓次第，然誠依師為無上。”此外止貢炯巴仁波切⁽¹⁴⁴⁾也曾說：“上師四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持之水流，故當勤修敬信心。”又，至尊讓熱日巴說：“若不祈禱上師尊，欲求無分別智慧，如朝北洞中待日，無有境心融合時。”因此，無偽實相之證悟，唯有依靠以恭敬誠信之心修上師瑜伽，才可以在自相續中生起，除此之外無有其他任何方法。那諾巴尊

者也是同樣，雖然是精通三乘的班智達，能辯勝一切外道，但在布札瑪希拉寺任守北門的班智達時，智慧空行母告訴他：“你僅精通詞句而未通達意義，所以仍然需要依止上師。”於是，尊者便遵照空行母授記，以百般苦行而依止諦洛巴尊者。後來上師對他說：“這般宣講開示還不了達。”說罷使用鞋底猛擊他的額頭，結果那諾巴尊者的相續中頓時生起了實相之證悟，與上師密意成為無二無別。據說阿闍黎聖者龍樹丟了一把鼻涕，其弟子龍菩提全部拾起而享用，從而獲得了殊勝成就。

此外，持明無畏洲也曾說：“我也曾因拜讀第二佛（全知無垢光尊者）的論著後，於相續中對他老人家生起了無偽真佛之想，一心一意地祈禱，因此被其智慧身攝受，從而自相續中生起了自然本智。此後我才開始引導（傳講大圓滿實修）數百以上的求法者。其中精進者獲得了超世間的禪定、智慧者不偏墮於分別伺察的歧途，他們都真正地意識到，勝義諦的證悟完全依靠萬分的恭敬和堅定的誠信。”

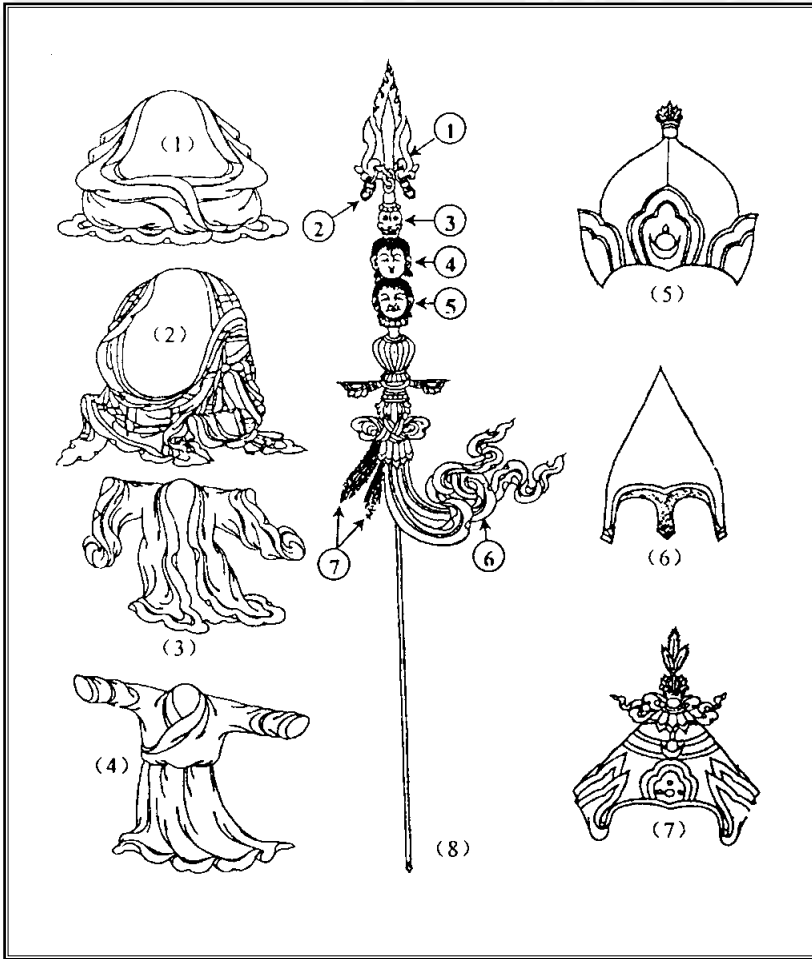
大譯師毘盧遮那⁽¹⁴⁵⁾流落於甲摩擦瓦絨地區期間，有一位年近八旬的年邁老人邦甘米彭恭波，上師將禪帶繫在他身上，禪杖靠於他的腰間，對他傳講了上師瑜珈法，結果相續中生起了無倒徹卻（立斷）本來清淨之密意，最後獲得虹身成就而成佛。所以說，所有九乘次第的法門中，無有比此上師瑜珈更殊勝之甚深聖道，雖然此命名為加

行，實際上它是一切正行道的究竟要訣，因此我們隨時隨地如果將修行的重點唯一放在上師瑜伽上，則即使無有任何其他修行也可以，所以誠心誠意、盡力而為精勤修持上師瑜伽極為重要。

上師瑜伽實修法分三：明觀福田，七支供，專心祈禱。

明觀福田：觀想剎土是廣大心力之行境，因此，自己的處所都觀為圓滿具足一切莊嚴法相、光明遍照諸方的蓮花光宮殿，於其中央將自己本體觀為耶喜措嘉（慧海）空行母（其原因：堪為灌頂法器、生起空樂智慧、令上師歡喜攝受之殊勝緣起），形象觀為至尊金剛瑜伽母，身紅色，一面二臂三眼，以急切專注之眼神盯著上師心間。所謂的急切是指，譬如一見到上師無比歡喜，十分匆忙的神態。右手將能喚醒無明愚癡睡眠的體鼓舉向虛空界，左手執持根除三毒的彎刀於腰際，裸體佩帶骨飾花鬘、顯而無自性宛如空中現彩虹一般。觀想於頭頂一箭許上方虛空中，有一各種珍寶組成的千瓣蓮花墊，其上依次為日輪、月輪，月輪上面本體是三世諸佛之總集、無等大悲寶藏具德根本上師，形象為烏金大金剛持（蓮花生大士）身色白裡透紅、光滑潤澤，一面二臂，雙足以國王遊舞式而坐。身著大氅、法衣、咒士衣，頭戴蓮花帽。蓮花生大師的此冠冕有三種不同類型，即烏金第二佛，既不是由父因所生也不是由母緣所成（不是由父母因

緣所生)，而是於西南具乳海中的蓮花花蕊間於頓生覺性中而誕生，並證悟現有本基圓成時，諸空行母賜予作為其部主標幟的冠冕稱為“蓮花苞帽”；蓮師在八大屍林中行持禁行，即行為遠離善惡之邊時，諸空行母賜予作為其功德標幟的冠冕稱為“鹿耳帽”⁽¹⁴⁶⁾；蓮師在薩霍國，被國王哲拉活燒時，金剛身不為火大所害，安坐於蓮花中央，好似涼涼爽爽一般。當時國王驚奇不已，並生起信心，於是下令：“打開新錦緞寶庫之門，取出我所有的衣冠！”如是供養一切妙衣、服飾及國政眷屬時，國王所供奉的冠冕稱為“見解脫帽”。這裡的蓮花見解脫帽或者稱為具瓣五部帽。此帽內外雙層表示生圓次第雙運；頂端三尖表示三身；五種顏色表示以五身饒益眾生；日月表示智慧與方便；藍邊裝飾表示三昧耶無邊；金剛寶頂表示三摩地無動；鷹鷲之頂翎裝飾表示見解證悟到極點、修行已趣於究竟。蓮師右手以期克印持純金的金剛杵於胸前；左手平托著裝滿無死智慧甘露的長壽寶瓶，瓶口以如意樹嚴飾；在左腋下有明妃空行佛母以隱蔽式持執卡章嘎（天杖）；卡章嘎的頂端三尖表示本體、自性、大悲三者；乾濕舊三種頭骨表示法、報、化三身；九個鐵環表示九乘次第；五種彩綢表示五智；裝飾死人與活人頭髮表示在八大屍林中以禁行攝受諸鬼女、空行母。又明觀其周圍彩虹旋繞的眾多五光網眼中央有，印度八大持明、藏地君臣二十五尊等浩瀚如海的三根本、護法神，非平庸顯現而住。總的來說，



(1) 大鑿 (2) 法衣 (3) 咒士衣 (4) 內衣 (5) 蓮花苞帽 (6) 鹿耳帽 (7) 見解脫帽 (8) 天杖：① 頂端三尖，② 九鐵環，③ ④ ⑤ 乾濕舊三頭骨，⑥ 五種彩綢，⑦ 死人與活人的頭髮。

上 師 瑜 伽

此修上師瑜伽有三種不同的觀修方法，其中皈依時應將皈依境中諸上師觀為重樓式，即於蓮師頭頂上明觀一切大圓滿傳承上師以重樓式而坐；念修金剛薩埵時應觀為總集珍寶式，即一切根本傳承上師集於上師金剛薩埵一身中；修上師瑜伽時應觀為壘環式，即大圓滿諸傳承上師及一切浩瀚如海的三根本護法神圍繞烏金蓮師周圍，猶如眾人集會般地安坐。之後念誦：

རང་སྣང་ལྷན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྲམས་ཞིང་།

讓囊輪竹卜大克巴日日阿卜加木裏

自現自成清淨無邊刹

བཀོད་པ་རབ་ཚློགས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་དབྱུག་།

果特巴日日阿卜作克桑多克巴了瑞悟以

莊嚴銅色吉祥山中央

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

讓逆特傑尊多傑那了久日瑪

自身觀威金剛瑜伽母

ལལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།

夏了既克恰日逆瑪日薩了哲托特志

一面二臂紅亮持刀蓋（托巴）

འབས་གཉིས་དོར་སྤབས་སྤྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས་མེད་

夏卜逆 多日達卜堅孫木南木卡日瑟克
雙足舞式三目視虛空

སྤྱི་བོར་པདྨ་འབྲུམ་བདལ་ཉི་ལྷའི་སྤྲེང་མེད་

既沃日貝瑪問木大了逆迪蕩
頭頂日月千瓣蓮墊上

སྤྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ཅུ་བའི་སྤྲ་མ་དང་མེད་

加卜内哀杜以雜威喇嘛蕩
皈處總集根本上師尊

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྤྱེས་དོ་རྩེ་སྤྱལ་པའི་སྤྲེང་མེད་

耶日美持措吉多傑竹了畢固
無別海生金剛變化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྷན་གཞོན་ལུང་གི་ལྷུགས་ཅན་མེད་

嘎日瑪日蕩旦凶努以夏簇克堅
白裏透紅亮澤童子相

ཕོད་ཁ་ཚོས་གོས་བྱ་བེར་འདུངས་མ་གསོལ་མེད་

珀持卡秋固薩威日東瑪索了
身著大氅內法咒士衣

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྐབས་མཆོག་།

夏了既克恰克逆加了波若了畢達卜

一面二臂國王游舞式

ཕྱག་གཡས་དོ་རྗེ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས་མཆོག་།

恰克意多傑雲畢托特奔木南木

右手金剛左持托巴瓶

དབུ་ལ་འདབ་ལྗན་པརྟའི་མཉེན་ལྷུ་གསོལ་མཆོག་།

悟拉達卜且貝密年修索了

頭戴具瓣蓮花鹿耳帽

མཚན་ཁུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཚོག་མཆོག་།

千空雲那迭東雍木秋克瑪

左腋之下殊勝空樂母

སྐས་པའི་རྩལ་གྱིས་ཁ་འོ་ཅེ་གསུམ་བསྐྱམས་མཆོག་།

威畢發了記卡張賊素木南木

以隱式持三尖卡張嘎

འཇམ་ཟེར་ཐེག་ལའི་འོད་ལུང་གྲོང་ན་བཞུགས་མཆོག་།

加塞日替克利喔特彭龍那續克

住於彩虹明點光蘊中

ཕྱི་ལོར་འོད་ལྷ་དྲ་བས་མཛེས་པའི་གྲོང་།

契扣日喔特昂札威最以畢龍
外旋絢爛五光莊嚴界

སྐྱལ་པའི་རྗེ་འབངས་ཉི་གུ་ཅུ་ལྔ་དང་།

竹了畢傑邦逆修雜盡蕩
化現君臣二十五尊者

བྱ་བོད་པཏ་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལུ་།

加沃特班竹卜熱克志意旦木拉
印藏成就持明諸聖眾

མཁའ་འགོ་ཚས་སྒྲོང་དམ་ཅན་སྤྱིན་ལྷར་གཉིབས་།

康卓秋炯旦木堅真達日的卜
一切空行護法如雲聚

གསལ་སྒྲོང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་གསལ་ལ།

薩了東年木內千部盡杜薩了
住於明空大平等之中

聯想句義而明觀並以猛烈誠信恭敬之心而念誦：

རྩི་ ཨོ་བྱུན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས་།

吽 喔堅獸了既努卜江慕木
吽 烏金刹土西北隅

པད་མ་གེ་སར་སྤོང་བོ་ལེ།

貝瑪給薩日東波拉
蓮莖花蕊之座上

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས།

雅慕秋克革甕竹卜逆
稀有殊勝成就者

པདྨ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།

貝瑪炯內謝素札克
世稱名號蓮花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་བོས་བསྐོར།

扣日杜康卓芒部果日
空行眷屬眾圍繞

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་ཀྱིས།

切特既傑素達克竹卜吉
我隨汝尊而修持

念畢立即觀想銅色吉祥山蓮花光宮殿一切能依、所依
真實現前，猶如水入水般地融入自己，即所觀的誓言尊者
中，成為一體。

七支供分七：頂禮支，供養支，懺悔支，隨喜
支，請轉法輪支，祈請不入涅槃支，迴向支。

金剛乘道，眾多方便、無有艱難，是為利根之行境，所以，廣大心力者通過積累資糧、不斷修學，在此一剎那中也可以圓滿波羅密多乘（顯宗）一大劫所積累的資糧，從而即身獲得解脫。因此無上密宗的微妙殊勝福田也必定唯是金剛阿闍黎，所以七支供也附於上師瑜伽後面講，積累資糧的無量法門全部可以包括在七支供中。

