



# 第一世帕绷喀仁波切

(1878~1941)

帕绷喀仁波切，全名降巴丹增成烈嘉措，1878年出生于拉萨附近，七岁出家，十九岁进入上密院，广学四部密续。二十岁受比丘戒，并依止札日金刚持洛桑图登南杰等大师，接受百部经函口授、近千种随许灌顶、五十种以上的大教授，以及近二十部大灌顶。曾遍历卫藏、安多、西康、山南、藏北，随所化机，广转法轮。将一生奉献于僧学教育，受业弟子遍及全藏，堪称中兴宗喀巴大师教法的一代巨匠，大师于1941年示寂。



## 第三世墀江仁波切

(1900~1981)

第三世墀江仁波切，全名洛桑耶协丹增嘉措，1900年出生于蔡公塘，自幼被认证为墀江仁波切第三世。十九岁至前藏，入甘丹寺夏孜院，学习五部大论。二十一岁在拉萨大愿法会立宗答辩，得拉然巴格西学位。于帕绷喀降巴丹增及达札昂旺松饶二师座下听受众多显密教法。1933年十三世达赖喇嘛圆寂，与经师普觉降巴、达札仁波切、格鄂仓仁波切、林仁波切共同负责舍利金塔的建造。四十一岁时担任第十四世达赖喇嘛的启蒙师，教读字母、文法及经文背诵。四十五岁获颁达尔罕爵位，五十一岁时受命为达赖喇嘛之副经师（正经师为林仁波切），1959年随同达赖喇嘛至印度。大师以半生之岁月，克尽师长之责，从藏文字母教读至显密教法之完整传承，如瓶注水，献予达赖喇嘛。对三大寺僧学教育，亦做出莫大贡献，桃李天下。大师于1981年圆寂。



## 译 序

本书问世以来，深受藏地信众的喜爱，目前在世界各地弘法的格鲁派大德，多以此书作为教“道次第”的范本。近年来，已有两个英文译本及其它文本流通于世，此书所受到的重视程度，已经超越了时空的限制。为免不谙藏、英文的读者向隅，在许多朋友的鼓励与师长的加持之下，本人秉着报佛恩于万一的心情，不揣鄙陋将此书从藏文译成中文。

本书主要叙述“道次第”的加行法，包括如何改正听法动机、阿底峡尊者生平与“道次第”弘传简史、“道次第”教授的特色与利益、如何依止善知识、暇满人身，以及“下士道”的死亡无常、恶道痛苦、皈依、业果等；然后叙述“中士道”与“上士道”内容。“中士道”包括思维轮回苦、发出离心；“上士道”包括发菩提心、受菩萨戒等方面。另外，还详细介绍了菩提道次第的具体修法。另附帕绷喀仁波切师长达波仁波切所造《捷径前行念诵次第易行仪轨》及《供养师长仪轨》资粮田图解。此外，还补充了帕绷喀仁波切的相关文章，以帮助读者加深理解。

本书的对象虽然以佛教信众为主，但对想全面了解佛教思想的人士来讲，本书是极具权威性的。对佛教心理学感兴趣的朋友，也可从本书中汲取丰富的参考资料，绝对是一本不可或缺的经典著作。以下是有关本书中文本的译例与一些说明：

一、本书藏文原版依据达兰萨拉版《道次第笔记·掌中解脱》。

二、本书翻译过程中，曾参考藏文《帕绷喀文集》中所有相关的专著与杂文。



三、本书翻译过程中，曾参考本人师长之一，色拉麦卸任堪布格西洛桑塔钦指导翻译的英文译本《Liberation In Our Hands》。

四、本书译文力求口语化，但对已习惯使用且难以变更的法相名词，则仍沿用汉地旧译。

五、本书中出现的法相名词，凡汉文佛教经典中所没有的，一概按照藏文原意与师长指导新译。

六、本书所引用的经论名及内容，凡与汉文旧译不相同的，均依照藏文译成。

七、本书中所使用的梵藏文人名、地名、器物名，或作音译或作意译，总体上与习惯用法相一致。

八、本书科目基本上按照藏文原式，仅在科目上标加甲、乙等字样。

建议诸位读者，不妨将此书当作一本闭关实修手册来使用。读完一段之后，用书中介绍的观修方法做简短禅观，力求生起若干体验，然后再继续下去，这样子读完全书，也就完成了对“道次第”发起证悟的第一阶段。本人学识浅陋，教证功德俱劣，虽已竭尽全力，但恐译文中误译与缺译之过仍在所难免，恳请诸位大德不吝赐教，以求日后改进，是为至祷！

谨以本书献给诸位具恩师长。

仁钦曲札

1999年夏于纽约长岛



# 目 次

第一世帕绷喀仁波切简介 .....	(1)
第三世墀江仁波切简介 .....	(2)
译 序 .....	(3)
前 言 .....	(1)
第一天 纠正动机与观察所修之法 .....	(7)
第二天 阿底峡尊者生平与藏地道次第引导的起源 .....	(23)
第三天 道次第教授的殊胜与如何讲听此法 .....	(55)
第四天 加行法之一（第一、二、三加行） .....	(91)
第五天 加行法之二（第四、五加行） .....	(129)
第六天 加行法之三（第五、六加行） .....	(153)
第七天 依止善知识——道之根本 .....	(175)
第八天 意乐依止法 .....	(193)
第九天 加行依止法及于有暇身劝取心要 .....	(219)
第十天 死亡无常 .....	(243)
第十一天 三恶趣苦 .....	(273)
第十二天 皈依——入圣教之门 .....	(301)
第十三天 深信业果——一切安乐之本 .....	(331)
第十四天 思轮回苦 .....	(365)
第十五天 思维苦因与抉择解脱道性 .....	(391)
第十六天 发菩提心利益 .....	(421)
第十七天 七重因果与修心七义之一 .....	(441)
第十八天 修心七义之二 .....	(463)
第十九天 修心七义之三 .....	(471)
第二十天 六度总说 .....	(487)



---

第二十天	奢摩他 .....	(505)
第二十一天	毗钵舍那 .....	(525)
第二十二天	金刚乘、四摄与发心仪轨 .....	(551)
第二十三天	发心仪轨（正行） .....	(557)
附录一	菩提道次第明晰引导捷径前行念诵次第易行仪 轨·有缘颈严 .....	(569)
附录二	“供养师长仪轨”资粮田图解 .....	(589)
附录三	《菩提道次第体验引导修法教授》 .....	(595)
附录四	《遥呼师长·速引三身无别师长加持之悲歌》 .....	(611)
附录五	《策励自他一切人等痛念无常歌·心匙》 .....	(617)
附录六	“平等舍”修法口传教授 .....	(623)
附录七	修心“取舍”所缘广略修法 .....	(631)
附录八	大乘修心七义根本文 .....	(637)
附录九	大乘修心七义论贯注 .....	(641)

# 掌中解脱

——菩提道次第第二十四天教授

此书是能将解脱交付手中的圆满无误甚深教授，  
是无比法王的心髓，  
是菩提道次第经验引导的笔记，  
是摄集一切佛经精华的教授甘露藏！







# 前 言

——第三世墀江仁波切（洛桑耶协丹增嘉措）  
第十六胜生周火鸡年藏历十月十五日  
（西元 1957 年）

师长善慧能仁金刚持<sup>①</sup>——  
您是所有浩瀚无边的归依处，  
总集于三密一体<sup>②</sup>曼荼罗之舞——  
恳请赐予我们能带来俱胝吉祥的豪雨！

您以慈悲大乘摧破寂边<sup>③</sup>；  
不著有乐<sup>④</sup>，主持三学圣教；  
贤妙事业远离八法<sup>⑤</sup>的染污。  
敬礼怙主，您是幸福大海<sup>⑥</sup>的生源！

您的言教是祛除百病的良药，

---

① 根据格鲁派耳传系统的说法，修行者的根本师长具有四相，此名即涵盖此四相。“师长”指修行者的根本师长；“善慧”指宗喀巴·洛桑扎巴（善慧名称，1357~1419）；“能仁”即释迦牟尼佛；“金刚持”即密宗百部之主。详情请参考本书“第五天”中有关资粮田的部分。

② 佛的身、语、意三密，以非凡夫境界故，称之为“密”。

③ 小乘涅槃的异名。

④ 三有的快乐。三有即欲有、色有、无色有，为三界异名。

⑤ 世间名利得失名为八法，即八风。“利”谓受用圆满；“无利”谓受用贫乏；无病心安为“乐”；与此相违为“苦”；众人辗转称赞为“称”；辗转讥笑为“无称”；他人面誉为“誉”；当面恶言为“毁”。世人对此八风顺者贪著，逆者嗔恼，乃是执著现世的明显标志。真正的修行人应当断此贪嗔得失之心，做平等观而行于舍。

⑥ 此颂隐含有帕帕喀大师的法名 降巴丹增成烈嘉措（慈氏持教事业海，1878~1941）。



涌出功德珍宝的语海。  
虽然稚慧之器难以容纳，  
但恐遗忘，我还是努力将它记下少许。

我与所有一切劣缘众生，无缘得到过去无数诸佛，以及现在贤劫千佛中犹如白莲般崇高的怙主——释迦牟尼佛的亲自调伏。那位使我们最初萌发刹那的善心，为我们开示圆满无误之道，使我们最终能独立自主的向着一切智地迈进，把我们转变成可造之器，简言之，不断引导我们远离无边过失，而将我们安置在无边吉祥中的，是我们恩德无比的吉祥大师正士，直呼名讳，即至尊降巴丹增成烈嘉措贝桑波（慈氏持教事业海吉祥贤）。

尽管我等之辈生性刚强难调，但还是有幸在殊胜修行处阿兰若曲桑日错，从大师那里领受到大乘法语的喜宴。那次法会始于铁鸡年七月晦日，历时二十四天。

莅临法会的听众逾七百人，他们分别来自三大寺<sup>①</sup>、卫藏<sup>②</sup>及多康<sup>③</sup>地区，其中包括三十位活佛<sup>④</sup>和许多三藏法师，他们就像求水的干渴者，长途跋涉前来只是为了一个目的：能尝到大师的语教甘露。

那次法会，大师是将三部论合起来讲而赐予我们“经验引导”<sup>⑤</sup>的。这三部论是：《菩提道次第明晰引导文殊口授》<sup>⑥</sup>；此论传承又分二派：广法“中传派”和略法“南传派”；《捷径明晰引导》<sup>⑦</sup>；上士道“自他相换”章中的《修心七义》<sup>⑧</sup>。在讲授各节

① 藏传佛教格鲁派最主要的三座寺院 甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺。

② 卫指前藏，藏指后藏。

③ 青海与西康地区。

④ 藏文原意为“化身”，现延用汉地俗称。

⑤ 此为四类引导的一种，详见“第一天”章之末。

⑥ 作者为第五世达赖喇嘛昂旺洛桑嘉措（语自在善慧海，1617~1682）。

⑦ 作者为第五世班禅喇嘛洛桑耶协（善慧智，1663~1737）。

⑧ 本书教授原由金洲大师（十世纪晚期~十一世纪早期）、阿底峡尊者（982~1054）等口耳相传，十二世纪之后方才普传和有文本流通。本书的附录中收有经帕绷喀大师编辑整理的《修心七义根本文》及简注。



文义时，大师还加上许多譬喻、能立的正理、稀有的故事以及可信的经教，并以耳传的教授来做修饰。所以，这些教授就连初学之人也能很容易地理解，适合于上、中、下各种根器的修行人。由于大师所说都是来自他本人的经验，所以当我们将这些教授用于实修时，自心就容易调柔而且受益良多。

法会中，大师时而令我们大笑以驱散我们的昏沉和瞌睡，时而又令我们不由自主地流泪。由于被恐惧和出离心所压倒，我们有时会情不自禁地想：“我为什么不从现在起就舍弃现世，只修正法呢？”这些例子说明大师的说法方式是极其殊胜的，所以没有人能把大师的开示完整无缺地记录下来。然而，如果将这些来自经验的教授要点遗忘掉，那是件多么可惜的事啊！所以我把自己能回忆起来的都写了下来。

后来大师本人也指示我说：“由于未必有机会再为法会中未听明白的那些人另做讲解，而且虽然记笔记的人很多，却又未必全面与可靠，所以把你所能肯定下来的做个记录吧！”此外，为了对其他想做实修的朋友有所帮助，看到本书就像是看到大师言教的代替品一样，我力求不加任何篡改而将大师的言教编辑成文。





# 第一天



纠正动机与观察所修之法





（作为引导的加行，无等法王帕绷喀大师首先开示如何纠正我们的听法动机。）

哦！是啊！正如三界法王宗喀巴大师<sup>①</sup>所说：

“暇身胜过如意宝，唯有今生始获得，  
难得易失如空电，思已则觉世间事，  
纵劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实。  
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。”<sup>②</sup>

从无始以来直至现在的一切生中，我们在轮回中没有哪一种痛苦未曾经历过，也没有哪一种快乐未曾享受过。虽然受取过那么多的身体，但它从来不曾使我们获得任何真正有价值的东西。如今值此获得清静暇满身之际，我们必须要做一些有真正价值的事<sup>③</sup>。

我们在不做观察的时候，对获得这样的妙身，一点也感觉不到特别的欣喜，还不如得到一、二两银子感到更高兴些；对于浪费我们的暇满，一点也不觉得惋惜，还不如失去一、二两银子感到更可惜些。然而，我们所得的这个身体，其价值远胜如意摩尼宝十万倍！如果将如意摩尼宝洗三次、擦三次使之干净后，安置在幢顶上做供养，那么衣食等现世的快乐都能不劳而获。但是即便获得这样的如意摩尼宝一百个、一千个、一万个甚至十万个，它们也无法使我们后世不入恶趣，而这还只是暇满身所能为我们办到的最小利益。

依赖此暇满身，如果我们想要不入恶趣，它就能为我们办到。同样地，如果我们想成就梵天、帝释等身，它也能为我们办到。不仅如此，我们现在没有获得解脱与一切智位，仅仅是因为

① 藏文中对宗喀巴大师有许多尊称，例如 杰仁波切（大宝）、绛贡宗喀巴（文殊拈主宗喀巴）、杰宗喀巴（师尊宗喀巴）、杰尊汤吉钦巴（至尊一切智）等。为方便读者，现统一译作宗喀巴大师。

② 引自《菩提道次第摄颂》。

③ 直译为“取心要”。



我们未去修罢了，事实上，依靠此身同样能办到。尤其是用别的方法<sup>①</sup>需要修三大阿僧祇劫才能获得的双运金刚持位<sup>②</sup>，依靠此身却能在浊世短暂的一生中获得成就。

我们现在的人身远胜于十万俱胝个如意摩尼宝，所以如果这样的妙身得到后又白白浪费的话，那将比白白扔掉十万俱胝个如意摩尼宝更为可惜，再没有比这个更亏损、更愚痴、更自欺的事了！怙主寂天曾说：

“得此闲暇身，我若不修善，  
自欺莫胜此，亦无过此愚。”<sup>③</sup>

如果我们想取心要，必须就从现在开始。这有两个原因：死决定与死期不定。举例来说，我们现在参加法会的这些人，一百年后恐怕一个也不在了。以前，我们的大师释迦牟尼佛，虽多劫修集二种资粮，获得如金刚般坚固的身体，但未了还是显现出涅槃相。后来印度、西藏的智者、成就师、译师、班智达等也已全都示现涅槃相，只剩下一个名字供后人说：“某某时代有某某大师在世。”现在我们在任何地方，都无法指着某个人说：“此人从很久以来一直未死而活到了今天。”当然我们也不应该有这样的指望。既然如此，我又怎么会成为唯一的例外呢？

不仅死亡是决定的，而且死期还是不定的。我们之中没有人能肯定地说，明年此时，自己是否还穿着三法衣住在人群当中。明年这个时候，我们或许已经投生在畜生中，身上披着长长的毛、头上长着竖起的角；也许已经投生在饿鬼中，连一滴水都得不到；也恐怕已经投生在地狱中，正受着寒、热、烧、煮的痛苦；这一切都难保不会发生。

心相续在死后是不会就此终止结束的，我们必须不断地再次

---

① 指显教波罗密多乘。  
② 密宗专用名词，意同佛位。  
③ 引自《入菩萨行论》。



受生，而所生之地不外乎善趣与恶趣二个地方。倘若我们受生在无间地狱，那么我们的身体将与烈火区分不出来。即使是生在地狱中痛苦最轻的“等活地狱”，每天也要受死一百次又活一百次等等的苦楚。现在我们把手放入火中一会儿都无法忍受，又怎能忍受那样的大苦呢？地狱中所受的苦与我们现在这个身上所受的苦是一样的，不要认为它会变得轻一些。如果生在饿鬼中的话，多年之中将连一滴水都难以得到，我们现在视禁食斋<sup>①</sup>等为畏途，又怎能忍受投生在饿鬼中的苦呢？假如受生在畜生中的话，以狗为例，仔细研究一下它的住所、它是如何觅食的、以及通常它能获得怎样的食物等等，然后设想一下，一旦受生为狗，我们又该如何忍受这般痛苦呢？

我们总喜欢把恶趣想成是极为遥远的地方，但事实上恶趣与我们之间的距离仅在呼吸之间。在不作观察的情况下，我们似乎不大会担心自己将堕入恶趣，我们常对自己说：“毕竟我平时还能持戒，也能念念经。至于罪嘛，我从未做过杀人打马<sup>②</sup>这样的大恶。”然而这只是不善于观察而导致的自欺。如果认真加以思考，我们可以发现，入不入恶趣是不能由我们自己决定的，而是取决于我们所造的业。我们相续中有很多业，善与不善混在一起。哪种业力量最大，临死前就会被爱、取<sup>③</sup>所触发。如果我们检查一下我们现在相续中哪种业力量大的话，我们会发现多半是不善业的力量大。

业力的大小，与造业的动机、正行及结行等强弱有关。因此，即便是我们认为很小的不善业，实际上也会变成很大的恶业。譬如说，虽然只用一个词去骂自己的弟子，如果责骂的动机是带有很大的嗔恚，骂又骂得极为恶毒、粗鲁，最后又生起很大

① 通常与十一面大悲观自在仪轨合修，俗称“观音斋”。以两天为一期，第一天仅食一餐，第二天则断绝一切饮食，最严格的作法，则连口水也不下咽。

② 藏人公认的大罪恶。

③ 十二缘起支中的第八、第九支。





的傲慢。这样的话，加行、正行、结行三者都做得很“圆满”。另以杀虱子为例，如果以极强的嗔心动机，杀的时候先用手指挤压虱子，折磨它很长一段时间，再将它杀死，最后又沾沾自喜地想：“这下我感到好多了。”这样的不善业也会变得很有力量。

另一方面，我们总感觉自己所做的善业力量很大，但实际上却非常微弱。善业要成为大力的善业，加行动机、正行与结行回向等各方面都必须清净才行。关于我们做善时最初的动机，姑且不论是否出自最上的菩提心和中等的出离心，恐怕就连最下的希求后世之心都很少见。在通常的情况下，我们首先想到的是，希望能实现现世安乐的意愿，然而任何想达到这些目的的发愿全部是罪业。正行也多不清净，修法又缺乏热忱，即使用念珠念一圈“嘛呢”<sup>①</sup>都难以专心致志，不是瞌睡就是散乱，连好好念一遍《兜率天众颂》<sup>②</sup>都很困难。结行中的回向发愿也多半流于现世这一方面。所以，我们自以为很大的善，实际上却极微弱。有些人加行不清净，有些人动机和结行不清净，更有人这三者都不清净。

由于我们相续中不善业的力量很大，因此只有不善业会在临终时被触发。一旦被触发，那么下辈子去的地方也就只有恶趣。所以可以肯定地说，我们下辈子几乎都将投生在恶趣之中！

现在我们当中有许多人，喜欢跑到据说有神通的师长那里去求卦、求预言和推算，询问自己后世将生在何处。那师长如果说好，便觉得放心，如果说不好则会感到害怕。然而这岂是保信之法！我们根本没有必要靠打卦、预言、推算去了解后世将到何处去。大悲大师释迦佛早就在珍贵的经典里对此作了授记，印度、西藏的众多班智达、大成就者也都作了授记。譬如，圣龙猛在

<sup>①</sup> 即“嗡嘛呢叭咪吽”，汉地习称为“六字大明咒”。

<sup>②</sup> 依宗喀巴大师修师长瑜伽法之一种，最初由宗喀巴大师传授予喜饶僧格（慧狮子，？~1445），后由桑结耶协（佛智，1525~1591）写成文字。



《宝鬘论》中说到：

不善感诸苦，如是诸恶趣；

善感诸乐趣，诸生获安乐。

所以，我们现在虽然不能以现量决定后世将往何处，但由于佛能如实观见“极不现事”<sup>①</sup>，因此我们可以依靠佛的圣言量用“信解比量”来获得决定。

我们投生恶趣几乎是肯定的，既然这样，就应该马上去寻找一种能够使我们免于受生恶趣的方法；而想要从恶趣中解脱出来，就必须找到有能力救护我们的皈依处。如同将被处决的罪犯请求有权有势的官员庇护一样，犯有重大罪业的罪人面临恶趣判决时，能够救他的也只有三宝，所以我们必须向三宝求皈依。

仅仅向三宝求救是不够的，凡是他们鼓励的事我们就必须去修，凡是他们禁止的事我们就必须去断，这样才可以。如果佛能用手来救拔我们，用水来洗去我们的罪障，那么佛早就做了，我们现在也就不会受苦了。然而事实并非如此，释迦牟尼佛只能为我们说法，并劝导我们对业果做出无误的取舍，经中说：

诸佛非以水洗罪，亦非以手除众苦，

非将所证迁于他，示法性谛令解脱。<sup>②</sup>

因此，我们必须想到：

“为了解脱恶趣我应皈依三宝；对于解脱恶趣的方法——业果取舍——我应如理地去修！”

能做这样的思维，便是根据“共下士道”来纠正我们的动机。

那么，单从恶趣中解脱出来就行了吗？不行！即使我们能逃脱恶趣，获得一、二次善趣身，但最终还是会遇到某种恶业<sup>③</sup>而堕

① 业果之理只有佛的瑜伽现量才能亲见，凡夫只能以“圣教量”来做观察。

② 引自《集法句经释》，般若伐曼造。

③ 意为临终时某种恶业被触发。



回恶趣，所以这种结局是不稳固和不可靠的。过去我们曾多次得到过乐趣身，但又都堕入恶趣，现在也肯定会再次发生。

在前生中，我们曾多次受生为大梵天或帝释，住在天宫内，而死后又不得不多次堕入地狱，在炽燃的铁地上翻腾、打滚。同样地，我们曾在天界长时间受用天甘露，而死后又得去喝地狱里的烱铜；我们曾与天子、天女一起娱乐，然后又被地狱中可畏的狱卒所包围；我们亦曾受生为转轮王，为十万户臣民之主，然后又受生为世上最下贱的奴仆，如驴倌、牧童等；我们亦曾受生为日月天子，以自身光明照耀四大部洲，然后又受生在洲与洲之间暗无天日、伸手不见五指的地方。如是等等，不管我们得到多少轮回的快乐，这里面没有一样是靠得住的、真正有价值的。

我们以前已受过那么多的苦，如果现在还不从轮回中解脱的话，将来要受的苦比这还要多。假如把我们过去受生为猪、狗等畜生时吃过的脏东西、粪便等放置在一起，那将比须弥山还要高；除非我们解脱轮回，否则还必须吃更多这样的东西。假如把我们过去被怨家砍下来的头堆聚在一起，恐怕要超过梵天世界；如果还不斩断轮回，使其结束，那么被敌人砍下来的头将会更多。假如把我们过去在地狱中喝过的烱铜汇聚在一起，那将比大海里的水还要多；除非我们从轮回中解脱出来，否则还要喝更多的烱铜。所以，只要能好好地想一想我们以后无止尽地在轮回中飘荡的情形，便足以在我们心中引发对轮回的恐惧。

在轮回中，即便天、人之身也不外乎纯系痛苦的自性。生于人中，有生、老、病、死之苦，与所爱的人分离之苦，与怨家遭遇之苦，得不到想要的东西之苦等；生于非天中，有战争中身体被割裂之苦，及长时间因嫉妒而忧愁之苦等；生于天中，欲界天有死相笼罩之苦。上界诸天虽然没有明显的痛苦，但仍具“周遍行苦”的自性，有难以安住本位不得自在、最终必须下堕等之苦。



总而言之，在没有彻底解脱轮回之前，一切都逃不出苦的自性；所以，我们必须从这种环境下解脱出来，而且必须以我们现在的人身开始。我们之中大部分的人，总认为我们在今生中绝不可能获得解脱而将希望寄托于来世；然而事实上，以我们现在的人身是能够办得到的。我们已获得暇满人身——这是修法的殊胜身——也遇到了佛教等，在现在远离一切违缘、具足所有顺缘的情况下，如果我们还无力求解脱，那么何时才行呢？

所以，我们应该当下即求解脱轮回，而获得解脱的方法，不是别的，就是宝贵的增上三学。因此，我们必须想到：

“为了从轮回大苦海中解脱出来，我必须尽力学习宝贵的增上三学！”能做这样的思维，即是根据“共中士道”次第来纠正我们的动机。

那么，这样就足够了吗？不够！因为即便为了个人自身的利益而获得声闻、缘觉的阿罗汉位，也还难以完全圆满自利，利他也是很微小的，这是因为我们尚未能断除“所知障”和“四种无明”<sup>①</sup>等的缘故。正如所谓“渡一次河须撩二次衣”，就算由小乘道获得阿罗汉位，最后还是得发菩提心入大乘资粮道，从头开始学佛子行；就像新入寺者，从行茶僧开始干起，直到升任堪布，后来转到其它寺院，也还是得再从行茶僧干起一样。因此，从一开始就入大乘是十分重要的。又如《弟子书》<sup>②</sup>中所说：

“诸亲趣入生死海，现如沉没漩渦中，

易生不识而弃舍，自离无愧何过此！”

虽然我们与其他有情众生互不相识，但他们没有一个未曾做过我们的母亲；正如我们在轮回中有过无数次受生一样，我们也有过无数的母亲，因此每一个有情都曾当过我们的母亲。他们每

<sup>①</sup> 指《俱舍论自释》中所说四种非染污无明，即对佛法、极远时、极远处与异类无边差别的无知。

<sup>②</sup> 月官（六世纪晚期~七世纪早期）造。



次当我们母亲的时候，与我们今生的母亲没有差别，全都是以同样的恩德来抚养我们；因此，一切有情与今生之母无丝毫不同：都曾做过我们的母亲，都曾以恩德抚养过我们。

有些人也许会想：这一切有情不会是我的母亲。如果是的话，我应该认得，可是我并不认得呀！然而单靠不认识这一点，并不能作为证明他们不是母亲的理由，事实上有许多人甚至连自己今生的母亲也不认得！

我们也可能这样想：他们过去做我母亲的年代已经过去了，所以不应该再把他们视为有恩之母。然而，就他们曾做我母亲与他们曾给我恩德这件事而言，前生与今世并没有丝毫的不同。譬如，去年饶益于我、施我饮食财物者，与今年饶益我、施我者，恩德相同，这个事实并不会因为时间有前有后而发生变化。因此，一切有情全都是对我们有恩的母亲。像这样的恩人堕在轮回大海的漩涡中，如果我们就这样随随便便地抛弃他们，只顾自己求解脱的话，不就像眼看着母亲等极亲爱的亲属被大海的漩涡卷走，在大海中害怕地哭叫，即将沉没，而这个做儿子的却在岸边心不在焉地唱歌跳舞，只顾自己玩乐，还有比这种更下贱与无耻的行为吗？木筏与皮筏一旦被卷入漩涡，定会有极为恐怖的灭顶之灾。像这个譬喻所说的那样，我们现在似乎觉得，我们与这一切被卷入轮回大海漩涡的有情没有任何关系，而实际上并不是这样，他们全都是我们有恩的母亲。对于这些恩人，我们必须报恩！

施饥者以食物，施渴者以饮水，施贫者以财物，让他们满足暂时的需求，虽然也有一点报恩的意味，然而仅此并没有多大的利益。最上等的报恩方法，就是要让他们具足一切安乐、远离一切苦恼，再也没有比这更超胜的报恩了。所以，我们应该生起慈心：“愿一切有情具足安乐”；生起悲心：“愿一切有情远离痛苦”；我们也应该生起增上意乐，心想：“使这些母亲具足一切



安乐、远离一切痛苦的担子就落在我的肩上，因此，我应该靠自己去完成这项使命。”

然而，我现在有这样的能力去做吗？目前不要说是一切有情，恐怕就连一个有情我们也没有能力去利益。那么谁才有这样的能力呢？虽然声闻、缘觉与清净地<sup>①</sup>菩萨能利益有情，但并不圆满，无法与佛相提并论；因此，在利益有情方面，只有佛是无与伦比的。比如说，佛身所出——光明都能成熟和解脱无量有情；在每个有情面前，佛均能变化出适合于这个有情的界、根、意乐及睡眠的色身，并用该有情的语言为之说法等等。

那么，我有没有能力获得这样的佛位呢？有的！成佛所需身中最殊胜的是暇满身，瞻部洲人所具有的胎生六界<sup>②</sup>之身，是极其殊胜的，以此便能在一生中成就双运金刚持位；我们只是没有去修才没能成佛罢了。

成佛的方法是大乘法，而我们已遇到了圆满无误的圣教心要——“佛陀第二”宗喀巴大师的显、密双修无垢教法。简言之，我们只是被自己的不精进所蒙骗，事实上我们具有远离一切违缘、具足一切顺缘之妙身；如果现在还不能去修，将来肯定不会再有比这更好的身和更妙的法了。

有些人说：现在是浊世、是恶劣的时代。其实从无始以来，我们从未经历过比现在更好的时代！现前侥幸能获得这样一次良机，值此之际，我们更应尽力地去修习佛位；因此，我们应当想到：

“为了利益一切有情，我必须尽力去获得无上圆满菩提！”

并忆念菩提心的所缘相。能做这样的思维，便是根据上士道次第来纠正我们的动机。只有当行者生起“无励力”的体验时，

<sup>①</sup> 十地中的最后三地。

<sup>②</sup> 即地、水、火、风与红、白菩提心，只有具备这六界的人类才能修无上瑜伽之道。



才算真正地发起了菩提心。

为获得这样的佛位就必须修行，为了修行就必须要知道修法。尽管我们有修法之心，跑到僻静的地方，自以为是地念念咒、发发愿或修一、二次“住心”；若不知修法的话，还是不知道怎样下手的。

想了知修行的方法，就必须学习一种圆满无误的教授，而这样的教授之王，便是我将要讲的“菩提道次第”。因此，诸位务必发起这样的动机来听法：

“我要认真地听闻“菩提道次第”，然后将它用于实修。”

无论我们做什么事，最初的纠正动机是最要紧的，尤其是在听“菩提道次第”引导的时候，更不能以为随使用什么动机都可以；最低条件，必须要由造作的菩提心摄持才行。已有菩提心体验的人，只需简单地回想一句短语——“为利有情愿成佛”即可；但对初业行人来说，单靠这个是无法让我们的心改变的，只有从“暇满”、“利大”、“难得”开始依次忆念，才能令心转变，引出菩提心所缘相。

不仅“道次第”如此，我们甘丹山派<sup>①</sup>在传任何灌顶、经教和引导之前，都要以一整套“三士道次第”来纠正动机。我的大宝师时常教诫说：即便在发愿中，也包含着简略但全面的“三士道次第”，这是我们新、旧噶当派<sup>②</sup>无上的特别之处。所以，在这些肩负弘扬圣教之责的诸位，都必须这样来学。

然而有一个例外是，在传“长寿灌顶”时，按照传统，师长只讲“暇满、利大、难得”之类，而不讲“无常”，这是因为怕缘起的关要有错误的缘故。

在参加本次法会的人当中，有的是抱着：“我能来听法，这

<sup>①</sup> 藏传佛教格鲁派的正式名称，得名于宗喀巴大师创建的祖庭——甘丹寺。“甘丹”是梵文“兜率陀”一词的藏文译名。

<sup>②</sup> 由阿底峡尊者与仲敦巴大师（1005~1064）创立的宗派为旧噶当派，由宗喀巴大师创立的称新噶当派，意在继承与发扬噶当派的贤妙宗风。



因缘真是太好了，修则非我所能。”的想法来；有些人则是随大众而来，心想：“如果你们去，那我也去。”但从另一方面讲，由于此次说法与其它大灌顶等不同，人们至少不会这样想：“我来求这个法是为了能做经忏。”如果是大灌顶的话，有些人可能就会有这种想法：“求了这个法之后，我便能以念咒等获得降伏魔鬼的能力，以及息灭病魔、招财、怀摄等等。”还有些人尽可能地多听闻，将法视为做买卖的资本，然后跑到蒙古等地方去兜售；这些都是假托佛法而造集的大罪！将佛所说的能成就解脱与一切智的方法用于现世的目的，就如同把国王从宝座上请下来而委以打扫的工作一样；因此，如果诸位觉得自己有上面所说的那些不好的动机，就请你们将之丢弃，至少要好好地生起造作的菩提心来听。

以上所说是有关如何纠正听法动机的内容，现在我们转入正行部分。

关于所听之法，首先要弄清楚以下几点：第一，所修之法必须是大师佛陀所说的；其次，必须是经过诸位班智达解释抉择的；第三，必须是由那些大成就者修习后在相续中发生证悟的。我们应该修这样的法，至于其他佛没有讲过的，任何智者成就者都不知道的所谓甚深教授，再怎么修，其结果也只能是佛未曾得到的，或是其他智者、成就者根本成就不了的。<sup>①</sup>

因此，我们首先必须观察所修之法，如萨迦班智达<sup>②</sup>所说：

“事关马宝等，不大之买卖，  
问他善思量；于今生小事，  
尚如此勤苦，诸生长久事，  
虽有赖正法，妙劣不观察，

<sup>①</sup> 讽刺语，意为毫无真正的价值。

<sup>②</sup> 萨迦五祖之第四位（1182~1251）。





遇法即信受，如狗食不可。”<sup>①</sup>

我们在做马的买卖时，通常要做多次的调查研究，请教专家和询问众人意见。或以购茶的僧人为例，他总要反复地观察茶叶的色泽，重量和形状，要认真地研究茶叶是否有被水泡过等毛病，和询问别人的意见；而这种事即便上当，最坏的情况，其实也不过是损失几杯茶而已。人们似乎常对这种暂时的小事做详细的研究，却对实现我们今后诸生长远目标的基础——所修之法——不做任何的观察，就像狗吃东西一样，随便遇到什么吃什么就觉得满足了。这实在是个可怕的错误，绝对不可！因为法若有误，势必会导致今后诸生的长远目标也发生差错。

因此，我们在实修前，必须对所修之法加以认真观察。如果能够这样观察，就可以发现再没有比这个“菩提道次第”更殊胜的法了。密法的甚深，也依赖于“道次第”才得以体现。“三主要道”没有在相续中生起来，我们是无法靠密宗道在一生中成佛的。

以前我曾听过不少“净相”和“伏藏法”等被认为是甚深的教授，也见过很多“羯摩集”等所谓稀有的密法，但是这里面根本见不到“三主要道”体验法或体性特别的教授。

这个“菩提道次第”既不是宗喀巴大师创造的，也不是阿底峡尊者<sup>②</sup>发明的，它是由佛陀正等觉本人所传下来的。一旦理解了教授，将认识到不管经题中是否有“道次第”这个名字，其实一切佛经都是“道次第”。例如，一切佛经中最上、最胜、最妙的是大宝《般若波罗蜜经》，此经包含八万四千法蕴<sup>③</sup>一切关要，正式宣讲的是“甚深道次第”，隐义宣说的是“广大道次第”。其传承之次第是：“广大道次第”由佛陀上首弟子弥勒传

<sup>①</sup> 引自《三律仪差别论》。

<sup>②</sup> 藏文中对阿底峡的习惯尊称是“觉窝”、“觉窝杰”（至尊），为方便读者，现统一译作阿底峡尊者。

<sup>③</sup> 用帝释坐骑“香象”所能背负墨水书写的经典总和为一法蕴。



于无著；“甚深道次第”由文殊传于龙猛；从而形成二种不同的“道次第”传承。弥勒造“五法”<sup>①</sup>，无著造“五地”<sup>②</sup>，龙猛造“六正理聚”<sup>③</sup>等论以解释“道次第”。

以前，深、广道次第是分别传承的。无等阿底峡尊者从金洲大师处听受广大道次第，从明杜鹃处听受甚深道次第，而将教授合流。不仅如此，他还是由文殊传寂天的“广大行传承”<sup>④</sup>和密法传承等显、密全圆传承的继承者。

阿底峡尊者在藏地造出了摄集圣教全圆关要的《菩提道灯论》，现在流行的“道次第”一名就是从那时起开始有的。从那以后，见、行传承虽已合流，但因为广略的不同又分为噶当“教典”、“道次第”和“教授”三派。后来，宗喀巴大师在洛札大成就者<sup>⑤</sup>和扎廓堪钦·却嘉桑波<sup>⑥</sup>二位大师前听受这三派教授，从那以后，这三派又变成一个传承。

宗喀巴大师在热振的狮子岩脚下著出《道次第传承师长启请·开胜道门》一文，并将阿底峡尊者“侧头像”迎请来。在做启请的时候，大师亲见“道次第”一切传承师长现身说法，尤其是亲见阿底峡、仲敦巴、博朵瓦<sup>⑦</sup>、霞惹瓦<sup>⑧</sup>诸师达一月之久。最后，仲敦巴等三位师长融入阿底峡身中，阿底峡将手置于宗喀巴大师头顶上说：“去做利益圣教的事业吧！我将做你的助伴！”实际上，这是劝请宗喀巴大师著述《道次第广论》。于是宗喀巴大师完成了《道次第广论》奢摩他章以下的部分，后来又经至尊文

① 《大乘经庄严论》、《现观庄严论》、《大乘上续本母论》（宝性论）、《辩中边论》与《辩法性论》。

② 即《瑜伽师地论》之别名，全书包括本地分、摄抉择分、摄事分、摄异门分与摄释分。藏籍五分次第与汉籍有异。

③ 《中观根本论》、《六十正理论》、《七十空性论》、《宝鬘论》、《回诤论》与《细研磨论》。

④ 此派拥有著名的修自他平等相换菩提心教授，由金洲大师传予阿底峡尊者。

⑤ 法名为南喀坚赞（虚空幢，1326~1401）。

⑥ 此师生活在十四世纪早、中期。

⑦ 法名为仁钦赛（宝明，1027~1105）。

⑧ 法名为雍丹扎（功德称，1070~1141）。



殊劝请，完成了大毗钵舍那章。这部论著姑且不论其它方面，只要看一看造论的劝请者，就可以知道这是部包含了加持宝藏的大论。该论后跋中的“从佛菩萨微妙业”等数语，便隐含着这层意思。

后来，宗喀巴大师又省去《道次第广论》中的繁说，摄其要义著出《道次第略论》；前者以“讲传”为主，此论则以“耳传”为主，教授的关要各有不同，可相互补充。

宗喀巴大师意识到，将来会有人不知如何将这些较广的教授用于实修，他本人曾指示说：“然能了解一切讲说皆为修持者，实属少数，可先将所应修持之事予以摘略，另著专书详述。”于是有了嘉旺·索朗嘉措（福海）<sup>①</sup>的《道次第·纯金》；第五世达赖喇嘛的《道次第·文殊口授》（此论可视为《纯金》的注解），班禅·洛桑却坚（善慧法幢）<sup>②</sup>的《坦途》；至尊洛桑耶协（第五世班禅善慧智）的《捷径》（此论犹如《坦途》的注解）。

宗喀巴大师的三种道次第，以及上述四种“明晰引导”，加上达波·昂旺扎巴的《善说精髓》，这八种合起来便称为“道次第八大引导”。

由于这些本、注无法以一概全，所以必须分别获得它们的引导传承。特别是《文殊口授》引导传承，有广略二种，因传承住持者分别来自中部和南部，所以分为“中传”和“南传”二派。其引导传承也必须分别获得。

仲巴达浦巴父子后来看到《文殊口授》时说，如果早些看到此论，他们在修这些所缘的时候就不会有那么大的困难了；可见在《捷径明晰引导》与《文殊口授》二论中各包含着对方所没有的深要。

① 第三世达赖喇嘛（1543~1588）

② 第四世班禅喇嘛（1570~1662）



大师释迦佛在世的时代，只有“经教传承”，别无“引导传承”<sup>①</sup>，由于后来的人单靠“经教传承”无法理解，所以才另有“引导传承”。

引导可分成几种形式：“讲解引导”是指对书本上的文字进行详尽的解释；“明晰引导”，<sup>②</sup>是指不做文字上的广释，而直接提出教授的心要进行教导，就像善巧医术者把新鲜的尸体剖开，直接为弟子介绍五藏六腑的构造一样；“经验引导”是指师长针对弟子的相续，根据自己的经验进行讲解；“体验引导”是指让弟子住在禅房附近，每次为弟子开示一种所缘类，然后令其回去修。如果前面的体验尚未生起，则不说后面的所缘，直到前面的体验生起，才会再接着讲下一个。这些引导各有其经验加持，对调伏相续利益极大；现在这里所讲的，便是采用“经验引导”的方式。

为了方便那些从别处赶来，缘分不大，且只能听一、两次的人，现将《捷径》和广、略《文殊口授》以及与后面“自他相换”章有关的《修心七义》这三部论合起来讲。

施主们启建这次法会，旨在为已故的两位公爵大人回向善根，在我这边，我想说的是：其它灌顶等法对师徒双方而言，利弊俱存<sup>③</sup>。讲《道次第》则没有这个问题，所以我很乐意为大家讲，也能肯定这将给每个人带来极大的利益。因此，我恳求诸位尽自己最大的努力去实修，并应当为已故和在世的施主们祈福。

（接着帕绷喀大师略微传了三种《道次第》的开头部分，然后散会。）

① “引导传承”是指一种包含本法历代祖师教授的特殊传承。

② 藏文原文为“红引导”。

③ 指在受法者是非器的情况下。



## 第二天



阿底峡尊者生平与藏地道次第引导的起源





(第二天,大宝师长嘉杰<sup>①</sup>·帕绷喀仁波切作了如下开示:)

法王大宗喀巴说:

“一切佛经心要义,是诸菩萨所赞道,  
有缘求解脱津梁,我今随力而宣说。”<sup>②</sup>

一切佛经的心要精华是“出离心”。下士道中,这意味着厌恶三恶趣;中士道中,这意味着厌恶轮回中的一切。如果不依靠像“道次第”这样的教授,是生不出“出离心”来的。

诸菩萨大士所赞之道是大宝“菩提心”,求解脱的津梁是“离边见”。如果不依靠像“道次第”这样的引导法,这些也是不可能生起的。

所以,为了成佛,就必须在相续中生起这“三主要道”,要生起这三个主要道,就必须依靠道次第才行。因此,诸位在听法前,请你们先认真检查一下所有的动机和威仪,正确的动机应该是:

“为了利益一切有情,我应获得佛位,为此我来听受三士道次第经验引导,而后去做实修。”

你们将要听到的法,是有缘者趣向佛位的大乘法范、是龙猛和无著二位大车<sup>③</sup>的轨辙、是吉祥无等阿底峡尊者和三界法王大宗喀巴心髓般的甚深教授,是八万四千法蕴一切关要无不具足、经过编排整理而成的修持次第,也是任何一个补特伽罗成佛所必需的修法。

讲“菩提道次第”简略经验引导必须根据科判,即必须以正行的某一科为基础,在这之上做到“道次第”的体性决定、数量决定和次序决定;再决定此科内什么是所缘、什么是相关的解释、什么是教理、什么是故事、什么是教授口诀,然后才去修。

<sup>①</sup> 藏文“嘉杰”意为依怙主,一般情况下是弟子对自己师长的尊称;或是对当代某些著名佛教大师的尊称。

<sup>②</sup> 引自《三主要道》。

<sup>③</sup> 对开派祖师的尊称。龙猛与无著分别创立了大乘深见派与广行派。



如果听闻和修习不依科判，胡乱地混一起，便很难利益自心；这好比把茶、酥油、盐和碱混放在一个器皿中饮用，味道肯定不佳。

“道次第”科判有很多种，如《道次第广、略论》科判等。修持应以自己获得的某种“道次第”科判为基础。现在呢，是照我大宝师长的规矩，以《捷径》为主，另以众多教授为庄严所造的科判来讲。

这一科判<sup>①</sup>以前未写成文字，我曾郑重地在大会上或私下向师长<sup>②</sup>请求，花了很大的功夫才将它编写成文字。这个科判广略适中，生起体验的方法十分特别、与众不同，具有很多的关要。现在我就按这个科判来讲。

印度两大佛学中心之一的吉祥那兰陀寺诸位智者，主张由“三清净门”说法，即：阿闍黎语清净、弟子相续清净和所说法语清净。止迦摩啰室啰寺的智者认为以下三事为最重要的前导：正法作者殊胜、正法殊胜，以及如何闻说该法之理。这里按后者讲。

“菩提道次第”引导分四大科：（甲一）为显其法根源净故开示作者殊胜；（甲二）令于教授起敬重故开示其法殊胜；（甲三）如何闻说具二殊胜法之理；（甲四）如何正以教授引导弟子之次第。

这四条是《道次第广论》的科判，按照口传，不论讲哪一种广、略“道次第”教授都要有这四科，否则，听者便生不起决定，所以现在从第一大科讲起。

---

<sup>①</sup> 名为《依菩提道次第明晰引导坦途与捷径垂赐经验引导修法科判·至尊师长口授》，全文制作成科判表，移至正文前，以便于读者翻检对照。本书正文中所使用的粗黑体标题即是这一科判，并冠以“甲”、“乙”、“丙”、“丁”等汉文序号。其它非粗黑体、未加序号的次标题是译者为方便读者所加，不属于科判原文，敬请注意。

<sup>②</sup> 指帕绷喀大师的根本师长洛桑绛贝伦珠嘉措（善慧妙吉祥任运成就海）。



## 甲一、为显其法根源净故开示作者殊胜

如昨天已说的那般，我们在观察所修之法时，应该按照印度智者的规矩，看看它们是否符合以下三个条件：必须是佛陀所说的，必须是经班智达抉择过的，必须是经诸成就自在者修习后在心相续中生起证悟的。从修行者自己这方面来讲，如果信心、智慧和精进不足，便不会有收获；但从法这方面来讲，如果修的是相似法，也绝对不会有结果。我们见过不少有智慧，肯精进的人，因为这个原因而浪费了一生。

其它所谓甚深的教授，诸如“净相”等等，不管它们是什么，大都如我前面说过的那样，不外乎是些“本尊成就法”以及依此而修的各种“事业法”。在这些教授中，有的时候甚至连三宝都没有明确提及，更不要说有生起“三主要道”体验的方法了。

正如一切江河的源头应该出自雪山一样，正法的源头也必须出自大师佛陀。如果师长有时间并且知道如何详细解说的话，应该从大师佛陀开始，讲解“道次第”所有传承师长的传记，亦即师长们如何依此道获得果位的情况。由于传承师长数量太多、内容又很长，所以现在没有时间详谈，在此我只能简单地介绍一下。

（随后嘉杰·帕绷喀仁波切简单讲述了从大师佛陀至阿底峡尊者之间两种不同传承的更替，以及从阿底峡尊者开始传承合流的一些情况。）

像这样，从阿底峡尊者那时开始，传承便合流了，尊者在西藏造《菩提道灯论》，从而将这些教授引入西藏。“道次第”这个名字也是从那时起开始有的。由于《菩提道灯论》是此后《道次





第》、《胜道》<sup>①</sup>、《圣教次第》等一切相关著作的根本文，所以，阿底峡尊者实际上也是这些著作的作者。宗喀巴大师也说：“故彼《菩提道灯论》之造者，亦即此《菩提道次第广论》之造者。”

虽然在此应该详述阿底峡尊者的传记<sup>②</sup>，但因条件不允许，故而只能简单地讲一下，此传记分三部分：

## 乙一、圆满种姓中受生之理

阿底峡尊者的诞生地位于东印度萨霍尔境内的榜噶拉城。这个城市很大，约有三万五千名居民，周围属民达十万户。王宫名“金幢”，具有十三层金顶和二万五千座金幢。是个财富众多，权势强大的王国。国王名“善吉祥”，王后名“吉祥光”，阿底峡是他们的次子，诞生时伴有众多稀有的征兆。

## 乙二、其身获得功德之理

尊者诞生后满十八个月时，父母带他前往附近毗札麻拉城中的寺院。一路上，全城百姓争相瞻仰小王子的风采。王子看见人山人海的场面，问父母道：“这些人是谁？”父母回答说：“他们是你的臣民。”王子便以大悲心看着他们，最稀奇的，他还用悦耳的声音说道：

“愿此等众悉如我，常生王家父母贤，  
国政权势福德盛，皆为正法所长养。”

抵寺后，父母等其他人均发愿今生生长寿无病，受用圆满，后世不堕恶趣，生于善趣等等，这位王子却发愿道：

“我得暇满人王身，诸根无过见三宝，  
常敬顶戴三宝尊，今后请作归依处。”

<sup>①</sup> 《噶当嘉言集·宝藏》中有数篇摘自题为《胜道》的文章。

<sup>②</sup> 有关阿底峡尊者的详细生平，可参阅藏文《噶当宝籍》上卷“噶当父法”与汉文《阿底峡尊者传》，法尊编译。



愿终不为家法缚，处僧伽中获法财，  
远离我慢供三宝，悲心观照诸有情。”

尊者诞生为王子后满十八个月，便能说出归依和发心这样的话，仅此就足以令人对他生起极大的信心。

随着年龄的增长，王子逐渐成长为一位智者，如《噶当宝籍》中所说：

“王子三岁时，善历算、字、声，  
年甫六岁时，能辨内、外道。”

知道如何分辨内、外道的差别是件很困难的事，尊者自己曾说：“在印度只有我、那若巴和辛底巴三人知道分辨内、外道的差别。现在那若巴已去世，我来了西藏，所以目前印度的形势是很艰险的。”尊者在六岁时就能分辨内、外道的差别，表明从那时开始他已经是个极为善巧的智者了。

王子十一岁时，许多有望成为王妃的王女们用唱歌跳舞等各种方法，试图唤起王子贪欲，但这反而增强了王子的厌离心。另外，度母也化作一名绀色童女前来劝诫：

“莫贪莫贪有缘者，如象沉溺芦苇塘，  
勇士若溺欲泥中，清净戒衣岂不毁？”

第一个“莫贪”是指莫贪现世，第二个“莫贪”是指莫贪轮回；就如同大象沉溺一样，身躯庞大的动物要比其它动物更难从淤泥中拔出。由此比喻看来，“勇士若溺”也就说明：如果普通人做恶，除他自己之外，对圣教和众生不会有大的损害；但是如果大活佛的行为有所闪失，那么将会导致整个地区圣教的衰败。相对的，如果大活佛凡事都能如理而行，也将使该地区的圣教得到弘扬。所以，对你们这些大活佛来讲，具备智、尊、贤三德<sup>①</sup>和守护甘丹派清净见、修是很重要的。这些是别义，现在接着讲

<sup>①</sup> 指智慧不昧、戒行清净、专事利他三种功德。



阿底峡的故事。

小王子很高兴地对上述劝请做了回答。不久，他身披戎装，由一百三十名骑士陪同外出巡游，表面上是游山，实际上是寻访师长，做善巧方便之行。他遇到了住山的胜敌婆罗门，婆罗门授以归依发心，并告之应往那烂陀寺，寻访其无始生中之师菩提贤。然后他又遇到了菩提贤大师，供上珍宝，令大师欢喜，大师入三摩地加持王子身语意三门，授与许多发心教诫，又遣送王子至其前生之师阿瓦都帝巴<sup>①</sup>处。

王子与大师会面时，大师说：“今日回到你的王国去吧，观察了家室的过患后再回来。”

王子的父母看到王子回到家中十分高兴，便问：“月藏<sup>②</sup>，你到哪里去了？走得不累吧？心里没有厌烦吧？你能回来真是太好了！”王子回答说：

“往求能仁归依师，遍访山中阿兰若，  
所至皆见轮回过，所遇亦说轮回失。  
任做什么事心不快，愿许出离求正法。”

父母告诉他说：“你虽厌恶轮回，但仍然可以主持国政，供养三宝，惠施贫穷，建立伽蓝，迎请僧众，这样做也能让一切人众获得安乐。”

王子答道：“我长时间观察轮回，已没有丝毫贪恋国政之念。对我而言，金殿和牢狱无异，妃子和魔女无异，三甜饮食<sup>③</sup>和狗肉脓血无异，宝饰锦衣和垃圾堆中的粗毛毡没有丝毫的区别。所以，我要去密林中修习禅定。今天我准备带一点肉、奶、蜂蜜和糖，回到至尊阿瓦都帝巴跟前去。”

接着又唱了一首歌，双亲也只好由他去了。

① 又称“小明杜鹃”。  
② 阿底峡尊者俗名。  
③ 冰糖、蔗糖与蜂蜜。



王子随后携带一千名骑士返回森林，顶礼于阿瓦都帝巴足下，大师为他做发心大乘灌顶，并说：“去黑山寺见吉祥罗怙罗，他也是你前世的师长。”

王子随后去见罗怙罗大师，当时大师正在宣说密续，遥见王子，知其为求法而来。为了使众人生起敬畏，便向王子身上降下一道霹雳，那道霹雳转而落到了外道的黑塔山上。大师的瑜伽师弟子们看到这一情况，便问大师来者是谁，大师答道：“此人于五百五十二世前生中，一直都是大班智达身。现在为榜噶拉法王善吉祥之子，但他却不贪恋王位而前来求善行。”大家都感到可贵，忙从座位上站起来迎接，才刚见面，王子便请求道：

“师长正士请存念！虽欲离家修解脱，  
然因种姓高贵故，终遭系缚榜噶拉。  
虽依胜敌、菩提贤、阿瓦都帝巴、明杜鹃，  
诸得悉地之师长，然犹未能离王位。  
今日受教至师前，请赐大乘发心灌。  
决定解脱此系缚！”

大师闻言极为喜悦，单独为他授“喜金刚”灌顶和全部教诫，经十三日圆满，并立密号为“智密金刚”。罗怙罗大师随后计划派遣八位赤身裸体，形状可畏的男女成就者，随同王子返回榜噶拉，以改变国王准备让他继承王位的想法，然后再将王子护送到阿瓦都帝巴大师那里。王子便改换“嘿汝嘎”装回国。当他走近王宫时，被众人认了出来，大家都很害怕。这些男女瑜伽师作疯狂相，奔跑跳跃历时三个月。大家知道王子已决意舍弃王位，都悲伤地流泪。特别是王子的父亲说：

“噫嘻我儿初诞时，见诸瑞相自思量，  
能绍王位心欢喜，为何今欲依林藪？”

王子答道：

“倘我如言继王位，虽能须臾与父聚，



然非诸生皆父子，无大利益铸大错。  
若我舍弃大王位，修习解脱菩提道，  
一切生中安乐伴，故请听许令得便。”

王子母亲便对国王言道：

“虽甚爱顾有何益？众生首为业力牵，  
今可放舍如其愿，愿后生生永相聚。”

王子最后得蒙父母开许，于次日清晨由那些男女瑜伽师陪同，前往密林中阿瓦都帝巴大师处，学习“中观法”，并获得细微业果的教诫。从二十一岁至二十九岁间，专勤修行。简言之，尊者能在大师跟前于一座上同时做闻、思、修三者。《蓝色小册》<sup>①</sup>中也说：“追随阿瓦都帝巴七年。”

金幢王宫下统辖十万户民众，拥有二万二千个浴池、七百二十座花园及五万六千棵椰子树。王城属民有三万五千名，城墙共计七重，中间有三百三十座桥相连。王宫有二万五千个金幢，中央殿顶有十三层，国王受用富甲汉地“东君”王。然而像这样拥有无上财富和权力的王位，却被尊者弃之如唾尘而往求正法。我们的大师释迦牟尼佛，得转轮王位如掌中之物，但佛也弃之如唾尘而出家。对于这些事迹，我们应该仰慕学习。

现在，如果有人对我们说：“放弃你的梵行吧，我将委任你做一个宗本<sup>②</sup>。”有多少人能毫不迟疑地加以拒绝呢？许多人甚至连暗小寮房里的杂物都难以割舍，更何况是王位呢？

如唾尘般抛弃王位后，尊者主要依止阿瓦都帝巴大师共计七年，并在许多其他得悉地的师长前学金刚乘，对全部经论和教诫均获得善巧。当他萌发“只有我最善巧密咒”之念时，众空行母在梦中向他出示了许多他以前从未见过的密典，从而将他的慢心

<sup>①</sup> 噶当派一要籍名，内容为博朵瓦的“道次第”口传教授，由博朵瓦弟子格西玛须瓦·喜饶嘉措（慧海，1059~1131）编辑成偈颂体文献。喜饶嘉措的弟子拉扯岗巴（十二世纪中叶）造有注释。

<sup>②</sup> 宗，为藏地县级行政区或治所名。宗本即相当于汉地的县长。



破除。

当尊者自恃：“现在我应该做密咒梵行，以期即生获得大印殊胜悉地<sup>①</sup>。”时，罗怙罗鞠多大师以神通力穿墙无碍，来到他的面前说道：“你为何想舍弃有情去求成就？你必须出家，对圣教和许多众生会有大利益。”吉祥嘿汝嘎<sup>②</sup>也在面前虚空中显现来劝请。我们的大师释迦佛和怙主弥勒也在梦中劝其出家。就这样，尊者于二十九岁时，请获得加行道忍位的大众部戒护上座为亲教师，出家受近圆戒。

尊者随后依止一百五十七位师长，研习一切明处和显密教典、教诫，特别是在法铠大师前，十二年中听受并通晓八百卷《大毗婆沙论》<sup>③</sup>，此论总摄毗奈耶四部等微细规矩一切关要。此外，尊者对十八部各自的受食法、净水法等微细规矩能遍知无余，从而成为印度十八部一切大众的顶上摩尼宝。

听受并掌握了当时印度所有的显密正法之后，尊者经常思考这样一个问题：“什么是成佛的捷径？”住在黑山秘窟的罗怙罗鞠多大师以神通力知道后，来到尊者的面前说：

“能亲见到本尊和众多曼荼罗天众，获得许多共同悉地，三摩地不动如山，光是这些算不上什么大成就。你应该专修慈心、悲心和菩提心。“大悲观自在”是悲心之本尊，所以当依之为本尊，并立下誓言：在轮回未空之前，我当利益有情。”

后来，尊者绕金刚座<sup>④</sup>时，在旋绕道上，见到有二尊泥像做问答状。金刚座南方虚空中，出现二位童女，相貌胜过凡人身、如同天女，其中一位问道：“要想速疾成佛，当学何法？”另一位回答：“应学菩提心！”并说了一种很妙的修菩提心方法。尊者见状便停止旋绕、侧耳倾听，像将水从一个器皿注入另一个器皿

① 密宗悉地分共同与殊胜两种，殊胜悉地即是成佛。

② 密宗无上瑜伽本尊名，又称“胜乐金刚”、“总摄轮”等。

③ 此论梵文已不存，藏文未有译本，仅存汉译本。法尊法师曾部分译成藏文。

④ 佛成道处，现通称“菩提伽耶”。



一样，对他们的谈话全能了解，当尊者住在阿闍黎龙猛所建的石院附近时，出现一老一少两位妇女，老的对少的说：“要想迅速成佛，就应学菩提心！”在绕金刚座主殿时，寺檐下一座佛像出声道：“喂，大德！要想速疾成佛，就应学慈心、悲心与菩提心！”在绕石院小屋时，一座象牙释迦牟尼像也开口说道：“瑜伽师！一个人要想迅速成佛，就应学菩提心！”

随后，尊者想知道，到底谁有全部的教授能使大宝菩提心未生令生、已生增长以臻究竟，于是做了探访。当时，大金洲大师<sup>①</sup>被称为“菩提心之主”，为了到金洲大师跟前去听受全部的菩提心教授，尊者决定到金洲<sup>②</sup>去。

尊者随一群从瞻部洲去金洲经商并熟知航海路线的商人出发，坐船在海上漂泊了十三个月始抵目的地，当时，“极喜自在魔”对将来佛教的弘扬难以忍受，为了阻止尊者获得菩提心教授，他兴风作浪使船偏离航道，并化作如山一般大的摩羯鱼挡住去路，又从空中落下霹雳等等，造成很多严重的损害。为此，班智达乞叉底蘘沙向阿底峡尊者猛力启请，尊者便入“红降阎摩”三摩地调伏魔王与魔军，如此，方渐次抵达金洲。即使是像阿底峡尊者这样才十八个月大，便能脱口说出精通菩提心话的智者成就师，尚且要以这样的苦行再加努力去求发菩提心教授。由此观之，大乘道最主要的因素，除此大宝菩提心外再没有别的，我们对此应获得确定。

虽然在途中滞留达十三个月之久，但尊者始终保持出家相未曾稍有破坏，不像我们这些人，出了寺院就换俗装。出家人离寺外出，应该一直穿着出家装，当知即使是这种外相也能利益圣教。现在的僧人朝山，一出寺院外墙便改着俗装，手持长枪；不认识的人看到，还以为是杀人越货的强盗，不免令人心生忧惧。

① 法名为“法称”，所以又称“金洲法称”，与《释量论》的作者以示区别。

② 一般为南洋群岛的统称。据说“金洲法称”居住于现在的苏门答腊。



克珠一切智<sup>①</sup>曾说：

“袈裟法衣二件套，诸出家众庄严身，  
出家反作在家相，斯乃灭教之行径。”

有些人说，我们只要重视内在的修心即可，在外表上随心所欲亦无妨，但这种做法有损圣教整体的典范；因此，僧伽大众的外表威仪必须做到寂静、调柔。例如，圣阿说示<sup>②</sup>就是以他的威仪，将舍利弗置于真理之中的。

现在再接着讲阿底峡尊者的故事。尊者到达金洲之后，遇见一些住在岸边的禅师，他们是金洲大师的弟子。于是，师徒一行在那里停留了十四天，并向那些禅师请教金洲大师的传记。如果换作是我们的话，也许会立即到大师跟前去；尊者非但不这么做，反而还去请教大师的传记，这是向我们表明认真观察大师的重要性。

禅师中有些人急忙地跑到金洲大师跟前，向大师禀告说：“最近，在东、西印度无人能比的大智者燃灯吉祥智<sup>③</sup>和他的一百二十五名弟子，经过十三个月的艰难航行来到这里，目的是为了在师尊前，听受《能生三世一切佛之母》<sup>④</sup>和发愿心与行心的大乘修心教授。”金洲说：“像这样的大智者能降临我们这个地方实在是太好了，应该出去迎接他。”当尊者师徒一行走近金洲大师所住的宫殿时，远远地看到一队出家人，由金洲大师率领前来迎接。他们总共有五百九十七位，其中五百三十五位是比丘，全穿着同样颜色的三法衣，拿着滤水瓶，优雅地持着锡杖，犹如阿罗汉一般，能引发人们的信心。他们由六十二位沙弥陪同，这一景象宛如世尊在世，罗汉围绕，引发尊者师徒极大的信心，令大家感到欢喜之至。

① 宗喀巴的上首弟子之一“格勒贝桑”(乐善吉祥贤, 1385~1438)的尊称。

② 马胜比丘。

③ 阿底峡尊者法名。

④ 《般若经》别名。





尊者与乞叉底蘼沙班智达等善巧五明的班智达和善巧三藏的比丘众，如大众部所赞叹的那样，脚穿“真米玛”<sup>①</sup>鞋，身着克什米尔红花所染的三法衣。一切以缘起<sup>②</sup>为重故，他们手托着最大的、无有漏孔的铁钵，可容下摩揭陀量制一升之水的铜滤水瓶，并持教主佛陀所赞叹的锡杖，如是等等，一切佳兆都妥善地具足了。所有人都带着班智达帽，手持白拂，毫无我慢。一百二十五名弟子跟在尊者后面，不疏不密，中间保持可容一人的距离，宛如五彩霞帐，逐渐走近怙主金洲所在的地方。由于一切都很圆满，这使善品天神们很高兴，从空中降下缤纷的花雨。金洲所有的百姓，对于二位大师的事业心感希有、生大信心。

随后，尊者将一只盛满金、银、珍珠、珊瑚、吠琉璃等宝物，内外透明的宝瓶作为供养，献到大金洲大师手中，这便构成了尊者能如瓶满注地听受修菩提心教授的缘起。

见面之后，金洲大师将尊者带入“银伞”寝宫中。为重缘起，大师先授以《现观庄严论》及教授，花十五座时间妥善解释圆满。师徒双方相互间极为尊重，连枕共居<sup>③</sup>。十二年中，尊者对弥勒传给无著的《佛母般若波罗蜜经》中的全部隐义<sup>④</sup>，以及文殊传给寂天的修自他相换菩提心的教授进行听闻、思维和修习，并达到究竟。在大师跟前，尊者心中生起了无造作的自他相换菩提心。大师也宣布他为圣教之主，并授记他将前往藏地，培养那里的弟子，大师说：

“勿住于此往北方，应往北方之雪域。”

① 出家人所着的一种拖鞋名。

② 此指预兆。

③ 这是大众部中师父为弟子传授特别教授的一种规矩。

④ 即《现观庄严论》的教授。



## 乙三、获已于圣教所作事业之理

### 丙一、于印度所作之理

尊者返回中印度后，有一段时间住在金刚座，曾经三次以正法击败外道的邪说，将他们安置在内道佛教中，做了许多有益于圣教的事业。后来，由“护法”王迎请前往止迦摩啰室啰寺。

虽然尊者本人以大众部为主，但他对其他所有的部派也都很善巧，而且一视同仁、不分亲疏，所以成为东、西、中印度一切僧伽的顶上摩尼宝。在佛教中，尊者就像是胜者佛陀重新降临于世，为三藏和四续部<sup>①</sup>所摄显、密全圆教法之主。

### 丙二、于藏地所作之理

当时，藏地的前弘期佛教<sup>②</sup>已经衰亡，后弘期佛教<sup>③</sup>虽然正在逐渐地兴起，但有些人因信受毗奈耶而毁谤密法，有些人因信受密法而毁谤毗奈耶，视显、密如冷热般矛盾。另有许多冒牌的班智达从印度来到藏地寻求黄金，用贪欲道和邪咒欺骗藏人，这些情况对清净佛教在藏地的弘扬造成了极大的困扰。

藏王拉喇嘛耶协沃（智光）<sup>④</sup>心里对此不悦，为了在藏地弘扬清净的佛教，他派遣二十一名聪慧的青年去印度迎请能饶益藏地的班智达。这些人中，除大译师仁钦桑波（宝贤）和小译师勒

① 事续、行续、瑜伽续和无上瑜伽续。

② 藏传佛教从吐蕃王朝涅赤赞普时肇端以后，中经松赞干布时奠基，赤松德赞时弘扬盛行，热巴巾时改革文字厘定经典，直至朗达玛灭佛以前，长时间流行于西藏各地的佛教者，称为前弘期佛教。

③ 此期的开始年代，有各种计算方法。布敦·仁钦珠（宝成，1290~1364）以藏历第一胜生周之前五十三年之水鸡年（西元 973 年）贡巴饶色（密意极明，952~1035）受比丘戒之年起算；仲敦巴以藏历第一胜生周之前四十八年的土虎年（西元 978 年）由鲁梅·楚臣喜饶（戒慧）等十人从贡巴饶色受比丘戒之年起算；或有从译师仁钦桑波（宝贤，958~1055）新译密续之时起算；也有从拉喇嘛耶协沃自印度引请三名婆罗法师来藏弘律之时起算者。

④ （十世纪晚期~十一世纪早期）。“拉喇嘛”是藏地古代国王出家者的尊称。



贝协绕（善慧）二位幸存下来并精通教法外，其他人都因印度的炎热而死去；即使如此，却仍未能将尊者迎请来藏。他们返回藏地后，向国王汇报了印度诸位智者的行持与见地，说明显密内部并无矛盾之处。并进一步推荐说，只有一位班智达能饶益藏地，他的名字叫“吉祥燃灯智”。此人本是王种出身，后来去了止迦摩啰室啰寺。印度所有的班智达都异口同声地说，如果能将他请来就肯定能饶益藏地。听到这些情况后，国王的疑虑一扫而光，尤其是当他一听到尊者名字时，便不由自主地生起了强烈的信心。于是国王委托嘉·准僧（精进狮子）率八人携带许多黄金前往印度迎请尊者，但还是没有成功。

后来，法王为了筹集迎请班智达的顺缘，亲自外出寻找黄金而来到噶啰国。当信奉外道的噶啰国王得知他是位为佛教办事的法王时，便给他下了最后通牒：要么放弃佛法，要么丢掉性命。并将他绑起来投入监狱。拉尊<sup>①</sup>·绛曲沃（菩提光）为了要救他的叔叔<sup>②</sup>来到噶啰国，噶啰王也要他做出选择：要么停止迎请班智达并归其统治，要么用与国王体重相等的黄金来赎回国王。拉尊选了后者，他设法带来了一百两黄金准备赎回国王，然而遭到了噶啰王的拒绝，他说：“你带来的金子只够赎回身体，你还得再把头的重量补上。”拉尊无计可施，遂来到关押他叔父的牢房门前呼喊：

“大恩人呀！您现在遭难乃是宿业所致。如果我出兵来打噶啰王的话，恐怕会使许多人丧生而堕入恶趣。他提出要我放弃迎请班智达的打算并服从他的统治，这样的要求，我想这比您要您为法牺牲性命更糟糕，故未答应。后来他又提出用与您等量的黄金来交换，所以我去找黄金，很快就会回来赎您。在这期间，您应思维宿业、向三宝启请，并从内心深处至诚修福。”

① 也是藏地古代国王出家者的尊称。

② 藏人的隔代关系，均以叔侄相称，所以此二人实为祖孙关系。



耶协沃听完他的请求后笑了起来，说：

“贤侄！以前我曾以为你有点娇弱的公子哥味道，不能吃苦耐劳。现在看来，即便我死了，你也能够继承祖业。你方才说的那番话很有见地，我感到十分欣慰。我心里想的是，在未将无过教法在藏地建立之前，我不能死，但我毕竟年事已高，即使现在不死，在这里也活不过十年，为了这点事花去这么多黄金，这会使三宝为我感到羞耻。我从无始轮回以来，从不曾为法而死，现在如能为法而死，真是太好了！所以一分一厘的黄金都不要给那个国王，获得等身重量的黄金已经很困难了，你再到哪里去找等头重量的黄金呢？”

“把所有的黄金都带到印度去，尽一切可能请尊者班智达来藏，并为我捎个口信，就说：‘我是为了您和佛教的缘故，将生命布施给噶罗王的，所以请您在一切生中以大悲摄受我！我主要的目的是请您来藏地弘扬佛法，希望您能应我之请，并加持我在下一世能与您相会！’贤侄，就这样把我忘了吧，心里多想佛教！”

拉尊看到自己的叔父在身体没有力气、说话声音发颤，人已极为虚弱的情况下，仍念念不忘藏地的有情、佛教和尊者，对他的这种毅力感到万分的敬佩，于是在恋恋不舍中离他而去。

从此，拉尊·绛曲沃生起了极大的勇气，意欲圆满其叔父未竟之志。当时藏地有“红行脚僧”、号称班智达的“着绿裙者”，以及“十八强盗僧”等妄称为密法的许多粗野邪法流行。为了找到合适的人选迎请尊者来藏，以善巧方便消灭这些邪说，拉尊向三宝启请并做占卜推算，结果发现这件事当由那错译师去完成。

当时，译师正在贡唐的金寺专心修持；国王（指拉尊）将他召到阿里。因担心他不愿接受去印度的任务，拉尊便请译师坐到他自己的座位上恭敬供养，赞扬他智、尊、贤三方面的大功德，然后说：



“先辈王臣在此地建立了佛教，随后又创立规矩，并广作弘扬，但是现在的情况，却是佛教低微、魔种有情得胜。所有去世的智者如果知道的话，一定是很难过的。我叔侄二人派了很多人带了许多黄金去印度，但除了人死财耗之外，全都未能将尊者请来，拉喇嘛耶协沃不甘心失败，亲自去找黄金，却被恶王关进牢狱为法捐躯。所以您可向尊者苦求说：“像我们这些藏区边地的无明有情尚具有这样的心力，您是众生的归依处，您的大悲心又该是怎样的呢？”

“现有七百两黄金，请您带去献给尊者，对尊者说：‘我们藏地如同饿鬼城，要找到羊身上虱子般大小的黄金都很困难，现在我们已竭尽藏地所有的财富，此番怙主若再不肯来藏，那么既然您们这些大德的悲心如此有限，我也只能怎么好就怎么做了。’持律师，请您将这些话向尊者直说好了，如果最终他还是不愿意来的话，请您务必再向他禀呈这一切。”

拉尊边说边哭，眼泪打湿了他的衣襟和桌子。

那错译师楚臣杰瓦（戒胜）以前从未去过那么远的地方，心里也不大想去，但当他听完拉尊这番话后，一时间也无法回答去或不去。正如俗话说：看着哭泣的面孔会让你也想跟着哭泣。译师知道拉尊的这番话说的都是实情，他虽然没有与耶协沃见过面，但听说过他的为人，也知道他们叔侄俩为了迎请尊者，花费了很多人力和财物，为了藏地的利益承受了极大的痛苦。当他看到贵为人主的拉尊痛哭不已和听到这番话后，那错译师的身体开始发颤、泪流满面，无法正视拉尊的脸。最后，他决定不顾生命危险，放下对现世快乐的贪著，同意接受拉尊的请求。

就这样，译师徒七人携带七百两黄金上路前往印度。拉尊送了很长一段路，并嘱咐译师说：“比丘，您此行为我办事，虽然会十分艰辛，但您要拼舍性命努力前去，回来后我会酬报您的大恩的！”在译师他们走远后，拉尊又高声嘱咐：“一路上多启请



大悲观自在!”

在那错译师一行抵达跋薄宗时，他们遇到了一位独行客，那人说：“诸位好像是到远方去办大事的，你们在路上如能照我告诉你们的这样口诵：‘敬礼三宝！愿三世佛陀的生源正法能在雪山国内增广！’<sup>①</sup>事情就会成，一路上就不会有灾难发生。”当问及是何人时，那人说：“你们以后自然会知道的。”像这样，当那错师徒等人途中发生危难时，仲敦巴显现多种身相前来化险为夷<sup>②</sup>。

最后，那错一行来到了止迦摩啰室啰寺的门楼底下。嘉·准僧从门楼的一个石孔中向下用藏话喊道：“藏地大德，你们从哪里来？”译师回答：“我们从阿里上部来。”嘉·准僧说：“那里有个守门的童子，你们可以把行李交给他保管，然后找个地方好好睡一觉，明天第二明相末时<sup>③</sup>会开门的。”译师便将黄金等物品交给那个男孩保管，男孩把黄金等放入内室后说道：“可以信赖的人是最好的朋友，你们放心去睡吧。”译师等人心想，此人小小年纪便能说出这样的话，恐怕不是一个凡人，于是大家都感到很放心。

次日早晨，寺门刚打开不久，有一个头带“季凌”帽，身穿二件藏地牧区所产的氍毹衣，手里拿着一只小碗的男孩从里面出来，用藏地牧区方言问他们道：“你们从藏地哪个地方来的？路上是否遭到危险？”译师等人一听马上忘了旅途的劳顿，回答说：“我们从阿里上部来，一路平安，您是哪一位啊？您准备去哪里？”男孩说：“我也是藏人，准备回藏地。我们这些藏人嘴巴太松，不知道重要的话要保密，保密才能办成大事。嘉·准僧就住在藏人宿舍里，到那里一打听就知道了。”随后便很快地离去

① 本句中含有仲敦巴大师的名号 杰维迦乃(佛陀生源)。

② 包括下述嘉·准僧、守门童子、牧童与老者等。

③ 破晓时分。



了。译师师徒沿着一条长长的巷子往里走，路上遇到一位手持芭蕉杖的老仙人向他们问道：“你们从哪里来呀？有何贵干？”译师答道：“我们是从藏地阿里上部来此迎请阿底峡尊者的。请问嘉·准僧的住处在哪里？”那位老者一听这话，便拄着手杖皱起了眉头，说：

“今早那个童子说的话一点不假，你们藏人没有喉结（意为说话没有遮拦），对巷子里闲游的人都能说出内心的话，像这样子还想办成什么大事吗？幸好对我说无妨，千万记住，今后除尊者外一概不可再随便对外人说。我来为你们引路去嘉·准僧的住处。”

于是那错一群人便跟着老者走，老者在前面从容而行，他们在后穷追猛跑还是赶不上。老者先来到藏人宿舍门前道上等候，等他们赶到后说：“要想成办大事就该慢慢地去做，急事需缓办，稍安勿躁；就像爬山一样，要安步当车。这就是你们要找的房子。”

译师走进房内，向嘉·准僧献上黄金作为见面礼。嘉·准僧问他从何处来，译师便将原由详细说了一遍。嘉·准僧听完后说：

“您好像是我以前教过的弟子，但我现在一下子认不出了。请您告诉大家，目前千万不可说出迎请阿底峡的话，只说是来求学的。此处有位惹那阿迦惹上座，他的势力很大，连阿底峡都要听他的，这事绝不能让他知道。现在可供养他半两黄金，并告诉他：‘我是从藏地来的，并不打算迎请班智达，只请您费心为我推荐一位与班智达不相上下的学者。’我们必须小心行事，绝不能着急，慢慢地想办法，等把尊者请到这里后再做进一步的请求。”

于是，那错与嘉·准僧二人便前往上座惹那阿迦惹处，供上半两黄金。那错照着嘉·准僧教他的话做了请求。上座很高兴地说：



“这太好了，其实我也不是想硬把人才留在这里，而是因为其他班智达无法调伏有情。印度是佛教的发源地，如果让阿底峡离开这里的话，那么一切有情的安乐就会减少。”

如是这般，说了许多安慰的话。一时间，藏人与阿底峡仍无法见面。

后来，大悲观自在的化身从多方面安排了能使阿底峡去藏地的缘起。有一天，趁其他印度班智达和国王不注意，嘉·准僧找了个闲静的时辰，叫来那错译师，并带他到阿底峡的寝室。他们在一肘宽的曼荼罗中央放上整块黄金，周围放上一堆堆散金，献给尊者。译师、嘉·准僧向尊者详细讲述了藏王如何如何地是位菩萨，法王三代是如何弘法的，朗达玛又是如何灭法的，僧团又是如何因为喇钦波（贡巴饶色）的恩德而得到扩大的情况，以及拉喇嘛叔侄为迎请尊者所经历痛苦，并转达了耶协沃的口信，又谈了目前藏地邪法是如何盛行的情况，最后才请求说：“现在藏王菩萨派遣这位大德来迎请怙主您前去，请勿再像去年那样推辞了，请您以大悲心顾视一下藏地吧！”

尊者答道：

“藏王真是一位菩萨！三代法王是菩萨的化身。那位喇钦波也是位菩萨，否则的话，藏地的佛教就不会再度兴起。那位拉喇嘛也是位菩萨，违背菩萨的命令是不可以的。我感到有愧于那位国王，他浪费了那么多的人力和财物。虽然我对你们藏人心怀慈悯，但我已衰老，又掌管许多寺中钥匙，另有许多未竟之事，恐怕难以赴藏。但我会做一下观察，你们先将黄金收回吧。”

说完尊者仍将供养退还给他们。

然后，尊者出于对藏地化机（应度弟子）的悲悯，便对赴藏是否能利益佛教，以及对自己寿命是否会发生障碍做了观察。大悲观自在和至尊度母等都说，此行必对圣教和有情极有利益，尤其是由一位居士来做这件事，更能产生很大的利益，但寿命却会





因为赴藏而减少。当问及寿命会减少多少时，本尊们说，如果不赴藏能住世九十二岁，如果赴藏则不超过七十二岁。实际上是授记尊者的寿量将减少二十年。当时，尊者内心生起了不顾自己生命的大勇气，心想：“如果能够利益藏地，寿命缩短就让它缩短吧！”

尊者明白：印度的所有僧众和施主们都一致反对他赴藏，因为他们担心这样一来会导致佛教在印度——佛教发祥地式微。于是尊者便以善巧方便，声称将赴金刚座等各大圣地广做供养，丝毫不露出赴藏之意，然后再往返于各大圣地，将“文殊金刚”等许多有加持力的佛像，以及许多经典，交给一个商人——仲敦巴法王善巧方便的化身——悄悄请了出来。最后，尊者向上座提出请求，准许他短期去尼泊尔和藏地的众多殊胜圣地朝礼。上座知道，尊者本人乐意到藏地去，藏地众人又坚持要迎请，只得同意他短期赴藏。但是，他要那错译师发誓，一定要在三年之内将尊者送回印度。

当尊者师徒一行离开印度到达跋薄宗时，拉尊亲自率领三百名骑士前来做盛大的欢迎。

（嘉杰·帕绷喀仁波切随后详细讲述了他们见面后的情况，如众人是如何一见面便油然而生出信心、相续变得调柔，以及后来阿底峡与大译师仁钦桑波会面的情况。）

过后一段时间，拉喇嘛绛曲沃郑重启请阿底峡。他流着眼泪，详细讲述了此间北方雪域中，三代法王历经千辛万苦建立佛教的情况和后来朗达玛灭佛的情况，以及他的祖先阿里法王们不顾生命危险，在藏地重建佛教的情况；也谈到现在仍有些人依密法攻击毗奈耶，或依毗奈耶攻击密法，视显密二者如冷热矛盾，各人凭自己的喜好行事的情况。特别是称作“红裙阿闍黎”和“绿裙阿闍黎”那二个人，对头上盘髻的咒师开示“和合”和



“超度”<sup>①</sup>之法，那样的胡言乱行导致佛教衰败到极点的情况，然后说道：

“大悲的尊者！您现在不必为我们这些粗野的藏地化机开示那些甚深和稀有之法，请您先开示业果以作培养；特别是求您大悲摄受，为我们开示一种您所亲证的，能总括所有佛的显密教典及注释，而且包含全圆无误之道、易于修持、能利益藏地全体民众之法！”

最后，他还请问了一些细节问题，例如：行律仪<sup>②</sup>之身是否必须具备别解脱律仪？依靠单独的方便或智慧能否成佛？可否为未获灌顶者讲解密续？可否为梵行者实授智慧灌顶？未获金刚阿闍黎灌顶者可否做密法诸业？尊者对他所提的这些问题十分喜悦，为此造了《菩提道灯论》，将一切显密教典及注释密意浓缩在短短的三张纸中。论的开头部分说：

“敬礼三世一切佛，及彼正法与众僧，  
应贤弟子菩提光，劝请善显觉道灯。”

文中称绛曲沃（菩提光）为“贤弟子”，并不是因为他献了很多供养，而是因为他求法的方式令尊者感到十分的高兴。我的大宝师长说，如果当时绛曲沃请求说：“您传个灌顶吧！您传个随许<sup>③</sup>吧！”尊者是不会感到高兴的。

像这样以答疑的方式著出《菩提道灯论》后，流行于藏地的那些邪法和粗暴的行为便立即自动消失了。

当尊者在阿里上部弘法将满三年时，由于那错译师曾向上座立过誓言，译师便劝请尊者返回印度，尊者也同意了，遂往南行至布森地方。

以前至尊度母曾一再对尊者说，在藏地依靠一位大居士能极

① 男女双修与诅咒他人之邪法。

② 行菩提心律仪，即菩萨戒。

③ 密法仪式之一种，授予弟子修诵与听讲某一本尊仪轨之权。



大地饶益圣教，此时又一再说居士快要来了。于是，尊者天天关注视着，并说：“我的居士还没有出现，度母是不是在说妄语？”

有一天，当尊者被一位施主请去时，仲仁波切（指仲敦巴）来了。他先到尊者的住处，得知尊者被一位施主请去，但马上就返回的消息。仲仁波切说：“如果让我选要早一刹那值遇大乘善知识，还是晚一刹那值遇大乘善知识，我宁愿选前者，所以我不能耽搁，我要到尊者去的地方找他。”结果在半路上就和尊者相遇，仲仁波切先全身伏地做顶礼，随后来到尊者跟前，尊者将手放置在他头上，用梵语说了许多吉祥赞。那天早些时候，尊者曾对那位施主说：“我需要一份食品给我的居士。”因为尊者从不食肉，所以那天的宴会食品是糌粑和酥油，尊者将带回的那份赐给了仲仁波切。仲仁波切将糌粑吃了，将留下的酥油制成一盏能通宵燃烧的油灯，供在尊者的枕边。据说从那时起，直至尊者圆寂，仲仁波切总是在尊者枕边供上通宵燃烧的油灯，从不间断。就在当天晚上，尊者为仲仁波切灌顶，认定为上首弟子。

后来，尊者等人逐渐从布森走到芒隅的济仲地区，准备经尼泊尔返回印度时，前方发生大战乱，挡住了去路，无法通行。仲敦巴设法迎请尊者返回藏地，那错则设法请尊者回印度。由于途中发生战乱不能前进，译师感到十分棘手，异常焦虑。尊者安慰他说：“不必如此不安，你已经尽了努力却做不到，是没有过失的。”译师闻言喜出望外，便请求道：“那么请您返回藏地吧！”就这样，尊者决意返藏。

当时途中发生战乱，致使尊者无法赴印，乃全体藏民之福。由于尊者无法返回印度，那错他们便致书上座。信中说明，根据上座的命令，他们护送尊者返回印度，但至尼泊尔边界时，因半途发生动乱无法继续前进，所以目前被迫返回藏地；他们允诺日后战乱平息时再护送尊者回来；信上又说尊者抵藏后造了一部论，利生之事也极其广大，所以最好能常住藏地，请示这样做是



否可行。随信附上尊者亲笔手书的《菩提道灯论》和许多黄金，派人专程送往印度。

当时的印度和我们藏地不同，他们的规矩是：班智达们定期集会，审查一年之中新问世的论著。按照座位顺序将论文各页依次下发，大家各读一页后，如果发现词义均无过失，便上报国王，给作者颁发奖品，诏告天下可流通这篇论著。如果文句优美但文义有过失，便将该论系在狗尾上，把狗带到城里的街巷中游行，以羞辱该论及其作者，并上报国王，诏告天下今后禁止传布该论。尊者的著作本不需要做这样的审查，但还是按当地规矩将《菩提道灯论》发给班智达们。由于《菩提道灯论》在短短的三页纸中，简要而圆满无误地开示了一切显密教典所诠释的内容，且凭借此论能将一切佛经展现为教授，故而得到班智达们的一致认可，大家备感惊讶，反应强烈，异口同声地说：

“看来尊者到西藏去不仅对藏人有利，也对我们印度人有利。如果尊者住在印度，是不会造出这样一部论著的，因为我们印度人智慧和精进都很大。他考虑到西藏人愚钝且精进微小，所以才造出这样一部词少义丰的论著。”

上座惹那阿迦惹听到这么多赞同尊者住藏的言论，只好回书藏地说：

“既然班智达们做了这样的赞叹，尊者本人也喜欢留在藏地，又有这么大的利生事业，尊者可以留在藏地。请他造一部《菩提道灯论》的解释给我们，作为代替。”

消息传到藏地，那错喜不自胜、如释重负，他说：“上座强加给我，像山一样的重任，从今天起总算可以摆脱了。”

（嘉杰·帕绷喀仁波切指出，现存的《丹珠尔》<sup>①</sup>中，被称作尊者造《自释》<sup>②</sup>一文，有部分内容为后人换伪。）

① 藏文大藏经中的论藏部分。

② 原名为《菩提道灯论难处释》，现有陈玉蛟之汉译本。



尊者赴前藏之前，仲仁波切曾写信给那里的上层人士，信中说：“我将尽力迎请尊者到前藏来，你们得到确切消息后，务必马上出来迎接。”因此，当尊者临近前藏时，仲仁波切致书嘎瓦·释迦旺曲（释迦自在）等前藏诸位法师，希望他们赶紧前来迎接尊者的到来。当以嘎瓦为首的前藏法师着手准备欢迎时，枯敦问信中为何未列入他的名字？当被告知在“等”字中已包括时，他便说：“我难道只属于‘等’字中的人吗？”遂别众先行，众人一见也纷纷起程前来迎接。他们全身作藏地大法师的装束，头戴圆顶帽，身披马氍等。当尊者远远看见这群人时，便说：“来了许多藏地的鬼怪。”并用斗篷将自己的头裹起来。后来那些大法师下马换上三法衣前来致敬，尊者才欢喜答礼。

尊者抵达前藏，在那里广转法轮，做了许多对圣教和众生有益的事。尊者在阿里上部驻锡三年、聂塘九年，前、后藏其它地区五年，一共住藏十七年。《噶当教法史》<sup>①</sup>等说是十三年，说法不一。十七年一说是本派至尊大宗喀巴所主张的，因为那错依止尊者的时间算计，在印度为二年，在藏地为十七年，如他自己所说：“依止伴随十九年。”<sup>②</sup>

藏王绛曲沃等以极大的努力迎请阿底峡尊者来藏所产生的最重要成果，以及尊者所说一切法中最主要的就是这部《菩提道灯论》。当尊者准备起程赴藏的时候，至尊度母和尊者的一位师长班智达黑哈那曾授记说：

“子较父威严，孙较子威严，  
曾孙更威严，三代孙更上，  
复次转败坏。”

“父”是指尊者本人的时代，“子”是指仲敦巴和勒贝协绕

① 全称为《噶当教法史·明灯》，勒钦·衮嘎坚赞（庆喜幢）著。

② 引自那错译师之《八十赞》，该文收入《噶当嘉言集》中。



等人的时代，“孙”是指三兄弟<sup>①</sup>的时代，“重孙”是指朗日塘巴<sup>②</sup>和霞惹瓦等人的时代，“第三代孙”是指桑结温敦<sup>③</sup>和桑结贡巴（佛修）<sup>④</sup>等人的时代。“更威严”的意思是，后一辈的教法均要比上一辈的教法来得兴盛。但由于以后的学人不再满足于“道次第”本身，加了一点密咒和随许法进去，因而使传承稍有败坏。

就这样，阿底峡尊者将藏地已隐没的圣教规矩重建了，将苟延残存的规矩增广了，将那些被邪解垢秽污染的佛法妥善清理了，使大宝圣教远离了污垢。

尊者将此“菩提道次第”传给了仲敦巴，仲敦巴请问道：“您为何将密咒教传授予他人，而将此道次第授予我？”尊者回答说：“因为除您之外，我找不到可托付此法的人。”

尊者将“道次第”教授私下隐密地传授给仲敦巴，仲敦巴则向大众宣讲，后来形成了三种传承：“噶当教典派”由博朵巴传霞惹巴，该派是在诸大教典基础上讲解“菩提道次第”；“噶当道次第派”由贡巴瓦<sup>⑤</sup>传内邬素巴<sup>⑥</sup>，配合《圣教次第》讲解“道次第”，比前派稍简略；“噶当教授派”由京俄瓦传洽域瓦<sup>⑦</sup>，配合“缘起心要”<sup>⑧</sup>引导等师长教授讲解“道次第”。我的胜归依处大宝师长叙述赤钦·昂旺诺布（语自在宝）的口传说，虽然现在不直接以噶当三派来命名，但不表示这三派不存在。研究五部大论<sup>⑨</sup>者将大论与“道次第”合起来修，就是“噶当教典派”；如果无法做到这样，但慧力和精进还可以的人，闻思《道次第广、

① 即博朵瓦·仁钦赛、京俄瓦·楚臣跋（戒燃，1038~1103）与朴穹瓦·迅努坚赞（童幢，1031~1107）。

② 《修心八偈》的作者（1054~1123）。

③ 1138~1210。

④ 约为十二世纪晚期。

⑤ 法名为旺曲坚赞（自在幢，1016~1082）。

⑥ 法名为耶协跋（智燃，1042~1118）。

⑦ 法名为迅努沃（童光，1075~1138）。

⑧ 关于发菩提心的一种精要引导，《修心百法》中收有这一教授。

⑨ 格鲁派学人的五部主要论著《现观庄严论》、《释量论》、《入中论》、《俱舍论》、与《毗奈耶经》。



略论》而修，就是“噶当道次第派”；这也不行的人，在《坦途》，《捷径》等简略教授基础上，具足一切道的要点来修，就是“噶当教授派”。

如前已述，至尊大宗喀巴又将噶当三派合流。至尊大宗喀巴造《道次第》广、中、略三论的情况，前面也已经说过了。如宗喀巴传中所说，他能经常与至尊文殊会面，就像师长与弟子一样，至尊文殊赐给他的显密深法不计其数。所以，此“道次第”也可以说是宗喀巴大师从至尊文殊那里听受来的。尽管如此，宗喀巴大师仍然十分强调可回溯至正法源头大师释迦佛的“远传”。此外，他从不谈“净相”、“近传”<sup>①</sup>之类的东西，这是十分稀有的行传。

当宗喀巴完成了《菩提道次第广论》毗钵舍那章以前的部分时，他向至尊文殊作了汇报。至尊文殊和他开玩笑说：“难道我所开示的《三主要道》还不能包括所有的法吗？”

大师禀告说：“我编写此论，是以至尊所说的《三主要道》为命根，以《菩提道灯论》为所释根本文，在这基础上，再加上许多噶当派教授作为补充而成的。”

宗喀巴开始并不打算著出大毗钵舍那一章，认为这对众生不会有很大利益。然而至尊文殊却对他说：“毗钵舍那章也要写出来，对众生将会有中等的利益。”像这样不可思议的秘密行传还有许多，在这里虽说应该详述大师的传记，但现在时间不够充裕，只能请大家去仔细阅读一下有关大师生平的著作吧。

在至尊大宗喀巴的教法中，不仅有阿底峡尊者全部的教法，而且具有能在浊世短暂一生中成就无学双运的无上甚深奇妙教授。如果认真研读的话还可以发现：在大师所说的那些“道次

<sup>①</sup> 定中亲见师长、本尊而直接授予灌顶、教授等。



第”中，还包括有噶当派祖师“道次第”中所没有的许多甚深奇妙教授。

从宗喀巴大师传下来的“道次第”传承有许多种，但其中最著名和最重要的传承是“八大引导”，昨天已提到过了。其中《纯金》和《文殊口授》二论是单依显教说的；《坦途》和《捷径》二论是配合密法说的。

《文殊口授》引导传承中简略的一种——即南传派传承的情况——是这样的：伟大的第五世嘉旺<sup>①</sup>陛下在《文殊口授》上做了朱批，从而产生出一种较略的道次第。其归依境、资粮田、浴室等观想法均与《口授》中传派不同，有其自己的教授。他将此法传给了唉巴喇嘛·降巴仁钦（慈宝）<sup>②</sup>。唉巴喇嘛又传给森夏堪钦·洛桑克尊（善慧智尊），此人智慧卓绝，能在心中设想出各种各样广略不同的朱批派教授。为了断疑，他决定去请教此论的主人——伟大的五世。在他们会晤期间，发生了一件稀有的事情：一杯茶的工夫，洛桑克尊便听完了整个教授。洛桑克尊曾任则错巴寺堪布，其后半生在朗忍却定（一茅篷名）一心专修，获得很高的成就。

洛桑克尊传法于耶巴的大成就者彭措嘉措（圆满海），在三个月之内将“经验引导”传授完毕。此师在心相续中生起殊胜的止观证德后，在耶巴地区以“经验引导”培养了许多弟子，并由“胜乐身曼荼罗”之门获得悉地；大多数南传派师长都是这样的。

此师传法于唉喇嘛·喀觉丹达（空行教宏），后者又传法于堪钦·根敦绛央（僧伽文殊）。堪钦担心批注在广论上的南传《文殊口授》日久难免会引生误读，以讹传讹，所以他另外编了现在通行的这个本子。起初只有手抄本，后来由嘉杰·珠康仁波切<sup>③</sup>刻版

① 达赖喇嘛的尊称，意为佛王。

② 大部分南传派师长的生卒年分均不详。

③ 法名为格勒嘉措（乐善海，1641-1712）。





流通。

堪钦·根敦绛央传法于杰·昂旺图朵（语自在力）；昂旺图朵又传法于达札堪钦·丹巴嘉措（教诲）。据说丹巴嘉措在达札求学期间需服青年僧人差役，有一次在劈柴时获得空性见。他传法于色脱喇嘛·格丹（有缘），此师的行传极为稀有，他对别人供养的银子、绸缎、氍毹等从不贪著、也不布施，所有东西都被他扔进附近的一个石缝里。过了几代以后，人们还能在那里找到氍毹，银币这类的物品。他不做供施是因为考虑到，做了之后自己可能会生起傲慢心。

色脱喇嘛传法于杰·洛桑群佩（善慧法增），洛桑群佩又传法于格西土丹惹杰（佛教增长），格西在修持时，先是吟诵《道次第传承师长启请》，然后哑然无声，别人以为他睡着了，走近一看才发现他正在专心修持。

格西传法于比丘绛曲脱麦（菩提无著），此人既不是格西，也不是师长什么的，仅是榜却寺一名普通的僧人。他住在章日日错（一茅篷名），每天到一块小小的青草地去，做完朵玛供后便一心专修“道次第”，由于相续中生起了慈悲心，于是老是坐在那儿哭泣。后来被一牧童发现，觉得一个老人独自哭泣十分奇怪，便天天暗中跑去看热闹。当时，《口授》南传派引导只有这位比丘才有，由于这一传承面临中断，达札堪苏·洛桑京巴（善慧施）<sup>①</sup>——我的胜归依处大宝师长追随他受出家律仪——仔细寻访谁还可能拥有南传派的引导传承，结果发现除此比丘获得引导外，再也没有别人了。虽然他不指望比丘能经验引导，但他担心如果连引导传承也不求的话，这一传承会有中断的危机。于是，有一天与比丘会晤时，他请求说：

“现在，《口授》南传派的引导传承除您之外别人都没有，

① 1821~1891。



这个传承如果中断的话真是太可惜了，所以请您将传承传给我，回头我再加上教理，把详广的教授奉还给您。”

那位比丘说：“像我这样的人怎能给别人传法呢？”他不以为自己有这个能力。最后终于同意传法时，比丘将甚深教授集中在一起，完全根据自己的经验来传，这使得杰·洛桑京巴大为震惊。他后来赞叹道：“我说要将教授奉还给他，实在是令人害臊，他其实是位噶当教授派的大格西！”杰·洛桑京巴也获得殊胜止观三摩地，并由“身曼荼罗”之门获得悉地。

杰·洛桑京巴长期住在洛札下部的榜忍寺，他弟弟杰·格桑丹增（贤劫持教），住在达札上部的拉定日错（一茅篷名）。格桑丹增几次请求洛桑京巴来拉定日错都未能成行。后来，洛桑京巴在定中观看，茅篷的内外一切全都了了分明。有一次，格桑丹增前来拜访，他对弟弟说：“我已参观过你的整个茅篷了。”随后详细讲述了那里的景物，包括门前左右二侧的柏树，接着又问道：“你走廊内一大块白的，摇摇晃晃的是什么东西？”原来，他在定中看到是块随风摇动的布帘。

洛桑京巴将法传给他弟弟格桑丹增，后者通过显密修持也同样获得很高的成就。此师每每显示灵异，如说法时，从他左、右两眼各放一道白光，分别右绕和左绕弟子群，临近散会时又将光收回等。又能在说法的同时做绕寺等事，遇见者莫不称奇，此师亲见整个《供养师长仪轨》<sup>①</sup>资粮田，圆寂时顶骨上自然现出《供养师长仪轨》主尊像，至今仍供奉在拉定日错。

格桑丹增传法于成就之王格桑克珠（善缘智成），此师也由“总摄轮”之门获得悉地，我的依怙主大宝师长就是在他门下听受此法教授的。

以上所说是有关《文殊口授》南传派传承的简单情况，另有

---

<sup>①</sup> 另一种依宗喀巴大师修师长瑜伽法的仪轨，由第四世班禅洛桑却吉坚赞笔录成文。



详细的传记著作，大家应该去了解一下。

《口授》中传派，由遍知伟大的五世赐给赤钦·京巴嘉措（布施海），然后依次传至赤钦·洛桑伦珠（善慧任成）；杰·洛桑京巴亦曾在她跟前受法。

《捷径》明晰引导由遍知班禅洛桑耶协（善慧智）著出后，在一段时间内没人来求此法的引导传承。班禅上了年纪后，眼不良于视，如果需要传一些重要的经教，即便是一、二页，求法人也要写成很大的字呈上才行。当时大成就者洛桑南结（善慧胜）<sup>①</sup>做离事专修，漫游于各地茅篷，当他看到《捷径》后，意识到如果不求此法引导传承，将对未来的学人很不利，于是肩负所有家当来到札什伦布寺，通过知客，他请求班禅大师最好能传授其著作的所有文集，特别是能传一下《捷径》的引导。知客对此感到很惊讶：一个普通僧人，求法的胃口那么大，何况大师的眼睛又不好，便对他说了许多泼冷水的话，最后扔下他走了。洛桑南结没有气馁，一连三次做了和以前一样的请求，但知客就是不管，洛桑南结急了，他说：“我不再来向您求法了，请把这个请求转达到班禅仁波切的耳朵里。”知客见他动了怒，便去向大师报告。大师一听，高兴地同意了，视力等各方面的问题也没有了，将教授全部传给了他；此事我的大宝师长曾谈起过好几次。

然而在我们的传承中，洛桑南结并不怎么出名。我们的传承由杰·昂旺强巴（语自在慈）<sup>②</sup>依次传下来的情况，见之于《有缘颈严》。

以上只是粗略地讲述了作者的殊胜。我的大宝师长说，如果师徒双方都有时间，可以详谈的话，应该按照喇嘛雍增仁波切<sup>③</sup>的二卷本《道次第传承师长传》来讲。虽然现在无法这样来讲，

① 1670~1741。

② 1682~1762。

③ 法名为耶协坚赞（慧幢，1713~1793），第八世达赖喇嘛经师。



但希望大家去请一部回来经常阅读。在读完每位师长的传记之后，我们应该发愿、诵：“吉祥师长身云何”<sup>①</sup>等，并修随喜。

---

<sup>①</sup> 全文为：“吉祥师长身云何，眷属寿量与刹土，胜妙名号云何者，愿我等众亦复然。”



# 第三天



道次第教授的殊胜与如何讲听此法





寂天怙主说：

“此暇满身极难得，既得能办士夫利，  
倘若此生未办利，后世怎得此圆满？”<sup>①</sup>

这样的暇满身我们已经获得了，在这个时候，如果我们耽著现世这一点点快乐，只做些降伏仇敌、保护亲友之类事情的话，这是连畜生也能做到的，不应在这上面上当受骗。如果我们的行为不比畜生高明，不修一种能决定利益我们后世之法的话，以后再想获得这样的暇满身是很困难的。因此，值此侥幸获得一次暇满身之际，我们应该好自为之，尽自己最大的努力来修法，而这又得依赖于修习像“菩提道次第”这样的法。所以，我请求大家好好地发起菩提心的动机来听，做这样的思维：

“我应当获得佛位以利益一切母亲有情，为此我来听受‘菩提道次第’甚深教诫，然后去认真地实修。”

（帕绷喀大师接着说：“所听的法即是有缘之士能往佛地的大乘法范”等等，和前二天一样。又说：“如果按科判来讲的话，菩提道次第引导分四”……等等，正行科判也和以前一样。随后又简单重述了第一大科的内容，即昨天所讲的，从大师佛陀依次传来产生“菩提道次第”教授的情况，以及后来依据《菩提道灯论》为根本文，出现《道次第》、《圣教次第》等许多“道次第”论著的情况，然后说：“详细的可参阅《菩提道次第传承师长传》。”以上是简要重述昨天所说的内容。）

今天讲第二大科：

## 甲二、令于教授起敬重故开示其法殊胜

“菩提道次第”由“四殊胜”和“三别法”之门超胜其它教授。“四殊胜”为：（乙一）通达一切圣教无违殊胜；（乙二）

<sup>①</sup> 引自《入行论》第一品。



一切圣言现为教授殊胜；（乙三）易获佛陀密意殊胜；（乙四）极大恶行自趣消灭殊胜。

## 乙一、通达一切圣教无违殊胜

“圣教”，就是佛陀所说的一切圣言。如《般若灯释》<sup>①</sup>中所说：

“言圣教者，谓无倒显示，诸欲得甘露胜位，若人若天，所应遍知、所应断除、所应现证、所应修行<sup>②</sup>，即薄伽梵所说圣言。”

“通达一切圣教互不相违”，意思是要懂得一切圣教是任何一个补特伽罗成佛所必须的修法。

“无违”意为一致。大小乘、毗奈耶、密法等有时候在语言表达上似乎互相矛盾，但实际上，都是任何一个补特伽罗成佛之道的主体或支分，所以互不相违。譬如，某人身患大热病时，医生先是告诫他应戒肉、酒等物，如果不戒会有生命危险。后来在热病转症的紧要关头，即风大占主导地位时，医生又对他说要饮酒，吃肉等等。同一个医生对同一个病者，前后说出吃不吃肉、酒二种不同的话，表面上看似矛盾，实际上是为了治疗同一个病者，根据需要所开出的二种不同处方。同样的，有人以为大、小乘和显、密法是针对各别化机说的，而不必全包括在同一个补特伽罗成佛所需的修法中。其实不然，这些是同一个说法者所说的，任何一个补特伽罗成佛所需全备的修法。

详言之，最初在下、中士阶段，先修小乘藏中所说的无常、苦等法；等稍进一步至上士阶段时，再修大乘藏中所说的发菩提心和六度等法；转成密宗根器后，再修金刚乘中所说的二次第及

<sup>①</sup> 印度清辩论师为龙猛《中观根本论》所造的释论。

<sup>②</sup> “苦谛”是所应遍知，“集谛”是所应断除，“灭谛”是所应现证，“道谛”是所应修行。



密行等法。因此，一切圣教是像你、我等任何一补特伽罗成佛所必须的、循序渐进的修法，它们全都是一致的。

所以，佛陀的一切圣言，根据情况可分成道的主体或道的支分，对于一个补特伽罗成佛所需的修持来讲，没有一部佛经（圣言）是不需要的。不仅如此，诸位菩萨的主要任务是利益有情，而化机分为三类，应该为他们分别开示趣向各自解脱之道。但是，如果自己不去了解，那是无法为他人作开示的，《释量论》中说：

“彼方便生因，不现彼难宣。”

所以，作为成办利他的支分，菩萨决定需要在相续中生起了知三乘<sup>①</sup>道的“道相智”<sup>②</sup>，如《般若波罗蜜多经》中说：

“善现！诸菩萨应当发起彼一切道，应当了知一切道，谓所有声闻道、所有独觉道、所有佛陀道。”

《经庄严论》中又说：

“诸欲饶益众生，由道相智成办世间利。”

再者，所得的佛位是尽一切过失、具一切功德的，因此，成就佛位的大乘道也应该能遮止一切过失类和成就一切功德类，绝对没有不能除某种过失和不能生起某种功德的圣言的；所以一切圣言都决定摄入大乘道的支分之一中。

如果讲得更精确些，“无违”可以分成以下二种：通达一切能诠“教圣教”无违和通达一切所诠“证圣教”无违。如前面所说，三藏和四续部等佛经及注释，在每一个补特伽罗成佛所需的修持中都是一致的，没有丝毫矛盾的地方。如能这样理解，便是通达一切“教圣教”无违。这些经论的所诠内容可概括为：断十不善持戒等，能获人天位增上生的下士道；四谛进退和三学等能

① 声闻、独觉与菩萨乘。

② 即由最殊胜方便智慧二者所摄持的大乘圣智。详见《观庄严论》第二品。





获解脱决定善<sup>①</sup>的中士道；发心、六度等能获一切智决定善的上士道。这一切在任何一个补特伽罗成佛所需的修持中，也都是是一致的，没有丝毫相互矛盾的地方。如能这样理解，便是通达一切“证圣教”无违。

这也就是法王仲敦巴所说的：“能知以四方道摄持一切圣教者，谓我师长<sup>②</sup>。”这句话如同上述解说的根本文。其解释有许多种：有的说“四方”是指三士道和密宗；也有说如骰子，每掷一次都是四方形，即在每一个所缘类内包括道的全部。但按照我依怙主大宝师长的说法，这句话的含意是：正如一块正方形的座垫，移动时能同时带动它的四角；佛经及注释的所述内容也能整个地包括在一个补特伽罗成佛所需的修持中。这才是要点所在。

## 乙二、一切圣言现为教授殊胜

如果我们未遇到像“菩提道次第”这样的法，是不能将一切圣言视为实修教授的。事实上，最上教授就是佛陀的圣言及其注释等诸大教典。在这个世界上开示教授的师长，没有能超越释迦佛薄伽梵的，他所说的一切圣言也就是最上教授。《相续本母论》中说：

“此世间中更无善巧于胜者，遍智正知无余胜性定非余，  
是故大仙自立契经皆无乱，坏牟尼轨故彼亦损于正法。”

现今对于像大宝《甘珠尔》<sup>③</sup>那样的佛陀圣言，除了在做经忏时需要用一下外，一般人根本想不到它们是可供实修的教授。对于解释佛经的诸位大车的论典，也只是在听闻和辩论时用一下而已。

甚至在那些已完成全部学业、准备开始实修的人当中，也有

① 决定善包括小乘解脱涅槃与大乘佛位一切智。

② 指阿底峡尊者。

③ 藏文大藏经中的经藏部分。



一些人不知道如何将自己一生经过闻、思加以抉择的内容用于实修。相反的却跑到那些妄称为“大修行”其实什么也不懂的人跟前，学一些本尊“成就法”和“明心见性”等，然后自以为是地修一修，正如大宗喀巴指出的那样：

“虽然多闻贫于法，圣言不现教授过。”<sup>①</sup>

这都是不能将圣言视为教授所产生的过失。我们格鲁派大寺院中有位格西，返回康区老家后，跑到一位宁玛派师长那里去求“能用来实修的教授”，然后修一些零散的相似法。这事已在当地造成极为恶劣的影响，使人们误以为格鲁派中只有可供讲说的法，而无可供实修之法。我认为这个人是格鲁派教法的败类，同时也令我感到十分沮丧。

经过闻、思抉择后的法必须用于实修；用于实修之法必须先经闻、思的抉择。《道次第广论》中说，如果我们闻、思时抉择的是这件事，在实修时却是另一件事；这就好比赛马前规定的是跑这条道，而比赛时跑的却是另一条道。（嘉杰·帕绷喀仁波切进一步解释说：这好比赛马时，先规定明天跑的是这条道，而明天正式比赛时，跑的却是另一条。）

像这样无法将一切经典视为教授，乃是不懂“菩提道次第”之过；如果懂的话，我们便会知道，圣言等一切经论都能摄入“道次第”中而整个地加以修持。

以前，赤钦·昂旺却丹（语自在胜）在完成寺中的学业后，在杰·绛央协巴（妙音笑）<sup>②</sup>跟前听受了《三主要道释》等许多教诫，这使他明白显密教法无余密意均能在一座上修，他说：“我现在才意识到，以前对无量经论所做的一切研习，实际上都是在研习‘菩提道次第’啊！”此乃视圣言为教授之相。

同样的，大成就者桑结南结（善慧胜）在传《般若八千颂》

<sup>①</sup> 引自《无上三宝论》。

<sup>②</sup> 1648~1722，甘肃拉卜楞寺主嘉木样活佛世系的第一世。



经教的整个过程中，不断地重复说：“唉呀！我现在老了，不然的话，这经里说的可都是能用来实修的啊！”

如果我们理解“道次第”的话，那么在辩经院中所辩论的一切内容都能容易地摄入“道次第”中而视为教授。比如，我们在辩论“发心”的时候，可将之与上士道修菩提心相配合；辩论“缘起”时，可将之与道次第中士道相配合；辩论“色心”时，可将之与奢摩他章配合。我们去为别人诵经祈福时，任何翻开的佛经内容都能归入实修法中。甚至“擦康”<sup>①</sup>中随便哪一张经论散页，其内容也都能加在我们所修的所缘类中。我年轻的时候，有一次在寺院外绕寺道旁的“擦康”内看到一张散页，上面印有嘉却·格桑嘉措<sup>②</sup>（贤劫海）的一首道歌：

“见彼幼蜂小斑虎，鲜花丛中飞不停，  
采集拾弃须臾顷，由此可闻同喻歌：  
我见浊世众凡夫，由自不净心感受，  
敌友变动刹那间，故我未得可信友。”

我马上将此与中士道中的“怨亲不定”过患联系了起来。

像这样，对一切佛语及其注释能不舍一字全部视为教授者，就是所谓的“噶当”（教授）。宗喀巴大师曾向噶居<sup>③</sup>·仁钦沛（宝增）询问“噶当”之意，仁钦沛答道：“此意为不舍佛语一字全都视为教授！”宗喀巴大师闻言大喜，后来他在一次法会中赞叹道：“今天，噶居赐给我极大的智慧，他说……”

如果能产生这样的认识，我们便能容易地将一切圣言——包括“擦康”内的一纸散页在内——全都并入任何一个补特伽罗成佛所需的教授中，也就是全部地并入我们自己成佛所需的教授中。我们应当明白，这一切经论好像是佛陀等专门为我说的，从

① 藏地用于存放废弃不用的佛教法物的建筑。

② 第七世达赖喇嘛（1708~1757）。

③ 意为十难论师。



而对一切经论生起极大的恭敬。

瑜伽师绛曲仁钦（菩提宝）<sup>①</sup>说：“言悟入教授者，非说仅于量如掌许一小函卷而得定解，是说了解一切圣言皆是教授。”<sup>②</sup>我们应该照这样来了解，这句话如同此处所说主题之根本。

那么，视一切圣言为教授要具足什么样的关键呢？有人心想只要听闻“道次第”便足够了，而事实上的要求是：我们必须领会圣言及注释之义是如何摄入从依止知识法开始直至止观之间的“道次第”中的。以及不论科判的广略，我们必须对一切支分在心中获得决定。然后知道如何用于实修，亦即对应做“观察修”者便做“观察修”，对应做“止住修”者便做“止住修”<sup>③</sup>。一旦达到这样的认识，那么我们所见到的任何圣言，便能很容易地分别与自己所修的各种所缘类一一相配合，这才是将圣言视为教授的标准。

为使大家易于理解，我再讲一个我的大宝师长曾经用过的譬喻：假如有一人，稻子、麦子、豆子等什么都没有储藏，当他偶尔获得这样一捧东西时，比如说稻子吧，对他来讲，那是没有什么大用处，到头来也只会将它丢弃。同样的，如果不具足道之一切支分，也就不知道应该将所见到的圣言与相应的道的某一方面相配合，更不会知道将之用于实修；反之，如果此人拥有几升稻子、麦子和豆子等物的话，他就可以将他所得到的那一捧稻子加到已有的稻子中去。同样的，如果我们具足道之一切支分，便可容易地将所见到的圣言与相应的道的某个方面配合起来。

因此，只要我们具足道的一切支分，无论广略，我们都能获得修道的进步。

① 1005~1077。

② 引自《菩提道次第广论》。

③ 有关这两种修法的详细情况，请参阅本书第六天部分。



(帕绷喀仁波切又用官员家具与僧人家具的譬喻<sup>①</sup>，对此详加说明。)

“通达一切圣言无违”与“一切圣言视为教授”之间的差别在于：前者不能包括后者，后者却能包括前者。

### 乙三、易获佛陀密意殊胜

如前面曾经说过的那样，佛语及其注释乃是最上教授，它们虽然包含着佛陀的究竟密意，但如果我们不依靠像“菩提道次第”这样的师长教授，单靠这些大教典，那是无法获得佛陀的究竟密意的。即使有可能，也需花费很长的时间，经受极大的困难才行。依靠此“道次第”，我们却能毫无困难地、容易地获得诸大教典中所说的佛陀密意。

那么，什么是佛陀的密意呢？我的殊胜归依处大宝师长解释说：当以总“三士道”、别“三主要道”为佛陀密意，这一说法是可靠的，因为宗喀巴大师曾明确地说过，正见是佛陀的究竟密意。《三主要道》中说：

“现相缘起不虚妄，离执空性二了解，  
何时见为相违者，尚未通达佛密意。”

此颂正面说若不理解正见，即是未理解佛的密意，所以反过来说：如果理解正见的话，便能获得佛陀的密意。此外，“一切佛经心要义”是指出离心，“是诸菩萨所赞道”是指发心，“有缘求解脱津梁”是指正见，由此可以推导出出离心，菩提心也是佛陀的密意。

所以，依靠“道次第”，我们便能很容易获得诸大教典的所述内容——“三主要道”在相续中如何生起的关要。当我们能毫无困难地在相续中对“三主要道”生起真正的理解时，便可说是

<sup>①</sup> 两者的家具在质地、数量、款式等方面虽然相差很大，但基本功用是一致的。



容易地获得了佛陀的密意。

打个比方来说吧：诸大教典好比是大海，“三主要道”等佛陀的密意好比是海中的珍宝，而“菩提道次第”就像是能入大海的船筏，开示“道次第”的师长就像是船长。海中虽有珍宝，但是如果不依靠船筏入海，不仅得不到任何珍宝，还会有丧命之虞；同样的，如果我们不依靠“道次第”而直探诸大教典的话，那将极难获得佛陀的密意。但如果在有经验的师长船长带领下，坐着“菩提道次第”船筏而入教典大海的话，那么就能容易地从教典大海中获得佛陀究竟密意的珍宝。

#### 乙四、极大恶行自趣消灭殊胜

此处所谓的“极大恶行”，在《菩提道次第广论》等文中，指的是谤法<sup>①</sup>业障。如果未能对前三种殊胜生起决定的话，我们就会经常不断地对佛的各种教言生起大小不等的恭敬心。例如，分判乘的优劣，或将法分成用于讲说的与用于实修的等等，从而造集严重的谤法业障。这种谤法业障是极重的，《遍摄一切研磨经》中说：

“曼殊室利！毁谤正法业障细微。曼殊室利！若于如来所说圣语，于其一类起善妙想，于其一类起恶劣想，是为谤法。彼谤法者，由谤法故，是谤如来，是谤僧伽。若作是云：此则应理，此非应理，是为谤法。若作是言：此是为诸菩萨宣说，此是为诸声闻宣说，是为谤法。若作是言：此是为诸独觉宣说，是为谤法。若作是言：此是为诸菩萨宣说，是为谤法。”

谤法者过失极其严重，《三摩地王经》中说：

“若毁此瞻部，洲中一切塔，  
若毁谤契经，此罪极尤重。”

<sup>①</sup> 直译应为舍弃正法。



若杀尽殒伽，沙数阿罗汉，  
若毁谤契经，此罪极尤重。”

如果我们能对前三种殊胜获得决定，那么就会感到佛语中无一字可舍，而将其全部视为实修教授，对它们生起同样的恭敬。这样的话，我们也就不会去分判法的优劣，从而自然而然地堵塞最严重的谤法之门。

此外，一旦我们能如理思维“依止善知识”法时，便会自然而然地断除依善知识而犯的那些业障；如果我们能对“暇满”，“无常”之类获得决定，就能自然消灭贪著现世的过失；乃至如果修“发心”所缘类，便能自然消灭依我爱执而生的过失；如果修“无我”所缘类，便能自然消灭依我执而生的过失。因此，如果我们在相续中一一生起各种所缘类的话，便能自然而然地消灭它们各自所对治的重大恶行。

对上述这些殊胜生起理解的次第，也可以用譬喻来加以解释：譬如有一位画师，在绘制唐卡前，他必须先备齐用具，例如画布、颜料、画笔等等。他明白，这些材料和工具全是用来绘制唐卡的必要条件，而绝不会有丝毫不利条件，此喻等同“通达一切圣教无违”。然后，他又知道如何正确使用这些材料和工具绘制唐卡，此喻等同“一切圣言现为教授”。由此画师能妥善地完成唐卡的制作，此喻等同“易获胜者密意”。

这四种殊胜有两个名字：“能诠文四殊胜”与“所诠义四殊胜”。论的本身已具备“能诠文四殊胜”，而“所诠义四殊胜”则必须由行者自己来完备，这是最重要的。以上所说为“四殊胜”。

此“菩提道次第”不仅具足这四种殊胜，而且拥有“三大别法”。“三别法”为：（一）总摄一切显密圣言所诠而作开示故，所诠圆满；（二）以调心次第为主而作开示故，易于受持；



(三) 以善巧二大车派之二师教授为庄严故，胜出余轨。

(一) 所诠圆满

本“道次第”虽然无法容纳圣言及其注释的全部文字，却能包含一切经论要义而作开示。所有圣言及其注释的文义全都包含在“三士道次第”中，也能包含在现在所说的简略“道次第”<sup>①</sup>中来讲，因此，一切圣言的所述内容均能包含于“道次第”中而作开示。至尊宗喀巴在上呈喇嘛邬玛巴的信中说到：

“我感到吉祥燃灯智的这个教授——菩提道次第教授——是将圣言及其释论的所有教授总汇为一个道次第而说的，善于听讲的双方，在讲解与实修时，会发现这教授并非仅仅是些零碎的教授，而是将所有圣言加以汇编而产生的。所以，我无需开示太多其它的引导。”<sup>②</sup>

在其他教派中，引导的名称种类众多，如“皈依”等“四大加行”<sup>③</sup>及“正行”等，在我们新、旧噶当派中，则无需如此繁多的引导，一切都包括在“道次第”。由于《菩提道灯论》能将一切圣言所说的内容浓缩在三页纸中而作开示，而且又是其它一切“道次第”的根本教典，所以，其它“道次第”著作，也同样可以将一切圣言所说内容包括起来而作开示，正如至尊宗喀巴所说的：

“总摄佛经心藏义，能得一次善讲闻，  
说听一切正法福，悉能摄尽应思维。”<sup>④</sup>

我们对“菩提道次第”做闻、思、听、讲，也就是闻、思、学习所有圣言及其注释之义，即便单做一次“速修”，也能成为

① 即《捷径》与《文殊口授》。

② 原文题为《致喇嘛邬玛巴书》，收入《宗喀巴文集》第二函。

③ 皈依、大礼拜、金刚萨埵修诵与献曼荼罗。

④ 引自《道次第摄颂》。





修习一切圣言及其注释之义。噶当派格西堆陇巴大师<sup>①</sup>也说：

“当我讲‘菩提道次第’的时候，瞻部洲中一切经函全都颤栗而心想：这白发老僧正掏出我们的心！”

事实上也是如此，如能妥善地讲听“菩提道次第”，那么师长便是讲了瞻部洲中一切经函的心要。所以说，此“菩提道次第”收回来能包含一切圣言之义，放出去便如开启圣言百门的钥匙，因而再也没有比本法更为精要的了，由此可知格西堆陇巴大师在讲“道次第”时说：“我剖开了佛法的大牦牛。”说的也是这个意思。

慧力弱的人虽然无法详细研习“道次第”著作，但是如能依靠某种略论，如“明晰引导”等，具足一切所缘类支分来修的话，还是可以取得修道进步。相对的，倘若不具备其中任何一种所缘类，便无法获得进步。譬如，你虽有一包包治热病用的药——“冰片二十五味”，但你不必全部吃下去。如果这二十五味药都配全的话，你只需短期服用便能痊愈。但如果有一味不全，那么其它各味就是吃下去再多，也是无效的。

所以，值此有缘遇到像这样的教授之王之际，我们应当一心专注于此。

## （二）易于受持

下至在轮回中承受各种痛苦，上至获得解脱安乐等等，这一切的造作者就是我们自己的心。调心法中最殊胜者无过于“道次第”，因为“道次第”以详述调心法为主，所以说本法“易于受持”。

## （三）胜出余轨

由于本法是以精通龙猛派的明杜鹃大师与精通无著派的金洲

<sup>①</sup> 1032~1116。



大师这二位大德的教授为庄严来讲的，所以超胜于其它派别。如至尊大宗喀巴所说：

“瞻部智者顶上严，名称幢幡极显耀，  
龙猛无著善传来，此菩提道次第者。”<sup>①</sup>

像这样的“三别法”，连《现观庄严论》中都没有，密续之王《吉祥集密》中也没有，因为一者这二部教典中未包含全部的显密内容；二者它们不以调心次第为主。

由于我们现在有缘能对这样的由“四殊胜”和“三别法”之门超胜它法的“菩提道次第”做闻、思、修三者，因此，我们绝不应满足于一些相似的和不全面的教授，而应以极大的精进入于此道，这是最要紧的。

### 甲三、如何闻说具二殊胜法之理

此科极为重要，如达波大修行者昂旺札巴所说：

“入道关要闻说者，前行妙诀当珍视。”<sup>②</sup>

下面的所有闻说是否落实到我们自相续上，以及我们是否能获得修道进步，均观赖于此科。又如所谓：“初一若错，乃至十五。”如果我们从此处开始发生错误的话，所有的闻、思、修都将不得要领。所以这里分三方面来细讲：（乙一）听法之理；（乙二）说法之理；（乙三）结束时如何共作之次第。

#### 乙一、听法之理

分三：（丙一）思维闻法利益；（丙二）于法与法师发起承事；（丙三）正听闻之理。

① 引自《道次第摄颂》。

② 引自《善说精髓》。



## 丙一、思维闻法利益

首先，为生起强烈的听法欲望，思维一下闻法<sup>①</sup>的利益是很重要的。如果我们能正确地思维，便能对听法发起很大的欢喜心，如《听闻集》中所说：

“由闻知诸法，由闻遮诸恶，  
由闻断非义，由闻得涅槃。”

只有依靠听闻我们才能知道一切取舍的关要：知道律藏之义后，我们便能以增上戒学遮止罪行；知道经藏之义后，我们便能以定学断除散乱等无意义之事；知道法藏之义后，我们便能以慧学获得涅槃。又如《本生鬘》<sup>②</sup>中说：

“闻除痴暗为明灯，盗等难携最胜财，  
是摧痴敌器开示，方便教授最胜友，  
虽贫不变是爱亲，无所损害愁病药，  
摧大罪敌最胜军，亦是誉德最胜藏，  
遇诸善士为胜礼，于大众中智者爱。”

听闻犹如“消灭愚痴黑暗之明灯”。我的大宝师长曾说：你仅仅知道一个“噶”<sup>③</sup>字，便能消除不知道“噶”字的黑暗，而生起了知的智慧光明。同样的，在你学会三十个藏文字母的时候，便能消除这三十处黑暗，而生起三十处光明。如果你不做听闻的话，其它的不必说了，即便驴头那么大的“噶”字也认不得，你所能做的只有摇头的份儿。这一点，想想自己家里那些从未受过教育的人即可明白。

像这样听闻愈广，消除的无明就愈多，智慧光明也就愈大。

① 闻法不仅是指听闻师长教授，也包括其他形式的经论研究。需要注意的是 闻所成慧只是“真实伺察意”，是一种不理解原因而对于真实对境进行观察的心识，所以不是“量” 通过理智思考后，对所闻之义获得定解的思所成慧才是“量”。

② 圣马鸣造。

③ 藏文三十个字母中的第一个。



如《听闻集》中所说：

“如入善覆蔽，黑暗障室内，  
纵然有众色，具眼亦莫见。  
如是于此中，生人虽具慧，  
然未听闻时，不知善恶法。  
如具眼有灯，则能见诸色，  
如是由听闻，能知善恶法。”

正如你眼睛睁得再大也看不清暗室中的用具一样：即便你具有慧眼，若无听闻之灯的话，也是无法知道取舍关要的。反之，如果在黑暗中将灯点亮，视力正常的人便能明见室内所有的东西；同样的，依靠听闻之灯，有慧眼的人便能了知一切法。

《菩萨地》中详说需以“五想”来做听闻的方法及听闻的功德等。“五想”的内容是：因为听闻能时刻增长智慧故，应当作“眼目”想；由于听闻能授予慧眼得见“如所有性”与“尽所有性”故，应当作“光明”想；佛与佛法在世上极难出现故，应当作“宝”想；最终能施予大菩提果故，应当作“大胜利”想；从现在起就能获止观之乐故，应当作“无罪”想。

听闻是种“殊胜财富”，因为它是盗贼等无法拿走的。世俗的财物可以被盗贼偷走、被仇人抢走，但听闻等“七圣财”<sup>①</sup>和智、尊、贤三种功德，却是别人偷不走的。（大师诙谐地说：寺中有人回家探亲，会因为背负其它世俗财物而感到又苦又累，但若带的是这些圣财，就不需如此了。）死时我们能够带走的，也是这些；所以你们这些无牵无挂的单身僧人，不应追求像铜箍、茶桶或铜茶壶这类的东西，而应希求那些圣财，这才是最重要的。

听闻又像是“摧毁痴敌之利刃”，因为依靠听闻能使你根除

<sup>①</sup> 净信、净戒、净施、多闻、有惭、有愧及正慧。



一切烦恼怨敌。

听闻又像是“开示无误教诲的最胜友”，我们在做事时，以前的听闻能指导我们：什么事可以做，什么事不可以做；怎样做应做的事，怎样避免不应做的事，以及做了某事之后可能产生的益处和过患等等。我的大宝师长说，当拉喇嘛耶协沃身陷囹圄时，仍能表现出那么大的志气，也是因为受了“听闻之友”的劝告。

听闻又像是“虽贫不弃之亲友”。那些世俗朋友在你荣华富贵的时候貌似亲附，而在你危难之时却假装不认识你。但是听闻却能在你受苦、生病及死亡的时刻，格外地帮助你，它才是最好的朋友。以前当彩却林雍增仁波切<sup>①</sup>离事专修，无权无势的时候，有一次碰巧在路上遇到一位外出经商的叔叔，他走过去打招呼，他叔叔却假装不认识他，后来，当他担任（第八世达赖喇嘛）经师，权势炙手可热的时候，那位叔叔来拜访他，表明他们是叔侄关系。同样的例子还有，过去有个人，在他过穷日子的时候，亲戚中没有人来认他，但在他做了生意、发了点财之后，有些人便来认他，说他是自己的叔叔等，结果引来一大帮“亲戚”。有一天，他将那些人全请来吃饭，并将一堆银块放在首席的位子上，对之顶礼说道：

“本无叔叔生叔叔，银块银块我顶礼。”

这些故事说明，现世的亲友是不堪信任的。如果我们想寻求一位真正的亲友，那么寻求闻、思、修三者才是最好的。《格郛仓道次第》<sup>②</sup>中，有“敬礼少许茶”等语，但我大宝师长的说法，则如方才所说的那样，因此，我将师长的话不加更改地告诉你们。

听闻又像是“治疗烦恼病之良药”，“摧毁不善军之援军”，

① 雍增·耶协坚赞的别名，彩却林为此师所建寺名。

② 格郛仓·洛桑绛央蒙朗（善慧愿，十八世纪）所著《道次第略论笔记》。



也是“名誉、道德与最胜宝藏”，它是“遇见善士时所能给予的最上礼品”，并能够使你“在大众之中得到智者的敬爱”。

其它如《本生鬘》所说：

“若由闻法发信意，成妙欢喜获坚住，  
启发智慧无愚痴，用自肉买亦应理。”

像这样依靠听闻对三宝的功德生起信心后，我们便会对供佛等事认真地去；对于“业决定”等生起信心后，我们便会乐于做行善断恶之事；明白四谛中（苦、集二谛）的过患与灭、道二谛的功德后，我们便会坚定的为希求的目标奋斗等等；听闻的利益可以说是无量无边。即便需要我们割下自己的肉去买这个听闻的话，那也是值得的。因此，当我们现在有机会，可以不用割肉而舒舒服服地坐着听法的时候，应尽自己最大的努力来听。这个偈颂是“月王子”以每句一千两黄金的代价求来的<sup>①</sup>。

听闻愈广，可供思维的东西也就愈多；思维的东西愈多，修持体验的生起也就愈快。因此，我主张诸位当中那些智慧大的人和年纪轻的人，应该入大寺院学习五部大论。因为仅就认识“三宝”而言，学与未学二者的差别也极大。一个不读书的老师，不应该让学生步自己的后尘；相对的，如果督令学生认真学习的话，那么他本人也将在后世生起与之等量的智慧。对于那些老年人与根器钝（慧力弱）的人来讲，虽说也应该学习大论，但很可能是在无法解疑中度过一生。尽管因为这样而无法广大听闻，但他们仍可闻思像“菩提道次第”这样的法，而对全圆道获得理解。在班禅却坚的梦境中，宗喀巴大师对他说：

“为利自他故，听闻当无厌，  
视三地菩萨，听闻亦无厌。”

我们也应该这样去做。

<sup>①</sup> 详情见下文。



我们智慧再怎么弱，怎么可能没有能力或没有时间来听闻“道次第明晰引导”这样的法呢？为何我们要自称“我们不是学者”，而自断法缘呆住一旁呢？就像马、象、羊等根据各自的能力来背负东西那样，我们应该根据自己的慧力来做听闻。

然而，无论听闻是广是略，从最初的“依止善知识法”直至最后的“双运”，这中间的各种所缘类一定要全部具备。不然的话，即便对某些所缘类了解很多，但终因其它所缘类有所欠缺，而变得像生活必需品匮乏的那样。虽有一百条毯子而没有一件衣服可穿，或是虽有一百件衣服而无一条毯子可铺。如果所缘类全备的话，则无论听闻是广是略，都能使我们获得修道的进步。譬如，无论是大官的家具还是僧人的家具，都有同样的基本功用。

## 丙二、于法与法师发起承事

如《地藏经》中说：

“专信恭敬听闻法，不应于彼起毁谤，  
于说法师供养者，谓于师起如佛想。”

我们应当像恭敬和侍奉佛陀那样来侍奉和恭敬法师。《菩萨地》中说，应离三种杂染及不介意法师五处而做听闻。离杂染之一的“离贡高杂染”，是说我们应由以下六事来做听闻：（一）应时听闻；（二）发起恭敬；（三）当作侍奉；（四）不应忿恚；（五）后当实修；（六）不求过失。其中“应时听闻”，是指我们应在师长高兴且有空的时候求法。只顾自己方便来安排时间，狂妄自大、自以为是是不对的。以前格西博朵瓦，在前藏上部的噶康寺整理许多经书而忙得头昏脑胀时，有一个人前来求法，格西做发怒状，站起身来将那人赶了出去，那人只好狼狽地逃走。所以我们应该懂得选择适当的时候求法。“发起恭敬”是指向师长顶礼及师长莅临时起立等。“当作侍奉”是指为师长洗手洗脚等。“不应忿恚”是指承事师长时无有恼怒。“不求过



失”是指不作非难。

“离轻慢杂染”<sup>①</sup>，则是我们不可以轻视法与法师。

“不介意五处”是指我们不应将师长的五个方面视为过失而抛弃师长：（一）犯戒；（二）下层种姓；（三）容貌丑陋；（四）文辞鄙恶，表达方式欠佳；（五）语调不雅。

### 丙三、正听闻之理

正听闻之理分为两节：（丁一）断除违缘器之三过；（丁二）依止顺缘六种想。

#### 丁一、断除违缘器之三过

所谓“器之三过”是指：（一）如器皿倒覆之过；（二）如器皿有污垢之过；（三）如器皿底部有漏孔之过。

第一，如果器皿倒覆的话，你再怎么灌注好东西也不会跑到里面去。像这样，虽然你身体是坐在会场里，但如果不好好用耳朵来听、心思散乱的话，那么法师说些什么，你就一点儿也不知道，这和不参加法会没什么不同。因此，我们应当“如鹿贪声”那般，集中一切思想来听。“一切思想”意为我们必须集中所有注意力，而不是用一半的心听法，另一半心却散乱于别的事情。据说鹿对声音极为贪著，在它侧耳倾听的时候，即使边上有人向它射箭亦浑然不知，我们应该如是而行。

第二，虽然器皿没有倒覆，但如果器内有污秽或有毒的话，这将使注入的东西不堪受用。像这样，虽然你好好地用耳朵来听，但某些人的动机是想见闻广一些，某些人是想将来为别人讲经等等。且不谈这些情况，即便以希求独自获得涅槃乐的动机来听，在这里也属于器皿有垢之过。所以，我们至少要以造作的菩

---

<sup>①</sup> 第三种为“离怯弱杂染”。





提心这一动机来听。

第三，虽然器皿没有倒置，也没有污垢等，但如果器底有漏孔的话，再怎么灌注好东西也一点儿留不住它们。像这样，虽然好好地用耳朵来听，动机方面也没有过失，但如果记不住所听之法的话，还是会马上忘掉。要做到不忘所闻是困难的，因此我们应以某一科判和书本为基础，在阅读每一章节时，回忆师长曾经讲过的与此有关的内容，不断复习。尤其是在课后，与法友互相讨论来做温习是很重要的。

薄伽梵曾在经中郑重地告诫我们：“善谛听闻，意思念之。”这里的“善听闻”是说应断“器皿有污垢之过”；“谛听闻”是说应断“器皿倒覆之过”；“意思念之”是说应断“器底有漏孔之过”<sup>①</sup>。

## 丁二、依止顺缘六种想

六想为：（一）对自己作病人想；（二）对正法作药品想；（三）对善知识作良医想；（四）对真实修作治病想；（五）对如来作善士想；（六）对正法理作久住想。

### （一）对自己作病人想

这一条很关键，如果具有此想的话，其他各种想便能自然地产生。自己没有生病而观修自己成病人，这虽然是一种颠倒的做法。然而，事实上，我们确实是身患烦恼重疾的病人。噶玛巴<sup>②</sup>说：

“若非实事，作实事修，虽成颠倒。然遭三毒<sup>③</sup>极大沉疴之所逼迫，病势极重，我等竟无能知自是病者。”

① 根据狮子贤《现观庄严论》的说法，最早这样配合起来解释的是世亲论师。

② 迦摩巴·喜饶沃(智光,1057~1131)。

③ 贪、嗔、痴三大烦恼。



我们也许会想：“如果我有病，我应该知道才对，为何我不知道呢？”这就像是发高烧的人，神志不清，以为自己不是病人，而照样唱歌跳舞一样；我们所患的烦恼病极为严重，时间又很长，所以根本不知道自己是个病人。

我们也可能这样想：“如果我有病，我应该感到疼痛才对呀？为何我感觉不到呢？”事实上，我们是在不断地感受三毒的剧痛。若问：“那是怎样的情形呢？”举个例子来说吧，我们到集市里去，看到一件很中意的东西，但买不起，回到家时，心想：“我要是有这样东西就好了。”随之而来的便是一种不愉快的感觉，这便是贪欲引起的疼痛；当别人对自己说些不好听的话，或是见、闻、回忆某些不称心的事时，会产生不愉快的情绪，难以忍受，这便是嗔恚引起的疼痛。像这样仔细观察我慢与嫉妒等烦恼，我们将会发现，它们可以不断引生难以忍受的强烈痛苦；所以说，实际上我们正身患贪病、嗔病、嫉妒病等多种疾病。如果对普通的疾病我们都会发生怖畏，那么对身患这么多的疾病，我们怎能不感到害怕呢？《入行论》中说：

“若遭常痛逼，尚须依医言；  
况长遭贪等，百过病所逼。”

此外，在生活中如果我们生病达一、二个月之久，那将是件极为可怕的事；更何况我们在轮回中为烦恼病所苦，是从无始以来直到现在呢！除非我们从轮回中解脱出来，否则我们的烦恼病是难以痊愈的。博朵瓦说：“无痊愈时之病者，无抵达时之旅客（医不好的病人，有如到不了目的地的旅者）。”此话的确不假。

## （二）对正法作药品想

当病人知道自己患病时，就应该寻找药物来治疗；而正法正是能息灭那些烦恼疾病的药物，所以我们应该寻求正法。



### (三) 对善知识作良医想

如果病人不去访求医生看病而胡乱吃药，将药性的冷热和服用的先后次第搞错，这样的话，非但治不好病，反而有丧命的危险。所以，必须依靠一位有经验的医师才可以；同样的，如果不亲近善知识，以为单靠学学经书就可以，并自以为是的做诵读和修行等，这样的话，证悟的体验绝不会生起，心相续只会变得越来越僵化。因此，如果我们真有修法之心，就必须郑重的亲近与有经验之医师相仿佛的善知识。病人找到医生时，会生起极大的欢喜，对医生的话言听计从，恭敬服侍；同样的，找到善知识之后，也应该如是而行。

《摄功德宝》<sup>①</sup>中说：

“故诸勇求胜菩提，智者定应摧我慢，  
如诸病人依医师，亲善知识应无懈。”

### (四) 对认真修作治病想

药品虽然能治病，但是如果病人从医生那里取来许多良药而不服用，只放在枕边，不遵医嘱，应该做的不做，不应该做的全去做，这样的话，根本治不好病。医生和药品对此都没有责任，这是病人自己造成的。同样我们在犹如良医的善知识那里，听受许多能治烦恼病的教诫而不加实修的话，深广教诫获得再多，也无益于身、心，师长与法都不能对此负责，这是弟子自己的过失。如《三摩地王经》中说：

“彼若数数勤访求，获遇聪慧明了医，  
医亦安住其悲悯，教令服用如是药。  
受其珍贵众良药，若不服用疗病药，

<sup>①</sup> 即《般若波罗密多经摄颂》。



非医致使非药过，唯是病者自过失。  
如是于此教出家，遍了力根静虑已，  
若于修行不精进，不勤现证岂涅槃？”  
该经又说：

“我虽宣说极善法，汝若闻已不实行，  
如诸病者负药囊，终不能医自体病。”

《入行论》中也说：

“此等应身行，唯言说何益，  
若唯诵药方，岂医诸病者？”

所以说，为了治病单获得药品是不够的，必须妥善加以服用而且按照医嘱行事才行；同样为了消灭烦恼疾病，我们应该将教诫之义与自心结合起来而加以实修。《道次第广论》中说：

“闻已了知所有需要，即是行持，故闻义后应随力行持，是极大关要。”

有些人喜欢尽可能地多累积所闻与所得的教授数量，只在文字上下功夫而不做实修。《劝发增上意乐经》中说，这些人就像是求蔗糖者只贪食甘蔗树皮的滋味一样：

“甘蔗树皮全无实，所喜之味藏于内，  
若人但只嚼蔗皮，不获甘蔗精美味。  
如其外皮言亦尔，思此中义如其味。”

该经又将这类人比做模仿他人的戏剧演员：

“如有处居戏剧场，谈说其余勇士德，  
自己失坏殷重修，如是爱著言说失。”

因此，应该致力于实修而不是单注重于文字，如若不然，没有比这个更能使我们成为“教油子”的原由了。据说听闻数量多而修习数量少乃“教油子”之因。我们在最初听法的时候，似乎觉得有些受益，但如果不以经常回忆和修习来加以巩固的话，以后再听时，这种感觉便会较以前减弱些，每次听讲，感觉愈来愈



弱，最后发展成不论所闻之法是如何精深，都会以为全是老生常谈，因而对自心没有丝毫的益处；这时候就变成“教油子”了，那是很下流的。如阿闍黎婆罗流支在《百颂论》中说：

“出家复还俗，女人事三夫，  
野干脱网罟，此三为狡诈。”

噶当派祖师也说：

“法能调罪人，难调教油子，  
油能鞣糙皮，难鞣包油皮。”

如果因为别的法成为“教油子”的，尚且可以为其开示“菩提道次第”来作教化，但如果对“道次第”也变得油滑的话，那就无药可救了。所以，对这一要点，务必加以慎重！

不论我们修什么法，应先妥善听闻，然后将所闻之义与自心结合起来，必须做到闻、思、修三者互不乖离，当如仲敦巴法王所说的那样：

“我听闻时思修增，我思维时闻修增，  
我修习时闻思增，于一事上摄无余。  
了知将法转为道，吾乃无偏噶当巴，  
如面具眼知诸义，悉善通达是噶当。”<sup>①</sup>

又如对于一个手脚残废的麻疯病人来说，单靠吃一、二剂药是无济于事的，必须长期服用许多药力强的药物才行；经无始以来，我们所患的烦恼病势已极为严重，对此仅修一、二次教授之义是不能奏效的，必须像河水长流一般，认真地努力勤修方能解决问题。如阿闍黎月官所说：

“此心中亦恒愚昧，长时习近重病病，  
如具癩者断手足，依少服药有何益？”<sup>②</sup>

我们必须像格西·京俄瓦一样，能马上将教授用于实修：京

① 引自《噶当宝籍》上卷“噶当父法”。

② 引自《惭赞》。



俄瓦在阅读《毗奈耶》的时候，当他一看到“皮革事”中说出家人不可以使用皮革物时，便马上将座垫下的一块兽皮扔掉；当他继续往下读至在边远地区可以特别开许使用皮革物时，又将以前扔掉的那块皮垫子捡回来铺在座垫底下。

### （五）对如来作善士想

最早宣说本法的大师佛陀，他自己已现证诸道与果，并为别人如实宣说，所以在开示取舍关要方面没有丝毫的错误，是“善士夫”，即公认的楷模者。我们当用：“佛所开示的这个法怎会有错误呢？”这样子的心来修“念佛”<sup>①</sup>。另一种说法是：“对善士作如来想。”这里所说“善士”是指自己的师长，当思师长为如来释迦牟尼的化身。

### （六）对正法理作久住想

这也就是说，我们应当思维：“由于听闻像这样的正法，而能使佛教久住于世，这是多么好的事啊！”总之，第五想是修忆念如来恩德，第六想是修报答佛恩。

尤其重要的是，在听法时，应将所闻之法直接放在心里。如果将心放在一边，所闻之法放在另一边的话，那么任何甚深而犀利的教授都是无法利益自心的。譬如，照一下镜子便可知道自己脸上有没有黑垢斑点，如果发现有的话即当清除掉；听法也像照镜子一样，可以从法镜中检查自己的念头和行为有没有过失。如果发现有过失的话，应该为此感到苦恼，想一想，我们的心怎么会变成这样的呢？然后当尽最大的努力来消除这些过失。我们当如《本生鬘》中苏达萨之子“斑足王”对月王子所说的那样：

“我鄙恶行影，明见于法镜，

<sup>①</sup> 为“六随念”之一。“六随念”为忆念佛、法、僧、戒、施、天的功德。



意极起烦恼，我当趣正法。”

以前当薄伽梵尚在有学道受生为月王子的时候，苏达萨之子喜欢杀人而食。有一天，王子驾临一座花园，在一位清净仙人（婆罗门）跟前听法。忽然外边传来阵阵喧哗声，王子派人查看究竟发生了什么事，得知是苏达萨之子来到此地。卫兵们报告说：“那个可怕的吃人魔王，苏达萨之子斑足来到了这儿，我们的骑兵、象队、战车和步兵都被打散了，现在不知该怎么办才好，请您拿个主意吧！”王子闻言大喜，不顾嫔妃等人的阻拦，来到最为嘈杂的地方。他看见斑足怒气冲冲，挥剑舞盾，正追杀他的禁卫军。王子没有一点害怕犹豫，说道：“我是月王子，我在这儿，你过来吧！”斑足便回过头来说道：“我要找的就是你。”然后跑来，将王子背在肩上回去。

斑足所住的地方到处是人的骨骼，人血染红了地面，豺狼等猛兽和鸢、乌鸦等凶禽发出阵阵怪声，四周被烧尸的烟熏得黑黝黝的。斑足将月王子关在这间可怕的山房里，他一边休息，一边贪婪地盯着月王子漂亮的面庞。此时月王子心里却想着尚未向花园的清净仙人供养说法酬金，而流出了眼泪。苏达萨之子说：

“不许哭！你月王子向来以坚强著称，现在被我抓起来，你却哭了，真是怪事！所谓：‘大难临头时，坚强是没用的；苦恼忧愁时，听闻是无益的；捶打之下是没有不发抖的。’看来此话不假。你要对我说实话，你是因为怕我杀你，还是因为怕离开你的亲友、嫔妃、儿子、父母而流泪，或是为了别的什么，你一定要照实说。”

王子回答说：“我曾向一位婆罗门求法，但还没有向他供养酬金。所以请先让我回去吧，供养了之后，我保证一定回来。”“你说的全是假话，一旦侥幸从阎王的口中逃出，有谁还想特意回来送死？”“我不是已经保证了要回来的吗？我月王子从不违背诚实，它就像是我的生命一样。”尽管斑足不相信王子的话，但



还是决定考验一下他的品格，于是说道：“那么你走吧，我要看看你是否真的说话算数。回去做你想对那个婆罗门所做的事，随后尽快回来。在这同时，我将把用来烧你的火准备好，等着你。”

于是王子回到了家里，向那位婆罗门献上四千两黄金作为四个偈颂的供养。王子的父亲用各种方法阻止他回斑足那里，可是没有成功，王子又回到了斑足的住处。当斑足远远看见王子时，他感到十分诧异。王子说：“现在你可以吃我了。”斑足说：“我自己知道什么时候该吃你，现在火里有许多烟，用有烟的火烤肉，肉也会染上烟味，味道就不香了，所以再过会儿。你先告诉我，你从那个婆罗门那里到底听到些什么重要的东西？”“婆罗门的嘉言能分辨法与非法，你的所作所为比罗刹还要恶劣，像你这种人还要听法干什么？”斑足对王子的话难以忍受，说道：“等等！你们王族用兵刃屠杀野兽，这也是与法相违背的。”月王子回答说：“那些屠杀野兽的国王其行为固然与法相违背，但吃人肉的人比他们更为下贱，因为人要比野兽高级，吃自然死亡的人肉尚且不可，何况是为了食用而杀人？”苏达萨之子又说：“你回到我这里来，说明你对教义还不是很精通。”“我回到这里来是为了信守诺言，这正说明了我对教义的善巧。”斑足又言道：“凡受我控制的人都觉得很害怕，你却十分勇敢，不慌不忙，似乎毫不惧怕死亡。”月王子说道：“那些作恶多端的人，死时会感到懊悔，我没造过什么罪业，因此用不着恐惧，所以现在你可以做你的祭祀把我吃掉。”

月王子的这番话使斑足生起了信心，他热泪盈眶，毛发竖立，对月王子认罪道：“如果故意对像您这样的人造罪，那就像喝强烈的毒药一样。请为我开示一下那位婆罗门所说的嘉言吧！”然后又说了前面引过的那个偈颂，即“我鄙恶行影”等。月王子发现斑足已成为堪闻正法之器，于是对他说：

“处极低劣座，发起调伏德，





以具笑目视，如饮甘露语，  
起敬专至诚，善净无垢意，  
如病听医言，起承事闻法。”

随后，苏达萨之子便将自己的肩帔铺在一块厚厚的石板上，请月王子坐在上面。他本人则面对王子而坐，说道：“圣者，现在请讲吧！”王子便为他说法道：

“一次或无意，值遇诸正士，  
无需极亲密，即成坚固性。”

就这样，斑足驯服了自心。为了报恩，他释放了原先打算杀掉的，关在监牢里的九十九位王子。并向月王子保证，今后将受持诚实的禁行，并发誓不再杀生和吃人肉。

在听法时，如果我们能将自心与法相对照的话，纵然自心极其粗犷像苏达萨王子那般，也是会被驯服的。但如果我们将法与心二者分离来听的话，那么即便是最贤良的师长和最深奥的教授，也不能对自己的身心有丝毫的利益。

有些人听法，只是为了获得一些以前不曾了解和听过的教授，以这样的态度来听法是不能利益自心的。有些人听法，则是对教授中有趣的故事等感兴趣，而忽视那些甚深的要点。比如，以前嘉却·格桑嘉措在讲“道次第”的时候，据说当时有人称：“今天我获得了大智慧，原来潘域的麻伊洽喀（地名）就是伦珠宗！”我们应该避免这类事情发生。还有些人来听法，专门喜欢观察师长所说的内容是否与经论相符，而来纠正师长。喇嘛彩却林雍增仁波切说：“现在的这些弟子似乎都成了师长的考官！”当知佛法是根本无法利益这类人的，因此，听法时最重要的是要将法落实到自心上面。

所以说，师长在讲这个“菩提道次第”的时候，并不是以避免言词上的失误为主，而是以驯服弟子的心为主，你们这些听法的弟子，也应避免上述那些不正确的听法态度，而应将师长所说



的一切内容落实到自己的心上面，以驯服自心为主来听。如果这样做的话，证德的端倪在本次法会中就会生起。

师长在法座上讲，要比请师长到家里供养后再请法更为有效；同样的，弟子在法会中调柔自心，要比自己在私下里修更有效。以前，格西博朵瓦所说的任何法，甚至《飞鸟寓言》等都能对听众的心有极大的利益。当时有一位大学者，名叫格西却吉沃色（法光），他所说的法虽然甚深而广大，却无法利益他人的心，有人向博朵瓦请教这件事，博朵瓦说：“他所说的虽然都是嘉言，但我们两个在讲解的方法上有所不同。”当问及有何不同时，博朵瓦说：“他是以掌握知识为目的来讲的，而我是将一切正法之箭指向内心来讲的。”后来此话传到了格西却吉沃色的耳朵里，他便跑到博朵瓦跟前来听法，觉得对自心有很大的利益，他说：“我并没有学到以前未曾学过的教授，但我理解了以前未曾理解的教授。”我们也应该像他那样来听法。

我们也应遵循格西·敦巴大师的教导，他说：“对一个大乘师长来说，在讲解所开示的教授时，当能引发无量理解；在实修时，当尽可能地使弟子得益于最终开示和在开示当下获得最大的利益。”关于“最终开示”一词的解说不一，我大宝师长的口授解释为：虽然师长一次讲有许多法，但是开示之末的总结，应该是最能利益弟子相续的。

这一节说的是“讲闻入道”的教授。如前所述，如果从这里开始发生错误的话，正如所谓“初一若错乃至十五”，无论我们所得的法是如何地深广，也会像天变成魔一般，那些法只会成为烦恼的朋友。因为这种事屡见不鲜，所以我们对此必须努力加以避免，这是极为重要的。



## 乙二、说法之理

分四：（丙一）思维说法利益；（丙二）于大师与法发起承事；（丙三）以何等意乐及加行而说；（丙四）于何等境应说与不应说之差别。

### 丙一、思维说法利益

说法者当如《俱舍论》中说：

“法施谓如实，无染辨经等。”

说法者所做的法施中不应夹杂烦恼，这很重要，如果说法是为了求利，心想：“我将获得供养”，或是心想：“我将由众多弟子恭敬款待”、“我将获得学者的称谓和名誉”等等，这样做是利小害大而且折福的。说法甚至不应为了自己获得好的异熟果，而应出于大悲、以利益弟子的意愿来讲。不要像曲桑杰·耶协嘉措（慧海）所说的那样：“说法灌顶的时候，似乎很有辩才；担心没有供养时，却又感到深深的沮丧。”

如果说法不是为了名利，那么说法者便能获得极大的利益。《劝发增上意乐经》中说，将发生二十种利益：

“慈氏！无染法施，谓不希欲利养恭敬，而施法施。此二十种是其胜利，何等二十？谓成就念，成就胜慧，成就觉慧，成就坚固，成就智慧，随顺证达出世间慧，贪欲微劣，嗔恚微劣，愚痴微劣，魔罗于彼不能得便，诸佛世尊而为护念，诸非人等于彼守护，诸天于彼助发威德，诸怨敌等不能得便，其诸亲爱终不破离，言教威重，其人当得无所怖畏，得多喜悦，智者称赞，其行法施是所堪念。”