對治我慢的頂禮支：即觀想自身化為百千無數剎塵數，等同於虛空界的一切眾生也與自己一同頂禮並念誦：

ཧྲུཿ བདག་ལུས་ཞིང་གི་རྒྱལ་སྟེང་དུཿ

哈 大克津欣各杜了涅持杜
哈 吾身化威盡剎塵

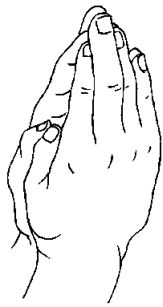
རྒྱལ་པར་སྐུལ་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོཿ

南木巴日竹了威恰克擦了洛
無邊無數而頂禮

即共同引導修持尚未圓滿五十萬遍的人，頂禮與皈依偈等合併而修也可以，也有如是修持之傳統。但是此為真實頂禮之引導，所以頂禮與上師瑜伽合在一起修持最為適宜。

頂禮時，身頂禮即身體作禮拜；語頂禮即口中念誦頂禮句或祈禱文；意頂禮即以誠摯恭敬之心憶念：您無所不知我全心全意信賴您。並觀想：（上師聖眾）我與一切眾生一同頂禮。如此身語意三門專心致志至關重要。否則東張西

望，胡言亂語，心不在焉，如若右方有人來往、交談，則眼睛及意識便轉向右方，雙手也合十到左臉頰上了；如果左方出現類似情況，那麼眼睛意識又轉到左方、雙手又合十到右面頰上了。所以我們應當了知若如此心識散亂、隨境所轉、只是身體東倒西歪地進行頂禮，則除了自己的身體徒勞外無有任何實義。



蓮花苞式



嘎屋盒式

不僅如此，而且頂禮時雙手必須宛如含苞待放的蓮花一般地空心合攏。絕對不可以內無空隙地併合掌心，或者僅僅以指尖接觸等。如《大解脫經》云：“如蓮花待放，雙手頂合掌，無量身雲聚，頂禮十方佛。”如《功德藏》云：“並非隨意身頂禮，心間合十恭敬相，合掌當如蓮花苞，或如嘎屋盒之形。”依次合掌於頭頂以此清淨身障、合掌於喉間清淨語障、合掌於心間清淨意障，之後五體投地。所謂的五體即：前額、兩手掌與雙膝。以五體觸地頂

禮而清淨五毒煩惱之障，獲得身、語、意、功德、事業五種加持等。有如上之必要，故應如此行持。站起來時腰應挺直，然後仍舊如前一樣重新合掌匍伏頂禮。如果雙手不如理合掌於三處只是甩動一下，膝蓋及額頭不接觸地面僅僅彎一下身，站起時腰不端直彎身頂禮等，這些都是不恭敬的頂禮方式，所以絕對不允許。佛經中說：“躬曲頂禮的異熟果將轉生為駝背者，即背上生大瘤的侏儒尪之人。”我們是希望獲得功德而頂禮的，若為轉劣身也無有必要作頂禮（尚有許多罪業）。所以頂禮數目不多也可以，凡所作的頂禮都應盡力做到正規、如法、清淨。因此若為了頂禮時省力而在陡峭的山坡上或某種依靠物之上等頂禮，則無有少許實義。當今時代有些人前去拜見上師等時，首先作一稍微如理的頂禮後，再屈身問訊兩次，據說這是對重要人物的禮拜，無有智慧的多數人也去隨學。這是極為下劣的行為。作為求法者，乃至頂禮方式以上若不懂，也應從上師那裡聞受而了知，並且懂得後隨時隨地不應遺忘而修持。即便是如此簡便易行、淺顯易懂的法，若不實際去修持，則求得佛法也無任何實義和結果。所以，求法者包括做一次頂禮在內（的一切行為）都應當勝過那些不懂正法的人。以前密勒日巴尊者來到鄂巴上師面前求法，當時鄂巴上師正在為眾多僧人傳講《二觀察續》。密勒日巴尊者從遠處參拜。鄂巴上師異常歡喜，脫帽還禮，並說：“傳法間歇緣起也很好，那邊的人所作的頂禮是南岩瑪爾巴羅札尊者傳承的頂禮方式，去問一下他是誰

呀？”本來依止上師後求法，應如氈氈染色一般與以前截然不同，上師聖者的行為如何，弟子也應當如理隨學。譬如，將氈氈放在染料中，雖然所染成的色彩可能有好壞之差別，但（氈氈）與前面未放入染料時相比，其顏色是截然不同的。當今時代有些人，雖然歷經百次求法，但自相續與從前相比無有一絲一毫的好轉，並且一切所作所為與世間人無有少許差別，這種人必將成為佛教油子或失毀誓言者，正如所謂的佛法可調伏惡人，卻無法調伏佛教油子，酥油可以浸軟堅硬的皮革，卻不能浸軟酥油之皮殼。這種人雖然已聽聞善法的利益、罪業的過患、佛陀的功德等，但卻認為只是那樣說說而已，在他的相續中根本生不起少許的定解和信心。所以說，即使圓滿正等覺親自降臨也無法調伏這種人。如烏金蓮師也曾說：“切莫攝受佛教油子之眷屬，切莫親近失毀誓言之道友。”

因此，了知一句正法之義也必須認識到應融入自相續而修持。我們依止上師的目的應當是觀察上師身語意的行為並隨學，如世間的俗語也說：“一切事情即模仿，模仿之中能生巧。”自相續受持上師內外密所有的功德，應如泥塔小像從印模中取出一樣。本來所謂的頂禮是一種恭敬的形式，所以頂禮的方法也是多種多樣，並且各個地區的頂禮方式也不相同，然而這裡上師依照佛經而宣講了頂禮的方法，如果自己明知此理，但以簡便易行或因傲慢而不認真地頂禮，則一定是不恭敬頂禮對境的輕蔑態度。因此

我們必須了知，猶如付稅般的相似頂禮，只能給自己帶來過患而無任何必要。反之，如理如法地進行頂禮則功德無量。從前，一位比丘頂禮有佛陀頭髮、指甲的佛塔，阿難尊者請問釋尊他作頂禮的功德，世尊答言：“頂禮一次，將獲得自己身下所壓面積直至金剛大地以上所有微塵數量之轉輪王位，然其功德之邊尚不可盡。”此外經中說：“佛陀的無見頂相⁽¹⁴⁸⁾是從恭敬頂禮應敬之上師士夫中產生的。”頂禮即是成就形成究竟圓滿正等覺的無見頂相之因。

供養支：如前供曼荼羅時所講將自己實際擁有的財富以正規、如法、清淨的方式，以不為吝嗇所縛、不虛偽、不炫耀的心態擺放，僅以此作為所緣對境。之後，觀想虛空、大地一切人天供品、鮮花、熏香、酥油燈、香水、神饌等，以及無量殿、地方建築、經堂、輪王七寶、八吉祥徽、十六金剛天女等，輕歌曼舞，彈奏特有的樂器，都應以追隨普賢菩薩的幻變供養方式而做供養，即以普賢菩薩的等持力，自己心間發射出等同於百千俱胝無量佛剎塵、不同顏色的光芒，每一光端又化現出一尊與前相同的普賢菩薩，各自心間放射出與前相同的光芒，並且光端幻現出無數不可思議的普賢菩薩，他們每一尊都以不可思議無量的供品供養十方佛及佛子，此即所謂的普賢雲供聚。如此盡己所能，意幻供養。並念誦：

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྐྱུལ་ཉིང་འཛིན་གྱིས་།

甕夏木宜持个了登忘記
陳設供品意幻定

སྤང་སྲིད་མཚོད་བའི་ཕུག་རྒྱར་འབུལ་།

囊瑟持秋持畢恰克加日布了
現有以供印供養

如果自己具有供養的能力，那麼諸佛、佛子肯定具有享用的能力，因此我們以意幻供養世間界中有主人、無主人一切人天受用。若自己能夠意幻多少就如是作供養，從圓滿資糧而言，則此意幻供養與真實財物供養無有絲毫差別。所以不必認為自己無有供養的資具，而且隨時隨地看見自他所擁有的任何資具、財物等，心裡首先應觀想：此供養三寶、供養根本傳承上師。甚至見到路邊涓涓流淌的清溪，或者一方遍滿鮮花的平原等，任何賞心悅意的事物都應憶念供養三寶，這樣觀想順便可圓滿資糧，因此我們應當如此而行持。

懺悔支：以猛厲追悔之心發露懺悔，從無始輪迴至今自己能回憶、不能回憶所造的墮罪，即身語意三門所造的十不善、五無間、近五無間罪（149）、四重罪（150）、八邪罪（151）以及掠奪三寶財物等一切罪業。並發願從今以後永不再犯。如前念修金剛薩埵之引導中所講的那樣，以明觀四種對治力而懺悔。並觀想一切罪障於自己的舌上集為黑

團，從福田（皈依境）尊眾的身語意放射光芒，照耀黑團，以此猶如滌蕩污垢般地淨除了罪障。之後念誦：

སྒོ་གསུམ་མི་དགའི་ལས་རྣམས་ཀུན་ལྷོ་།

果孫木密格以利南木衰
一切三門不善業

འོད་གསལ་ལ་ཚོས་སྐྱེའི་ངང་དུ་བཤགས་ལོ་།

喔持薩了秋固以昂杜夏克
光明法身中懺悔

對治嫉妒之隨喜支：對於諸佛為饒益眾生而轉大法輪、一切菩薩的廣大行為、一切眾生的隨福德解脫分的善法，以及自己過去所積累的、如今正在做的、將來必定行持的一切善根，都以誠心誠意、極大歡喜心而隨喜。並念誦：

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསུས་བ་ཡི་།

丹巴逆記杜以巴宜
隨喜二諦所攝持

དག་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས་ལོ་།

給措克衰拉既宜讓
一切善業之資糧

即九乘次第的一切法無不包括在世俗、勝義二諦中，所以應當隨喜二諦所攝的自他諸眾生有漏與無漏的一切善法。如此隨喜，功德無量。

從前，勝光王迎請世尊及其眷屬，供齋四個月，並供養一切受用。當時，一位行乞的貧女心想：這位勝光王也是因往昔所積累的福德力，今日才成為財富、受用十分圓滿的君王，又遇到釋尊這樣殊勝的福田，如今也正在積累如此廣大的福德資糧，實在稀有。她內心深處唯觀隨喜，因此獲得了無量福德。世尊得知後，在傍晚迴向功德時問國王：“你所積累的這份福德善根是迴向給你自已，還是迴向於比你獲得福德更大之人呢？”國王說：“誰的善根大就迴向於誰。”於是世尊先唸那位貧女的名字作迴向。連續三天，一直如此作迴向。勝光王十分不悅，便與諸位大臣商議對策。國王問：“如何才能使世尊不這樣作迴向呢？”大臣們說：“明日世尊與其眷屬前來應供時，我們在器具外阻止他們拾取，這樣會有效吧。”如此商定後，第二天，那位隨喜供養者的貧女又來拾取被丟掉的食品時，受到阻攔並遭到毆打，便心生嗔恨而摧毀了善根。當天（佛陀）便唸國王的名字作了迴向。所以說善不善之差別絲毫不在身語的所言所行上，而唯以自己的意樂而安立。

正如前面反覆強調的那樣。所以佛在《教王經》中也如說：“見到他人行持善法時，自己若以清淨意樂誠心誠

意隨喜，並將其善根迴向圓滿菩提，則所積累的資糧絕對勝過以競爭心對待他人行善，或以傲慢心想我定要做如此善事等，裝模作樣地行持為希求現世名譽、世間八法之毒所充斥的廣大善法。”恰美仁波切也說：“聽到他人行善時，若捨不善嫉妒心，並以歡喜心隨喜，佛說獲得同等福。”《匯集經》中也說：“三千須彌可稱量，隨喜善根不可量。”因此說，此隨喜是事半功倍之法，所以應當隨時隨地修持。