其中“成就念”，意为不忘失正法；“胜慧”意为胜义修所成定解慧；“觉慧”意为世俗思所成定解慧；“成就坚固”意为不能劫夺；“成就智慧”是指资粮道和加行道位的世间智；“出



世间慧”是指见道和修道位的智慧。

（帕绷喀大师另外还详细讲述了这二十种利益中含有各种业果的道理，即六种为等流果，四种为离系果，九种为增上果，一种为异熟果。）

《具威猛经》中还提及其它利益：

“出家者仅施一句偈法，较在家者布施无量财物尤为殊胜。”

说法者在忆念了这些利益之后，当思：“这些就是我的安乐资具！”这些利益不单是坐在法座上说法的大法师能获得，就是一般的老师，若能为学生如法作开示者都能获得，我们在念经的时候，如果设想有许多天、龙、非人等有情聚集在自己的周围，自己在为他们说法的话，也能获得同样的利益。背诵经论也是一样。甚至在平时谈话中，如果我们能为别人开示取舍要点的话，也能获得殊胜的利益。

（帕绷喀大师指出，在这些情况中，有说法者能不能成为师长的区别。）

## 丙二、于大师与法发起承事

如同达波·昂旺扎巴（语自在称）所说：“宣说《佛母》时，大师亲自敷座……”<sup>①</sup> 簿伽梵在开演《般若经》时，舒展以相好为庄严，如金枝叶一般的双手，亲自敷设法座等，表明法是连佛陀也应恭敬的对象，所以说法者应该发起大恭敬来讲法。

同样地，在第一次结集<sup>②</sup>时，阿难等坐在由五百位阿罗汉祖衣<sup>③</sup>堆积起来的座上说法，以示正法的伟大，法衣等是佛陀的衣服，用它来掸灰和铺作座垫等，像许多人平时常有的举止，是绝

<sup>①</sup> 引自《善说精髓》

<sup>②</sup> 佛陀涅槃后，五百位阿罗汉在王舍城集会，对佛陀的教法进行第一次结集。由阿难诵出经藏，由邬波离诵出律藏，由大迦叶诵出论藏。

<sup>③</sup> 比丘三衣之一，又称重复衣、二十五条衣，只有在礼拜、乞食、讲闻佛法、羯摩仪轨集会时方可穿着的上衣。



对不被允许的。但为了显示正法的伟大，却应这样做。

说法者也应该忆念大师佛陀的功德和恩德而对大师生起恭敬。

### 丙三、以何等意乐及加行而说

关于说法时的意乐（思想），应如达波·昂旺札巴所说的那样：

“吝法自赞厌说法，举过推延嫉应断；  
于徒修慈具五想，如理说善乐资想。”<sup>①</sup>

说法者应断除下列过失：“吝法”，吝啬那些重要的教授精要，秘不示人；“自赞”，在说法时附带的自称自己以前是如何如何做的；“厌说法”；“举过”，以贪嗔为动机，述说他人的过失；“推延”，不想说法，推延懈怠；“嫉”，担心别人胜过自己。说法者应对听众发起极大的慈悲，住于“五想”而为之说法。所谓“五想”，就是对自己作医师想，对正法作药物想，对听众作病人想等等。在以前所说六想中，除去对认真修作治病想，因为这一种想是弟子们应该努力做的。此外应思：“如理开示所致的善根，就是我的安乐资具。”

关于说法时应有的加行（行为），说法者应该先做沐浴等清洁工作，穿上新衣，然后坐在高座上，舒颜微笑。为了使听众理解所说的义理，说法者当在说法中使用譬喻、经教及理由。

像我现在坐在这么高的法座上，而诸位活佛却坐得比我低，这使我感到心怵而且不快。但因念及正法的伟大，故而假装这么坐一坐。如今在卫藏和后藏地区，这些规矩还保留着，这是件极好的事。

（帕绷喀大师同时指出一些稀奇古怪的事，例如某些大喇嘛

<sup>①</sup> 引自《善说精髓》，文意最早出自《妙法莲华经》。



坐在高座上听法，称之为“接受传承”，而师长却坐在低座上说法，称之为“奉献传承”。)

“舒颜微笑”，是指在说法时，师长应对弟子面含微笑。但也有例外，如隆多喇嘛仁波切在说法时，经常手持棍棒呵斥弟子。

说法时不允许有下列情况出现：像鸟雀营巢般科判参差杂乱；或是像老人挑食般跳过难点，只挑容易的讲；或是像瞎子依杖而行一般，自己没有妥善地理解意思，全凭主观臆断来讲。

我的胜归依处大宝师长曾说：当说法者离开寝室走向讲法堂时，应好好地纠正说法的动机。观想该法的亲疏传承师长上下重叠安住在法座上，然后向法座顶礼三次。再观一切师长一个个依次融入，最后融入自己根本师长。当自己登上法座时，观想根本师长融入自身。入座时应当念诵无常文句，例如“如星翳灯幻”<sup>①</sup>等，并做弹指。当思这些事都是无常的、转眼即逝的，以克服骄傲。不然的话自己也许就会想“今天我可真是个人物啊！”从而生起骄傲。

接着，虽说应当念诵“伏魔咒”，但根据规矩，可念诵《般若心经》及“退魔法”以代之。在此之后，可以用“缓吟急讽”的调子来念诵《六加行法》广轨，这是珠康巴·格勒嘉措（乐善海）<sup>②</sup>的规矩。珠康巴大师在讲“道次第”的时候，常费很长的时间用拖腔来念“加行法”，有些人担心，这样做会影响正式讲经的时间，故而请求改念一个比较简短的“加行法”。大师却回答道：“你们在胡说些什么！正式的讲解能不能达到关要，关键就在于此！”而未予以同意。如前所说，我们应当希愿在法会中就能生起“菩提道次第”的最初证德，而这需要依赖积资、净障及祈祷等，这是珠康巴大师的密意所在。因此，我们在念诵“加行

<sup>①</sup> 《能断金刚经》结尾部分的偈颂。全文为“诸和合所为，如星翳灯幻，露泡梦电云，应作如是观。”（玄奘译文）

<sup>②</sup> 1641~1712。



法”时，嘴里不要讲不该讲的话，眼睛不要东张西望，心里不要急躁等。为了使每一座法的所缘体验在法会中就能生起，努力地做积净<sup>①</sup>和祈祷是十分重要的。

供养曼荼罗之后，说法者应捧起经书碰触头顶。次应讲述如何纠正动机之法，并发愿希望此次法会能饶益弟子的心相续。这也是珠康巴大师的规矩：他用经书或帽子遮面而做发愿。

随后在诵“皈依发心偈”<sup>②</sup>第三句时，师长应改念“我以所修法施诸资粮”，弟子则改念“我以所修听法诸资粮”，像大家都知道的那样念。

随后，应当复习已说的“道次第”部分，最好是复习以前每天所讲的内容。不然的话，随力所能复习前一、两天或前三天等内容，并由一位主要弟子重述一遍，即便在条件不允许的情况下，说法者也应说明，按照规矩应当这样来做。

其次说法者应结说法印，念诵“天与非天人与非人王”<sup>③</sup>等，观想帝释等天、龙、非人聚集，前来听法。因为众天神无法忍受坐在地面上，因此师长也应观想，准许他们停留在半空中听法。诸位当中那些肩负弘法重担的大德们，请将这些要点牢记在心！

#### 丙四、于何等境应说与不应说之差别

总而言之，不可以为未作请求者说法，如《毗奈耶经》中说：“未请不应说。”即便作了请求，也不可以立即就讲，首先应该谦逊一番，而说：“我懂得不太多，所以无法为您讲。”或是说：“在像您这样的大德面前，我岂敢班门弄斧。”等等。此

① 积福与净罪。

② “诸佛正法以及众中尊，直至菩提于彼我归依，我以所修施等诸资粮，为利一切众生愿成佛。”

③ 全颂为“天与非天人与非人王，及帝释等护持正法众，佛陀善说寂静安乐因，我今宣说请聆听法。”



外应观察别人的信解力，在确定此人为可造之器后，方可为之开讲。《三摩地王经》中说：

“应先说是语，我学未广博，  
汝是知善巧，我于大士前，  
如何能宣说，汝为说彼语。”

然而在某些特殊情况下，对方纵然没有提出请求，也应对此人讲，如该经中说：

“若已知是器，未请亦应说。”

（帕绷喀大师随后说，说法的威仪应按照《毗奈耶经》中所讲的三十六种威仪来作，亦即：“立者不应为坐者说法，坐者不应为卧者说法，坐于低座者不应为坐高座者说法。”等等。）

### 乙三、结束时如何共作之次第

在弟子们奉献酬谢曼荼罗之后，师弟双方应念诵《道次第愿》“于此长时策励所积集……<sup>①</sup>”等，将说法和听法的善根回向为弘扬圣教和证大菩提之因。在散会时，大家不可一哄而散，当作与师长及法恋恋不舍状，鱼贯而出依次解散，这是规矩。

<sup>①</sup> 参看本书附录《有缘颈严》。





# 第四天



加行法之一  
(第一、二、三加行)





吉祥月称说：

“若得自在住顺处，设此不能自摄持，  
堕落险处随他转，后以何因从彼出？”<sup>①</sup>

我们现在已经从那些无暇修法的地方解脱出来，获得了暇满之身能够自由自在的修习正法。在现在这种环境下，如果我们不去设法实现一种长远目标的话，将来我们又会堕入恶趣的深渊中，为痛苦所控制，假如我们堕入到那些连“法”的名字都无缘听到的地方，有谁还能修法从恶趣中跳出来呢？所以，在我们现在能自主的时候，应尽力去实现一种久远的目标。因为像“道次第”这样的法能使我们实现这一目标，所以我请求在座的诸位发起这样的动机来听：

“我当获得佛位以利益一切有情，为此我来听‘菩提道次第’引导，然后去做实修！”

（接着帕绷喀大师又像以前一样，重述“所听的法即是有缘之士能往佛地的大乘法范”等等，以及科判的设置，并简单地重复了昨天所讲的内容。）

今天讲第四大科：

#### 甲四、如何正以教授引导弟子之次第

此科分二部分：（乙一）道之根本依止知识法；（乙二）既依止已如何修心之次第。

即便在宗喀巴大师著作的科判安排法中，我们可以发现，它们也开示了极其重要的实修要点：正如树木的叶子、果实等等均依赖树根而得以生长，所谓“道之根本”云云，显示从“暇满”、“难得”直至“无学双运”之间的一切证悟也均依赖“依止知识法”而生。“既依止已如何修心”中的“已”字，在文法上是

<sup>①</sup> 引自《入中论》。



“从格”词，说明正确的依师法是“暇满”乃至“双运”之间一切证悟生起的根源。由此可见，依师法在一开始是最为重要的。

前述三条科判是按照《道次第广论》来讲的，从这以后的科判则按《明晰引导》来讲，故与《广论》科判有所不同。

## 乙一、道之根本依止知识法

此科分二部分：（丙一）座上如何修之理；（丙二）座间如何修之理。

将科判分成座上与座间是有很大关要在其中的：人一生的行动包括在日常生活的每一个昼夜中，每一个昼夜又包括在修法的座上与座间这二个阶段中，所以，我们“三门”的活动可以摄入座上与座间这二个阶段，如果这二个阶段都有意义的话，那么每一个昼夜也就有了意义。这样持续不断的话，一个月、一年，乃至人的一生就会都有意义了。

## 丙一、座上如何修之理

此科又分为三：（丁一）加行法；（丁二）如何修正行；（丁三）如何作结行之次第。

## 丁一、加行法

我们通常容易忽视加行，那是错误的，譬如，为了煮一壶好茶，我们在最初采购的时候，就应郑重其事；同样的，我们应该认真地修加行，因为它们正是正行的体验能在我们心中生起的因。

加行法共有六个方面：

- （一）洒扫住处、庄严安布身语意所依；
- （二）由无谄诳求诸供具、端严陈设；
- （三）身具八法或随宜威仪坐安乐座，从殊胜善心中修归依发心；



- (四) 观想资粮田；
- (五) 摄集积净关要——奉献七支与曼荼罗；
- (六) 如教授启请决定令与自心和合。

## 第一加行：洒扫住处、庄严安布身语意所依

打扫住处是金洲大师的行持。我们应作打扫的经典依据是：“菩提萨埵当于净处结跏趺坐……”应做打扫的原因是：譬如，我们想请一位大喇嘛或大官到家里来，自然先要认真地做好清洁工作；这样做，是为了向到我们住处来的师长、佛、菩萨等表达我们的敬意。

打扫时，如果我们的动机只是为了自己的舒适与周围环境的美观，那就与布达拉宫、色拉寺、哲蚌寺的清道夫没什么两样，不会有丝毫的功德。反之，如果我们是为了获得佛位，利益一切有情的缘故，对修“道次第”引导所缘的加行资粮田恭敬服侍，以这种思想来做的话，就会产生极大的功德。

经<sup>①</sup>中列举了五种打扫功德：

(一) 令自心清净；(二) 令他心清净；(三) 众天神喜欢；(四) 造集美丽业；(五) 死后往生天界。我的大宝师长说：众善品天神时常来到人间，保护那些如法修行的人，但他们忌讳不净。如果我们的住处不够清洁的话，他们便无法靠近和保护我们了。打扫住处不仅使善品天神感到高兴，也使师长与佛等感到喜悦。“造集美丽业”不但是指将来我们的躯体美丽，也指戒律清净。假如戒律清净的话，纵然我们的外表不够美，但在诸佛菩萨眼里，我们却是极美的，宗喀巴大师的话与此相似：

“诸具慧者惭愧衣，是戒非是细罗衣，  
颈严嘉言非瓔珞，顶严是师非摩尼。”

<sup>①</sup> 藏文题为《楼阁经》。



“往生天界”主要是指往生净土。圣周利槃陀迦就是靠打扫住处而证得阿罗汉果的。下面简单地叙述一下他的故事：

以前，舍卫城中有一位婆罗门，他的每个儿子都在出生后不久便悉数夭折了。婆罗门家附近住着一位老婆子，她对婆罗门说：“如果再生儿子的话，请通知我一下。”后来，婆罗门又生了个儿子，他便将那位老妪叫到家中。老妪为婴儿洗了澡，用白布裹了起来，嘴里塞满酥油，然后交给一位小女孩，说道：“抱着他站在大路的交叉口上，如果有沙门或婆罗门经过，你就向他们敬礼，说：这个婴儿敬礼于圣者足下！如果到晚上他还活着，你就把他抱回来，如果死了，你就扔了他吧。”那位姑娘办事很认真，她遵嘱来到大路的交叉口等着。最先遇到的是几个外道，姑娘便照着老婆子的话，对他们说了一遍。那些外道回答道：“愿他能活下去！愿他能够长寿！愿他能满足父母双亲的心愿！”后来又有几位比丘经过，他们也做了同样的祝愿。随后，姑娘抱着婴儿来到通往祇陀林的路上，在那里遇到外出化缘的薄伽梵，她将话又向佛陀说了一遍，佛陀回答说：“愿他能满足父母双亲的正法心愿！”太阳落山后，姑娘见婴儿还活着，便将他抱回家中，因为他曾被抱着站在大路上，故而得名为“摩诃槃陀迦”（大路）。摩诃槃陀迦长大后，对婆罗门的《吠陀》及其支分都极为精通，他能为约一百位婆罗门子弟教授婆罗门的秘密语。

后来，婆罗门再度得子，那位老妪也再次被叫到家中，所有过程又像以前一样进行了一遍。但这次找来的姑娘做事十分懒惰，她只把婴儿带到一条小道上等着，在那里沙门和婆罗门一个也没有，昼夜六时观察众生的薄伽梵发现这一情况后，便故意来到这条小路上。姑娘请佛陀祝愿，佛陀便如前做了祈愿。后来姑娘见婴儿未死，便将他抱了回来。此儿因而得名为“槃陀迦”（路）。

槃陀迦长大后被送去上学，照例首先应学会念诵“悉檀”等



字，但他念了“悉”字忘了“檀”字，念了“檀”字忘了“悉”字。他的老师只得对其父婆罗门说：“我还有其他许多婆罗门子弟要教，这个孩子我教不了。”婆罗门又将他交付给教念《吠陀》的老师，让他学习“吠陀”，照例首先要学会“喻希”等词，但他记住了“喻”字忘了“希”字，记住了“希”字忘记了“喻”字。这位老师也开始感到厌烦，他对婆罗门说：“您的长子摩诃槃陀迦我一教就会，这个孩子却怎么教也教不会，因为我还有其他学生要教，所以这个孩子我实在不能再教了。”因为槃陀迦反应迟钝、充分地迟钝，智力低下、充分地低下，故而他的名字被改为“周利槃陀迦”（小路）。

兄弟俩的父母去世后，摩诃槃陀迦进入佛门，精通三藏成了阿罗汉。槃陀迦将家产耗尽后，来找其兄。摩诃槃陀迦观察后，发现弟弟与自己有法缘，便命他出家受近圆戒，然后教他念一个颂子：

“身语意三不造罪，离欲不执诸世间，  
具足正念并正知，有害痛苦皆不近。”

槃陀迦学了三个月之久还未能学会，而当地的那些牛倌和牧童却已耳熟能详，反过来教他念了。后来有一天，摩诃槃陀迦考虑是用赞扬还是呵斥的方法来调伏弟弟时，他发现用呵斥的方法较为有效，于是他揪着槃陀迦的后颈，将其赶出了祇陀林，并责骂道：“你真迟钝，太迟钝了，还要出家干什么？你就给我待在这儿吧！”槃陀迦心想：“现在我既不是沙门，也不是婆罗门了。”想着想着便哭泣起来。大师佛陀为大悲心趋动，他来到槃陀迦面前问道：“槃陀迦，你为何哭泣？”“我被阿闍黎骂了一顿。”随后大师说道：

“愚人做赞叹，智者做呵斥，  
智者呵为上，愚人赞则非。”

“我的孩子，你的阿闍黎并没有经历三大阿僧祇劫，以无量



善行圆满六度而说此圣言；我却是这样的人，你愿意跟着如来学吗？”“尊者，我反应迟钝、充分地迟钝，智力低下、充分地低下，像我这种人怎能跟您学呢？”

大师闻言说到：

“愚人自知愚，故于彼为智，愚自诩为智，彼为最愚痴。”

接着大师赐给槃陀迦两句话：“扫尘”和“除垢”，但槃陀迦仍然无法记住。薄伽梵决定要清净他的恶业，于是说道：“槃陀迦，你能为众比丘擦鞋吗？”“我能的，尊者！”“那么好吧，你就为众比丘擦鞋子和靴子吧！”佛陀又要求比丘们让槃陀迦这样做去，以清净其恶业，并要他们教他这两句话，佛陀的话被照办了。终于有一天，槃陀迦学会了这两句话。

那时，佛陀对他说：“现在你不用擦鞋了，去打掃寺院吧，同时念这两句话。”槃陀迦便很努力地去打掃的工作。因为佛力的关系，寺院右边的尘土刚扫完，左边的又满了，左边的尘土刚扫完，右边的又满了。由于槃陀迦勤奋地打掃，他的业障由此得以清净，有一天他心想到：“大师说的‘扫尘、除垢’，到底是指内在的尘土还是外在的尘土呢？”以前听过的三个偈颂此刻映现在他的脑海里：

“此尘是贪非尘土，尘乃贪名非尘埃，  
诸智者众除彼尘，如来教中不放逸。”

“此尘是嗔……”、“此尘是痴……”等，依次类推。槃陀迦努力修习这些偈颂文义，最终证得了阿罗汉果。此颂在经里虽说是这个样子，但在加行法引导和诸位师长的口授传承中，为了实修时易解起见，第一句改为“尘者非土是贪尘”等，像这样来念比较好。

薄伽梵为了将槃陀迦的功德宣扬出去，便让阿难去告诉槃陀迦要他为比丘尼说法，并告诉比丘尼众槃陀迦将是她们的大师。槃陀迦明白佛的意思是要替他宣扬功德，于是同意了：“我将如



教奉行。”那些比丘尼们闻言却极为惊讶，她们说：“你们看，我们妇女被人轻视到如此程度！他在三个月中，连一个偈颂都学不会，怎么能来为我们这些三藏法师作开示呢？我们要想办法，今后不再使那些少闻寡学之人来到我们这里。”于是十二位比丘尼中，有的准备了一个极高的法座，但没有梯子可以登上去；有的跑到舍卫城中向城里居民宣布说：“我们的大师，一位殊胜的大声闻明天将到我们那里，凡听他说法未能见谛的，都将在轮回中长期流转，所以请大家务必前来听法。”成千上万的普通百姓，有的为看热闹，有的为善根所激发，纷纷聚集前来听法。

次日，槃陀迦乞食完毕，内从正定而起，外由几位比丘陪同，来到比丘尼的夏季住处说法。当他来到法座旁时，见法座极高，不清楚这些比丘尼是出于信心还是恶意，于是稍稍入定观察，知道是恶意后，槃陀迦便舒展手臂如象鼻般，将法座压低，坐了上去。这一举动有些人能看见，有些人不能见。入座后他先入定，从座上隐没，跃入空中，在四方显示四种神变。最后，他收回神变，重新坐在狮座上，开始说法：“姐妹们！我费了三个月才记住的那个偈颂，它的意思要讲七天七夜才能讲完。薄伽梵所说的‘身语意三不造罪’是开示断除十不善，‘诸世间’是指五蕴，‘执’是指贪、嗔、痴三者的执著，……”槃陀迦仅仅详尽地开示了半个颂子，当时就有一万二千名听众见谛。某些人证四果<sup>①</sup>之一，某些人成声闻、缘觉或大乘人，亦即各自发菩提之心，大多数人则对三宝生起了信心。

随后，槃陀迦来到祇陀林，佛陀为他授记道：“此槃陀迦是我所有善巧转变有情之心的声闻弟子中，最为殊胜者。”

所以，以为打扫等比不上修法重要，这种想法是要不得的。佛经中说，给孤独长者，每天到祇陀林的欢喜园中做清扫工作。

<sup>①</sup> 指小乘四果 预流果、一来果、不还果与阿罗汉果。





有一天，家主有事没来，也没有别人能做打扫，佛陀便亲自以金枝般的双手做清扫工作。我的大宝师长曾说：历辈遍知胜者之王<sup>①</sup>修加行法所用的扫帚、草束都扫秃了，变得像驴尾似的。这些扫帚的柄被上好的黄布裹了起来，作为圣物供人朝拜，这是极具关要的行传。因此，我们初业行人应认真对待打扫工作才是。

无论室内有无灰尘，最好在每座修法前都做打扫，不然的话，至少每天要打扫一次。具体的做法是：发起如前所说的动机之后，我们应该想像：我们正在扫除的尘垢，就是自他相续中的障碍。观此修法即圆满、成熟、净治三法<sup>②</sup>中的一支，是净治佛刹的因。并如槃陀迦传记中所述，口诵“扫尘、除垢”，或念：

“尘者非土是贪尘，尘乃贪名非尘埃，  
诸智者众除彼尘，如来教中不放逸。”

此外配合嗔与痴，边做念诵边做打扫。在我们主修“依师法”时，“贪尘”可改作“尘者非土是不信”等；主修空性时，可改作“相执”。口做念诵、心做观想，与当前所修的内容保持一致。

病人和老者无法亲手打扫时，可请弟子等代做，自应口诵意观。因动机的大小有别，每一挥帚，所获的功德差别也很大。

住处门前应堆设四座标记<sup>③</sup>，观想为四大天王，或只设一座标记做这样的观想，也可堆设一座标记，观想为毗沙门天王，据说这样做有不生障碍和戒律清净的大关要。在大寺院和其它不便设标记的地方，至尊绛贡仁波切口授中说，我们应观想，住处的

① 对达赖喇嘛的尊称。

② 克珠·丹巴达吉在《般若总义》中解释说：“一心等住于法性，同时能无助力任运利生，此即愿圆满之量。……于百俱胝刹土中示现身庄严，每一身前均有无数有情眷属听法；为之开示一偈颂许即能置于圣道，此因善根之力圆满，即成熟有情之量。……成就自身将来示现化身成佛与真实成佛之处殊胜佛刹，此因善根之力圆满，即净治佛刹之量。”

③ 藏地通常是用一堆石头。



四面外墙即四大天王便可。

然后陈设身、语、意所依<sup>①</sup>。师长、本尊等像应按“资粮田”各尊的次序排列，如果因为尺寸大小不一不便排列的话，可稍作变更。我看过许多人将护法、王魔、厉鬼等像置于佛像之首，以为他们最具神威，这暴露出他们心中没有清净的归依；也有人将金像、银像、铜像等排在首位，而将泥像等放在最后，这表明他们只将佛像视为一种财产。至于唐卡，如果按照新、旧次第来做排列也是不对的。有些人将唐卡当帐子用，在室内团团围起来，这样的做法是极其错误的。有的人睡觉时将脚正对着佛菩萨像，一点也不觉得不安，这也是心中没有归依的明证。有些人将破旧的唐卡和佛像视为房间里的垃圾，而将它们送往擦康，这无异将他自己的福德往外送。所以我们应对佛像等作真的佛菩萨想。

即便我们没有很多的身、语、意所依，但“身所依”中必须要有一座大师像，以便忆念佛陀，一座宗喀巴大师像，以便忆念师长；“语所依”中应有一部《般若波罗蜜摄颂》或《菩提道次第》；“意所依”中至少要有一个塔的“擦擦”<sup>②</sup>。如有铃杵<sup>③</sup>的话，也应供在“意所依”之中。有的人将铃杵视为普通的工具，其实它们是“意”的象征，如果轻视的话，过失是极为严重的。

除开始修法的第一天外，虽然没有必要每天陈设身、语、意所依，但每天在修此科时，我们仍应瞻视佛像及作真实佛菩萨想，不可以为：“我已熟知房间里的佛像，何必再看？”如果我们每天瞻仰的话，就会一次次的在心中留下殊胜的习气。据说朝拜佛像的功德要比朝拜佛的真身大十六倍，《白莲华经》中说：

“吾人虽以扰乱意，观见壁绘如来像，彼等渐见俱胝佛。”

① “所依”有表征之意。佛像为身所依；佛经为语所依；佛塔为意所依。

② 用模型印造的小泥塔或小泥佛像。

③ 密宗三昧耶物。



虽然经里本来说的是“供养壁画如来像”，但口传中，却是这样讲的。假如我们怒气冲冲地观看佛像，也能有这样功德的话，那么当我们以信心来做瞻仰时，自然也能获得同样的利益。

圣舍利弗成为佛陀的“第一双”（上首二弟子）<sup>①</sup>弟子后，永不离佛的真身。据说这是因为他过去世看到佛的绘像深感稀有的结果。圣舍利弗过去世中曾受生为一个邮差，一天晚上，他留宿在一座荒芜的佛殿里。他点燃一盏极亮的油灯，借着灯光，一边休息一边修鞋，抬头看见壁画中的如来像，他自忖道：“要是能当面见到这样神奇的人物该有多好啊！”由于不断地发愿，最后终于让他遇到了释迦佛。

我们现在所见的泥像、铜像等，当我们获得“法流三摩地”<sup>②</sup>时，即是真正的“殊胜化身”；当我们获得初地时，即是真正的“受用身”。所以，对佛像作真身想极其重要。

## 第二加行：由无谄诳求诸供具、端严陈设

“无谄诳”分两个方面：物无谄诳与动机无谄诳。“物谄诳”，是指以不正当的手段获得的供品。对出家人而言，是指以“五邪命”的方法取得的物品；对在家人而言，是指以经营屠宰业、短斤缺两等极为恶劣的手段获得的物品；我们与其用这样得来的供品供养，还不如不供的好。供养的梵文为“布拶”，本意为令生欢喜。我们供养的目的，本来是为了使佛菩萨欢喜，如果我们奉献上述那种供品的话，怎能令他们生起欢喜呢？但是如果已经成办了这样的供物，为了清净自他的罪恶而做供养，如此供养则是好事。

五邪命为：谄媚奉承、旁敲侧击、赠微薄厚、巧取讹索和诈

<sup>①</sup> 舍利弗与目犍连。

<sup>②</sup> 大乘资粮道位中所获得的一种三摩地名，《摄大乘论世亲释》中说“法流，即说在三摩地，处于定中见诸佛故。”菩萨入此三摩地，能忆持所得教授文义不忘。



现威仪。

“谄媚奉承”是指为了从施主等那里获得一些布施，故意装出一副笑脸使别人布施钱财等；如果没有这样的动机，而是出于正直的稟性，说了些中听的话，致使别人布施，就不成为邪命。

“旁敲侧击”是指为求供养，间接地向施主等乞讨。例如说：“现在我尚有足够的茶和酥油，但粮食短缺。”或是“您去年惠施的糌粑<sup>①</sup>对我帮助极大。”等；如果没有这种求利的动机，而是稟性正直的说这样的话，则不成“旁敲侧击”。

“赠微薄厚”是指向别人布施少许财物，以便取得较大的回报。例如向施主奉献哈达<sup>②</sup>和递茶等，假意款待，内心则希望得到固定的供养和馈赠等大的回报。现在我们出家人常做这样的邪命，还说是“愿者上钩”，如果没有这样的动机，而是稟性正直地对施主殷切款待，也不成邪命。

“巧取讹索”是指在别人不愿意的情况下强做乞讨，以及将他原本打算供养给别人的东西据为己有，或是间接地乞讨。例如说：“某某施主布施的茶和酥油对我帮助很大。”如果没有求利的动机，而是稟性正直地说这样的话，也不成邪命。

“诈现威仪”是指在寮房里随随便便，而在施主等面前装出一副持戒精严、循规蹈矩的样子，以求得到一些布施；如果没有这样的动机，只是为了不让在家居士退失信心而在寮房外装出敦肃的样子，我的胜归依处大宝师长说，这不成为“诈现威仪”。我们这些出家人，像这样置三律仪<sup>③</sup>于不顾，靠经商等置办财物来做供养，过失远比功德为重大。

“动机谄诳”是指在奉献供养时掺杂有不良的动机，例如为求出名，为讲排场等。正如卓贡仁波切所指出的那样：

① 西藏传统食品，系用豆麦等粮食浸水炒磨而成的炒面。

② 西藏用作见面礼的一种丝织物。

③ 别解脱律仪、菩萨律仪与密宗律仪。



“即便供三宝，亦欲他人见。”

我们所做的每一次供养，全都流于求名求利等世间八法，稍微好些的，其动机也不外乎是求长寿、无病等等。例如，在供“千僧斋”时，心里想的不是积福，而是出名。如果今天有个贵客要到寮房来，便里外打扫，陈设的供品也比往日为丰富，还献上供灯，点燃供香，让室内散发着甜甜的香气，然后坐等贵客光临；这到底是什么样的动机？我们应该仔细去想一想！这样的供养，很难说是利大还是害大。有一天，格西奔贡嘉<sup>①</sup>听说将有一位施主前来拜会，于是把对三宝的供养陈设得好好的，当他坐下来检查自己的动机时，发现自己这样做只是为了施主的情面，和讲排场而已，于是站起来，在供品上撒上一把灰，说：“比丘不应该做假啊！”又将灰整齐地堆成一堆。帕当巴桑结<sup>②</sup>在定日上部的绕佛道上听说此事后极为高兴的说：“藏地所有的供养中，奔贡嘉的供养是最好的，为什么呢？因为他能在世间八法的脸上撒上一把灰！”这一赞叹不是为奔贡嘉所做的供养，而是为他撒的灰。所以我们供养的动机，别说不可为世间八法，即使是为了独自获得增上生<sup>③</sup>和决定善<sup>④</sup>也是不可以的，应该尽力以菩提心来摄持，这很重要。

至于“端严陈设”，有些人似乎以为不必如此讲究，对供品的形状和排列十分随便，这样的态度是错误的。供品的形状和排列应尽可能的美观，因为端严陈设供品是自己将来成佛时所具相好的因。

献供时，我们应亲手奉献，如果让弟子和仆人等代做的话，自己不能得亲手献供之福。阿底峡尊者年届耄耋之时，不顾双腿打颤，坚持自己供水。别人说：“尊者啊！您累了，我们来帮您

① 生卒年不详，其主要师长为十一世纪的噶当派格西贡巴瓦·旺曲坚赞。

② 施身法传承的印度祖师。

③ 人天善趣。

④ 此处指小乘涅槃。



供吧!”尊者回答说:“那么在我吃饭的时候,你们是否会说:尊者啊!您累了,我们来帮您吃吧,而把我应得的食物吃掉呢?”以前,印度那些大法王在做大布施时,并不是让大臣等去做,而是建造一座“布施房”以堆放所施的财物,国王坐在里面亲手布施。因此,修习布施的一个重要关键,就是要亲手奉献。

关于供品,如果自己饮食十分充足的话,食物的“荐新”应该选择最好的来供,而不是选那些腐烂的酥糕和枯黄的菜叶。我们大多将好的酥油和糌粑留给自己享用,而将不好的部分指定为“供面”和“供油”;这样做不等于把自己的福德全都扫光了吗?(帕绷喀大师同时指出:因为酥油灯供的是光明而不是酥油,所以在这种情况下,酥油略有变质是可以用的。)

那些离事专修,资财匮乏的人,也不必因为自己没钱供养而感到沮丧。如果有足够的信心,供品随处可得。阿底峡尊者曾说:“藏地所有的水都具足八支<sup>①</sup>,因此,在藏地单供净水即可。”又说:“如果印度有这种报春花的话,我会用黄金去买来供养。”

如果我们得不到别的供品,单供净水也能积集很大的福德,八支的每一支都能产生一种功德。按照我大宝师长的说法,如钦·绛贝央(妙音)<sup>②</sup>的《俱舍论释》中所说:

“清凉甘美轻、柔纯无臭味,  
饮不伤喉胃,具足八支水。”

供“清凉”水有戒律清净的功德;供“甘美”水有获得胜味<sup>③</sup>的功德;供“轻”水有身心堪能<sup>④</sup>的功德;供“柔”水有心

① 优质水的八种特点。

② 十三世纪时西藏著名佛学家,他所作的《俱舍论庄严释》是西藏《俱舍论》研究方面的典范之作。

③ 佛的三十二相之一。《现观庄严论》中说“非胜现胜味”。

④ 宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中解释说“又能障碍乐断烦恼、烦恼品摄内身粗重,若勤功用断烦恼时,其身重等不堪能性皆得遣除,身获轻利,名身堪能;如是能障乐断烦恼、烦恼品摄内心粗重,若勤功用断烦恼时,爱乐任运攀缘善境不堪能性皆得遣除,心于所缘运转无滞,名心堪能。”



相续调柔的功德；供“纯”水有神智清明的功德；供“无臭味”水有净障的功德；供“不伤胃”水有身不生疾的功德；供“不伤喉”水有语音和雅的功德。

杰珠康巴·格勒嘉措起初住在色拉孜茅篷的时候，没有家具和日常用品，一贫如洗，就连供水的碗都没有。当他需要供水时，就将自己的饭碗好好地用水洗干净，然后用它来供水；当需要用它来吃饭时，他便向三宝“借回”，饭后又将之洗净再供净水。

其它可以供养的东西，如夏季时盛开的鲜花，上等的树木、水果，澄净清凉之水等等，均可用心观想取来而做奉献。我的大宝师长说：我们也可仿效赤·达波彩沛（增寿）的行持，供养前先诵《供养云陀罗尼》加持，供养之后做回向善根等。因此我们手里没有供品没有关系，重要的是要有信心。

在另一方面，也有人认为单单奉献一些水、花等意想的供品就可以了，而将实际的财物设法地积存起来。这种思想将会使他投生在饿鬼等恶趣中！所以，当我们有实物时，应该选择最好的来供。舍事专修的出家人等也许会想：“我没有财物供养也无妨，有道是：出家人当以修行供养为主，所以我只做修行供养就可以了。”从而一点也不做财物的供养，这种想法会使他今后每一生中都无东西可供。

当我们仅有指头大小的食物和半枝供香时，却仍能以虔诚的心将它们用于供养的话，那么我们的福德就会渐渐地增长，最终能奉献极大的供养，就像格西朴穹瓦一样。格西朴穹瓦曾亲口说：“我最初供的是甘松，气味辛辣；后来有四合长香可供，气味甘美；现在供的是沉水香和乳香等，气味香馥。”据说此师每配一次香供养，需花费二十二两黄金。

又有一些人说：“我是有证悟的人，菩提当在修持中求，靠那些外相是不能成佛的。”这表明他们对佛法的理解极为贫乏！那



些登地的菩萨尚需化身千百万，以百臂、千臂等经劫供养诸佛，何况你我之辈？认真想一想这个道理，然后我们应该用现在仅有的这个身体，尽自己最大的努力来做供养。

关于献供的具体方法，这里以供水为例，稍作表述：必须先将供杯仔细地擦拭干净，然后将供杯一字排开放在供桌上。应当避免杯与杯之间的间距过远，否则将与师长分离；也应当避免两杯相触，否则就成为钝根；供献时如果发出响声，也将导致疯狂等等。空的盛器放在供桌上会减少我们的福德，所以在排列前，应先将供杯叠成一叠，往最上面的碗里注入少量的水，并诵三种子字<sup>①</sup>加持，随后倒少许水到下面的一个杯中，再放到供桌上。依次重复进行整个过程，直至所有的杯子都排列在供桌上。这样的话，就没有一个杯子是空的。在献供（注水）时，如果单用一只手来做是不恭敬的，应该像为一位大王敬茶那样。注水时，水流的变化应该像麦子一样：两边细、中间粗。如果水太多溢出杯外，将导致破戒；反之，如果水太少，又将使受用减少。所以，水线应低于杯口约一粒麦子的距离。至于酥油灯，应该十分明亮才是，因为这是一种光明的供养。（帕绷喀大师又指出，作为长寿的缘起，供灯燃烧应尽可能地持久。）鲜花等其它供品的供法均照此类推。经<sup>②</sup>中说，每一种供品都有十种功德。

### 第三加行：身具八法或随宜威仪坐安乐座、从殊胜善心中修归依发心

修法用的座子应后高前低，这里面既有密法的殊胜甚深关要，也可防止因久坐而导致臀部疼痛等问题。在座位下面，我们当用白粉划一个右旋万字。此万字表羯摩金刚，目的是在提醒我们大师佛陀在金刚座成佛的那段历史，此外也有令自己修持坚固

① 嗡、啊、吽。

② 藏文题为《辨业经》。





之意。真正的羯摩金刚是本尊的标帜，我们不可践越（故而以万字代替）。然后铺设百节草和吉祥草，草与草之间不可缠乱，草尖当指向前，这也是为了忆念大师佛陀在这种草垫上成佛的行传。另外，经典中说：“百节草能增寿”，所以用百节草作座垫有增长寿命之效；“吉祥净且善”，吉祥草为能除障秽之物。在印度，当阿闍黎们遭受秽气侵染时，他们通常花一天时间躺在吉祥草苑中。因此铺设吉祥草有净除障秽的功用。

“身具八法”中的八法，是指在“毗卢七法”之上再加“数息观”，如嘉瓦·温萨巴<sup>①</sup>所说：

“足手腰为三，唇齿舌合四，  
头眼肩息四，即毗卢八法。”

我们的双足应结“金刚跏趺”，但在尚未修习密法“圆满次第”的阶段，做“菩萨跏趺”或“半跏趺”<sup>②</sup>等均可；二手结定印，右手在上、左手在下，大拇指相抵，置于脐间；腰应挺直，各脊椎骨应当如铜钱上下重叠一般地保持垂直。（大师又进一步解释说：身直的话脉也直，脉内流动的风也直，这样一来就会提高心的堪能性。<sup>③</sup>）

牙齿和嘴唇不要故意闭拢或张开，应保持自然；舌尖抵住上颚，这样做就不会有口干的毛病，也可以防止在入定时滴水水等，有这些要点在里面；头应前倾，下巴内收，略抵喉结；“眼观鼻端”一语，实际上是指能见鼻的两侧即可，这有易断沉没与掉举<sup>④</sup>的关要，有人修定时闭目而住，这样做是不对的。其它宗派的人说，上根者应眼观虚空做“法身观”等，但在本派中不这样做；二肩当保持水平，不可一高一低，此即“毗卢七法”。

<sup>①</sup> 法名为洛桑顿珠（善慧义成，1505-1566），格鲁派大成就者。由他及其弟子传承的格鲁派密法教授，称作“温萨耳传”。

<sup>②</sup> 根据第五世班禅《捷径》中的描述，“半跏趺”的做法是 左脚置于右脚内侧，左脚踵应靠近会阴处，两脚不需上下重叠。

<sup>③</sup> 见本章第 104 页<sup>④</sup>注释。

<sup>④</sup> 参阅《菩提道次第广论》第十五卷及本书论奢摩他部分。



这里面有极为重要的圆满次第甚深关要，但现在不便明说。这些身关要的重要性，如洛札玛尔巴<sup>①</sup>所说：“仅我玛尔巴译师之坐法，总集藏地一切修法亦难以匹敌。”“毗卢”是指毗卢遮那佛，该佛是清净色蕴的净分所显现的本尊。所以，称此七法为“毗卢七法”，是从这方面来说的。

第八种法为“数息观”。如果心王与不善心所相应的话，要生起殊胜善心是很困难的。例如，当我们极为生气的时候，想简单地依靠念诵“为利一切母亲有情”等文来生起菩提心，那是一点儿也办不到的。因此，在心王与不善心所相应的时候，我们暂时先不忙于生起善心，而应先将心转为无记状态，然后再转为善心就容易多了。譬如，一块白布被污染时难以染色，但用水将它彻底地清洗之后，它就能被染成红、黄等各种颜色，非善非不善的无记心就像无垢的白布一样。

那么，怎样以“数息观”将心转成无记呢？首先，摄心向内观察自己的动机，如果发现它受到贪嗔等烦恼影响的话，（我们便应专注于自己的呼吸：）用鼻孔向外缓缓地呼气，不要出声、也不要用力，心思不要散乱等，并在呼气时心想：“气已呼出。”然后用鼻孔向内吸气，心想：“气已吸进。”以此为一次，心中默数“一”，这样从“二”数到“七”、“九”、“十一”、“十五”或“二十一”等。不用数珠，心不散乱而数呼吸。因为凡夫一心不能二用，所以贪等烦恼将渐渐平息，心将转成无记状态。有人说：呼气时观自心诸烦恼成黑光相外出，吸气时观诸佛菩萨加持成白光相入内，但这种观想仅起到促进作用，我们不一定非要这样做。

我的大宝师长曾以譬喻来解释，为何转成无记之后，生起善心就变得容易这一问题：冬季天寒时，如果自己仅有的一个座垫

<sup>①</sup> 法名为却吉洛卓（法慧，1012~1097），藏传佛教噶举派祖师、密勒日巴之师。



被他人占用时，你再怎么声色俱厉地要他站起来，他也照样置若罔闻。反之你无需直接命令他站起来，你只需说那边有一个盛大的表演，并装作自己也要去的样子，那么他就会站起来跑出去，这样你就能马上坐回自己的原位了。同样的，如果我们的心伴有贪等不善心所时，虽然强力排除也难以奏效。但当心专注于呼吸上时，心就会上当受骗，烦恼也将随之平息，然后再生起善心便容易多了。

如果心未与不善心所相应而容易生起善心的话，就不一定需要“数息观”，因此，称“七法或八法”的道理也就在此。

### 纠正动机

无论是否需要数息观，我们在上座之初都要生起“殊胜善心”<sup>①</sup>。不管做什么样的善事，最初的纠正动机是极其重要的。至尊宗喀巴大师在谈论有关修行要点《问难·纯白增上心》，曾向藏地诸大修行者提出这样一个问题：修法之始，如“梵语曰”<sup>②</sup>那般重要者为何？对此，至尊洛桑却坚<sup>③</sup>后来在《答问·善慧笑音》一文中答到：

“一切修法初，如同梵语曰，  
即善观自心，无上师尊意。”

一切修法之初，纠正动机极为重要，如经中说：

“诸法皆为缘，善住愿根本。”

阿闍黎龙猛也说：

“贪嗔痴三者，所生为不善；  
无贪无嗔痴，彼所生为善。”<sup>④</sup>

① 特指菩提心，见本章下文。

② 所有由梵译藏的佛教典籍，开头均冠以梵文原名，称“梵语曰……”。此处喻为修法之始的第一要事。

③ 第四世班禅。

④ 引自《宝鬘论》。



阿底峡尊者说：

“譬如草木，若根是毒，枝和叶也是毒，若根是药，枝和叶也成为药；同样的，在贪、嗔、痴的根本，做什么事都是不善的。”

若以烦恼为动机所做的闻、思、修三者，将引发极大不悦意异熟果；若以贤妙善心为动机，就是做杀生等不善业也能圆满广大资粮。以前，大师佛陀尚在有学道时，曾受生为船长，名为“大志”<sup>①</sup>。有一次率五百人入海、得宝而归。当时有一歹徒，人称“俗人具短枪”，企图谋杀那五百位商人。船长为了保护五百位商人的生命，也为了保护“俗人具短枪”不堕恶趣，他以大悲心将之超度，据说由此提早圆满四万大劫的资粮。杀生业本身虽然不能圆满资粮，但大悲心这个动机却能圆满广大资粮。事实上，动机决定了一切：善或不善；异熟果悦意或不悦意；力大或力小。

以前，印度有二位乞儿，分别来自王种和婆罗门种。一天婆罗门种乞儿去僧团那里乞食，但他去的不是时候，僧伽大众尚未用斋前不施“荐新”，所以什么也没得到。王种乞儿则比较有时间观念，他到的时候，正值他们准备扔掉吃剩的东西，故而得到很多。他问婆罗门种乞儿：“你得到一点吃的吗？”婆罗门种乞儿气恼的说：“如果我掌权的话，我将把所有释迦沙门的头砍下来扔到地上！”那个王种乞儿因为得到许多剩食，故而对僧团生起了信心，他说：“如果我有钱的话，我将每天供养百味食物献给佛陀及其僧团！”

他俩边走边谈离开了舍卫城，来到一棵树前躺下休息。后来有一辆车经过，车轮将婆罗门乞儿的头辗了下来。

当时舍卫城中的商人首领去世了，此人膝下无子，于是城中

<sup>①</sup> 见于《诸佛大密方便善巧经》，宝积部。



一切住户集会，商定当立福德最大者为新首领。他们四处观察，结果发现那个躺在树荫下的王种少年，因为其它树的影子都随着太阳的移动而移动，而那棵树的影子却丝毫未动。于是他得到了商人之王的灌顶，并如他先前承诺的那样，供养佛陀以及僧伽，后因闻法而见谛。经中说：

“诸法意为先，意速意为主，  
如由极毒意，或说或做事，  
彼能令得苦，如轮断头例，  
又如以净信，或说或做事，  
彼能令得乐，如荫相随例。”

这样的妙劣动机之果是有目共睹的。所以，不仅是在做善业之初，对于日常的一切事务，我们也应以贤妙的动机来做，这很重要。

现在我们见面问安时，大都说：“您身体好吗？”阿底峡尊者则不然，他会这样问：“生善心否？”

至尊大宗喀巴也说：

“黑白业即妙劣心，意乐妙则地道妙，  
意乐劣则地道劣，一切观待意乐故。”

由于动机有别，修善获得乐果的力量大小也有差别。以四人同时念一遍《度母赞》为例：第一个人以“菩提心”为动机，第二个人以“出离心”为动机，第三个人以希求后世为动机，第四个人以希求现世长寿、无病等为动机。他们念诵的数量多寡虽一致，但得果的情况却大不相同：第一个人的念诵为“菩提心”所摄持，因此成为圆满菩提之因和菩萨之行，是大乘法。其他三人的念诵则不然，第二个人的念诵为“出离心”所摄持故，仍是解脱之因和轮回的对治，是中士法。其余二人的念诵则连解脱之因



也谈不上，仅是普通的“集”<sup>①</sup>而已。第三个人的念诵虽然不成为解脱和一切智之因，但成为遮退恶趣的方便和下土法。第四个人因为只考虑现世，所以其念诵不成为正法。结果是，除此人所希望的那点现世利益之外，很难有别的。有人曾问阿底峡尊者：“希求现世的快乐和利养、恭敬等而造作诸业，将有什么果报？”答：“果报也只有那样。”“那么后世有什么呢？”“地狱、饿鬼、畜生。”

所以，当我们这些出家人在走向大殿和辩经场时，如果为菩提心所摄持的话，那么就是我们踏出的每一步，也能成为十万两黄金也难以相比的菩萨行。但如果去的目的，是为了想得到钱财及茶等，或是为了执事的情面，那么我们的行动就会成为上述阿底峡尊者所说的那样。

修行者的修行是否成功也有待于此。阿底峡尊者说过：

“我的贡巴仁钦喇嘛说要修行，但如果修的时候这样想：因为修行可以招来整匹的布和整包的茶等许多东西，那么怎么修也是罪；如果修的时候这样想：我要出离生死海的边际，要播下大菩提的种子，那么，仅仅这一想的福报，就连虚空也容纳不了。”

因此，我们在做闻、思、修与恭敬、供施等善事时，不论大小，如果不纠正动机的话，一切都将无益。

此处最初也应努力纠正动机，又因为这是大乘法的缘故，所以不是随便哪一种善心都可以，而应以“殊胜善心”菩提心来摄持。如果我们已经拥有自然不假造作的菩提心，便无需这样费力地纠正动机。但在需要生起造作的菩提心时，我们单靠念诵“为利一切母亲有情”等词句，是不能转变心意的。因此，我们应当像前几天说过的那样想：“噫！我今幸得此暇满身……，为利一

<sup>①</sup> 即四谛中的集谛。



切母亲有情，当获圆满佛位，是故当修菩提道次第引导。”从暇满、利大、难得开始直至发心，依次回忆，这样才能改变心意。

众先德所说的纠正动机法有详有略。有些人以讽诵那些词句为足，当知这样做是一点儿都不能改变自心的。动机的纠正是在心里而不是在嘴上，所以心应当与口中所念词句的意思结合起来，尽力转变自心。

观归依境（编按：见正文前彩色图片）

像这样生起殊胜善心之后，我们应以此为动机，修“归依、发心”。

由于现在是将三种“道次第”合起来讲，而各个“加行法”中，有着各自不同的“归依境”与“资粮田”，所以请勿混淆。按照规矩，现在在法会上，大家共念《南传派加行法》，因为它比较好念。至于个人日常的念诵，则仍应该依照《捷径加行法》<sup>①</sup>来念。

在归依之前，我们应该先观“归依境”。“捷径派”的“归依境”如下：在面前虚空之中，观想有一个八大狮子擎举的广大宝座。所缘境不可太高、也不可过低，因为太高或过低分别有生掉和生沉的危险。因此，最合适之处当观在正对眉心这个位置。

狮座之上，中央与四方各有一小座，共五小座。中央的那个稍高于其它四个，中央座上观开示此法的具恩根本师长，外相为大师释迦牟尼佛，一如念诵仪轨中所说。因为一切道果的证德均依靠师长而生起，所以应观其体性为师长。观师长现释迦佛相，是为显示正法的根源，因为释迦佛是圣教之主。释迦佛右手按

<sup>①</sup> 指《菩提道次第明晰引导捷径前行念诵次第易行仪轨·有缘颈严》一文，见本书附录。“第四天”、“第五天”、“第六天”三章可视为该念诵仪轨的注解。



地，表战胜“天子魔”<sup>①</sup>；钵内的无病药甘露，表战胜“蕴魔”<sup>②</sup>；不死甘露，表战胜“死主魔”<sup>③</sup>；无漏智慧甘露表战胜“烦恼魔”<sup>④</sup>。当思此表大师已胜四魔及表自己将迅速战胜四魔之意。在大师心间，观“智慧萨埵”金刚持；在金刚持心间，观“三摩地萨埵”蓝色吽字。因为这里的修法与密法相关，所以应观“三重萨埵”。你们可能会想：“我有许多开示道次第的师长，应该观那一位呢？”当观以最能利益自心的师长为主。

右边<sup>⑤</sup>的座上观至尊弥勒，在小座的周围观“广大行派”众师长围绕；左边的座上观至尊文殊，如前观“甚深见派”众师长围绕；背后小座上观胜者金刚持，如前观“修行加持派”众师长围绕；前方小座上观自己根本师长，现通常所见之相，如果师长有独眼瞎等毛病，则不应观想那些缺陷。师长右手结说法印，左手作定印、手持充满无死甘露的长寿宝瓶。在甚深空性中入定同时说法，唯佛方能，所以此二表师长本身即佛。说法印也可表策励化机听法，定印表策励弟子实修所闻之法。又如至尊大宗喀巴所说：

“有缘修道主要障，坏身阎罗坏心痴。”

修法的主要障碍，是能坏心的愚痴和能坏身的死主阎罗。作为这二种障碍的对治，说法印表以说法战胜愚痴，寿瓶中的无死甘露表战胜死主。像这样有许多依此修习息、增、怀、伏事业的所缘甚深关要。师长周围观结有法缘的众师长围绕，包括教读师。平时当别人问我们有多少师长时，我们多半要用数珠从头开始一个一个地算；但当问及钱包里有多少钱时，我们却能脱口而

① 有关四魔的讨论，详见《现观庄严论》第四品。克珠·丹巴达吉在《般若总义》中解释说：“此四魔是依障碍证无死位而立……其数为四，系因蕴魔表死之处；烦恼魔表死之因；死主魔表死之性；天子魔表战胜余三之障。”四魔各有粗细两种形式。粗天子魔为自在天；细天子魔为愚痴的最细习气。

② 粗蕴魔为不净五蕴；细蕴魔为其最细习气。

③ 粗死主魔为受业烦恼控制的命根之坏灭；细死主魔为不可思议变易生死。

④ 粗烦恼魔为三界烦恼及其种子；细烦恼魔为其最细习气。

⑤ 指至尊释迦佛的右手边，亦即修法者的左手边。





出，当知此乃不重视道之根本之相。

观想尚住世的众师长坐在锦垫上，已去世的众师长坐在莲月座上。

这五组师长称作“五部师长”。在他们周围，有从本尊乃至护法的资粮田各尊围绕；均安住于上述的大座之上。关于五部师长周围本尊的安置法，我的大宝师长遵循彩却林雍增的规矩：内层为无上续，其外为瑜伽续，其外为行续，其外为事续，共作四层。曲桑杰·耶协嘉措（智海）的规矩，则是将四续部置于四方：前方为无上续，后方为瑜伽续等，仅作一圈。曲桑版资粮田图中，只见到无上续一部，也就是这个道理。

不管修那一种安置法，在本尊之外，次当观想殊胜化身相诸佛围绕，以贤劫千佛、药师八如来和《堕忏》三十五佛等为主。总的来说，佛虽有无数，但因贤劫诸佛与我们比较有缘，又据说七如来所发的愿将于释迦教法之末在此世界上实现，而《堕忏》的三十五佛清净罪堕的力量极为强大，所以是就此来观想的。

诸佛周围有八大上首佛子<sup>①</sup>等众天子相菩萨围绕；在此之外有十二缘觉等缘觉阿罗汉围绕；在此之外有圣十六上座等声闻阿罗汉围绕，现比丘相，安住头陀功德<sup>②</sup>，手持乞化钵、锡杖和经函等。与缘觉的不同之处为：众缘觉头上略有顶髻突出等，具有与佛相似的相好。

声闻之外有“堪札嘎巴拉”、“极猛母”等《胜乐续》中所说的众勇士勇女围绕；在此之外有以“三士法主”<sup>③</sup>为首的众出世间护法围绕；在此之外，四方观四大天王，有二种说法：一说观于座上；另一说不观于座上而观于座下云团之上。这是因为，

① 又称八大近侍菩萨 文殊、观自在、金剛手、地藏、除盖障、虚空藏、弥勒与普贤。

② 十二头陀功德 1、着粪扫衣；2、但穿三衣；3、但穿粗衣；4、一日一餐；5、食他施食；6、过午不食；7、住阿兰若处；8、冢间住；9、树下坐；10、露地坐；11、随处坐；12、常坐不卧。可参阅观音之《清静道论》，叶均译。

③ 见本章“南传派归依境”一节。



前者是视四大天王为出世间护法来说的，而后者则视其为世间护法。我们不可将王魔、厉鬼等世间非人安置于资粮田中。过去有人曾敬献一幅资粮田画像给彩却林喇嘛雍增仁波切阅览，彩却林大师指出，护法众中绘有一位厉鬼，并说：“可否绘一摩尼宝将之代替？”

“归依境”各尊之前，观想“证法宝”体性现为“教法宝”经函，五彩缤纷的函头标签朝向自己。

观“归依境”的方法有许多种，例如：“普摄摩尼宝”观和“上下重叠”观等，但本派按此处所说的情形观想，因为这一归依境具足三宝之故。

所观的诸尊，既不是像唐卡绘像那样扁平，也不是像泥像那样暗钝，而是以莹洁光明为体的虹身，且应想成是真身现前、光明照耀。《毗奈耶经》中以三种譬喻来赞叹佛身：如火住身形中；如酥油充满火焰；如灯置金器中。

观想资粮田各尊作相互问答法义状。正如王宫门前车水马龙，有些人被派出去办事，也有些办完事回来的。相同的，从释迦佛到四大天王各尊，为利益有情而作收放种种化身的游戏。如果我们的观力能够胜任，也应观想各尊全身毛孔中充满佛刹等。

想资粮田各尊以大欢喜关注自己。对此杰珠康巴·格勒嘉措言道：总的来说，我们老是不去做诸佛菩萨劝我们应该去做的事，而老是去做不应该做的事，所以我们没有让他们感到高兴的时候，但现在却稍稍有了一点可以使他们欢喜的原因。譬如，某位母亲有个禀性不良的儿子，总是干些不好的勾当，但当他偶尔做件好事时，那位母亲将会感到特别的高兴。同样的，虽然我们平素总是不听话，但现在却能假装修一次“道次第”时，这也使得诸佛菩萨感到特别的喜悦！



## 归依

念诵仪轨中，“我与一切母亲有情，从无始以来乃至现在，虽已领受总轮回、别三恶趣种种痛苦，……”一段，说的是在心中回忆归依二因，归依是否清净即有待于此。归依之因有二：怖畏与信心，前者为忆念轮回总、别之苦而感生恐惧；后者为相信三宝有救苦的能力。大乘不共归依中，则再加上对其他受苦的有情生起悲悯，共计三因。等到下面讲归依正行时，我再详述这些内容。<sup>①</sup>

在自己周围，观想以父母为代表的一切有情围绕，他们的体性为各趣众生，正经受着各趣之苦，外表则为能说、解义的人相，呈黝黑状。诵归依文时，应观想自己带头领诵，一切有情跟着自己同做归依。

在大会念诵时，四句归依合起来一块儿念。但在修“道次第”引导所缘时，为了修持的方便，可分开来各别计数。例如，念“归依师长”的时候，观想五部师长而做归依，并观甘露降注净治。如用念珠计数念一圈的话，那么前五十多遍应修净治不顺品的所缘，后五十多遍应修顺品功德增长所缘。在第一部分，观想降注以白色为主的五色甘露<sup>②</sup>及光明，灌入自他一切有情的身心，我们无始以来所集的罪堕，特别是捶打师身、违背师语、恼乱师意、不信轻毁等，总依师长所造的一切罪障，均变成烟汁碳水向外流出，内身清净。接着在第二部份观顺品增长：想师长的身、语、意功德，变成以黄色为主的五色甘露及光明，注入自他一切有情，由此寿命、福德及教法功德悉皆增长，特别是获得师长的身、语、意加持。

同样的，在念“归依佛”时，我们观想从密宗四续部本尊和

① 见“第十二天”一章。

② 白、黄、红、绿、蓝。



显教诸殊胜化身，降注甘露并净治自他一切有情。依佛所造的罪计有：以恶心出佛身血、对佛像评论优劣、将佛像作抵押、将佛像当作商品来贩卖，及以恶心拆毁（塔等）意所依等等。

其中第一种罪，如提婆达多将一块大石掷向佛陀，致使佛陀出血那样，我们现在虽然不可能犯，但可能会犯其它几种。

“评论优劣”是指对佛像的形像提出批评。以前大瑜伽师献上一尊文殊像请阿底峡尊者观看，并问道：“不知此像是好是坏？如果您觉得好，我将用绒巴迦格瓦供养我的四钱黄金买下它。”尊者回答说：“至尊文殊之身无有不善，但做工中等。”我们也应这样，除了说工有好坏外，不可批评佛的身相。

至于“抵押”和“贩卖佛像”之事则屡见不鲜，我们当谨防此类的事情发生。

修顺品增长时，观想佛的十力<sup>①</sup>、四无畏<sup>②</sup>、十八不共法<sup>③</sup>等，成甘露相注入，其他与前相同。

诵“归依法”时，从以证正法为体的经函降注甘露，净治自他有情。依法所造的罪计有：谤舍正法、贩经如货、不敬佛经、卖经为食等等。这些罪过我们很容易犯，后果也特别严重。

第一“谤舍正法”，例如，以大乘法为由毁谤小乘、或以小乘为由毁谤大乘；以及显、密、四续部、萨迦、格鲁、噶举、宁玛等各以自宗为由而对它派所作的一切毁谤；不以为然地跨越经书和字纸等举动也是谤舍正法之业。某些人喜欢将字纸等置于座垫下，似乎故意要造集恶业。《三摩地王经》等佛经中说，谤舍正法之业后果极为严重，前已详述。

① 1、处非处智力；2、业异熟智力；3、种种胜解智力；4、种种界智力；5、根胜劣智力；6、遍趣行智力；7、杂染清净智力；8、宿住随念智力；9、死生力；10、漏尽智力。详情可参阅《现观庄严论》与《入中论》。

② 1、说一切智无畏；2、说漏尽无畏；3、说障道无畏；4、说尽苦道无畏。

③ 1、身无失；2、口无失；3、念无失；4、无异想；5、无不定心；6、无不知已舍；7、欲无减；8、精进无减；9、念无减；10、慧无减；11、解脱无减；12、解脱知见无减；13、一切身业随智慧行；14、一切语业随智慧行；15、一切意业随智慧行；16、智慧知过去世无碍；17、智慧知未来世无碍；18、智慧知现在世无碍。



“贩经如货”，是指将经典当作财物来进行贩卖；“不敬佛经”，例如，将经典置于露地上，用牙垢涂抹经书，手指沾上口水来翻书页，将器具放在经书上等，过失极其严重。据说阿底峡尊者到达阿里的时候，同行一位咒师起先不愿来听法，后因听说尊者对一位文书用齿垢涂经难以忍受，而说：“啊呀！不可！不可！”时，这位咒师才生起信心前来听法。我们这些经常和经书打交道的人，应该加倍小心，因为这些过失极其重大。

“卖经为食”，是指受用卖经得来的钱财，这种过失也是极为严重的。以前有一位大成就者，名叫温敦杰冈巴<sup>①</sup>，是“香巴七宝”<sup>②</sup>中的第五位大师，修观音法得成就。他的一位在家施主，因为家道中落而出售一套十万颂《般若经》，为忏此罪，施主请来杰冈巴等四位出家人，用卖经得来的钱买来食物供养他们。当天晚上，杰冈巴一下子病得十分严重，他入定观察，见体内有一个白色阿字来回跳跃而引起剧烈疼痛。于是向本尊祈祷，观自在现身说：

“你们这几个人卖经为食，此事极为不妙。因为你的罪障较轻，所以现世即报，而他们几个将别无选择地堕入地狱。你现在应该修造一部金字十万颂《般若经》来忏罪！”

本尊另外又说了供净障朵玛的方法，命他多修。杰冈巴照办后，身体就好了。

修增长所缘时，应观“灭”、“道”等法成甘露相注入自他一切有情。

诵“归依僧”时，观想从显教僧伽声闻、缘觉、菩萨三类、密宗僧伽空行与护法众降注甘露和净治自他一切有情。依僧伽所

<sup>①</sup> 法名却吉僧格(法狮子)。

<sup>②</sup> 香巴噶举派早期的七位大师 琼波瑜伽师的上首弟子麦邬敦巴、雅波嘉摩齐、杜敦·仁旺(宝自在)、拉堆·贡却喀(三宝堡)、摩觉巴·仁钦准珠(宝精进)、香贡·却僧(法狮子)；摩觉巴的弟子杰冈巴·却吉僧格；杰冈巴的弟子宁敦·却吉喜饶(法慧)；宁敦的弟子桑结敦巴(佛师)。



集的罪障计有：分裂僧团、劫夺僧财、毁谤僧伽、护法定期朵玛断缺等等。这些依僧伽所集的罪障，纵然经过四力忏悔，仍需领受少分异熟果，否则的话不能清净，例如华月严法师的故事<sup>①</sup>。所以，这些罪比依法与佛所造的恶业更为厉害。由于我们这地方有许多僧伽，而且我们也经常要与僧伽打交道，极易犯这些过失，故应谨慎小心。

“破僧伽轮”只发生在佛在世时，现在不可能有，但与之类似的扰乱僧团之事却时有发生。“圣僧伽”是指已现证空性之人，缙素均可，一人即足；如果是凡夫的话，则至少四名一组的清净比丘构成僧伽。因此，在是凡夫的情况下，如果某人在下至四人的僧众中挑拨离间，从而形成意见不合的二派，这就构成了“扰乱僧团”。其结果是，不但是这个人，所有参与此事者，都将手牵手地走向地狱。过去有一叫做赛协（明智）的格西，因他是在扰乱僧团后死的，所以格西敦巴说：“我的赛协如果死在三年前，死的就是一个三藏法师，可是他晚死了三年。”说明“他的桎梏<sup>②</sup>就是寺院”和指出赛协现在仍住地狱，似已成为讲“道次第”众师长的口传。据说那个地区被罪恶之火所烧，有人在那里修了十二年也生不起任何证德。某些出家人觉得自己与别人合不来，而称“我们”、“你们”，在僧团中分党结派，贪著自党、嗔恨他派，我想这就是扰乱僧团的根本所在吧！如果僧伽意见不合，诵读闻思和修习静虑就都不会兴盛，这是导致圣教衰败的罪魁祸首！所以当如经中所说：

“僧和合为乐，和合苦行乐。”<sup>③</sup>

僧团大众当以团结为上。

<sup>①</sup> 见于《三摩地王经》。

<sup>②</sup> “桎梏”是博朵瓦《喻法集》中关于弃舍世乐九喻中的一喻，意为修行者若贪著现世享受，就会像被拴在橛子上的牛，被绳子拖住打转，最后因绳子缠住而无法转动。

<sup>③</sup> 引自《听闻集》。



“劫夺僧财”，是指阻止别人供养僧伽、不向僧伽缴纳先前允诺的税、未经僧伽同意擅用公共财物等，这些事对寺院总管等人来讲，是很容易犯的。某些寺院里派出的对外联络僧，为了向施主表示亲热，故意说不需要那么多供养而使僧伽的供养减少。即便减少一片酥油，也是阻止别人供养。阻止供养者将堕入无间地狱，犯其它几种者将堕入独一地狱，后者如《僧护因缘经》中所说。

当圣僧护从龙界返回时，在大海边见到许多“独一地狱”，这些有情地狱的形状，有的像绳子，有的像锅子，也有像扫帚、臼、柱子、墙和如绳紧束的东西，并发出哀怨声。当僧护问佛这些是造什么业的报应时，佛解释说：“如绳”和“如帚”有情地狱，是因为在迦叶佛教法时，那些人未经允许而擅用属于僧伽公共财物的绳子和扫帚的报应；“如锅”，是因为以前有一位仆人在煎药时，有几个比丘对他说了些不好听的话，他愤而将锅打破之果；“如臼”，是因为以前有个比丘，要一位当司库的沙弥为他舂一些清油，沙弥说他现在不得闲、过会儿再送来，比丘闻言大怒，破口骂道：“我如果手里有臼的话，不要说是清油渣，就连你也扔进去舂了！”故而遭此报应；“如柱”和“如墙”，是因为那些人以前在僧伽的道场里随便吐痰和擦鼻涕之果；“如绳紧束、腰成极细之状”，是因为以前有一位寺院执事，将僧伽的夏季供养削减到冬季供养上去，是削弱供养之报。因此，如果未经同意，就是动用僧伽木材供应中的一根拨火棍，也定将投生于“独一地狱”。

“诽谤僧伽”，是指在公开场合或私下场合，给僧众起绰号、以恶口伤人。例如，以前有个名叫“摩纳瓦劫毗罗”的婆罗门，因为对迦叶佛的僧众恶口诽谤，而受生为摩羯鱼。下面是这个故事的概况：

很久以前，印度有五百个渔夫，在一条美丽的大河中，下网



捕捞鱼、龟等水产。有一次，一条庞大的摩羯鱼不期闯入他们的网中，但五百个渔夫未能将它逮住，因为它很快顺流游走了。于是他们叫来附近的牧人、采药人以及过路人，在五百多人的帮助下方才将其捕获，并将它拖上岸。大家发现，这头鱼长着十八个头和三十六只眼睛。不久有成千上百的人来看热闹，包括外道六师等人。佛陀视不踰时，他决定利用这个机会为大家开示业果，所以在许多比丘僧伽的陪同下来到河边。那些没有信心的人却乘机说：“沙门乔达摩自称从不凑热闹，但现在却来了。”而那些有信心的人则说：“佛陀从不看热闹，他来这里想必是为大家开示稀有的正法。”

大师在徒众中设座安住之后，便加持那头摩羯鱼，使他能回忆前生并开口说话。佛陀问道：“你是摩纳瓦劫毗罗吗？”“我是劫毗罗！”它回答道。“你受到身、口、意恶行的报应了吗？”“是的！”“谁是你的恶知识？”“我的母亲。”“她如今投生在哪里？”“在地狱里。”“你受生在哪里？”“畜生中。”“当你死后你将投生到哪里？”“投生到地狱里。”它说完后哭了起来。佛的弟子们感到十分奇怪：“这头鱼则能忆念前生、又能说人话，它到底是谁呀？”于是大家便请阿难去问佛。

佛解释说，过去迦叶佛时代，在“嘎哩支”王当政时，从外地来了几个能言善辩的婆罗门。其中有位名叫“劫毗罗馨底”的婆罗门，能驳倒其他所有的人，国王便赐给他一块地作为奖赏。婆罗门后来生了一个儿子，因其长着淡黄色的长发，所以起名为“摩纳瓦劫毗罗”。此人经过学习文法等成为一名学者，经常在辩论中获胜。他父亲死后，其母担心他们的财产被别人夺走，便问他道：“你有把握驳倒其他所有的学者吗？”他回答说：“除了那些迦叶佛的沙门之外，其他人都不在话下。”母亲说：“你也要把他们驳倒才行。”摩纳瓦事母极孝，于是遵命外出辩论。在路上遇到一位比丘，比丘问他一个偈颂的意思，摩纳瓦无言以对





返回家中。他母亲问道：“驳倒那些沙门了吗？”“母亲，说实话，今天我被驳倒了。”“这样的话，儿子，你应该学点佛教。”“但他们不教在家人呀？”“那你就出家，精通了之后再还俗。”经过母亲的一再劝说，摩纳瓦出了家并精通三藏。他母亲又来问：“能驳倒那些沙门了吗？”“母亲，我只精通教理，他们则教证功德皆备，所以我胜不了他们。”他母亲便出主意说：“儿子，在辩论时，你既要展示你的丰富知识，也要以骂人为武器。那些沙门怕犯戒便会默然，这样大家就会以为他们输了。”

摩纳瓦言听计从，后来在与众比丘辩论的时候，他佯作很不耐烦的样子，说道：“象头！你懂什么是法，什么是非法？”同样的，他又称其他人为“马头”、“骆驼头”、“驴头”、“牛头”、“猴头”、“狮头”和“虎头”等共十八种，所以他在此生受生为有十八个头的摩羯鱼。

诋毁凡夫僧伽也是不可以的，因为四人以上的凡夫僧伽与圣僧伽无别，如前已述。所以，如称他们为老朽，即无异于嘲弄弥勒与文殊。轻视现在和自己一样的僧众，与嘴里念诵“归依僧”是背道而驰的。我的大宝师长说：“当僧众在大殿里的座位上面对面就地而坐时，应相互以对方为归依境。否则的话，你也许会在全场的僧众评头论足。”例如，在你往上首方向看的时候，心里或许会想：座首的某某老喇嘛为人十分怪吝，坐在他下面的那家伙比他更坏、脾气特别大，再下面的某某……哎呀！在这些人当中，找不到比我更好的人了！“归依僧”这句话，本意为归依十方一切僧伽，而不是一部分。但如果我们是那样想的话，这句归依文则应改成“归依僧，但不包括某某和某某”。所以，应如杰·贡却岩拉（宝支）所说：

“遇见贤友圣僧时，念为修道护送者。”

无论遇到凡夫僧伽还是圣僧伽，我们都应该把他们看作如同在险地遇到的救生员，对此要有这种认识。



在修顺品增长时，观想菩萨众的菩提心和六度行、声闻、缘觉的十二头陀功德与增上三学、勇士空行的乐空智<sup>①</sup>、护法众的四种事业<sup>②</sup>等，均成甘露相注入自他有情。

计数广修归依时，甘露降净应分三个步骤来做：初“略示”，次“广说”，最后“结义”。例如，归依师长时，先观五部师长同时降甘露光明等为“略示”；随后详观五部的各部作甘露降净为“广说”；最后又观五部师长同时降甘露光明等为“结义”。如果每一种观想用念珠各诵一圈的话，则共计七圈。以下各类照此类推。归依佛中可细分为四续部和显教殊胜化身五种；归依法中可细分为声闻、缘觉、大乘共同道，下续部事、行、瑜伽续和上续部无上瑜伽续五种；归依僧中可细分为菩萨、声闻、缘觉、勇士空行和护法五种。

此外，仪轨中虽未明言，但根据规矩，此处应加诵“归依师长本尊三宝”等，并观甘露降净。观甘露降净是密教轨，观光明降净是显教轨，据说有此区别。甘露降净有三种观法：（一）从光筒中降下；（二）缠绕光明而降；（三）如大雨倾注。

### 发心

其次诵“归依发心偈”，前二句的“归依”修法如前。“我以所修施等诸资粮”等后二句为“发心”，诵时心想：“我依靠布施等‘舍’所生善根之力，持戒等‘护’所生善根之力以及忍辱等‘修’所生善根之力，为利一切有情当获佛位。”这些发心所缘相下面将会详述<sup>③</sup>，这里就不多说了。“归依”好比是归顺于国王的统治，而“发心”就好像是向国王交纳赋税。

此处应修“以果为道发心”之法，具体做法是：观想从师长

① 即密宗特重的乐空无二智。

② 息、增、怀、诛。

③ 见“第十六天”至“第十九天”四章。



释迦佛身中，分出第二个与他一样的师长释迦佛，融入自身，于是自己成佛，体性为释迦佛。从自身中放出无数的释迦佛融入众有情，于是一切有情也都成佛，体性也为释迦佛。然后修喜，心想：“我发心将一切有情安置于佛地的愿望终于实现了！”这个“以果为道发心”修法的功德，与密法中的“胜曼陀罗王”修法相同，功德也近似。除此之外，还具有“根绝轮回”、“净六道处”等义，是含有殊胜深要的修法。

然后修“四无量”，首先反思：“我这样将一切有情置于佛地，充其量不过是一种想像而已，实际上自己并无这样的能力，这到底是由什么原因造成的呢？”其次当想：“原因是，因我贪著自方、嗔恨他方。所以，如果我能安住于对一切有情没有贪嗔的平等舍中该有多好啊！……”这样子来修“四无量”<sup>①</sup>。关于“四无量”的所缘相，下面会详细讲述。仪轨的文句中，每一种“四无量”都各具四无量：“岂不善哉”为“欲无量”；“愿其安住”为“愿无量”；“我令具足”为“增上意乐无量”；“唯愿师长本尊加持能如是行”为“祈祷无量”。口传中有这一说法。

次发“殊胜心”，即“尤其为利益母亲有情故……”等，这与前面所说的“四无量”二种，并不是另做发心之法、而是使发心力量增长的教授。

修“平等舍”时，我们当如父母发生争吵的孩子，心想：“为了将一切有情安置于没有贪嗔的大平等舍中，我应成佛！”同样的，“慈”是想：“为了将热地狱中的有情安置于清凉的快乐中，直至为了将一切有情安置于圆满菩提的快乐中，我应成佛！”“悲”是想：“为了使有情脱离地狱之苦以及微细所知障之苦，我应成佛！”这些修法中也各自包含有三士道修法。有人或许会想：在未做下士道修心之前，为何先修发心等法呢？当知在此

<sup>①</sup> 舍无量、慈无量、悲无量与喜无量。



“菩提道次第”中，我们并不是修真正的下士道和中士道，它们只是作为发大乘心的基础来修的，所以从一开始就应以该心摄持，就像登山者计划以登上山顶为目的，然后从山脚开始起步；或如画佛像时，先要划梵线等规定尺寸，然后再着手开始画那样。

两个“速”字中的第一个“速”字，是指较波罗蜜乘为速的、在一生中成佛；第二个“速”字，是指较此更速的、在浊世短暂一生中成佛。前者为下三部的速疾特点，后者为无上部的速疾特点。或者可以解释为：第一个“速”字，是指依靠无上部在浊世短暂的一生中成佛，是无上部总的特点，为萨迦、格鲁、宁玛等各派所共有；后一个“速”字，是指更为迅速的、仅在十二年内成佛。如果我们按照甘丹耳传教授来修，视“师长瑜伽”为道的生命那样重要，并合修“集密”、“胜乐”、“怖畏”三大本尊的话，便可有此成就。仲巴·达浦巴的口传中说：

“除了因为修行者本身的原因修不成外，在宗喀巴大师的耳传教规中，如果能修像以前至尊密勒日巴和嘉瓦·果仓巴那样苦行的话，成佛当不迟于三年！”

可作此语注解的，如温萨巴父子等许多格鲁派“教授传承”的祖师，他们不需要特别地吃苦，便能在即生抵达佛地。

### “文殊口授”派归依境

以上所说为“捷径派”归依境的情况。《文殊口授》“中传派”中，除“资粮田”外，未说“归依境”观法。“南传派”中，除“资粮田”外，提到另一种与前不同的“归依境”，可以肯定是一种不同的耳传口授。

其具体观法是：面前有一朵从地面往上生长的美丽虹云，云中有许多盛开的莲花。中央最大的莲花上观释迦佛。在佛的左右臂处，各观一朵莲花，弥勒、文殊安住其上。此二师背后，深广传承众师长，一位接着一位，成环圈状围绕释迦佛，二派的最后



一位师长毗邻而住，观想这些师长也都坐在莲花上。释迦佛前方稍低之处，观结过法缘的众师长。在此不需观修行加持派。上方虚空虹云之中及众师长左右观诸佛；其下观菩萨、声闻、缘觉；再下面观护法。

在结有法缘的众师长下面，观三朵杂色莲华：中央莲花日垫上，观上士法主“速作智慧怙主”；右边莲月之上，观中士法主“毗沙门”；左边莲日之上，观下士法主“事业阎罗”。立此三尊为“三士法主”的原因是：“速作智慧怙主”是一切佛悲心性“观自在”的化现，若依之为护法，修上士道时极有助于我们迅速生起悲心；中士道时，应以修习三学、特别是以修习戒学为主，而四大天王之一的“毗沙门”过去曾在大师前立誓，保护三藏中的律藏和三学中的戒学，所以若依之为护法，对心中生起这些道是极有帮助的；“法王阎罗”为一切众生开示无常以及善恶业果的差别，所以若依之为护法，修无常、业果等下士道时，这些证德便容易在我们心中生起。护法配合行道之法便是如此。至尊文殊曾授予宗喀巴大师，关于师长本尊等如何与行道配合、以便速疾成佛之法，像这样的深密教授虽然无量无边，但在此不便明言。左右侧众护法和这些“三士法主”应处于同一高度。归依所缘相前面已说，后面还将讲述。

（帕绷喀大师说，在此应该加上吉祥萨迦派的教授，作“归依祈祷”：“敬礼归依师长本尊，伏请加持我之相续！”）





# 第五天



加行法之二（第四、五加行）





吉祥圣龙猛曾说：

“金宝盘除粪，斯为是大痴；  
为人而造罪，实为极蠢儿。”<sup>①</sup>

（帕绷喀大师首先引用经教，略述纠正动机之法。然后请大家在听法之前，认真地检查自己的动机和威仪。又像前几天一样，大师重述了“所闻之法即是有缘之士能往佛地的大乘法范”及科判等内容。）

第四大科“如何正以教授引导弟子之次第”，分二部分。第一部分为“依止善知识之理”，其加行法共有六种。此处我们按照《捷径明晰引导》的规矩，将“六加行法”放在前面讲，前三种加行昨天已讲完了。

#### 第四加行：观想资粮田

宗喀巴大师说：

“故于听闻不能持文，思维不能解义，修习相续不生，慧力至极微劣之时，依福田力，是要教授！”

由于我们被厚重的业障所压伏，致使听闻而不能记住文句，思维而不能理解文义，修习而相续中不生证悟。在此穷途末路之际，如果我们向殊胜田祈祷和积福、净障的话，这些困难便能迅速得到解决。

宗喀巴大师曾请问至尊文殊道：“为了迅速在相续中生起证悟，应该致力于哪些方法？”文殊回答说：“视师长与本尊无别而做祈祷；努力积福、净障；修近取因所缘相；应将这三件事合起来加以努力！”

如果我们自以为是的勤修所缘相、而不以积福净障来成熟相

---

<sup>①</sup> 引自《亲友书》，汉文有三种译本《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》，刘宋求那跋摩译；《劝发诸王要偈龙树菩萨撰》，刘宋僧伽跋摩译；《龙树菩萨劝戒王颂》，唐义净译。





续和以祈祷来获取加持的话，证悟的生起将是极其缓慢的。如果相续成熟的话，我们便能毫无困难的迅速生起证悟。过失成熟，如同脓包成熟容易穿漏；功德成熟，犹如果实成熟自然坠地可以受用。

宗喀巴大师为了教导我们，以身作则在沃喀却隆<sup>①</sup>修顶礼与供养曼荼罗等广大积净之法，从而感得圣五父子<sup>②</sup>现身，出现佛护以《中观根本颂佛护释》梵籙加持的景象。是日，宗喀巴大师生起想看《佛护释》之念，当阅至第十八品时，大师示现通达中观应成派无垢正见之相。大师以前曾读过这部释论多次，但此番因为相续成熟，方显示出通达相。

像这样的先德事例有许多。以我们这一法流的一位祖师——杰·格桑丹增（贤劫持教）为例：有一天，他应邀去塔波仲巴庄园做佛事，于是请杰·格桑克珠（贤劫智成）挑选一部经书准备带去念诵。格桑克珠交给他一部《噶当选集》，当他一看到书中的《修心吟修金刚歌》时，便在心中油然而生起了无造作的菩提心。据说当他次日修加行法做祈祷的时候，在念到该金刚歌作者名号“悲悯摄受众生具善师”<sup>③</sup>的地方时，额头出现一种明显的热烘烘的感觉。因此像这样当相续成熟时，即便依靠一种微小的外缘，我们也能很容易的突然生起证悟！（禅宗顿悟者也当指此类行者而言——译者）

格西铎巴也说：

“若能兼修积集资粮，净治罪障，祈祷本尊与师长，并克勤殷重思维，虽觉百年亦不能生者，然诸有为法不安住故，终当生起。”

又如先贤教授口传中所说：“若不积福则如无润之种。”积

① 位于拉萨以南的洛卡地区。

② 即圣龙猛与提婆、佛护、清辩、月称四弟子。

③ 即小孤萨黎。此句出自宗喀巴大师的《道次第传承师长启请·开胜道门》，参见本书附录《有缘颂》。



福、净罪与祈祷之事是极其重要的。在寺院中，出家人除辩论之外，也要在大殿和讲经院里做许多念诵，道理也就在于此。所以我们出家人对此应当努力地去做。积福、净罪和祈祷所依靠的对象是资粮田，因为修资粮田十分重要，所以在此单另分出一科来修。

“资粮田”一词的训诂，为“积集资粮之田地”。正如世人对能有很好收成的良田极为爱惜一样，在此我们也应认真的观想积福、净障及祈祷所依靠的大力之田。我们在世俗田地中播下一升或一握种子，其收成不会超过一斗；但我们在资粮田中，即便播下少许的种子，也会产生无量广大之果。对世俗田地来说，除了特定的下种时间外，其它时节是无法耕种的；而此资粮田则不然，我们能一年四季连续不断地在资粮田中播种善乐的种子。所以，如果我们不在这样的田地中种植福德种子的话，那是件极其可惜的事。宗喀巴大师说：

“如是能生若现若后一切善乐最胜福田，于其四季一切时中，常恒无间堪种一切善乐种子。复应于此，如经说云：‘当以信犁耕耘福田。’若未能作，至极堪惜。”

又说：

“于最胜田尚不见如庸俗之田，此是我等无贤善相。”<sup>①</sup>

既然观想资粮田如此重要，那么我们应该怎样来观呢？每种“加行法”中各有一种不同的资粮田观法，所以这里先按《捷径》来讲。

生起资粮田之前，需收摄前面所说的归依境，而仪轨中对此未作说明。这是什么缘故呢？因为收摄法有三种不同的教授，为便于行者选择，所以未说。这三种教授是：（一）观归依境化黄光融入自己眉间；（二）观归依境化空，盖上无所缘的印记；

<sup>①</sup> 引自《菩提道次第广论》。



（三）观归依境升入空中，等到下面观完资粮田后，与所召请的智慧尊一起融入。此外，这些教授在仪轨中隐而未说，也是因为需要师长口传的缘故。

### 加持地基

观资粮田的第一步是加持地基。在我们念诵“一切地基愿清净”时，不要去想自己正处在像狭小寝室那样的地方，而应该像《净土庄严经》<sup>①</sup>中所说的那样，观想地基极为宽广，如同广阔的平原高低均匀。黄金地基上，以吠琉璃宝绘成网格纹，或观吠琉璃地基上，以黄金绘成网格纹。这种地基的质地十分神奇：压之下陷，举之复原，触之能生乐感。宝树遍布地基各处，种种变化之鸟安栖于树上发出法音，浴池之中金沙铺地，周边有宝山环绕等等。

“砾石”是指水边的砂砾和卵石；“瓦片”是指破碎的陶器碎片，在印度，人们常将旧的陶瓷器皿扔在户外，致使地上布满了陶片；“险处”是指悬崖绝壁。应观大地之上没有这些弊端存在。<sup>②</sup>

### 加持供品

其次应当加持供品。即使实际陈设的供品只有七碗净水和一支香，但在观想中，我们可以想像大供养云充满整个虚空和地基，就像圣普贤的供养云一样<sup>③</sup>。这样的话，我们便能积集如观想那般大量的资粮。如《大方广经》<sup>④</sup>中说：“水供为主水供伞”，观想水供现为伞、盖、幢等之相（帕绷喀大师说熏香、灯、涂香、饮食等也应这样配合起来观想）。如饮食等不便观想者，

① 即汉译《观无量寿佛经》。

② 仪轨中仅言及砾石，但后者也时常出现在经典中。

③ 参见《普贤行愿品》。

④ 即《大方广佛华严经》。



可以观在光明网中间。

《供养云陀罗尼》有二种效用：一为加持供品之咒；二为奉献供品之咒。据说若诵此咒的话，即便我们实际供养的东西很少，但也会在诸佛菩萨面前降下极大的供养雨。次诵“谛力颂”，在念到“愿如是成就”时，想像的供品便如自己心量的大小而变为现实。

### 观资粮田

关于正观资粮田的方法，《捷径》中提到二种，一为此“明晰引导”本身的资粮田观想法；一为《供养师长仪轨》资粮田观想法。这里采用《供养师长仪轨》资粮田是有深义的，因为此殊胜教授出自《甘丹变化经函》<sup>①</sup>，嘉瓦温萨巴和大成就者却吉多杰（法金刚）<sup>②</sup>等先德均依此“三重萨埵师长瑜伽”即生获得双运之位。

“乐空无别”等颂文之意为：自心乐空无二智所了相现为虚空之相，从虚空中生起资粮田。这样修的目的，旨在视一切相为乐空智的游戏。这里面有许多如何配合“唉旺”之义对乐空智引发定解、以及乐空智所了相如何现为本尊的甚深解说<sup>③</sup>，但因为本次法会中有许多听众尚未获得灌顶，而且现在也不是讲密法的时候，所以暂且只说那么多。不管怎样，我们应在面前空中密布普贤供养云的中央观资粮田。

观宝地基中央有一大乳海，乳海之内有一棵七宝所成的满愿树：树根为金；树干为银；树枝为吠琉璃；树叶为水晶；树梗为冰珠；鲜花为红珍珠；果实为石精。或者观根等七支均由七宝所成。此树如同如意摩尼宝，只要意想一下便能满足一切需求。树

<sup>①</sup> 据说这部神奇的经典系文殊智慧的化现，只有像温萨巴等格鲁派最优秀的传承主持者才能发现和阅读。

<sup>②</sup> 十五世纪晚期至十六世纪早期。

<sup>③</sup> 参见宗喀巴大师的《胜集密教王五次第教授善显炬论》，法尊法师译。



叶等被风吹动时，能发出演说无常、无我等“四法印”之声。

满愿树中央有一朵硕大无比的鲜花，花上有一个八大狮子擎举的宝座。实际上，这些狮子是诸大菩萨为恭敬佛陀等缘故而化现的。狮子能威镇一切野兽，表佛陀威光映蔽魔罗、世间天神以及外道邪众。如果狮子数量为八，表“八自在”<sup>①</sup>，如为四，则表“四无畏”。

宝座之上有十一层莲花，从下往上层层逐渐缩小。最上面那层莲花共有四瓣，中央莲花蕊上置有日垫，系火晶摩尼宝所成；其上置有月垫，系水晶摩尼宝所成，形状像两个没有柄的圆鼓重叠。莲花出于淤泥而不染，表不染轮回过失的“出离心”；太阳能使一切未成熟的农作物成熟，表“胜义菩提心”<sup>②</sup>，能成熟相续；月亮能除毒热，其光鲜白，表“世俗菩提心”<sup>③</sup>，能除嗔恚热恼且体性洁白。

以莲、日、月为座垫，表上座者掌握这些“主要道”；莲花表下、中士道；日、月表上士道。

### 观想主尊

在莲、日、月三层座垫之上，当观《供养师长仪轨》资粮田主尊。至于主尊究竟是谁，则众说纷纭；有人说是宗喀巴大师，有人说是自己的根本师长，也有人说是“杰喇嘛却巴”。实际上，主尊应称为“师长善慧能仁金刚持”。这里的“师长”是指自己的师长；“善慧”是指宗喀巴大师；“能仁”是指大师释迦牟尼；“金刚持”是指胜者金刚持。此四尊体性无别，即是此处所观的资粮田主尊。

<sup>①</sup> 1、身自在；2、语自在；3、意自在；4、神变自在；5、处自在；6、周遍自在；7、欲自在；8、功德自在属殊胜悉地。

<sup>②</sup> 克珠·丹巴达吉在《般若总义》中解释说：“胜义谛中二相隐没之大乘圣者心王意识，复是无住涅槃圆满意乐之见行二者中属于见分之智，乃胜义发心之相。”

<sup>③</sup> 《般若总义》中解释说“为利他而心缘圆满菩提，且与希求自身圆满菩提之欲相应之大乘人心王意识，见行二者中属于行分之大乘道入门智，乃世俗发心之相。”



那么，这是否意味着将四位有不同相续的人想成和合为一体呢？当然不是，相续不同的四位怎么可能合为一体？他们本来就是同一体性而我们却执意认为是不同的相续，对此我们当依教依理在心中引发成立为同一体性的定解。

虽然这四尊实际上是同一体性，但我们却以为：青蓝色身、手持铃杵、具报身相的“金刚持”完全不同于光头、赤足、具化身相的“释迦牟尼”。但事实上并非如此，佛陀在讲《毗奈耶》和修多罗（显经）时，现殊胜化身相；说怛特罗（密续）时，现金刚持相。例如，佛陀在讲《集密续》时，现为三面六臂金刚持相；讲《胜乐续》时，现为四面十二臂嘿汝嘎相等。虽然配合不同的经续显现成无量不同的身相，而实际上都是同一位释迦牟尼。所以说，“金刚持”和“释迦牟尼”是同一体性而非不同的相续。

释迦牟尼本人已在完成其度化事业之后示现涅槃，但以后仍在圣地印度化现为班智达和成就者的身相为众生说法；在藏地前弘期中，佛化现为“堪布”<sup>①</sup>，“阿闍黎”<sup>②</sup>等身相为众生说法；在藏地后弘期中，佛化现为阿底峡尊者、宗喀巴大师等众多智者成就师之身相为众生说法。因此，宗喀巴大师的体性也就是释迦牟尼。佛陀自己说过，在未来五浊极盛的时代，他——能仁金刚持——将化现为师长相而来。对此诸位可能会想：“那么，现在能饶益我的能仁金刚持的化身究竟是谁呢？”不是别人，就是你的师长！

《等虚空续》说：

“众生皆有五佛性，犹如舞师及图画，  
皆称大乐唯一性，一性示现多态舞。”

① 指静命论师。  
② 指莲华生大师。



此颂有多种解释法，有配合“身远离”<sup>①</sup>来讲的，有配合“依止善知识法”来讲的等等。此处若配合“依止善知识法”来讲的话，譬如“跳神”时，一位演员身着“黑帽装”出场，观众们便说“黑帽<sup>②</sup>来了”，而实际上是演员假扮的。那人退场后，换上“法王”<sup>③</sup>的面具重新出场，观众们又说“这是法王”，但实际上仍是那个演员。正如同一个演员穿上不同的服饰便有了不同的称谓；是同一位胜者金刚持化现为释迦牟尼、宗喀巴大师与自己师长之相。所以，他们除了外表不相同外，实为同一性。获得这样的定解之后，所观资粮田主尊当立名为“师长善慧能仁金刚持”。

不仅如此，我们也应定解师长为总摄一切诸佛智慧为一的体性，如仪轨颂文中所说：“一切诸佛为体性”。在下面的“依止善知识法”中，我将会对此作出详细的解释。如果我们对此未能妥善理解的话，再怎么修所谓“甚深”的师长瑜伽，也不过是徒有其名而已。《菩提道次第广论》中所说：“著名之《师长瑜伽》教授亦应如前所说而知，仅修一、二座所缘全无所至。”

所谓“三恩”者，显教中是指赐予学处、经教和引导三者；密法中是指授予灌顶、密续讲解和教授三者。如果我们从某位师长那里获得此三者全部，即应称该师为“具足三恩”师长。

主尊外表身相为宗喀巴大师。大师现比丘相，身着袈裟，“袈裟”为黄鸭色出家服装。宗喀巴大师右手结说法印，左手结定印、捧持充满甘露之钵。双手的大拇指与食指捏持邬波罗花<sup>④</sup>茎，花瓣在两耳旁开放。右侧花上为智慧剑，剑尖有小团火焰燃烧；左侧花上为《般若八千颂》，能自动发声诵经，或者也可以特别观想自己正在做闻、思、修的某部经论。大师身披郁金香花色三法

① 密宗集密龙猛派生圆次第中某一阶段的修法。  
 ② 代表刺杀朗达玛的密宗行者角色。  
 ③ 即阎罗法王。  
 ④ 一种蓝色莲花。



衣，郁金香有浅黄、红黄和红三种颜色，分别为祖衣、上衣<sup>①</sup>和下衣<sup>②</sup>之色，大师头戴黄色尖顶班智达高帽。这里面有许多表义，但因为时间不够，现在无法细讲，请大家自己去阅读一下《喜乐天众引导》和《供养师长仪轨引导》这两种书。

宗喀巴大师心间观释迦佛，释迦佛心间观胜者金刚持，金刚持心间观“三摩地萨埵”蓝色吽字。他们不是四件层层迭套的器皿，而是为我们显示出：师长的外相虽然是普通比丘，但内相却是释迦牟尼佛，所以在宗喀巴心间安置释迦佛；密相是胜者金刚持，所以在释迦佛心间安置金刚持。有人认为“师长三重萨埵”就是这三尊，但正确的理解应是：前二尊为“三昧耶萨埵”，胜者金刚持为“智慧萨埵”，心间吽字为“三摩地萨埵”。此“三重萨埵”修法中具有殊胜的密法深要，但在此不便解说。

师长足结金刚跏趺而坐。观修师长五蕴为五如来等，是《集密根本续》中略说而《释续金刚鬘》中广解的“集密身曼荼罗”教授<sup>③</sup>。如果我们想广修的话，就应按“集密身曼荼罗”原样，观各尊为三面六臂。如果观力不及的话，可按照瑜伽续中所说，观为一面二臂。

从头顶到发际之间，观师长色蕴体性“毗卢遮那”；发际至喉间，观师长想蕴体性“无量寿”<sup>④</sup>等。观五蕴五如来在身体中央如主心木状，下面一尊的顶髻刚好碰到上面一尊的莲花座。观四界四佛母<sup>⑤</sup>与五佛中的四尊相对而坐。观眼等六处，加上筋脉、关节，为“地藏”等八菩萨<sup>⑥</sup>，其中筋脉体性为“弥勒”，置于头

① 又称七条衣，是沙弥和比丘平常穿着的上衣。藏地现在通称法衣。

② 又称五条衣、僧裙。

③ 详情请参阅克珠杰的《集密生起次第·悉地海》。

④ 心间，观师长识蕴体性“不动”；脐间，观师长受蕴体性“宝生”；密处，观师长行蕴体性“不空成就”。

⑤ 心间，观师长水大体性“摩摩积”；脐间，观师长地大体性“佛眼”；喉间，观师长火大体性“白衣母”；顶间，观师长风大体性“度母”。

⑥ 眼为“地藏”；耳为“金刚手”；鼻为“虚空藏”；舌为“观自在”；身为“除盖障”；意为“文殊”；筋脉为“弥勒”；关节为“普贤”。





顶，“普贤”置于八大关节<sup>①</sup>处。至于观色等五境为五金刚女<sup>②</sup>，颂文中虽未明说，但当如“集密身曼荼罗”，观为与各自对应的男性菩萨相互拥抱之相。这里的“罗汉”并不是指声闻、缘觉阿罗汉，而是指大乘阿罗汉，亦即佛陀圣者。

另观（主尊全身）每一毛孔中有一佛刹，有的佛刹中，佛在降魔；有的佛刹中，佛在转法轮等，化现无量十二种事业<sup>③</sup>游戏，此即师长身中映现一切世界之意。在某一观自在密续中说：本尊每一毛孔中有某某佛刹，有某某如来安住其中等等，此说适用于一切诸佛。“二万一千”是多数词，我们不必拘泥其数。观主尊右手等十肢体的体性，为“阎摩敌”等十大明王<sup>④</sup>。

主尊心间共有五尊，其安置法为：“不动”最大，其心间为“释迦佛”；“释迦佛”心间为“金刚持”；“不动”前方与之相对而坐的是“摩摩积”；“不动”背后向其背而坐的是“文殊”。观想主尊全身放光，从光端放出“护方神”等种种变化。药叉、密迹等众大天神是主尊的足垫。

我们纵然无法清楚地观想这些所缘，但最主要的是应在心中引生这样的定解：师长的蕴、界、处等，实为五部如来父母及其他寂怒本尊。以上为主尊观想法。

### 观想眷属

观想眷属的方法是：从主尊心间向右方放光，光明由小变大，光端上显现“广行派”众师长；左方为“深见派”众师长；

① 双肩、双腕、臀部两侧与双踝。

② 色为“色金刚女”；声为“声金刚女”；香为“香金刚女”；味为“味金刚女”；触为“触金刚女”。

③ 佛的殊胜化身在世界上示现的十二种事业 1、兜率降世；2、入住母胎；3、圆满诞生；4、少年嬉戏；5、受用妃眷；6、从家出家；7、行苦难行；8、趋金刚座；9、降伏魔军；10、成正等觉；11、转妙法轮；12、入大涅槃。

④ 左手为“无能胜”；口为“马头”；金刚为“除碍”；右肩为“不动”；左肩为“欲王”；右膝为“具蓝杖”；左膝为“大力”；头顶为“顶髻转轮”；二足心为“妙害”。



前方为结过法缘的众师长；后方稍高处为“修行加持派”众师长。

“修行加持派”安置法中有许多教授深要。此派中著名的师长有：金刚持、谛洛巴、那若巴、种毗巴、阿底峡等。然而杰·珠康巴主张只需观想深、广二派，因为这二派的加持传承是经师长代代相传，从未中断过；喀铎·洛桑贡穷（善慧小修）则认为，此系“集密”、“胜乐”、“怖畏”三种传承；杰·昂旺强巴（语自在慈）和喇嘛雍增仁波切则主张以“噶当十六明点”<sup>①</sup>和“甘丹耳传”这二种传承为主。

将上述五种传承合起来观想的教授深要，是我师长的口授。这里我将毫无保留的为大家揭示这一殊胜耳传教授<sup>②</sup>：中央除“金刚持”外，从至尊文殊至自己师长之间的诸位师长，均观为文殊相，上下重叠成为一行；其右侧观父续“集密”和“怖畏”师长传承，分二行上下重叠；左侧为母续“胜乐”师长传承和“十六明点”师长传承，也分二行上下重叠，共观五行。杰·喜饶嘉措（慧海）<sup>③</sup>的著作中也有类似的说法。此外尚有其他教授，大家应参考《噶当经函》、噶钦·南喀多杰（虚空金刚）的有关《供养师长仪轨》著作<sup>④</sup>、彩却林雍增仁波切的《供养师长仪轨引导文》、《道次第传承师长传》，以及方才所说的杰·喜饶嘉措的著作等。

新、旧噶当派师长的安置法中，也有一种很特别的教授。以上为观想诸位师长。

然后，在第一层四瓣莲花的前瓣上，观“集密圣派不动三十二尊”；右瓣上，观“金刚怖畏十三尊”；左瓣上，观“总摄轮鲁伊巴派六十二尊”；后瓣上，观“具颇喜金刚九尊”。或者按照教

① 噶当派早期单传的一种密法教授。  
② 参见本书附录《供养师长仪轨资粮田图解》。  
③ 1803~1875。  
④ 《供养师长与大印合修法引导笔记》。



授：右瓣上，观父续之王“集密”；左瓣上，观母续之王“胜乐轮”；前瓣上，观双具父母二续扼要的“金刚怖畏”。无论如何，如果我们心力所及，应观能所依全圆曼荼罗。不然的话，应观能依之全圆主尊眷属。再不行的话，单观主尊亦可。

其次，于第二层莲花上，观以“时轮”为主的无上部各本尊；第三层，观瑜伽续本尊；第四层，观行续本尊；第五层，观事续本尊；第六层，观殊胜化身相佛；第七层，观菩萨；第八层，观缘觉；第九层，观声闻；第十层，观勇士和空行；第十一层，观护法众。

在资粮田诸尊的三处，安置“三金刚”自性三种子字：即头顶上安置身金刚“毗卢”体性的白色“嗡”字等等<sup>①</sup>（帕绷喀大师又说，虽然念诵仪轨中未明言，但也应在脐间安置“宝生”体性黄色“娑”字，和在密处安置“不空成就”体性绿色“哈”字）。虽说“三金刚”是佛所独具的特法，但因为资粮田中的声闻、缘觉等，只是化现为声闻等相而体性即佛，所以也可以安置三字。又当了知资粮田诸尊均系师长的变化。此外，也有观资粮田诸尊都是“三重萨埵”的教授。

（帕绷喀大师说，观资粮田诸尊时，应具如下三要：（一）在意想上，应妥善观想；（二）在信解上，应想“此即某某师长或本尊等”；（三）在信心上，应想资粮田为殊胜福田。）

像这样观想完毕后，次当迎请“智慧尊”，但是实际上，并无迎请的必要，因为只要我们生起信解，佛便会出现在我们面前。经中说：

“谁若重信解，能仁住其前。”

我们在辩论时所说的：“没有佛的证量不能缘及的地方”，对理解这一点很有帮助。如果配合密法关要来讲的话，则更容易

<sup>①</sup> 喉间安置语金刚“无量寿”体性的红色“啊”字，心间安置意金刚“不动”体性的蓝色“吽”字。



理解。由于证双运位者身心成为一体，所以他们智慧遍及的地方，身体也一样能遍及。经典中说：

“智于刹那间，周遍所知轮。”

以及：

“智所周遍处，身亦遍所有。”

由于自己面前这个地方，为佛的一切智所周遍，因此佛身也周遍于此。所以，除了因为自己的业障看不见外，我们只要信解观想，资粮田诸尊就一定会出现在我们面前，这和无著观修弥勒<sup>①</sup>以及月官观修观自在的故事是一样的。对于佛来讲，他们是不必花力气降临于某地的，就像天上的月亮映印在有水的器皿中一样，只要我们一观资粮田，他们便自然出现在我们面前。我们看不见他们，就像泉眼和祠堂中有龙、厉鬼等居住而我们却看不见一样。

由于所获加持的大小和积福的多少，视有无“面前真有资粮田”这一信念而定，所以为了消除“面前并没有归依境”这样的疑虑，或为加强信解之故，我们应迎请“智慧尊”。在口诵“唯愿一切有情大依怙”等时，想具足智、悲、力三种功德的资粮田诸尊，个个大显神通降临此处，如《摩竭陀贤女传》中所述<sup>②</sup>。此时观资粮田诸尊心间种子字放光，从十方诸佛心间各请一整体资粮田前来，合并为一个资粮田后，又分化无量，资粮田每一尊身中都有一整体资粮田融入，所以当信解资粮田每一尊均为普摄归依处的体性。我们这样修的话，就不会对资粮田诸尊做优劣的分别，另外也有将来道位与果位的缘起在里边。做“勾”、“入”、“缚”、“喜”则是密宗的修法。

<sup>①</sup> 以前无著为见弥勒，观修十二年方才如愿。本尊告以十二年中他随时在其面前，但因障故不能得见。

<sup>②</sup> 昔摩竭陀给孤独长者之女“贤女”，远嫁他方一外道王族。但因其信心与祈祷之力，佛陀及其声闻弟子凌空飞来、各显神通，为其说法。“唯愿一切有情大依怙”等一颂即贤女当时所说。



## 沐浴圣众

资粮田诸尊本身并无需要清净的罪障或污垢等，但为了净治我们自身的罪障，应沐浴资粮田圣众，如经典中说：

“法身虽无垢，恭敬承事故。”

观想浴室的方法有许多种。此处配合无上部修法，观浴室为四方四门。门外有牌坊，室内有四条宝柱承托屋顶，顶下饰有珍珠宝盖，此外没有其它屋顶。室内中央为浴池，水晶地基上铺满金沙，池底中央较周边为高，形如龟背，再者如无上部总轨，观木座或狮座，数量与资粮田诸尊数相等。浴池的三面有三座阶梯，每座有四级，周围有宝台和挂衣服的宝衣架。此外观想将用作供养的新衣和浴瓶等。

如果我们有浴具<sup>①</sup>的话，可在浴盘中注入少量瓶水代替浴池。另用瓶水在镜面上画两条横线和两条竖线，成九格状。然后用瓶水在中央和四方格中各点一点：九格表浴室，五点表五部佛。

在念到“珍珠伞盖具光焰”的句末停顿处时，观资粮田诸尊如鸟飞降，或由梯而下进入浴室。诸尊降临后，从自心间放出无数供养天女，以三个为一组，分别从事沐浴、涂香和献衣的工作，这是根据密宗的规矩来修的。

观想供养天女舀取池中的水为圣众沐浴，由此资粮田诸尊心相续中产生大乐。浴毕擦身时，和开光法一样，观天女用浴巾碰触资粮田诸尊的额、喉、胸间和双肩五个部位，同时念咒。想诸尊身上所有的湿气集中于这五个部位，然后擦干，这和我们洗澡要从头到脚地擦是不一样的。涂香时所供的香，色泽如金、香气优雅，质料不是普通的油脂。随后向无量圣众奉献各色新衣，或

① 主要包括水壶、镜子、盆子等物。



寂静装，或忿怒装。特向仲敦巴大师供养猞猁皮袍、外褂蓝布。为表三士道摄于六度之中，衣带缠绕腰部六圈，这样观想有极大的缘起关要。然后也可向资粮田诸尊供养各自的饰物 and 手帜。

念“悲悯我与众生故”等时，观想资粮田诸尊各返原位，仍像以前一样安住。那些换下来的旧衣服，化为黄光融入自己眉间；或作为各自应得的圣物，分发给六道众生的代表。观浴池下面有六道水渠，池水流入六趣各处，消除各趣有情之苦。因为人最贪，所以观想池水变为众人所需的一切资具。最后想浴室等化空、成无所缘。

### 第五加行：摄集积净关要——奉献七支及曼荼罗

积福净罪十分重要！格西铎巴说：

“若能兼修积集资粮，净治罪障，祈祷本尊与师长，并克勤殷重思维，虽觉百年亦不能生者，然诸有为法不安住故，终当生起。”

摄集积净关要的七支与曼荼罗修法，在我们修行的自始至终都极为重要，有些人轻视这些修法，认为只有那些不能广修善行的人才修这些法，或只是视为善行的前行而在正行中不需要，但这些想法是错误的。由此七支之门，依靠师长诸佛菩萨最上资粮田修习积福净障之法是最殊胜的，在显密教典中再也找不到比这个更好的修法了。即便在密法中，此七支也是极重要的：四种续部均说应修“七清净”；无上部各“生起次第”<sup>①</sup>中，也都说应由敬礼、供养等七支之门积福净障。文殊怙主大宗喀巴也是因为在沃喀修习积净，才生起殊胜证德的。像这样，如果相续成熟的话，我们便能很快地生起证德。

（帕绷喀大师又详细解释说：登地菩萨们也以勤修积净为

<sup>①</sup> 无上瑜伽部特别修法二次第中的第一次第。



主，如初地菩萨变化出一百个身体，到一百个佛刹中奉献供品。同样的，二地、三地等菩萨也依次变化出更多的身体，做更多的供养，直至成佛。他们尚且如此，我们这些人自然就不必说了。）

所以，此七支法行在显、密二者中是积净修法的集大成。其效用有二种：打个比方说，过失成熟，犹如脓包行将穿漏；功德成熟，如同果实即可受用。古德教授中说：“若不积福则如无润之种”，因此我们应该配合修所缘相，由七支之门勤修积净，光修一些相似道全无所至。

“七支”的意思是：比方说，有一辆由七个零件组成的车子，如果少一个零件的话，车子便无法开动；同样的，如果七支中有一支不全，也达不到积净的关要。

### 礼敬

七支中的第一支为礼敬。礼敬分身、口、意三种，由“所有十方世界中”等颂文依次对此加以说明。各引导文中说，当观自己化身无量，每一身体有无数的头等等。如果这样观想不太容易的话，可以意想自己无始以来所受取的无量身体，均现人相而做礼敬。

“于一尘中尘数佛”等一颂，意为所有佛陀能同时安住于同一粒微尘中。譬如，一百个人同时看一粒麦子，在这一粒麦子中能同时趋入一百个人的眼识；同样的，一切佛陀的智慧能同时趋入同一粒微尘，在一粒微尘中有多少智慧趋入就有多少色身趋入，这是因为诸佛具有双运功德、亦即风心同转所致。

如果是出于对资粮田的恭敬，那么我们即便是竖一下手指也是身礼敬。身礼敬里面有几种不同的顶礼法：“蜷礼”，为五体<sup>①</sup>投地；“展礼”，为全身仆地。

<sup>①</sup> 头、双手、双膝。



“展礼”系出自《华严经》：“善财童子如树木倒地，全身仆地而做顶礼。”关于顶礼的功德，《辨业经》中说有十种功德，例如：形体美妙、身色如金等<sup>①</sup>。此外，经中说，顶礼所获的福报是：顶礼时身体所压地下尘沙数量的一千倍即将来受生为转轮王之次数。这种“展礼”法也见于密续，且是班钦那若巴的顶礼规矩。普觉·昂旺强巴曾说：如果相信顶礼有这些功德的话，你会希望自己的身体比现在的长得更大一些，手脚更长一些。

两手掌心合拢成扁平状是外道礼拜法，我们不这样做。顶礼时应空心合掌，将大拇指放入掌内，外形如摩尼宝。像这样将双手置于头顶、眉间、喉间和心间，能分别感得佛的顶髻相、白毫相、六十音支佛语和一切智佛意。顶礼具有积福和净罪双重功效，所以能清净顶礼者的身、口、意三门罪障。如果仆下时将手指蜷拢，据说是感生圆蹄畜生之因，所以应将手指伸开，铺在地上而不要握拳，由此成就佛的“手足趾缦网相”。手与额头应碰地。起身时应迅速起立，像狐狸那样灵活，这有迅速超脱轮回的缘起关要。如果不很快起身而仆在地上的话，将感生为蛇等腹行类有情，所以头碰地后即应起身，不要将休息和顶礼混在一起。前后二次顶礼之间，身体应完全伸直，不然的话，背稍有点驼即当感生为畜生等驼背类有情。

为了积福，我们每一次顶礼都要如法地来做，不要为了追求数量而草草了事。在宗喀巴大师开创的教规中，前行不以十万等数量为主，重质不重量。某些声称已完成前行的人，在修十万次顶礼时以最偷懒的方法来做，这样做是不对的。在成佛之前，我们需要不断地积福净障，对于初业行人来说，更要花毕生的精力勤修积净！与正修比起来，积福净障更为重要，如果以为前行已经完成而可以放松休息的话，那是不会有任何成就的。如果我们

<sup>①</sup> 其余九种为 1、声音和雅、出语敦肃；2、得众眷属；3、天人敬爱；4、具大威势；5、值遇显贵；6、遇佛及徒；7、获大财富；8、受增上生；9、速证涅槃。





勤于积福净障，就不一定要为了达到十万这个目标，而将身体搞得很累、心理负担很重。以前有四位闭关者同修前行，当其他三人完成定额时，有一个人还远远落后。在问及已完成多少时，他反问道：“难道你们最关心的只是些数字吗？”当然最理想的，是我们在保持如法顶礼的同时，能有较多的数量。计数的目的只是为了随喜自己的善业。

总的来讲，礼敬之事也可以附带地或偶然地来做。例如，我们在路上遇见身、语、意所依等时，下至恭敬合掌也算是礼敬。对于一位善于修持的人来讲，身体的一切运动都能转化为修法。

### 供养

第二供养支，即“以诸妙花妙花鬘”等三颂。假设我们有一块极为肥沃的土地而不去耕种，任其荒芜一年的话，我们将会对此备感可惜；但如果我们不在资粮田中积集福德的话，将比这个更可惜一百倍、一千倍！

我们所修之善至少应以希求后世之心来摄持，不然的话，所集的一切善根通常都不能成为正法；唯一例外的是：如果我们对佛积集礼供等福德的话，就算连希求后世之心都没有，也决定成为获得佛位之因！原因是：依靠“福田”<sup>①</sup>之力能得殊胜之果。譬如，对于良田来说，即便我们不善于耕种，但由于土地肥沃的关系，也照样能结出果实。

“涂香”，即由煎煮各种香料所制成的香膏。“妙华”等为“有上供养”。“最胜庄严”等一句，可加在前文一切偈颂之后。“烧香”为单一的熏香，如纯檀香等；“末香”，即旃檀等香粉；“积”，即香粉堆；另一种说法是：“积”是指装有香粉的布袋，将之系在华盖上，使香气随风飘散。《普贤行愿品》中所说的七

<sup>①</sup> 《俱舍论》列举了四种田，即布施后能产生较多功德的四种对象 1、有情田；2、饶益田；3、痛苦田；4、功德田。“福田”属功德田。



种供养，即“妙花”等七种。

诸佛菩萨以发心和愿力所变化的所有微妙供具，为“无上供养”。虽然我们现在无法来做这样的供养，但还是有别的东西可供：即《慧海请问经》中所说的“受持正法”和“发最上菩提心”二种；加上《大悲白莲华经》中所说的“一心专修所闻法义”，共为三种。根据师长教授，可再补充一种：“善根转变为贡品而奉献之”。我们可以奉献这四种“无上供养”。

从受持教、证正法到只受持一句陀罗尼都是“受持正法”，而“受持正法”乃是无上供养。

“一心专修所闻法义”，是指将所闻、所记的法义立即用于实修，我们应效仿京俄瓦大师阅《毗奈耶》而扔皮革的故事。如果我们想等到黄道吉日等一切条件都具备了再开始修法，恐怕到死也等不到这么一天。从打扫住处开始，我们懂得怎样做后，便马上去实修，这即是“修行供养”。所以，那些学大论的人也应实修所闻的法义、一心专修，千万不要成为像布顿仁波切（宝成）<sup>①</sup>所说的那种人：

“唯求自胜凌辱他，谄诳恶口具坏心，  
说诸绮语令他恼，如是辩论地狱因！”

“善根变为供品”，即如“清净戒律大海中”等及“听闻大海阔伽漩”等颂文中所说，观听闻等善根变为供品之相而做奉献。《供养师长仪轨》中也说观想众善根变成花园之相而做奉献，即“实设意化如意海”等颂文中所示。

“发最上菩提心”，即发心后为令诸佛菩萨欢喜而做奉献。以上四种也是“无上供养”，是我们现在所备可以供献的。比这些更为殊胜的供养是没有的，所以我们这些出家人应以奉献“修行供养”为主，只需勤供已有的这些便可，不必因为没有财物供

<sup>①</sup> 1290~1364。



养而去冒“邪命”的险。

此外也应奉献卓隆巴<sup>①</sup>《圣教次第》中所说的那些供养：

“身、塔、现前、非现前、自作、教他、财、广大、非染、修行供养十。”

### 献曼荼罗

（帕绷喀大师说：《坦途》与《捷径》在此处献曼荼罗，与《妙音口授》不同。《坦途》和《捷径》是先献供养，后献曼荼罗；《口授》是按照向师长等奉献礼品的规矩，先献曼荼罗，后献供养。）

“曼荼罗”译成藏文为“金廓”（译音）：“金”意为心要，“廓”意为取，合起来即“取心要”，内含深意。

关于曼荼罗的形状，可以根据所修的事业，采用四方形等样式<sup>②</sup>。

某些人声称，外在的供养比起内在的修持并不显得重要，但在密宗的《事师五十颂》中却教导我们说：

“合掌持花曼荼罗，敬事开演师长尊。”

以前瑜伽自在吉祥贡巴瓦（曾入定七日）出定时，久未供献的曼荼罗上已积满灰尘。那日正好仲仁波切来访，看到这个情况后便问道：“你为什么不供曼荼罗呢？”贡巴瓦回答说：“我一直在专心内修所以忘了。”仲仁波切闻言呵斥道：“你在胡说些什么！阿底峡比你修得要好吧！但他仍然每天三时供曼荼罗。”从此以后，瑜伽师对献曼荼罗特别精进，后来生起了证德。

关于曼荼罗的质料，如果我们富有的话，可用金、银、铜等制成；不然的话，用石板、陶瓷或木头亦可。宗喀巴大师在沃喀时所用的曼荼罗就是石质的。至于放在曼荼罗上的“堆”，最好

① 法名洛卓迺（慧源，十一世纪人），阿底峡尊者的弟子之一。

② 息灾为圆形，增益为方形，怀摄为半圆形，降伏为三角形。



是用珍宝、谷物和香药，不然的话，用石子和砂子等亦可。如果我们有钱，应选最好的来供，这样能积较大的福德。曼荼罗的尺寸越大越好，最小不可小于自己的茶碗。每年或每月之中，我们至少一定要供一次曼荼罗。

具体做法是：首先用食指蘸一点“牛净物”<sup>①</sup>或香水，然后用大拇指按住曼荼罗中央，以食指在周围画个圈。或者反过来作：用大拇指蘸一点“牛净物”或香水，然后用食指按住曼荼罗中心，以大拇指在周围画个圈。正供时，左手握籽捏住曼荼罗底边，以右手腕擦曼荼罗表面：向外擦多次时，想像擦去罪障；向内擦三次时，信解获得身、语、意加持。

次按规矩设置各堆。关于曼荼罗东面的认定有二种说法：一说朝供养境的一面为东，一说自己前面为东。供养时，应以朝向资粮田的那面为东；祈祷时，则以面向自己的这面为东，表求赐加持之意，当以后者为上。

卓贡却帕（众生怙主法圣）<sup>②</sup>的规矩是设三十七堆曼荼罗：须弥山王、四洲、八小洲、众宝山等四，七宝、宝藏瓶、嬉女等八，加上日、月、伞、幢。宗喀巴大师教派则修二十三堆。二十三堆曼荼罗和二十五堆曼荼罗的区别是：计不计大自在金刚地基和外铁围山二堆。

供曼荼罗时，我们应按照《俱舍论》中的描述，来观想须弥山王与四洲。因此，我们应当详细了解《俱舍论》中所说的世界形成情况，至少也要知道个大概<sup>③</sup>。

（帕绷喀大师随后简略地介绍了一下：）

须弥山王周围有七大海、七金山及铁围山围绕，中央为四宝所成的“须弥山王”。“东洲”白色、“南洲”蓝色、“西洲”

① 黄牛所出粪、尿、酥油、酪和乳等五物总名。

② 法名为洛卓坚赞（慧幢），萨迦五祖之第五位，汉籍中称为八思巴。

③ 另请参阅格卧仓·洛桑绛央蒙朗的加行法引导《文殊师长密意庄严》。



红色、“北洲”黄色。观想这些洲中，“珍宝山”等宝物堆得满满的，这四种好像是各洲特产似的，所以放在各洲堆之上。“满愿牛”的体性是宝，它所出的粪尿全是金子；“自然稻”是一种没有壳等的粮食，晨割夜长、夜割晨长。在二十五堆中，考虑到这些已间接地与各洲一起供了，因此不另外设堆。七宝，即如“瞻部河金善制成”等所说，置于靠近须弥山王堆的四方四隅。“嬉女”等八天女住在须弥山王的层级上，可置于前面八堆之上。在二十五堆中，考虑到这些已包括在须弥山王中一起供了，所以不需另外设堆。“日”、“月”分置右方与左方<sup>①</sup>；“众宝伞”在后方；“尊胜幢”在自己前面，这样放置有缘起的关要。或是“日”在西，“月”在东，“伞”在北，“幢”在南，这样放另有一种缘起。天、人所珍爱的一切财物均堆放在须弥山王中央，与曼荼罗一起奉献。

观想曼荼罗中可包含整个世界，曼荼罗没有变大，四洲与天界也没有变小。彩却林雍增仁波切对此举例说明道：当他住在扎什伦布时，曾在茶碗中的一个小水泡中看到整个人脸。我们也可以像一颗玻璃珠中能映现整个面庞、或针孔中可见整座山等那样来观想。

一千个“三千大千世界”合为一个“无量世界”，一千个“无量世界”合为一个“海”世界；一千个“海”世界合为一个“海相续”世界。

“香涂地基”等一颂，我猜想是“常啼”供养“法圣”菩萨时所诵的偈颂，但尚待核实。这里有“观想佛土”和“观为佛土”二种念法：第一种中的“佛土”作供养境佛资粮田解；第二种为观想为佛土然后奉献之意，因为须弥及四洲等秽土是不堪供养的，所以我们应刹那将须弥及四洲等秽土转变成净土后再做供

<sup>①</sup> 指修行者本人的右方与左方。



养。如果我们这样来观想供养的话，便能获得供净土的功德。

达波的曼荼罗偈颂中，说“供伴梵王具律仪”等，意为自己如果是具戒比丘的话，在供曼荼罗时应观梵天为助伴：如果不是的话，应观比丘和梵天为助伴。但因为须弥四洲是有情共业所成，所以我们可以将白业所成的那一份增上果须弥四洲作为供养，不必依靠梵王的帮助。

如果我们观想力较大，可观百千万个四洲等，不能的话，只供一组亦可。如能好好地供曼荼罗的话，我们便能获得供真正须弥四洲等的功德。例如，“法阿育王”的前生中，有一世年幼时，将沙土信解为黄金供在“善观”佛的钵中，于是获得供金的功德，后来能在一夜间建成一千万座舍利塔。所以，供曼荼罗能容易地圆满资粮，也不会犯谄诳等邪命的过失，没有比这个更为殊胜的积福方法了。当知此铜盘中具有如此大的关要！

结行中，倾倒曼荼罗堆有二种方法：求加持朝内；除中断向外，我们可酌情采用。

此外当知不以数量为主而以观想为主。如果我们想计数的话，可以在此处供养的时候做，配合《皈依发心颂》诵“香涂地基”偈，供养须弥山王，四洲及日、月七堆。吉祥女比丘尼<sup>①</sup>因为供曼荼罗而亲见大悲观自在，宗喀巴大师也因为在沃喀却隆供曼荼罗等发大精进而证得中观正见，所以我们大家也应勤修此法。

---

<sup>①</sup> 此著名比丘尼成就者系出生于印度某王族，早年因染恶性癩病离家出走，在偏僻的山林里苦修十二年，最后亲见大悲观自在。由她传出的大悲观自在修法，成为吉祥女比丘尼派。



# 第六天



加行法之三  
(第五、六行)





月官阿闍黎曾说：

“犹如小象意贪著，深井口边数口草，  
非但无获堕深渊，活命世间求乐同。”

譬如有一头象，因为贪著可怕深渊边上的几口草，跑到那里而不慎跌入深渊；我们也因贪著现世的快乐而造作出种种的不善业，一旦堕入恶趣大深渊中，再想从那里逃出来是很困难的，所以我们应该追求一种长远的目标。而实现这一目标的最胜方法，莫过于修“菩提道次第”，因此，诸位来听法应具有这样的动机：

“为了利益有情之故，我当获得佛位！为此我来听“菩提道次第引导”，然后去做实修。”

（在回顾了前几天已讲完的科判之后，帕绷喀大师接着说：座上修分加行、正行和结行三部分。加行六法中第五加行“奉献七支及曼荼罗”里面的前二支已讲完了，现在接着讲第三支忏罪支。）

## 忏悔

我们相续中，先前未生的证德不能新生，已生的证德不久即退失，这归咎于我们的罪障在作怪。不仅如此，我们现、后世中遇到的一切不快之事都是罪业所致，要想摆脱这些麻烦，我们就必须忏罪。

若能忏悔，就是像“无间业”<sup>①</sup>和“定受业”<sup>②</sup>这样的大罪也能清净。虽然“一切有部”说不能清净，但如是能净是“应成派”所许。《亲友书》中还说：

“先时虽放逸，后若改勤修，

① 共有五种 1、杀母；2、杀父；3、杀阿罗汉；4、破僧伽轮；5、恶心出佛身血。凡造此种业者死后即堕无间地狱，故名。

② 业分决定受与不决定受两种。决定受业，是指做了之后必将受果的业，依照受果的时间，分 1、现法受；2、顺生受；3、顺后受。不决定受业则受果与否不定。参见《菩提道次第广论》卷五。





犹如云翳除，良宵睹明月。  
孙陀罗难陀，央具理摩罗，  
达舍绮莫迦，翻恶皆成善。”

经中说：

“智罪重亦轻，愚罪轻亦重。”

这也是指不知忏悔法而言的。婆罗门绮莫迦（具乐）曾弑其母；央具理摩罗（指鬘）曾杀一千九百九十九人；达舍（未生冤王）曾弑其父造无间业，但这些人后来都见谛了，这是因为他们能猛力忏悔所致。所以，如果我们忏悔力量大的话，能从根本上清净罪业；力量中等的话，能使罪业变轻；力量小的话，也能使罪业停止增长。但如果不做忏悔，我们所造之罪将每天翻倍，这样一来，即使原先是很小的罪也会变成极大的罪。例如：我们在杀了一只虱子后不忏悔的话，十五天之后，此杀生之罪便是原来的一万六千三百八十四倍<sup>①</sup>！这几乎和杀人的罪差不多了。

我们不想忏罪，对罪业生不起恐惧心，是因为对业果没有信心造成的。如果有的话，那怕是细小的罪我们也会耻于违犯，这就是为什么阿底峡尊者在旅行时，当他发现自己犯了一种小的“恶作”时，便立即命令全队停止前进而做猛力地忏悔。

我们大多数人不相信自己有罪需要忏悔，这是因为对自己犯罪的情况不加思考造成的。如果深究的话，我们可以发现：从今天清晨破晓时到现在，自己的意、口已犯有多少嗔恚、绮语、粗恶语等；对我们这些出家人来说，除了“他胜”，仔细检查一下“僧残”以下的戒，可以发现所犯的罪堕纷若雨降。不仅如此，若不愿穿圆裙<sup>②</sup>，而自称没什么要紧，即成完全的密宗“根本堕”<sup>③</sup>；同样的，所犯的菩萨戒“根本堕”也多如雨降。别解

① 原文为一万八千一百八十四倍，这与 2 的 14 次方所得出的结果不同。

② 比丘十三资具之一。长五肘，宽二肘，穿于下衣之内部。

③ 密宗根本堕第二条：“藐视佛制学处”。



脱“他胜”、菩萨“恶作”、菩萨“根本堕”、密宗“粗罪”和密宗“根本堕”罪，后者均比前者重十万倍。如果计算一下的话，从清晨到现在，我们已积聚了许多圆满的恶趣因！所以，我们每天都在造十不善业和违犯三律仪制限。

（帕绷喀大师进一步指出：那些造大罪业的人将受生于地狱中；造中等罪业的将受生于饿鬼中；造小罪业的将受生于畜生中）。这里所谓的“大”，不一定是杀人打马等粗显的罪业。以极强的嗔心称弟子为“老狗”等以上的罪，就是大不善业。对殊胜田毁谤等，是由福田门故罪业力大。所以，仅今日一天之中，我们便已造集了圆满的三恶趣因！

如果是这样的话，我们该怎么办呢？一味地害怕呆坐是无济于事的，我们必须在今生未死之前，勤修十万顶礼和十万《百字明》等，在无始轮回罪业清净相未出现之前，努力地忏悔防护。关于净罪相的内容，系出自《准提陀罗尼经》，大家可以去参阅一下《菩提道次第广论》中所引的文字<sup>①</sup>。我们每天晚上临睡前，应配合“金刚萨埵修念”，诵二十一遍《百字明》；及配合念诵《随忏》<sup>②</sup>做展礼等，努力忏悔。罪堕晨犯夜忏，夜犯晨忏，不与罪堕同行超过一整天。即便不修许多其它的法，专勤于此也未尝不可。若能忏悔现、后世一切痛苦根源——罪业的话，我们便能消除痛苦，证德也会自然地生起。

现世中罹患疾病等，是因为能感病痛的不善业已经成熟，所以想靠做经忏等强行灭除，往往并无效应。但是，做经忏的果会在将来别的时候成熟，所以我们不要因为经忏无效而生起邪见。

① 《菩提道次第广论》卷五。《准提陀罗尼》中所说的净罪相为 1、若于梦中梦吐恶食；2、饮乳酪等，及吐乳酪等；3、见出日、月；4、游行虚空；5、制伏猛火及诸水牛、黑人；6、见比丘、比丘尼僧众；7、登出乳树、象、牛王、狮子座及微妙宫；8、听闻说法。

② 其正式名称为《大乘三蕴经》，该经摘自《邬波离请问经》，宝积部。所谓“三蕴”是指 1、忏悔；2、随喜；3、回向。



（在生病等时做经忏），如同豆子已经在田里长成，然后再往田里播撒麦子试图消灭它们一样。果一旦成熟的话，我们便无计可施。因此我们应在受果之前忏罪，就像消灭种子那样。

忏悔能使小罪根本清净，重罪转弱，并使恶趣“定受业”代之以现世罹患大病等。总的说来，罪业无功德可言，但经过忏悔便能清净，也算是它的一种功德吧。所以没有一种罪是不能借忏悔来清净的，由于净罪程度的大小视忏罪的心、行强弱而定，所以我们应以强烈的追悔和防护心等来做。

有些修行者在现世屡遭不幸之事，这是事实，但也是极好的征兆。因为他们那些后世将受的恶业（如感生地狱等），已在现世成熟了。有些修行者经常遗失或丧失财产，这表明他们那些将感生饿鬼的恶业已在现世成熟了；相反，有些做恶者却似乎时来运转，例如得享高寿等等，但这是将前生修善留下的果，提前在现世中消耗殆尽的征兆。所以，他们将来只会堕入单纯领受痛苦之处。仲敦巴法王在后半生中，也示现身患麻疯病之相。所以，大家对这些情况不要有邪见，应对疾病等生起欢喜。

忏悔能清净我们的罪业，嗔恚则能摧毁我们的善根，这二者有极大的利害关系。此外当知，忏悔应具足四种对治力。关于“依止力”的认定，有人认为是忏悔境，本派则以“皈依、发心”为依止力，正如在何处跌倒，就需在何处站起来。我们犯罪的对象不出佛和有情二种，所以也要依靠佛和有情来净罪，此即“皈依”与“发心”，这二种修法前面已经解释过了。

“破坏力”即追悔心，有了追悔心，防护心也会跟着出现。为了使追悔心具有力量，我们应当明白业果的道理。譬如有三个人都吃了有毒的食物，其中一个人死了，一个人病了，另一人虽然还没有出现症状，但一定会极其懊悔，并多方设法的使毒物排出体外，而且今后再也不想吃这样的东西了。同样的，我与一切有情过去都造集了如毒的罪业，他们有的已经死后投生在恶趣里



了，有的则为三毒痼疾所缠，行将堕入恶趣。而我因为也造了罪业，结果将与他们一样，所以应该对此生起追悔和防护之心。

作为“遮止罪恶力”的防护心应极为坚固才行，我们要认真的修，不要听了忏罪功德后，便不加注意，使防护罪恶的心松懈了。关于防护心的具体修法，对粗恶语等十分容易犯的罪业，如果说今后永不再犯，极有可能会成为妄语，可是又不能因此就不加以防护；因为缺乏防护心，将使四力不全。所以，能够完全戒除的罪，我们要下决心完全戒除。否则，就应当下决心在一年、一个月或一天中不犯。若能每天下决心断除，便有逐日能断的关要。像这样熟练之后，我们就能断除以前的恶习！这是我大宝师长所说的巧妙教授。

“遍行对治力”，也就是由追悔之门正做净罪的方法，主要有六种：（一）诵如来名号；（二）诵陀罗尼咒；（三）诵经；（四）修习空性；（五）供养；（六）修造佛像。我们可以根据情况，选择一种来修。不仅如此，凡是为了净罪目的而修的任何善业——包括念诵《六字大明咒》等，都是“遍行对治力”，而不一定要诵“发露、忏悔”这样的文句。所以，对我们出家人来讲，在我们走向辩经院时，如果将所有承受寒冷炎热的苦行视为净罪目的话，那么这些也就会成为净罪的因，但同时也需要具足四力。

上述六种之中，依止名号之类比较容易修。另外，按照先德的规矩，在念诵《堕忏》的同时，自做顶礼。《堕忏》本身明文叙述了全部四力。宗喀巴大师的事业广如虚空，也是因为由《三蕴经》之门勤做积福、净障等功德所致。《堕忏》与顶礼合修来做忏悔，是宗喀巴大师的宗风。洛札大成就者<sup>①</sup>也是以此法门来净障的，后来的所有智者成就师也都致力于此，大成就者洛桑南

<sup>①</sup> 即南喀坚赞。



杰（善慧尊胜）亦称赞此法功效卓著。

就像能滋生高额利息的巨债一旦被免除，负债者极感轻松一样；我们也应以轻松愉快的心情来修净罪之法。

那些想顶礼计数的人，应认真地思考“礼敬支”中所说的内容，但在“礼敬支”中，身敬礼只需合掌便可，实际的顶礼计数应放在“忏悔支”中做比较好。具体方法是：首先念三遍“变多咒”同时顶礼三次。然后配合《堕忏》继续顶礼。虽然《堕忏》诸尊已观在资粮田中，但此处为了郑重其事，特观从师长<sup>①</sup>心间放出三十四束光明：上下各十，左右各七。光端上有三十四个大象抬举的宝座，均饰以珍珠。因为动物中大象的力气最大，所以观想由大象来抬座有净罪力大的缘起关要。

三十五佛的身色、手帜多不相同<sup>②</sup>，为了便于观想，我们可将他们分为五组，每组七尊，每组的身色和手帜分别与五部佛的一部相对应<sup>③</sup>，即第一组七尊为“不动”，其余四组分别为“毗卢”、“宝生”、“无量光”和“不空成就”之相。第一组七尊中，有二尊例外：“释迦牟尼佛”仍为师长心间的那一尊；“龙自在王佛”颈部以上为白色，其余部分为蓝色，结“伏龙印”：双手握拳，二中指上竖相抵。这三十四尊佛应观在资粮田前面，略近自己之处。

《堕忏》念诵法中有三种不同的口授：第一种是从头念到尾计为一次；第二种是从大师“释迦牟尼佛”念到“须弥山王佛”算作一次，反覆地念诵这些名号；第三种是依次念诵各如来名号多次，例如一座中诵二十五遍《堕忏》的话，即念诵各如来名号二十五次。这第三种教授比较容易观想，也较容易思维各尊的功

① 资粮田主尊。

② 参见《菩萨堕忏释》，龙猛造。

③ 五部佛自“不动”始，身色分别为 蓝、白、黄、红、绿；手帜（手中所执法器、标帜）分别为 杵、轮、宝、莲、剑。



德。后二种念诵法中，在诵完如来名号之后，只需念一遍“如是等十方”作为结束即可。

念诵这些如来的名号有许多功德，大家可以去阅读一下《堕忏大疏》<sup>①</sup>等以求定解。如果在三十五佛名号之上，再加诵“如来七兄弟”<sup>②</sup>名号的话，据说在此末法时代较易满我们的愿。因为我们都希望能速得加持和功德，所以应当加诵“如来七兄弟”名号并做顶礼。在《堕忏》原文中，本来并没有这么多“如来”的称谓，但因为不做赞叹直呼其名是不合适的，所以按照宗喀巴大师的规矩，在所有佛名前，我们都应冠以“如来”的尊称。

然后我们可诵《总忏悔文》<sup>③</sup>等，再转入“我由贪嗔痴增上”等正文。此颂表明：造罪的因是三毒；途径是身、口、意三门；体性为不善。“别悔除”意为按照三律仪各自的做法来忏悔，此时我们应回忆平时所造的那些罪业，然后认真忏悔。

### 随喜

第四支为随喜，由于随喜是菩萨的修法，所以对我们来讲比较难以实践，然而如果我们能好好地随喜的话，那就再没有比这个更为殊胜的积福方法了。

（帕绷喀大师接着讲了“穷人贤善”的故事：以前有个穷人名叫“贤善”，由于他对“净色王”为佛陀及其声闻弟子所做的供养心生随喜，结果他的功德比正做供养的“净色王”还要大。）

正如宗喀巴大师所说：

“不须劬劳积大福，随喜善事最殊胜。”<sup>④</sup>

我们不需劳动身口，只要舒服地坐着“随喜”，便能摄集无

<sup>①</sup> 《菩萨堕忏大疏·见者获益》，雍增·耶协坚赞造。

<sup>②</sup> 即“药师七佛” 1、善名普宣吉祥王佛 2、宝月莲华善严智观音王佛；3、妙金无垢宝光禁行成就佛；4、无忧最胜吉祥佛；5、法音海声佛；6、法海胜慧游戏神通王佛；7、药师琉璃光王佛。（译自藏文，与旧译稍异）

<sup>③</sup> 圣马鸣造。

<sup>④</sup> 引自《证道歌》。



量资粮。以前“净色王”曾问佛，在统治王国的同时，修什么法最合适。佛答以修“随喜”、“发菩提心”和“回向”三法。因此，我们也要修没有嫉妒和竞争之心的随喜。

如果一个我们不喜欢的人做了什么善事的话，我们往往会出于嫉妒而说这样的话：“他不过是装装样子罢了，其实对谁都没有好处。”相反的，对我们这些出家人来说，假设隔壁寮房的人献了一次“百供”<sup>①</sup>、而我们能对此至心随喜的话，我们必定能获得如下相应的功德：如果对方的证悟层次比自己低，我们所获的功德便是对方的一倍；如果与对方证悟相同，我们所获功德便与对方相等；即便对方证悟层次比自己高，我们也能获得大约相当于对方一半的功德。试问还有比“随喜”更有利可图的修法吗？

如果我们对佛菩萨等先贤的事业心生随喜，由于心量高低悬殊的关系，我们大约能获得相当于他们十分之一的功德。我们就是穷尽一生力行善事，也难敌初地菩萨一天所积善根的一小部分，佛的善根就更不必说了。但如果我们能对他们的事业心生随喜的话，便能获得大约一半的功德。所以，这是一种只需一动念便能摄集广大资粮的巧妙方法。

在此中部地区（前藏），由于圣教极为兴盛，所以礼供、旋绕、斋戒、修行及学法的人很多。如果我们能对之随喜，将获得极大的善根。根据师长的规矩，此处应对诸佛最初发心等事业，印藏诸大智者成就师的事业，以及包括隔壁邻居诵经以上的一切善业依次随喜。

此外，随喜可以分成二种修法：对自己的善业修随喜；对他人的善业修随喜。第一种又可分成二部分：比量随喜前世之善；现量随喜今生之善。

比量随喜前世之善：首先，我们应该注意到今生中我们已获

① 灯、花、香、水等每种供品数量均为一百的大供养。



得善妙所依身，具备了修法的顺缘等事实，随后我们应当不断地思维：“这是因为我前生中能持戒、布施、修忍辱等所致，真是太好了！”总的来说，因为我们前生在成办久远目标方面没有失误，所以才会有现在这样的圆满暇满身。至于将来会受生在哪里？比丘们，你们现在问问自己就可以知道！有位古德曾说：

“前世宝生赐，现在宝人身。

现在比丘宝，勿堕后世崖！”

所以，检查一下自己现在的行为，即可知道我们后世将生在何处，没有必要去找有神通的人占卜、打卦。

现量随喜今生之善：即通过回忆自己平素亲身所做的那些念诵、布施、供斋、闻思，在大殿及辩经院中所做的苦行，以及持戒不犯等等而生起欢喜心，此时应远离骄慢，如果起慢心，反将使我们的善根减小。

如果你喜欢记帐的话，应当时常算算自己的善业。我们大都喜欢计算自己有多少钱物等，但钱再多，充其量也不过能带来现世的少许快乐罢了；而如果善根增长，便能给予你从人天妙身直到佛位的无穷快乐。相对的，因为罪业能把你带到离地面许多由旬之下的“金刚地狱”等地方，所以也应该算算这笔帐（帕绷喀大师接着谈了以前格西奔用黑白石子计算善恶业的故事）。所以，我们宁可现在自己给自己算一笔帐，也不要将来在阎罗面前算总帐时无话可说。

第二，对他人的善业修随喜。我们可以随喜仇敌的善业、亲友的善业、非仇非亲者的善业；也可以随喜五种补特伽罗<sup>①</sup>的善业；或是通过阅读大德的传记，对他们的事业至心随喜。

随喜他人的善业能生起新的福德，随喜自己的善业能使自己已有的福德增长，杰·贡唐巴<sup>②</sup>说：

---

① 1、佛；2、菩萨；3、缘觉阿罗汉；4、有学与无学声闻；5、凡夫。注③见P163。





“若欲安睡积大福，便应修习随喜法。”

由于我们生活在藏地这个佛法兴盛的地方，所以我们在行、住、坐、卧间，都可以因为听到他人的善事而修习随喜。

在菩萨随喜的因中，必然有利他之心。譬如，做父亲的有责任要解决全家的温饱问题，但当他的长子有办法自己解决这些问题的话，那个父亲将会对他感到特别的高兴。所以，菩萨的随喜法与一般的稍有不同。

### 劝转法轮

第五支为劝转法轮。大师成佛后，在最初的七天七夜中未转法轮。后来，如经中说：

“因诸异生信梵天，故由彼请转法轮。”<sup>②</sup>

经过梵天的启请，佛才为“最初五弟子”说四谛法轮。佛对“五弟子”说了三次四谛，共计十二异门，此为转“教法轮”；经由转“教法轮”，“阿若憍陈如”首先证得阿罗汉果，其他四人证得预流果，此为在化机心中转或证得“证法轮”。“证法轮”的获得依赖于“教法轮”，而“教法轮”又依赖于劝请，所以就有了“劝转法轮”这一支。

（此处，帕绷喀大师引用《俱舍论》中“于中唯见道，说名为法轮”等文，做了一段插叙。）

劝转法轮时，如果我们有曼荼罗的话，可以在曼荼罗上设置九堆，观为千辐金轮而做奉献。然后劝请，信解自己成为大梵天王，放出无数相同的梵天，到十方佛刹诸佛面前敬献金轮。不行的话，可观与资粮田诸尊相同之数；再不行的话，就只观一个。

③ 法名为贡却丹贝准美(宝教灯,1762~1823)。

② 引自《广大游戏经》。



### 请不入涅槃

第六支为请不入涅槃。经中说：“佛不入涅槃”，总的来讲，佛是不会入涅槃的，正法也不会消亡，但因为殊胜化身要示现涅槃相，所以我们仍需劝请他们不入涅槃。

不做这样的劝请是极大的错误！就像佛陀临涅槃时，曾对阿难说：由于如来久习“四无畏”和“四神足”，并获得如同金刚般坚固的身躯，所以如果佛同意的话，他能住世一劫或一劫以上。但因为阿难被魔所加持，没有及时理解佛陀的意思去做劝请，导致佛陀于八十岁时示涅槃相。所以劝请不要错过时机是极为重要的。

此处可在曼荼罗上设置五堆，观想为金刚座<sup>①</sup>。然后奉献与资粮田诸尊数相同的宝座，融入资粮田座中。如果观想困难的话，只献一个宝座也可以。

“劝转法轮”和“请不入涅槃”两支中，都应信解师长同意你所做的请求。

### 回向

第七支为回向。最后的“回向”十分重要，这与“纠正动机”二件事，在噶当修心典籍中，称之为“初后修二事”<sup>②</sup>。“回向”与“发愿”的区别为：“回向”能包括“发愿”，回向需要有可回向之物。

回向有六个方面：（一）以何回向？善根；（二）为何回向？为令善根永不竭尽；（三）回向何所？无上菩提；（四）回向何事？为利益一切有情；（五）以何方法？《观现庄严论》中说：

<sup>①</sup> 饰有交杵图案的法座。

<sup>②</sup> 出自《修心七义论》。



“有方便无相”，以三轮无所缘等方便、智慧双运之心回向，破除对所回向物的实执；（六）回向体性，即希求善根永不竭尽而将善根转为圆满菩提之思（心所）。

发愿的力量是很大的，例如：我们现在能够听到正法，那是因为大师佛陀的愿力所致；舍利弗能成为“智慧第一”，也是因为他以前发愿的力量。

善业如马，发愿如轡。正如金、银等材料是造成佛像、还是造成器皿，全依赖于工匠的做法一般；善业的结果是好、是坏，也依赖于回向发愿。例如：过去有个人，具有大力善根，本来能受生为“六事”<sup>①</sup>婆罗门，但因为临终前看见一头漂亮的大象而生起贪爱，从而受生为帝释的座骑——大象“善住”。我也是因为年轻时，只顾发“最上大宝圣教未普及”<sup>②</sup>等等这样的愿，致使现在没完没了地讲经说法，那时候没有发愿在寂静的山林中一心专修，真是太可惜了！

我们千万不要为了现世快乐的目的而发愿回向。

如果我们不做回向的话，善根就会被嗔恚所摧毁。《入行论》中说：

“千劫所修集，布施供佛等，  
一切诸善行，一嗔恚能坏。”

嗔恚能摧毁千劫善根。《入行论》中说：

“若有嗔恚诸佛子，百劫所修施戒福，  
一刹那顷能顿坏，故无他罪胜不忍。”

说是能坏百劫所积善根。所坏善根的多寡有百劫和千劫之分，是因为能嗔之人和所嗔之境二者的证悟高低有别：如果是非菩萨嗔恚菩萨的话，即坏千劫中所积善根；如果是大力菩萨嗔恚

① 婆罗门种姓应尽的六项职责 1、诵习吠陀；2、教授吠陀；3、祭祀；4、为他祭祀；5、供养；6、纳受供养。

② 出自《菩提道次第广论》结尾回向文，另请参见附录《有缘颈严》。



力弱菩萨的话，即坏百劫中所积善根。

避免善根被嗔恚摧毁的方法，如《慧海请问经》中所说：

“犹如滴水落海中，海水未竭彼无尽，  
如是回向菩提善，未获菩提亦无穷。”

我们所拥有的善根，就像一滴水，如果将它回向，让它与犹如大海般的佛菩萨善根混和在一起的话，那么我们的善根在未获菩提以前都将永不竭尽（帕绷喀大师又举了二个邮差将糌粑混在一起的例子<sup>①</sup>。）虽然现在流通的经中没有上述这段文字，但佛所说的经有很多，想必另有一部经也称为《慧海请问经》。

至于如何回向，经中说：“令与一切有情共”，及《现观庄严论》中说：“殊胜遍回向，不颠倒体性”等，破除实执为殊胜回向。

将善根回向圆满菩提，虽然也可以像一般人所理解的那样，心想：“为了利他，愿此善根成为获得圆满菩提之因。”但另有一种修法更为切要，即令我们的善根“与一切有情共”，也就是将我们的善根融合于诸佛广大利他事业的无尽善根之中，或是作为诸佛菩萨利他事业的助缘，奉献给诸佛菩萨，由此愿我们的善根，成为将一切众生安置于圆满菩提的因。

《经庄严论》中说：

“诸坚固回向<sup>②</sup>，具足希求思。”

如前所说，回向是一种令善根无尽的思心所。

关于“回向见证者”，我们应请求师长与佛菩萨作为我们的

<sup>①</sup> 《加行法有缘颈严甚深引导教授师长口授·降利乐雨》中记载帕绷喀大师的话说：“以前有两个人结伴同行，其中一人有一口袋白面糌粑，另一人仅有少许黑豆糌粑粉，他们决定将糌粑混合起来一起分享。某日，白面糌粑的主人说：‘现在你那份糌粑快吃完了吧！’另一人答道：‘不会吧，让我们来看一看。’打开一看，结果发现在白面糌粑之中仍有零星的黑豆糌粑粉，那人说：‘瞧，我那份还没有吃完！’于是白面糌粑的主人只好继续让那人分享他的白面糌粑；同样的，我们所做的善业少如黑豆糌粑粉，但如果将之与类似白面糌粑的广大总体善业混合起来，作为圆满菩提之因的话，那么在未获菩提之前，我们的善业将永不竭尽！”

<sup>②</sup> 梵文与藏译本原文为“发愿”，因有时可与“回向”通用，所以帕绷喀大师在此改作“回向”。



回向见证人，就像向朋友求援一样。“集密”修法中，在收摄曼荼罗之前先做发愿，也是请做见证之意。所以，尽管我们的善根很微弱，但如果将之回向为圆满菩提因的话，我们的善根在未获菩提前就永远不会耗尽。

回向善根有三种方法：（一）回向自他相续中佛教增长；（二）回向一切生中善知识摄受；（三）回向获得圆满菩提，这三大回向可任选其一。例如，“恒河沙数菩萨愿”<sup>①</sup>为受持正法之愿，回向圣教增长。因为正法由教圣教和证圣教二者构成，所以，这种愿即是回向善根成为教、证二者增长之因；“敬礼供养悔露罪”<sup>②</sup>等为回向获得圆满菩提；由于因——受持正法与果——获得圆满菩提二者均依赖于善知识摄受方能实现，所以也可回向师长摄受，如“无上大师之圣教”<sup>③</sup>等。所以，这三种我们可任选其一来回向。

“少分善”有谦逊、戒除骄傲之意；“尽我所积”意为所造集的一切善业；“一切回向大菩提”意为将这些善根均回向获得圆满菩提。

为因回向与为果回向没有区别，就像乞讨因位的青稞与乞讨果位的糌粑没有区别一样。但在不知道怎样来做回向的情况下，我们可以念诵“文殊勇士如实知”<sup>④</sup>等来回向，三世诸佛都称这是最殊胜的发愿并这样来做，因为这二个偈颂中，包括了无数像文殊和普贤等那样的大菩萨做回向的菩萨愿内容。此外，我们应该以助伴“无所缘见”来摄持。

七支作为三毒的对治情况如下：“礼敬”对治我慢；“供

<sup>①</sup> 出自《证道歌》。全文为：“恒河沙数菩萨愿，受持正法愿内摄，如是说故诸善根，悉皆回向弘佛教。”

<sup>②</sup> 出自《普贤行愿品》。全文为“敬礼供养悔露罪，随喜劝转请住世，尽我所积少分善，一切回向大菩提。”

<sup>③</sup> 出处不详。全文为：“无上大师之圣教，如今值遇乃师恩，是故回向愿众生，悉为善士所摄受。”

<sup>④</sup> 出自《普贤行愿品》。



养”对治悭吝；“忏悔”对治三毒；“随喜”对治嫉妒；“劝转法轮”对治谤法；“请不入涅槃”对治轻毁师长；“回向”对治嗔恚。

七支也可以包括在积、净、增三事中：前四支半为积福；忏悔为净罪；随喜的一部分和回向为增长善根。

殊胜怙主达波大宝师长的口授中，说七支各有所感之果：“敬礼”能成就佛的顶髻，如前已述；“供养”能成就受用虚空藏<sup>①</sup>；“忏悔”能断尽二障；“随喜”能成就见皆合意之身；“劝转法轮”能成就梵音之语；“请不入涅槃”能成就“寿持明”<sup>②</sup>或获得金刚身；“回向”能成就佛的总体功德。这些说法不见于其它书中。

### 祈祷曼荼罗

其次供“祈祷曼荼罗”，共有二派：一派将之归于上面的第五加行中；另一派则说是属于下面的第六加行，前一种说法是师长的规矩传承。

正如对国王有要事相求，我们应该先献上厚礼一样；因为我们将向资粮田请求极为重要的三件事，所以也应该先供曼荼罗。三大事并不是指长寿、无病等自利的要求，而是指这样三件事：（一）断除不敬善知识等颠倒心；（二）生起一切不颠倒心；（三）息灭外、内障碍。如果与密法合起来讲的话，祈祷文可改为：“从不恭敬善知识起，乃至明、增、得三微细二相所有一切颠倒心，加持速灭。”我想本加行法中，也可加入这些密法的内容。据说，一切与修法有关的内容，无不包括在这三件事中。

关于“障碍”，修法的外障碍：包括国王不如法治国、战争

① 财富受用永无竭尽的成就。

② 长生不死的成就。



等；内障碍，包括患病等；秘密障碍，为不信受正法、顽固不化等。按照规矩，在每件事后，我们都应加诵“启请加持”。

## 第六加行：如教授启请决定令与自心和合

如前已述，我们心中能生起证德的最好方法，是视师长与本尊无别而做祈祷。因为我们心中证悟的生起，依赖于佛菩萨的加持，而加持又依赖于祈祷。

（帕绷喀大师指出：虽然有许多不同的祈祷文，但因为“无等向导大师薄伽梵”<sup>①</sup>等具有极大的加持力，所以如果不念诵此文的话，将是件十分可惜的事。祈祷广行派和深见派二派之首的大师佛陀时，分别称大师为“无等向导”和“无等善说”，这是配合深、广道分别赞佛为“悲圆满”和“智圆满”来说的，因为释迦佛曾赞叹“缘起说”为无等善说等等。）