請轉法輪支：佛、菩薩、上師、善知識等一切肩負廣大利他重擔之士，因眾生的邪行及憂勞而生厭煩，不講經說法安住寂樂境界之時，在他們面前觀想：我化出百千俱胝無數身體，供養法輪、珍寶等，祈請他們廣轉法輪，並念誦：

ཐེག་གསུམ་ཚེས་ལོའི་བསྐྱོར་བར་བསྐུལ།

貼克孫木秋扣日果日瓦日固了

祈請常轉三乘法

總的來說，一切佛法可包括在聲聞、緣覺、菩薩三乘中。或者將其分為：集聚招引外三乘，即聲聞、緣覺、菩薩三乘；苦行明覺內三乘，即事、行、瑜伽；隨轉方便密三乘，即瑪哈、阿努、阿底，共為九乘。為了調伏所化眾生，祈請廣轉相應之法輪。

祈請不入涅槃支：於此世界或其他諸剎土中，任何上師、佛菩薩已完成了利眾事業準備趨入涅槃時，在他們面前，如往昔珍達優婆塞祈禱世尊住世一樣，觀想自身化出眾

多身體而祈禱諸聖者，乃至輪迴未空之前長久住世、饒益眾生，並念誦：

ཇི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་པར་མཆོག་པོ་།

既瑟持扣日瓦瑪東瓦日

乃至輪迴未空前

བྱུང་ན་མི་འདའ་བ་ལྷགས་གསོལ་འདེབས་མཆོག་པོ་།

釀安莫大秀克索了迭卜

祈請住世勿涅槃

迴向支：以現在的善法為例的自他三世所積累的一切善根，完全如同文殊童子迴向一樣，以無緣智慧印持而迴向一切眾生，並念誦：

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དག་ཅུ་གྱུན་མཆོག་པོ་།

杜以孫木薩克畢給雜哀

三世所積諸善根

བྱུང་ལྷུང་ཆེན་པོའི་རྒྱ་སུ་བཞེས་མཆོག་པོ་།

江秋千部玖汝喔

迴向廣大菩提因

在何時何地無論做任何大小善根，結束時千萬不能忘記如此做迴向。如果沒有這樣迴向，那麼所成辦的任何善

根，其果成熟一次便會耗盡。若迴向於獲得究竟菩提之因，即使感受了百次善果，其善根在我們未獲得圓滿正等覺果位之前也不會窮盡，反而日日增上。如《慧海請問經》云：“水滴落入大海中，海未乾涸其不盡，迴向菩提善亦然，未獲菩提其不盡。”同樣，無論自己希求獲得聲聞、緣覺、圓滿菩提等究竟果位，還是希望得到善趣人天之身體，或長壽、妙色等暫時果報也好，為任何目的所成辦的善根最後都要為此而作迴向。如止貢覺巴仁波切說：“二資如意寶，若無發願拭，不生需求果，故當勤迴向。”因此自己所行的善法能否成為圓滿菩提之因都取決於迴向之力。無論積累多麼廣大的有為善法，然而若未以迴向駕馭（印持）則不能趨入解脫道。誠如卡隆巴格西所說：“一切有為善法乃無記，迴向眾生方得廣大利。”同樣，為自己的父母親友等做佛事，以及為利益亡者等念經超渡，若不做迴向則他們不會獲益。如果迴向，則會如願以償。從前，廣嚴城的人們準備次日迎請世尊，供養午齋。前去迎請的人們走後，五百餓鬼來到世尊面前請求道：“明日廣嚴城的人們供養世尊及眷屬午齋的善根迴向給我們可以嗎？”世尊明知故問：“你們是誰呀？為何廣嚴城人們的善根要迴向於你們呢？”“我們是廣嚴城這些居民的父母親，以吝嗇之業而轉為餓鬼。”“那麼明日迴向時你們也應來做迴向吧！”“我們投生為如此低劣之身，十分慚愧，不敢前來。”“你們造惡業時理應羞愧，但那時卻不知羞恥，如今已生為低劣之身，慚愧又有何用，如果不來無法迴向給你們。”“那麼我們一定來。”說完便離

開了。第二天迴向時，那五百餓鬼前來請求（將善根）迴向他們。廣嚴城的人們驚慌逃竄。世尊說：“諸位不必驚慌，這些眾生是你們自己的父母所轉生的餓鬼，他們是如此說的，所以是否能將善根迴向給它們？”“既然如此，無論如何也應迴向給它們。”世尊便說：“此施諸善根，願彼利餓鬼，離餓鬼劣身，獲善趣安樂。”結果那些餓鬼死後轉生到三十三天。此外至尊密勒日巴也曾說：“山間靜修大行者，及作供養之施主，彼二具有成佛緣，因緣之要即迴向。”

如此迴向成為圓滿正等覺之因，必須以三輪無緣智慧攝持。否則，如果為三輪實執之垢所染，則稱為具毒迴向。如《匯集經》云：“猶如食用雜毒豐美食，佛說緣於白法亦復然。”所謂的三輪是指所迴向的善根、為其迴向的補特迦羅、所迴向的對境三者。三輪以證悟無實的智慧攝持的真實無毒迴向，在此凡夫地中無法做到，所以我們應當觀想往昔的諸佛菩薩如何迴向，我們也如是迴向，這種迴向與三輪體空的迴向無有差別。《三十五佛懺悔經》中也說：“過去諸佛如何迴向，未來諸佛如何迴向，現在諸佛如何迴向，我亦如是普作迴向。”如《普賢行願品》云：“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。”因此，善法成為圓滿菩提之因的無誤要訣，唯有依賴於此以迴向印持的結行。所以應當時時刻刻精進作迴向。

專心祈禱：專心祈禱並修持因四金剛之本體：吉祥怙主殊勝上師是一切壇城中主尊（黑汝嘎）之本體，圓滿具足灌頂。僅以見到、聽到、憶念、接觸上師便可種下解脫的種子，上師是諸佛事業的作者，稱為第四寶。對自己而言，上師開示一生一世能成熟解脫之深道，唯以大悲加持，強力方便將自己安置於金剛持地，所以對自己的恩德勝過佛陀。若衡量上師的功德，則可謂密意廣大如虛空，智慧無量如大海，悲心猛烈如湍流，自性堅固如山王，視眾平等如父母，每分功德不可量。僅以祈禱上師便可無勤獲得一切所求悉地，猶如如意寶一般。當憶念：我依止上師如意寶您，希求您的果位，唯一修持您，自己以滿懷敬信，淚水橫流感恩戴德之心而修持。最初修持悉地時，念誦：

ཇེ་བཅུན་གྱི་སུ་རིན་པོ་ཆེ།

傑尊咕汝仁波切
至尊蓮花生大士

བྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

切持呢桑吉湯木加持既
您乃諸佛之總體

ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རྒྱལ་ས་འདུས་པའི་དབུལ།

吐克記薰拉卜杜以畢巴了
普降大悲之加持

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་ལུ་

森木堅雍既恭既克布
有情唯一之怙主

ལུས་དང་ཡོངས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱང་

津滂龍就特洛釀張
自身受用識心胸

སྟོན་པ་མེད་པར་བྱེད་ལ་འབྲུལ་

杜巴美特巴日切特拉布了
毫無遲疑供養您

འདི་ནས་བྱང་ལྷུང་མ་ཐོབ་བར་

得內江秋卜瑪托卜瓦日
自此未獲菩提間

སྤྱོད་སྤྱོད་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན་

既特杜克累克逆托漫衰
善惡苦樂貴賤等

རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་པད་འབྲུང་མཁའ་

傑尊千波貝炯千
皆由至尊蓮師知

祈請祈禱都是唯一精勤念誦蓮師心咒：

ཨོཾ་ཨཱུ་ཧྲིཿ་
ཨོཾ་ཨཱུ་ཨཱུ་ཨཱུ་ཨཱུ་
嗡阿吽 班雜咕汝貝瑪悉地吽

每念一百遍間隔，又如前一樣誦“至尊蓮花生大士…
…”如是念誦到一半（如修一百萬遍蓮師心咒、誦到五十萬
時）時，再祈求悉地時，每念一百遍蓮師心咒中間誦：

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད་མོ།

大克拉瑞薩賢那美持
我無其餘希求處

ད་ལྟ་དུས་ངན་སྙིགས་མའི་འགྲོ་མོ།

達達杜以安逆克密卓
如今惡世濁時眾

མི་བཟོད་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་འདམ་དུ་བྱིངས་མོ།

莫作持杜克益了但木杜江
沉於難忍苦沼中

འདི་ལས་སློབས་ཤིག་མ་དུ་གྲུ་ཅུ།

得利就卜叉克瑪哈咕汝
願救此苦大師尊

དབང་བཞི་སྐུར་ཅིག་བྱིན་རྒྱལས་ཅན་མོ།




旺續固日既克津拉卜堅
賜予四灌加持者

རྟོགས་པ་སྤོང་ཅིག་སྤྱགས་རྗེ་ཙན་མོ་

多克巴波日既克吐克傑堅
賜予智證大悲者

སྤྱིང་གཉིས་སྤོངས་ཤིག་རྣམ་མཐུ་ཙན་མོ་

哲卜逆炯夕克努以吐堅
淨除二障大力者

求悉地時應觀想受持四灌頂，即觀想上師白毫間猶如水晶一般晶瑩剔透的嗡（）字放射光芒入於自己頭頂，從而淨除殺生、不與取、邪淫三身業以及脈障（脈能夠產生身體）、獲得了上師身金剛之加持，於是相續中得到了化身果位的緣分；復次觀想上師喉間宛如紅蓮花一般絢爛璀璨的阿（）字放光入於自己的喉間，從而淨除了妄語、離間語、惡語、綺語四語業以及風障（風可增上語言），獲得語金剛之加持，於是相續中得到了受用圓滿報身果位的緣分。又觀想上師心間如蔚藍天空般的吽（）字放光入於自己的心間，從而淨除了貪心、害心、邪見三意業及明點障（明點可增上意識）從而獲得了上師意金剛之加持，相續中得到了法身果位的緣分；又從上師心間吽字中如流星般地出現第二個吽字與自心融為一體。從而淨除三門所依阿賴耶識之業及所知障，獲得了上師智慧金剛加持，於是相續中得到了究竟之果——體性身果位的緣分。最後使自

己的凡夫心與上師的智慧成為無二無別而入定。收座時念誦：

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ་

南木西克才宜杜以續才
何時命終壽盡時

རང་སྣང་རྡོ་ཡབ་དབུ་རིའི་ཞིང་མེ་

讓囊盪呀卜巴了瑞襄
自現妙拂吉祥刹

བྱུང་འབྲུག་སྐྱུལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་

松玖克竹了畢襄康木素
雙運化身刹土中

གཞི་ལུས་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མེ་

西津多傑南了救日瑪
身成金剛瑜伽母

གསལ་འཚོར་འོད་གྱི་གོང་བུ་རུ་

薩了才日喔特既貢悟汝
晶瑩剔透光團中

གྲུང་ནས་རྗེ་བཙུན་པད་འབྲུང་དང་

玖日內傑尊貝特炯蕩
明觀至尊蓮花生

དབྱེར་མེད་ཚེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ།

耶日美持千波日桑吉迭
無二無別正等覺

བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཚོ་འབྲུལ་གྱི།

迭蕩東畢秋處了既
空樂雙運之神變

ཡེ་ཤེས་ཚེན་པོའི་རོལ་པ་ལས།

耶喜千部若了巴利
廣大智慧遊舞中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ།

康木孫木森木堅瑪津巴
三界有情一無餘

འདྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རྩ།

真畢迭持奔但木巴汝
最勝引導勝商主

རྗེ་བཙུན་པདྨ་ས་དབྱུགས་དབྱུང་གསོལ།

傑尊貝密悟克雍索了
祈禱蓮師賜安慰

གསོལ་བ་སླིང་གི་དབྱིལ་ནས་འདེབསམམམམ

索了瓦寧各既了内迭卜
衷心摯誠而祈禱

ཁ་ཙམ་ཚིག་ཙམ་མ་ཡིན་ལོམ

卡贊木策克贊木瑪因諾
並非口頭之言詞

བྱིན་རྒྱབས་ཐུགས་གྱི་སྐོང་ནས་སྦྱེལམ

欽拉卜吐克既隆内作了
祈賜智慧之加持

བསམ་དོན་འགྲུབ་བར་མཛད་དུ་གསོལམ

桑木敦竹卜巴日雜特杜索了
一切心願自然成

同時以殷切的恭敬誠信之心觀想：蓮花生大師和顏悅色、慈眉善目地注視……，心間發射出溫熱熾燃的紅光接觸到自己所觀成的金剛瑜伽母心間，立即變成如豌豆許的光團，最後成為如火星一般，一邊向上飛竄一邊發出“踏”聲而融入蓮花生大士的心間，於此境界中入定。後得之時將一切顯現觀為上師的遊舞，並念誦：