正如有要事请求大官，需要面子大的人代请一样，我们观想前方现平日所见之相的根本师长，分出一模一样的一个化身，安住在自己顶上，像领经师一样，与自己一起向佛菩萨祈请。“吉祥根本大宝师长尊：……伏请赐予身语意悉地。”此颂念第一遍时，想师长分身降临自己头顶；念第二遍时，观从师长身中降甘露净罪，并分身融入自己。

《文殊口授》加行法中各颂第四句没有念二遍的规矩，《坦途》、《捷径》加行法中各颂末句均诵二遍。第一遍：祈祷根本师长时，信解净治心中生起深、广二道的不顺品；祈祷广大行派师长和甚深见派师长时，信解分别净治心中生起广大道和甚深道的不顺品。第二遍：信解从各位师长身中分身融入自己，由此生起甚深、广大相应的证德。

由于宗喀巴大师原著《道次第传承师长启请·开胜道门》中

① 指宗喀巴大师所著的《道次第传承师长启请·开胜道门》一文。



“瑜伽自在吉祥贡巴瓦……”等噶当“道次第派”，紧接在广行派师长之后，有人或许以为他们是广行派，其实不然。札果堪钦的祈祷文，在“具有甚深广大正法故”等后面，紧接着说“成就大自在者尸罗燃”等，似乎二派是合在一起的；其实也并非如此。按照教授，正确的念诵方法应该是：由于到阿底峡尊者这一代深、广传承合流，所以广行派传承念到阿底峡尊者为止，不包括以后的噶当派；深见派传承也念到阿底峡尊者和仲敦巴父子为止。然后按弟子年龄长幼排列：贡巴瓦最老，所以先念噶当“道次第派”传承，诵至南喀坚赞（虚空幢）；其次为“教典派”传承，从博多瓦念到却嘉桑波（法依贤）；其次为“教授派”传承，从京俄·楚臣拔（尸罗燃）念到南喀坚赞（虚空幢）。从这里开始，三种传承合流，所以只念宗喀巴大师一尊的祈祷文，选用“缘悲颂”是因为它加持力特别。因此，在资粮田中，围绕弥勒、文殊的见、行派传承师长也都到阿底峡尊者和仲敦巴为止。围绕贡巴瓦的内邬素巴等七位“道次第派”师长，均应观想在见、行二派之前，如寺院中的班级聚会。“道次第派”的左侧或右侧，观“教典派”师长，博朵瓦周围有九师围绕；“道次第派”的右侧或左侧，观“教授派”师长，京俄瓦周围有七师围绕；在这三派之前，观宗喀巴大师，大师左右二侧，依次排列新噶当派众师长。<sup>①</sup>

此传承师长祈祷文言简意赅，每四句中概要地介绍了各位师长的生平。如果我们了解诸师生平的话，在此应加以回忆，并生起随喜和随学之念。在诵末句第二遍时，想自己也获得了各位师长生平所成就的教、证功德。按照规矩，最后应加上“愿于吉祥师长行”<sup>②</sup>等一颂。

<sup>①</sup> 参见本书附录《供养师长仪轨资粮田图解》。

<sup>②</sup> 出处不详。全文为“愿于吉祥师长行，不生刹那之邪见，于彼事业起恭敬，师长加持速趣入！”





祈祷结束后，假如我们不准备另外做“道次第速修”<sup>①</sup>等，在此可以念诵《功德之基》<sup>②</sup>作为代替；如果另做的话，就不必念诵此文，接着收摄资粮田便可。

### 收摄资粮田

观想“师长金刚持”心间放光，照亮资粮田其他各尊。接着如镜面上呵气后收摄状，从四大天王开始，从下往上依次（化光）收入四瓣莲花上的四本尊<sup>③</sup>，四本尊（也化光）收入金刚持心间。然后，深见派众师长收入“文殊”；广行派众师长收入“弥勒”；加持派众师长收入“金刚持”；结过法缘众师长收入“现通常所见相的根本师长”。此时，我们应对此五尊观想明了，心想：“我是有缘能亲见佛菩萨之人！”

然后弥勒、文殊二尊化光融入主尊，金刚持则作为智慧萨埵融入。中央现通常所见相的根本师长如果化光的话，将有损于缘起关要，所以不论根本师长是否住世，均不化光，而如麦粒嵌入酥油般，融入主尊心间金刚持。狮座与满愿树融入主尊莲座。主尊化光融入自己顶上师长，主尊的莲座也随之融入顶上师长的莲座。

观顶上师长为大师释迦牟尼相，视其为总摄一切归依处体性，略供七支及曼荼罗。然后，就像在同一个地方猛力钉橛一样，我们向师长独尊祈祷，做“安橛启请”。我们不要频繁地改换祈祷的对象，以为这样会得到什么好处，祈祷境太多反而成不了事。此处由总摄三宝与归依处之门祈祷师长。这一“四身体性”祈祷文系出自《甘丹变化经函》，所以有很大的加持力。此

① 《加行法有缘颈严甚深引导教授师长口授·降利乐雨》中记载帕绷喀大师的话说“速修之意，是指在未发起道次第证德的情况下，心里依次忆念各所缘，如同登上山顶指点河山。”

② 出自《道次第传承师长启请·开胜道门》。

③ 即“金刚怖畏”、“集密”、“总摄轮”、“喜金刚”“四尊”。



颂每一句的字数均应一致，不要念成长短不一的样子（藏文举例略）。在学“修心——自他相换”的时候，因为“圣观自在”是大悲本尊，所以此处我们可以改念成：“具足四身体性师长尊，师长观自在前我启请。”依次类推，我们在修“正见”时，可改念成“师长妙吉祥前我启请”。

以上所说的加行部分，从最初的依止善知识法到最后的止观之间均适用。在正修各种所缘类时，师长安住于自己顶上不做收摄。如果所缘境不清晰的话，应重新向师长献曼荼罗和祈祷。

## 丁二、如何修正行

从这里开始，我们应当修正行。首先根据自己的能力，选择《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》、《坦途》、《捷径》等来修心。

在修习各种所缘类前，先做生起当前这一类证德的祈祷，并观想从师长身中降五色甘露流，清除妨碍生起当前这一类所缘的障碍，而在心中生起当前这一类所缘的道。

“安愫启请”——末句“能仁金刚持前我启请”——以上的加行法，均适用于下面所说的一切所缘类。随后按照《坦途》中所说的祈祷，即：“我与一切母亲有情，在轮回中长时受生、领受种种猛利大苦”等等。修上士道时，应略去“在轮回中长时受生”数语<sup>①</sup>。

然后开始修正行。所谓“修”者，是指将我们的心与某一所缘相结合，令心惯熟于此。例如，将不信善知识之心转而与信心相结合，令心惯熟于信心等。所以，修的目的是为了控制自心。确切地说，是为了将自心从烦恼的控制下摆脱出来，而与所缘相结合。这里面有二种修法：“观察修”和“止住修”。

所谓“观察修”，是指广泛的应用教、理、喻、因等进行思

<sup>①</sup> 因为菩萨不应畏惧在轮回中长时受生利益有情故。



维而修。为了便于大家理解，我换个角度来讲：其实我们平时就一直在做“观察修”，但是修的内容却错了，因为我们修的是三毒！以嗔恚为例，如果我们不首先去想某某仇人的话，嗔恚是生不起来的。但一旦想到某某仇人时，我们通常会不断地想下去：“此人去年曾对我说过什么样的话，做过什么样的事，又怎样地侮辱我，最后那人又以什么样的眼神看我。”像这样，我们会越想越生气，脸也变红了，拳头也捏得出了汗。这时候，如果那个仇人出现在眼前的话，我们会毫无疑问的一拳打在那人的头上！这就是能生起嗔恚的“观察修”。贪欲等其它烦恼也一样。

我们在辩论时的思维，如果不是单纯只为了想击败对手，而能平心静气地围绕某一论题，从各方面进行观察分析的话，就是这里所说的“观察修”。

我们都是“大修行者”，但与真正的大修行者不同，我们只对烦恼三毒做“观察修”，所以成就地狱等的速度比别人快，将很快就到达一切山谷红如映红宝的险恶世界<sup>①</sup>。因此我们应以观察暇满是什么？为什么说暇满难得？暇满是如何利大等等，来代替对无益之事的观察修。

在对每一科获得定解之后，我们就应专修暇满、利大、难得等各科。如将碱与盐随便混放在一起，不按先后次第地随意挑选所缘来修，以为只要修的是正法就没有过失，这种修法是错误的。万一养成恶习的话，将对我们形成极大的障碍；因为这是种导致沉没、掉举的有过修法，所以会使我们一生的善行都染上过失。

如果养成这种恶习，我们将永远无法肯定地说：“我在修这个所缘”，所以应当避免开这种恶习。以“死无常”为例，我们可以使用与“死无常”有关的教、理、喻、因，再加上别的相关内容来修，最简单的，如“听说今天村里某个人去世了”等等。

① 指地狱。



此外，我们当以师长所说的教授为基础，在此之上再增添其它有关内容，甚至“擦康<sup>①</sup>”内的一纸散页，都可以作为补充来修。如果我们从多方面对所缘加以思维，便较容易生起证悟，就像前面所说的从多方面思维而生起嗔恚一样<sup>②</sup>。

所以，奢摩他之前的一切修法是“观察修”，奢摩他成就之后的心一境性等是“止住修”。

（帕绷喀大师最后提到，有些人称“止住修”为孤萨黎<sup>③</sup>修法，“观察修”为班智达修法；又说“观察修”能损害“止住修”等等，那都是不合理的。）

---

① 参见第三天第61页①注释。

② 另请参见本书附录《菩提道次第体验引导修法教授》。

③ 孤萨黎意为“具善”，是指远离一切外事、一心内修之人；班智达意为“学者”，是指博学多闻之人。



# 第七天



依止善知识——道之根本





(嘉杰·帕绷喀仁波切引用寂天大菩萨的话，作为第七天开示的开场白：)

“依此人身舟，能渡大苦海。

此舟难再获，愚者莫贪睡！”<sup>①</sup>

我们现在所获得的清净人身，如同能够横渡轮回大海的舟船，所以不要贪著未死之前的那些短暂的快乐，而应去追求一种能利益今后一切生的远大目标。不然的话，今后恐难再得这种像舟船一样能救渡我们出大苦海的人身。因此，我们现在应该利用这个机会去实现这一远大目标。为了实现这一目标，我们必须了解怎样去实现它的方法，所以先纠正听法动机来闻法：

“为了利益一切母亲有情，我应获得正等觉位，为此我来听受三士道次第甚深引导，然后去认真地实修。”

(帕绷喀大师接着列举了以前讲述过的那些科判。)

第四大科“如何正以教授引导弟子之次第”有二部分：一是“道之根本依止知识之理”；二是“既依止已如何修心之次第”。今天，我将从依止知识法开始讲起。

讲“加行法”本来包含复讲在内需要讲四次，我现在无法这样来讲，但从依止知识法开始的正行引导，仍然需要重复四次。你们日后若传法，也必需遵照这一规矩。

世俗上那些用眼睛看就可以学会的职业，如木工、雕塑佛像的工匠等，初学时仍需依靠师傅的教授，更何况是能实现利益今生来世这一远大目标的成佛之道？我们想要了解此中的情况，岂有不依靠善知识之理！

有些人以为只要自己看看经书就行了，可以不需要师长。这种想法是不对的，我们必须依止一位具足德相的善知识。譬如，在我们准备动身去印度等地之前，必须先请教某位向导，这

<sup>①</sup> 引自《入行论》第七品。



位向导不是随便什么人都可以充任的，他应该曾经去过那里，有这种经验的人方可引导我们；同样的，为我们开示菩提道的善知识，也必须能为我们指引成佛的道路才行。如果随便依止而碰上恶友的话，那将走入歧途。所以最初的依止知识法极为重要，宗喀巴大师称之为“道之根本”，是具有深刻含义的。

最初依止知识法分四个方面：（戊一）依止知识利益；（戊二）不依止与不如法依止之过患；（戊三）意乐依止法；（戊四）加行依止法。

## 戊一、依止知识利益

我们必须先思维依止的利益和不依止的过患，只有这样我们才会生起强有力的依止欲。关于依止知识的利益，我依据师长的口传，根据《捷径》来讲，共分八节：

### 己一、近得佛位

依照我的依怙主——达波大宝师长的口传，此节又分二小节来作引导：（一）实修师长所示教诫故近得佛位；（二）供养恭敬师长故近得佛位。

#### （一）实修师长所示教诫故近得佛位

总而言之，使修行者能向佛位接近者，乃是依止善知识所产生的功德。某些人在一生当中，便能获得依靠其它法需要修无数大劫才能获得的那些地道，即是他们如理依止善知识的结果。无上密宗的速疾特点，也是因为以“师长瑜伽”为道之生命而得到体现的，例如杰·密勒日巴等祖师的行传。

（随后帕绷喀大师引述“大恩刹那能赐给”及“大悲刹那能



赐给”<sup>①</sup>等颂文，并解释说：如果我们如理依止师长的话，仰赖师长的恩德和悲心，能于刹那间赐予我们大乐界法身位。所谓“刹那”，这里是指浊世短暂的一生。人的寿命，相对于下界地狱和上界天的寿量来讲，短暂如一刹那般。为了说明这个问题，大师又讲了无著上生兜率天的故事<sup>②</sup>。不仅如此，相对于轮回的前后边际来讲，人的一生也短暂如一刹那。）

如果不如理依止师长的话，就算我们修像无上密宗等那样高深的法，也是生不起丝毫地道证德的。反之，如能妥善了知依止法的话，即便需要多劫才能修成的双运位，我们也能很快地得到。如《道次第甘露藏》中说：

“多劫海中虽勤修，仍极虽得大双运，  
然说若依师力，浊世短寿亦易成。”

就是在显教中，如果依止师长方面做得特别出色，也能迅速地完成修道。（帕绷喀大师接着讲了常啼菩萨的行传，而后又继续说）当我们见到佛时，多半会以“我见到高于师长的佛”而感到满足。但常啼却不是这样，他虽然已亲见无量诸佛，却仍不满足，继续寻访师长。他的这种做法深得要领：如果遇不到与自己有前世因缘的师长，任何人都无法对自己有大的利益。当时，虽然常啼有帝释赠予的珍宝可以供养，但为了圆满大力资粮的缘故，仍以割肉、洒血等方式来敬事法圣大师<sup>③</sup>。起初，常啼在亲见诸佛时，已得“法流三摩地”，为上乘“大资粮道行者”<sup>④</sup>。当他遇见法圣为之说法后，顿登八地获“无生法忍”<sup>⑤</sup>。他能这样迅速地完成修道，是因为他的依师法无与伦比。否则在不净

① 第一句见于许多密法仪轨的礼敬偈中，第二句出自《供养师长仪轨》。

② 无著观修十二年亲见弥勒后，弥勒将他携往兜率天传法，虽然他只在天上停留不到一个上午的时间，但人间已过五十年。

③ 常啼先以出卖自身的肉来购买给法圣师长的供养，后以洒血来抑制说法场地飞扬的尘土。

④ 大乘资粮道分小、中、大三阶段。

⑤ 意为永断烦恼障解脱轮回。





七地<sup>①</sup>中，通常需要圆满无数大劫的资粮方能获得八地。

所以说，趣向佛位是快还是慢，取决于我们的依师法如是如理还是不如理。我们能依止师长的话，即使师长只开示一项教授，而我们只修那么一项教授，也一样能如其所修而接近佛位。当然，依止一位开示全圆道的师长，要比依止一位仅能引导下士道的师长，进步快得多。如果弟子这方面能吃苦耐劳、是可造之器，又遇到能开示全圆道师长，成佛便如随手即可塑造之物，毫不困难。帕荡巴说：

“师随所欲皆可导，信敬为酬定日瓦。”<sup>②</sup>

又如龙猛所说：

“若人堕自须弥顶，虽不愿堕亦必堕；  
若得师恩利益教，不欲解脱亦解脱。”<sup>③</sup>

当某人从高山顶上往下堕落时，纵然不愿意下堕也无法返回原处；同样的，如果我们能如理依师而得到师长引导的话，纵然不想解脱也必将得到解脱。反之，如果我们不依止师长，那是无法获得丝毫修道进步的。

## （二）供养恭敬师长故近得佛位

为了成佛，我们必须积集无量资粮，而最容易积集这样广大资粮的方法，莫过于供养师长。在许多密续和论典中，都说供养师长一毛孔的功德，要胜过供养十方一切佛菩萨，例如说：

“师长一毛孔，胜过十方佛，  
及菩萨福德，是故供师长，  
诸佛菩萨见。”<sup>④</sup>

萨迦班智达也说：

① 菩萨前七地中未断烦恼障，故称不净。

② 引自《至尊荡巴桑杰教诫定日百颂》，定日瓦指定日地方的民众。

③ 引自《五次第论》。

④ 《捷径》称此颂出自《桑布札续》，其它释论均说不见于甘珠尔中。



“于千劫中修显教，布施头足手财福，  
此师长道刹那摄，故应侍奉修喜悦。”<sup>①</sup>

千劫中布施头、手、足等所致的广大资粮，我们只需做一件能取悦师长的小事便能积集。资粮圆满愈快，距离佛位也就愈近。就供养的对象来说，畜生、人、声闻、缘觉、菩萨、一切佛、诸位师长，后者均比前者来得力大。以前格西堆陇巴<sup>②</sup>曾说：“邀请堆陇一切僧众赴宴供养，不如施食于洛巴<sup>③</sup>的狗福德大。”据说他总是将零碎的食物积攒起来，包括碗内剩下的酥油汁，留给他师长洛巴的狗吃。密续中说：

“较供三世一切佛，供师一毛孔为胜。”<sup>④</sup>

这里所谓的“毛孔”不是真的指师长身上的毛孔，而是指师长的座骑、家犬和仆役等。

## 己二、令诸佛欢喜

此节中有二种思维法：（一）满诸佛愿故令生欢喜；（二）住师长身受供养故令生欢喜。

### （一）满诸佛愿故令生欢喜

十方诸佛虽然都乐意为我们说法，但不要说是受用身，即便是业净凡夫可见的殊胜化身，我们连亲见的缘分都没有，更别说要见诸佛真身现前为我们说法了。因此，诸佛必须显现符合我们缘份之身才能为我们说法。为此，十方诸佛为了我的缘故，变化成师长前来，就像现在各大寺派遣代表一样。我们若能如理依止师长的话，诸佛将洞察这一切并感到喜悦。这一情况如《甘露藏》中所说：

① 出处未详。  
② 法名为仁钦宁波(宝藏,1032~1116)。  
③ 指堆陇巴的师长京俄瓦·楚臣跋。  
④ 出处未详。



“如理依止善士时，此时速疾离三有，  
犹如母见子受益，无余佛陀至心喜。”

诸佛就像悲悯独子的母亲一样，他们的一切所做，全是为了将我们从轮回和恶趣的痛苦中解救出来。所以，当我们能如理依止一切幸福安乐的根本——师长——时，诸佛见到自己的愿望已经实现，因而感到喜悦。

## （二）住师长身受供养故令生欢喜

如果我们未能如理依师，那么再怎么供佛，他们也是不会高兴的。反之，若能如理依止的话，如《文殊口授》<sup>①</sup>中所说：

“诸具此义者，我当住彼身，  
受余行者供，由彼令欢喜，  
能净其业障。”

诸佛不请自来，住在师长身中，高兴地接受我们所献的供养。所以，供养诸佛菩萨，只有献供的功德而无欢喜纳受的功德；供养师长，则有献供和欢喜二种功德。

## 己三、魔与恶友不能加害

经中说：如理依止善知识者能增长大福德。由于行者的福德增长，所以魔与恶友不能为害。《广大游戏经》中说：

“具福之人满众愿，摧魔速获大菩提。”

另一部经中说：

“于诸具福人，天或魔类众，不能作中断。”

## 己四、一切烦恼恶行自然遮止

依止善知识，我们便能正确了解何者应舍、何者应取，从而

<sup>①</sup> 《二次第真实性修法口授》，印度阿阇黎佛智造。



依法行事。不仅如此，那些坐在善知识跟前以及与师长生活在一起的人，也能自然而然地消灭恶行。《华严经》中说：“若诸菩萨为善知识所摄持者，诸业烦恼难以取胜。”《甘露藏》中也说：

“于彼恒敬依止者，诸惑恶行自然灭。”

## 己五、地道诸德辗转增长

以前，仲敦巴与阿麦·绛曲仁钦（觉宝）<sup>①</sup>二人认真地服侍觉窝，他们与一心专修的大瑜伽师贡巴瓦比较，看谁的证悟大，结果他们二人的证悟高于大瑜伽师。由此可见，如理依止师长是生起地道功德的最重要因素。

仲敦巴曾问阿底峡尊者：他在遇到尊者之前所修之法是否入道。尊者以神通观察后说道：“只有你为师长赛尊<sup>②</sup>所做的那些服侍，才算入道。”

你们中的一些人或许认为，以上所说只适用于坐在法座上说法的师长，例如授比丘戒的亲教师或授灌顶的金刚阿闍黎等。其实不然，对于在自己寮房中，与自己同吃、同作、同坐的教书老师，我们也应如理依止。

有一次，当阿底峡尊者生病而大便失禁时，仲敦巴不顾污秽，亲自用手舀取捧出室外。依此之力，他突然生起他心通，能知道大鹏鸟飞十八天所经的地区，包括蚂蚁在内一切有情的细微心理变化，而且现在名扬十方，被称为“噶当教法的大祖师”。阿底峡尊者在印、藏二地的事业广如虚空，也是完全得力于如理依止师长。所以当知，大德事业的广大与否，也取决于此。

洽域瓦·迅努沃（童光）依止京俄瓦十分如法，依教奉行。所以，当他有一天外出倾倒垃圾，返回登上第三级楼梯时，突然

<sup>①</sup> 1015-1077, 噶当四瑜伽师之一。

<sup>②</sup> 仲敦巴的第一位师长，仲敦巴自十九岁开始依止他，共十二年。



生起了“法流三摩地”。萨迦班智达最初向杰尊·札巴坚赞（名称幢）<sup>①</sup>请求讲述“师长瑜伽”修法时，札巴坚赞拒绝了，他说：“你只对我做叔父想而不做师长想。”后来札巴坚赞生病时，由于萨班认真地做了护理工作，札巴坚赞才将“师长瑜伽”赐给他。从那以后，萨班不再单纯地视他为叔父，而生起了真佛想，结果成为精通五明的班智达。赤钦·丹巴饶杰也是如此，当他经师患病时，赤钦悲痛欲绝，由于他妥善地做了护理工作，因而通达中观正见。普觉·昂旺强巴有一天费了很大周折，才将一包很重的干牛粪送到杰·珠康巴的住处，珠康巴赐给他一颅杯做过加持的陈年“内供”<sup>②</sup>，昂旺强巴饮用后心相续受到了加持，从那之后，他时常生起不可抑制的厌离心。因此当知，地道证悟将依赖于此而得到极大的增长。《道次第甘露藏》中说：

“地道证德即生长。”

## 己六、一切生中不缺离善知识

博朵瓦在《蓝色小册》中说：

“故当多方观法缘，观后依止应敬师，  
后不缺师为法性，诸业功不浪施故。”

我们若能如理依止善知识，此“造作等流果”将保证我们在今后一切生中不缺善知识。我们现在如能对某位普通凡夫善知识生起真佛想而如理依止的话，以后当能值遇像弥勒、文殊那样的师长，并从之听法。《甘露藏》中说：

“今生如理取悦师，其等流果于诸生，  
值遇殊胜善知识，得闻圆满无误法。”

① 1147~1216。  
② 密宗修法用品。



## 己七、不堕恶趣

如果我们能如理依止善知识的话，师长对我们的呵斥等能消除我们的恶趣能引业，从而不堕恶趣。过去，每当格西堆陇巴见到格西拉索瓦时，总是对他一味地呵斥。拉索瓦的弟子娘摩瓦对此心怀不满，口出谤言。拉索瓦却说：“不要这样讲！师长像这样对我每做一次呵斥，不啻如嘿汝嘎亲做加持一次！”卓贡·藏巴嘉惹<sup>①</sup>说：

“捶打是灌顶，由此得加持，  
责骂即猛咒，能除诸中断。”

说明师长的打骂能消除我们的恶趣业。《地藏经》中说：

“为彼摄受者，应经无量俱胝劫中流转恶趣所有诸业，然于现世因病疫等，或饥馑等损恼身心而得清净，下至呵责或唯梦中亦能清净，虽于无量俱胝佛所种诸善根，谓行布施或护学处所生者，然彼以一上午即能映蔽。”

## 己八、无难成办现前与究竟一切利益

此节如同依师利益的总结。简言之，如理依止师长是世间、出世间一切功德的根本。从最下不堕恶趣乃至最上成佛之间的一切幸福快乐，依靠师长都能不费力地获得。宗喀巴大师说：

“一切功德之基具恩主，如理依止乃是道根本。”<sup>②</sup>

《甘露藏》中说：

“总之依师于现前，离无暇得天人身，  
究竟尽诸轮回苦，能获决定善妙位。”

阿底峡尊者说：“我依止的师长虽然多达一百五十二位，但

<sup>①</sup> 法名为耶协多杰(智金刚, 1161~1211), 林日巴·贝玛多杰的上首弟子, 主巴噶举祖师。

<sup>②</sup> 《功德之基颂》首句。



没有一位不放在心上的。”由于尊者的依师法十分出色，所以他在印、藏二地的事业才会量等虚空，获得如此这般的成就。

## 戊二、不依止与不如法依止之过患

不依止的过患，正好与上述八种依止利益相反，也就是“不能趣近佛位”等等。

不如法依止的过患也有八种。如果我们在决定依止以后，又不如法依止的话，过失将极为严重。所以，我们应该先认真地观察能不能依止某位师长，然后再决定是否要向其求法。

### 己一、若轻毁师长即轻毁诸佛

师长代表一切佛的总体前来度我，如果轻视毁谤师长，就是轻视毁谤一切佛。对一位佛尚需视为非同小可的对象，更何况是一切佛呢！

如果说法者有说法之心，听者有听法之心而从说法者处听受一句以上的佛法，这位说法者就是此处所说的“师长”。

我们通常会十分小心地依止某位名气较大的师长，而怠慢其他像教字母的启蒙老师等，这样做是不对的。例如，杰·珠康巴在对他的启蒙老师还俗一事未生净相<sup>①</sup>之前，不能生起任何证德。《甘露藏》中也说：

“诸善知识如是说：诸佛事业现为师，  
不敬师即轻诸佛，有何异熟重于此！”

《黑仇降阎摩续释难》<sup>②</sup>中引经说：

“设唯闻一颂，若不奉为师，  
百世生犬中，后生贱族姓。”

又如《事师五十颂》中说：

① 意为专视师长功德，不计较表面过失。

② 《黑仇降阎摩续释难·宝炬》，印度论师惹那嘎惹馨底造。



“于彼思为怙主已，既为弟子若轻毁，  
即名轻毁一切佛，是故恒常当得苦。”

## 己二、若于师长生瞋，即坏与彼刹那数相等劫之善根， 并经等量劫生于地狱

如果我们对师长发怒的话，经历的时间有多少刹那（最短的时间单位），我们亦将破坏与此刹那数相等劫中所积的善根，并将留在无间地狱中经历同样数量的劫数。《时轮续》中说：

“嗔师一刹那，即坏一劫善，  
等量劫中受，地狱等大苦。”

例如，若对师长发怒有“一弹指顷”<sup>①</sup>，将破坏六十五大劫中所积的善根，并将住在无间地狱中达六十五大劫。因此，假如我们对师长犯有不敬、轻毁、嗔恚等过失，或是令师长感到不悦的话，如果师长尚在世，我们便应在师长跟前忏悔；如果师长已去世，则应在师长穿过的衣服等前面忏悔。

## 己三、虽依咒乘亦不得殊胜成就

《集密根本续》中说：

“造作无间等，大罪之有情，  
金刚乘大海，大乘中成就；  
恶意谤师长，虽修不成就。”

意思是说，即便像造有无间等这样重大罪恶的人，如果依靠修习像“密集”道这类的密法，他也能迅速得到殊胜成就；反之，如果恶意诋毁阿闍黎的话，此人就是再怎么修高深的密法，也绝不会得到殊胜成就。

<sup>①</sup> 根据俱舍师的说法，“一弹指顷”中包括六十个刹那。





#### 己四、虽勤修续义亦与修地狱相似

如果密宗行人对师长违犯三昧耶的话，此人再怎么努力修习密法，也与修地狱无异。《金刚心庄严续》中说：

“舍睡眠喧染，千劫善修习，  
诸续最胜法，若谤阿闍黎，  
即修地狱等。”

#### 己五、功德未生不生、已生退失

如果我们轻视毁谤师长的话，将对我们在今生中生起新的证悟形成障碍，以前生起的那些证悟也将退失。例如，黑行阿闍黎因为对师长杂兰达惹的命令稍有违背，致使他在该生中得不到殊胜成就。热穹巴<sup>①</sup>因为三次违背密勒日巴的命令而未获得殊胜成就，据说他要再受生三次才能获得成就。

以前，有一位下等种姓的阿闍黎，他有一个上等种姓的弟子，那个弟子具有在空中飞行的能力。一天，当他飞临其师上空，心中想到师长没有这项能力时，便立即坠落地面。

班钦那若巴因为忘记师命去和外道辩论，而不能即生获得殊胜成就，只能在中有位成佛。

过去里域地区<sup>②</sup>有两位沙弥，文殊本来授记说他们将即生获得殊胜成就，但他们却因为对法王松赞干布生起邪见、心怀疑虑，而未能成就殊胜悉地；取而代之的，是获得了带一袋金子回家的成就<sup>③</sup>。所以，如果我们对师长起邪见的话，生起证悟的时间将延迟，本来能得的大悉地也将变小。

此外，我们应当避免与恶友为伍，因为他们能使我们的证德

① 法名为多杰扎巴(金刚称,1083~1161)。

② 新疆南部昆仑山以北和塔克拉玛干沙漠之间一带地区总名。

③ 参见《松赞干布遗教》，福德天王造。



衰退。如今大多数人都一味地贪著现世，所议论的全是现世的事。我们自己也似乎把这些人看作是亲人和朋友，然而他们实际上是恶友。所谓“恶友”，并不一定是披毛长角的鬼怪，而是那些表面上貌似亲密，实际上却使你造不善业及退失善业者。我们绝不能听从那些人，应将他们视为像疯象、虎豹那样可怕的对象，避免与之交往。

现在常有人对少欲、知足的修行者，说这样一些貌似中听的话：“不要放弃现在的享受，对自己太苛刻不会给你带来什么好的结果。”当知这种人就是恶友！对此我们虽不必严词反击，但在行动上却不可受他影响。

## 己六、此生中为病等不如意事缠绕

《事师五十颂》中说：

“若有轻毁轨范师，便由疫气、伤害病，  
鬼魅、炽燃或诸毒，增上愚痴而命终。  
王法、火难或毒蛇，水或空行或盗贼。  
鬼魅、邪引所杀害，从此堕入有情狱。  
故于一切轨范师，何时不应恼乱心，  
若由愚痴而故为，地狱之中定烧煮。  
诸凡所说无间等，极可怖畏众地狱，  
一切轻毁轨范者，佛说当住于彼处。”

如果我们轻视毁谤阿阇黎的话，就是在今生中，也会发生种种不如意的事。（接着帕绷喀大师举了一些实例。比如：过去在印度，当阿阇黎佛智<sup>①</sup>有一次说法时，正值其师大成就者帕仓巴<sup>②</sup>来到该地，佛智装作没有看见，后来又对师长妄语说是未见，结

① 阿阇黎佛智，又称智足，是密宗“集密”二派之一智足派的祖师。多罗那他说，他曾担任护法王的国师，主持止迦摩罗室罗寺的开光大典，并任该寺金刚阿阇黎。

② 意为“养猪者”，此师从事低贱职业。



果导致眼珠突出坠地。达波·绛贝伦珠仁波切有一个侍者，名叫楚臣（戒），他对仁波切缺乏信心和恭敬，后来在果嘎岭被强盗用巨石砸破脑袋致死。内邬素巴的一个弟子由于破坏三昧耶，所以在临终时出现恐怖景象等等。）

## 己七、后世漂流于无边恶趣

《金刚手灌顶续》中说，这是轻毁师长的最大过患。虽然在其它经典中，说有许多因造罪而入地狱的事例，但这一密续却未说明轻毁师长者将投生于何等地狱。该续中，金刚手问佛道：“薄伽梵，若有轻视阿闍黎者，彼等当感何异熟？”薄伽梵回答说：

“金刚手，莫作是语，天人世间悉皆恐怖！秘密主，然当略说：

‘勇士应谛听，我说无间等，  
诸极苦地狱，即是彼生处，  
住彼无边劫，是故一切种，  
不应轻师长。’

因为薄伽梵考虑到，如果详实回答的话，将会引起天、人世间的恐怖，那些大菩萨也会因悲心难忍而昏倒，所以只概略地说需长年滞留于无间地狱。因此，我们无论如何不能轻毁师长。

不要说是自己轻毁师长，就是用眼睛去看那些轻毁师长的人也不可以。（帕绷喀大师举了大成就者林日巴<sup>①</sup>的例子：有一次林日巴说法时，适逢洽译师<sup>②</sup>的一个破誓弟子来到该地，他立即感到口齿僵硬，无法继续说法而中途退场。）

<sup>①</sup> 法名为贝玛多杰（莲花金刚，1128~1188），他在曲水下游朗木地方建主寺，形成竹巴噶举派。

<sup>②</sup> 法名为却吉贝（法主祥，1197~1265）。



## 己八、一切生中匮乏善知识

这与前面所说的依止知识利益之一正好相反。

如果遇不到善知识的话，我们将不断地受生在连“法”的名字都听不到的无暇处。简言之，如宗喀巴大师所说：

“所有现后诸福聚，缘起善成根本者，  
谓由意乐及加行，如理亲近善知识。”

世人所有的幸福快乐都是如理依止善知识的结果，所有的不幸失意都是不依止或不如法依止善知识的结果。如果我们不如法依止师长的话，不仅使我们在现世中遇不到其他善知识，在来世各生中也将遇不到善知识。《甘露藏》中说：

“虽百返获乐趣身，因彼不敬等流果，  
生无暇处不得闻，下至‘正法’、‘善士’名。”

此依止知识法不要说出于故意，即便在不观不想情况下，许多平凡的事，其微细缘起<sup>①</sup>也会导致各种善恶的结果。（帕绷喀大师接着举了一些事例来说明这一点：密勒日巴供养玛尔巴一口空锅属错误缘起，而当他首次与玛尔巴见面时，将玛尔巴赐予的酒全部喝干又属正确缘起。玛尔巴先向本尊顶礼再向师长那若巴顶礼视为错误缘起。由于仲敦巴师事赛尊巴和阿底峡尊者，阿底峡尊者师事金洲，密勒日巴师事玛尔巴均极如法，以及宗喀巴大师在琼波勒巴<sup>②</sup>灌顶室的墙上涂金等，所以后来他们的弘法事业十分广大。）因为依师法具有极大的关要，所以很小的善恶缘起也会产生重大的后果。

嘉曹法王<sup>③</sup>最初是带着诤辩的念头来找宗喀巴大师，（帕绷

① 此处为预兆之意。

② 系布顿·仁钦珠之弟子，宗喀巴大师主要从之听受“集密”教授。

③ 嘉曹·达玛仁钦（盛宝，1364~1431），宗喀巴大师上首弟子之一，绍继大师法席，成为第一任甘丹墀巴。



喀大师讲了些嘉曹法王来到宗喀巴大师跟前发生的一些情况<sup>①</sup>，然后说：“像这样动机虽不好，但缘起极好，以及动机虽好但缘起极不好的情况多种多样，所以我们对此应当小心谨慎。”

称说自己师长的名号时，许多人称之为“某某先生”，这样的称呼是不对的。在称师长名时，应加上“尊前”等敬词。每当阿底峡尊者称金洲之名时，必合掌赞叹；如果听到别人说到金洲的名字时，他便立即起身以示恭敬。就我而言，虽然不是自赞，但当别人突然提我大宝师长的名号时，心里总是感到极大的不安。（帕绷喀大师又说，如果师长尚在世的话，不可使用“难称其名”一词<sup>②</sup>。）

（随后，大师又重述了上面的那些科判，一中一略共二次。）

<sup>①</sup> 札雅·罗桑顿巴所著《嘉曹杰传》中说：“由于嘉曹杰以教理之雄辩，击败雅、绒二师后，心高气傲，意欲与一切智宗喀巴大师一比高低。他来到时，正值大师为众说法。因急欲寻找辩论的时机，所以故意不脱帽而进入讲经院中。宗喀巴大师一见到此情，便从正在说法的座上下来，坐在下面。嘉曹杰竟旁若无人，戴着帽子登上大师的法座，坐下来听法。然而他耳中听到的，全是往昔闻所未闻的嘉言。由此摧倒我慢之山。他慌忙脱下帽子，从座位上下来，坐在弟子群中。从此，他抛弃了辩论的打算，做为弟子追随大师。据说，那时他登上大师的法座，正是凑合了后来他绍继宗喀巴大师法席的缘起。”

<sup>②</sup> 表悲痛难忍之意。





# 第八天



意乐依止法





宗喀巴大师说：

“于三有乐不贪著，为暇满义而精进，  
志依佛陀所喜道，诸有缘者净意听<sup>①</sup>。”

（帕绷喀仁波切引用上述宗喀巴大师的教诫作为第八天教授的前行，以此来纠正听众的听法动机。具体做法是：此颂第一句配合中士道正见来讲；第二句配合共下士道来讲；第三句配合菩提心来讲。随后大师又回顾了以前讲过的那些科判，并重述了正行“依止知识法”的第一和第二两科。）

由于本次法会所依据的科判内只讲了正行应修的所缘，所以我准备在这里再讲一些如何观察善知识的方法，这一法类虽不见于《坦途》与《捷径》科判，但《文殊口授》中有，所以现在依据该论来讲。

### 善知识的德相

既然依止善知识有前面所说的那些利益，不依止善知识又有那些过患，那么我们应该依止怎样的一位善知识呢？

我们所依止的善知识，必须能引导我们走完全圆道，而不是随便找个什么人就行的。例如，某个人虽然心地善良但功德有限，像这种人是无法为我们引导全圆道的。弟子纵然具足信心、智慧和精进，但如果师长未能了解掌握显、密全圆教法的话，这位弟子一辈子将只能修一些片面或单一的法，如皈依引导、本尊成就法、风脉修法等。在这种情况下，纵获有暇也成不了什么大利益。这就是为什么我们一定要依止一位具相善知识的道理所在。

关于善知识的德相，虽然传授别解脱律仪者的德相、传授菩萨律仪者的德相及传授密宗律仪者的德相各不相同，但这里所说

<sup>①</sup> 引自《三主要道》。





的善知识德相，是指有开示全圆道次第的能力。

师长具不具足德相应该在依止之前观察。这种观察师长德相的做法，不仅那些想依止善知识的人需要，那些想成为毗奈耶、显教、密乘三者善知识的人，也应该自我观察，看看自己是否具有这三者的师长功德，如果发现不具足的话，应该要设法去弥补。单单备齐长寿瓶<sup>①</sup>和沐浴资具，以及仅仅能靠背诵来施行仪轨，算不上是具足德相的师长。

在师长的德相中，分别有毗奈耶中所说的阿阇黎德相、大乘共同道善知识德相和密宗金刚阿阇黎德相。在此我主要讲的是大乘共同道师长的德相。《经庄严论》中说，师长应该具足以下十种功德：

“知识调伏静近静，德增具勤教富饶，  
善达实性具巧说，悲悯离厌应依止。”

其中“调伏”是指以戒律调伏身心相续；“静”是指以三摩地息灭散乱；“近静”是指以智慧彻底消灭我执。就像将一块普通木头放在供香盒中会染上香气一样，我们也会熏染上师长所具有的那些功德或过失，因此，我们所依止的师长功德一定要胜过自己<sup>②</sup>。“善达实性”是指以闻所成慧获得正见，此专指应成派见。前面所说的智慧，可以是获得自续派以下之见的智慧，所以没有重复的过失。其他德相容易理解，勿庸赘述。

如果师长未能具足这一切德相的话，则至少必须具备以下五种：以戒、定、慧三学调伏相续，心怀悲悯，通达真实性。博朵瓦曾经说过：“我的阿阇黎耶巴祥尊<sup>③</sup>，既无多闻也不耐劳，连致谢的话也不大会说，但因为他有上述五种功德，所以凡是在他跟前的人均能受益。年敦<sup>④</sup>完全不善于说法，即便是为别人解释

① 修长寿法用的密宗用具。

② 即上引《经庄严论》中所说的“德增上”。

③ 法名为耶协跋(慧炽)，系阿底峡尊者亲炙弟子。

④ 噶当派师长，法名不详。



供养功德，也没人能够听懂，大家心里在想：不知道他现在在说些什么。但因为他有这五种功德，所以亲近他的人悉蒙法益。”这里所说的“致谢”是指表达自己的满意之情，或是说“谢谢”这类的客气话<sup>①</sup>。

然而在末法时代，就是这样的师长也很难得，在这种情况下，我们要记住以下择师要点：所依止的师长应该功大于过；视后世较现世为重；视别人较自己为重。否则的话，我们也许会碰上恶知识，像以前“央具理摩罗”（指鬘）<sup>②</sup>一样，因受邪道知识的误导而犯下大罪。所以，我们首先应该认真地进行观察，如果发现此人值得依止，才可奉之为师。

### 弟子的德相

从弟子这方面来讲，如果他具备以下五种德相的话，修法就一定能成功：（一）对自宗不贪著、对他派不嗔恚、不堕党执、住于公正；（二）具有分辨善恶的智慧；（三）有大希求心；（四）对师长起大恭敬；（五）专心听法<sup>③</sup>。那么，具备这些德相的弟子又该怎样来依止师长呢？

### 戊三、意乐依止法

此科分二部分：（己一）根本修信；（己二）念恩生敬。如果我们能运用教理，以“绕边绕山”<sup>④</sup>的方法来修习这二节的话，我们便会产生极大的渴望想如理依止善知识；不然的话，我们对师长就会只剩下求法的念头。

① 因博朵瓦所用的“致谢”一词为藏文古方言，故有此释。

② 此婆罗门青年误信邪道之师，以为杀死千人即可生天，因而杀人取指，冠首为鬘，千人少一，欲杀其母，佛往度之，后成阿罗汉。

③ 前三条出自圣提婆的《四百论》，后二条系月称所加。

④ 此语系藏文 mtha bskor ri bskor byas 的直译，帕绷喀大师经常使用这一成语来说明“观察修”的内涵。意即我们应从多种角度来详细地观察、分析某一所缘，直至自心发生变动、获得定解。另请参阅本书附录《菩提道次第经验引导修法教授》一文。



## 己一、根本修信

分三小节：（庚一）应观师为佛之原因；（庚二）能观之原因；（庚三）如何观法。

这里所说的“信”，是指对师长生起真佛想的信心。在所有“道次第”所缘类中，这与“知母”<sup>①</sup>二科最难生起。尽管困难，但我们还是要努力去修，不然的话，它们后面的那些道就无法在我们心中生起。

总的来说，信心是生起一切白法（善法）的基础或根本。《宝炬经》中说：

“信为前行如母生，守护增长一切德……”

以前，当有人连续二次请求阿底峡尊者说：“阿底峡，请传教授！”时，尊者一直默不作声。当此人再次大声喊叫时，尊者笑而答道：“嘿嘿，我的耳朵好得很，我的教授是：信心！信心！信心！”又如嘉瓦·温萨巴大师所说：

“总之开悟之大小，赖修大小信心力，  
于悉地源具恩师，思维功德不观过，  
愿持此教为中心，此誓无碍达究竟！”

我们能不能生起证悟，依赖于我们对师长是否有信心，以及信心的大小。要想成就最胜悉地<sup>②</sup>，我们必须具备两个条件：一是具有视师为真佛的信心；二是具有无误的教授。但是即便教授有误，如果我们有信心的话，还是能成就微小共同悉地的。以前有个藏人，到印度向师长求法，师长说了一句印度话“麻里勒札”，意思是“滚出去”。此人不解其意，还认为是师长传予的教授，便计数诵持，后来他竟能以此为自己和别人治病。还有一位老妪，她计数诵持《准提天女咒》，将“杂”误念成“巴”，而变

① “由七因果之门修菩提心法”的第二科，见“第十七天”章。

② 佛位的异名。



成“喻巴勒布勒绷德娑哈”。然而有一次当地闹饥荒时，她却能煮石而食。如果我们单有智慧而缺乏信心，是不可能达到任何成果的。信心有三种<sup>①</sup>，这里所要修的信心，是指观师为真佛的“澄净信”。关于生起这一信心的方法，我将按照格邬仓父子所传的教授<sup>②</sup>来讲：在第一节“根本修信”中，分“应视师为佛之原因”等三个部分。

## 庚一、应观师为佛之原因

应视师为佛的原因很简单：我们都想获利而不愿亏损。如果是为了获利，那么师长是否真的是佛也就无关紧要了，为什么呢？因为视师为佛对我们有很大的利益，能使我们不费力地成就今生、后世的一切愿望等等。例如，有个老妇人因为相信一颗狗牙是佛的舍利，而使狗牙生出真舍利的故事<sup>③</sup>。

尽管师长本身的加持有大有小，但从我们自己这边来说，我们怎样来看待师长，如佛、菩萨等，就会出现怎样的加持，如《蓝色小册》中说：

“师长加持大与小，不关本身待自己。”

所以，我们能不能获得悉地，取决于我们对师长信心和恭敬的大小，阿底峡尊者也说：

“汝藏人不获悉地，乃于师长仅起凡庸想所致。”

反之，如果师长真的是佛，但我们对之不起信心的话，我们也见不到师长的功德，还会遭到亏损、产生种种的痛苦。例如，佛陀虽然有无边的功德，但天授和善星除了见到佛陀有一度光明

① 雍增·耶协坚赞所著《心与心所释·明慧颈严》一书中解释说“(1)澄净信，见三宝等具功德者之功德故，自心澄净……；(2)胜解信，思维佛所说缘起、业果理等获得胜解；(3)希求信，如思维四谛道理已，决定苦、集二谛为应断，灭、道二谛为应得，且知若如理勤修即能获得而生决定当得之念。”

② 指《菩提道次第略论笔记·明慧海津梁》。

③ 昔藏中有一富家子，与友人往印度经商，其母命自圣地迎请舍利。彼归，将至家门，方忆母言，恐拂其意，急捨死犬之牙，归以给母，谎称系阿罗汉灵齿。母信之，恭敬供养，犬牙放光加持，与真舍利无异。



外，见不到其他任何功德，从而产生失利的后果<sup>①</sup>。格西博朵瓦说：

“若不敬诸师，依佛亦无益，如善星故事……”

## 庚二、能观之原因

我们不仅应该这样来看待师长，实际上我们自己也能够这样来做，因为当我们的的心注重于师长功德这方面的话，我们便能消除对师长的不信。纵然发现师长有一些微小过失，我们也可以通过以下二种方法来防止产生不信：（一）注重于师长功德这方面，身心为强烈的信心所压倒，使之不能成为信心的障碍；（二）将观察过失转化为生起信心的助缘。《金刚手灌顶续》中说：

“应取规范德，终不应执过；  
取德得成就，执过不成就。”

由于受恶劣习气的影响，我们总是侧重于思维师长的过失。但是，如果我们能转而注重于思维师长功德的话，观察师过之心就会自然而然地消失，就像晦日虽有月亮升起，但天空为日光笼罩而看不见月亮一样。又比如，因为我们总想着自己的功德，所以见不到自身的过失。即使发现师长稍有过失，我们也可以想，这是师长为了调伏化机所做的善巧方便，这样我们就能将观察师过转化成生起信心的助缘。

再者，当我们处在初业行人的阶段时，我们所见到的师长均现凡夫相；获“法流三摩地”时，所见到的师长现殊胜化身相；获初地等时，所见到的师长则现受用身等相。直至有一天，所有的情器也都将显现为“无量清净”<sup>②</sup>。

① 参阅《大涅槃经》。

② 视一切情世间为本尊、一切器世间为本尊曼荼罗的密宗证德。



### 庚三、如何观法

为了对此生起不可动摇的定解，我们必须依教、依理来加以成立，分四个方面：（辛一）师长是佛乃金刚持所许；（辛二）师长是一切佛事业之作者；（辛三）即于现在诸佛菩萨仍在利益有情；（辛四）自所见相无法决定。

#### 辛一、师长是佛乃金刚持所许

有人认为：“那些善知识本来不是佛，但我在修依止善知识法时，应该假装这样来看。”这种想法很危险，不应该执著这类错误的思想不放；这是极其重要的。相反的，我们应该这样来思考：“虽然师长是佛，但我却认识不到。师长是佛的原因是：现在金刚持正现师长相住世度化。”《二观察续》<sup>①</sup>中说：

“我于末法时，现阿闍黎身。”

另一部密续中说：

“最后五百年，我现规范相，当知彼即我，于彼生恭敬。”

以及：

“未来浊世时，我现凡夫身，种种方便相。”

经中也说：

“见有义谛听，我于末法时，当现亲教身，住阿闍黎相。”

像这样在许多显经、密续中，金刚持悲悯教诫道：未来浊世时，他本人将现普通阿闍黎相出现于世，希望弟子们到时候能认得他，所以不必以为再也无法见到他而感到失意。这些话都是很容易明白的，可以直接按字面的意思来理解。此外当知所谓的“浊世”，就是指现在。

因此在我们自己的师长中，肯定有金刚持化现的阿闍黎！原

<sup>①</sup> 《喜金刚续王》的简称。



因是：我们深深地为业烦恼所苦，对于这些情况，慈悲的金刚持悉知悉见；另外金刚持也知道，现在正是能决定利益我们的良机，因为我们具有能了知取舍处及能修教义的人身等等。

再者，当知现在所有的师长都是金刚持的化身，如果不这样看，而对每一位师长都想出一种理由来加以否定的话，我们便会将每一位师长都排除在外，到最后属于金刚持的化身一个也没有，这当然是与上述经教相违背的。在师长中一定有佛的化身，所以当思：只想着师长为什么不是佛的理由而失去认识佛的化身的机会，乃是自己的恶念所致。因此，我们应当将一切师长都视为佛的化身。

对那些容易生起信心的人来讲，单讲这些经教即可；如果再用正理来加以成立的话，我们便能获得更大的定解，所以接着讲第二点。

## 辛二、师长是一切佛事业之作者

以前在介绍资粮田的时候，我曾经说过：诸佛之意——乐空不二智——在法界中是“一味”的，就像空中虽然只有一个月亮，但却能在有水的器皿中各别映现出影子。在所教化的有情面前，当以声闻身作调伏者，诸佛乐空不二智便现声闻相；当以缘觉身作调伏者，便现缘觉相；当以菩萨或佛身调伏者，便现菩萨相或佛相。不仅如此，如《父子相见经》中所说：

“有时现梵释，有时现魔相，  
饶益诸有情，世人难测度……”

当以魔或梵天身作调伏者，诸佛乐空不二智便示现魔或梵天相，甚至化现鸟兽等相来调伏有情。

诸佛对我们显现普通善知识相，是因为这样做方适合我们的缘分，除此之外，别无其它引导的方法。诸佛纵然对我们显现比普通师长相高级的受用身等相，但因为我们见不到，所以也没有



什么意义。其他殊胜化身、菩萨等相，我们也一样没有看得见他们的宿缘。同样的，如果诸佛显现比普通师长相低级的鸟兽等相的话，因为我们对之难起信心，所以也无法利益我们。

因此，正如《供养师长仪轨》中所说：“从佛三身庄严轮……”等<sup>①</sup>，一切佛的三身全部都摄集在师长的三密<sup>②</sup>之中，所以，师长是一切佛的化身或事业的执行者。譬如：一位跳舞的演员，他可以穿上“阿杂惹”装跳“阿杂惹”舞，也可以换上“法王”<sup>③</sup>装跳“法王”舞，除了服装有变化外，这二个角色实际上是由同一位演员扮演的。又如同一种朱红颜料，可以绘画出许多不同的图案，虽然形状不同但本质上都是朱红。我们应该以同样的态度认识自己的师长，当思诸位师长全是金刚持的化身，是调伏我们的一种善巧方便。

此外，正如艾绒依靠聚光镜方能取火，或是虽获众食若不进口难入腹中，佛的加持和贤善事业，只有通过师长才能得以实现，或者说由于师长能做一切贤善事业，所以师长是一切佛事业的执行者。

有人可能会想：虽然师长是一切佛事业的执行者，但不一定就是佛。如有这样的疑虑，我们便应做如下思考：佛的事业，也就是佛利益有情时所做的加持，必须通过师长方能趣入有情的相续。如果这样的话，师长就只能是佛而不是凡夫。不然，一切佛将依赖有情作为一切事业趣入之门，这就变成诸佛要依赖凡夫才能做利生之事。但事实并非如此，佛在利益有情的时候，连那些声闻、缘觉和诸大菩萨都不依靠，怎么可能依靠凡夫呢？

所以，佛陀仅仅是为了使有情能有见到他的缘分才化现为凡夫的。例如，当佛变化成船、桥等物时，我们却以为这些是由木

<sup>①</sup> 全颂为“从佛三身庄严轮，善巧方便幻网中，现凡夫相度众生，祈祷大悲依怙主。”

<sup>②</sup> 身、语、意三密。以非凡夫境界故，称之为“密”。

<sup>③</sup> 即阎摩法王，一护法神名。





匠建造的。

正如萨迦班智达所说：

“日光虽炽热，无镜火不生；  
如是佛加持，无师不能入。”

噶举派师长达沃仁钦（月光宝）也说：

“障云清净时，彼日轮之光，  
以净镜缘起，能降薪木上。”

（帕绷喀大师以聚光镜为喻，说明诸佛必须依靠师长，才能使其事业趋入所教化者的相续中。由此可知，如果师长不是佛，诸佛就不会依靠他们，这种情况和“富人和穷人”那则比喻<sup>①</sup>中所表现的意思完全相似；因为诸佛必须依赖师长，说明师长只能是佛。）

### 辛三、即于现在诸佛菩萨仍在利益有情

我们可以肯定地说，现在金刚持正以化身在利益众生，为什么呢？因为佛对一切有情的情况悉知悉见、毫不混乱，而且，佛对有情的悲悯要胜过母亲对于独子的感情。所以，他们永不间断地做各种最能利益一切有情的事业；现在也一样。因此，有什么理由说他们不来利益我们呢！

再者，诸佛的最初发心，是为了饶益我们，积集资粮是为了能圆满利益我们，成佛也是为了利益有情。所以，他们在成就佛果之后不可能不来利益我们的。如果一切佛不愿利益我们而将我们舍弃的话，那就是一件最糟糕的事了。因此，所有的佛肯定在利益我们。至于利益的方法，则如以下偈颂所说：

“诸佛非以水洗罪，亦非以手除众苦，

<sup>①</sup> 比喻为诸佛若依靠未成佛者而做利生事业，无异于富人向穷人求财！



非将所证迁于他，示法性谛令解脱。”

除此之外，别无他法。而能作饶益的佛的化身，除了为我们开示如何获得最上利益——增上生<sup>①</sup>和决定善<sup>②</sup>方法——的师长之外，别人是没有资格的。所以，格鄂仓·绛央蒙朗说：

“过去佛菩萨，利现在众生，  
若获真实解，知即具相师。”

我师长也说：

“每个有情的头上，都有全体的佛坐着。”

#### 辛四、自所见相无法决定

有人可能又会想：“虽然必须承认师长是真佛，以及是一切佛事业的作者。然而因为我见师长有这样、那样的过失，所以我只能视他为凡夫而非佛。”对此我们应当明白，自己的感觉是不可靠的、也是不肯定的。

由于我们视物的标准是受业力控制，又因为我们无法肯定曾经造过某种业和未曾造过某种业，所以在我们的业感景象中，事物存在与否也是不能确定的。

例如，《入中论》中提到，“鬼见脓河心亦尔”<sup>③</sup>。它的意思是说：当天、人、饿鬼三者同时看同一茶杯中的水时，因为业力不同的关系，分别见为甘露、水和脓血。而对于那些饿鬼来讲，夏季的月光是热的、冬季的日光是冷的。对《时轮》和《俱舍》各自特别的化机来讲，所见到的须弥山形状分别是圆的和方的。又例如，以前圣无著曾将至尊弥勒视为一条下身腐烂、爬满虫蚁的母狗；桑杰耶协（佛智）将阿闍黎绛贝协年（文殊知识）看成是一个耕地、喝虫粥的僧相俗人；谛洛巴在世时，周围所有

① 生为天或人。

② 小乘涅槃与一切智。

③ 全颂为“如同有翳诸眼根，鬼见脓河心亦尔，总如所知非有故，应知内识亦非有。”



的人都以为他是个打鱼的，根本没人去猜测他可能是个大成就者，那若巴最初见到他时，他正在炙烧活鱼；黑行阿闍黎也曾将“金刚亥母”看成是一个癞妇。所以，我们能见善知识是人，而不是马、狗、驴什么的，就应当觉得庆幸！京俄·洛卓坚赞（慧幢）<sup>①</sup>说：

“我等恶业障虽重，见师为人当欢喜；  
不见犬驴福报大，至心生敬释迦子。”

不仅如此，如果单凭现象就能裁定诸事，那么既然一切法显现如实有，就应该是实有了，这显然是错误的。

（帕绷喀大师随后又举了一个例子说，以前有个比丘，为干渴所恼，外出求水时，由于他像饿鬼一样来看待周围的一切，所以见不到恒河而径直离河远去。）

在这里，我们需要运用《释量论》中关于“不现不可得因”的那些解释，仿照“未见鬼故不能成立无鬼”来立如下之量：

“见师长即真佛为隐义之补特伽罗相续中，无缘见师为真佛；未见师为真佛之能缘量故。”

所以，不能亲见师长为佛，并不等于师长不是佛。

反之，有人见似真佛却不一定就是真佛。以前，当第四代付法师近隐阿罗汉在说法时，“欢喜自在魔”<sup>②</sup>前来破坏，近隐将此魔调伏后说道：“因为我未曾见过佛陀，所以你变化成佛陀的样子给我看。”于是魔便变化出与佛一样的身体，具有相好等，近隐误以为见到真的佛陀而准备顶礼时，魔的化身就消失了。而以前的那些大成就者，像吉祥怙主龙猛等，在一般人眼里，虽显现为普通比丘相，事实上却是真正的佛。

不管怎样，当追究过失的心自然现起时，我们不必立即强压下去。譬如，当我们准备洗去衣服上的污垢时，应该先让污垢浮

① 1402~1471，宗喀巴大师亲教弟子，是八大京俄（内侍）之一。

② 又称天子魔，四魔之一。



现出来；因此，我们也应该先让这种寻过心显现出来，然后再做如下思考：“不知道我所见的这种过失，师长是真的有还是假的有。”如前所说，这未尝不是一种业感幻相。胆病患者将白螺看成是黄色的；风病患者将雪山看成是蓝色的；坐船有船行木移的感觉；有翳障的人，眼前似毛发乱坠；连这么一点点暂时的幻因都能造成这样的障碍，更何况我们长期以来完全被无量的业烦恼所蒙蔽呢？

我认识的一位活佛，有一次外出朝圣时身患胆病，在他寓所里有三个银盒，但他却看成是金的。次日早晨病愈，方见其本相。嘉瓦·温萨巴有一次造访绒区的降钦寺，有几个萨迦派的学者不懂声明学上的难点却在那里辩论，温萨巴便为他们解释有关声明学的知识，并用梵文念了《般若八千颂》。但他们根本不相信他是个格鲁派的“人”，而认为他是个格鲁派的“鬼”。所以，我们应该观察师长的内在断、证功德，而不要去考虑师长的外相。

佛的法身，只有佛才能相互见到；连圣者菩萨<sup>①</sup>也无法见到；佛的受用身，只有圣者菩萨能见到；佛相好庄严的殊胜化身，只有“业净凡夫”以上的那些人能见到。《道次第·甘露藏》中说：

“乃至未离恶业障，无量诸佛虽亲临，  
除此现在所见相，无缘得见相好身。”

即便佛陀在世时，那些外道徒众也见不到佛陀的妙相等，只见到一大堆过失；提婆达多将佛陀的一切事业都看成是虚假骗人的。

虽然我们只能根据自己的程度来看师长，但总的来说，这些还算不坏。果洛阿里上部有个土匪，有一次他去拉萨朝“觉窝”

<sup>①</sup> 初地以上的菩萨。



像<sup>①</sup>，却连像前的供灯也没有见到。温·嘉赛仁波切的上一世告诉他必须清净业障，所以他做了“万供”<sup>②</sup>，顶礼和绕佛，后来他能见到供灯，但还是不能见到“觉窝”像。果芒甘珠尔喇嘛·洛桑顿丹仁波切（善慧有义）传《甘珠尔》<sup>③</sup>时，求法者中有一个僧人，既听不到念经的声音也看不到经书，他只看到师长面前放着一盘肉，师长不是在念经而是在吃肉！每天晚上散会时，他见师长将肉收起来走了。像这样的业感景象千奇百怪，所以说，我们见物的层次取决于我们业障清净的程度。

我们对现象不可相信，除师长之外，坐在身边的人、朋友、亲戚、就连门口的狗，我们也无法断定他们究竟是什么，他们也许是天神，也可能是魔等。唯一可以确定的是我们自己。所以，离我们一步之遥的东西都是可以怀疑的。

嘉瓦·温萨巴在即将获得双运位的时候，仍有人给他起绰号，称他为“温萨疯子”。“具誓法王”<sup>④</sup>曾扮作宗喀巴大师的弟子，有一次，当宗喀巴大师准备给一些非器之人传授极为秘密的密法深要时，法王出面制止。坚赞桑波（幢贤）对此心感失望，克珠杰却说说不必过分着急。

薄伽梵本人也曾说过：

“我与似我者，方能判定补特伽罗的程度。”

印度有个沙弥，他听说瓦支格惹岛上的所有男人和女人都是密宗的“勇士”和“勇女”，为此他特地来到该岛探访。当他亲眼见到那些人时，却未能发现他们有什么特别的功德，反而对一个骗子产生了信任！那若笨穹<sup>⑤</sup>也将至尊密勒日巴视为凡夫、口出谎言：

“人称密勒日巴者，未见之前名声大，

① 拉萨大昭寺主尊释迦牟尼像。

② 每种供品的数量均达一万的供养。

③ 意为“佛语”，藏文大藏经的经藏，有一百多函。

④ 即护法阎摩法王。

⑤ 一苯教徒名。



说如印度大成就，待我近前做观察，  
却是裸卧一老汉！”

由于我们对那些与我们同吃、同作的亲戚朋友都不明底细，所以不管他们是谁，我们都应生起“净相”，这是利益大而害处小的。我们不能单凭现象来判断某人，以寂天大菩萨为例，当时许多学者都认为他是“三想者”（只关心三件事）<sup>①</sup>，发现不了他有任何功德。

见某人有过失并不说明某人就一定有过失，我们看事物的方式往往受角度及成见的影响。善星比丘将佛如实见到后开示的那些业果道理，视为佛是为了自利而做的欺骗，他也不相信佛能断尽一切过失。像他那样的三藏法师都会被不正确的想法和成见所迷惑，我们自然就不必说了。又如，喜欢睡觉的弟子，往往会不满诵经到深夜的老师；而那些喜欢喝酒的学生，却对贪杯的老师心生欢喜，认为有功德。所以，我们怎能肯定所见到的师长过失就一定不是师长的功德呢？

再者，师长的那些过失难保不是为了利益我们的缘故，有意装出来的。如果利生需要，如来可以示现心怀嗔恚或怪吝，以及瞎子、疯子、犯戒等各种相。（帕绷喀大师随后讲了《父子相见经》和《大涅槃经》等经典中如何广说的情况。）

总而言之，显密教典中虽有了不了义以及是否可如言取义等各种说法，但胜者金刚持自己将来当现师长相而来的说法，既是了义的，也是可以如言取义的。除师长之外，无人能为我们开示解脱和一切智道，这一事实便可说明这一点。

金刚持认可是佛的师长，我们却认为不是，而执意去盯着师长这样那样的过失，由于“此因不定”和“成为相违”的关系，我们应该运用上面所说的那些能立因，以“绕边绕山”的方式来

<sup>①</sup> 吃、睡、排泄。



修，从而认识到师长本来就是佛。

像这样以教理来成立，从而获得师长即佛的定解，换句话说，如能生起师长与一切佛似乎是合在一起的体验时，便是已生起如理依止善知识的证德。

我们的究竟目标是将自心与师意合二为一，也就是在成正等觉时，自心与师意大乐法身二者合二为一。那时，我们便在师长体性中成佛、获师长位，师长的身、语、意与自己三门和合无别。而实现这一目的的缘起关要，便是我们从现在起就应亲近和随顺师意<sup>①</sup>。

## 己二、念恩生敬

按照格邬仓父子的口授，分以下四种来修：（庚一）师恩胜佛；（庚二）说法恩；（庚三）加持心相续恩；（庚四）以财物摄受为眷属恩。第一“师恩胜佛”中又分二部分：（一）师恩总胜一切佛；（二）师恩别胜释迦牟尼佛。

### 庚一、师恩胜佛

#### （一）师恩总胜一切佛

如上所说，从功德这方面来讲，师长与佛是相等的；但从恩德这方面来讲，总而言之，师恩要比一切佛的恩德还要来得大些。

在过去无量劫中，虽有无数的佛在引导众生，但我们却不是他们教化的对象。正如所谓：“无量诸佛未调伏”<sup>②</sup>等，单作为大师释迦牟尼积资对象的佛，就有四万五千、七万六千或七万七

<sup>①</sup> 藏文中有无数师长瑜伽法本与祈祷师长之文，现附上拙译帕绷喀大师名著《遥呼师长颂》聊备一观。

<sup>②</sup> 引自《供养师长仪轨》，全颂为：“无量诸佛未调伏，暴恶难调浊世众，如实为说善逝道，祈祷依怙大悲尊。”



千之众。不仅如此，即便在本劫中，也有“拘楼孙”（坏轮回）、“拘那含牟尼”（金仙）、“迦叶”（饮光）等佛出世，引导无边所教化者，然而他们却不能调伏我们。我们现在的师长，能为我们开示圆满无误之道，纵佛亲临，他们的所为也无过于此。所以，师长在功德这方面虽然与诸佛相等，但在恩德这方面却较一切佛为大。

格西博朵瓦说，师长好比是施食于饥饿濒死者的人；诸佛则如向生活本已奢华者再给予一份肉那样的人。诸佛只有在我们抵达较高修道层次时，才会对我们现身和安慰我们，而在我们现在弱小无力时却爱莫能助；就像有人在我们脱贫致富时才布施食物、钱财给我们那样；而师长却能在我们快堕入恶趣深渊的时候，现身引导我们，如同某人在我们贫穷时施食于我们一样。所以，我们现在能生起想获得佛位的愿望，乃是师长的恩德所致。克珠杰也说：

“大悲胜过一切佛，无等大师前启请。”<sup>①</sup>

在我们遇不到其他任何佛菩萨的时候，值此匮乏正法之际，只有师长能为我们宣说正法，所以说师长的悲心极大。

## （二）师恩别胜释迦牟尼佛

很久以前，有位转轮王名叫“辐辏”，他有一千个儿子<sup>②</sup>。当他们发菩萨心并各选一个世界作为未来教化之处时，他们发现在斗争劫中人寿百岁时候的众生很难调伏，于是纷纷舍弃不选，只有大师释迦牟尼的前生——婆罗门“海尘”，发心调伏那些斗争劫中的有情。所以，对人寿百岁时的所教化者而言，大师释迦牟尼

<sup>①</sup> 引自《吉祥三界颂》首颂，全颂为：“三界众生唯一目，诸求解脱无上怙，大悲胜过一切佛，无等大师前启请。”

<sup>②</sup> “辐辏”后成“无量寿佛”，千子即“贤劫千佛”。





尼要比其他佛的恩德大，但是对我们这些人连大师佛陀也无法调伏，只能仰赖师长来调伏，所以师恩尤重。

在大师佛陀之后，印度出现过许多班智达和成就者，如七代付法师<sup>①</sup>、八十大成就者、六庄严二殊胜<sup>②</sup>等。藏地圣教前弘期中，出有“堪洛却松”<sup>③</sup>、主仆二十五人<sup>④</sup>等；后弘期中出有萨迦五祖<sup>⑤</sup>、玛尔巴和密勒日巴等、阿底峡尊者父子及宗喀巴父子等智者成就师，但他们都无法为我们直接开示脱离广大苦海的最佳方法——正法甘露。

简言之，由于我们过去受生的地点、时间不对，所以那些先德谁都不能引导我们，而将我们弃置了，我们只得留在浊世中最糟糕的时代，正如《入行论》中所说：

“饶益众有情，无数佛已逝，

然我因自过，未得彼教养。”

因此，我们应当想：“现在这位师长能对我做这样的引导方便，师长的悲心真大啊！”

## 庚二、说法恩

师长的恩德远不止上述的那些，以前，当释迦牟尼还是菩萨时，他曾为了一个偈颂的缘故，宁愿让凶猛的罗刹把自己的儿子、女儿、妻子和他本人吃掉。当大师受生为乞林嘎哩达王时，为了听法，他的身体被钉上一千枚铁钉；当他受生为嘎那夏瓦王

① 继佛之后的七代佛教领袖 迦叶(饮光)、阿难(庆喜)、释那瓦拶(具麻衣)、邬波咕达(近隐)、底地噶(有愧)、克里醯那(黑)、摩诃苏达释那(大善见)。

② 六庄严 龙猛、提婆为中观庄严；无著、世亲为阿毗达磨庄严；陈那、法称为正理庄严。二殊胜 释迦光、功德光二大律师。戒为佛法之最上根本，故称“殊胜”。

③ “堪”指堪布(亲教师)静命论师；“洛”指洛绷(轨范师)莲华生大师；“却”指却杰(法王)赤松德赞。

④ “主”指莲华生大师；“仆”指大师的二十五名上首藏人弟子，均得密宗成就。

⑤ 衮嘎宁波(庆喜藏 1092~1158)、索南孜摩(福顶, 1142~1182)、扎巴坚赞(名称幢, 1147~1216)、衮嘎坚赞(庆喜幢, 1182~1251)、洛卓坚赞(慧幢, 1235~1280)。



时，为了听法，他的身上竖有一千支灯烛；他也曾为法而跳入火坑；当他受生为妙色王时，为了听法，他剥皮为纸、析骨为笔<sup>①</sup>。阿底峡尊者也一样，他为了听此“道次第”，不顾风暴、摩羯鱼等的危险，在大海中漂浮十三个月，忍受众苦。玛尔巴、密勒日巴等祖师也是为了求法的缘故，历经艰辛。以前去印度的道路不像现在，十分难走，但是那些译师仍拚舍生命前往求法。他们全都以金曼荼罗供养师长，作为传法的报酬，当他们事后回忆起路途的艰辛时，往往战栗不已。我们现在求法不需要受一点苦，师长便为我们开示全圆道之法，纵佛亲临也无过于此。由此可见，师长之恩真是昊天罔极！阿底峡尊者曾说：“你们现在不需要受苦，就能听到这样的深法，福报很大，所以你们应该认真地听法！”

又如某人因服用药、食、毒三者而濒临死亡时，如果有位医师能使他将所服的毒吐出、将所进的食物转变为药、将所吃的药转变为无死甘露，这样的话，这位医师的恩德是极大的；同样的，我们像吸毒一样造有许多堕恶趣的不善业，对于这些恶业，师长命我们忏除。对于那些为了现世长寿、无病、利敬、声望的目的而造的善业，师长命我们生起善妙动机和做清净回向发愿来加以改变，使之成为能利益我们后世的正法。对于那些为了获得后世增上生和解脱之故所造的善业，师长命我们将之转变为无上圆满正觉之因。所以，还有谁的恩德比师长更大呢？《甘露藏》中说：

“等同一偈字数劫，供养亦难报师恩；  
遑论开示全圆道，如是恩德谁能量？”

又如：

“如人羈狱受大苦，某人出资赎出狱，

<sup>①</sup> 上述故事详情请参阅《贤愚因缘经》。



令住受用圆满处，当称彼为大恩人。  
是故诸师于我等，开示解脱恶趣法，  
暂令随欲而受用，人天富乐施大恩。  
次善开示无上法，能灭轮回诸衰损，  
导往三身妙果位，此等恩德胡不大？”

### 庚三、加持心相续恩

我们心中所生的一切证德，是通过祈祷师长等加持我们心相续后所产生的结果，如果我们以“师长瑜伽”作为道之生命的话，我们将取得极大的修道进步，这也是因为师长加持的关系。

师长加持其弟子心相续的事例很多，例如：当谛洛巴将泥曼荼罗扔在那若巴脸上时，那若巴顿时生起三摩地达七日之久。又如，由于师长的加持，我们现在心里常能想着佛法，这是以前自己所做不到的。

今年四月廿四日，出现了归依怙主大宝师长<sup>①</sup>对我做加持的妙相，由于师长的加持，方有现在“道次第”等的听讲。以前，当归依怙主大宝师长在达波与二十五位格西共修“会供轮”<sup>②</sup>时，我亦恭逢其会，从开始诵《供养师长仪轨·乐空无别》起，相当长的一段时间中，我一直在流泪，心中生起了不可抑止的出离心，这也是师长加持的结果。

如果我们祈祷师长，那么今生、后世的一切善事和愿望就都会实现。大成就者谛洛巴曾说：

“诸增益最上，即师那若巴！”

嘉瓦·果仓巴<sup>③</sup>说：

① 指达波仁波切绛贝伦珠。

② 一种密法仪式。

③ 法名为贡波多杰(怙主金刚,1189~1258),竹巴噶举派的一位重要师长。



“修生次虽多，修师为无上；  
做念诵虽多，祈祷为无上；  
若恒常祈祷，不退德定至。”

（帕绷喀仁波切随后又举了几个例子：以前热振地方有个人向仲敦巴像供灯，因而顺利办成事的情况；仲毗巴加持阿底峡尊者<sup>①</sup>，以及珠康巴加持喇嘛降巴仁波切<sup>②</sup>的情况。）

#### 庚四、以财物摄受为眷属恩

由于现在的这些人很看重财物，所以师长往往先以财物来摄受他们成为弟子，然后再引导他们进入正法之门。

我的皈依怙主达波大宝师长住茅篷的时候，贡波上部的止美丹喀家族派了一个仆人前来问卦，并带了一包酥油作为供养。由于师长的住处很高，那个仆人爬得疲惫不堪，他边走边骂：“这个师长真和野兽差不多，别的地方不住，偏偏喜欢住在这么高的山上。”当他来到师长跟前时，师长赐给他茶、美食及会供面食，由此他转而对师长生起了信心，并从师长那里得到广大加持。所以，真正使那位仆人生起信心而成为师长弟子的，是师长的财物，他说：“这些会供真是美味可口啊！”在寺院中，有无数像这种老师以财物来摄受、教导弟子的事例。

阿底峡尊者说：“我所有的功德都是师长的。”这句话的意思是：一切功德仰赖师长之恩才得以出生。在不作观察的情况下，我们总以为现在的安、乐、名三者都是自己一手造就的，其实不然。例如，有兄弟二人，一个进入法门<sup>③</sup>，从而成为另一个的归

① 大成就者仲毗巴系那若巴弟子。法尊译《阿底峡尊者传》中记载道：“尊者闻仲毗巴之胜德，欲往参，未遂，惟遥作观想供养，殷重祈祷。一夕梦中，见一苾刍，持一人臂，渐食而来，尊者念云：‘出家者不宜食人肉也！’来者问曰：‘佛亦有错误否？’尊者含愧。又曰：‘汝亦欲食耶？’答曰：‘愿食。’遂授一无名指，食讫，获得加持。次日早晨，任运而入三摩地。……尊者始知前梦为仲毗巴也。”

② 普觉·昂旺绛巴。

③ 意为出家。



依境。他可以与其他出家众在寺院中集会，受用应得的正法和财物之分，安住于少事少业之中。然而，他之所以能成为一名比丘，并不是他自己所能做到的，这是亲教师和规范师授予近圆律仪的恩德所致。

我们现在每天能读几百页书，且能观察书中的文义，这是教字母老师的恩德所致。我们现在有机会获得灌顶，进入较佛出世更为稀有的密法之门，如果不犯三昧耶的话，在十六生内我们绝对能得四身果位，而为我们授灌顶、从而在我们相续上种下这种能熟种子的，乃是金刚阿闍黎之恩。如果未得能熟灌顶等的话，那么就连密法方面的书我们都不能看。我们应该一边回忆师恩，一边数念珠：“这位师长曾赐我这种恩德，那位师长曾赐我那种恩德……”

不仅如此，我们今生所得的人身、快乐、幸福、财富等，这一切是我们前世持戒、布施之果，而这也是命我们这样做的阿闍黎之恩。因此，我们的幸福快乐一概来自于师长之恩德。

有人或许会想：“这些并不是出于一位师长的恩德，而是先后有许多不同的师长各自给予我的部分恩德。”但是，一切师长的变化根源——一切佛的心，即乐空不二智，在法界中是一味的。因此，这所有的师长是胜者金刚持一人所示现的不同身相。例如：我们藏地的先祖、制订法规者、翻译佛经者、弘扬主持圣教的王臣、译师、班智达、历辈达赖喇嘛等，这一切全是“莲花手”<sup>①</sup>的化身游戏。所以说，自己的所有师长体性是一。

正如宗喀巴大师所说：

“世间普遍赞说之‘师长瑜伽’教授者，应知即是如前所

① 圣观自在的异名。



说。单修一、二次所缘境全无所至。”<sup>①</sup>

我们在修《供养师长仪轨》等师长瑜伽之前，首先应该懂得：自己的师长是一切佛的体性；一切佛是师长的变化游戏。如果我们缺乏这种理解，光念诵文字是不会有进步的。

若能明白一切佛的心在乐空法身中是一味的，以及由此现为师长的道理，我们便能了知百部、五部、三部、一部<sup>②</sup>等一切，都是师长的变化游戏。不然的话，我们恐怕就会只对坐在法座上讲经的、名声较大的师长貌似恭顺，而对寺院中不起眼的教书老师缺乏敬意。如能理解方才所说的内容，我们对一位师长生起的净相便会扩展到一切师长身上。令师欢喜也是如此。同时也将明白，如果自己令一位师长不喜，便是令一切师长不喜，由此我们将意识到一切师长之间的恩德没有差别，在依止法方面也不会产生偏颇。

像这样思维师长的大恩之后，据说最起码我们应口诵念恩文句来加以巩固。善财童子依止善知识时所做的念恩偈颂如下：

“我<sup>③</sup>此知识说正法，普示一切法功德，  
遍示菩萨威仪道，专心思维而来此。  
此是能生如我母，予德乳故如乳母，  
周遍长养菩提分，此诸善识遮无利。  
解脱老死如医王，如天帝释降甘雨，  
增广白法如满月，犹日光明示静品。  
对于怨亲如山王，心无扰乱似大海，  
如同船师遍救护，善财是思而来此。”

<sup>①</sup> 引自《菩提道次第广论》。

<sup>②</sup> 一部为“胜者金刚持”；三部为“毗卢”、“无量光”与“不动”，分别为佛金刚持的身、语、意体性；五部则再加“宝生”与“不空成就”，分别为佛的清静五蕴体性；五部再各分五蕴、四界、六处与五境而成百部。

<sup>③</sup> 经中原文系第三人称，乃弥勒菩萨为大众所说；此处我们用于忆念自己师长恩德，故改用第一人称。



菩萨启发我觉慧，佛子能生大菩提，  
我诸知识佛所赞，由是善心而来此。  
救护世间如勇士，是大商主及依怙，  
此给我乐如眼目，以此心事善知识。”

《道次第甘露藏》中所说者如下：

“出离犹如火坑家，效仙人行居静处，  
得尝正法甘露味，仰赖诸位尊师恩。  
所遇文殊师长教，百千劫求亦难得，  
于彼教法生信心，亦是诸位经师恩。  
是故我视诸师为，救恶趣难之依怙，  
出轮回海之商主，善趣解脱之向导。  
治惑痼疾之医师，灭大苦火之河水，  
除无明暗之灯炬，示解脱道之杲日，  
出轮回狱之救星，降正法雨之密云，  
排忧解难之亲友，恒常慈育之父母。”

在念诵这些偈颂时，我们应当循文思维师长的恩德。

关于加行依止法，《文殊口授》中将之列于第四加行之末，所以请大家不要将这些不同传承的教授混淆。

（帕绷喀大师又说，我们在修“意乐依止法”及以下每一种所缘类之初，均需祈祷和修“甘露降净”，结束时则应对所修内容生起定解。）







# 第九天



加行依止法及于有暇身劝取心要





无等阿底峡尊者曾说：

“所知类多寿苦短，寿量几何不能知，  
故如鹅取水中乳，自当喜取己所欲。”<sup>①</sup>

（嘉杰·帕绷喀仁波切首先援引上述偈颂，作为第九天教授的开场白，对我们略赐纠正动机之法。然后回顾了先前讲述的那几科，又简略重述了一遍“意乐依止法”。）

#### 戊四、加行依止法

如《经庄严论》中所说：

“当由财利及承事，并修行门依知识。”

加行依止法中有下、中、上三类方法<sup>②</sup>。学生在依止教书老师学法时，此三者皆备。所以，对师长如理修依止法，就是修“师长瑜伽”。如果我们与师长共住而作依止的话，便不需另求师长瑜伽所缘<sup>③</sup>；如果我们不在师长跟前，则应生起资粮田，修献浴、礼拜、供养等法。取悦善知识的最上方便，即是如教修行供养。至尊密勒日巴说：

“我无财物可奉献，然以修行报师恩。”<sup>④</sup>

以及：

“坚韧耐苦之修行，是令师喜之侍奉。”

《文殊口授》广、略二派中，均将“加行依止知识法”归入第四加行法<sup>⑤</sup>，所以这两派在说完第三加行法后，会接着讲“意乐依止法”。在“加行依止法”开始时，会先迎请师长资粮田，再做供养等后三种加行法。这是我们不在师长跟前，或未能与师长共住等情况下，以财物取悦师长的修法。

① 引自《入二谛论》。

② 1、供献财物；2、恭敬承事；3、依教奉行。

③ 任何为师长做的事，都应视为是师长瑜伽的一种形式。

④ 引自《密勒日巴十万歌集》。

⑤ 观资粮田。



此《文殊口授》派中，加持地基等如前，次诵“谛力颂”。中传派的资粮田观想法如下所述：在吠琉璃地基上，观想绘有金羯摩金刚图案，视之似有突起之状，触之则无凹凸之感。在其中央，观想一座宏大的四方形珍宝宫殿，具有四门，但无牌坊，与药师宫殿相似。

宫内中央有一个大狮子座，上有四级，形如无瓶之塔。第一层（最上层）上面，后侧有三个狮座，中央座上坐有释迦牟尼佛，左、右二边坐有文殊、弥勒，二尊背后分别为甚深见和广行派的师长。前侧也有三个狮座，分别为阿底峡、俄·勒贝喜饶和仲敦巴三尊之座。

第二层上面有三个狮座，中央为宗喀巴大师之座，右为杰·喜饶僧格（慧狮子）<sup>①</sup>之座，左为根敦珠（僧成）<sup>②</sup>之座；第三层上有三个狮座，五世达赖喇嘛安住于中央座上，右座之上为赤·京巴嘉措（布施海），左座之上为吉祥师长降巴却丹（弥勒具法）；第四层三个狮座上，中央为根本师长，右侧及左侧座上，有人说是观想师长的心传弟子，但根据教授，应观师长之师与师长之师的师长。

观想其他师长均坐在锦缎长垫上。这里有二种安置资粮田各尊法：一派是将一切三藏师长置于各层的左右二侧，佛、菩萨、声闻、缘觉、护法等置于各层的后侧。另一派则将见、行二派众师长置于各层前方，从各层三位师长的左、右侧开始依次排列，其他经、律、论三藏的传承师长观在各层左、右侧和后方。这二派都说不必观想本尊等，但如果我们想修的话，可以意想他们以不现身的方式安住在我们面前。此外，应当观想后方各尊面向自己而住，不为狮座所障蔽。

<sup>①</sup> 格鲁派密法传承系统之一“色举派”的开创者。

<sup>②</sup> 1391~1474，宗喀巴上首弟子，于1447年创建札什伦布寺，后被追认为第一世达赖喇嘛。



四门外各有一个浴室，室内中央设有浴池，地基高起，上设与资粮田各尊数目相等的座位。七支等修法与它派近似<sup>①</sup>。

南传派的资粮田与此不同，如该派念诵仪轨中所说，在自己面前，观想一个由狮子所擎举的巨大七宝座，共有七层，形似噶当供台。狮子站立在地基上，狮座前方竖有三架梯子。

最上面一层带有背宸，像床的靠背一样，其左右二角饰有类似手柄的东西，称为“弯铁箭”。此背宸由珍宝制成，上端饰有宝顶。每一层级各有二个小金梯，左、右侧各一。以前提到的三个梯子架在狮座中央的位置。背宸突起的正中为金脊瓶<sup>②</sup>，左、右二侧竖有尊胜幢。

第一层上，释迦佛所坐的宝座带有背宸，象征六度的龙、大鹏鸟等六灵<sup>③</sup>捧座，敷设五层妙衣座垫。左、右二边为文殊和弥勒所坐之座，各敷三层座垫，但没有狮子。

前方为现凡常相根本师长所坐的两层座垫，不需另设宝座。右侧和左侧各有一个座垫，分别为师长之师和师长之师的师长所坐。根据口授，观想其他师长均安坐在长垫上。中央留出空地作为通道。

现凡常相根本师长的右手结说法印，左手捧托经袱，带有五层函头标签。文殊的左边和弥勒的右边，分别为见、行二派师长。紧接在广大行派后面的，是“道次第派”。由于缘起十分重要，所以观想在座次之末各设一个空的座垫<sup>④</sup>。其余在第一层上坐不下的师长，可观想均匀地分散坐在第二层和第三层上；第四层观“教授派”，以京俄瓦<sup>⑤</sup>为座首；第五层观菩萨众，诸佛分坐在最上面四层的左、右二侧；第六层观声闻、缘觉众；第七层观

① 《帕绷喀大师全集》中收有一篇中传派加行法的仪轨，题为《菩提道次第明晰引导文殊口授广轨中传派加行法念诵仪轨·胜者妙道》。

② 常见于藏地寺院建筑的屋顶。

③ 其它四种为摩羯鱼、童子、羚羊与大象。

④ 空座表未来自己将跻身于传承师长之列。

⑤ 京俄瓦·楚臣跋。



护法众<sup>①</sup>。

《文殊口授》广、略二派是显教规，所以不说观想修行加持派师长，如果我们想要观想的话，可以观想他们以不现身的方式安住在前。此外，这二派也不生起“三昧耶尊”等，而只做迎请宾客的观想。就像我们现在请客吃饭，先设好座位，加持好供品，然后迎请资粮田“智慧尊”前来，就坐于各自的座位上。关于诸尊受邀前来的情形，我们应该像摩揭陀贤女<sup>②</sup>迎请大师佛陀及其眷属那样来做胜解。（随后，帕绷喀大师根据传承规矩，详细地讲述了这个故事。）

然后沐浴圣众。浴室与前面讲述的那种不同，呈四方形，四方有四个水晶门，室内没有浴池，但设有许多浴瓶。观想浴室上方为花格窗和屋顶，上面系着装香泥或香膏的袋子，浴水从香袋中径直注入瓶中。

献浴时放出三个一组的比丘，当圣众就座于前面所说的座位上后，将圣众脱下的衣服收集起来，衣服化为黄光，随后敬献沐浴。其它内容与前面相同。如果我们平时不具备瓶等物品，那么在念加行法时不一定需要修沐浴法。然而，若能时常修习的话，可有清除污秽和不净等功德。其它与沐浴法有关的内容，与以前所讲的《捷径》相同。

单作《文殊口授》引导时，应按照上述次第来讲。此派在修心时不收资粮田。如果我们想做加行法计数的话，可在最后一座诵《功德之基颂》之前修：不收资粮田，从《供养云陀罗尼》开始重新念，略修的话则单作七支计数。

（帕绷喀大师指出，由于现在的教授是与《文殊口授》合讲，所以在此讲解该派的加行法。至于平时的修法，大师建议我

<sup>①</sup> 帕绷喀大师作有达波·绛贝伦珠师长所说《文殊口授》南传派教授的笔记，题为《文殊口授南传派教授备忘录》。

<sup>②</sup> 见“第五天”章注。



们仍按照《加行法·有缘颈严》来修，因为这个法本所具有的加持和甚深教授要胜过其它。)

### 丁三、如何作结行之次第

座末修完每一种道次第所缘类时，当念诵释迦佛名号和密咒，以及回向发愿。

### 丙二、座间如何修之理

修行者的所有时间全都包含在座上与座间中，所以“座间如何修之理”这一科极其重要。我们在座上修心之后，如果在座间让自心无意义地散漫游荡的话，将大大地损害座上的正行修持。反之，如果我们能善用座间这段时间的话，将使我们的暇满具有真正的价值。所以说，在宗喀巴大师的那些著作及引导文中，将时间分为座上与座间，是具有极大关要的。

以此处所说的所缘类<sup>①</sup>为例，我们应该在座间阅读开示依师法的具量经论，如那若巴师事谛洛巴、密勒师事玛尔巴、仲敦巴师事师长赛尊巴与阿底峡等的传记。据说，如果在座间广泛阅读其它各类典籍的话，将导致智慧的败坏。比如，看小说会使嗔恚变大，因此我们不要去看这类书籍，应设法使智慧增长。

为了防止在座间生起烦恼，我们应当修习“密护根门”，虽然通常的做法，是以不观看会产生烦恼的境等来防护诸根，但对我们来讲不太可能做到，所以我们不妨采用一种较缓和的方法：例如，眼根在看到悦意的色境时，不要让自己的意识随着它转。

此外，我们应经常以正念、正知<sup>②</sup>来监督自己的三门<sup>③</sup>，如想详细了解，大家可以去参阅寂天所造的《入行论》，该论中有一

① 依止善知识。

② 《经庄严论》中说：“念与正知是能安住 一、于所缘令心未散；二、心散已能正了知。”

③ 身、口、意。



品，专门讲如何守护正知的内容。如该品摄要中所说：

“应数数观察，身心诸状态，  
仅此简言之，即护正知义。”

这个护正知法很要紧，对自己身体所做的动作、嘴里所说的话、心里所起的念头等三门所做的事，我们都要三思而行。譬如，当我们走进一幢房子，在搞清楚只有两个出口之后，我们只要守住这两个门就能将贼挡在外面。同样的，如果我们能守住自己的三门，不让它们为所欲为的话，也就能将犯过之门关闭。

我们应该像格西奔那样来护心。有个故事说，格西奔由于护心而不再吃乳酪，并称自己为贼<sup>①</sup>。如果我们让自心胡思乱想的话，就会像某人做白日梦那样：某人在没有生儿子前，先假想给他儿子起名叫“达瓦札巴”，然后又想像因为跳舞不当而引起儿子的猝死。我们应该遵循阿底峡尊者的话：

“众中观自语，独处观自心。”<sup>②</sup>

我们平常总是不依正念做事，而在散乱中造下罪业。在那个时候，就连自己的行为是否构成罪业也意识不到。我们在行走、坐下、谈话当中，常不经意地杀死虱子等虫类。如果当下能以正念提醒自己“不要这样做，这是罪业”，就不会鲁莽行事了。同样的，当与许多人一起谈论事情时，我们应该用部分的心思来观察自己讲的话，想一想“现在我准备说些什么”。如果粗恶语、绮语等快要说出口时，应立即管住自己的舌头。一人独处时，我们应当观察自己的心，想一想“我现在心里在想些什么。”由于我们经常忘记护心而不能及时加以注意，所以，更应该保持正念、正知，随时提醒自己必须不忘护心。过去格西喀惹巴<sup>③</sup>像做

<sup>①</sup> 根据口传的说法，有一次格西奔来到一位施主家，但主人不在，他见到有茶点放着，便自行享用起来。当他意识到自己错了时，立即停止进食并高呼抓贼。主人闻声返回，发现格西奔所称的贼是指他本人。

<sup>②</sup> 引自《菩萨宝鬘颂》。

<sup>③</sup> 法名为旺曲洛卓（自在慧，十一世纪晚期），系贡巴瓦弟子，与博多瓦同时代。



记录一样，在墙内四周写上“心勿散乱”的标语，而我们之中大多数人却喜欢记着：“某人欠我一两银子未还，应索回。”这类的事来提醒自己，这种做法实在无意义可言。

所以，这个护正念法是最重要的座间修法。再者，我们在闭关时，切莫一方面在关房门前竖起像雪山一样大的关石，另一方面却一点都管不住自己的心，我的师长曾说：“心修行者在身体的关房内，做正念、正知的闭关。”我们应该这样时刻保持正念正知，精熟于心不散乱的方法。

正如密勒日巴大师所说的：“万有皆现为经书”，我们应该把所见到的一切，视为激励我们修习慈心、悲心、出离心等的劝说者。如以前杰·珠康巴见到蚂蚁啮咬蜜蜂时，即对业果生起定解。当我们去集市的时候，如果生起贪等烦恼的话，那么每走一步便造下一种罪，返家时便背着一袋极重的罪业回家。反之，在我们去的时候，如能认真观察自心并保持正念、正知的话，我们便可发现，集市里有最好的修出离心和无常的劝勉者。以此为表，我们应该将万有都视为修法的鼓励者。

（帕绷喀大师又说了“饮食知量”的做法<sup>①</sup>。并指出，我们可以按照《一昼夜修行法》等书<sup>②</sup>中所说，念诵“常施不净咒”<sup>③</sup>做回施饿鬼等法，这些法方便易行且功德极大。）

## 乙二、既依止已如何修心之次第

分二部分：（丙一）于有暇身劝取心要；（丙二）如何正取心要之理。

<sup>①</sup> 《菩提道次第广论》中说，(1)密护根门；(2)正知而行；(3)饮食知量；(4)精勤修习恬静瑜伽，是容易引发止、观正因的四种资粮。

<sup>②</sup> 最著名的一种系央坚珠贝多杰（妙音成就金刚，十九世纪中期）所造的《一昼夜中如何修善行法·善说宝鬘》。

<sup>③</sup> 包括施唾液、痰、鼻涕、粪、尿等咒。





## 丙一、于有暇身劝取心要

这部分主要是讲思维暇满、利大和难得这一类法。

根据传统，在合讲“讲解引导”和“经验引导”时，有二种方式：一是为生起决定故，稍作开广来讲；二是总结开示修法，以下所有所缘类均应仿照此例。如此处《科判》中所说的那样，除变换正行各科之外，加行与结行等科应按照“依止善知识法”一节中所说的那样来修。

我们每天在绮语空谈中度日而毫无惋惜之心，那是因为不思暇满、利大、难得之过。如果我们思维的话，则会激励我们专心地修法。详细地说，思维暇满、利大和难得，会使我们生起一种喜洋洋的感觉；思维死无常，则会给我们带来一种悲切切的心情。

这部分分三个方面：（丁一）认明暇满；（丁二）思维利大；（丁三）思维难得。

### 丁一、认明暇满

这一节又分二小段：（一）有暇；（二）圆满。

想要从有暇身中获取有价值的东西<sup>①</sup>，我们首先要认识什么是暇满，不然的话，就像某个乞丐不知自家炉台实由黄金砌成，最终还是乞丐。所以，我们首先应该对暇满加以体认。

#### （一）八有暇

所谓“有暇”，是指远离修法的八种无暇。八种无暇，如《亲友书》中所说，即：

“执邪倒见生傍生，饿鬼地狱无佛教，

<sup>①</sup> 直译为“取心要”。



及生边地憍戾车，性为哑长寿天。  
于随一种受生已，名为八无暇过患，  
离此诸过得闲暇，故当策励断生死。”

这八无暇包括属非人类的四种无暇以及属人类的四种无暇。第一类属非人类的四种无暇中，地狱有情因为有炎热或寒冷的大苦而无暇修法，正如我们在头部做烧灸治疗时，就算别人要我们修法，我们却因痛苦而无有闲心来修一样。如果我们现在投生在地狱里，所受的苦要比赤热铁锅内的老鼠痛苦大百倍、千倍，所以不要说是修法，就连“法”的名字也听不到。我们的心全为痛苦所占据，除此之外一无所成，因此不可能修法。当思：“我没有生在那样的环境里，真是太幸运了！”

如果我们投生在饿鬼中，则会因为受到巨大的饥渴而无暇修法。就像我们在极其饥饿的情况下，纵然师长等人劝我们修法，我们也只顾先求饮食而无暇修法。我们没有生在像饿鬼这样的环境中，实在是够幸运的。

如果受生在畜生中呢？我们便会因为呆蠢和愚痴而无暇修法。例如，我们对狗、驴等动物说：“念一圈嘛呢<sup>①</sup>，你马上就会成佛。”它们根本不懂你在说些什么。连念一圈嘛呢都不会，又怎么会懂其它的法？各种动物因为承受各自的痛苦而无暇修法，所以，我们未受生为畜生是极其幸运的。大多数人都以得到几两银子为走运，然而这种事并不值得庆幸。当看到狗，驴等畜生的时候，我们不要只做观看，而应想到：“我没有变成这样子真幸运啊！”

长寿天人居住无色界和色界广果天的一部分。他们最早受生的时候，心想：“我已受生为天！”最后死亡的时候，心想：“我从天界死去。”除此之外，全在三摩地中虚度时日，就像沉睡

① 六字大明咒。



一样，最后将毫无意义的死去。其他天人的情况，如《声闻地》中所说的那样，除少许有大善习气的天人外，其他大多数天人终日因欲乐而散乱，不能修法。例如，舍利弗有一位弟子，生前是个年轻的医师，有“药王”的美誉。有一次他碰巧见到舍利弗，便立即从坐骑大象上跳下，献上供养，动作非常地迅速。后来舍利弗在天界中说法，医师因散乱于天界的快乐，只稍稍竖起一指以示敬意，随后又去玩乐，使得舍利弗无从为他说法。天人生不起修法心、出离心等善心，而且只能听一些从天鼓和变化的鸟类等发出的法音，不像我们有师长可以作详细的教授开示。

属人类的四种无暇：假如我们出生在犍戾车等无佛法的边野地区，将连“法”的名字都听不到。

假如出生在无佛出世的地方，则因为没有佛教而不知修法，我们纵然想修也不会有什么结果。

所以当思：“如果我们现在像他们这样的话，该怎么办呢？我们没变成这样真幸运啊！”

即便出生在有佛法的“中国”，如果我们生来心智不明、口齿不清，是个傻子、哑巴的话，亦不知法应该如何来修，或可能自以为是地修些错误的法。

心怀邪见是人道最大的障碍，所以《亲友书》将其列为无暇之首。以外道为例，即便寿命很长，却连念一圈嘛呢的善根也不可能积聚，这不是一件最糟糕的事吗？

即使我们有八项意义虽小却难以全数完成的事待做，真能全部完成时，我们都会觉得很幸运了，更何况是八项意义重大、又难以凑齐的条件，一旦凑齐时，我们怎不认为是极其幸运的呢？

## （二）十圆满

圆满共有十种：五种属于自己；五种属于他人。

五自圆满，即《声闻地》中所说的：



“人、生中、根具、业未倒、信处。”

“人”，是指在成就后世利益方面要胜过其他各趣。我们现在是人当然毫无疑问，但是否做到了人的价值则很难说；“中国”，是依佛法名词所说的“中国”；“生中”，即生于有四众弟子<sup>①</sup>的地方；“根具”，指先天诸根具足，以及没有不适合受别解脱律仪的生理缺陷，如“随欲黄门”<sup>②</sup>等。我们没有生理缺陷，所以“根具”；假如犯有“五无间”罪，今生便不能得阿罗汉果。我们没有犯这种罪，所以“业未倒”；“信处”，原本是说信毗奈耶，但这里也可理解成相信三藏和“菩提道次第”的道理。

以上这些圆满是自身应该具备的，所以称“自圆满”。我们本身就具备了这五种。

五他圆满，即所谓：

“佛降说正法，教住随教转，有他具悲悯。”

如果佛陀不降临于世，就不会有正法出现。佛陀虽然降世，但要是未说法便入涅槃的话，那么降世便无意义可言。虽然我们现实并不具备这两种圆满（“佛降”与“说正法”），但因为佛陀的代表——师长依然住世说法，所以我们在这个意义上仍具足这两种圆满。

教法未衰住世，是指修行的教法，亦即实证圣道。现在是佛教住世十个五百年中的“教期”<sup>③</sup>，虽然佛教已属“教期”，但如果我们心中能生起“证教法”的话，对自己来说，“果教法”依然弘扬。正如噶当派先德们所说：“我们心中虽然没有总体的教法，但我们个人的教法不应让它湮没。”纵然佛教在整体上得到弘扬，但如果我们自心中教法湮没的话，便是个人教法的湮没。

① 比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷。

② 黄门(中性人)的一种,时而对男、时而对女产生性欲,但又无性功能者。

③ 佛涅槃后,教法住世共五千年,分为四期,前三期各为一千五百年,第四期为五百年,“教期”为第三期。关于佛教住世年代的各种统计方法,请参阅《布顿佛教史》。



目前佛教不仅依然住世，而且我们还能进入圣教。显密双运、见行清静的宗喀巴大师教法，汲取了印度及藏地新、旧各派的精华而扬弃了所有的杂质。由文殊怙主亲做整顿的教法，犹如净化过的纯金，我们能遇到这样的教法实在是难中之难。此外，这一教法的显、密法类中，还具有空前未有的善说。达仓译师<sup>①</sup>在后半生中，因意识到宗喀巴大师教法的殊胜而心生感动，为此写了一篇赞颂<sup>②</sup>，将那些殊胜点透彻地表达出来。关于宗喀巴大师教法的显密法类如何胜过其它宗派的情况，如果要详细说的话，讲上许多天也讲不完。以前有个蒙古人，向班禅仁波切<sup>③</sup>供养后，发愿后世能获得人身、遇到佛教，班禅仁波切说这都能办到。当蒙古人发愿想值遇宗喀巴大师教法时，班禅仁波切则未置可否。我们现在不仅遇到了这样的教法，而且还没有其它的违缘，例如，我们能轻易地“从有家到无家”而出家等，所以具备了第四种他圆满。“随教转”，只有像优陀夷比丘<sup>④</sup>那样的人，才真正具备《声闻地》中所说“亲见他人证得四果的任何一果而入佛教”等的四种他圆满，这些条件连怙主龙猛也没有。但如“证期<sup>⑤</sup>”中的人对获四果者心生仰慕那样，如今我们也可以仰慕大德高僧的懿行作为替代，所以我们现在仍能具足这一圆满。

第五种他圆满：“有他悲悯”是指具备施主等顺缘、便于修法，这一条件我们也是现成的。

假设我们今生计划要完成十八件大事，到头来或许只可能完成其中的一些，但若想全部完成则极为困难。我们现在却做到了比这个更为困难的事，前世所发的十八大愿：“这十个要有”、“这八个不要有”都实现了，八有暇与十圆满我们全都已具足。

① 法名为喜饶仁钦坚赞(智宝幢,十五世纪早期),萨迦派著名学者。

② 题为《令信莲开敷之赞颂日轮》。

③ 指班禅贝丹耶协。

④ 佛陀的亲教弟子。

⑤ 教法住世四期的第一期,该期中证四果者极为普遍。



## 丁二、思维利大

这一节又分三小段：（一）思维看待现前利大；（二）思维看待究竟利大；（三）思维下至每一刹那亦为利大。

### （一）思维看待现前利大

如果我们希望后世不要生于恶趣，而生于善趣的话，那么不管哪一种天、人果位，这个暇满人身都能为我们办到。成就善趣之身需要戒，而此身即能持戒；善趣受用之因为施，此身也能布施；眷属圆满之因为忍辱，这也需要靠现在这样的人身来修。因此，如果我们想要成就任何的善趣天，人身和幸福快乐，除非不修，修是必然会有成就的。

如果我们后世想成为梵天或帝释，暇满人身也能办到。不仅如此，其他像八种异熟功德<sup>①</sup>、善趣七功德身<sup>②</sup>、大乘四轮妙身<sup>③</sup>等，也均能成就。往生极乐、香巴拉<sup>④</sup>等净土的因，此身也能修成。以前，隆睹喇嘛<sup>⑤</sup>在世的时候，他连碗里的糌粑也不贪著，住在茅篷里修法使暇满具有意义。他修足了后世受生为香巴拉王的资粮并且也发了愿。为了确定起见，他向班禅贝丹耶协<sup>⑥</sup>寄上一份供养，并在附函中问道：“我的愿望可否实现？”班禅知道他的意思，于是回信说：“老喇嘛野心真不小，但是你的愿望可以实现。”

① 详见“第十三天”章。

② (1) 种姓高贵；(2) 色身端严；(3) 长寿；(4) 无病；(5) 自在；(6) 富足；(7) 大慧。

③ (1) 生有佛法处；(2) 遇善知识；(3) 有闻思修善愿；(4) 尽力积二资粮。

④ 意译为“持乐”，一净土名。位于印度北方，地为圆形，雪山围绕，状如八瓣莲花，花瓣之间河水周匝。“具种”王朝，世领其地，“吉祥时轮”教法，今犹弘扬。

⑤ 法名为昂旺罗桑(语自在善慧, 1719~1794), 格鲁派著名大德。

⑥ 第六世班禅(吉祥智, 1738~1780)。



## (二) 思维看待究竟利大

为了成就解脱，我们必须依靠能成就的法——三学道。三学之首是戒，以别解脱律仪为例，它要靠出离心才能生起。但天等其他各趣之身难以发起出离心，俱卢洲人也不适合受戒，其它三洲中，以瞻部洲人最为殊胜。菩提心也以人身所发起的最有力，《弟子书》中说：

“广大心力人所获得者，此道非天龙得非非天，  
妙翅持明似人腹行得。”

密宗律仪的情况与此相同。

往趣一切智的工作，以此身来做，力量最大、最好。不仅如此，初业行人以密宗道于一生中即身成佛之身，也必须是“业地”<sup>①</sup>瞻部洲具有六界<sup>②</sup>的胎生人身。这个条件我们已经具备。

我们发愿的对象通常是极乐净土，而极乐的菩萨们却发愿要受生到此洲来<sup>③</sup>。所以，我们只是男儿不自强罢了，事实上，再也没有比我们现在这个人身更好的修法之身了。

据说“觉窝”像<sup>④</sup>里有一个“需求普应”的摩尼宝<sup>⑤</sup>，当它转到佛像的膝盖时，在那里祈求的人定能满愿。于是，有些人便对着佛像的膝盖发愿。然而，即便我们获得数十万个“需求普应”摩尼宝，拿它们当枕头或是护腮，它们也无法使我们在死时不堕恶趣，但我们这个人身却能为我们实现这样的长久目标。与嘉惠我们一天的摩尼宝相比，能嘉惠一百年的摩尼宝自然要来得殊胜；同样的，能为我们成办究竟安乐的，就是我们现在的这个人身。

① 最胜积福受果之处。

② 肉、皮、血、骨、髓、精，前三者来自母亲，后三者来自父亲。

③ 因为极乐世界的菩萨不具足上述“六界”，所以无法修无上瑜伽之道。

④ 拉萨大昭寺主尊释迦牟尼像。

⑤ 据说此宝一直在佛像中运行。



我们每个人都因为不去修法而不能成就，其实至尊密勒日巴所获得的人身我们也同样有。密勒日巴的身体同我们的身体相比，并无孰优孰劣之分。看一下至尊密勒与龙王二者的差别，我们便可明白：虽然龙王的库藏里如意宝堆积如山，头上挂满摩尼宝饰等，却连投生恶趣的门都无法关上，更遑论是成佛的因了。反过来看看密勒日巴，他虽然穷得连糌粑都吃不上，但却因为获得宝贵的有暇身而即身成佛。

（帕绷喀大师又举了京俄瓦的例子：京俄瓦为使暇满有意义而精进修法时，大瑜伽师<sup>①</sup>劝他松缓一些，但他回答说：“我之所以这样做，是因为觉得暇满太难得了。”大师说，我们也应该具有这样的态度。）

所以，如果我们把这样的人身浪费掉，实在是太可惜了，就像一个乞丐得到满满一袋金子，却连一分钱也不用就将它扔掉一样。

### （三）思维下至每一刹那亦为利大

在上述二种利大之外，如再加上书中未明说的教授：“每天与每刹那之利大”，获益会更大。

如果我们连一炷香的时间也不浪费，且精进于积资、净障的话，我们将成办无量解脱与一切智的因。

我们对虚耗我们的暇满从不感到惋惜，却对损失一、二块银元长吁短叹，这是错误的。圣马鸣说：

“如商至宝洲，空手返家乡。<sup>②</sup>”

正如我们到了宝洲不取珍宝，反而欠债空手而归一样；如果我们在侥幸一次获得暇满身时不去修法，反而造尽罪业堕入恶趣的话，那是再可惜不过的了。

<sup>①</sup> 此指阿麦·绛曲仁钦。

<sup>②</sup> 引自《善说宝匣论》。





### 丁三、思维难得

这一节分三小段：

#### （一）由因之门思维难得

如上所述，我们所获得的暇满身具有极大的利益，不仅如此，它还极其难得，不是常常能得到的。

如果不是那么难得，我们现在尽可以将它浪费了，等以后得到时再努力使之有益也未尝不可。然而，现在的这个暇满，是需要凑足很多因缘才能得到的，因为福报和愿力的关系，我们才这么幸运，以后是否能再得这样的暇满，那就很难讲了。

过去有位蒙古喇嘛在讲暇满方面的法时，有个汉人对他说：“师长！您大概没去过汉地吧？我们汉地的人多得很呢。”我们不应该有这种邪见。虽然从总体上来讲，人是有很多，但如果自己要堕恶趣的话，再多的人对你也没有帮助。

我们今后是否再得暇满，取决于暇满的因具不具足，对此我们应该以比量来做推断。举例来说，外界秋收的青稞、麦子，即使只有一把那么多，它们的生长也必须依赖春季的播种。如果不下种子，要长出一盆子鲜花是不可能的。同样的，暇满也必须多种因的聚集才能获得。

总的来讲，仅仅为了获得像天之类的善趣身，也需要持一些戒。至于能获得暇满身的因，则如龙猛所说：“戒乐施受用”<sup>①</sup>及《般若经摄颂》中所说：

“戒断多生傍生体，及八无暇常得暇。”

我们必须以净戒为基础，以布施等为助缘，加上不染贪著现世的无垢净愿，方可获得暇满身。据说，能布施而不持戒者当生

<sup>①</sup> 意为持戒能得人天增上生之乐，布施能得财富受用。



为龙，能持戒但不布施者将生为乞丐等。

我们不做观察时，总以为自己的戒似乎还清净，但正如以前一位蒙古格西所说的那样：“有律仪时无毗尼，有毗尼时无律仪。”<sup>①</sup>如果认真观察的话，我们可以发现自己连一条觉得心安的戒都持不好。我们心里想的全是烦恼，做的全是罪业。如果我们连密宗戒与菩萨戒的根本堕、恶作的条款都不知道，就不必再谈什么持戒了。像这样没有能获得暇满的因，却梦想有暇满的果，不啻如春天里播毒种，却想在秋天收谷子一般。不仅如此，如《入行论》中所说：

“虽刹那作罪，尚住无间劫，  
况无始生死，作恶岂善趣？”

如果造一种罪业也能把我们引入恶趣的话，我们相续中从无始以来积累的罪蕴，多如国王的库藏，在这种情况下，我们怎可能有继续获得善趣身的希望呢？

我们有些人的想法是：“仰赖大宝师长的恩德，我的来世大概不会差到哪里去吧？”但是假如我们自己不去修法，大宝师长根本帮不了忙，就像佛陀也无法救护他的堂兄提婆达多免于堕入地狱一样。

那些将难得一次获得的妙身白白浪费掉，又指望再得暇满善加利用的人，如同一个乞丐将已得的一袋金子扔进河里，却发愿想再得一袋金子享用一般。

不为现世发愿是很难的，我们在拉萨“觉窝”像前发愿时，总是先想到长寿、无病和开运之类的事。所以，可以肯定地说，我们大多数人不会利用此身来修清净的正法。《入行论》中说：

“我以如是行，人身且不得，  
人身若不得，唯恶全无善。”

<sup>①</sup> 此句意为大多数人在获得比丘律仪时，不了解毗奈耶；当懂得毗奈耶时，比丘律仪却早已不清净。



如果我们现在不去修法，将来堕入恶趣之中，又会以该身成办更多恶趣的因，结果没完没了的在各种恶趣之间流浪。信心、智慧、出离心等善品一点都没有；贪、嗔、我慢等能造不善业的烦恼却一应俱全。大家看一下狗的例子便可了知。

投生到恶趣之后修人身，要比用此身来修成佛困难得多。我们现在得到的这个人身，就像已拉到半山腰的大铜球一样，即便我们无法再从半山腰往上拉，也应设法使它不滚落下去。如果掉下去的话，我们要将它再送回半山腰，又是一件艰难的事。我们此身中即便生不起解脱、一切智等上道的证德，至少也要做到不堕恶趣。如果失去暇满，一旦堕落下去，我们将不断地在恶趣中游荡，几乎没有解脱的机会。我们一旦走岔，就会越走越远；所以应该小心，不要在现在这个身上做错事。

自己不去修，将来就会堕恶趣，如果肯去修，纵然年迈也不必灰心；我们当效法长者“吉祥生”的故事。<sup>①</sup>

## （二）由喻之门思维难得

如博朵瓦《喻法集》<sup>②</sup>中所用的譬喻“房顶草、龟颈”等，总而言之，善趣身多如山谷中繁茂的草，而具足暇满身者，则如房顶上疏落的几根草。

所谓“龟颈”的情形是这样的：譬如大海中有一只盲龟，每过一百年才从水里探出一次头，而海面上有一段带有一孔的金牛轭随风漂流。对这只盲龟来讲，它的头正好套进轭孔的机会几乎是没的。我们这些人在轮回大海之中，因为受业与烦恼的控制而睁不开慧眼，大半在这个恶趣与那个恶趣之间流浪，即便可能

<sup>①</sup> 长者吉祥生于百岁出家，尽管困难不少，但仍在目犍连帮助下，证得阿罗汉果。参阅《贤愚因缘经》。

<sup>②</sup> 博朵瓦在讲“道次第”时使用多种比喻，据记载，历史上共有三种由其弟子编纂的本子。现在最流行的，是结贡巴·喜饶多杰（智金刚，十二世纪早期）所编的《喻法集·宝蕴》，此师还著有《喻法集宝蕴十万释》。



侥幸从恶趣中解脱，在人间须臾受生，恐怕也极难遇到佛教，因为各个广大世界的各个地方不一定都有佛教弘扬，就像漂荡不定的金牛轭一样。如果这只龟经常游出海面的话，或许还能碰到金牛轭，但它每过一百年才会探一次头。以此为喻，如果我们常常获得人身的话，也许有一天我们能遇到佛教出现，但事实并非如是，我们只有偶尔一、两次的机会获得这样的人身。如果金牛轭老是停在一个地方，海龟偶尔浮出水面，也许真能碰上；但这段金牛轭并非久留一地，而是在巨大的海面上居无定处地漂来漂去。以此为喻，如果佛教能在一个世界中久住的话，我们在得人身的某个时候或许能与之相遇，然而佛教并不留住于一个世界，即便住世，时间也极短暂。像这样海龟与牛轭相遇的机会，不能说没有，但是微乎其微，然而获得暇满人身比之更难，可谓绝无仅有。这个譬喻的意义是：大海为轮回处，海龟为人身，眼盲为无明，牛轭为佛教等。（帕绷喀大师说，这样子配合来思维难得，是珠康巴大师的语教传统。）

（大师又解释了博朵瓦《喻法集》中的另一个词——“洛定子”。）以前仲·洛定家族有一个青年，他懂得掘金之道，后来放弃掘金，到谢区做买卖。当地人知道他的声望后，都对他说：“愿我即彼洛定子，愿我能掘黄金山。”他闻言打消了经商的念头，复萌掘金之心。同样的，我们所获得的这个妙身，本是极乐世界众菩萨发愿寻求的目标，我们却将它无意义地耗费掉，实在是太可惜了。

又有所谓“藏鱼”，说的是以前有个后藏人来到前藏吃鱼，一下子吃太多了，差点呕吐出来，他觉得将这等美味吐出来有点可惜，于是将自己的咽喉勒得紧紧的。如果我们对吐出少许美食都觉得可惜，那么对无意义地丢弃多劫难遇、侥幸一次获得的人身，怎不感到惋惜呢？

所谓“虫礼”，是说佛像面前地下有一条红色虫子爬出来，



并口称“敬礼佛”，这种事相当罕见；同样的，我们从恶趣的地下爬出来，化作人形而装作闻思正法的样子，这种情形也是少有的。

我们应该如此这般的运用各种譬喻来思维：我们所获得的暇满身，是极其稀罕与难得的！

### （三）由体性之门思维难得

众生因为造恶的多、行善的少，所以从善趣和恶趣死死后，前往恶趣的极多，投生善趣的极少。因此，《毗奈耶事教》中说，从善趣往恶趣及从恶趣往恶趣的，量如大地之土；从恶趣往善趣及从善趣往善趣的，量如用指甲尖挖取的土。

总的来说，六道之中，人趣数量极少。饿鬼比地狱少，畜生比饿鬼少。畜生里面，生活在地上的比生活在水里的少，然而在容纳不下十人大的地方，就有上亿个虫蚁。“中有”数量也很多，例如，一匹马死后不久，尸体内便会生出成千上万的虫子，一百匹马死掉的话，便会有百倍的中有将受生为虫子。

能够受生为人，又能生在有佛出世的“明灯劫”中者，为数甚少。在许多万个“黑暗劫”之间才有一个“明灯劫”。即便在每个“明灯劫”当中，空、成、住、坏四劫各有二十中劫，共八十中劫。其中三劫的六十中劫中，无佛出世；住劫二十中劫之初，人寿可达无量岁<sup>①</sup>的时期，以及寿命增长时期<sup>②</sup>，佛也不出世<sup>③</sup>，佛只在寿命递减的时期出世。

“中间增减”期虽有佛出世，但如果我们受生在前佛已现涅槃、教法湮没，而后佛未出世的那段期间，这其实和“黑暗劫”没什么区别。我们现在受生在瞻部洲，幸好不是这个阶段。释迦

① 人寿八万岁。

② 住劫二十中劫中，人寿增减共有二十个周期。

③ 因为在这些时期内，人最不可能发出离心。



佛教法湮没至弥勒佛出世的时间间隔，据说为人寿四十九亿岁，我们也没有受生在这样的黑暗时代中。

现在虽然有佛教，但佛教只存在于这一洲，我们正好生在这个洲内。这一洲内佛教弘扬的地方，只有西藏、蒙古等几个最小的地区。我们便是受生在弘扬佛法的大本营——西藏。

至于西藏的情况，以前格桑国师曾说：“我所属的安多拉卜楞寺<sup>①</sup>，出家众有一、二千人，其中格西约五百名，经商的约五百人，二者都不是的也有五百多人。”像他所说的那样，我们每家如有兄弟十人的话，只有二、三个人能入佛门，其中能修习“道次第”等清净法的，为数更稀少。我们幸好未受生在这种身不由己的地方。

（帕绷喀大师说，除此之外，根据我师长的口传教授，三种思维暇满为何难得的方法是：（一）“因”难成办故暇满难得；（二）“体性”难凑全故难得；（三）“喻”难出现故难得。）

所以，这一暂时获得暇满身的机会，便是决定久乐或久苦，以及上升或下堕的分界线。这一选择权就在我们自己手上，不需要仰赖他人，因此我们应当对自己未来的苦、乐做出无误的选择。如果选择错误，那就不是只影响一、两天的小事，而是影响到生生世世长远目标的大错。所以，我们应该告诫自己：“从现在起我还有一段时间可以活，真是太好了！在我生命剩下的这段日子里，不管是两年、三年还是多少年，如果再不夜以继日地苦修正法，我是否还有足够的勇气回到恶趣中去？”

我们侥幸一次获得的有暇身，如同十八种无价的珍宝凑在一起，所以最重要的是不可“入宝洲而空返”。譬如有个人到达宝洲后，不去取珍宝，而是以歌舞耗时，并且还向其他商人借了很多的债，最后取不成珍宝，反而负债而返。这个人不是疯子是什

<sup>①</sup> 安多地区最大的格鲁派寺院，由第一世嘉木样活佛昂旺顿珠（语自在义成，1648-1721）创建于1709年。



么!同样的,我们现在这个时候,正是求取解脱和一切智珍宝的最佳时候,如果我们不去求解脱和一切智,反而去修恶趣因的话,还有比我们更自欺或更愚笨的吗?正如寂天所说的那样:

“得如是暇已,我若不修善,  
无余欺过此,亦无过此愚。”

我们这个侥幸一次获得的暇满身,即便在短至一碗茶的时间内,也能用来做积福、净罪等事。因此,我们应该利用它来取心要:最好的是力求即身成佛;不然的话,也应力求获得解脱;再不然,至少也应努力保证使自己来生不堕恶趣。

虽然师长善知识如实开示了前往解脱和一切智之道,但是如果自己不去修的话,就像高明的医师虽然给予许多药品,而患者不去服用,终究也治不了病一样,《三摩地王经》中说:

“受其珍贵众良药,若不服用疗病药,  
非医致使非药过,唯是病者自过失。  
如是于此教出家,遍了力根静虑已,  
若于修行不精进,不勤现证岂涅槃?”

经中又说:

“我虽宣说极善法,汝若闻已不实行,  
如诸病者负药囊,终不能医自体病。”

《入行论》中也说:

“此等应身行,唯言说何益?  
若唯诵药方,岂益诸病者?”

(帕绷喀大师总结说,想不想按照师长所开示的教授去修,完全取决于我们自己。所以,我们应该将余生全部用于修法,努力使我们的暇满具有意义。

然后,大师又将上述内容重讲了一次,并简略开示了修所缘法。大师接着说,启请顶上师长及展开科判而修照前。由此生起证悟的标准,如格西博朵瓦所说:



“若知暇满难得理，岂有邪行安乐住？<sup>①</sup>”

及如宗喀巴大师所说：

“若知难得无劣住，若见利大惜无益，  
若思维死虑后世，若思业果遮放逸。<sup>②</sup>”

又如吉祥贡巴瓦一心修法，连拔火棍粗细的桤柳刺入腿中也顾不得拔出来。如果我们能做到这样的话，便是生起了暇满、利大和难得的证德。）

---

① 引自《噶当嘉言集》。

② 《乐善根本颂》。





# 第十天



死亡无常





（嘉杰·帕绷喀仁波切首先引用大智者成就师——根敦丹增嘉措（僧伽持教海）<sup>①</sup>的话说：

“此<sup>②</sup>是具量经论心，非是臆造虚妄法；  
此是大车之论典，非是愚者之言谈；  
此是智成之觉受，非是眩翳之幻相；  
此是无上菩提道，非是可畏险地。”<sup>③</sup>

并配合介绍所说法的殊胜，简略地告诉我们改正动机的方法。然后回顾了前几天已讲述的各科，并且又将道之根本依止善知识法“加行依止法”之后的内容重述了一遍。）

在座间，我们应该多阅读开示“暇满”法类的书籍。

在思维暇满、利大和难得之后，我们对人身会生起取其心要的愿望，此时便可开始以“三士道次第”来修心。随着在三士道中修心的程度，我们依次可取小、中、大三类心要。如果我们想获得佛位，就必须依次生起前后各道才行，因为前面的道没有生起，后面的道也就无法生起。以康巴人朝“觉窝”像为喻，他们先以“觉窝”像为目标，离家出发，依次行经各站，最后抵达目的地。除此之外，是无法一蹴而就的。同样的，如果下面的出离心等未生起的话，上面的悲心等道也是生不起来的。《入行论》中也这样说：

“先前如是心，自利诸有情，  
梦中尚未梦，何能生利他？”

所谓“下、中士道”，意思是指在下士和中士共同的“道次第”中修心，而不是在下士和中士的正道中修心。譬如说，现有三人分别前往札什伦布、陇和曲须。第一个人的目的地虽说是札什伦布，但他也必须和其他二人同走一条路。当其他二人到达目

① 安多夏玛尔活佛(1852-1910)。

② 指“菩提道次第”。

③ 引自《菩提捷径引导所缘修法晰解·放射利乐光明之日》。



的地曲须和陇后，他则继续前往札什伦布，而不停留在这两个地方。因此，在“道次第”中，即便在修下、中士道的时候，我们的目标也应锁定在“为利有情愿证佛位”上面。所以，发心是正行，共下、中士道是发心的前行。

有人或许会想：“那么，从一开始就讲上士道好了，何必另立下、中士之名呢？”当知这样讲有两个目的：

第一，为了使那些无法在上士道中修心的人能渐次修心，所以让他们先从下、中士道学起，这样能广益上、中、下不同心力的人士。

第二，某些人对前行道不熟悉，连出离心都未在相续中生起，却自夸为大乘人和密宗师，为了摧伏他们的增上慢<sup>①</sup>，所以这样子说。

为了生起菩提心，我们必须先生起对他人的苦难深感不忍的悲心；为了生起悲心，我们必须先了解自己是如何受苦的。为此我们需要先了解一切轮回的自性是苦的，在这之前，我们又先要对恶趣的苦心生恐惧，因为如果不害怕恶趣，也就不会对天、人的快乐心生厌离。所以最初应在共下士道中修心，它就像是房屋的地基或垫石一样。我们无法像已获证悟者那般可以越级证果。

杰·密勒日巴早期也在玛尔巴跟前学共同道，他的许多证道歌都与此有关。不仅如此，密法的迅捷特色也必须依靠“道次第”才能体现起来，《坦途》与《捷径》的书名便反映了这一情况。

密勒日巴能即生成就双运，并不是单靠密法，当知他在前世已将三士道全部修完。《最初修心》<sup>②</sup>等文章中说，他的前生是

<sup>①</sup> 以未证为证的傲慢自得之心，七慢之一。

<sup>②</sup> 全称为《菩提道次第修心最初修法·开启法门》，京俄瓦·洛卓坚赞造。汉译本不全，译者佚名。



噶当派大德洽扯却。<sup>①</sup>

（帕绷喀大师说，虽然应该先修共同道，然后入密宗之门，但我们却不按部就班，往往是一开始就学密宗。在不守护三昧耶的情况下，纵然我们看起来好像能修二次第<sup>②</sup>，实际上却与求生金刚地狱<sup>③</sup>等无差别。）

因此，我们必须从一开始就纠正态度，并生起宏大的心量：“如果需要的话，即便一个所缘类，我也要花毕生的时间去修！”然而我们却时常都倒着来，往往对俗事怀着大的心量，对佛法反而轻忽了。对俗事不必多虑，对佛法则应多多用心。

“没有修不成的法”，如果我们具有这样的信念，并努力实修的话，那么用不了数年或数月的工夫就能修成一个所缘类。格西噶马巴<sup>④</sup>曾说：

“汝言思而不生，汝于何时思耶？昼日散乱，夜则昏睡，汝勿说妄语！”

我们的情形比他说的更糟，我们连一个完整的所缘类都没有在一座早课内修过，却在抱怨为何还生不起证悟，这是绝对错误的想法！有些人没有“骨石相遇”<sup>⑤</sup>般脚踏实地的修持，只是在念诵一、二遍《功德之基颂》时装模作样地闭着眼睛，就指望能生起“菩提道次第”的体悟，这种愿望太不实际。

噶当派的贡巴仁钦喇嘛（修宝师长）<sup>⑥</sup>说：“眼光要放远一点，心量要放大一点，情绪要放松一点。”意思就是说，我们的眼光要放远些，把目标锁定在遍智佛地上；对于下、中士道，心量要放大些；修法时，情绪要做到松紧合适；即使平日的行持也

① 噶当派“四瑜伽师”之一，系一在家居士，师事阿底峡尊者五年，尊者圆寂后，随仲敦巴至热振寺。

② 无上瑜伽部之道分二个次第，生起次第与圆满次第。

③ 为所有地狱中受苦最久、最重的地方，犯密宗戒者将堕该狱。

④ 法名为喜饶沃（智光，1057~1131）。

⑤ 以石碎骨而求髓。

⑥ 阿底峡尊者亲教弟子。



要做到松紧有度。我们有时听师长说法，会生起不可抑制的出离心，急切地想修法，但没过几天，又照常胡作非为，这是不究竟之相。

## 丙二、如何正取心要之理

本段分三节：（丁一）于共下士道次第修心；（丁二）于共中士道次第修心；（丁三）于上士道次第修心。

### 丁一、于共下士道次第修心

此节又可分两方面：（戊一）发起希求后世之心；（戊二）依止后世安乐方便。

#### 戊一、发起希求后世之心

此又分两部分：（己一）此世不能久住而念死；（己二）思维后世二趣苦乐如何。

#### 己一、此世不能久住而念死

分三部分：（庚一）不念死之过患；（庚二）念死之利益；（庚三）正念死之理。

#### 庚一、不念死之过患

分六小节：（辛一）不念正法过患；（辛二）虽念不修过患；（辛三）虽修不净过患；（辛四）修不殷重过患；（辛五）自谋不善过患；（辛六）临终时将追悔而死过患。

#### 辛一、不念正法过患

如果心里不念及死亡的话，我们就只会考虑现世的种种需要，整天为衣、食等忙碌，妨碍我们去修佛法。反之，若我们能



认真地念死的话，便会一心一意地为后世做准备。就像准备出发的康巴香客全力打点行装一样。我们对现世的衣、食、名三者有如此大的贪著，也是因为不念死的缘故。如果不以忆念无常来指导我们，我们哪一天不念死，哪一天就会流于现世的经营。

## 辛二、虽念不修过患

宗喀巴大师说：

“此复仅念今后边际定当有死，虽皆共有。然日日中，乃至临终，皆起恶念：今日不死，今亦不死。”

如果不念死的话，我们的心老是执于不死，而一味地推延修法的时间，心里想：“明天修好了，后天修好了。”像这样纵然念及佛法也无法去修，心怀散乱，总是惦记着发财等事，永远没有修法的机会，就这样耗去一生的时光。

## 辛三、虽修不净过患

虽然我们这些人都在修法，但修的都不是清净的法，因为我们不能克服现世的虚荣。我们所做的闻、思只是为了想做个学者或求名；禅修、念诵也多半是为了要消除现世的违缘；不见访客的大修行者，目的也在于求名等等；不掺杂罪行的修行几乎一样也没有。

曾有人请问阿底峡尊者：“只考虑现世的人会有怎样的果报？”大师答：“果报也只有那样。”又问：“会有什么样的后世呢？”答道：“地狱、饿鬼和畜生！”只求现世的果报是：今生能成就一些小利，后世则堕恶趣。这样的话，我们和那些在家人就没有任何差别了。

修法首先要舍弃现世，但这并不意味着我们必须成为乞丐，因为乞丐不是为了舍弃现世而去流浪，我们要舍弃的是“世间八法”。



凡掺杂世间八法的，就不是正法。瑜伽师洽扯却曾逐一询问阿底峡尊者说：“我去修行好呢？去讲经好呢？还是边修行、边讲经好呢？”尊者回答说这些都无益。他接着问：“那么，做什么才好呢？”回答是：“舍弃现世！”嘉玛瓦<sup>①</sup>说：

“佛法修持一无成，汝愚自矜为佛徒，  
修法首须舍现世，当观自心之有无！”

堆陇巴曾对人说：“老兄！布施固然不错，但修法更好！”这些都说明，佛法与世间法是对立的。博朵瓦也说过：“有两个尖头的针不能缝衣。”

如果不念死，我们就不会有舍弃现世之念；如果不能舍弃现世，得利时便高兴，不得利时便沮丧；对于苦、乐、称、讥、赞、毁的反应也一样，如此，终为八法所控制。“八法”即龙猛所说的：

“利无利苦乐，称无称毁誉，  
了世俗八法，齐心离斯境。”<sup>②</sup>

（帕绷喀大师接着又讲了某人向博朵瓦献绿松石的故事。<sup>③</sup>）林日巴也说：

“轮回分别城邑中，世间八法僵尸游，  
此即可畏尸陀林，师当于彼修等味。”

因此，我们应该舍弃现世，做到“心极法依止”。倘若对生活有所顾虑，就应想：“即便不富裕也可以。”这样即能做到“法极穷依止”。我们的大师释迦佛从有家到无家而出家时，抛弃一切王室的荣华富贵，改穿从垃圾堆里拾来的衣服等等，就是“心极法依止”和“法极穷依止”的榜样。宗喀巴大师也一样。

① 法名为雍丹沃（功德光，十四世纪晚期），嘉赛·脱麦桑波（无著贤）之弟子。

② 引自《亲友书》。

③ 有人曾向博朵瓦供养一块大绿松石，博朵瓦拒绝碰触，但命此人将绿松石放下，博朵瓦随之为他做了回向。次日博朵瓦离去之后，那人发现绿松石仍在原地。故事详见《道次第传承师长传》。



做到“法极穷依止”之后，我们或许又会想：“我会不会因为找不到粮食而饿死呢？”这时候应想：“如果我会为修法苦因而死的话，死就死吧！”如此才能做到“穷极死依止”。虽然我们应有这样的决心，但事实上修行人因断粮而饿死的事从未发生过。具足大恩的大师佛陀将能够受生转轮王六万次的福德回向给我们，所以，即便世间发生饥荒，世人用珍珠来交换等量面粉的时候，佛陀的弟子仍不会饿死。正所谓：

“若大修行不下山，面团自会滚上坡。”

格西奔也说：

“我作白衣的时候，虽然带着像刺一样多的箭、刀和矛，但仍然感到仇人很多，不够防御；因为我一个人能敌四十人，人们就给我个绰号叫做‘吓四十’。我虽然白天上山打劫，晚上来村里行盗，但衣食仍感不足。现在呢？自我修法以后，衣食不再匮乏，仇敌自然消灭。”<sup>①</sup>

又所谓：

“若弃贪如尸，妙欲降如鹰。”

（帕绷喀大师又提到说，宗喀巴等先德事业大如虚空，也是因为舍弃现世、如法修行的结果。有一位萨迦派人士还以为宗喀巴大师是修什么怀摄法，于是跑去问大师，什么是一切怀摄法中最甚深的法。<sup>②</sup>）

（大师接着说，或许有人会想饬终和处理后事还是需要一些钱的，那时应想：“什么都无所谓，死就死吧”，如此才能做到“死极荒沟依止”。大师详细开示了我们需要噶当派“十秘财”<sup>③</sup>

<sup>①</sup> 引自《噶当嘉言集·宝藏》。

<sup>②</sup> 宗喀巴大师回答说，如法修行是最甚深的怀摄法。详见于《文殊怙主法王大宗喀巴传·佛教美術稀有摩尼鬘》，嘉旺却杰·洛桑成烈南杰造，郭和卿汉译。

<sup>③</sup> 噶当派诸格西舍弃现世、修清净法的十大秘诀“四依止”、“三金刚”与“出、入、得三事”。“四依止”正文中已交代“三金刚”为事前无牵累金刚、事后无悔愧金刚、与智慧金刚同行；“出、入、得三事”出于人群、入于狗伍、得到圣位。详情可参阅拙译《三主要道甚深引导笔记·开妙道门》，帕绷喀大师讲授。





的道理。密勒日巴也说过，如果他死的时候没人哭泣，尸身周围没人聚集，他的心愿就满足了。<sup>①</sup> 虽然我们也许会认为办丧事的钱财是必需的，但事实上，人们看到尸体就反胃，总想迅速将它移走，所以根本不需要担心自己的尸体会留在床上没人管。

如果我们能这样子毅然决然地舍弃现世，现世的安、乐、名三者反而会铺天盖地地涌来。

简要的说，就是：希求现世的人是世俗人，舍弃现世的人是修行人。格西博朵瓦曾问仲敦巴：“法与非法的界限在哪里？”仲敦巴回答说：“能对治烦恼的是法，不能对治的即非法；与一切世间法不相顺的是法，相顺的是非法。”这句话明白道出了佛法与世间法二者对立的关要。

然而，我们似乎谁都能将念经和治家这二桩事一并做。因为我们这些人以“世间八法”作为修持的中心，除了身体外相像个修行人外，内心实与世俗人无异。

舍弃现世修清净法的主要方便是修“死无常”。如果不能舍弃现世，我们所修的法就会流于现世的目的。所以，我们必须等观世间八法，抛弃对衣、食、名三者的耽著。

至于舍弃现世的标准，我们当以嘉旺格桑<sup>②</sup>和班禅洛桑耶协<sup>③</sup>为楷模。嘉旺格桑除了铃杵和三法衣之外<sup>④</sup>，从不想拥有别的东西。（帕绷喀大师并讲述了班禅洛桑耶协的故事：他对别人供养一百个马蹄银锭一事深感不悦。）

我们很容易遭到衣、食、名三者中的一项、两项，或所有项的系缚。这三者中，最难断的是求名。不论法师也好、律师也

① 参阅拙译《三主要道甚深引导笔记·开妙道门》。  
 ② 第七世达赖喇嘛格桑嘉措。  
 ③ 第五世班禅。  
 ④ 因铃杵是密宗必备之物，三法衣是比丘必备之物。



好、讲经师也好、禅师也好，希望出名的人很多。杰·卓尾贡波<sup>①</sup>曾对此详加解说：

“现世法、律、禅修师，但求现世法、律名，  
闭关书字于门楣，不见访客禅修师，  
亦求现世禅师名。”<sup>②</sup>

又说：

“下至少物供三宝，心中亦欲他人见。”

有些自诩为大修行者或成就者的人，愿意在衣、食方面从简，依靠服食花精、石精<sup>③</sup>等勤修苦行，但内心深处无丝毫求名之心的却很少。

《喻法集》里面有一些与此有关的譬喻，如“松鸡、门槛、狐与猿”等。所谓门槛，是指人们只知探询远方的路况，而不提防“门槛”边的火塘；同样的，我们只喜欢探问佛地和密法等高深之道，却不愿舍弃对现世的耽著，不去解脱贪著现世的系缚。这种过失也是因为“不念死”造成的。

#### 辛四、修不殷重过患

如果不念死的话，我们修法就不会努力，修持也就难免中断。每当我们修善行的时候，总是很容易就感到疲乏，也生不起大精进，这就是不念“死无常”所导致的过失。

格西喀惹巴因念“死无常”的缘故，连去砍伐禅房门边棘刺的空闲都没有。密勒日巴的衣服和糌粑袋破了，也无暇缝补，依然勤修善行。

如果我们念“死无常”的话，也就能够心无旁骛地长时间勤修善行，并在每次修法的时候，无有怯弱，心感畅快。

① 指噶当派大德桑结温敦。  
② 引自《噶当嘉言集·宝藏》。  
③ 密宗辟谷术。



## 辛五、自谋不善过患

若不念死，便会大大地贪著于现世。因为追求现世的利益，连带也将对饶益者和损害者等生起贪、嗔、痴三种烦恼，并因此与别人打斗、争吵，导致被别人骂是恶人等等。要知道，即使是打斗时留下的小疮疤，这一切伤害都是自己造成的。简言之，若不念死，就是在自毁今生和后世的一切利益。

## 辛六、临终时将追悔而死过患

如果不念死的话，我们所修的法只不过是徒有其表，因为与现世的希求相掺杂，所以修不成任何正法。某天有个称作“死亡”的怨敌突然出现的时候，将发现以前孜孜以求的权力、地位、财产等都帮不上忙了，真正能帮助自己的只有神圣的正法，但因为未曾好好修持，临终将会生起极难忍受的懊悔之心，为时已晚之际，只有自食苦果。譬如，以前有个名叫蒙卓却札的人，他身患热病，自知死期将至，因而说出追悔的话。

噶玛巴曾说：

“现在必须畏死，临终时则须无所恐惧。我等正与此背道而驰，现在无畏，至临终时则用指抓胸。”

我们应当生前就对死无常产生恐惧，而好好修法，临终时才能无所畏惧。但事实上我们的做法正好与此相反：现在丝毫没有自己会死的念头，常保持安乐的心情；临终时则手忙脚乱，不知所措。

在临终的时候，无论是拥有百库黄金的富翁，还是统御各方的国王，这些财富和权力转眼成空，对自己一点益处都没有、毫无价值。临终时真正有利益的安心事一样也没修成，在这种情形下，如果一场致命的大病突然袭来，那时候纵然心想：“如果此番能不死的话，我一定要修法。”也为时已晚了。俗话说：“食



物在手的时候，如果自己不吃的话，一旦被狗衔去，纵有想吃之心也无济于事。”

以上所述为不念死的六种过患。

## 庚二、念死之利益

这一部分分六小节：（辛一）利大利益；（辛二）力大利益；（辛三）最初重要利益；（辛四）中间重要利益；（辛五）最后重要利益；（辛六）临终时欢喜而死利益。

### 辛一、利大利益

念死的利益极大，大师在《大涅槃经》中说：“一切足迹中，象迹第一；一切想中，无常与死想是为第一。”念死能促使我们去修真正的佛法，因为希求后世能获得胜妙之身，我们便会勤于布施、持戒等善业。简言之，从三士道至双运间的一切“道次第”，均由念死所引发。

密勒日巴也是因为受到其师雍敦<sup>①</sup>施主去世的影响而心向佛法。许多大成就者为了提醒自己念死无常，所以手里经常拿着骨笛和颅碗，这也是为什么《毗奈耶》<sup>②</sup>说要在浴室内画上骷髅等像的缘故。

京俄仁波切说：“如果我们每天清早不修一座无常的话，这一天就会成为世俗人的一天。”祥尊耶巴<sup>③</sup>也说：

“如果上午不念死，那么这上半日即成现世者；如果中午不念死，那么从中午至晚上这段时间即属现世者。凡是为现世所做

① 密勒日巴的早期师长。

② 《毗奈耶杂事》。

③ 法名为耶协跋（慧燃），博多瓦早期师长之一。



的事就不是正法。”

## 辛二、力大利益

如果我们能念死无常的话，那将对摧坏不顺品贪欲、嗔恚等，以及对圆满资粮有很大的力量。它好像是一把能同时击破所有烦恼和恶行的锤子。

## 辛三、最初重要

念死是最初令我们开始修法的主因。

## 辛四、中间重要

念死是中间鞭策我们精进修法的助缘。

## 辛五、最后重要

念死使我们最后修法达到究竟、道果圆满。

## 辛六、临终时欢喜而死利益

由于我们已修清净正法的关系，临终时便可安心，就像游子将返家园一样。隆喀喇嘛仁波切曾说：“无常出现时我不会害怕，因为上午的老比丘下午将受取天身。”因此，修行到最高层次的人，能以愉快的心情面对死亡；中等者不会感到心忧；最下者也不致追悔而死，因为他想到：“我已认真修法了，现在死而无憾。”密勒日巴大师说：

“我因畏死逃上山，通达本心空性理，  
今死纵临亦无忧。”

## 庚三、正念死之理

这部分分两小节：（辛一）修习死亡九种因相；（辛二）修



习死相。

这里所说的详细教授，为噶当派古德所未发，系从宗喀巴大师语教中所出。宗喀巴大师语教中，含有许多与众不同的甚深、广大教诫。例如，对印度密续经典密意的阐明，触及觉受关要的方法，条理清楚的科判次第等等。

## 辛一、修习死亡九种因相

思维死亡的九种因中，有三根本：（壬一）思维死决定；（壬二）思维死期无定；（壬三）思维死时除正法外，余皆无益。每一根本又各有三种因，共为九种。

### 壬一、思维死决定

第一根本“死决定”的三种因：

#### 癸一、死主决定当至，无缘能令退却

我们是绝对会死的，无论我们有什么样的身体、走到哪里去、用何等的方法，都无法让死主退走。

胜妙身无法使死主退走，《无常集》中说：

“若佛若独觉，若诸佛声闻，  
尚须舍此身，何况诸凡夫？”<sup>①</sup>

获得金刚身的佛陀薄伽梵，以及印、藏众多证得双运的大成就者，现在除了在谈论中他们似乎还存在外，事实上均已入灭。既然大师佛陀等也要示现坏金刚身而入涅槃相，你、我之辈又怎能不死呢？

当大师临近涅槃时，舍利弗等数万弟子先佛入灭。后来大师命人在拘尸那城外的双娑罗树间布置最后的卧床，接着调伏了最

<sup>①</sup> 出自《集法句经》。



后的两位化机弟子：乾达婆王“极喜”与自然外道“极贤”。由于不忍心见佛陀入涅槃，“极贤”也立即入灭。大师临涅槃时，将上衣脱下并告诉弟子：“如来难见，现当瞻视！”之后为了凸显无常是最后的言教，以及表示当以此为主要修持的缘故，大师说：“一切有为法皆无常，此乃如来最后之语！”随后入灭。散居在各地、已获生死自在的阿罗汉们，听到大师涅槃的消息后，也大多相继入灭。使得存世的阿罗汉还差一位才满五百。

不仅如此，七代付法师、八十大成就者、六庄严二胜等印度的那些班智达与成就者，以及西藏的“堪洛却松”、阿底峡尊者父子、文殊怙主宗喀巴父子等，也已入灭，现在全都只存在于言谈中。既然如此，我们又何尝不会死呢？

以前彩却林雍增仁波切讲《道次第》的时候，与会者达数千人，而今师弟之中一个也没留下。曲桑仁波切<sup>①</sup>曾经像现在一样，在本地讲过法，但现在只剩下轶事流传。目前参加法会的诸位，百年之内也将全部去世，届时只能留下一些口头记载而已。

再者，汉、藏、蒙等瞻部洲中所有现在还活着的人，包括今日出生的婴儿在内，一百年后肯定都会死亡，一个也不会剩下。即然如此，我们当然也不会例外，这是大家可以亲眼目睹的事实。

同样的，也没有一个地方可以避免死亡的侵袭。《集法句经》中说：

“住于何处死不入，如是方所定非有，  
空中非有海中无，亦非可住诸山间。”

以前波斯匿王的儿子“圣生”准备屠杀释迦族的时候，目犍连想以神变力将“圣生”及其军队带到外铁围山之外，但佛陀说这无益于阻止这场灾难。一些释迦族的青年男女藏在如来的钵

<sup>①</sup> 法名为耶协嘉措(慧海,十八世纪)。



内，另有些人被安置到太阳的宫殿里。但在屠杀发生之日，这批人也一样死去。

死亡要来的话，我们无法用快跑来逃避，无法用钱财来赎回，也无法用权势或力量来抗争。正如《无常集》中所言：

“具足五通之仙人，虽能行空飞万里，  
所经之处未有死，如是之敌终难抵。”

如果逃走能解脱死亡威胁的话，那么获得五通、有神变力的仙人应能逃出死主的魔爪，然而仙人也无法解脱，终将死亡。

权势或力量也无法使死亡退却。狮子虽然有一掌击破象头的力量，但临终时却蜷起爪子而死。具力转轮王也必然要死，他的权势帮不了任何忙。

如果分析一下我们对钱财喜爱的程度，可以发现，我们似乎迷信到以为钱财有赎死的功能。然而，就连转轮王的财宝也无法赎死，其他人的钱财就更不必说了。

《教授国王经》中说：

“譬如若有四大山王，坚硬稳固成就坚实，不坏不裂，无诸陨损，至极坚硬，纯一实密，触天磨地。从四方来，研磨一切草木本干及诸枝叶，并研一切有情生命众生。此非速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。大王！如是此四极大怖畏来时，亦非于此速走能逃，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于退却。何等为四？谓老、病、死、衰。大王！老坏强壮，病坏无疾，衰坏一切圆满丰饶，死坏命根。从此等中，非是速走易得逃脱，或以力退，或以财退，或以诸物及咒药等易于静息。”

如经文所说，当四座坚硬的大山从四方迅速进攻过来、研碎草木等物的时候，任何方法都难以击退它们；以此为喻，老、衰、病、死这四座山也是难以退却的。





## 癸二、寿数无可增添，不断减损

我们将来的死亡是必然的，因为我们的寿命长短全由宿业决定，无法增加一丁点。随着每一刹那的消逝，我们正慢慢地向阎王靠近。如《入行论》中所描述的那样：

“昼夜无暂停，此寿恒损减，  
亦无余可添，我何能不死？”

又如《集法句经》中说：

“譬如舒经织，随所入纬线，  
速穷纬边际，诸人命亦尔。”

嘉却·格桑嘉措说：

“生已命无刹那住，如驰趣往阎罗前，  
悲夫生者行死道，恍如罪犯赴刑场。”<sup>①</sup>

我们从出生开始，连一口气的时间都不曾稍停，比纵马飞驰还要快地奔向死亡之地。马还因为疲乏等缘故会稍加休息，死亡却刹那不停地飞奔过来，所以我们正一分一秒地与死亡靠拢。《集法句经》中又说：

“如诸定被杀，随其步步行，  
速至杀者前，诸人命亦尔。”

譬如，当一头羊被牵往屠宰场时，它正步步向死亡靠近。同样的，我们在出生之后，便朝死亡奔跑，从未有暂停的时候。

扣掉过去的岁月，我们的寿命已所剩无几，并将随着呼吸、小时、日、月、年而逐渐消耗完毕。“现在我要死了，我要走了”的一天会突然间到来。所以，根本不可能有“我不会死”这种自信。（帕绷喀大师说，即便在我们惬意松弛地躺下、准备睡觉的时候，我们仍然向死主奔去。）

<sup>①</sup> 出自《修心教诫与道歌次第汇编·具义梵音》，题为《内心忧悔歌》。



### 癸三、于生时亦无闲暇修法而死

我们的寿命极短，很可能在没空修法的情况下已向阎王报到。假定我们可以活六十年的话，这当中我们每个晚上需要睡觉，所以睡眠已花掉我们半辈子。另外三十年中，扣掉吃饭等时间，能够真正用于闭关修“四座瑜伽”<sup>①</sup>等修法的时间，实在不超过五年。

新年元旦的时候，我们为了讨吉利而大办庆宴。之后的每个月中，我们又以“大愿法会”<sup>②</sup>等各种节日的名义忙碌散乱，一年就这样在瞬息间过去了。

贡唐仁波切<sup>③</sup>说：

“不思修法过二十，想修想修又二十，  
不行不行十余载，此乃空耗一生传。”

我们年轻的时候，根本想不到佛法，之后虽然有修法之心，但总是在“想修、想修”之中拖延，不肯实际去做，结果得不到任何佛法上的成就。我们老了之后，除了为后世发发愿外，因为老不中用而什么也做不了。

现在有许多人虽然有修法之心，但终日散乱；也有不少人因为无力修法而追悔莫及。当我们看到这类情况时，应该意识到这些做法是不对的。此外，我们不要将那些日复一日影响修法的无益之事想得那么重要，而应下定决心，在死主阎王临降之前尽力修法。杰·昂旺降巴说：

“譬如平原上堆有一堆麦子，有一股洪水正从附近的山谷冲下来，准备把麦子卷走。如果我们在一旁观看，什么也不做的

<sup>①</sup> 后半夜至日出为第一座；日出至中午为第二座；中午至日落为第三座；日落至午夜为第四座。

<sup>②</sup> 时间为藏历正月初一至正月十五，肇始于1409年宗喀巴大师为纪念释迦牟尼佛而在拉萨大昭寺举办的大规模供养、祈祷法会，二世达赖根敦嘉措时成为常例，五世达赖洛桑嘉措时增设选取头等格西的考试。

<sup>③</sup> 法名为贡却丹贝准美（宝教灯，1762-1823），格鲁派著名大师。



话，将连一颗麦粒也收不到，全被洪水冲走。但若能迅速地努力抢救的话，我们至少还能收回一部分。要是运气好，甚至还能全部救回而实现最大的目标。同样的，我们也应在死亡到来之前，尽其所能，修习三士道。”

思维上述三因之后，我们将认识到死亡的必然性，从而做出必须修法的决定。

## 壬一、思维死期无定

第二根本“死无定期”的三种因：

### 癸一、总瞻部洲人，别于浊世，死期无定

如果死期是确定的话，我们或许可以先完成诸如降伏仇敌、保护亲友等世俗的事情，趁早快活一番，等到死期将至之前再修法。但这种确定性是没有的，所以思维死无定期这一节很重要。

《俱舍论》中说：

“北俱卢千年，余二<sup>①</sup>半半减，  
此<sup>②</sup>中寿无定，末十初无量。”

这是说，其他各洲人的寿命长度大多数是确定的，而瞻部洲人最初的寿命可达无量岁，最后则以十岁为长寿之最。因此，瞻部洲人的寿数是不确定的。尤其是在浊世时期，人的寿命长短更不确定。总而言之，虽然我们不会有会永远不死的想法，但我们在未死之前，总是怀着这种念头：“死是肯定的，但今年不大可能会死。”其理由是，某些人认为自己还年轻，所以暂时还不至于死。但这种理由是站不住脚的，死亡并不因为年龄的长幼而有先后次序，父母痛心幼子夭折的事例多的是。同样的，年纪比我们小，但比我们早死的也有很多，有的人甚至刚生下来就死了。另

① 指西牛货洲与东胜身洲。

② 指南瞻部洲。



有些人认为，自己没病所以暂时还能活一段时间，但这也是说不准的，许多卧病在床的人没有死，无病而猝死的却大有人在。

有的人在吃饭间死去，他们起先丝毫不会意识到自己将在吃完饭之前死亡；在许多集会中，有些人自己走进集会大殿，却变成一具尸体被人抬出来，放在尸轿里；有些官员在实施政务中，等不到完成的那一天就留下未竟之业死去。我们有时在一些大德的文集里，可以发现有所谓的“未竟之著”，这只是一种委婉的说法，实际上是指该文作者未能写完全书就逝世。

虽然常有某人去世的消息从周围山谷的上部和下部传来，但我们这些人却从没想到同样的事也会发生在自己身上。相反的，我们把这类事当作看热闹，甚至还有这样的期盼：“这家伙法衣真不错，我要是有这么一套就好了。”

与此类似的死亡，某一天肯定会发生在我们身上，而什么时候来却是未知的。正如所谓：

“明日与后世，未详孰先至，  
不重明日计，当勤后世利。”

《集法句经》中说：

“上午见多人，下午有不见，  
下午所见者，次晨有不见。”

我们哪里有明天不会死的把握？正因为没有，所以我们应该思维：“不为死做准备肯定是错误的，因为虽然不知道它什么时候来，但它必定是会来的。既然我无法肯定自己将活到年老，所以我不必制订许多计划来保证将来有个幸福的晚年。”

如果无法想像自己今天或明天会死的话，我们至少也应这样思维：“明年这个时候，难说是否会轮到自己死。”以本次法会在座的诸位为例，座首、座中、座尾的听众中，谁将轮到第一个先死，我们是无法肯定的。