དགོ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག །

給瓦迪噫紐日杜達克
我今速以此善根

དཔལ་མགོན་ལྷ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

巴了衰喇嘛个卜久日内
成就怙主上师尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

卓瓦既克江瑪津巴
令諸眾生無一餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

迭宜薩拉果持巴日秀克
悉皆安置於此地

作迴向或念誦銅色吉祥山發願文。如此修上師瑜伽，行走時將上師觀在右肩上方的虛空中，作為右繞的對境；安坐時將上師觀在頭頂的虛空中，作為祈禱的對境；享用飲食時將上師觀在喉間，作為飲食獻新的供養處；睡眠時將上師觀在心間，作為所知入瓶之攝要。總而言之，隨時隨地應將自己的住處觀為真正的銅色吉祥山，如此恆時不離正念：將一切顯現觀為上師之身體、恭敬誠信，如果罹患疾病、出現魔障等不如意之事，則應觀想這是上師以大悲恩賜與我盡除惡業的方便，應心生歡喜，不應生起斷除之心；如果獲得幸福安樂、豐衣足食、善法增上等順緣時，則當了知這些都是上師的大悲所致，不應心生我慢得意忘形；若因觀修等持而出現疲厭、沈掉等，則觀想自己的覺性（自心）與上師的智慧成為無二無別，護持實相之

見。聚精會神地祈禱上師並念誦：

ཨོཾ་ཨཱ་མཱི་ཨོཾ་ འཇ་གུ་རུ་བདྲ་སིནྟི་རྩི་ཨོཾ་

嗡阿吽 班雜咕汝貝瑪悉地吽

倘若如此修持則一切顯現均現為上師與本尊，一切行為都將成為善法。如密勒日巴尊者說：“我行顯現轉道用，六聚自解之走式。若坐無偽本來住，菁華實義之坐式。若食享用空性食，斷除二取之食式。若飲痛飲念知泉，堅持不懈之飲式。”不僅如此，而且入了密宗金剛乘後，無論破誓言酬補清淨或允許修持生圓次第、大圓滿等一切道，或不出現障礙、不步入歧途、及功德資糧與日俱增等，全部都依賴於能成熟之灌頂。如頌云：“密宗未依灌頂無成就，猶如舟子手中無船槳。”又云：“未受灌頂無成就，沙子無法榨出油。”首先具法相之金剛阿闍黎令我們入壇城後，賜予灌頂稱為基灌頂；依靠上師瑜伽，不觀待他緣而自己受持四灌頂稱為道灌頂；究竟果位時獲得廣大光明及甚深光明兩種意灌頂，現前圓滿正等覺稱為果灌頂。

上師瑜伽也具有清淨、圓滿、成熟三種不可思議的甚深要訣。實修正行時，本來不能捨棄所有的前行法，但尤其是觀修生圓次第等時，依靠上師瑜伽法而受持道灌頂，是每一座開始必不可少的殊勝要訣。若是具有敬信、誓言清淨之人，僅以圓滿修持上述的上師瑜伽道，也可不觀待正行而往生妙拂吉祥山。在那清淨剎土中通過四種持明之道，將會比日月運行還迅速地獲得普賢王如來果位。

傳承上師簡歷分三：如來密意傳，持明表示傳，補特迦羅耳傳。

內三續之傳承：（傳講大圓滿前行）時為了使聽聞者心生歡喜等，一般上師都有詳略適當地宣講內三續瑜伽為主的佛法起源歷史的傳統。這裡也略作敘述：所謂共稱前譯（寧瑪派）內續生起次第瑪哈瑜伽、圓滿次第阿努瑜伽、大圓滿阿底瑜伽的流傳可分為三種：如來密意傳、持明表示傳、補特迦羅耳傳。

如來密意傳：初佛本師普賢如來無量大悲神變之中，顯現諸佛之剎土、講法聖境、四身本師。本師對與自己無別的五身（152）任運持明、浩瀚如海不可思議的佛眾眷屬前，雖未以詞句、表示（語言文字）的方式傳法，卻於無勤任運大悲自覺智慧自相光明性中，以無言之式而宣講諸法，使諸眷屬現前了無倒實相密意，即斷證功德與本師成為無二無別。對不具有了悟緣分之眷屬，則以其他階梯道乘之方式宣講。即總的來說，於不可思議的世間界中隨機度化、示現無數化身而饒益眾生。分別來說，則以六能仁化身的方式進行調伏六道所化者。尤其是在此南瞻部洲，釋迦牟尼佛在人間天境中依次轉三次法輪，即宣說了因乘的經、律、論，及密乘的外續事、行、瑜伽部，如頌云：“調伏貪惑對治法，佛說律藏二萬一，調伏嗔心對治法，佛說經藏二萬一，調伏癡心對治法，佛說論藏二萬一，調伏三毒對治法，佛說密藏二萬一。”

持明表示傳：（持明表示傳是如何產生的呢？）釋迦牟尼佛曾於臨涅槃時授記：“無上密法日後將出現。”即如（《勝樂後續》）云：“吾已涅槃後，二十八年時，三十三天處，教主勝心天，降臨於人間，南瞻東方隅，人中具緣種，名為國王札，出現祥預兆，札謝堅山（153）上，金剛手現前，傳於五聖賢（154），羅剎境主（蓮花生大士）等。”如此授記後示現涅槃。之後，如同授記所說：出世了無上密法生圓次第及大圓滿。其中瑪哈瑜伽諸續部是於本師釋迦牟尼佛涅槃後二十八年時出現的。當時國王札出現七種夢兆（155），在自己的皇宮上獲得了許多以琉璃溶液撰寫在金紙上的密續經函，以及一尊一肘高的金剛手佛像。國王札通過祈禱通達了其中的《面見金剛薩埵品》，爾後依靠《面見金剛薩埵品》與金剛手佛像修持六個月，最後現見了金剛薩埵並得到加持，從而無餘了達了全部經函的意義，此後次第弘揚。

阿努瑜伽興世的歷程：那時，聖種五賢到瑪拉雅山頂，觀想十方諸佛並悲切地祈禱：“嗚呼哀哉極悲切，導師日光若隱沒，世間黑暗孰能除？”如此哀誦了二十三句悲哀詞（156），因此諸善逝勸請密主金剛手道：“密主金剛汝諦聽，昔日誓甲豈捨棄？不知世間痛苦歟？汝以悲心降人間，當除世間之憂苦。”密主應允答道：“無始亦無終，吾未捨誓言，今依佛勸請，吾亦顯神變。”說罷便降臨瑪拉雅山頂聖種五賢面前，為他們宣講《集密意續》等。又在西方烏金

剎土達那夠卡洲為金剛手之化身極喜金剛宣講了《吉祥密續》、《竅訣續》、《普巴續》、《佛母續》等，他們又傳與烏金蓮花生大士，之後，逐漸弘揚。

尤其是竅訣阿底瑜伽興世的歷程：首先弘揚於天境，即三十三天的天人護賢意化出五百天子，長子普喜藏的智慧和技藝，在諸兄弟中獨佔鰲頭，並喜歡獨自在禪房中靜坐、誦經、念咒。在天界被譽為勝心天子。天子於水牛年出現四種夢兆：（一）、一切如來光芒四射、普照十方，光中六能仁旋繞眾生，最後融入其頂髻中；（二）、夢到自己併吞梵天、遍入天、大自在天；（三）、夢到空中日月出現於自己掌中，之後光輝遍佈整個宇宙；（四）、夢到從空中的寶雲中降下甘露妙雨，一時便使草子發芽、森林茂密、珍寶苗芽成長、鮮花綻放、果實累累。清晨，便向天王陳述。帝釋天王讚歎道：“唉嗎吽，無勤佛法菁華出現時，三世佛陀化身菩提心，十地自在世間殊勝燈，天境莊嚴之您誠稀有。”第一夢境預示受持諸佛密意、成為法太子；第二夢境預示懾服一切魔眾、徹底根除三毒；第三夢境預示遣除所化眾生內心愚暗，燃亮正法之燈；第四夢境預示將以自然大圓滿之甘露水遣除煩惱之酷熱，並弘揚無勤任運自成圓滿之果乘。又三世諸佛集聚後勸請金剛薩埵說：“具有珍寶神變者，當啟所化所欲門，願諸具足無勤寶。”通過勸請後，吉祥金剛薩埵心間出現如意寶自燃輪，交付於金剛手尊者，並誦道：“於諸眷屬當宣說，無

二智慧之密義，無為無勤本來佛，共稱大中觀勝道。”金剛手尊者應允說法而言：“金剛薩埵大虛空，本非詞句之行境，吾今宣說極困難，然以詞句詮宣說，為令未證者證悟，如應救渡瑜伽者。”親口應允後金剛手尊者前往東方金剛光明剎土，金剛密如來等金剛部尊眾前，南方珍寶光明剎土，珍寶光明如來等珍寶部尊眾前，西方蓮花光世界，蓮花光如來等蓮花部不可思議尊眾前，北方清淨成就剎土，成就光明如來等事業部無量尊眾前，以及中方離邊剎土，毗盧遮那佛等真如部的眾多佛前，聽授了稀有佛法之菁華無勤自然密意、超越因果之法阿底瑜伽之義，斷除了增益，並且吸取了諸佛密意之菁華以後，知曉三十三天具九股金剛杵之中柱的尊勝宮中央宮殿中住有（堪為密法法器）具緣之士勝心天子，便前往尊勝宮。勝心天子在中柱頂的九股金剛杵上設置璀璨珍寶組成的寶座，請金剛手尊者入座。撐起各種珍寶組成的傘蓋，供養眾多天物供品。金剛手尊者以詮表方式授予勝心天子王權金剛瓶圓滿灌頂，並傳授了十部竅訣幻化續，此外又於瞬間圓滿傳授了七個灌頂、五種竅訣、單札續等諸多竅訣，之後再賜予灌頂令其成為法王繼承人，並說：“此乃稀有菁華法，傳遍三十三天後，願您復化喜金剛，此法弘揚南瞻中。”

阿底瑜伽在人間起源的歷史：印度西方烏金空行母（康卓瑪）地區的達那故克洲格札湖畔，金剛洲洞的領域，有一百花生豔、賞心悅目、環境優雅的園林，國王鄂巴繞札

與皇后光明具光母生下一女，取名為花明。花明公主具足妙相，天生心地善良，並具有強烈殊勝的菩提心，樸實無華、謹慎穩重，捨棄狡詐、放逸的俗世生活而出家為尼，護持離患清淨的比丘尼戒並與五百比丘尼眷屬共住。水牛年藏曆四月初八的黎明時，公主進入夢鄉，夢到諸佛發光形成日月，太陽從頭頂融入體內，月亮從足掌心向上融入。清晨醒來相續中生起了證悟，前往格札湖畔沐浴。正在沐浴之時，金剛手尊者幻化為一天鵝王之後，使勝心天子融於吽字中而幻化為四隻天鵝，從空中降落前來沐浴之後，三隻天鵝又飛回空中，密主所化現的那隻天鵝以喙三次觸碰花明公主胸間，並發出一光輝燦爛的吽字融入公主心間後便飛走了。公主對此甚感稀奇，於是便向父王及眷屬們講述了事情經過。父王也驚奇不已，並且歡喜地說道：“也許將要誕生一位佛的化身吧！”並對公主百般關懷，令屬下盡力承侍、為其作廣大佛事。公主沒有出現任何懷胎之跡象而度過了九個月。一日，其心間出現光芒奪目的九股金剛杵，變化為一具足相好的小童子，右手執金剛杵，左手持珍寶手杖，並能背誦《金剛薩埵大虛空續》等經續。眾人歡喜不已。（國王）請來婆羅門相師看相。那位相師極其驚詫地說：“這是一位聖者的化身，一位殊勝大乘教主誕生了。”因為人歡喜至極以及其手持金剛所以為他取名為極喜金剛（嘎曷多傑），因為人皆歡心喜悅，所以又稱喜金剛（吉巴多傑），因眾人笑逐顏開，所以也稱

笑金剛（賈巴多傑）。在他登基之時，密主金剛手尊者親自降臨，授與他王權圓滿寶瓶灌頂等所有灌頂，九界二萬卷等所有續部、竅訣剎那圓滿傳授，並賜與極喜金剛成為教主之灌頂，灌頂後（密主金剛手）囑咐諸護法神協助、盡力護持佛法。極喜金剛依靠無勤大圓滿而於剎那中成佛。

當時，印度聖地又誕生了一位文殊菩薩的化身——婆羅門子名為成藏或勝樂藏。其父為樂護婆羅門，母為革哈那，成藏後來出家成為五百班智達之首位，共稱其為文殊友（蔣巴了西寧）阿闍黎。一次聖者文殊菩薩為他授記說：“從此處至西方烏金境內格札湖畔，黑慶達金洲大屍陀林為中央的金剛洲洞境內住有一位金剛薩埵的化身、諸佛無勤之教法的教主，已得諸佛之灌頂者，名為化身極喜金剛，你應前去求稀有佛教之菁華、無勤成佛之正法阿底瑜伽，並作其教法的結集者。”於是文殊友對其餘諸位班智達說：“西方烏金地方有超越因果之法，所以我們必須前去剷除。”商定後特哦曷匝哈德等七位班智達歷經千難萬險來到烏金境內，用盡周身解術與化身極喜金剛對因果及內外密法展開了研討及辯論，始終無法取勝。最後文殊友問諸道友：“向化身（極喜金剛）求超越因果之法好嗎？”特哦曷匝哈德說：“雖想求法，但我等已侮辱了（化身極喜金剛），所以不敢求法。”有些人說：“我們也會生起定解，應當求法。”商議後決定誠摯作懺悔。有些人頂禮或轉繞化身極喜金剛；有些人痛哭流涕，淚流滿面；文殊友向他頂禮並悲痛哀泣，暗

想：我已侮辱了化身（極喜金剛），信口開河說了許多辯論之詞，所以我應斬斷自己的舌頭而作懺悔。想罷便尋找刀刃。化身極喜金剛得知後說：“罪業不會因你斬斷舌頭而得清淨，若能著一部超越因果之殊勝論典，便可淨除罪業。”當時不具緣分的人們返回去了。文殊友僅依上師顯現的一種表示便一剎那獲得證悟，從而通達了諸法。為了使其獲得圓滿佛法授與他王權寶瓶灌頂，並將九界二萬卷等所有續部、竅訣完全交付於他，為其取名為文殊友。之後化身極喜金剛寫下諸教言之實義賜與文殊友：“心之自性本來佛，心無生滅如虛空，若證諸法等性義，不尋彼性住為修。”文殊友通達了所證悟之義後以偈頌言表證悟境界：“吾乃蔣巴了西寧也，已獲大威德悉地，證悟輪涅大平等，顯現一切妙智慧。”並撰著了《菩提心·金溶石》作為懺悔文，而且也結集了化身極喜金剛的教法，又將其（大圓滿阿底瑜伽）傳與西日以桑哈尊者。

西日以桑哈尊者誕生於中國漢地秀夏洲（不知如今為何處，請考古學者研究），父為具善，母為光明母，長大以後於阿闍黎哈德白拉處學習了聲明、因明、曆算等（大小）五明並通達無礙。二十五歲時幸遇阿闍黎文殊友，圓滿地求得了甚深大圓滿阿底瑜伽聖法的所有續部傳承及竅訣，現前了離戲殊勝之證悟。又將此法（大圓滿）傳與烏金第二佛、智者迦納思札、大班智達貝瑪拉密札、大譯師毘盧札納，以上為持明表示傳。



ཚེས་སྐུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ།

1 · 法身普賢王如來



ཡོངས་སྐུ་རྗེ་སམ་མཁན་དཔལ།

2 · 報身金剛薩埵



སྐུ་ལ་སྐུ་དགའ་རབ་རྗེ་།

3 · 化身極喜金剛



འཇམ་དཔལ་ལ་བསེས་གཉེན།

4 · 文殊友



སྤྱི་སིང་ག།

5 · 西日桑哈



རྗེ་ལྷ་སྐུ།

6 · 加納思扎



འཇིགས་མེད།

7 · 貝瑪拉密札



པདྨ་སྒྲིལ།

8 · 蓮華生大士



ཁྲིམ་པ་ལྷུ་ལུ་བཙམ།

9 · 赤松德贊



པེ་རོ་ཙམ།

10 · 毗盧札那



ཡེ་ཞེས་མཚོ་རྒྱལ།

11 · 耶喜措嘉



སྒོང་ཚེན་རབ་ལབུམས།

12 · 無垢光尊者



རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གྲིང་པ།

13 · 持明無畏洲



འཇིགས་མེད་རྒྱལ་པའི་ལྷ་གྲ།

14 · 無畏如來芽



དཔལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེ།

15 · 巴楚仁波切



འཇམ་དབྱེངས་མཁྱིལ་བརྩེ་དབང་པོ།

16 · 蔣揚欽哲汪波



མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེ།

17 · 米滂仁波切



ཚོས་ཇེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས།

18 · 法王晉美彭措

補特迦羅耳傳：佛法於藏地弘揚的情況，此藏地雪域菁華聖法是如何弘揚的呢？往昔世尊在世時，在此藏地無有人類眾生。後來聖者觀音菩薩化現的雄猴與度母所化現的羅剎女二者繁衍人類眾生。當時既無有正法、法規，也無有長官、首領，如茶磚般處於無頭無尾的狀態中。在此期間，印度背軍國王生下一子，所有手指、腳趾猶如天鵝蹼一般連在一起，雙目好似鳥眼，眼瞼遮蔽。看到生下這樣一個兒子，其父王說：“這是非人之子，理應驅逐出境。”王子稍稍長大便被擯除國境，為業力所牽而徒步流浪到藏地。遇到一些牧童，他們問：“你從哪裡來呀？是誰呀？”他使用手指指示天空。那些牧童認為他是天人，於是大家肩背土石、壘成高座，祈請他作為首領，即共稱為肩座王⁽¹⁵⁷⁾，此人是除蓋障菩薩的化身。後來經過歷代王朝後，到了聖者普賢菩薩的化身拉托托日年贊期間，永布拉崗⁽¹⁵⁸⁾ 皇宮頂層樓上出現了身所依十一面觀音佛像；語所依《寶篋經》、《百拜懺悔經》諸經部；意所依一肘高的水晶佛塔，這是正法的開端。後又經過五個朝代，即聖者觀世音菩薩的化身國王松贊干布出世，建造了鎮肢寺、鎮節寺及拉薩大昭寺。迎娶了至尊度母的化身漢族文成公主⁽¹⁵⁹⁾ 及顰眉度母（金剛忿怒佛母）的化身尼泊爾的赤尊公主⁽¹⁶⁰⁾，同時迎請了兩尊覺沃佛像入藏。期間，囫彌桑布紮創立了文字，從而結束了西藏無有文字的歷史。他從印度班智達天明獅子處學習了聲明，並從《三寶雲》等經部開始翻譯。國王（松贊干布）從自己的白毫間幻化出一

位化身比丘名為阿嘎瑪德，（阿嘎瑪德）調伏了印度聖地的外道國王，並從印度與銅洲交界處一株蛇心栴檀中取出了五尊栴檀觀音（161），同時塑造了拉薩的十一面觀音像。國王松贊干布時期真實地樹立佛教之法幢。

又過了五個朝代，聖者文殊菩薩的化身國王赤松德贊誕生。十三歲時父王去世至十七歲之間與鄂達曷樂貢和拉桑樂華等諸大臣共議國事，出兵征服了許多邊陲境地，使之成為附屬國。後來國王翻閱祖先的完整史料，從中得知拉托托日年贊時期為正法的開端，國王松贊干布時期樹立正法之幢，他發現歷代國王全部是唯有行持正法（以法治國），自己便下決心：我定將正法發揚光大。於是與貝瑪貢贊為首的主要法臣商議，其餘大臣出謀策劃，最後一致同意建造寺廟。在尋找淨地（162）上師之時，國王前去請問他的國師即住在桑耶青浦的妙定（年當珍桑波）尊者。尊者以寂止光明智（通過寂止而得之一種神通，有的史料中說他得肉眼通而得知）而了知印度東方薩霍地區住有法王故瑪得謝的太子大堪布靜命（163）。便告訴了國王。於是國王迎請了大堪布靜命作為淨地上師。修建過程中需要砍除阿雅巴羅處的一荊棘叢，住於該處的惡龍得知後便喚來所有鬼神為助援，召集二十一優婆塞等鬼神（人非人）之軍隊在夜晚時將人們白天所修砌的建築摧毀無餘，並將所有土石歸回原處。這時國王請問堪布：“發生如此之事，是因為我業障深重還是堪布您未賜加持，或是修建寺廟之事不能如願以償呢？”堪布答言：

“我雖然諳熟菩提心，但以寂靜法卻不能調伏它們，這些鬼神必須以降伏法（密法）才可調伏。如今在印度金剛座有一位化生的烏金蓮花生大士，精通五明、諳熟勝義之功用，已獲得了共同殊勝成就，可摧毀魔眾，任意吩咐天龍八部，所有鬼神聞風喪膽，能調一切惡魔，若請他來則所有鬼神不會再來為非作歹，並會圓滿成功大王所想之事。”國王說：“那這位大師不知能否迎請到藏地？”堪布靜命說：“必定能迎請到藏地。因我們有往昔的誓願。從前，在尼泊爾境內有養雞者薩來之女勝樂母，分別與牧馬、養豬、養雞、養狗的四個人和合後生下四個兒子（即蓮師、瓦徹月、國王、靜命）在建造夏絨卡繡佛塔⁽¹⁶⁴⁾時曾發願將來在藏地弘揚佛法……。”向國王詳細講述了經過。於是國王便令瓦徹月、降魔金剛、欽釋迦光、普吉祥獅子各帶一藏升金粉、一斛金飾前往印度。他們拜見阿闍黎（蓮師）後獻上供品請求道：“務必請大師前往藏地加持寺廟地基。”蓮師應允後便啟程前往。途中依次降伏了十二地母、十二護母、二十一優婆塞等藏地的所有鬼神，來到紅岩，舉行寺廟淨地儀式後建造了三層桑耶自成寺，四周以四大洲、八小洲、羅剎洲、日月、鐵圍山圍繞。堪布靜命、阿闍黎蓮師、大智者貝瑪拉密札三大師為該寺開光，散了三次鮮花，出現了許多稀有瑞相，示現了眾多神變。此後，靜命堪布傳講戒律，弘揚顯宗教法；阿闍黎蓮師與貝瑪拉密札弘揚密法。當時烏金第二佛與大智者貝瑪拉密

札二位尊者為意子君臣三友、妙定禪師等具緣之法器者明顯地宣講了區分、決定、自解之法。即廣轉大圓滿阿底瑜伽等內三續法輪。自此以後的傳承共稱為補特迦羅耳傳。不僅如此，而且烏金第二佛還為君臣具緣者，傳授了相應各自根基的不可思議法門，並撰寫在金紙上隱藏成伏藏而發願以饒益未來的隨學者，並交付於護法神保護。後來，授記時間已到之際，獲得昔日願力的大成就者之化身驟然降臨於世，開啟了甚深伏藏之門，攝受了眾多具緣補特迦羅而饒益眾生，所有的傳承共稱為六種傳承（165）或九種傳承（166）等。如是湧現了無數化身伏藏大師，其中持明無畏洲是聖者心性休息（聖者心性休息大概是指金剛如來，請熱心的讀者查閱更準確可靠的資料）親自化現為善知識形象，他從烏金第二佛、大智者貝瑪拉密札、全知無垢光尊者等圓滿地受持了如來密意傳、持明表示傳、補特迦羅耳傳，而完美無缺地為具業緣的諸補特迦羅廣轉法輪，並現前了圓滿正等覺果位。如頌云：“身雖現為人天相，殊勝密意為真佛。”因此我的至尊上師也曾說：“眾生怙主金剛持，我的至尊上師的確是圓滿正等覺大金剛持，為饒益眾生化現為補特迦羅的形象而降臨世間，這並非是我以恭敬誠信之心作讚歎的。如果你們能夠修持、祈禱，那麼在我的上師與你們之間，除我之外無有其他傳承隔斷。我也是從最初幸遇金剛持上師之後，一直依教奉行，以三歡喜依止上師，未曾做過任何不稱其心意之事，甚至使上師邪視一眼的事也未做過。所以說我的傳承必定猶

如純金絲線一般未被破誓言之鏽所染，因此傳承的加持不同於其他傳承。”

以上簡要地說明了傳承上師的歷史，如《日月吻合續》云：“若未宣說歷史義，於此大密了義教，將有不誠信之過。”追溯傳承之起源及講述歷史具有使後學者生起誠信之必要，所以此處宣說上師瑜伽的同時，也講述了傳承上師的歷史。

如此上師瑜伽念修之數量（念誦蓮師心咒）絕對要圓滿一千萬遍，因此應當盡力念誦，必須圓滿。倘若不這樣，而認為這些僅僅是前行法不那麼重要，或者聲稱要修高深莫測的正行法而無空閒修前行，表面觀修生圓次第等等，這些人正如世間俗語所說：“牛頭未熟嘗其舌，床尚未暖伸其足。”捨棄前行法的修行無有芝麻許實義，即便偶爾生起了少分暖相，也不會穩固，猶如未打地基的建築一般。有些人雖然在修前行時裝模作樣、敷衍了事，但在修正行時認為那些是前行法現在不需要修了而放棄，則與前相同。捨棄聖道之基礎前行法，則如無牆求壁畫一般將斷絕正法之根。因此每個人一切時處應當精進修持，對這些前行法生起無偽定解。尤其著重精勤修持此加持之入門——上師瑜伽是殊勝的要訣。