阎王不会在我们死亡之前先捎个口信来，说：“喂！现在你



该走了。”有一天它会突然降临，就像霹雳一般，我们终将要留下未竟之事而去。就算是最普通的出家人，他们也必须留下茶、酥油、糌粑，甚至是喝到一半的面汤而赴黄泉，此即死无定期的表征。

认为自己可以长生不老，是我们“常执”的一种表现。这种邪见<sup>①</sup>一直在欺骗我们，直至我们意识到自己死期已至的那天。甚至在死亡的当天，垂危的病人或许还在想：“我今天还不会死吧！”

有些人遇到本命凶年<sup>②</sup>的时候，可能还会动念去想今年是否可能会死。但事实上，从一岁至一百岁间所有的非凶年中，我们也不敢说不会在该年死亡。以今年廿八岁者为例，你们应该想到：“我今年是极可能死的，因为与我年龄相同的某某就是这个年龄死的。”

如果有人要我们立誓说今年一定不会死，我们是做不到的，所以只能作出怀疑的样子。“死无常”并不像“无我”的意义那样难懂。除非你不去思考，否则我们住在大寺院或人口稠密的城市中，只要心里一想，它就会像眼见、手触般清晰地出现在我们面前。

因此，我们应该配合我的依怙主大宝师长的话来加以思考，他说：“如果我一个月、两个月不死，但愿我能成办后世的利益；如果我一年、两年不死，但愿我能实现来世永久安乐的目标。”

## 癸二、死缘极多，活缘微少，故死期无定

现在能保护我们不死的，只有自己前世的愿力、福德和诸佛

<sup>①</sup> 佛说众生有四种邪见（1）执无常为常；（2）执无我为我；（3）执苦为乐；（4）执不净为净。“常执”是其中之一。

<sup>②</sup> 根据西藏历算学，人的一岁逢九和十三岁为凶年。



的悲心，除此之外，死缘极其繁多。我们周围有八万种死缘障碍对我们虎视眈眈，就像苍蝇盘旋于腐肉一般，正伺机把我们吃掉或夺走我们的呼吸。此外还有如雾气笼罩般的四百零四种疾病、三百六十种魔鬼、十五种厉害的童子魔、三百六十种非人等，全都在觊觎我们的寿命。

除了这些外缘外，我们体内的风、胆汁、涎液等以及四大只要稍不平衡，就会夺走我们的生命，就像同在一个器皿中的四条蛇，哪一个力大就把其它三个吃掉一样。所谓：

“死缘极众多，活缘唯少许，  
此等亦成死，故当常修法。”<sup>①</sup>

不仅内、外死缘众多，活缘变成死缘的也有许多。例如房屋倒塌、舟船沉没、被马摔下踩死、遭亲友出卖、食物不消化等等。所以，龙猛说，我们的寿命就像狂风中的灯烛一般：

“安住死缘中，犹如风中烛。”<sup>②</sup>

### 癸三、身极脆弱，故死期无定

虽然如上所述死缘极多、活缘极少，但如果我们的身体坚不可摧，死缘再多也不会威胁到我们。然而我们的身体就像水泡一样，连一根刺也可以要我们的命，死亡实在是不须重大因缘的。即便我们有坚固结实的身體也没有用，《亲友书》中说：

“七日燃烧诸有形，大地须弥及大海，  
尚无灰尘得余留，况诸至极脆弱人。”

该文又说：

“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，  
出入二息能从睡，有暇醒觉最稀有！”

意思是说，我们在入睡的时候，粗气的呼吸停止了，只剩细

<sup>①</sup> 引自《宝鬘论》。

<sup>②</sup> 同上。



四大的风在鼻孔中继续流动，在粗四大风的呼吸停止之后，又能苏醒过来不死，实在是一件极稀有的事！

因此，我们应当思维死无定期，从而生起立即修法的念头。就像有个想杀我们的仇人肯定要来，但什么时候来不知道，所以从即日起便要积极防范。

我们常常这样子自己骗自己：“法是一定要修的，但等我明年此时把事情办完后再修吧。”杰·贡唐巴说：

“心想今年或本月，现世之事先完成，  
次方修习清净法，此乃欺诳一切鬼。”<sup>①</sup>

我们常有完成某事后再修法之心，但是世俗的事情就像阵阵波浪一样，永无结束之时。完成一件事后，另一件事势必接踵而至，待那件事完成后，又有下一件事出现，于是又想等到那件事完成后再修。正如所谓：

“俗事犹如老人须，剪而又剪须愈多。”<sup>②</sup>  
贡唐巴说：

“明日修法黎明前，今日死期已迫近，  
如今不应作自欺，从即日起修正法！”<sup>③</sup>

有些人喜欢安排修法的时间，心想：“等这事完了再修法”或是“明天再修”，殊不知在事情完成之前，“今日你该死”的噩耗已经像霹雳般出现。

以上述三因思维“死无定期”之后，我们应下定决心从现在起就彻底放下俗事，不再推明天、等后天，而应从即刻起便修法。这并不意味着学僧可以不去大殿和辩经院而跑到山洞去，而是应该把自己现在所修的法转变成真正的法。以过去口头上的念诵为例，我们恐怕都曾念过上千遍“皈依发心偈”，但念诵时真

① 引自贡却丹贝准美所造的《无常修法学处》。

② 引自贡却丹贝准美所造的《与经验老者之对谈》。

③ 引自《无常修法学处》。



正做思维的或许一遍也没有，由此可以发现，真正的佛法我们实在少得可怜。虽然像积极经商和努力稼穡这类事无法转变成正法，然而对我们这些出家众来讲，却应将日前所做的事转变为正法。（帕绷喀大师解释说，导致我们大多数人正法匮乏的，大半是因为我们不愿修，而不是不懂得修。）

### 壬三、思维死时除正法外，余皆无益

第三根本“死时除正法外余皆无益”的三种因：

#### 癸一、财物无益

纵然我们富贵如梵天、帝释或转轮王，死的时候还是连一名仆人、一件财物都带不走，所以这些东西在死时都无益处。统治各地区的国王将死的时候，连一粒麦子也无法带走，甚至乞丐也得放下不离手的叫化棒而去，所谓：

“国王须舍河山去，乞丐须舍棍杖去。”

《大树经》中也说：

“纵然积有百年粮，死之次晨空腹行，  
纵然积有百年衣，死之次晨赤身行。”

又如《入行论》中说：

“死时皆须舍，然我不了知，  
为诸亲与仇，造种种罪业。”

以及：

“生既孤独生，死亦孤独死，  
苦分他不取，能障友何用？”

以前有个人将一块大石头打磨成工整的四方形，别人问他这派什么用，他回答说没什么用，以后准备把它扔掉。我们的情况与此人相似：最终将放下现世中苦苦积揽的所有财物而去。





## 癸二、亲友无益

纵然有许多亲爱如心肝肺腑的仆众、弟子、亲戚围绕在我们尸床旁牵扯依恋，也都不能使我们不死。我们也带不走他们中的任何一个，只能孤独地前往“中有”的险狭之道。正如大成就者弥札佐格所说：

“陛下任何富，死赴他世时，  
如敌劫于野，独身无子妃。”<sup>①</sup>

及《入行论》中所说：

“鬼卒来抓时，亲友有何益？”

以及班禅却坚所说的：“恩爱眷属皆永离”<sup>②</sup>等。

如果有人知道今年冬天就会死的话，他怎么还会去忙明年的事呢？现在我们对到印度或汉地去旅行感到很兴奋，认为是件了不得的大事，忙着打点行装。这种旅行虽然可以带着马匹、骡子和仆从一起走，但当我们的“大搬家”去后世时，却只能独自一人去，既没有道伴，也带不走丝毫财富受用。

## 癸三、身亦无益

当我们死殁时，就算一切山都变成黄金、一切人都变成朋友，对我们而言也全没用。财物受用、亲戚朋友等就不必说了，即使连我们从胎里带来的，担心它受冻、挨饿，连刺扎也禁不起的、像如意宝般受爱护的身体也要留下。所以，当如班禅却坚所说的“素珍卫身需时欺”<sup>③</sup>等，思维必须与最受爱护的身体分离的情形。

在思维上述三因之后，如果我们光是坐着害怕发抖是没有用

① 引自《与月国王书》。

② 引自《解脱中有险难启请》。

③ 同上。



的。贡唐·丹贝准美说：

“法是无谳道向导，法是长征道路粮，  
法是难行道商主，三门今当合法法！”<sup>①</sup>

密勒日巴大师说：

“弟子贝达绷谛听！具信富女听我言：  
后世时较现世长，行路干粮已备否？  
行路干粮若未备，当作布施以备之！”  
以及：

“弟子贝达绷谛听！具信富女听我言：  
后世怖较现世大，护送卫士已备否？  
护送卫士若未备，当修正法以备之！”<sup>②</sup>

我们死的时候，旅途上的向导、商主、路粮就是正法，假如我们生前未曾修法的话，便和路旁死去的老狗没什么两样。想一想，如果我们这样子死去，那该有多么悲哀！我们应该像回家的旅客那样，不做长留他乡的打算、只想着如何打点回家的行装，对现世没有丝毫贪恋，决意只修正法！

## 辛二、修习死相

这一修法是我大宝师长的教授。（帕绷喀大师指出，因为这主要是“经验引导”的修法，所以修的时候，我们最好能按照如下所说来思维。）

具体修法是按照《依怙大悲颂》<sup>③</sup>和班禅却坚的《解脱中有险难启请》中所讲的内容来忆念。我们大家都知道自己有一天将死去，那么死的时候到底是怎样一种情形呢？让我们来观察一下。《中有启请》中说：

① 引自《无常修法学处》。

② 这两段引自《密勒日巴十万道歌集》。

③ 全称为《依怙大悲颂·普救恶趣》，作者佚名。



“扁仓却走经无救，亲故临视皆永诀，  
自己亦无奈何时，忆师教授求加持。”

当我们临近死亡的时候，不论再怎样请医诊治和延僧诵经，我们的病照样愈来愈严重。医生虽然当着我们的面说一些安慰的话，实则已经对家属发出病危通知。亲友们虽然表面上仍鼓励我们，背地里却已清楚我们即将死去而开始收拾物品。我们的体温开始降低，呼吸变得急促，鼻子塌陷，嘴唇上翻，皮肤光泽消失等等，表露出种种难堪的内、外死相。我们也将对以往所犯的罪业心生悔意，又缺乏因忏悔、防护恶业和修习清净善业而产生的把握。“解支节”的痛苦和四大融入次第的各种征象一一出现。我们就这样在种种可怕的幻觉之中死去，现世的鲜明景象杳然无存。

我们的尸体被床单包裹起来，放置在房间的一个角落。一道挂帘将尸体和房间的其余部分隔开，并燃起一盏昏暗的油灯。如果死者生前是师长的话，他的遗体便被套上灌顶服，修饰打扮一番。

虽然我们现在忙着追求华屋、软垫和暖衣，但在死后，我们的身体将被叠作三叠，并被皮绳捆起来，扔在地上。虽然我们现在忙着受用各种可口的食品，但总有一天我们将只剩希望能嗅一下“烟施”<sup>①</sup>气味的份。虽然我们现在享有诸如“格西”、“古雪”、“比丘”之类好听的称号，但总有一天我们的身体将被称作“尸体”，我们的名字前也将加上“已故”的字样。

所以，做师长的看到灌顶装时，应当想到这就是自己死后遗体上穿的东西；当我们看到床单时，应当想到这就是自己死后裹尸用的尸布，我们应该像这样来忆念。杰·密勒日巴所说的：

“可畏之物名为尸，瑜伽师身脉中有。”

<sup>①</sup> 因“中有”以香为食，故焚烧混合有“三白”（乳、酪、酥）、“三甜”（白糖、红糖和蜂蜜）的糌粑而做布施。



也是指我们现在的这个身体。

因为地风融入和火风融入等关系，我们将感受到山体破裂、厚土压身、进入熊熊烈火之中、被洪水或狂风卷走等景象。

有些师长说：“我已为亡者作了最好的‘中有开示’。”但与其在尸头旁作开示，不如在未死前作真正的“中有开示”来得有意义。因为我们平时习惯的那些基本动作，如受用饮食等，在临终的时候都做不来，而需要别人搀扶等等。既然如此，那么生前不熟悉的法，在那时肯定更加派不上用场。然而仰仗诸佛不可思议的加持力，“中有开示”等法还是会有一点益处的。

修习死相的依据出于《入行论》：

“何时赴寒林，他骨及我身，  
同属坏灭法，于彼作等观。”

意为别人死后送到寒林去的骨头和我现在自身的骨头，我应不加区别地平等看待。寒林中的枯骨曾经与我现在的身体一样，都是为死者生前所珍爱的。印度那些大成就者手执的腿骨和颅骨，不是为了恐吓和威胁他人，而是为了忆念死相。原在某人头上的那个颅碗，本是那人极其珍爱的头颅，用手指戮他脑袋时，他也会呼疼的。

如果你是一介贫僧的话，当设想自己的房间将变得空空如也，有人将搬进来住。他们会议论说，你已去世多少天了。自己身上的法衣也将穿在别人身上，那人会说：“我买的这件法衣是已故某某的。”我们现在未能受用的物品、衣服，总有一天会被别人买去使用。这些东西就像嘉却·格桑嘉措说的那样：“富乐圆满届时定舍如喜借贷之庄严”<sup>①</sup>，这一切都只不过是暂时借来用的罢了。

如果我们想像不出自己死亡情景，也可以到别人死去的尸身

<sup>①</sup> 引自《圣大悲观自在前赞叹启请文·降利乐雨》。



前观看。这一教授是不可能观不起来的。当我们见到捆尸用的马兰草绳时，怎会不感到害怕？这是肯定会使我们恐惧的，问题只怕我们不去思考而已。

如果想到连一件法衣都没有穿坏前人就会死，我们将意识到生命是多么的短暂，这是《教诫王经》中所说的。此外，我们时常思维《夏玛尔道次第》<sup>①</sup>中所述的无常修法，作为防止受用丰衣、美食时生起骄傲的对治。例如，当我们见到自己的衣服等受用物时，应想：“这些东西现在似乎为我所有，但总有一天会被别人转手贩卖。”别人也一定会说：“这是已故某某的遗物。”对于自己的身体，我们也应想到：“现在这个身体我虽然百般呵护，但总有一天会变成尸体，让人看到就害怕，碰到就恶心。”以及被绳索捆起来等种种情形。此外，我们当设想剩余的糌粑被用来作超荐供养，及师长在枕边作“中有开示”等情景。自己的头盖骨等也可能被人拿走，别人将议论说：“这是某某的头盖骨，货色怎么样？”这一天必定会到来。所以，我们一定要在这些事情发生之前努力修法，以保证自己将来能心无懊悔。

（至于“死无常”证德在心中生起的标准，帕绷喀大师说，我们应该有像格西喀惹巴一样的态度。然后大师又约略重述了一遍上述的内容。）

---

① 安多夏玛尔活佛著。





# 第十二天



三恶趣苦





《大游戏经》中说：

三有无常如秋云，有情生死等观戏，  
众生寿行似闪电，如崖瀑水速疾逝。”

如经所说，三有<sup>①</sup>以及地基、须弥山等的无常，犹如秋天的云彩一般；众生的生死就像演戏一样，片刻不停地变换角色；我们的生命也不长久，如闪电般一闪即过，而且刹那坏灭永不停息，如同悬崖边飞奔直下的瀑布。思及至此，我们应当生起立即修法之念。而三世诸佛唯一走过的路，就是“菩提道次第”，我们能够修行这样的法门，自然是最殊胜的。所以，我希望大家能这样来改正动机：“为了成佛以利益一切有情，我必须听闻《菩提道次第》引导，然后去做实修。”

（随后嘉杰·帕绷喀仁波切回顾了已经讲过的科判，又将昨天讲的“无常”部分重述了一遍。）

## 己二、思维后世二趣苦乐如何

“生起希求后世意乐”一科中有二部分，第二部分为“思维后世二趣苦乐如何”，其中思维乐趣苦部分将在下面中士道中说，此处单讲恶趣苦。

如昨日所述，我们的死是必然的，而且死无定期。死了之后，我们的心识仍然相续不断，所以必定会再次受生，而受生的地方只有两个：善趣或恶趣。

将来我们会到何趣中，靠比量便能推断。像我以前说过的那样，我们不需要问卦、推算以求知道自己后世将生在哪里。行善升善趣，做恶堕恶趣，大师佛陀早就为我们授记好了。《本生鬘》中说：

“应善定解善非善，诸业他世生苦乐，

① 地下、地面和上空。





断恶励力修善业。”

我们总是喜欢说要长远考虑，于是对现世的苦乐、得失做了许多分析。然而这并不算长远考虑，真正的长远考虑，是扩大心量去观察自己后世将去哪里。观察后将发现，我们后世可去的地方只有两个：要么是善趣，要么是恶趣。

我们将去二趣中的哪一趣自己是无法做主的，不然的话，现在也就不会有恶趣众生了。我们的业决定了我们的后世；善与不善业交互混杂，二者中哪一个力大哪一个便先成熟；如果二者力量相等，那么我们最习惯做的那一个便先成熟；如果连这也相等的话，那么哪一个先做哪一个便先成熟。《俱舍释》中说：

“业轮回何重，何近何串习，  
何先做彼等，前前得异熟。<sup>①</sup>”

我们所造的善与不善二业，以不善业力量来得最大。因为我们大多数的思想，全都是贪等烦恼的念头，由此所发起的一切业自然是不善的。甚至我们所做的善业，也经常受到不善念头的控制，能为后世回向的，为数极少。

以老师训斥学生为例，他先发起极大的忿怒心，骂的时候唯恐骂得不刻毒，最后又感到很痛快等等，加行、正行和结行三者全都很有力量，所以我们所做的大部分罪业力量都很大。说到所修的善业呢？就像以前一个念《兜率天众颂》的人，一会儿心思散乱，一会儿同别人说话，所以不得不多次从头重新念起一样：虽然口里面在念经，心里却散乱于世俗方面的事。

纵然我们有一些微弱善根，也可能被嗔怒和邪见摧毁殆尽；而那些小小的不善业，却在日复一日地成倍增长。不仅如此，我们以前受生为罗刹、非人、鳄鱼及猛兽等时，造有很多严重的罪业。在此之上，今生中又如前所说的那样，造集了众多力量强大

① 此颂系佛子罗怙罗所说。



的罪业。以我们现在的能力来判断，我们可能到死为止也无法靠忏悔和防护来清净这些罪业！因此，我们可以用现量来判断：善与不善两种业中，我们习惯于造不善业，因此不善业的力量最大。既然如此，我们后世除了恶趣之外，是无处可去的。（帕绷喀大师指出：只有获得加行道忍位<sup>①</sup>的人才有把握不堕恶趣，甚至连一些大菩萨也可能投生到恶趣里。）

设想今天晚上，我们作为一名比丘，在舒服的房间里，一张柔软的床垫上躺下，忽然因为某种恶缘而致死，明天早晨醒来时，我们将发现自己已来到一个所有山谷都充满烈火的地方<sup>②</sup>。这该怎么办呢？像这种受生于恶趣的情形，我们通常把它看得很远，视如观景，所以生不起厌离心。

龙猛说：

“逐日当忆念，极热极冷狱。”<sup>③</sup>

我们应该像修本尊“生起次第”那样，观想自己受生在那些恶趣中，修出真实的感受，从而生起恐惧之心。我们往往很重视修习本尊天身，但如果开始时先修一下地狱身的话，利益可能会更大一些。当我们因修热地狱苦而改变心态之时，就是出离心开始萌发之时，所以效果比较好。此外，因为我们有了厌离心，所以能消除我慢、贡高等等，功德极大。寂天说：

“又苦诸功德，谓以厌除慢，  
悲悯生死者，羞恶而喜善。”<sup>④</sup>

因为以此暇满身较易生出离心和悲心，所以我们应当重视修习生起出离心和悲心的主因——苦。

修恶趣苦分三段：（庚一）思地狱苦；（庚二）思饿鬼苦；

① 加行道之第二位，不退四谛之忍，故名。此位远离能堕恶趣之业烦恼故，不堕恶趣。

② 指大热地狱。

③ 引自《风俗论·救治众生之药滴》。

④ 引自《入行论》第六品。



(庚三) 思畜生苦。

## 庚一、思地狱苦

思维地狱苦又分四小节：

### 辛一、思大有情地狱或热地狱苦

热地狱的地理位置：印度金刚座下面三万二千踰缮那<sup>①</sup>的地方为“等活地狱”，再往下每隔四千踰缮那为其它各个热地狱。热地狱中所有地基和山脉全由燃烧的赤铁构成；在那里，连一块巴掌大的、如人间似的土地也找不到。

如杰·贡唐巴所说：

“寿命无常小睡中，无义苦乐梦纷乱，  
忽醒已处地狱内，陷荆棘坑奈何之！”<sup>②</sup>

大凡将生于热地狱的人，临终时会有怕冷的感觉，所以对热生起贪爱，由此引发受生热地狱的业成熟。经验像入睡般的死亡和做梦般的中有过程后，醒来时，此人发现自己已来到热地狱中。

地狱的火力要比人间的火力高七倍。与地狱火相比，人间火的热度就像“果希夏”旃檀水那般清凉。以前目犍连曾将一点点热地狱的灰烬带回人间放在海边，当地所有人都热得受不了。那些受生在烈火中央的有情，如果他们身躯短小，马上被全部烧焦也就算了，偏偏他们的躯体都如山脉那么庞大；如果他们的皮肤像我们脚底的皮那么厚，也还好，偏偏他们的肌肤幼嫩如喝奶的婴儿。

简单的说，热地狱中有各种无法忍受的痛苦，例如：所烧之身极其庞大的痛苦、如新肉般忍受力弱的痛苦、能烧之火至极炙

① 古印度长度单位名，一踰缮那约合二十六市里。

② 引自《勤修善法颂》。



热的痛苦等等。像这样的热地狱一共有八种：

### （一）等活地狱

虽然等活地狱中没有狱卒，然而因为恶业的关系，受生在那里的有情，彼此一见面就会产生嗔怒，手里拿的东西会自动变成武器，互相砍击，彼此身体都被切成一块一块的，最后昏厥倒地。然后空中发出声音说：“愿尔等复活！”同时一阵凉风吹来，散落的骨血重新聚拢，身体又恢复原状，随后故事重演。每天当中，像这种假名为死的昏迷要发生上百次，复活也要发生上百次。

我们现在应该想像自己受生在那里的情景，以及被兵器砍击、昏倒、苏醒等的情形，以生起真切的感受。平时我们只要被小刀刺死一次，就会有不可思议的恐惧和苦楚；而在等活地狱，像这样的事每天总要发生许多次。

等活地狱有情的寿命很长，这也是人间无法与之相比的。《亲友书》中说：

“此间日以三百矛，极猛贯刺所生苦，  
此于地狱轻微苦，非喻非能及少分。”

### （二）黑绳地狱

从此地狱开始，地狱中出现有名为“阿瓦牛头”、“雅夏猪头”等的狱卒。这些执事狱卒，身躯像山一般高大，眼睛血红，形状十分可怕。地狱有情听到他们叫喊打杀的声音，顿即魂飞魄散，觉得身体好像要碎裂一样。随后，他们会被狱卒逮住，推倒在赤热的铁地上，狱卒用灼热的铁丝在他们庞大的身体上烙下许多线条，烧焦后形成黑色印痕。接着，就像木匠锯木一样，有的狱卒用锯子锯，有的用斧头劈，有的用小斧削，虽然劈开后脱落的肉块和血滴掉到赤铁上面，但仍然和心识相连，能感到疼痛。



受生该狱的因，可以是十不善业中的任何一种，或是用马鞭抽打别人等等。

### （三）众和地狱

生在此狱的大多数情况，是属于杀生的报应。地狱有情被赶入二座状如羊头的山中，或是两座如同以前杀生时被害者的形像中，当两山对撞时，地狱有情被挤在中间，无处可逃。当二山分离时，身体又平复如故，像这样不断地被挤压。那里的有情痛苦万状，有的被压磨成粉末，有的像白里的芝麻一样被研磨，有的被拉入铁网眼中……等等。

（帕绷喀大师举例说，假如我们现在用手指将虱子杀死，将来我们在地狱中，就会被状如手指的山压死。）

### （四）号叫地狱

此狱有情被赶入赤热无门、里里外外都有火燃烧的铁房子里，备受煎熬。他们因为无法脱逃，心里生起极大痛苦而大声号叫。

### （五）大号叫地狱

此狱与“号叫地狱”不同的是，它有二重铁室，所以痛苦也加倍增大。他们纵然能逃出一间铁室，也绝对逃不出另一间；心理痛苦则更大。

受生该狱的因是：十不善业中的任何一种，以及无节制地饮酒，经中说：

“饮酒生于号叫处，斟者生于彼近边。”

### （六）烧热地狱

此狱有情被燃烧的铁甕从肛门贯穿到头顶，所有内脏全被烧



焦，并从口、眼等各窍喷射出火焰。他们又被放在烔铜沸腾的大铜锅里煮，等骨头、关节再度接合、全身复原后，又被放回去煮，如是等等。

### (七) 极热地狱

此狱比“烧热地狱”热两倍，此狱有情的肉、筋、脉、内脏全被煮烂，只剩下骨骼，然后关节接合、平复如故。有的有情身体细长，被缠烧在扁平赤铁上；有的身上被捆绑上赤热铁丝，全身骨肉像捏面团一样被挤出来；有的被燃烧的三尖叉从肛门贯穿到头顶，他们的舌头被拉出许多踰缮那之外，狱卒拖着犁耙在舌上耕耘；有的像书本一样，身体被夹在像经板似的铁板里，各种各样的受苦情形难以尽述。（帕绷喀大师又讲了提婆达多的弟子果嘎里嘎如何在此狱受生的故事。）

### (八) 无间地狱

无间地狱中的痛苦，要比在它之上的那些热地狱的痛苦大得多，那里没有丝毫的安乐。

当我们将石头或铁放在火里烧的时候，这些东西似乎与火没什么二样。生在此狱的那些有情，身体与火也分不出来，只有通过他们号哭的声音，才知道那是有情。他们的身体好像供灯的灯芯，火从四面八方、上下及身内十一个方向烧过来，苦不堪言。将“极热地狱”以上三界所有的痛苦加起来，也不及无间地狱的痛苦大，《亲友书》中说：

“正如一切安乐中，爱尽乐为乐之主，  
如是一切苦之最，无间地狱苦无尽。”

有人或许会想：“地狱中虽然有这些痛苦，但我们大概不会投生到那里去吧？”但是，谁也不敢做这样的保证。我们没有不堕恶趣的把握，相反的，却拥有许多决定往生地狱的因——“作



而未坏”力量强大的恶业。

凡造任何一种严重十不善业的，将受生于地狱；中等的，将受生于饿鬼；轻微的，将受生于畜生。地狱之中，凡藐视别解脱“恶作”罪的，将生于等活地狱；藐视“他胜”罪的，将生于无间地狱，其它应按经中所说依次类推<sup>①</sup>。我们相续中有许多异常严重的过失，如别解脱戒与密宗戒的罪堕，对菩萨起嗔恨心，不敬师长等等。若犯密宗根本堕，在我们以忏悔、防护等加以还净之前，将在无间地狱，待上与此时间长度中刹那数相同的劫数。藐视别解脱五篇堕罪<sup>②</sup>而犯戒者，将依次受生于八大热地狱，这种业我们也已经造了。一旦受生到那里，在恶业果未竭尽前，我们身体与心识的联系是不可能断的，也因此必定会承受极大的痛苦，《亲友书》中说：

“如是诸苦极难忍，百俱胝年虽领受，  
乃至不善未尽出，尔时与命终不离。”

地狱有情的寿命极其悠长。八种热地狱中，寿命最短的是“等活地狱”。人间五十年为四天王天一昼夜。以这样的三十天算作一个月，十二个月算作一年，四天王天的寿命为五百年。将这五百年加起来算作一昼夜，三十天为一月，十二月为一年，这样五百年的时间，便是“等活地狱”有情的寿量。换句话说，即是人间一万六千二百年<sup>③</sup>。《文殊口授》旧版中说的六百亿是错的，应采用《口授》梅鲁版和“南传派道次第”的说法。

上述那些热地狱，在我们看来似乎远在许多踰缮那之外，但事实上，我们与恶趣的距离只是一息之隔，并非那么遥远。仔细想想，说不定明年或明天这个时候，我们已经来到那样的地狱里

① 《夏玛尔道次第》中解释说，犯“恶作”罪的，将生于“等活地狱”；犯“向彼悔”罪的，将生于“黑绳地狱”；犯“单堕”罪的，将生于“众合地狱”；犯“舍堕”罪的，将生于“号叫地狱”；犯“僧残”罪的，将生于“大号叫”与“烧热地狱”；犯“他胜”罪的，将生于“极热”与“无间地狱”。

② 即“恶作”、“向彼悔”、“堕罪”、“僧残”和“他胜”。

③ 参见《俱舍论》。



了。如果真是那样，我们该怎么办呢？现在我们连火灸、针刺都吃不消，又怎能受得了地狱的那种苦呢？像噶当派祖师常说的那样，我们的一只脚虽在人间，另一只脚却已落在地狱大铜锅的锅口了；投生地狱的因我们早就已经具备了。

（帕绷喀大师指出，一旦我们在恶趣中受生，便无法从那里逃脱，也无法找到依靠。所以，我们在堕恶趣之前的余生当中，最上当求成佛；次等当求获悉地；最差也应勤修忏悔等法，以免投生恶趣。）

## 辛二、思近边地狱苦

热地狱的外边，如铁山围绕般，有四种“近边狱”：塘煨坑、烂尸泥、利刃塘和无极河<sup>①</sup>。

进入近边地狱有两种情形：当热地狱中的有情恶业减轻的时候，他们便脱离大地狱而进入近边地狱；也有一开始就受生在那里的。

### （一）塘煨坑

热地狱的有情将脱离那里的时候，会生起逃离的念头，进而夺门外出。然而一出热地狱，便掉进了“塘煨坑”中，膝盖以下全部没入而烧焦，拔出来时又复原，像这样每走一步，腿就要烧焦一次。那些有情承受着这般大苦，怀着解脱的愿望，在火坑中跋涉数十万年之久。

### （二）烂尸泥

当他们有朝一日脱离“塘煨坑”的时候，却又连着遇到了“烂尸泥”。他们脖子以下全部陷入泥中，不断地翻滚挣扎，泥中

---

<sup>①</sup> 据称八大热地狱的四边各有一门，通向第一种近边地狱，各近边地狱也分别有四门，通向下一个近边地狱。





有无数名为“利嘴”的虫子，其嘴尖利如针，将他们的身体扎得像网筛一样，狠命的吞噬他们的肉。像这样怀着逃离的愿望，他们又跋涉了数十万年。

### （三）利刃塘

随后，他们又将来到布满刀子的“利刃塘”，那里到处都是如同锋利的铁剑般尖端上仰的利刃。他们将长时间领受利刃割足和刺扎的痛苦。当他们离开那里的时候，又接着到了“剑叶林”。他们错认那些刀剑为树，于是来到树下，不料树叶变成利剑落下来，砍截他们的身体，然后又恢复如初等等，受无量苦。过了剑叶林后，他们又将来到长满无数锋利铁刺的“铁设末梨树林”。树端有以前恩爱的亲戚朋友在呼唤，于是他们寻声登树，那些铁刺尖端朝下刺割其身，他们痛苦地慢慢爬到树端，不料有可怕的怪鸟等着他们，啄食他们的眼睛和脑髓。下面又传来亲友呼唤的声音，于是他们又爬下来，这时候铁刺转而朝上，扎入他们的身体，等到爬下树后，又有狗和其他野兽来嘶咬他们的腿。（帕绷喀大师说，在他们业尽之前，将无数次领受这种登降之苦。并且指出：这三种受兵刃伤害的地区<sup>①</sup>应算作一个近边地狱。）

### （四）无极河

当他们脱离那些地方后，便来到了“无极河”。河内具有腐蚀性的盐水和烈火相杂，他们的身体像被扔进沸水中的豆子一样，必须长时间经受水深火热之苦。

由于我们随时可能投生到那些热地狱中去，因此重要的是，我们现在必须勤做善恶取舍，以期避免投生到那里。

<sup>①</sup> 即“利刃塘”、“剑叶林”和“铁设末梨树林”。



### 辛三、思寒冷地狱苦

寒冷地狱的位置，在热地狱正北面的同一层次上，这也是为什么我们这个地方会这么寒冷的缘故！各寒冷地狱之间，上下相隔二千踰缮那。虽然如此，但是寒冷地狱的雪山高二千踰缮那，尽管间距不同，但各层寒地狱与热地狱仍在同一层面上。

行将投生于冷地狱的人，临终时会希求冷触，于是引发受生寒冷地狱的业成熟。经过如梦般的“中有”阶段后，好像醒来一样，此人发现自己已受生在寒冷地狱。

那里的雪山有许多踰缮那之高，终年没有日、月的光明和火光等，所以一片黑暗，连手是伸是蜷都看不到。地面上布满冰块，天空中风雪交加，中间寒风呼啸。丝毫没有取暖的火和阳光，及保暖的衣物。像这样的寒冷地狱一共有八种，冷的程度依次递增：

#### （一）寒疱地狱

因为寒冷而身上起疱疤。

#### （二）疱裂地狱

寒冷更剧，导致疱疤破裂，流出脓血。

#### （三）额嘶吒地狱

寒冷更甚，身体僵硬如石不能活动，口中除了“阿啾”之外，其他什么话也说不出。

#### （四）郝郝婆地狱

寒冷更剧，不能说话，只能从喉管里略微发生“嗟呼”的声音。



(五) 虎虎婆地狱

寒冷更甚，连“嗟呼”声也发不出，只能略微张口，传出牙齿打颤的声音。<sup>①</sup>

(六) 裂如青莲地狱

寒冷更剧，身体如死尸一样，颜色变青，随着声响，身体开裂成青莲花状。

(七) 裂如红莲地狱

寒冷更甚，身体粉红色嫩肉开裂成红莲花状。

(八) 裂如大红莲地狱

寒冷尤甚于前，身体开裂程度更大，犹如百瓣或千瓣大红莲花。

“额嘶吒”以下的地狱有情，他们的身体像是塔的镶嵌部分，冻结在雪山或冰原上，全身僵直、动弹不得。而且如《弟子书》中所说：

“无比严寒侵骨力，遍身栗战而缩屈，  
百疮起裂生诸虫，嚼抓脂髓水淋漓。”

从他们身上疮疤中流出的脓水，引来许多毒蜂叮咬，掉在地上的血滴等仍与心识相连，所以一直会感受寒冷和皸裂的痛苦。此外，还有罹患各种瘟疫的痛苦。

受生寒冷地狱的因，为固执无业果等邪见，如《本生鬘》中说：

“断无见者于后世，当住寒风黑暗中，

---

<sup>①</sup> 其它经典中，“额嘶吒”与“郝郝婆”列于“虎虎婆”之后，此处系按照《文殊口授》与《捷径》所说的顺序排列。



由此能销诸骨节，谁欲自利而趣彼？”

除此之外，我们还有众多“造而未坏”的业，足以投生到那里。例如，抢走他人的衣服，剥夺佛像上的供衣，将虱子等有情活活冻死等。

关于寒冷地狱有情的寿量，《本地分》中说：“当知望于诸大有情、地狱有情，次第相望各近其半。”<sup>①</sup>或如《俱舍论》中所说：

“寒疱狱寿量，如一婆诃麻，  
百年除一尽，后后倍二十。”

意为从摩羯陀国量制八十斛（一婆诃）的胡麻筐中，每隔百年取出一粒胡麻，取完全部胡麻所需的时间，才是第一寒冷地狱“寒疱地狱”有情的寿量。

（帕绷喀大师又进一步解释说，一把胡麻大约有一万五千粒。“寒疱地狱”以下各狱有情的寿量，均以前者的二十倍递增。）

#### 辛四、思独一地狱苦

独一地狱的位置，在人间和海边等有多处。以前，有一群商人邀请圣僧护一同去一个海岛<sup>②</sup>。到某地之后，其他商人继续前进，留下圣僧护一人在海边漫步，海边有一座美丽的寺院，内有五百位出家众，他们邀请圣僧护入寺。圣僧护发现，这些比丘每天一到中午便互相争斗，中午过后又恢复正常。当问及原因时，他们回答说，那是因为在此迦叶佛教法时期，某日中午他们因为不和而发生争斗，所以感得此报。

圣僧护后来又陆续发现其它“如墙”、“如柱”、“如白”、“如绳”、“如帚”、“如连筋”、“如锅”等地狱。他返回后，向释迦牟尼佛询问造成这些地狱的原因，详细情形“加行法”中已

<sup>①</sup> 亦即“寒疱地狱”有情的寿量是“等活地狱”的一半，乃至“裂如大红莲地狱”有情的寿量是“无间地狱”的一半。

<sup>②</sup> 参阅《僧护因缘经》与《毗奈耶事教》。



说过。“如白”是迦叶佛时代，有个比丘对沙弥发怒，口出恶言要将沙弥放进白里杵，由此感受此报。

（帕绷喀大师又指出，他们从迦叶佛时代开始，一直受苦到现在。）

另外还有一些有关“独一地狱”的故事，譬如：以前有一位商主名叫亿耳，他一生下来耳朵上就有一个宝饰，价值一亿枚金币，故此得名<sup>①</sup>。亿耳有一次外出采宝回来，在海岸边倦极入睡，其他商人抛下他先走。当他醒来的时候，商人走过的踪迹已被风吹得无影无踪，装载货物的驴子也因为嗅觉失灵，无法辨识前路而不受驱赶。亿耳四处流浪，最后来到一座状如宫殿的房屋前，他发现屋内住着一个男人，晚上有四个天女服侍，享受天界的快乐。但一到白天，宫殿般的房子却变成烈火熊熊的铁屋，四个女人变成四只花斑恶犬，将那个男人扑倒在地，它们一口口将他撕裂、吃掉。太阳落山后，一切又恢复成原状。于是亿耳询问那个男人是何缘故，那人回答说，他以前是瓦萨瓦城里的屠夫，遵照圣者噶达雅耶那的劝告，晚上持戒不杀生，但白天无法不杀，所以感得此果。此人请求亿耳捎个口信回家说：“请您转告我的屠夫儿子，不要再杀生，让他为圣者供养午餐，为我回向善根。”并告之在存放刀具的地方藏有一罐金子，可以此为凭证。

亿耳继续赶路，又发现一幢漂亮的房子，内有一对俊男倩女，纵欲享乐。昼夜的情形与前例相反；到了晚上，那个女人变成一条蛇吞食男人的头。当问及缘由时，那男人说，他以前是瓦萨瓦城内的一个婆罗门，曾与女人通奸，后来在噶达雅耶那跟前受白天不淫乱的戒，所以感得现在的果报。他也要求亿耳带口信给他的儿子，并告以藏在祭灶下面的金瓶为证。

（帕绷喀大师接着讲述了亿耳继续前进、看到一只四脚绑着

① 参阅《毗奈耶事教》。



四个饿鬼的椅子及其宿因等内容，说明有这样的“独一地狱”存在。)

人世间也有“独一地狱”。以前在印度，当具寿“吉祥”某日散步的时候，见到一个屠夫受生在半空中，外表如一座美宅，实际上纯系熊熊燃烧的烈火。他以前的助手也变成与骨骼山一样的形状而受苦。

(帕绷喀大师又讲了吉祥所看到的另一个“独一地狱”有情的情况：此人具有像山那样巨大的睾丸，乃是以前阉割动物之报。并且指出：我们也造集了许多类似这种的“定受业”，这些业就像是抵押品一样，随时可以被兑现。)

又有一位大成就者，在雅卓<sup>①</sup>的湖内，发现后藏达那地方的一位喇嘛，因滥受信众超荐祈福的供养而受生为一条大鱼，体积至少有雅卓湖一半大，身体被许多其它生物所啖食。这位大成就者因此告诫他的弟子说：“勿滥受信施！勿滥受信施！”

虽然我们都知道“僧人消信施，孔雀化毒药”这句话，但对于如何如法地修行以消化信施，我们仍需十分谨慎。徒具僧人的外形，却没有确实的修行，并不能“消化”信施，律经中说：

“宁食热铁丸，火焰极炽猛；

不以破戒身，受用信施食。”<sup>②</sup>

犯戒者受用信食，与吞食燃烧的赤铁丸无异。具戒者之中，只有那些如理精进“诵断”<sup>③</sup>之业的人才能消化所吃的信食，不然的话便难以消化，如欠他债。现在我们将祷钱、供养等放进腰包是很容易，等到将来要用自己身上的肉来偿还时就难了。做师长的在接受回向礼的时候，如果只写一张收条而未作为回向祈愿的话，将来肯定要用自己身上的肉来还，这是必然无疑的。

<sup>①</sup> 后藏江孜城以东三、四十里的地区。

<sup>②</sup> 亦见于《集法句经》。

<sup>③</sup> “诵”指闻思，“断”为习禅，这两件事乃是出家人的本分。



（帕绷喀大师又讲了几个相关的故事。例如，以前有块磐石中，一只大蛙被无数小蛙所食。另外有个德格师长，某日吩咐他的弟子说：“今日不管河里漂来什么，你们都把它捞上来给我。”结果有一棵树被打捞上来，剖开一看，树洞里有一只大蛙，正被许多小蛙所攒噬。据说，前者曾是一个滥受信施的师长，后者是曾任德格某寺的大管家。

当师长大金刚持访问康区的时候，曾亲闻这么一桩事情：在多须地区一个名叫“浦”的湖里，有一只状似黑牛毛帐篷的大怪物，它夏天潜设在湖里，冬天水位降低结冰的时候，背部就露出湖面，被鸟等许多动物噬食。大师说，这些也都是“独一地狱”。受生于这种地狱的业因我们已造集了无数，并且还在继续造，所以，我们应经常思维自己领受这种痛苦的情形。）

## 庚二、思饿鬼苦

《文殊口授》中先说畜生苦后说饿鬼苦，是因为饿鬼的智慧比较大，所以层次比较高，有些饿鬼能够理解为他们开示的法；而畜生则十分愚钝，因此比较低级。由于畜生修法的障碍比饿鬼大，所以先讲畜生苦。《捷径》中则先讲饿鬼苦，因为就整体而言，饿鬼的痛苦比畜生要大。

这一节又分二部分：思维冷热、饥渴、疲倦、恐惧等饿鬼总苦，以及思维饿鬼别苦。<sup>①</sup>

### 辛一、思维饿鬼总苦

我们应这样来思维饿鬼共有的痛苦：

虽然我们现在未受生到地狱去，但如果受生在饿鬼中的话，仍将遭受冷热、饥渴、疲倦和恐惧等难以忍受的痛苦。这时候不

<sup>①</sup> 此处所说与《科判》稍异。



要说是修法，就连想修的心也无法生起。幸运的是，仰仗师长的大恩我们没有堕入其中，又似乎能修一修像“菩提道次第”这样的法，福报算是不小！

然而，我们相续中仍有众多强有力的、造而未坏的能引业，以我们目前的能力来看，是无法在死前将这些业完全弄干净的。而且一般来讲，临终之心极其重要：今生造有大罪的人，如果临终时能在单纯的善心中死去的话，就能触发某种善性宿业成熟；修行人在临终时，如果是在嗔怒等不善心中死去的话，将触发某种不善业成熟。但在多数情况下，往往是今生最熟悉的那种心在临终时现前。由于我们对三毒烦恼的熏习力最大，所以临终时必然也是不善业被触发。

当我们临终时对饮食产生厌倦，心想：“我连饮食的名字都不想听见”，如果生起像这样的嗔心或贪心，便触发受生饿鬼的业成熟。因此我们不仅没有不会堕入饿鬼恶道的保证，而且还很有可能堕入其中。

如果我们受生在那里，饿鬼道又是怎样的情形呢？离地面五百踰缮那的下边<sup>①</sup>，有一座饿鬼城，名叫“劫毗罗”。那里寸草不生，滴水全无，地面像被太阳烤热的破铜皮。

饿鬼的躯干和四肢大小极不相称；巨头乱发，脸上布满皱纹，颈脖极细撑不起头颅。躯体庞大如山，手足却像草一样细弱、难以支撑身体，这要比人世间老人四肢无力的困难还要大一百倍。肢分的数量也多少不等。

由于多年的干渴，饿鬼身中没有丝毫像血、脓等含水分的东西，他们就像干皮革包裹的枯木，干枯的皮肤覆盖着枯萎的筋脉。当饿鬼走动的时候，手臂和腿脚的关节会互相敲磨，像枯木互击一样发出破裂的声音，又像石块互击一般冒出一簇簇火星。

<sup>①</sup> 瞻部洲地下。





由于千百年得不到饮食，饿鬼的饥渴痛苦极其巨大。希望获得饮食的愿望驱使他们不得不去四处寻找，一旦找到了，身体又疲惫不堪，而且若被阎摩手下的狱卒发现，他们将恐惧得全身骨骼都要散掉般。

（帕绷喀大师又指出：夏天热的时候，饿鬼连月光也觉得热；冬季冷的时候，他们又觉得日光也冷得很，所以他们有很大的寒冷、灼热之苦。）

## 辛二、思维饿鬼别苦

饿鬼别苦分三种：

### （一）具外障

某些饿鬼从远处望见果树或水等，便极辛苦地走来，等他们靠近时，那些东西又突然消失了。有些饿鬼虽然到了那里，但那些饮食由狱卒保卫着，不让他们受用。这时候除了先前的饥渴苦之外，他们还需经受不可想像的身体上的疲倦之苦和心理上的失望之苦。

### （二）具内障

某些饿鬼虽能侥幸获得食物，但却无法放进口中，有的颈部有结难以吞咽；有的患有颈瘤，只能喝其中的脓液等；还有的对食物本身有障碍，如《亿耳传》中所说，食物一入口即变成燃烧的铁丸、糠秕、脓血和自己的肉，与以前所造的业相一致，领受众多无法忍受的苦果。有些饿鬼虽能吞咽饮食，但到了腹中之后，即变成烱铜、沸水等物，不但无益于消除饥渴，反而增添无限痛苦。也有一些饿鬼虽然没有这些问题，但他们的肚子很大，食物永远填不满；还有一类饿鬼，口中因饥饿而冒出阵阵火焰，



所谓“鬼火”<sup>①</sup>即是指饿鬼口中燃烧的火焰。

### (三) 具喉结

例如，阿难某日经行的时候，曾见到一个母饿鬼，喉间有三个结，嘴里发出五种可怕的声音。这类饿鬼因为颈部有三重结，由此引起的痛苦更是无穷。《亲友书》中说：

“于饿鬼中须领受，欲乏所生相续苦，  
无治饥渴寒热劳，怖畏所生难忍苦。  
或有口细如针孔，腹等山量为饥逼，  
下劣捐弃不净物，尚不具足寻求力。  
有存皮骨裸形体，如枯枝叶多罗树，  
有于夜分口炽燃，受用口中烧燃食。  
有下种类于不净，脓粪血等亦无得，  
面互相冲而受用，颈癭成熟所生脓。  
诸饿鬼中于夏季，月炎冬季日亦寒，  
令树无果诸饿鬼，略视江河亦当干。”

《弟子书》中也说：

“猛渴遥见无垢河，欲饮驰趣彼即变，  
乱发青污及烂脓，臭泥血粪水充满。  
风扬雨洒山清凉，檀树青荫末拉耶<sup>②</sup>，  
至成猛焰遍烧林，无量株杌杂乱倒。  
若奔巨浪高翻滚，泡沫充溢大水藏，  
彼于此见热沙雾，红风猛乱大旷野。  
彼住此中望云雨，云降铁箭具炭烟，  
流飞炙炽金刚石，金色电闪降于身。  
热逼雪纷亦炎热，寒迫虽火亦令寒，

<sup>①</sup> 据说夜间在空旷处可见。

<sup>②</sup> 山名，位于印度西南沿岸地区。



难忍业熟所愚蒙，于此种种皆颠倒。  
针口无量由旬腹，苦者虽饮大海水，  
未至宽广咽喉内，口毒滴水悉干消。”  
又如嘉却·格桑嘉措所说：

“腹大如山喉道阻塞四肢纤弱如细草，  
身躯枯瘦灰尘遍覆关节摩擦出火星，  
略起顾视诸江河等亦令干涸常劳倦，  
于诸饥渴热恼饿鬼请赐饮食甘露雨！”<sup>①</sup>

我们明年此时是否也会受生成这样的饿鬼，实在是说不准的。投生饿鬼道的业因是：悭吝财物、贪婪心极大、不断抚摸自己的财物并生起极大的贪著、阻碍别人布施、抢夺盗窃他人财物、阻止供养僧伽、领取双份赈钱等不予取、骂别人为饿鬼等等。特别是骂僧伽为饿鬼，将连续五百世受生为饿鬼。

具喉结的饿鬼，有时候只能得到所施的一滴水，这是以前不吝施水的报应，但仍然无福受用其它饮食。阿闍黎桑杰耶协来到饿鬼境内时，那里有个十分苦恼的女鬼，生有五百个小孩。她请阿闍黎带口信说：“我丈夫十二年前去人间觅食，在此期间我生了五百个小孩，我们连一点一滴的饮食也没有，受了很大的辛劳和痛苦。阿闍黎，当您返回人间的时候，请告诉我丈夫赶快带吃的东西回来。”阿闍黎说：“那里饿鬼很多，不知哪一个是你丈夫？”女鬼答道：“我丈夫的相貌特征是：眼睛有一只是瞎的，一只手和一条腿是瘸的。”阿闍黎回到人间后，发现在饿鬼当中果然有这么一位，于是告诉他事情的经过，并转告他太太的口信。该饿鬼闻言说道：“我虽然外出那么久，但十二年中所得到的食物只有这个。”他指的是紧紧握在手心里的一小口干痰，它被十分珍惜地保存着。他解释说：“这是一个具戒比丘吐出后回

<sup>①</sup> 引自《圣大悲观自在前赞叹启请文·降利乐雨》。



向给我们的，那时有许多饿鬼来争抢，但被我得到了。”如果我们不谨慎的话，恐怕日后也会有将干痰当午饭的那一天！

传说沙弥“水下生”在母亲去世廿五年之后，有一天看到一个可怕的饿鬼，沙弥心里害怕准备逃走。饿鬼说：“不要逃！”沙弥问：“你是谁？”答道：

“昔生汝独子，慈母我即是，  
饮食皆远离，饿鬼群中生。  
自我死歿后，已满廿五载，  
滴水亦未见，遑论见食物？”

于是沙弥跑去求佛陀为其母回向发愿，依靠佛力其母死后变成大力女鬼，财物极其富足，但因其悭吝习气比过去重六倍，所以不肯做任何布施。虽然沙弥设法将一匹布取来供养佛陀，但她觉得惋惜又将布偷回，此事来来回回发生了许多次。

（帕绷喀大师又讲了另一个故事：以前有个比丘对自己的一件上好法衣心生贪著，结果死后变成一个穿着法衣的饿鬼。大师告诫我们说，现在有人称赞吝啬的人有“节俭”之德，但是吝啬是受生于饿鬼的主要原因，因此即使我们不投生于地狱，这种非常吝啬的心态和做法，也会保证明年此时或最久不过四、五十年后，我们将受生为饿鬼！）

### 庚三、思畜生苦

此节分二部分：思维总苦和思维别苦。<sup>①</sup>

#### 辛一、思维畜生总苦

第一，畜生总苦有五种：互相吞啖苦、愚痴苦、寒热苦、饥渴苦和役使苦。

<sup>①</sup> 后者不见于《科判》，今为求翻检容易，在书前所编科判页次对照表中将“思维别苦”一节列入科判。



## 壬一、思互相吞啖苦

三恶趣中受苦最轻的是畜生，但如果我们受生为畜生的话，仍会有互相吞食等痛苦。

畜生中体形较大的，是摩羯鱼等动物。最小的摩羯鱼称为“鱼种”；能将它整个吞下的称作“吞鱼”；能将吞鱼整个吞下的称为“吞吞鱼”。这些鱼可以有許多踰缮那那般大，其它无数海洋生物在它们身上作巢并啖食它们的肉，有时候它们忍不住了，便靠在岩石上磨擦，身上那些被杀的动物的血可以染红数个踰缮那的海面。

虽然一般情况下是大动物吞食小动物，但也有小吃大的例子，尽管大动物无法忍受，但也只能匍匐在原地无法转动。

在大海中，许多生物聚成一堆，下面的被上面的所食。那些出生在洲与洲之间黑暗地带的动物，母子互不认识，凡是到口的就吃，互相啖食。人世间的动物也一样，老鹰吃小鸡，小鸡吃虫子。猛兽与其它野兽相互杀戮，猎犬追逐和撕咬猎物等等。

我们不要像看戏那样来看那些受苦的有情，而应设想一下，如果自己也变成这个样子的话该怎么办；必须用这样的思维来修。

## 壬二、思愚痴苦

畜生的愚痴，别的不用说了，就连要被送去屠宰场，还是送去喂养都不知道。

## 壬三、思寒热苦

（帕绷喀大师又讲述了畜生所承受的不可想像的冷热之苦，如夏天被热死，冬天被冻死等。）

以前有个师长，手里抓住一条长长的红虫，问道：“你是不



是康巴比丘?”那虫子作人言道：“是!”所以很难说我们将来是否也会变成这样的虫子。（帕绷喀大师又举了另一个例子：过去有户苯波人家死了父亲，杰·密勒日巴开示说，此人已变成某个山谷中一堆粪便里的虫子，随后再将它超度。）

虽然很多人可能会想：“我怎么可能会变成那样子呢?”然而只需一小时左右，我们便可能受生到那里。所以，我们无法肯定自己下辈子是不是会变成虫，在地底下苟延残喘地蠕动；说不定会被鸡等动物啄食，上半身被吃掉了仍不能死，下半身还在蠕动。我们纵然成不了别的事，至少也要努力避免投生到这样恶劣的环境中。

#### 壬四、思饥渴苦

大多数畜生的形状和颜色都很丑陋。除冷热之外，它们还有饥饿和干渴之苦，往往觅食一整天也一无所获。

我们现在被别人骂一句“老狗”都无法忍受，等到自己真的变成一条狗时该怎么办呢?想一想狗的饮食和睡的地方。狗通常只有跑进房内，在人的跟前才能觅到食物，当它进屋的时候，大家都很讨厌地叫到：“哎呀!来了一只狗。”并毫无理由地把它当成鬼似的。这除了是它本身的恶业果报外，还会是什么呢?某些寺院一到吹螺集合的时候，一些狗就会嚎叫，这是该寺过去僧人受生为狗的征相。某些畜生手足全无，形状就像一只肉球。

以前达波地方有个师长，他有二位施主固定给他送东西，一户供酥油，一户供肉，后来这个师长在未偿清信施的情况下死去，变成供酥油那家饲养的母牦牛，产奶极多。后又摔下悬崖掉进河里，被供肉那家所获，那家人把牦牛肉吃完后，赫然发现在牛的肋骨上有一行字“已偿还某家的肉和某家的酥油。”所以，师长、执事、十难论师、格西等纵然生前在寺里可以受到某种优待，但死后却无法得到业果律的豁免。



如果现在不谨慎的话，屋里的主人和门旁的狗、驴子等是很容易换位置的。有这样一个故事：过去有户人家，在房子背后杀生祭祀外道的神，感得大富，这家主人死时还立下遗嘱，要求继续杀生祭祀以繁荣家业。后来此人六次投生为牛，均被他的儿子杀掉上祭。另外一个故事说，一户人家的主人死后，变成屋子后面池塘里的一条鱼。这种事情说不定也会发生在我们身上。

## 壬五、思役使苦

帕绷喀大师开示说，以驴子为例，即便它背上长满鞍疮，但还是要被迫背东西。临死前被主人随地扔掉，还未断气，眼睛已经被乌鸦啄掉等等，死状凄惨。我们应该设想一下自己受生为畜生苦不堪忍的情景，以发起真切的感受。

## 辛二、思维畜生别苦

第二，思维别苦分二部分：思水中畜生苦，思陆上畜生苦。

### （一）思水中畜生苦

水中的畜生，大部分栖息在大海深处和洲与洲之间的黑暗地带，像堆积的酒糟一样上下挤压，下面的生物往往被上面的生物压得喘不过气来，如是等等。

### （二）思陆上畜生苦

这是指人间所见的那些畜生，他们受苦的情形也是各种各样、无量无边。

我们会受生为畜生的圆满有力因很多，其中最坏的例子，是不敬法和法师，以及梵行者互相用畜生的名字来称呼彼此等，如



“劫毗罗馨底”的事例<sup>①</sup>。（帕绷喀大师又举了另外一些例子：以前印度有个人，因为要施主减少对安居僧伽的供养，结果在一个烂泥潭中，受生为一条头如比丘的虫子。经中说，以前有个人称一位比丘如猴，结果五百世中受生为猴子等。）

重大不善业感生地狱，中等不善业感生饿鬼，微小不善业感生畜生。决定业之大小的因素，可以有意乐、福田、事物等几个方面。<sup>②</sup>大不善业并不就是如杀人之类很显著的坏事，我们现在对“殊胜福田”开开玩笑或是动动嘴皮子，这些业便足以使我们来世堕恶趣。

《俱舍论》中说，“忍不堕恶趣”，只有获得加行道忍位的人，才有把握不堕恶趣。我们非但没有这样的把握，相反的，看看我们现在的行为，恐怕到死为止也无法忏除以前所造的往生恶趣的因。而一旦投生恶趣中，我们便难以找到解脱的方法和可依靠的人了，《入行论》中说：

“谁能善护我，离此大怖畏？

睁凸恐惧眼，四处觅救护。

见四方无依，次乃遍迷闷，

彼处非有依，尔时我何为？”

我们观察一下三恶趣中受苦最轻的畜生便可知道：它们连念一句“嘛呢”的能力都没有，却有强烈的三毒烦恼，自然会造集许多新的恶业，从恶趣走向恶趣。

《入行论》中又说：

“若具行善缘，然我未作善，

恶趣苦蒙蔽，尔时我何为？

既未行诸善，复造集众恶，

纵历百亿劫，不闻善趣名。”

<sup>①</sup> 参见“第四天”章。

<sup>②</sup> 参见“第十三天”章。





以现在的人身，我们至少要寻求后世不堕恶趣的依怙和方法，如果不努力的话，一旦堕入，则悔之晚矣，我们与大名鼎鼎的“三恶趣”之间的距离，实际上就在一口气断与未断之间。快的话今年年底，慢的话明年此时或若干年之后，有一天我们会像做梦醒来似的，或是生在地狱中，身体与火没有差别；或是生于饿鬼中，连一粒米、一滴水都找不到；或是生在畜生中，头上戴角、身上披毛。这些事并不是不可能发生的。

当我们忆念这些恶趣的状况时，重要的是不要像听故事或看演戏那样，以为那是离我们很远的事。第一，我们应生起已投生恶趣的感觉；第二，要生起肯定会投生的感觉。这好比我们观看许多罪犯在监狱里受刑，接着自己突然被人从观众中抓出来、经受残酷的刑罚，就像刚才看到的那样。同样的，不要只想到“恶趣”就是某个有许多众生正在受苦的地方；在观看屠夫宰羊的时候，我们应该立即设想自己已来到恶趣中，正变成那头压在屠夫手下的羊，亲身面临开膛剖肚的局面，体验一下那种恐惧和痛苦，生起那种真切的感觉。

佛薄伽梵说：

“未来我的声闻弟子，将如口朝下的砂袋中的砂子一般堕入恶趣。”

我们应将这句话看成是佛对我们的授记。我们就像是将被推下悬崖受刑的罪犯，暂时在悬崖边休息一样，然而我们对此情况却一无所知，反而比“所作已办”<sup>①</sup>的阿罗汉显得更轻松，这是我们行将堕入恶趣的前兆！因此，我们必须反省一下：“我是否能成为这砂袋里剩下的少许砂子之一？”

设想自己受生在这些恶趣中而生起真切感受的修法，能够引生我们的出离心。所以，就目前来讲，我们与其观修本尊，还不

① 断除一切烦恼而解脱轮回。



如观修恶趣苦来得好。

（帕绷喀大师又讲了念恶趣苦圆满的标准：以前阿难的二个外甥被托付给目犍连管教，但他们不愿读诵，于是目犍连为他俩展示地狱，最后，两人想起地狱便自然地生起出离心，我们也应如此。随后大师又广略适中地重讲了一遍上述的内容，并简略开示了如何保持所缘的方法。）



# 第十二天



归依——入圣教之门





法王大宗喀巴说：

“暇满难得寿无常，串习能除此生欲。”<sup>①</sup>

（嘉杰·帕绷喀仁波切援引上述颂文为我们略示改正动机之法，然后回顾了已讲述的那些科判，并重述一遍“思维后世二趣苦乐如何”中恶趣苦的内容。大师接着说：）

由此想从有暇身获取有价值的东西。在思维恶趣苦产生深切的恐惧之后，如果想寻求能拯救恶趣痛苦的依怙与后世安乐的方法，当知能拯救后世恶趣苦的依怙，就是归依三宝；而方法即是对一切安乐的根本——业果发起深忍信，而做如理取舍。

## 戊二、依止后世安乐方便

分两部分：（己一）趣入圣教最胜之门修净归依；（己二）于一切安乐根本业果发深忍信。

### 己一、趣入圣教最胜之门修净归依

归依分五小节：（庚一）依何因归依；（庚二）归依何境；（庚三）归依量为几何；（庚四）归依利益；（庚五）归依学处。

#### 庚一、依何因归依

归依是否清静，取决于心中是否有清静的归依之因。如《答极白增上心问·善慧笑声》中说：

“归依体性之要义：自身生起大怖畏，  
知三宝物救护力，由此所生之归依，  
是一切智汝所许。”

归依必须具备以下二因：自己对轮回与恶趣苦心生恐惧；信任三宝有能力保护我们远离那些怖畏，对三宝起深忍信。不具备

<sup>①</sup> 引自《三主要道》。



上述条件，就不是清净皈依。

如果对痛苦没有畏惧心，我们就生不起寻求皈依的心；如果对皈依境没有信心，我们就不会想去皈依，或是虽想皈依但心里并不相信、只当皈依是一句空话。

再者，对自身恶趣苦心生畏惧，对轮回心生畏惧，对他人在轮回中受苦心生不忍起悲悯心，这三者依次是下士、中士和上士的皈依因。所以，对昨日讲的恶趣苦生起恐惧，便是此处所说皈依因中的一项。

## 庚二、皈依何境

皈依何境分两部分：（辛一）正说认明皈依境；（辛二）可皈依此之原因。

### 辛一、正说认明皈依境

如《百五十赞》中说：

“若彼一切过，毕竟皆永无，  
若是一切种，一切德依处。  
倘若有心者，即应皈依此，  
赞此恭敬此，应住其教法。”

凡是有能力辨别谁是可皈依、谁是不可皈依的人，即应皈依内道佛教的大师、大师的教法、以及安住于该教法的人士。世上大多数人喜欢寻求世间王魔、天、龙、厉鬼等的庇护；外道则多以梵天、帝释等为皈依处，然而这些鬼神本身也是轮回中人，所以不堪皈依。那么究竟谁是可皈依的对象呢？《皈依七十颂》中说：

“佛、法及僧伽，是求解脱依。”

只有佛、法、僧三宝才是我们可皈依的对象。

但是，如果我们对这三者认识不清，也不可能会有清净的皈



依。在没有深自省察的情形下，外表上似乎是一位大乘持明行者，但一遇到生病等灾难，或是要做重要的决定时，便跑去求助于世间护法和王魔、厉鬼、地方土地神祇等，带着一肘长烟施用的柏枝，有庙就进、见像就拜。这是内心不信三宝，而把鬼神看得比三宝重要的外在反映。即使寺院的名册上有他的名字，事实上这种人连内道佛教徒也谈不上，更遑论是大乘的持明行者。

龙、王魔、厉鬼等没有悲、智、力三者的功德，他们连自己什么时候死都不知道，而且大部份属于畜生道和饿鬼道，比我们的层次还低。我们无论如何也还是人，所以还有比归依他们更卑劣的事吗？

对于轮回和恶趣苦，世间鬼神不仅无力相救，就算是在处理暂时的小事上，也是利小害大。（帕绷喀大师举例说，以前有个身患肿瘤的人，来到夏鲁<sup>①</sup>山神住的地方，正巧碰上山神要对他其他非人交肉税，山神便将那人的肉瘤取来充数，于是豁然痊愈。另外一个患肿瘤的人听到此一消息后，也来求助，但结果是旧瘤未消又添新瘤。像这样，世间鬼神有时对我们有帮助、有时反而有损害，所以不是永远可以信赖的对象。）

外道们以梵天、帝释、大自在天、威猛天、六面天等为归依的对象，他们虽然要比上述那些鬼神好一些，但本身并没有解脱轮回和恶趣，所以也无法救护他人。内道佛教的大师则与他们不同，《赞应赞》<sup>②</sup>中说：

“宣告我是汝，无怙者助伴，  
由大悲抱持，一切诸众生。  
大师具大悲，有愍愿哀愍，  
勤此无懈怠，有谁与尊等？  
汝是诸有情，依怙总胜亲。”

① 夏鲁位于后藏雅卓雍措附近的一座山边，相传为鬼神聚居之地。

② 全称为《佛薄伽梵赞·应赞而不能尽赞之赞》。



大师佛陀具备圆满的智、悲、力功德，我将在下面讲解三宝各别功德时加以详细叙述。王魔、厉鬼等鬼神不仅丝毫没有这些功德，而且就算把天、龙等世人所相信的皈依处所有功德加起来，也还不及一位内道证预流果声闻所具有的功德。所以，佛陀是二利已臻圆满的究竟皈依处，是断尽一切过、圆满一切德的导师。简单地说：二种法身就是胜义佛宝，二种色身即是世俗佛宝。

至于法宝，其中的胜义法宝即是指“灭”或“道”所包含的圣者心中的“清净谛”<sup>①</sup>。所谓“灭谛”是指各无间道<sup>②</sup>所引发本分障盖的解脱分；所谓“道谛”是指圣者心中能得该“灭”方便的现观。如果要为未曾学过大论的劣慧者举例说明，则胜义法宝可以说就是这个“三士道次第”；十二教<sup>③</sup>等为世俗法宝。

僧宝中的胜义僧宝，为具足智解脱八种功德<sup>④</sup>中任何一种功德的圣补特伽罗；凡夫具戒比丘满四人者，为世俗僧宝。对他们施行利益或损害，会产生依僧伽而造的善不善业之果。

如果只是解救一种怖畏，不需皈依处三者全备，每一皈依处均有解救的能力。以前多康<sup>⑤</sup>有一人被老虎衔走，他向观自在祈祷，老虎立即将他放在地上走开，由此脱离虎难；再如富楼那出家证阿罗汉果后，他的弟兄和商人们入海取“胜地旃檀”，当旃檀的守护神准备将他们的船只捣毁时，富楼那尊者的兄弟们齐声

① 灭、道二谛为“清净谛”；苦、集二谛为“杂染谛”。

② 分见道无间道与修道无间道两种。诸凡小乘见道等至智为遍计实执之真对治者，即小乘见道无间道相。诸凡小乘修道等至智为俱生实执之真对治者，即小乘修道无间道相；诸凡大乘见道等至智为遍计实执之真对治者，即大乘见道无间相。诸凡大乘修道等至智为本分所断二障随一之真对治者，即大乘修道无间道相。

③ 佛所说能诠诸法，归纳为十二部分 契经、重颂、讽诵、因缘、本事、本生、稀有、譬喻、论义、自说、方广、授记。前三者为经文上之体裁，余九种从经文所载之别事而立名。

④ 八种功德为 1、知如所有；2、知尽所有；3、个别自知；4、解脱贪障；5、解脱滞障；6、解脱劣障；7、三智所表之总智；8、三解脱所表之总解脱。参见无著造《大乘宝性论释》。

⑤ 西藏东南部。



向他祈祷，得以逃过这场灭顶之灾；<sup>①</sup>又如当龙王向“明胜”王抛洒兵刃之雨时，目犍连将之转变成花雨。<sup>②</sup>

然而，要救离所有的轮回和恶趣苦，则需三宝全备。譬如身患沉疴的病人，需要药物、医师和护士三者来治愈他的病；同样的，为了能脱离轮回、恶趣之苦以及有寂重怖之沉疴，也需要如医师般能开示解脱道的佛，如药物般能得解脱三士道的法，以及如护士般修法良友的僧，三者缺一不可。所以，我们归依的对象就是这三位。

## 辛二、可归依此之原因

三宝之所以可归依，主要是因为佛宝的功德，其中有四项原因：

### （一）佛本人已经解脱一切怖畏

如果引导我们的归依境本身尚未解脱一切怖畏的话，怎能解脱其他人的怖畏呢？这就像一伙人一同被水冲走或一起陷进泥淖，自顾尚且无暇，如何互助？

然而，大师佛陀已解脱一切怖畏。以前提婆达多想谋害佛陀，他抛投大石，却伤不了佛陀；<sup>③</sup>未生怨王曾在王宫放出一头愤怒疯狂的大象“护财”出来伤害佛陀，其他阿罗汉因为害怕而飞到空中，只有佛陀毫无畏惧并将“护财”调伏。（帕绷喀大师又详细讲述了长者“吉祥隐”二次害佛未果的故事：一次暗设火坑，一次食中下毒，但均未能得逞。<sup>④</sup>大师又指出，那时“吉祥隐”及其妻认定佛陀也是个会害怕火坑和毒药的凡人。这些情节也适用于修“依止善知识法”中“自所见相无法决定”一节。）

① 详见于《毗奈耶事教》。

② 详见于《毗奈耶分别》。

③ 详见于《毗奈耶事教》。

④ 详见于《圣吉祥隐经》。





这些是佛陀断除二障及其习气之力，解脱自身一切怖畏的具体表现。

### （二）佛善巧解脱他人一切怖畏之法

即使能够解脱自身的一切怖畏，但未能善巧方便，不知如何解救他人，也救不了别人，就像双手残废的母亲救不了落水的孩子一样。然而，佛薄伽梵却极善巧调伏各类化机之方便。嗔恚如“指鬘”一样的大罪人，<sup>①</sup>我慢如乾达婆王“极喜”、“护光”之辈，<sup>②</sup>大力非人如药叉“能夺”与“住野”之类，<sup>③</sup>愚痴如槃陀迦般的钝根，<sup>④</sup>或如年迈长者“吉祥生”等善根非常少的人，<sup>⑤</sup>以及像佛弟子难陀那样贪欲极重的人，<sup>⑥</sup>佛陀均能度化。

### （三）佛大悲普度无有亲疏

如果某人的悲心有偏颇，就只会利益亲友而不利益仇敌。佛陀则不然，他对所有众生都一视同仁。佛陀对害他的仇人提婆达多和自己的儿子罗怙罗不存亲疏之心，也没有利此而不利彼的区别。提婆达多为了与佛陀争胜，吃下一些药用油无法消化而得病。大师以谛实语祝愿，说他对提婆达多与罗怙罗平等慈爱，因此治好了他的病。<sup>⑦</sup>

（帕绷喀大师指出，释迦牟尼佛是最近出世的佛，以此为代

① 详见于《贤愚因缘经》。

② 有关前者的故事详见于《毗奈耶杂事》，后者详见于《毗奈耶事教》。

③ 详见于《毗奈耶杂事》。

④ 详见于《毗奈耶分别》与本书“第三天”章。

⑤ 详见于《贤愚因缘经》。

⑥ 详见于《毗奈耶杂事》。

⑦ 详见于《毗奈耶事教》。



表，可推知其他佛的功德。)

#### (四) 无论有恩无恩佛皆饶益

若非有恩无恩悉皆饶益，就会和我们一样，在稍微有点财势的时候，往往不屑与那些比自己贫弱的人交谈，更不用说出手援助。只帮助对自己有恩的人、无恩的就不顾，是无法保护弱小者的。佛陀却不是如此，他对所有众生都做饶益，无论是对他有恩还是无恩。

以前有位比丘病苦无依，佛陀亲自照顾，为他清洗沾在身上的粪尿。佛陀还收留了一个婆罗门青年，此人长有十八种丑相，连乞丐群中都进不去。<sup>①</sup>(帕绷喀仁波切又详述了佛陀保护和摄受其他不幸有情的故事：“明胜”王的女儿“金刚女”有着形似猪脸的丑恶面容，这类丑陋的众生，佛陀依然饶益；<sup>②</sup>长者“通晓”的儿子“善来”福报极劣，在他出生之后，家中财产逐渐耗尽，最后沦为乞丐，凡是与他同行乞讨的人都得不到食物，名字也被改称作“恶来”。不论任何地方他都找不到友伴，甚至于进不了乞丐群中，连接近都不被许可，厄运连连，也是由于佛陀的庇护、摄受，而得到拯救。)<sup>③</sup>

所以，佛陀的大悲不仅对众生没有亲疏之分，而且普做饶益，不论对方对佛是有恩还是无恩。事实上，佛陀对弱小的众生还特别悲悯。(帕绷喀大师总结说，如果我们所归依的对象缺乏大悲心，想要得到保护也是枉然；由于佛陀具有大悲心，纵使不向之求助，佛陀也必然会救护。)

<sup>①</sup> 详见于《百因缘经》。

<sup>②</sup> 详见于《贤愚因缘经》。

<sup>③</sup> 详见于《毗奈耶分别》。



### 庚三、归依量为几何

简单地解释了归依因和归依境之后，现在要接着讲归依的量，分为以下四个方面：

#### 辛一、由知功德之门归依

我们应该在了解三宝各自的功德后做归依，所以分三点来讲：佛功德、法功德和僧功德。

##### （一）佛功德

佛功德又可细分成身、语、意、事业四种功德：

##### 1、身功德

佛身以三十二相、八十种好为庄严，即如《现观庄严论》中所说的“手足轮相具、足底如龟腹”等三十二相以及“佛爪赤铜色”等八十种好。“相”表拥有者为大丈夫；“好”为具有内在功德的象征。

若能思维相、好体性的功德和因的功德等，会更有力量，所以在此我们按照《宝鬘论》中所说的教授来修：假如我们将独觉、有学和无学声闻、以及转轮王等世间所有的福德加起来，也只能成就佛身的一个“毛孔”；成就所有“毛孔”福德的一百倍方成一种“好”；成就所有“八十种好”福德的一百倍方成一种“相”；成就“三十二相”福德的一千倍方成“白毫相”；成就“白毫相”福德的十万倍方成“顶髻相”；成就该相福德的一千兆倍方成“佛语梵音”。

此外，如来的相、好等全身各支分，均有说话的功能，宣讲佛法。顶髻和毛孔等也有心的功能，可以明见一切如所有和尽所有的所知境。因此，按照“道次第”传承祖师的规矩，“俱胝圆



满乐善所生身”等三句<sup>①</sup>，每一句均可配合身、语、意来解释。因此，佛身周遍一切所知境，凡是佛身周遍的地方，佛语和佛意也同样周遍。所以说，一切世界映现于佛身，佛身周遍于一切世界，佛身秘密不可思议。经<sup>②</sup>中说：

“智所周遍处，身亦如是覆。”

佛陀的顶髻通常在瞻仰时只有四指高，但如果真要加以测量，那是无法办到的。《秘密不可思议经》中说，“持力”菩萨曾以神通向上飞越无量世界来观看，但始终无法见到如来顶髻的尖端，最后倦而返回。

佛陀的衣服不触及身体，总是离体四指左右，但前来覲见者均能清楚地见到佛身的轮廓；佛陀的双脚虽不碰地，但能清晰在地上留下法轮等纹路的足迹；如果虫蚁等正好进入佛的脚下，它们将在七日内沉浸于极大的快乐，然后从畜生道死歿往生天界。

此外，我们也应忆念《喻赞》中所说的那些功德：

“相庄严尊身，殊妙眼甘露，  
如无云秋空，群星为庄严。  
能仁具金色，法衣瑞严覆，  
等同金山顶，为霞云缚缠。  
尊怙无严饰，面轮极光满，  
离云满月轮，亦莫能及比。  
尊口妙莲花，与日开敷莲，  
蜂见疑为同，当如悬索转。  
尊面具金色，洁白齿端严，  
如净秋月光，照入金山隙。  
应供尊右手，为轮相殊饰，

<sup>①</sup> 全颂为“俱胝圆满乐善所生身，能满无边众生希愿语，如实观见无余所知意，释迦主尊之前我敬礼。”

<sup>②</sup> 《开示如来秘密不可思议经》。



以手作抚慰，生死所怖人。  
能仁游行时，双足如妙莲，  
印画此地上，莲苑何能美？”

（帕绷喀大师说，此处如果要广修，应配合《现观庄严论》等经论中所说内容。）

## 2. 语功德

佛语具有六十种音支，主要的如密续中所说：

“虽说一语音，各别现多相。”

文殊怙主大宗喀巴依据《谛者品》<sup>①</sup>的意趣说道：

“一切世界众有情，于一时中询诸疑，  
于各各前尽所有，身语庄严同时现，  
虽作事业息分别。”<sup>②</sup>

意思是说，即便各类众生同时向佛陀询问各种不同的问题，如来也能同时以一种声音，根据众生各自的语言和各自的根器来解答一切疑问。例如，广、中、略三种《佛母》<sup>③</sup>虽然是佛陀同时说的，但因为化机的关系，变成广、中、略三种形式。

此外，佛陀的声音不分远近都听得到。《秘密不可思议经》中说，目犍连为了测量佛语传播的距离，以神通力前往许多界，所到之处听到的声音，仍像在佛前听到的那般清晰，所以无法测定佛语传播的限度。