雖視大恩上師為真佛，卻因性情剛強違師教。

雖知三界衆生為父母，卻因蠻橫粗暴出惡語，

我與如我惡業衆有情，此生及諸生生世世中，
願以寂靜調柔之言行，依止上師道友祈加持。

強力生起證悟之智慧、加持之門——上師瑜伽引導終

不共加行圓滿矣！

【註釋】

- 143 果倉巴（1189～1258）：他一生聞思，在喜瑪拉雅山和匝日神山作苦行，弘揚竹巴噶舉派佛法，攝收了眾多弟子，著作有四大函。
- 144 止貢炯巴仁波切（1143～1217）：是止貢噶舉派的創始者，建造了帕智寺，被譽為第二龍猛菩薩，在七十三歲時攝受了十八萬僧眾，在各地弘揚噶舉派的佛法。
- 145 毘盧札那：藏地最初出家七人之一及三大譯師之一。
- 146 鹿耳帽：根據根敦秋佩所著《遊國記》藏文拉薩八十一頁解：夏瓦即鹿子，寧即耳，夏瓦寧帽指形狀似鹿耳的冠冕，故稱為鹿耳帽。
- 147 薩霍國：藏史記載，謂古印度東部一小國地名。在今孟加拉地區。
- 148 無見頂相：頂成肉髻相，烏瑟膩相。如來施精舍等殊

勝淨室，故感得頂上有肉隆起如髻之相。三十二大丈夫相之一。

- 149 近五無間罪：與五無間罪相同的五種重罪：污比丘尼、殺見道菩薩、殺有學僧伽、奪僧伽資具和拆毀靈塔。
- 150 四重罪：（1）居智者之首位；（2）享用密咒師的財產；（3）不居比丘頂禮之前；（4）享用修行人的食物。
- 151 八邪罪：（1）謗白法；（2）贊黑法；（3）障礙行善者積資；（4）擾亂信士之心；（5）已入密乘者背棄上師；（6）已入密乘者遠離本尊；（7）已入密乘者脫離道友；（8）已入密乘者捨棄壇城。
- 152 五身：舊派密乘經典所說二十五果法之一類：法身、報身、化身、不變金剛身和現證菩提身。
- 153 札謝堅山：即瑪拉雅山。瑪拉雅，梵義譯為香山。藥都善見城西一山名。盛產岩精、寒水石、溫泉等藥物。
- 154 聖種五賢：妙稱天、安止龍王、流星面藥叉、慧方便羅剎和離遮族人無垢稱等五。
- 155 七種夢兆：請參閱《西藏古代佛教史》。
- 156 二十三句悲哀詞：此二十三哀詞在《集密意續釋》中有詳述。
- 157 肩座王（涅赤贊普）：是西藏第一國王，也是吐番天

座七王之首。

- 158 永布拉崗：在山南地區乃東縣境內，是西藏最早的一座王宮遺址，西元前一百多年，涅赤贊普所居地方。
- 159 文成公主：唐太宗室女。西元六四一年，松贊干布派遣大臣祿東贊迎請至吐番。
- 160 赤尊公主：尼泊爾國光胄王之女。西元六二三年與吐番王松贊干布聯姻。
- 161 五尊栴檀觀音：現今兩尊在拉薩，兩尊在尼泊爾，一尊在印度。
- 162 淨地：修建廟宇等建築物之前舉行的一種密宗淨地儀式。
- 163 大堪布靜命：即大堪布菩提薩埵。那爛陀寺依止智藏論師出家，受具足戒。為中觀自續派論師及東方三中觀論師之一，設議修建桑耶寺，度初試七人出家，並開始建立僧伽制度。
- 164 夏絨卡繡佛塔：今在尼泊爾首都加德滿都城中心。
- 165 六種傳承：如來密意傳、持明表示傳、補特迦羅耳傳、黃紙詞句傳、空行囑咐傳、發願灌頂傳。
- 166 九種傳承：如來密意傳、持明表示傳、補特迦羅耳傳、空行囑咐傳、發願灌頂傳、教授授記傳、修持加持傳、耳聞實修傳、行持事業傳。

往生法



尤為悲憫愚昧之衆生 尤為攝受罪孽深重者
尤以善巧法調難化衆 無等上師足下我頂禮

不經修持便可成佛之臨終竅訣——捷道往生法之
引導分三：往生分類，往生修法，往生儀軌。

往生分類分五：利根者見解印持法身之往生，中
根者生圓雙運報身之往生，下根者無量大悲化身之注
生，平凡者具三想之往生，以大悲鐵鉤超渡亡靈之注
生。

利根者見解印持法身之往生：在此生自相續中生起無
偽實相之無誤見解並不斷串習的人，於臨終時依靠本來清
淨之密道法界覺性要訣而往生於法身界中。

中根者生圓雙運報身之往生：對於生圓無二之瑜伽極
為嫻熟，並且對於如幻之聖尊身相具純熟力的人，臨終時
中陰的迷亂顯現出現之同時，往生於雙運智慧身中。

下根者無量大悲化身之往生：獲得密宗能成熟之灌
頂、未被破誓言之過患染污、對生圓次第具有勝解，並具
有中陰竅訣的人，阻塞不淨的胎門，並依靠大悲心的牽引
和轉為化身道用而往生清淨剎土。正如頌云：“封閉胎門
當憶有寂界，乃為精進淨觀之一時。”

平凡者具三想之往生：將中脈作道想、心識明點作旅
客想、極樂清淨剎土作去處想而往生。

以大悲鐵鉤超渡亡靈之往生：具有殊勝證悟、心境調柔、了知中陰身心相續的瑜伽士，可令其他臨終者或中陰身得往生。本來超渡亡靈者必須是獲得見道之士（登地菩薩）。如密勒日巴尊者說：“未見聖道諦之前，切莫超渡亡者靈。”超渡亡靈最適宜的時刻是外氣已中斷、內氣未中斷之際。如果逢遇確定性的如此之時（指前所說“外氣已中斷，內氣未中斷之際”）則請稍微熟悉往生竅訣的人作往生儀式，也得很大利益，並能阻塞惡趣之道，如同剛出發入道的旅客容易被友伴所轉一般。否則身心已脫離後，很難以超渡使其往生。如此（要超渡身心已分離者）必須是了知中陰界、自心已獲得自在之人。若是這樣的瑜伽士，則已脫離肉身的中陰身依此外緣（瑜伽士的往生法）而容易轉移，即使其神識已到了中陰界，若對他作往生法儀式，也能將其引到清淨剎土中。否則再將神識勾召回蘊身，而作超渡實際上無有任何實義。因此，如今大多數徒有美名的上師或活佛等超渡亡靈時，如果他們完全出自慈悲菩提心而根本不牽扯私欲，則僅以發菩提心力便可饒益亡靈，並且也不會成為自己修行的道障。反之為謀求自利、僅僅依靠口頭會念誦而超渡亡靈並接受死者的往生馬⁽¹⁶⁷⁾，是極其下劣的行為。如頌云：“已未趨至解脫之乾地，然卻致力引導他人者，此二之理少許不相合，猶如溺水之人救溺者。”從前大證悟者丹增秋佩大師去匝日神山。一次，他的境界中出現了昔日他所超渡並收取了往生馬的一個人，看到他從血海中露出頭並喊著

大師（丹增秋佩）的名字問：“我該怎麼辦呢？”大師驚恐萬分地說道：“我將轉繞神山的功德迴向與你。”於是那人便不見了。不僅如此，而且即便是具有殊勝證悟的補特迦羅高僧大德，若接受亡人供養後沒有念經迴向等，也將成為地道之障。從前，卓千仁波切傑美泰秋丹增圓寂時，（其眷屬）迎請哲美揚炯波尊者念誦遺體火葬儀軌。結果，尊者一整天唯一念誦沐浴儀軌進行勾召，反覆超渡（遷識），如同對一個普通人作超渡一樣。諸僧人問：“為什麼這樣做呢？”尊者解釋說：“他（傑美泰）以前接受了超渡亡者的黑馬供品，但當時卻未對死者誦經念儀軌作迴向，這亡者是一個罪業深重的人，因此對他的地道成就稍有障礙，但現在通過我們二者並肩攜力已將亡靈超渡了。”據說這亡者是各洛丹增。因此，那些身居上師大活佛之位的人也是同樣，接受亡財之時若既不發心也不作迴向、發願、念儀軌等，而認為我是如何如何了不起的上師、大活佛，則無有任何實義。即使是被無誤認定為是高僧前輩轉世的那些活佛們，最初也需要從藏文的母音字母開始學習，即包括文字讀誦以上，必須與普通人無有差別地學習。所以說，忘記了前世所精通的文字讀誦而未遺忘生圓瑜伽的人肯定沒有。因此我認為（那些小活佛），不應該僅能騎馬就開始享用信財亡財，而首先修學發心、致力閉關修持極為重要。

具三想之往生：此時所講的往生法是平凡人具三想之往生或稱為心識上師（觀想自己的心識與上師的智慧成為無二無別）之往生。如《無垢懺悔續》云：“依靠臨終光環聲往生。”所說之義相同。此類往生法對具殊勝證悟的補特迦羅而言，是不需要的。如續中說：“死亡乃分別，可引空行剎。”又：“所謂之死亡，瑜伽小成佛。”今生已得堅地，已獲生死自在的補特迦羅雖然表面上好像死亡，但實際上只是如從此處到彼處一般；修習生圓次第的行者則如前所說以生死、中有的教授而於三身中得往生。正如所謂的往生法引導修法低劣者。因此，修道未得穩固或者罪孽深重之人等需此要訣（具三想往生法）。若具足如是竅訣，則無論其罪業如何深重也必定不會墮入惡趣，如造無間罪業，徑趨直下之人若值遇此教言，則必定不墮惡趣。如續云：“日日殺梵志，及造五無間，以此道解脫，不為罪業染。”又：“九竅（168）之上方，憶念可往生，不為罪業染，生於清淨剎。”其他續也云：“頭頂日月座墊上，具相上師尊足前，若知趨入中脈道，造五無間亦解脫。”所以說此深道往生法之教言是不修便可成佛之法，以強力令罪孽深重者入解脫之密道。金剛持佛說：“日日殺梵志，及造五無間，若遇此教言，解脫定無疑。”烏金蓮花生大士也說：“修持成佛法皆有，不修成佛法我有。”大智者那諾巴說：“九門乃為輪迴窗，一門即大手印門，關閉九門啟一門，無疑趨入解脫道。”南岩瑪爾巴羅札尊者也曾說：“吾今修持往生法，反反覆覆修煉

已，平凡而死亦無懼，具有前修之把握。”至尊笑金剛說：“此等往生融合（169）之竅訣，乃為摧毀中有之嚮導，具足此道之人可有否，為命風進入中脈人安樂，彼將趨入法界唉瑪吽。”

往生修法分二：修煉，運用。

修煉：如今自己求得往生之引導後，反覆修煉，在未出現驗相之前精勤努力修持。現在自身的風脈明點全部無有衰退，正值旺盛之時，依靠往生法直接往生稍有困難。真正到了臨死之時或極為腐朽年邁之際，則容易依此往生。譬如，果實等夏季正值茂盛繁榮之時難以採摘，秋季瓜熟蒂落之時，衣邊稍微接觸便可墜落。

運用：自己出現死相，知道無論如何也無法避免死亡並出現隱沒次第等之時，應當修往生法，除此之外均不可依之往生。如續云：“時機成熟當往生，非時往生殺天尊。”本來隱沒次第有多種，然而就淺顯易懂而言，分為五根、四大、明增得三種隱沒次第。

五根隱沒（170）次第：如若自己枕邊有僧人念經，但只聽到嗡嗡聲，而聽不清詞句，這時表明耳識已滅盡。或者雖然沒有那樣，但別人的交談言說等對他來說也好像是從遠處傳來的聲音一樣，僅能聽到聲音卻聽不清詞字。同樣眼看色法也只是模模糊糊而看不清究竟為何物，說明此時眼識已滅盡。以此類推鼻嗅氣香、舌品味道、身體所觸等

都無有感受時是最後隱沒次第，上師應在此時為其直指心性，若有念往生儀軌者在這時最為適宜。之後，肉界融入地大之時，身體出現如墮入坑中或為山所壓般的沈重感。如現在有些臨終的人口中喊著“向上拽我”或“將我的枕頭墊高”等等；隨後血界融入水大之中時，流出口水或鼻涕等；接著暖界融入火大之中時，口鼻全部乾燥，體溫從邊緣內收，有些人從頭頂突突地冒出蒸氣；氣界融入風大之中時，上行、下泄、平住、遍行之風全部收於持命風中，從而使吸氣困難，氣息從肺部經過黑白咽喉而向外呼出。體內的全部血液收於命脈中，心間依次流出三滴血，於是便呼出三口長氣，外氣驟然中斷。爾時，從頂部來自於父親的白明點快速下降，外相猶如月光遍照清淨虛空一般，出現白光；內相出現現明的覺受，並且滅盡了三十三種嗔心分別念，即是所謂的明相。從臍部來自於母親的紅明點快速上升，外相猶如日光普照清淨虛空一般出現紅光；內相產生了大樂覺受，滅盡了四十種貪心分別念，這是所謂的增相。隨後白紅二種（明點）於心間相合，意識進入其間，外相猶如黑暗遍佈清淨虛空一般，出現黑光；內相生起無分別識的覺受，之後驟然昏迷，這是所謂的得相。之後稍微蘇醒，出現了猶如遠離三垢（雲、霧、塵）的清淨虛空般的基位光明，若能認識其自性本面而入定，則稱為利根法身往生，此即不經過中陰而成佛。隨後依次出現法性中陰與生有中陰，這些是正行的支分，所以在此不贅述。

其中對於無有豐富修道經驗的人來說，進行運用往生法最適宜的時間，是在隱沒次第開始出現之時。此刻應當完全斷除對今生的一切貪執，並且自己應憶念：現在我要死了，依靠上師所傳的竅訣，將如同勇士射出的箭一般飛往清淨剎土，因此我十分高興，從而心生勇氣。如果自己明觀往生法的所緣境有困難，則可請有能力的道友助念，此時，無論如何應依靠以往所修煉的深道往生教授以強力往生。無論修煉還是運用之時，往生法的修法都相同。即真實觀修往生教授之次第：在一舒適座墊上金剛跏趺坐，身體端直，首先應從念誦《遙喚上師》⁽¹⁷¹⁾頌開始，完整無缺地明觀修持上師瑜伽中包括結座以上的一切次第。其次，進入正行觀想：將自己的身蘊剎那觀為金剛瑜伽母，身紅色、一面二臂、雙足起舞式、三目直視虛空。修往生法時瑜伽母的表情（與上師瑜伽中不同）寂靜的神情中略帶怒容，右手將喚醒無明愚癡睡眠的顛骨手鼓舉向虛空界，左手執持根除三毒的彎刀於腰際、以骨飾、花束嚴飾裸體，現而無自性，宛如撐起的紅緞帳幕一般，這是外身的觀想法。又，觀想位於身體中央的垂直中脈猶如在空室內插入柱子一般，不歪向左右任何一方，挺直地立於身體中央，所以稱為中脈。為表示法身無變，而將其顏色觀為猶如石青皮一般湛藍；為表示習氣障薄弱，而將其觀為如蓮花瓣般輕薄，為表示遣除無明黑暗，而將其觀為如芝麻油燈般明亮；為表示不入劣道與邪道，而將其觀為如芭蕉

樹幹般挺直，具足如此四種特徵。為表示善趣與解脫道，將其上端頭頂梵天穴處觀為猶如打開的天窗一般開啟。為表示關閉輪迴與惡趣之門，觀想其底端於臍下四指處絲毫不漏、完全封閉，這是內脈的觀想法。

再觀想中脈內心間處有一如竹節隔斷般的脈節，於其上觀想有一淡綠色的風團明點，時刻不停地波動起伏，其上觀想有代表自己心識本體、具有涅槃點“ॐ”和短阿“𑖀”的紅色哈（ཨ）字，猶如風捲旗幡一般抖動，這樣的觀想是覺性自心之根本（所依基）。之後觀想：自己頭頂一肘許上方的虛空中，有一為八大孔雀所嚴飾的寶座，各種蓮花及日、月的三層座墊上，本體為三世諸佛總體之自性，無等大悲寶藏具德根本上師；形象為世尊怙主無量光佛，身紅色，宛如十萬個太陽照耀鮮豔的紅寶石山一般，一面二臂，雙手以等印托著裝滿無死智慧甘露的鉢盂，具足殊勝化身梵淨行的裝束：身著三法衣、頭上具頂髻、雙足輪寶等以三十二相、八十隨好為莊嚴，放射出無量光芒。右邊是諸佛大悲自相的聖者觀自在（觀音菩薩），其身色潔白、一面四臂、第一雙手合掌於胸前，右下手持著水晶念珠，左下手執白蓮花柄端，花瓣於耳邊綻放。無量光佛的左邊是諸佛力量的主尊密主金剛手（大勢至菩薩），其身藍色，雙手以交叉之式執持鈴杵。他們二位尊者（四臂觀音與密主金剛手）都是以圓滿報身十三種服飾嚴飾。無量光佛雙足金剛跏趺座表示不住有寂之邊，二尊者雙足站式表示利眾無有疲厭。深道往生法

的諸傳承上師，如雲團密佈於清淨虛空中一般地安住在三主尊的周圍，都和顏悅色、慈眉善目地注視自他一切眾生，並且以歡喜心垂念，救渡自他一切眾生擺脫輪迴惡趣之苦，猶如大商主一般將他們引到清淨剎土。

往生儀軌

如此觀想並念誦：

ཨེ་མ་རྟོ་ རང་སྣང་ལྷན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱུང་མས་ཞིང་།

唉瑪吽 讓囊輪竹_卜大_光巴日_{阿卜}蔣襄
奇矣哉 自現本來清淨無邊剎

བཀོད་པ་རབ་ཚྗགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

果_拜巴日_{阿卜}作迭得瓦堅既襄
圓滿莊嚴西方極樂剎

རང་ཉིད་གཞི་ལུས་ངོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མེད་མེད་ཀྱི་ཞིང་།

壤逆_拜悉津多傑南_了久_日瑪
自身觀為威金剛瑜伽母

ལེགས་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།

夏_了既_光恰_光逆瑪_日薩_了哲托_拜怎
一面二臂紅亮持刀蓋（托巴）

འཕམ་གཉིས་འདོར་སྒྲུབ་སྒྱུ་གསུམ་ནམ་མཁའ་གཟིགས་མ།

夏_卜逆_朵曰達_卜堅_孫木_南木_卡曰瑟_克
雙足舞式三目視虛空

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མ།

迭宜空威札鳴瑪
體內中央之中脈

སྒྲིམ་པ་མདའ་སྒྱུག་ཙམ་པ་ལ།

崩_說大_紐克_贊巴拉
粗細猶如竹箭許

སྟོང་སངས་འོད་ཀྱི་སྒྲུག་ཅན།

洞_桑喔_特既_布固_堅
具有空淨光之管

ཡར་སྒྲེ་ཚངས་བུག་གནས་སུ་དར།

雅_曰內_倉悟_克內_素拉_曰
上端開於梵淨穴

མར་སྒྲེ་ལྷོ་འོག་རྩུག་པ་ཡི།

瑪_曰內_迭喔_克蘇_克巴_意
下端關閉於臍下

སྒྲིང་ཀར་ཚིགས་གྱིས་བཅད་པའི་སྒྲིང་།

擗嘎日次以克記加務畢蕩
心間阻斷之節上

རླུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྷང་སྒྱའི་དབུས་།

龍格以替克利江既悟以
淡綠風團明點中

རིག་པ་རྩི་ཡིག་དམར་པོར་གསལ་།

日以克巴日舍宜克瑪日波日薩了
明觀自心紅啥字

སྒྱི་པོར་བྲུ་གང་ཙམ་གྱི་སྒྲིང་།

既喔日處剛贊未既蕩
頭頂一肘許上方

སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ནི་།

桑傑囊瓦踏意逆
明觀無量光佛陀

མཚན་དཔེ་ཚོགས་པའི་ཕུང་པོར་གསལ་།

篡貝作克畢彭波日薩了
具相隨好圓滿身

然後以堅定不移的信心，汗毛豎立、淚水橫流，盡力
多次念誦：

བཙོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་པ་

炯木丹迪 迭訊謝克巴 札炯木巴

ཡང་དག་པར་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་

揚達克巴日 作克畢 桑吉衰波 喔持巴克杜

མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། མཚོད་དོ་སྐབས་སུ་མཚོའོ།

美持巴拉 恰克擦子漏 卻持朵嘉卜素趣喔

頂禮供養皈依世尊善逝出有壞圓滿正等覺怙主無量光佛

最後念誦：

ཨེ་མ་རྟོ། གནས་རང་སྣང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ན།།

噯瑪伙 內攘囊敦記喔克敏那

奇矣哉 境為自現了義密嚴刹

ཡིད་དང་བརྒྱའི་འཇམ་གུར་འབྲིགས་པའི་གློང་།།

宜持達持俱佳固日澈克畢隆

百倍信心彩虹縈繞中

སྐབས་ཀྱི་འདུས་ཅུ་བའི་སྤྲ་མ་ནི།།

嘉ト衰杜以紮威喇嘛呢
皈處總集根本之上師

སྐྱ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྲངས་མའི་ལུས།།

固塔瑪マ瑪因蕩密津
身非庸俗而為清澈身

དཔལ་སངས་རྒྱས་སྣང་མཐའི་ངོ་བོར་བཞུགས།།

巴マ桑吉囊替喔沃日秀ス
吉祥無量光佛本體住

ཡིད་མོས་གུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས།།

宜ヲ慕固以東威梭マ哇迭ト
當以強烈敬信心祈禱

ལམ་འཕོ་བ་འགྲོངས་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

浪木頗瓦炯哇日金吉漏ト
現前往生聖道祈加持

གནས་འོག་མིན་བགྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

內喔ス敏卓ヲ巴日金吉漏ト
趨入密嚴剎土祈加持

དབྱིངས་ཚོས་སྐུའི་རྒྱལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག།

映秋固以嘉了薩森巴日秀克
願獲法身法界之佛地

如此全部完整念誦三遍，隨後從“當以強烈敬信心祈禱”以下念誦三遍，最後念誦“願獲法身法界之佛地”三遍，這些時候都應以對上師怙主無量光佛的誠摯敬信（如淚水橫流）之心唯一專注於覺性自心所依之啥字，之後將舌抵上顎念誦五遍啥，同時觀想覺性自心所依之紅色啥字，隨淡綠風團之明點而起伏波動並且越來越高，最後從頭頂梵天穴而出，與此同時誦“賀嘎”一聲，如同勇士射箭般地將啥字融入無量光佛心間。

又如前一樣明觀心間啥（ཨྱེ）字，專注所緣並誦七遍或二十一遍“賀嘎”雖然其他宗派有念誦“賀”時觀想上升“嘎”時下降的傳統，但本派念誦“嘎”後無有觀想下降的傳統。再如前一樣念誦“頂禮供養……”祈禱文並盡力念修啥字法，之後誦“頂禮供養皈依世尊善逝出有壞圓滿正等覺怙主無量光佛”七遍或三遍，最後念誦由卓千派所傳下，伏藏大師日月佛的《插草往生法》簡略祈禱文：

སངས་རྒྱལ་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

桑吉喔特巴克美特拉恰克擦了漏
頂禮無量光佛陀

ཨོ་རྒྱན་པ་རྩེ་འབྲུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

喔金貝瑪炯內拉梭，哇送，
祈禱烏金蓮花生

དྲིན་ཚེན་རྩ་བའི་སྤྲ་མས་ཐུགས་རྗེས་ཟུང་།།

珍間雜威喇密吐，既宋
大恩根本師悲攝

རྩ་བ་བརྒྱན་པའི་སྤྲ་མས་ལམ་སྤྲོད་སྟེངས།།

雜哇玖，畢喇密浪，那仲
根本傳承師引道

བྱབ་ལམ་འཕོ་བ་འགྲོངས་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།།

薩，浪，頗瓦炯巴，金吉漏，
加持修成往生法

སྤྱར་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྤྱོད་བགྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།།

紐，浪，頗威夸，屈，卓，巴，金吉漏，
依捷徑趨空行剎

བདག་སོགས་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག།

達，叟，德內才，瀑玖，瑪塔，
吾等從此命終時

བདག་སོགས་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

達克叟_克德內才瀑玖_日瑪塔_克
吾等從此命終時

末尾一句：“加持速生極樂刹”誦三遍。又如前一樣盡力念修啥字法（從啥五次至賀嘎）。再如前一樣念“頂禮供養皈依……”之後念誦由白玉派傳下的《天法往生法》儀軌（化身不變金剛著）的祈禱文：

ཨེ་མ་ཉི། ཤིན་རྒྱུ་ངོ་མཚར་འོད་དཔག་མེད་མགོན་དང་།།

噯瑪伙 欣杜甕擦_日喔_持巴_克美_持衰蕩
奇矣哉 極其稀有無量光怙主

ཐུགས་རྗེ་ཚེན་བོ་ཐུག་དོར་མཐུ་ཚེན་ཐོབ།།

突_克傑千波恰_克逗_日突千透_卜
大悲觀音大力金剛手

བདག་གིས་རྩེ་གཅིག་ཡིད་གྱིས་གསོལ་བ་འདེབས།།

達_克格_以在_款俱_克宜_持既_索了_哇迭_卜
我等專心致志而祈禱

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྲོངས་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།

薩_卜浪_木頗瓦_炯哇_日金吉漏_卜
修成往生深道祈加持

བདག་སོགས་ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་བྱུང་ཚོ།།

達克叟克南木夕克其威杜以烟才欵

我等一旦出現死亡時

ནམ་ཤེས་བདེ་ཆེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབ་པ།།

南木夕迭千頗哇日金吉漏卜

加持神識往生極樂刹

再重複三遍末尾一句頌詞（加持神識往生極樂刹），又如前一樣念修啥字法。後面這兩個祈禱文不是龍欽寧體派的儀軌，所以並非是持明無畏洲所傳下來的，但卓千仁波切與貢欽仁波切等傳給多哲仁波切，他具所有傳承。我的至尊上師也曾傳授過。多哲仁波切本來有塔波仁波切所傳下來的噶舉派往生法引導的傳承，並編寫了念誦往生法的祈禱文，但我的上師沒有傳授。無論如何，所有不同的傳承風範的觀想次第都無有差別，所以此引導教授必將一脈相承。我的至尊上師於多哲仁波切前聽授過多次，因此從至尊上師處獲得過往生引導（傳承）的人也算得過噶舉派往生法傳承了，並且我想他們念誦其（噶舉派）所傳下的祈禱文也可以。這兩個簡略祈禱文可能是多哲仁波切所編寫的，無論如何與其他的稍有不同。這裡，是依照我的至尊上師傳授的傳統而撰寫的。我的至尊上師依照白玉派《天法往生法》的傳承為他眾作往生儀式時，其祈禱文中的“我等一旦出現死亡時”改念為“此等一旦現前死亡時”。

但現在有些人未懂此理而念成“此現一旦”或“從此一旦”等，我認為這都稍有不當。如此反覆修煉，臨近最後收座時，為了印持於五身法界而念誦五次“拍得（པཎ་ཏེ་）”，並於離戲實相中入定。之後觀想頭頂上的諸傳承上師融入於三主尊中，二位菩薩也融入於無量光佛中，無量光佛化為光融入於自身。於是自己一剎那變成世尊怙主無量壽佛，身紅色、一面二臂、雙足以金剛跏趺坐安坐、雙手以等印托著充滿無死智慧甘露的長壽寶瓶、瓶口以如意樹嚴飾，以圓滿報身十三種服飾嚴飾，一邊如是觀想一邊口誦：

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཏི་ཇི་ལྷ་ལྷ་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ།

嗡阿瑪日阿那雜葛第耶梭哈

一百遍，或其他長壽咒。以此可使壽命不遭損害，並且以緣起諦實力也可消除壽障。因此超渡亡者或臨終者及自己死亡時不應念修長壽法。如是修煉已達純熟之相如論典中說：“頭上出黃水，插入草等相。”在未出現這樣的驗相之前應當反覆修煉。結尾迴向善根當念誦《極樂願文》等迴向偈。

此深道往生法之教授不需像其他生圓次第那樣經過長期修煉，僅僅於七天中修持熟煉後定會出現驗相，所以稱為“不修便可成佛之法”，因此大家將這樣的無上捷徑法作為主要修法十分應理。

積 累 資 糧

自尚未度超渡諸亡靈，自不實修巧言如撐傘，
我與如我狡詐種姓者，願能精進修行祈加持。

不修便可成佛法——往生之引導終

【註釋】

- 167 往生馬：藏族民俗，一般指為亡人作超渡時，亡人家屬將自家最好的馬配上死者的最好衣服供養作超渡的上師，表示已將亡靈完全交付於這位上師請上師作超渡。這種馬稱為往生馬，至今仍有此風俗。
- 168 九竅：人體感受五種外境的感覺活動所有九處門戶或穴竅；眼二、耳二、鼻二、口和大小便口各一，共為九竅。
- 169 融合：將自心融合於阿彌陀智慧之教言。
- 170 隱沒次第：人死亡時出現種種滅盡次第之死相。
- 171 《遙喚上師》：祈禱、讚歎、呼喚上師求加持的偈頌。

結文



總而言之，思惟暇滿難得，可使閒暇之身變得有意義；思惟壽命無常之理，可鞭策自己精進；了知一切輪迴痛苦的本性，便會生起出離心及大悲心；了知因果差別，應如理取捨善惡；憶念解脫利益，可使自己對佛果生起歡喜心；依止真正的善知識，便可修學其意行，這些是共同外前行之六引導。皈依三寶，奠定了解脫道的基礎；發殊勝菩提心，樹起了佛子如海行為的框架；依靠念修金剛薩埵，便可以四力懺悔一切過患之根本墮罪；供三身曼荼羅，可積累一切功德之根本的福慧資糧；一切加持之源祈禱上師，可使自相續中生起殊勝智慧，這些是不共內前行五種引導。以及若修道尚未趨於究竟（未證悟以前）死亡便臨頭，則可令其往生清淨剎土的不修便可成佛之往生法，共有十二個引導。

依靠觀修四種厭世心可生起無偽的出離心，依靠觀修解脫的功德可開啟諸道之門，依止一切功德之源善知識可準備聖道的緣起，以皈依作為基礎，發殊勝菩提心，修學六波羅蜜多聖道則可將我們引入遍知圓滿正等覺的真實正道中。其他宗派共稱的三現分（172）、三士道、大手印的顯宗引導等一切聖道的要訣，都完全可包括在此引導中。依靠念修金剛薩埵和供曼荼羅的無上方便，淨除罪障、積累資糧，還有甚深加持之密道上師瑜伽以及不修便可成佛的往生法教授，這些引導都是本派的無上特法。還要趣入寧體金剛藏聖道不共正行之門的人，先修持（密法）不共的

三身引導，心識與覺性的引導等前行法之後，獲得直指實相覺性妙用的灌頂，方可實修正行之義。

如此上述的一切內容不是以詞藻華麗、文法精湛為主，而是完全遵照至尊上師的親口教授記錄的，並盡量避免摻雜自己的言詞，唯以通俗易懂、利益內心為主而撰寫。尤其是許多有針對性、直言不諱揭露過失的上師教言，凡我能記住的都在這裡以旁述的方式宣說過，也都是為了使大家對照自己、如應受持列舉的，不應以此作為看他人過失的窗口，而應作為向內反觀、觀察自己過失的明鏡。並詳察細審自己到底是否有這些過失，若有則應正確認識、徹底斷除過患、使自心自然趨入真實正道、自己改變自相續。因此阿底峽尊者也曾說：“殊勝上師為揭露罪惡，殊勝竅訣為擊中要害，殊勝助伴為正知正念，殊勝勸勉為怨魔病苦，殊勝方便為無有改造。”遭受任何苦害，都應埋怨自己。正如尊者所說，竅訣擊中罪過要害、法融入於自心、恆持正知正念、包括生起一惡分別在內的念頭也使之不向外散亂、以正法調伏自相續是殊勝的要訣。若如此修持，則自己對自己恩德極大，以正法饒益自心依止上師也可獲得實義。如阿底峽尊者說：“殊勝饒益乃令入正法，殊勝受益是心入正法。”總之，如今已得暇滿人身、幸遇了具相上師，得受了甚深竅訣，具有了實修九乘次第法門、成就佛果的機會，此時可以成辦未來生生世世的永久大業，機不可失（時不再來）內心向善向惡就在此時，如今是計劃永善永惡的分界，此機會猶

如百生一食，應夜以繼日精勤修法，恆時以死亡激勵自己，斷除追求現世利益之心，不惜生命精進修持，努力斷惡行善。依止具足一切法相的上師後依教奉行，全心全意皈依三寶，了知自己如果快樂則是三寶的大悲所致，若痛苦則認識到是往昔所造惡業所感，在修持心地善良、菩提心的基礎上精勤積資淨障。最終以恭敬誠信、誓言清淨，使自心與傳承上師的智慧成為無二無別。即生獲得堅地（佛果），並肩負起救渡一切眾生老母擺脫輪迴囹圄的重擔，以上歸納總結了所有教言的要點。

如是三傳竅訣甘露河，傳承上師口津精華液，
九乘次第修行精義要，無有錯謬悉皆攝於此。
捨棄戲論言詞之糟粕，調合極深實修要訣味，
烹調親證口訣之精華，此善說如豐美之食物。
三毒劣性粗獷荒蕪上，除過竅訣金剛犁開墾，
善巧灌溉正法之水者，此善說如靈巧之農夫。
出離心之肥沃良田中，善妙播下菩提心種子，
以積淨法生長功德果，此善說如豐年之莊稼。
揭穿自罪並將其根除，以善巧語百般宣功德，
恆時精勤唯行饒益事，此善說如慈愛之乳母。
非僅詞佳意義亦深奧，無等上師口氣尚未消，
此善說如心中如意寶，諸獲得者定入真實道。
專行利他修持聖教典，並非依於聲律詩韻詞，
而以俗語方言示正道，此乃一切菩薩之特點。

論典詞句雖廣泛繁冗，卻難趨入愚者心室中，深義見修雖用高調語，汙濁慧劣之人難修持。是故此論易懂攝要義，淺慧如心室中具金寶，劣慧如意暗處有明燈，妙義自現無嗔阿闍黎。耽執推敲詞藻之智者，諸論未知竅訣之大師，飲此殊勝竅訣精華後，實修要訣精力定充沛。觀空如暗投石大修者，裝模作樣行善修行人，自不量力冒充成就者，若見此道則如釘刺心。吾雖多聞繁冗詞藻論，善巧繪畫詩韻彩虹圖，然非大恩上師之言教，故此未雜自造之詞類。無等上師乃真佛出世，雪域世間增上善妙矣，圓寂之時逝去尚未久，今在金剛道友可作證。是故結集真實聖教言，於此精進之因依師恩，我以敬信善意造此論，道友天眾理應發隨喜。未來出世有緣諸善士，若見此文則如親遇師，當生真佛恭敬誠信心，所言要訣毫無錯謬也。如是從中所得諸善根，迴向曾為慈母眾有情，皆為殊勝上師攝受後，依教奉行究竟證聖果。願見無等上師圓滿佛，其言甘露所育之諸眾，一同現前無上正等覺，踏上引導眾生事業程。所有大恩上師之法子，享用勝妙善說甘露液，教言歡歌吸引善士者，祈願波等長久而住世。願吾自此生生世世中，成為師尊隨學之奴僕，

一切謹遵師言依教行，令其歡喜恆時得攝受。
願我渡盡輪迴衆生前，捨棄自身受用一切善，
甘為一切可憐老母僕，祈願波等受持佛妙法。
願吾暫時心中亦升起，傳承上師加持璀璨日，
依止寂靜之處度此生，究竟獲得無等上師果。

此龍欽寧體共不共內外前行引導文是依照我的無等殊勝上師之口傳而撰寫的，至尊上師的親傳弟子精進持戒的卓瑪澤讓將自己所記得的內容整理成筆記交給我，並誠摯地勸請說：“以此為基礎，無論如何請您撰著一部完全遵照至尊上師教言的引導文。”尤其是繼承至尊殊勝上師密法傳承的法王子大活佛普賢勝乘金剛（袞桑持秋多傑）親自為我提供紙張等並再三勸請，後來繼承眾生怙主尊師竅訣傳承的意長子圓滿教法的主尊活佛利他無量光（賢盼塔意）仁波切也說：“如果上師的口傳教言寫成文字，則有意念上師，並起恭敬誠信的必要，因此無論如何請您一定著寫。”如此賜與安慰，此外乃至獲得菩提果之間，必定猶如燈光與燈芯般和睦相處，或如雙目般慈愛的諸多金剛道友也給予了“善哉”的安慰及智慧的鼓勵，使我深受鼓舞。雖然百位成就之頂飾持明者無等菩提金剛曾親賜我烏金無畏法自在（晉美秋吉旺波）的美名冠冕，但事實上自己只是一個五毒烈火熾燃、叫作啊哦舍波、行為下劣的人。此文撰寫於烏金薩旦秋林（禪定法洲）寂靜處，由完美無瑕的飾品裝嚴、雄偉壯觀的大威德宮殿中。此靜處環

境幽雅、景色怡人，各種各樣的樹、藤、條、段、幹頂端吸取和暖的陽光，根部吸收涼爽的甘露，枝繁葉茂、百花盛開、碩果累累、宛如懸垂的瓔珞一般，從中間縫隙中可見碧藍的晴天宛如倩女一般展露笑顏，從而猶如為甘露滋潤一般令人舒心悅意。

願所得一切善根成為無邊一切眾生依此勝道於本來怙主基界中得解脫之因。

譯於色達喇榮五明學院

二〇〇〇年元月二十七日終

【註釋】

- 172 三現分：修行薩迦派道果預備位。顯乘的共通三現分道：不淨現分、瑜伽景象分和清淨現分。