其它语功德，如《百五十赞》中说：

“观尊面可爱，从彼所听闻，  
极和雅语音，如月注甘露。  
尊语能静息，贪尘如雨云，

① 又名《开示菩萨行境甚深方便经》。

② 引自《三时颂》。

③ 《般若波罗密多经》的别名，广本为十万颂，中本为二万五千颂，略本为八千颂。



拔除嗔毒蛇，等同妙翅鸟。  
摧坏极无知，翳障如日光，  
由摧我慢山，故亦等金刚。  
见义故无欺，无过故随顺，  
善缀故易解，尊语具善说。  
初闻尊之语，能夺闻者意，  
次若正思维，亦除诸贪痴。  
庆慰诸匮乏，诸放逸所归，  
令乐者厌离，尊语相称转。  
能生智者喜，能增中者慧，  
能摧下者翳，此语利众生。”

（帕绷喀大师又指出，佛语不仅具有上述功德，而且还有身与意的功用等，佛语秘密深不可测。）

### 3、意功德

关于意功德的详细情况，应当参阅各大教典，了解十力、十八不共法等二十一种无漏智品类<sup>①</sup>功德。已经闻思过大论的人，也应将大论中广泛开示的内容在此加以利用而做思维。简言之，意功德可分“智功德”和“悲功德”两种：

智功德，佛陀能在如所有性中入定的同时，明见一切尽所有法，如观手中庵没罗果。《赞应赞》中说：

“世尊堕时法，一切种生本，  
如掌中酸果，是尊意行境。  
诸法动非动，若一若种种，  
如风行于空，尊意无所碍。”

<sup>①</sup> 二十一种无漏智品类为 1、三十七菩提分；2、四梵住；3、八解脱；4、九次第等至；5、十遍处；6、八胜处；7、无烦恼三摩地；8、知愿处智；9、六神通；10、四无碍解；11、四清净；12、十自在；13、十力；14、四无畏；15、三无护；16、三念住；17、念无失性；18、永断习气；19、大悲；20、十八不共法；21、一切种智。



比如说吧，过去释迦族有个名叫难达嘎的人去世之后，一些自然外道为他做超度法事，这些外道照往常风俗将死者召来现形并施予饮食，难达嘎的亲戚都信以为真。佛陀说，那是乾闥婆“毗雅巴嘎”和药叉“桑噶达”等鬼神变化成死者的样子而来。但他们都不相信，于是大师命释迦族每户各带一个米袋来，内藏各户的姓名条。释迦族人照办了，因为户口众多，结果需要一头大象才能将那些米袋驮来，佛陀一个也不差地辨别出哪个米袋是属于哪一家的。至此，释迦族人才由衷生信。这是经<sup>①</sup>里讲的。律典中也说，如果世界上所有的树被火烧成灰烬，并放在海里随浪翻搅多时，再呈交给佛陀，佛陀甚至能一一辨别出这些灰烬原是树的哪个部分、属于哪个树种、生长在哪个地方。

除此之外，佛陀还有许多其他方面的功德：所谓“身随示神变”，是指佛陀能在千万亿等任何数量的化机前面各现一个化身；所谓“语普说神变”如前已释，是说佛陀能随顺每一有情的语言和意愿，开演佛法；所谓“意等持神变”，是说大师在做“世俗发心”时，能使一切有情，甚至蚂蚁如此微小的生物也能了知其其他有情的意思以及如来的意向；在做“出世间发心”时，则连“最后有”菩萨也无法知道佛陀的想法。

（帕绷喀大师又说，佛在说《佛母》时，曾将一切世界转变成净土。如是等等，佛的功德无量无边。）

“悲功德”，如伟大的第七世嘉却·格桑嘉措所说：

“或有凡夫于自钟爱偶为嗔恨自在时，  
亦行弑戮然汝恒念诸有情众如独子，  
损恼之意下至少分心中久已抛弃故，  
如我自爱较汝悲心纵然一分亦难及。”<sup>②</sup>

我们对自己的珍爱再怎么深切，也比不上佛对有情悲愍心的

① 指《请问死殁云何经》。

② 引自《圣大悲观自在前赞叹启请文·降利乐雨》。



一小部份。而且佛的悲心与我们有或增或减的悲心不同，不是见到受苦的有情才生起、没有见到就不生起，因为佛陀永远观见一切有情在受苦，所以他的大悲心也从不间断，永远地对有情运转。佛陀的悲心，是早在入道以前就开始修习并获究竟纯熟的力量所致。由见于此，《百五十赞》中说：

“此一切众生，惑缚无差别，  
为解众生惑，尊久为悲缚。”

《谛者品》中也说：

“观见痴黑暗，常覆众生心，  
陷入生死狱，胜仙发悲心。”

#### 4、事业功德

对此，我们应按照《宝性论》中所说的九种譬喻来思维：

“如帝释鼓云梵天，如日亦如摩尼宝，  
如来犹如谷响者，亦如虚空与大地。”

当帝释的影像不待功用和分别，映现在吠琉璃地面上时，小天神见到后都想获得同样的成就，于是去修集资粮以求获得天帝释的果位；同样的，当人们看到相好庄严的佛身时，也会想获得佛身而积聚其因，这是佛身事业。

三十三天界中有一只大鼓，称作“持力”，系由诸天神福德所成。该鼓不捶自响，发出法音，开演四法印，劝说天神们去追求解脱；同样的，诸佛不需要有动机的造作，便能普宣佛语，将众生安置于增上生和决定善中，为有缘和可堪教化的众生说法，这即是佛语事业。

犹如云中降下的雨水能使禾苗生长，能使化机相续中的善根稼穡生长，是为佛意事业，如是等等。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 此外，佛的身、语事业如梵天化身；佛的意事业如日；佛的意秘密如摩尼宝；佛的语秘密如谷响；佛的身秘密如虚空；佛的大悲如大地。





此外，佛以示现身神变调伏有情，以语事业说法，藉由“无烦恼三摩地”而行意事业。

简言之，八地以下的菩萨需要依靠粗显的功用，八地以上的菩萨仍需要微细的动机，所以无法做出同时利益一切有情的事业。佛的事业则不然，佛不需要有“我当饶益有情”这样的动机和功用等。正如空中的月亮本身没有分别心，在任何有水的容器，甚至草尖上的露水，只要水面上澄清不动，就会倒映出月影；同样的，一旦化机的相续清净、调伏的时机已到，佛的事业便会不假功用、自然而然地发生作用。（帕绷喀大师指出，所谓“佛的事业”，事实上是指“以自因智慧法身为增上缘所生的白善功德。”<sup>①</sup>）

## （二）法功德

诸位当中已学习过大论者，应思维如见道无间道断除自道本份障盖的道理。不了解的人，可以想一想，以前所讲佛所具有的不可思议功德是从哪里来的？这些功德是藉由灭、道等证法和教法才得以产生，所以法具有生出如是不可思议功德的功德。

（大师解释说：总的说来，法宝是就灭谛及见、修无间道等五道、十地而言，但此处所说的法是以调伏自心为主。所以，粗浅地说，如前所言，可依此“道次第”作为代表。）

## （三）僧功德

以声闻资粮道行人为例，因为对三有生起厌离即入资粮道，培养“十三种菩提资粮”<sup>②</sup> 并获得三十七菩提分中的初三分，为

<sup>①</sup> 化机所造之十善等功德亦表佛之事业，因其功德是以佛之智慧法身为增上缘而生故。

<sup>②</sup> 《瑜伽师地论声闻地》中说“1、若自圆满；2、若他圆满；3、若善法欲；4、若戒律仪；5、若根律仪；6、若于饮食知量；7、若初夜后夜常勤修惺寤瑜伽；8、若正知而住；9、若善友性；10、若闻正法、若思正法；11、若无障碍；12、若修惠舍；13、若沙门庄严，如是等法，是名世间及出世间诸离欲道趣向资粮。”



了利他而显现变化和神通等；加行道行人抽象地通达四谛十六行相；见道行人有现证空性等功德；修道行人逐渐断除八十一种修所断烦恼；证阿罗汉者功德更大：他们可以将物体由多变少；凭借地遍、水遍、火遍、风遍和空遍三摩地显现多种变化；能到临任何有化机的地方。（帕绷喀大师说，声闻阿罗汉也有无量功德：佛陀涅槃后，阿难调伏外道，在七日之内令八万人见谛；近隐阿罗汉<sup>①</sup>说法时，有恶魔降下食雨和宝雨，又变化成舞者表演舞蹈，近隐为她套上花鬘，加持成异常丑陋的面目。）<sup>②</sup>我们现在大多将“声闻”看得很低微，但如果我们仅有声闻的功德，恐怕也会被归入大成就者之列。

缘觉因为百劫积集资粮等缘故，所以其功德要较声闻更胜百倍、千倍。

菩萨的功德更是浩瀚无际。资粮道、加行道位“胜解行地”的菩萨，以闻、思、修抉择空性义，因修习悲心、菩提心和甚深见，压伏现前的能取、所取分别，圆满第一阿僧祇劫资粮；见道位初地菩萨布施波罗蜜多修持为最殊胜；修道位二地至十地的菩萨，随着观见法性的不断深入，获得其它九种波罗蜜多<sup>③</sup>的修持圆满。

此外，初地菩萨能在一刹那间获得十二种百功德：化一百身；每一化身有百位菩萨围绕；能见百劫；震动百世界；入百种三摩地；见百位佛；得百佛加持；化现一百佛刹；游访一百净土；开启一百法门；成熟百位有情和住世百劫。十二种功德一一对照，二地为千，三地为十万，四地为百俱胝，五地为千俱胝，六地为十万俱胝，七地为百千俱胝那由他，八地为十万三千大千

① 七代付法师的第四位，与阿育王同时代。

② 参阅《贤愚因缘经》。

③ 持戒、忍辱、精进、静虑、般若、方便、愿、力、智。



世界微尘数，九地为等同百万阿僧祇世界微尘数，十地为等同不可说不可说三千大千世界微尘数。<sup>①</sup>（简言之，不净七地获得圆满第二阿僧祇劫资粮的功德，清净三地获得圆满第三阿僧祇劫资粮的功德。如是等等，详如各大经论所说，僧功德无量。）

## 辛二、由知差别之门皈依

由知差别之门皈依分六部分：

### （一）体性差别

佛的定义是现证菩提者，亦即没有任何障盖、直见一切诸法真理的人。菩提一词藏文为“绛曲”，其中“绛”的意思是熟练，就像我们称精于念诵为熟练一样，证德达到究竟亦名如是；法的定义是佛出世的结果，如佛转四谛法轮时，“五贤士”相续中相应生起见道等种种证德，乃随程度不同而异；僧的定义是修习佛法者。

### （二）事业差别

佛的事业是讲经说法；法的事业是断除应断之烦恼；僧的事业是从旁协助积极向善，例如，以身作则修法证果而为他人楷模等等。

### （三）信解差别

皈依时，对三宝信解不同，如同渡江时对船师、航船和同行之人的态度：对佛，应当看成是供养承事的对象；对法，应看成是

---

<sup>①</sup> 有关十二种功德的具体解释，可参阅《十地经》（华严经十地品）、《入中论善显密意疏》等经论。



自心中应当现证的内容；对僧，应看成是如法同行的伴侣。

#### （四）修行差别

即将上述三种信解用于实修。

#### （五）随念差别

即按照《随念三宝经》中所说的内容，来忆念三宝的功德。

#### （六）生福差别

佛的生福差别在于凭籍一位补特伽罗就能增长福德；僧则是凭籍多位补特伽罗增长福德。佛与僧是就补特伽罗而言；法是依靠非补特伽罗来增长福德。

所以，归依佛是以供养和敬奉之心归依；归依法，是要令法在自己相续中生起而归依。

### 辛三、由承许之门归依

由承许门归依分三个方面：承认佛为开示归依的大师；承许法是正归依；承认僧是修行归依的助伴。就像病人对医师、药物和护士寄予三种不同的期望一样。在相续中每生起一种断、证正法，就能解脱一种怖畏，因此以法为正归依。

### 辛四、由不言有余之门归依

以前，印度的阿闍黎邬跋达悉地斯瓦弥兄弟二人，最初乃外道，为了供养大自在天，前往岗底斯山，当他们目睹大自在天也归依佛陀，便投入佛门，成为大乘的大阿闍黎。之后，为歌颂佛的卓越功德，造《殊胜赞》一文。应如赞中所说，以我们的大师为归依处，坚定不移地学习佛的教法；不以苯教和印度六师等外道，佛法以外的对象为归依处。内道与外道的大师、教义及学习



该教的僧伽，其胜劣之区别，如《殊胜赞》中所言：

“我舍诸余师，我皈依世尊，  
若问是何故？尊无过具德。”

又说：

“于余外道教，云何善思维，  
如是于怙主，我心起深信。”

《赞应赞》也说：

“何应趣应遮，何净何杂染，  
此是大雄教，与他言说别。”

藏地虽然没有真正的印度外道，但有些自称是佛教徒和学者的人，在遇到紧要关头，或是为了广收徒众，或顾全别人的面子，对信奉苯教或蛮夷宗教也觉得无所谓。这是认为有两种皈依处的做法，已舍弃了心中的皈依，而被摒出内道之列。

有些人说：“我爱好佛教，也爱好苯教。”然而苯教的大师、教义及其信徒并没有堪做皈依的原因存在。苯教大师并不具备断尽一切过失等功德，教义中连如何减轻烦恼的方法都没有；虽然苯教的僧团表面上也受别解脱戒，但并没有律仪的传承，所以这三者都不具足功德。苯教中连内道的皈依都没有，所以不宜皈依。

（帕绷喀大师告诫说，佛、苯之间不应像吵架一样，相互说一些贪自嗔他的话。重要的是，我们应当阅读过去智者的权威论著，以了解苯教的起源，例如土观·达麻班杂（法金刚）<sup>①</sup>的著作《论一切宗派之源流与教义·善说晶镜》等。）

苯教在祖师、教义、见地三方面，混杂有外道的见地和修持，并剽窃佛经伪造成自己的经典，从古代生存下来流传至今。这种低劣的教派绝不是求解脱者可以皈依和信任的对象。止贡·

<sup>①</sup> 土观·达麻班杂(1737~1802)。



季丹贡波（世间依怙）<sup>①</sup>基于这些考量，说道：“在苯教的见修类文章中，有的说一切情器世间是从卵中出生，也有说是由卦象或自在天所创造，这都是外道邪见的流行。”《噶当子法》<sup>②</sup>中说：

“外道苯教悉地速，暂乐终堕恶趣中，  
外道苯教似炉火，稍近虽有安乐起，  
若行接触即焚烧。”

瑜伽自在杰·密勒日巴也说：

“苯教根源为邪法，具力龙魔之所创，  
不入解脱究竟道，苯教乃是极劣种。  
外内二道差别者，乃归依处相径庭：  
内道归依为三宝，外道梵王遍入天。  
自身解脱轮回已，方能解脱他有情，  
此唯佛陀正等觉；大自在等世间天，  
自为生死系缚故，虽有能力为他人，  
赐予暂时小悉地，解脱生死何能赐？”

又说：

“《白色十万龙经》等，说于五部龙坛城，  
愿求成佛甚荒谬，龙者乃是畜生故。  
‘苯身普贤’等坛城，花样虽多率皆是，  
往昔蓝裙班智达，所臆造之诸邪法。”

现在有些人将苯教的“辛拉沃噶”与观自在视为同一，并说一切有情皆诸佛化机之故，苯教中也有许多佛菩萨的化身，所以修苯教只有好处没有坏处。这种说法只是自己被邪见恶习所染污蒙蔽的过甚之辞。如果这不是过甚之辞，试问，畜生中也有佛菩萨的化身，如果仿效猪狗的行为，是否也是有德无过呢？所以，

<sup>①</sup> 法名仁钦贝（宝吉祥，1143~1217），止贡噶举派的创立者。

<sup>②</sup> 收入《噶当宝籍》下卷。



凡是求善之人，应该将所有令人反胃的恶见像擦粪的石头一样丢弃，认定佛教的三宝为真正的皈依处，全心交付三宝，这是最重要的。

简言之，皈依并不是口中念诵的文句而已，皈依就好像罪犯向有权势力的官员寻求庇护的心态一样，因为害怕恶趣与轮回，相信三宝有能力拯救，企盼三宝作为依靠，这是皈依的标准。皈依是否在相续中生起，取决于是否已有这种心态。所以，在皈依的体性没了解清楚前，先不要急着只是念完十万遍皈依文，而努力设法在相续中生起不造作的皈依因和体性等等。

皈依有两种形式：以他相续中已成就的三宝为对象而祈求庇护的“普通皈依”，以及以未来在自相续将出现的三宝为对象而决心证取的“殊胜皈依”。每一种均有“三士”各别的皈依做法。学习大论的人，应以“殊胜皈依”为主而努力修习。如果到了修皈依的时候，向来所学却派不上用场，与一般在家老先生的皈依没有区别，这是闻思不能致用所犯的错误。

不懂经论的人，也应具足皈依的二因而全心全意信赖三宝。具体做法应当如病人指望医生、药品和护士的态度来修。如能由具足二因之门至心信仰皈依处三宝，便是在相续中生起了清净皈依，因此这是最主要的。否则，计数念皈依偈也好，自称是菩萨和持明者也好，都一无是处。正如噶当派祖师<sup>①</sup>所说：“睨视顾盼的上座，或许尚未入内道佛教徒之列。”

#### 庚四、皈依利益

皈依利益有八种：（辛一）入内道佛子数；（辛二）为一切律仪之基础；（辛三）灭尽往昔所集诸业障；（辛四）顺易累积广大福德；（辛五）人与非人不能为害；（辛六）不堕恶趣；

<sup>①</sup> 指博朵瓦·仁钦赛。



(辛七) 无劳成就现前与究竟诸事；(辛八) 速疾成佛。

### 辛一、入内道佛子数

修归依时，不要像学舌一样流于空洞言词，而是能至诚归依。心中何时生起清净归依，何时即进入内道佛教徒之列。否则，即使计数满十万遍“归依偈”，也不是内道中人。现在可以听到很多人说念归依计数，而很少有人要在心中生起归依。

以前达波地区有位比丘名叫“阿塔”，与朋友们一起念归依偈计数。阿塔因认真思维归依的内涵，需时甚久；其他人却只顾计数，念得飞快。即将念满十万遍的时候，他们都担心阿塔念的次数不够，问他念完多少，阿塔反问说：“难道你们只是在计算念归依偈的次数吗？”（帕绷喀大师解释说：修习归依所缘而念诵计数，这才切实有益。）

### 辛二、为一切律仪之基础

不论我们受三律仪中的任何一种律仪，都以归依为起始，否则戒体不生。正如大地是房舍的基础及禾稼、果树、森林等生长的所在，归依是一切律仪生起的根基。

### 辛三、灭尽往昔所集诸业障

心中若有归依，过去造集的许多业障都将消尽，例如，“未生怨”王弑害已得不还果的父亲“频毗婆罗”（具色藏），造下无间罪和近无间罪，因归依佛陀，得以清净业障。如佛经中反复再三的讲述，即便只是持诵诸佛的名号，或诵读佛经，如诵持《般若经》一遍，也有清净多劫罪障的功德。

### 辛四、顺易累积广大福德

归依所致的利益和福德不可思议，《摄波罗蜜多论》中说：





“皈依福有色，三界器犹狭。”

尤其佛乃殊胜福田，对佛种下的善根，纵然缺乏清净的动机，也必然成为证得圆满菩提的因。《大悲白莲华经》中提到：

“阿难，譬如某长者有一广大良田，无诸岩石、树根、荆棘及砂砾，善作耕耘。所选之种亦新鲜未腐，未受风吹日灼，不因断裂、腐烂而损耗。此等种子应时播入田中，时时灌溉，或令干燥，以一切种善护之。阿难，若彼长者后时复至田前，立于膝言：愿汝种不成！愿汝种不生！愿不增长！我不需有果！我不需所得！阿难，于意云何？彼长者能以言辞令彼等种不成种否？”答曰：“不也，世尊！不也，如来！”复问：“彼果不成果否？不现前得否？”答曰：“不也，世尊！不也，如来！”佛说：“阿难！彼赞叹三有、欢喜三有者亦复如此，彼供佛已，发愿永不以此善根成究竟涅槃，然不成究竟涅槃者无有是处。阿难！于佛所生之诸善根，不欲亦成涅槃果，我说彼等终成涅槃。如是乃至于佛世尊一念心生，彼等一切善根之果即是涅槃，我说彼等终成涅槃。”

## 辛五、人与非人不能为害

皈依者，人与非人不能为害。以前有外道修“风绳法”成就，企图用风绳套住一位年轻的佛教居士，未能得逞；<sup>①</sup>印度有一人触犯王法，被放逐到尸林中，以前凡是被扔进尸陀林的人，当晚就被食肉非人攫走吃掉，没有一人存活，此人用一块僧衣碎布放在头上，并作皈依，得免非人之害。<sup>②</sup>

过去有个藏人牧民，在荒原迷路一天，遭到熊的攻击，几乎死去，他醒来时头部已受到重创。后来有位师长问起他受伤的原因，便向师长陈述了遇险的经过，于是师长为他开示“皈依”教

<sup>①</sup> 由于居士至诚皈依三宝，外道放出的风绳在他面前呈鞠躬状而退回。数次受挫后，外道为皈依的力量所慑服，便与诸门徒改信佛教。

<sup>②</sup> 详见于《地藏十轮经》。



授。后来有一天，他又再次与熊遭遇，便疾做归依，那头熊用鼻子嗅了嗅，居然闻不出人的气味而走开了。

又如给孤独长者的故事，他只是口诵“归依偈”，便在夜晚看见逃离尸陀林的路，非人也无法伤害他，后来因为礼拜一座外道神像而失去加持。<sup>①</sup>

有一小偷，窥知有人供养一位比丘布匹，便在夜间前来行窃，比丘设计捆绑住他的双手，一边口称三宝之名，一边用棍子痛打三下。小偷逃走後，来到一座桥梁下方，那座桥上经常有非人出没。他复诵先前比丘的话，暗自嘀咕道：“幸亏只有这三句，要是更多，我今天就死定了。”当天晚上，没有非人敢经过那座桥。

（帕绷喀大师例举了这些故事，接着说道：我们面临紧要关头时不要恐慌，应衷心仰赖三宝，以三宝为唯一的归依处而修归依。）

## 辛六、不堕恶趣

归依能免堕生恶趣。以前有位天子，死后确定受生为猪，临终时向帝释求救，但帝释无力救助而转求佛陀，佛陀开示了“归依”教诫，后来天子依佛教诫在归依中死去。后来帝释观察该天子死后受生在何处，由于各界天神只能见到比自己低下的地方而无法看到上层天，帝释无法在上层天发现他的踪迹，便向佛请示，佛揭示说，他已受生在兜率天中。由此可见，“归依”修法不仅使必然受生为猪的天子免堕恶趣，还令让他往生更高层的天界！现在我们口诵“归依发心偈”时，不知道“归依”法的重要性，总是东看西瞧、心生散乱；而在念“娑跋瓦”等观空咒的时候，却喜欢装模作样、故弄玄虚地闭闭眼睛，这反映出：我们根

<sup>①</sup> 当长者口诵“归依偈”时，空中有一道光出现为其引路，在他拜了外道的神像后，光便消失了。



本不知道内道的入门和免堕恶趣的稀有方法在哪里!

阿底峡尊者洞察皈依和业果的重要性，而开示这方面的教授，故而得到“皈依师长”和“业果师长”的称谓。尊者听说此事后言道：“单凭我的这个名字，也能利益圣教!”

所以，我们与其假装修一修在临终时使不上力的生圆次第，还不如修习清净皈依，因为它能保证我们下一辈子不堕恶趣。桑结绷曾说：

“总之死无常，心中若未生，  
‘集密’未为深；心生死想时，  
三皈依亦深。”<sup>①</sup>

### 辛七、无劳成就现前与究竟诸事

如愿成就的方法，没有比皈依更殊胜的了。正如菩萨热振瓦<sup>②</sup>所说的那样：“别太指望于人，而应启请于天。”过去的大德，其暂时和究竟诸事一切都是依靠祈祷三宝（天）而实现愿望。以前热振地方有个人，就是靠这个方法赢得诉讼等事。

### 辛八、速疾成佛

现在因做皈依而形成“造作等流果”，能使我们在今生中一遇到恶缘便立刻一心皈依。因为心总是跟着习惯走，法尔如是；所以临终之时，也能忆念佛陀。如《三摩地王经》中所说：

“如是念能仁，佛身无量智，  
常能修随念，心趣注于此。”

又说：

“清净身语意，常赞佛胜德，

<sup>①</sup> 引自《噶当嘉言集》。

<sup>②</sup> 疑为仲敦巴的另一个尊称。仲敦巴于1057年创建了噶当派祖师热振寺，该寺位于拉萨以北六十里外的机曲河边，毁于文革期间。



如是修心续，昼夜见世怙。  
若时病不安，受苦至于死，  
念佛不退失，苦受莫能夺。”

(帕绷喀大师总结说，归依不仅有上述利益，还能令一切生中获暇满身，遇归依处，不离归依行，学究竟道而在自相续中成就三宝、速疾成佛。)

## 庚五、归依学处

归依学处可分两种：(辛一)各别学处；(辛二)共同学处。

### 辛一、各别学处

各别学处中又分：(壬一)应遮学处；(壬二)应修学处二种。

### 壬一、应遮学处

#### (一) 不归依世间天神

归依佛后不可归依世间天神。现在连一些比丘在遇到意外，窘困无奈时，也跑到世间天神像前，叩头如捣蒜，这种行为败坏了佛弟子的声誉。如前已述，如果认为有两种不同归依处，将破坏自相续的归依律仪，并被逐出内道的行列。

我们可以对天、龙、王魔、厉鬼等施以朵玛及做香施、烟施，只是请他们作如法的助伴，而不必归依。就像给别人送礼，请他们帮忙办事，而不需归依一样。

#### (二) 不损害有情

归依法的人不应伤害有情。伤害的意思，不仅是指屠杀、捶打和掠夺等情节特别恶劣的事情，征收不正当的苛捐杂税、以及虐待动物，如强迫牲畜超重驮负等，也是损害有情的行为，不<sub>可</sub>26·



以去做。

### (三) 不与外道共住

皈依僧后不可与外道交往。虽然在藏地并没有真正的印度外道，但还是有与之类似的人，他们不信三宝和业果，认为这些都是善辩的师长、格西们捏造出来的。我们应避免与这类人深交。我们的见地尚不坚固，很有可能轻信他们的话而改变信念，所以应当与这些恶友保持距离。

某人在格西博朵巴面前提出他对佛陀降世的怀疑，当时格西善巧地反驳说：“那么您的祖先德乌那贡也从未出现过。”此人说：“他是确有其人，因为他留下某某手迹、某某遗物。”博朵瓦引用相同的理路说：“佛陀也留有这些遗规、这些经典！”此人才相信佛陀曾降临于世。

## 壬二、应修学处

### (一) 恭敬佛像犹如大师

皈依佛后，对一切佛像都应想成是真正的佛，包括质地低劣或形状丑陋的佛像，甚至“擦康”内的残破佛像亦然。《亲友书》中说：

“随工巧拙木造等，智者应供善逝像。”

我们往往对来自印度的“利玛”像<sup>①</sup>和铜像、金像等抱有很大的敬重，将这些佛像安置在佛龕的最深处；对泥等制成的佛像却没什么信心，已残破的佛像就放在堆垃圾的地方，准备有一天送到“擦康”。先辈祖师们说过，将佛像往外送，无异于将自己的福报往外推。

<sup>①</sup> 古代印度东部所铸响铜佛像。



同样的，唐卡一旧，就把缎质边幅拆掉，卷起正中的画面处理掉。这已暴露出当事者对三宝缺乏信敬，内心已经腐烂。

## （二）下至一字纸页应敬如法宝

归依法后，下至一字也应敬之如真正的法宝，否则生生世世将变成愚痴无知之辈等，过失极大。霞惹瓦曾说：

“我们对法任意戏弄，不恭敬法与法师，这是恶慧之因。我们现在已经够愚昧了，不要再积聚愚痴的因。如果将来比现在更愚痴，我们又该如何呢？”

我们通常把一枚五分硬币看得比一张字纸更贵重。如果我们发现有钱掉入泥坑里，会设法用长棍等物捞取，对字纸则不然。

以前嘉旺却杰（佛法法主）<sup>①</sup>担任基巧堪布<sup>②</sup>时，政府任命他负责“铁虎年调查组”<sup>③</sup>。当时他的办公处堆满了各地宗谿众多的官书文契，每当要走动，像入厕的时候，他总是先搬移文件，空出一条通道才走，此做法应当效法。

## （三）下至红黄僧衣残布应敬如僧宝

归依僧后，对掉落在地上的僧衣残布、补钉或穿在身上的僧衣也应保持极大的恭敬。格西敦巴仁波切和大瑜伽师在路上发现一块黄布补钉时，不是贸然踩过，而是捡拾起来抖动干净后，再放在洁净的地方以示恭敬。这样的行持我们应当效法。

《地藏十轮经》中说：

“瞻波花虽枯，尤胜诸余花；  
犯戒罪比丘，仍胜诸外道。”

假如我们对犯戒比丘不敬，会导致什么样的过失呢？其过失

<sup>①</sup> 法名为洛桑成烈南杰（善慧事业尊胜，十九世纪），色拉寺著名高僧，著有《文殊怙主法王大宗喀巴传·佛教美饰稀有摩尼鬘》与《俱舍论疏》等。

<sup>②</sup> 达赖喇嘛随身近侍中的高级僧职。

<sup>③</sup> 1890年，西藏政府为审查官方文件以修改法规而成立的机构。



当如《劝发增上意乐经》中所说：

“希乐功德住林藪，不应观察他过失，  
不应起心作是念：我是超胜我第一。  
此骄是诸放逸本，永不应轻劣比丘，  
一劫不能得解脱，此是此教之次第。”

## 辛二、共同学处

共同学处有六条：（壬一）由念三宝功德之门再再归依；（壬二）由念恩之门嚼啖之先应作供养；（壬三）安置他有情于归依；（壬四）由念利益之门昼三次夜三次归依；（壬五）随作何事皆倚仗三宝；（壬六）下至戏笑乃至命难亦不舍三宝。

### 壬一、由念三宝功德之门再再归依

我们应该经常回忆先前讲述的内、外道大师和教法的差别，以及三宝各别的功德，而不断地归依三宝。

### 壬二、由念恩之门嚼啖之先应作供养

佛、法、僧三宝应时刻铭记在心，每当享用饮食的时候，先将荐新部分供养三宝，如此供养，功德极大（帕绷喀大师进一步开示说，因为三宝乃是无上福田，所以供养时不能掺杂有轻蔑、放逸、懈怠等心，下至供养一杯净水，也应恭敬如新任司膳官上茶予嘉瓦汤吉钦巴<sup>①</sup>。）

### 壬三、安置他有情于归依

相信并归依“富蓝那”<sup>②</sup>等外道祖师或苯教祖师“辛饶”及其教法、入教恶友等，因而造集恶业的人士，应当劝喻说服；其

① 意译为胜者一切智，达赖喇嘛的尊称。

② 外道六师之一。



他尚未对三宝有信仰恭敬而可以引导的人士，应当在谈话间讲述三宝的功德。透过这些方式使人归依三宝。

#### 壬四、由念利益之门昼三次夜三次归依

认可三宝为真正归依处，至诚生起信心，昼夜六时归依三宝。

#### 壬五、随作何事皆倚仗三宝

事情无论大小，都应倚仗三宝，勤供三宝后进行。不能怀有恶意谄诤等，也不可归依土地神、王魔、厉鬼、占卜师和苯教徒等。

#### 壬六、下至戏笑乃至命难亦不舍三宝

一旦舍弃归依，就会脱离内道。既然不是内道，就再也不是沙弥、比丘、菩萨种性和密宗师。归依虽然不是舍弃一切律仪的唯一因素，但如果舍弃了归依，就舍弃了所有律仪。所以，大到生命危难，小到玩笑赌誓，都不能舍弃三宝。《道次第广论》中说：

“若与为命亦不弃舍，有违犯者，实舍归依；如是虽未舍弃三宝，然亦爱执三宝异品大师等三，亦违不言有余大师，心未诚归，故亦成舍。”

（帕绷喀大师接着讲述了一个宁舍生命也不舍三宝的例子：过去有外道胁迫一位佛教居士，如果不舍弃三宝就得死亡，居士不愿舍弃归依，遂遭外道杀害，死后投生天界。随后大师又将上述内容复讲一遍。）





# 第十三天



深信业果——一切安乐之本





（嘉杰·帕绷喀仁波切先引述三界法王大宗喀巴的话——“死后难保不堕落”<sup>①</sup>等，作为第十三天教授的开场白。在简略地介绍了一些有关前行的内容后，大师回顾了前面已经讲过的科判，重讲了“开示后世安乐方便”两部分的第一部分——归依，并简要讲述其观修之法。接着说：）

在引导的科判中，思维“恶趣苦”和“归依”二科虽然是分开的；但在修习“体验引导”时，则应如下所说将这二科合起来修。

具体修法是：向顶上师长祈祷后，从师长心间放出整个“归依境”，布局结构和“资粮田”一样。先猛力思维地狱、饿鬼、畜生各别的痛苦，对每一种痛苦产生怖畏时，就各修一次归依，此即二科合修。譬如世俗上，绝望的重刑犯得知某位首长大官愿意出面帮忙，虽然他感到自己能力渺小，但因为想到有大官作靠山，便放心地委托大官去求情。同样地，在对恶趣产生恐惧时，当思能救此苦的无欺归依处——三宝就在面前保护和拯救我们，将心整个交给三宝而归依。

（帕绷喀大师指出，归依计数可以在“加行法”的开头部分做，也可以在这里配合三种所缘，口诵“归依师长本尊三宝”来计数。）举例来说，思维“等活地狱”苦时，这三种所缘分别是：第一，发起自身受生其中的真切感受，思维该地狱苦且难忍的情形。那时我们会想，自己现在并没有在那里受生。于是接修第二所缘：虽然现在尚未受生其中，但自己已累积许多可能导致受生其中、强而有力并未失坏的业，而且无法在死前净除这些恶业的情况；并且思维：若不能净治恶业则确定受生该地狱，从而生起怖畏心。然后修第三所缘：心想救护我们不堕这种恶趣的归依

<sup>①</sup> 引自《道次第摄颂》的两个偈颂：“死后难保不堕落，能救此畏惟三宝，故应勤修正归依，终不毁犯诸学处。复应善思诸业果，如理取舍乃能办，至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。”



境，具足悲、智、力等无量功德，自己能有这样的皈依处实在是太幸运了，因而发起皈依。其它各节均可照此依次类推。

（以上为皈依的广、中、略三种引导，大师妥善讲授完毕。）

## 己二、于一切安乐根本业果发深忍信

如此皈依三宝之后，虽然肯定可以保证一、两次不堕恶趣，但却不能究竟解脱恶趣。所以，如果希望有十足的把握不再入恶趣，必须努力于“皈依学处”。否则，就像一个罪犯，虽然得到一位有权势的官员庇护，今后什么事该做、什么事不该做的告诫却不听从，仍然一味地胡作非为，即使是再高位的官员也救不了他，以后还是得受法律的制裁；同样的，如果我们不能如法遵守“皈依学处”，三宝也爱莫能助。因此，大师所开示保护我们远离恶趣的正皈依就是法，更明确地说，就是业果的取舍。

如果对业果未生起深忍信，我们便难以做到“莫因善小而不为，不因罪小而不断”。假如对业果不能如理取舍，不论是精通三藏的学者、还是获得悉地的瑜伽师，全都要堕入地狱。师长阿瓦都底巴有一次准备过桥时，回头望着阿底峡尊者说：“在断我执之前，如果不重视业果，纵如某某学者和某某瑜伽师那样的人物，也会投生在地狱中。”<sup>①</sup>据说连惹译师<sup>②</sup>这样的大师也必须堕入地狱，虽然时间极短，像击彩球那样一弹即起。

印度有个修“怖畏金刚”的瑜伽师，死后受生为凶恶的魔鬼，形状却像本尊。当他来到藏地时，阿底峡尊者说，如果此鬼留下，将危害藏地。于是抛朵玛回向，将他赶了回去。提婆达多虽能背诵一个法蕴，仍然无济于事，死后受生在极热地狱。又有名叫杂那加的婆罗门青年，修“降阎摩”成就，以诛法杀死许多

<sup>①</sup> 详见《噶当宝藉》中的《觉窝吉祥燃灯智广传》。

<sup>②</sup> 法名多杰札(金刚称,十一世纪),将密法“怖畏金刚”传承引入西藏并广为弘扬,曾以诛法超度十三位大师级人物。



人，死堕无间地狱。如果我们不能如法地取舍业果，纵然闭关专修也无益处可言。潘波的泊朵地区<sup>①</sup>有个“怖畏金刚”瑜伽师，此人死后也变成状如本尊的饿鬼，来找生前的道友，请求为他做一次烟施。

（帕绷喀大师又讲述了止迦摩啰室啰寺的一位上座，如何受生变成一个双手反长的饿鬼。<sup>②</sup>）

因此，如果不能深信业果而如理取舍，不论是学者或是成就者，都没有用。不仅如此，如果轻视业果，就连那些大菩萨也照样会在恶趣中受生，有道是：

“业异熟难思，具悲堕畜生。<sup>③</sup>”

所以说，禅修之始为改正动机；“道次第”之始为暇满；修法之始为如理取舍业果。最后一项也称为“世俗正见”<sup>④</sup>。这里所谓的“世俗”是指凡夫<sup>⑤</sup>，意为对我们凡夫来说，应当以此为最主要的正见。

现在有很多人似乎对空性正见有极大的兴趣，但对初学者来讲，应该首先对业果起深忍信、进而做出如理的取舍才最要紧。那些缺乏这一认识的人，或是一副忙于修正法念诵的样子，或是一副忙于修正见禅定的样子，都是不知道如何修行佛法的征相。

某些人一天到晚作奸犯科，并教唆仆从和弟子外出到处造罪。虽然他们早起晚睡，貌似勤于念诵，实际上却是一种颠倒的行持。

为了对业果起深忍信，我们必须思维业果。思维业果分三部分：（庚一）思维业果总相；（庚二）思维别相；（庚三）思已

① 拉萨以北娘曲河流域。

② 《喻法集·宝藏显明宝炬》中记载说，这位上座生前曾占用僧团财物并赠予亲友，由此受生为饿鬼。又因生前违反佛制，着鞋进入寺中澡堂且未诵有关偈颂等，故而导致双腿反长。与帕绷喀大师所说稍异。

③ 出处不详。

④ “正见”通常是指空性见，有时又称“出世间正见”，以区别于上述“世俗正见”。

⑤ 未现证空性者。



如何进退之理。

## 庚一、思维业果总相

此科分二段：（辛一）正明思维总相；（辛二）分别思维。

## 辛一、正明思维总相

共分四节：（壬一）业决定理；（壬二）业增长广大；（壬三）不遇未造业；（壬四）已造业不失。薄伽梵所说的这四种业果道理极其重要。

## 壬一、业决定理

律典中说：

“造作何等业，即生何等果。”

为善之因所生之果，只会是乐不会是苦；为不善之因所生之果，只会是苦不会是乐，这就是因果决定。

正如辛辣的种字决定生出辛辣的果实，苦涩的种子决定生出苦涩的果实，甘甜的种子决定生出甘甜的果实，所以，必须在当下的因位时就小心谨慎，果一旦成熟就无法改变。有时候经忏对治病等并无效用，这表明其因果作用不同。就像先前种植的辛辣种子如辣椒等已经生长，为了使它变甜，再在周围种上葡萄、桃子等种子并无济于事，它们只会各长各的。所以，造集什么样的因就会出现什么样的果，业果的运作方式极其微细。

过去，有位长老名叫“具妙音”，他的身体很丑陋，声音却很动听。这是因为以前某位国王建造大塔的时候，他是一位造塔的雇工，因为工程浩大而口出怨言，他认为没必要造那么庞大的塔、这样巨大的工程难以完成。当塔落成时，他又为以前所说的



话忏悔，并为塔献上一只风铃，于是产生那样的果报。<sup>①</sup>

阿底峡尊者来到藏地后，有个藏人在他面前随意地造些小罪，尊者对此心生不忍，说道：“老汉！老汉！不可这么大胆。业果是微细的，业果是深邃的！”

以前有个比丘，因破坏僧伽集会的座垫，后世变成一个背上长黑斑的人。<sup>②</sup>另有一个比丘在沸水里染法衣，衣服变成一张小牛皮，引起一场偷牛的诉讼，被监禁了六个月。因为此人以前曾诬告一位独觉偷牛犊，致使独觉蒙冤坐了六天牢狱，所以感受此报。

舍卫城有个大臣名叫玛噶惹，他母亲萨噶玛生有三十二个儿子，个个都是大力士。由于其他大臣向明胜王进谗言，于是国王将这三十二个儿子全部斩首，并将首级交给他们的母亲。这是因为以前三十二个窃贼偷牛、杀牛之报；杀牛时客栈的老板娘在场，此人即萨噶玛。<sup>③</sup>（帕绷喀大师详细地讲述了这一故事，并说此即“业决定”。）

## 壬二、业增长广大

与外因果相比，内因果的增长程度尤为巨大<sup>④</sup>。所谓外因果者：譬如小小的一个桃核，可以长成一棵大树，每年又可以繁殖增长出成百上千的树叶和果子，而内因果增长的程度更为惊人。

当薄伽梵来到奈耶噶洛达的时候，有个妇女供养佛陀一握芝麻饭团，佛陀因此授记说，她未来将受生为独觉，名为“善愿”。她的丈夫却批评佛陀说：“请你不要为了得到一点吃的就说谎。”佛陀于是以奈耶噶洛达树为例，说：该树的树种只有芥子那么小，但长成的树却极为硕大，树荫下可平放五百个车乘而绰绰

① 详见《贤愚因缘经》与《毗奈耶杂事》。

② 《毗奈耶事教》。

③ 详见《贤愚因缘经》与《毗奈耶事教》。

④ 内因果即业果。



有余；同样的，小小的业也会生出巨大的果。那位丈夫于是信受<sup>①</sup>。

又如以前有几位比丘，因为讥笑其他比丘的声音像狗叫、青蛙叫，形状像猴子，由此分别五百世受生成狗、蛙和猴子。<sup>②</sup>

以前，汉地有人写了一本《蛇喻论》，书中称当时的学者都像蛇一样。有一天，这位作者体内剧烈疼痛，手脚与躯干粘在一起，变成了蛇身。最后头颅裂开，里面伸出一只蛇头，当生即变为真蛇。

过去印度有五百渔夫曾逮住一条长有十八个头的大鱼，佛陀为人解疑说，此鱼的前生为“摩纳瓦劫毗罗”，因受其母教唆，对僧伽口出恶言、骂人像狗等而感得此报。虽然薄伽梵是为了向大家开示业果的运作情形而来，那些外道却说，沙门乔达摩也喜欢看热闹等等，做了种种毁谤，详细内容在前面讲“加行法”时已讲过。上述这些事例，均是因为只说了几句骂人的话所造成，这些尚非杀人、打马之类的大罪。

又如比丘尼“具邬波罗色”的故事：这位比丘尼在出家前曾生有两个儿子，一个溺水淹死，一个被狼吞食，丈夫也被蛇咬身亡，父母一家都被火烧死。后来嫁给一个流浪汉，又生下一个儿子。孩子出生时，她的丈夫在别人家里喝醉了酒，回家后把婴儿杀掉，又强迫她吃儿子的肉。于是她逃走了，遇上另一个丧妻不久的男人，然后又嫁给此人为妻。过不多久，这位丈夫也死了，根据当地的习俗，她被活埋陪葬。之后被一个盗墓者掘出，成了盗墓人的妻子。这个强盗头子后来又被国王处死，她再次被活埋陪葬；受尽了千辛万苦。这是因为她前生当王后时，曾将王妃的

<sup>①</sup> 详见《毗奈耶事教》。

<sup>②</sup> 某沙弥讥比丘诵经声如犬吠，后感得五百世为犬；迦叶佛时，有僧夜间修定，厌闻他人通宵诵经，嗤为蛙声，后感得五百世为蛙。普观佛时，有一比丘得神足通、登山速疾，某僧讥之如猴，后感得五百世为猴。详见《贤愚因缘经》与《毗奈耶事教》。



儿子杀掉，为表明清白，发了一系列毒誓，于是感受此报。<sup>①</sup>

像这样的故事为数极多。业果的道理比空性更微细难测，声闻、独觉阿罗汉也能通达和开演空性的精微义理；但对业果的微细道理，只能通过圣教量来加以推测，因为这个领域只有佛智才能达到。正因为业果极其微细，所以即使是最微小的罪，我们亦应羞于造作。《集法句经》中说：

“莫思做轻罪，不随自后来，  
如落诸水滴，能充满大器，  
如是集少罪，愚夫当极满。”

同样的道理，微小的善业也会增长成妙果。“我乳”转轮王能统治四洲和部分天界，是因为他过去将一握豆子洒向“普观”佛，其中四颗落入佛的钵内，一颗留在佛的顶髻上，因而感生的果。<sup>②</sup>

以前佛陀在世的时候，有个名叫“金宝”的婆罗门青年，手中不断生出金币。这是因为他前生做木柴生意，用贩卖木柴得来的一枚金币，放在陶瓶里注满清水，供养迦叶佛而感生的果。<sup>③</sup>

上座“金犍”降生的时候，家中仓库自然生出七头金色的象，大象排泄的尿、粪也会变成黄金。未生怨王先后抢去七次，但都没入地下回到原先的地方。这是因为在迦那迦牟尼佛时代，金犍曾修复一座佛陀坐骑象的塑像，并涂上石黄，感生此果。<sup>④</sup>

比丘尼“白女”诞生时，从母胎里带出一件迦尸迦布衣。出家时，这件衣服又变成法衣。这是因为以前一对贫穷夫妇，只有一件衣服，谁外出谁就穿上，他俩毅然将这件衣服供养迦那迦牟尼佛，不怕受窘，因而感生此果。当时，他俩也因此而受到国王

① 《毗奈耶杂事》。

② 《贤愚因缘经》。

③ 同上条。

④ 同上条。





及王妃馈赠衣服，果报在现世即成熟。<sup>①</sup>

所以，我们不要因善小而不为，《集法句经》中说：

“莫思做少善，后世不相随，  
如落诸水滴，能充满大瓶，  
由略集诸善，坚固极充满。”

（帕绷喀大师总结说，在修“业决定”与“增长广大”这两节时，我们下定决心：善决定当修，罪决定当断；善小亦当修，恶小亦当断。）

### 壬三、不遇未造业

战争期间，某些人惊讶地报告说：“我没有任何护身的物品，在枪林弹雨中却没有受伤。”此即不遇未造业的一个例证。有些人起初能够避免武器的伤害，后来却被杀，有人说这是护身符失效的缘故，这显示出此人不懂业果的道理。实际情况是：那些人起初未遇到致死的业，后来却遇上了。

如果未遇应受业，就是被火焚烧也不会死亡。（帕绷喀大师举例说，以前有个名为“火生”的长者，与母亲的尸体一起被火焚烧却没有死，后来证阿罗汉果。<sup>②</sup>）

又如上说，未生怨王企图抢夺金象七次，均因金象没入地下而未果。国王优陀夷的王后“绀色女”已得不还果，五百名侍女也已见谛。当婆罗门麻堪底嘎放火烧宫时，她们却无法腾空远飞。绀色女说：“自作自集之业如果自己不负责，还有谁来负责？”于是像飞蛾扑火一般，全部坠入火中烧死。只有一个叫“胜隆”的婢女由水沟逃脱，而她却没有丝毫神通。<sup>③</sup>

圣生王带兵攻打释迦族的时候，当时释迦族有七万七千人已

① 《贤愚因缘经》。

② 详见《毗奈耶杂事》。

③ 详见《毗奈耶分别》。



得预流果，但全部无法躲过此劫而被杀。只有一些未做此业的人，在释迦摩诃那摩（大名）潜入水里的时候逃脱<sup>①</sup>。洛惹噶城被土雨淹没时，国王、大臣和百姓全部遭殃，只有两名大臣逃出<sup>②</sup>。这些也都是不遇未造业的例子。

#### 壬四、已造业不失

经中说：

“纵然经百劫，所作业不失，  
因缘会遇时，果报还自受。”

我们所做的业不会随着时间的变迁而变旧，也不会逐渐变小而消失。微小而久远的业终有一天也会成熟。例如，圣“小隆”虽已证阿罗汉果，但却乞化不到食物，偶然得到的食物，也因为种种原因而失去，最后在临终时食灰糊而去世。<sup>③</sup>

长者“吉祥生”相续中的顺解脱分善根极其微小，连阿罗汉们都观察不到，仍然能生果。他以前受生为苍蝇的时候，为一堆动物干粪的气味所吸引，盘旋在粪堆上，随着水的流动，偶然地绕塔转了一周，从而积下这一善根。另如一头猪被狗追逐而绕塔一周，死后生于天上。

圣生王屠杀释迦族时，薄伽梵本人也示现背痛之相<sup>④</sup>。这是因为佛过去受生为渔夫的儿子时，见众渔夫生吃两大尾活鱼而心生随喜之报。圣生王后来死于火灾，尽管当时他正处身在湖的中央。

佛陀曾为一个名叫“受苦”的裸体外道授记说，他将身患饮

① 根据《毗奈耶杂事》中的记载，大屠杀发生前，释迦族首领摩诃那摩说服圣生王，在其潜入水里的时候，不得杀害释迦族人。圣生王同意后，摩诃那摩故意将自己绑在水下的树枝上溺毙。

② 该城国王，过去曾迎圣者修法，后王惑于谗言，以尘秽泼圣者身而驱之，故有埋城之果。又其城中有以尘扑比丘之习俗，唯二长者非之，是故后得逃脱。

③ 详见《百业经》。

④ 《毗奈耶杂事》。



食不消化的病症去世。那个裸体外道虽然预先做了断食，仍然因为无法消化糖、水而死去。

吉祥龙猛虽然得到“长寿持明”的成就，但因为宿世割草时，不小心将一只蚂蚁连腰斩断，于是此生因为他人前来乞讨头颅而去世。

虽然目犍连在佛的声闻弟子中为“神通第一”，却遭到那些手持棍棒、头挽发髻的顺世外道乱棒痛击，全身骨肉被打得像烂泥一样。事后舍利弗问他为何不显神通，目犍连回答说，因为受到业力的障蔽，当时对自己的神通连想都没想到，更不要说运用神通了。这是因为他宿世曾对母亲口出恶言，业不唐捐，故而感受此报。<sup>①</sup>

所以，如果不能以“四力”忏悔、防护来清净恶业果，直到“最后有”<sup>②</sup>时，恶业还是紧咬不放。善、恶二业一旦造集，不会不感果而自动消失，因此我们的取舍工作务必做得微细而又微细。具体情况可参阅《贤愚经》、《百业经》、《百喻经》和律典等。

在修上述两节时，应当思维如何忏罪和如何使善根免受嗔心摧毁之法，必须下定决心如理取舍业果<sup>③</sup>。这四节对生起业果的深忍信十分重要。当产生取舍业果的愿望时，为便于入手，可以将粗显的善、恶业概括在黑，白双十业道中加以思维，而且如《入中论》中所说：

“若诸异生、诸语生，<sup>④</sup>若诸自力证菩提，<sup>⑤</sup>

及诸佛子决定胜，增上生因戒非余。”

这十种善资粮业道，对未入道的人来讲，是获得乐趣身的基

① 《毗奈耶杂事》。

② 住于现世还未入灭的阿罗汉，尚有宿世所感的所依身存在。

③ 即在修“不遇未造业”一节时，应当思维如何忏罪之法；在修“已造业不失”一节时，应当思维如何使善根免受嗔心摧毁之法。

④ 语生指声闻。

⑤ 指独觉。



础；对声闻、独觉种姓的人来讲，是证得声闻、独觉菩提的基础。因此，一开始在下士道中，守护取舍黑、白业果的戒律是格外重要的。

## 辛二、分别思维

分别思维分三段：（壬一）思黑业果；（壬二）思白业果；（壬三）附带开示具力业门。

### 壬一、思黑业果

此分三节：（癸一）正明黑业道；（癸二）轻重差别；（癸三）示彼等之果。

#### 癸一、正明黑业道

既然业果是如此的重要、又是那样的微细，我们对业果所做的取舍基础又是什么？当知粗显的善、不善业可概括为十种，《俱舍论》中说：

“摄其中粗显，善不善如应，说为十业道。”

不仅出家人要对此做取舍，就是在家居士也要这样做。所以，过去隆睹喇嘛曾特别出资，将发露忏悔十不善文刻成袖珍本广为散发。又如《入行论》中所说：

“众生欲除苦，奈何苦更增；  
愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”

我们虽然想得到快乐，但却不知修善——快乐的因；虽然不想受苦，却不知断罪——痛苦的因，反而像对待仇人一样，将想要的快乐毁灭。我们的取舍完全颠倒了。

有些人认为自己愚笨，听不懂什么是十不善，但我们可以学会二、三十首歌舞段子，怎么会听不懂十不善呢？我们并不是单纯因为没有学过或不懂正法而堕恶趣，而是因为知而不修，所



以，实修佛法很重要。

所应断除的十不善为：

“身业者三种，口业有四种，  
意业复有三，忏悔十不善。”<sup>①</sup>

十不善业中属身业的有三种：杀生、不与取、欲邪行；属语业的有四种：妄语、离间语、粗恶语和绮语；属意业的有三种：贪婪心、嗔恚心和邪见。每一种业又各有四种因素：事、意乐、加行和究竟。

### （一）杀生

杀生的“事”为除自己之外的其他有情，例如：被屠宰的羊。“意乐”中又分想、动机和烦恼三部分。“想”为无误地知道所杀的对象；“动机”为想要去杀；“烦恼”为三毒中任何一毒：以嗔发起的，如仇恨怨敌而用武器将对方杀死；以贪发起的，如爱羊的肉、皮等而宰羊；以痴发起的，如外道等故意杀生以血肉祭祀，以为这样做没有过失而大肆向别人宣扬。“加行”为使用毒药、武器、咒语等各种手段。所谓杀生，并不一定就是用刀将对方捅死，用恶咒和巫术也能杀生。“究竟”为对方在自己之前死去。如果这四种因素全部具备，杀生业道即告圆满。<sup>②</sup>

教唆别人杀和自己亲自杀没有区别，如《俱舍论》中说：

“军等若同事，皆成如作者。”

假设有八个人杀一头羊，这罪业并不是由八人分摊，而是每个人均犯有杀一头羊的全部罪行。又以军官为例，当他指挥许多士兵杀人时，如果总共杀了一千个人，每个士兵所造的罪业大小与各自所杀人数成正比，而军官则造下屠杀一千个人的全部罪

<sup>①</sup> 引自《金光明经》与宗喀巴大师所造的《金光明忏》。

<sup>②</sup> 关于业与业道的区别，详见《俱舍论》。宗喀巴大师的《菩提道次第广论》中说：“思维是业而非业道；身、语所有七支是业亦是业道，思行处故；贪欲等三业道非业。”



业。

在前藏地区，社会风气还算不错，但在边远地区，似乎有出家人找人代宰牲畜的习惯，屠宰者和教令屠宰者二人都各造一杀生罪。如果只是自己动手，则只有一种罪；所以，与其连累帮忙的人造罪，还不如单独自己一人动手。虽然有些人认为，如果自己并没有亲手杀，就没有杀生罪，然而事实上数唆他杀的人不仅有罪，而且罪过更大。

（接着，帕绷喀大师详细讲述了《某些僧人的午餐实景——显实明镜》<sup>①</sup>中，有关僧人和山羊、绵羊、牛三者的故事：）以前，有一些比丘和沙弥将一头山羊、一头绵羊和一头牛拴在墙边，准备屠宰，山羊对其它两个说：“他们准备要杀我们了。”牛听了不以为然，说道：“他们每天都念归依，又双手合掌、闭起眼睛，念着‘愿一切有情具足安乐和安乐因’等等，我想他们不至于要杀我们。”绵羊也附和说：“对呀！他们都是佛弟子，在入教的时候，同意要守护归依学处，而主要的学处就是不伤害有情，所以，我想他们肯定不会伤害我们。”它们在那里商谈良久。到了晌午时分，有位做屠宰勾当的在家人来到那些僧人面前。山羊发现了，便仔细倾听他们的谈话。屠夫一再推脱道：“我今天不得空，你们还是找别人帮忙吧。”但是比丘坚持说：“我们要些食物当午饭，你今天一定要把那三头牲畜宰了。”屠夫没法，只好同意。山羊将它所听到的话告诉了另外两个，山羊、绵羊和牛都伤心地哭泣起来。这时候，比丘手里提着念珠走了过来，一边不停地念“归依偈”和“嘛呢”，一边检查哪一头牲畜长得肥壮。他们三个齐声对比丘说：“出家人不可杀生，也不可教唆别人杀生。”又说：“最好是不要杀我们，如果一定要杀，就请比丘您自己动手吧！”比丘不答应。最后屠夫来了，用细皮绳将它们三个

<sup>①</sup> 全称为《僧人与山羊、绵羊、牛三者之史话·某些僧人午餐实景——显实明镜》，作者是喀尔喀堪布·昂旺洛桑克珠（语自在善慧智成，1779-1838。）



的前、后蹄捆绑起来，用大锤子敲破牛的脑袋，用利刃将山羊和绵羊的胸膛剖开，把手伸进去，用尖利的指甲掐断他们最宝贵的命根动脉，这三头动物经受了不可思议的痛苦。十方诸佛听见牛的惨叫声，于是宣告：“在某某地方，空有出家相的某某，教人杀害母亲有情，那就是被杀的有情发出的哀鸣！”法幢倾颓，魔幢高竖，诸佛菩萨对此都感到极为失望。

这种人乃是佛教的败家子！我们要谨慎防范，避免杀生，这很重要。我的依怙大宝师长看到能断除杀生的人特别地感到喜悦。当我访问康区的时候，成功地改变了索·旃檀寺等寺院常年杀生的习惯，我想这也许是我此生在佛法上得到的最大成就吧！

## （二）不与取

不与取的“事”为属于他人的财物。“意乐”三支中，“想”为不错乱；“动机”为想要不与而取；“烦恼”为三毒中任何一毒：以瞋发起的，如抢劫仇人的财物；以贪发起的，如见到别人的财物合自己的意，便将之窃走等；以痴发起的，如某些外道宗派声称“梵志穷时可行窃”，认为偷别人的财物没有错。至于“加行”，不与取并不一定就是夜里行窃，出家人一人取两份供养、做官的征收不合理的罚款、做买卖的对顾客短斤缺两等等都是不与取。寺院里订有各种惩罚办法，如强制做大礼拜等，目的也在于防止这类过失发生。

简言之，我们最容易犯不与取的一种情形是：为了得到某种别人不想给的财物，便想出各种欺诈的方法，迫使他人不得不拿出那件东西，从而占为己有。又如，他人将价值一分银子以上的物品或用品，委托我们保管或借给我们使用，时间久了，主人已忘记此事，自己却唯恐主人记得，最后生起此物归我所有之心，这也是偷盗。（帕翊喀大师指出，此事对沙弥而言，是“近他胜罪”，对比丘而言，则为“他胜罪”。）



### (三) 欲邪行

欲邪行的“事”，对在家人而言，为产门之外的“非道”；怀孕或持八关斋戒期间的“非时”；在师长或佛塔附近的“非处”；对象为母亲等的“不应行”。对出家人而言，任何形式的性行为都是欲邪行。“想”必须是没有错认欲邪行的对象，但对出家人来说，不论错还是不错，均犯非梵行“他胜罪”。“烦恼”为三毒中的任何一种；“动机”为想做邪行。“加行”为二根和合等。“究竟”为由此生起快感。

### (四) 妄语

妄语的“事”有八种：眼见或未见之事物；耳闻或未闻之事物；鼻、舌、身三种识所了别、领受或未了别、未领受之事物；意识知道或未知之事物。说妄语的对象为能言、解义的人。“意乐”三支中，“想”的例子是，自己曾经见过的事物，想做改变而谎称未见过；“动机”为想要这么说；“烦恼”为三毒中的任何一种，“加行”为口说妄语，或是虽不说话、但用表情或姿势来撒谎。“究竟”为对方了解意思。

(帕绷喀大师同时指出，如果企图行凶的人来询问被害者的所在，我们不可老实回答，而应该尽量引开他的话题，如说“今晚我要到某某地方去”等等。)

### (五) 离间语

离间语的“事”可以是和合的人，也可以是不和合的人。“想”为不错乱；“动机”为意欲离间；“烦恼”为三毒中的任何一种。“加行”为企图离间和合者或阻止不和者和解，而对他们进行挑拨离间，不论是实话还是妄语，全都是离间语。某些人把这种行为看作是功德，事实上，这不仅没有功德，而且还有很





大的过失，所以不可说离间语。“究竟”为对方理解你所说的意思。如果对方因为离间语而关系破裂，此业道即成圆满；假如对方不理解而没有造成不和，这便成绮语而非离间语。

### （六）粗恶语

粗恶语的“事”有两种：一、使自己愤怒的有情；二、刺、角等非有情。“想”为不错乱；“烦恼”为三毒中的任何一种；“动机”为想说粗恶语。“加行”为批评他人戒律、家族、身体等方面的缺点。实说和妄语均犯，例如，称一只眼睛瞎掉的人为“独眼龙”和称正常人“独眼龙”，两者均犯。如果用意是在伤对方的心，尽管语调柔和，仍然犯粗恶语的过失。“究竟”为对方解义。因为此处必需要有“解义”这一条，所以对非有情的四大等说粗恶语，业道不会圆满。

### （七）绮语

绮语的“事”为没有意义的事情。“想”为知道想要说的事，不论有没有对象，心里想到什么随口说出，便是绮语正行；“动机”为想说绮语；“烦恼”为三毒中的任何一种。“加行”为谈论王室、战争等事。

现在我们这些出家人，在寺院巡礼道散步的时候，喜欢很多人聚在一起，讨论有关政府、汉地、印度等方面的新闻。虽然绮语在十不善业中是最轻的，却是浪费人生的“无上方便”。（帕绷喀大师又指出，有些出家人上殿时就喜欢讲废话，随后又相互到寮房中串门、整天闲聊，每天就这样瞎混过去。我们应当像阿底峡尊者所说：“众中观自语”<sup>①</sup>，即便只有一个朋友在场，也要谨慎小心不说绮语。其他如讲故事、谈论外道典籍等，均属绮

<sup>①</sup> 参阅本书“第九天”。



语。再者，除欲邪行之外，若教唆他人做其余六种身、语不善业，自己也犯业道。)①

### (八) 贪婪心

贪婪心的“事”为他人的财物和用具，例如，在逛市场的时候，见到惬意的东西而生起想占有的强烈欲望。“想”为知道发生贪婪心的事为何。贪婪心的动机、加行和究竟等都必须在一念之上加以安立，其“动机”就是想把财物等归自己所有；“烦恼”为三毒中的任何一种；“加行”为这种念头变得强烈而希望为我所有；“究竟”为此念更为强烈，决定设法将财物等弄到手。我们对自己的财产也会产生贪婪。在拉萨集市游逛的时候，贪婪心能生起十万次之多。此时，心中不要随意胡思乱想，而应思维财物犹如幻化、没有真正的价值来加以对治。

### (九) 嗔恚心

嗔恚心的“事”和“烦恼”等与前面粗恶语中所说的相同。“动机”为想要使用杀害、殴打等手段使对方受到伤害，或是希望对方遭到不幸。“加行”为在此事上努力。“究竟”为生起决定。

(帕绷喀大师告诫说，我们修息、增、怀、诛事业法，如果不是出于好的动机、不是纯粹为了利益圣教和众生，很有可能沦为贪婪心和嗔恚心等，所以一定要小心。)

### (十) 邪见

邪见的“事”必须是真实存在的，例如业果、四谛和三宝

---

① 《菩提道次第广论》中介绍了对教他欲邪行是否犯业道的两种意见“《摄分》中说，教他邪行，教者亦生欲邪行罪。《俱舍释》说，如此则无根本业道，前或意说非根本罪，然须观察。”



等。如果认为这些事不存在就是邪见，声称它们不存在即是诽谤。例如，外道“足目仙人”因为贪恋自己的女儿，想与她发生性行为，而写了十万颂的论著，否认有前、后世，并且臆造了六十余种邪说。“想”是认为以有为无的毁谤是正确的，其它二支与前面所说相同。“加行”为发起毁谤。“究竟”为决定否定。虽然我们较难生起这一业道的正行，但福报差而受恶友影响的人则容易犯邪见。所以要小心警惕、认清恶友的真面目，这很重要。

## 癸二、轻重差别

### （一）因体性故业重

身、语七种业道中，以杀生为最重，前者依次比后者重，后者依次比前者轻。其原因是：这些业所引起对方的痛苦，依次由重到轻。例如，我们每一个人爱惜生命的程度要胜过爱惜资具，所以杀生和与取所造成的对方痛苦有大小之别。意的三种业道与此相反，前者依次比后者轻，后者依次比前者重。

### （二）因意乐故业重

由极为猛力的烦恼意乐所造的业较为严重。例如，粗恶语在体性方面较轻，但如果极端愤怒地辱骂别人为“老狗”，这一粗恶语则变成重业。

### （三）因加行故业重

以杀生为例，使用各种残酷手段将对方折磨致死的业较为严重。再者，杀害体形庞大的动物罪业较重，例如杀害大象比杀死虫子的业为重。其原因在于体力庞大的动物所受的痛苦也大，所以在加行方面成为重业。某些地方的人们喜欢将蛙、鸡、虫子等放在火上活活烤死，这在体性和加行二方面都是很重的业。



#### (四) 因事故业重

即便只是对师长、阿阇黎、菩萨、僧伽和父母等殊胜福田怒目而视，也是极为严重的罪业。

#### (五) 因久做故业重

以绮语为例，因为经常犯的缘故会成为重业。

#### (六) 因无对治故业重

连一种善业都不做的人，其相续中的罪业将极为沉重。

只具备上述一种业重因素，乃至六种全备都有可能，例如：以暴烈的嗔恚心对菩萨怒目相向或以各种残酷手段折磨动物致死者，具备了两种因素；怀着强烈的贪欲心吟唱歌曲者，具足一种因素；又如，经常造罪又不做善事的屠夫，以强烈的愤怒，使用各种残酷手段，折磨父母等致死，则是六种全备。由此可见，我们所造的罪无重不重，常被沉沉的重业压在身上。

### 癸三、示彼等之果

业果有三种：（子一）异熟果；（子二）等流果；（子三）增上果。等流果又分领受等流果和造作等流果。所以任何一种不善业，都可以使我们领受这四种果。

#### 子一、异熟果

重大的不善业感生地狱；中等不善业感生饿鬼；微小不善业感生畜生。

以杀生为例，杀生的异熟果能使我们受生在地狱中。虽然有朝一日从地狱解脱，其领受等流果又会使我们短寿多病；其造作等流果使我们从小便以杀生为乐。其增上果体现在外部环境上，



亦即饮食、药物等效用微弱。（帕绷喀大师又特别指出，一切不善果之中以造作等流果最为不利。例如与生在地狱、身体与烈火无法区分相比，生在人中、却乐于杀生者情况更糟，因为杀生的等流果能不断地把我们引入恶趣，所以，应当尽力改正不善的造作等流，而培养善的造作等流。）

## 子二、等流果

不与取等其它九种不善业的领受等流果依次是：（1）不与取：受用匮乏；（2）欲邪行：不能保有妻子和奴婢；（3）妄语：不受他人信任；（4）离间语：亲友稀少，丧失仆从等；（5）粗恶语：经常领受别人强硬的语气；（6）绮语：所说的话常不受重视，言不严肃；（7）贪婪心：达不到目的；（8）嗔恚心：容易害怕；（9）邪见：迷于正见。

有些造罪的人寿命很长、运气也很好；一些修法的人却寿命短促、罹患重病，不幸的事很多，这是宿世的其它因果所造成。每当有不如意事，我们常会认为是自己或他人一时的行为不当所造成的，其实并非如此，这些事情往往是前世的业所造成。

其它九种不善业的造作等流果，以不与取为例，某些人因为前世造不与取的业，所以现世从小就喜欢偷鸡摸狗，小到一根针也要偷，像猫和老鼠那般善于行窃。其它几种比较容易理解，其中贪婪心、嗔恚心和邪见三者的造作等流果，分别为贪、嗔、痴三者相应地增长。

## 子三、增上果

其它九种不善业的增上果分别是：（1）不与取：收成稀少，经常发生霜雹和干旱等灾害，乳、酪等奶制品产量稀少；（2）欲邪行：被迫住在满布污泥浊水的地方；（3）妄语：周遭多骗子；（4）离间语：被迫住在地势崎岖不平的地方；（5）粗恶语：出



生在多朽木、荆棘的地方；（6）绮语：果树不按时结果，或在不当的季节成熟；（7）贪婪心：所有盛事渐渐衰微；（8）嗔恚心：战争和瘟疫传播频繁；（9）邪见：水和矿藏资源消失。

已经听闻和了解不善果报情况，还要故意造作十不善业，就像眼明之人往悬崖跳。

某些地方以前有很多收成，现在却没有了，这绝不只是因为土地失肥的关系，而是业力使然。在劫运良好的时代，土地广阔而丰饶；但终会逐渐退化，变成充满沟壑和悬崖的地方。

## 壬二、思白业果

此分二节：（癸一）正明白业道；（癸二）示彼等之果。

### 癸一、正明白业道

单是不做十不善业，并不意味着白业道圆满。为使白业道圆满，必须先认识十不善；其次将之视为过失，防止造这些不善业作为加行；最后生起决定防护的断除心作为究竟。

以断除杀生的善业为例，杀生有事、意乐、加行和究竟四种因素，以断除宰羊的白业为代表，羊即是此业的“事”；视杀羊为过失，认为杀之不可而想要断除杀生者，为此业的“动机”；这一动机转趋强烈后，视杀羊为过失之心，促成断除杀生的努力，为断除杀羊白业的加行；决定断除杀羊为业道圆满，因视杀羊为过失而防止杀生的“思”达到圆满所发起的身业，即是断除杀羊白业的正行或“究竟”。

在可能发生不与取——窃盗或抢劫的时候，意识到“这些财物是痛苦和罪孽的根源，不可以为了财物去做这种坏事，那是恶趣的因”，即是发起断除此业的“动机”；努力断除此业为“加行”；决定断除为业道圆满。其它断除欲邪行等白业道均可以此类推。



## 癸二、示彼等之果

白业道的果也有三种：

### 子一、异熟果

大、中、小善业的异熟果，分别感生上界天、欲界天和入。

### 子二、等流果

等流果分领受和造作两种。领受等流果依次为：长寿、受用广大、与妻子和睦相处、言辞有威慑力、与友亲睦等。造作等流果，例如某些大德的转世化身，一生长下来便自然地表现有出离心和悲心。

### 子三、增上果

此即饮食和药物效用力大等，与上述十不善的增上果正好相反，所以容易理解。

## 壬三、附带开示具力业门

此分四节：

### （一）由福田门故力大

对普通凡夫、父母、沙门、在家和出家菩萨、佛、师长所做的布施，后者依次要比前者力量更大。

将三界所有的有情都关进监狱、挖掉眼睛，也比不上对菩萨怒目而视的罪更为深重；<sup>①</sup>比起将三界的有情放出监狱、施予眼睛，也比不上信仰菩萨、合掌恭敬的功德更大<sup>②</sup>。如比丘杀畜生

① 出自《入发生信力契印经》。

② 出自《入决定与不定行契印经》。



犯的是“堕罪”，害人性命犯的却是“他胜罪”。

## （二）由所依门故力大

经中说，未受戒与受戒二者所做的善差别极大，造不善业也一样。出家人犯细小“恶作”的罪，比在家人胡作非为造全部十不善业要来得重<sup>①</sup>，受菩萨律仪的人和受密宗律仪的人所犯的过失，一一比前者更为严重。

有些人听说受戒后所犯的罪要比不受戒所犯的罪大，便不敢受戒，这种态度完全错误，《入中论》中说：

“增上生及决定胜，其因除戒定无余。”

为了后世得到合适的身体，现在一定要受戒、守戒。否则，只做布施会受生成龙类的畜生。不仅如此，受律仪的人，其善业之流将连续不断；受“非律仪”的人<sup>②</sup>，其不善业之流也将持续不断。例如，以屠宰或卖酒为生的人，在睡眠和谈笑的时候，罪业仍不断地增长。设想有两个人，一人具有不杀生的律仪，另一人没有。在未做杀生的某一段时间内，两人虽然都没有杀生，但是不受戒的人并没有不杀生的善根，而受戒的人，不杀生的善根每天都在增长。同样的，受了近事律仪、沙弥律仪、比丘律仪的人，即使没有刻意修善根，在睡觉的时候，所受的五戒、三十六戒和二百五十三戒的善根仍在增长。受菩萨律仪者所获得的善根，比上述所有人还要更多，不可胜数，《入行论》中说：

“即从彼时起，纵眠或放逸，  
福德相续生，量多等虚空。”

具有密宗律仪的人，其善根的增长数量相较之下，更大上一百倍、一千倍。所以说，什么戒也不受的人，只有经过特别修习

<sup>①</sup> 出自《治罚犯戒经》。

<sup>②</sup> 从事屠宰、捕鱼、狩猎、偷盗、行刑、看守等作为谋生手段，参阅《俱舍论释》。





才会有善根；而受戒的人其善根每天都在不停地增长。因为受戒有很大的利益，所以不要对受戒作狭隘短浅的邪分别。即便是在家人，也应受长净、近事和菩萨律仪。

罪分“性罪”和“遮罪”二种。“性罪”在因、体性和果方面各有特征。从因上讲，其直接动机必然是由不善发起的；从体性上讲，其本身与罪不善同体；从果上讲，其本身能够产生不可爱异熟。不论是否受戒，任何人只要触犯此事即生性罪。“遮罪”，即是与佛的规定相违背的业障。从因上讲，其直接动机可以是由善心或无记心发起的；从体性上讲，其本身与无记同体；从果上讲，其本身并不能产生不可爱异熟。

如果动机与蔑视戒律等不善心相关，而犯单纯遮罪，那么性罪和遮罪这两种罪堕都有。如果单由无记心动机犯过，则只有违犯佛制之“堕”，而无性罪之“罪”。例如，比丘杀了一头动物，他便犯杀生之性罪之“罪”，以及杀生堕罪之遮罪之“堕”，罪堕二者俱有。像这样的罪堕二者，体性为一，反体为异。所以，虽然“四力对治”能够完全清净这类罪堕一体的“罪”，但要清净罪堕一体的“堕”，则非得做“还净法”不可；反之，虽然还净法能清净“堕”，但为了清净“罪”，还是要靠“四力对治”来忏悔。

由于别解脱律仪是受自于亲教师、轨范师和僧伽，所以必须在僧伽或比丘前举行“还净”仪规；违犯菩萨律仪的过失，必须在师长和佛菩萨面前忏悔清净；违犯密宗律仪的过失，必须在曼荼罗圣众面前忏悔清净。<sup>①</sup>

（帕绷喀大师最后指出，我们在供养、积福等修广大善根的时候，至少受了“大乘长净律仪”<sup>②</sup>再来修，功德会更大。）

<sup>①</sup> 格鲁派中只有下密院和上密院固定举行菩萨律仪与密宗律仪的忏悔仪轨；对大多数人而言，一般是在受灌顶和自入时重受。

<sup>②</sup> 戒条与八关斋戒相同，但以菩提心为动机，且不食肉。



### (三) 由事物门故力大

以布施和供养为例，法施比财施殊胜、修行供养比财物供养殊胜等等。

### (四) 由意乐门故力大

例如，以菩提心为动机，即使只念一遍《二十一度母赞》或供养一盏灯，善根的力量也会很大，甚至超过非以菩提心为动机的十万盏灯供养。

上述四节，简要开示了什么是应断的主要不善业、什么是应修的主要善业。对此若能善巧修习，花很小的力气就能积聚广大的善根，并使不善业的造作降到最低。所以，我们应该认真学习上述要点。

比丘以菩提心为动机修“六加行”等法。其所依、意乐、境、事四种力大全部具备。

以下是一些与业有关的其它说明：

业有“能引业”和“能满业”之分。“能引业”的善业能引善趣，恶业能引恶趣。“能满业”则不一定：善能引业将我们引入善趣后，决定特殊生存环境的能满业既有善的、也有不善的；恶能引业将我们引入恶趣后，能满业也可以有善、恶两种，所以共有以下四种情况：第一，例如转轮王等人，一生荣华富贵享用不尽；第二，例如一辈子劳苦度日的穷人；第三，例如地狱；第四，例如嘉旺（佛王）父子<sup>①</sup>的马、骡及爱犬等。

此外，有一业引多生的情况，例如讥骂别人像青蛙一句话，能感五百世受生为青蛙之报；反之，也有多业引一生的情况。<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 指达赖喇嘛和班禅喇嘛，历史上班禅多为达赖之师。

<sup>②</sup> 此系无著《阿毗达磨集论》中的说法，经部与有部不同意此说，参阅《菩提道次第广论》卷五。



业还有“决定受”、“不决定受”、“作而增长”与“作不增长”等区别。“决定受”业中，按照受果的时间，可分三类：第一“现法受”，由于福田和意乐的特别，现世所造业的果报，在现世即可领受；第二“顺生受”，在下一世领受果报；第三“顺后受”，在第三世以后成熟受报。（帕绷喀大师建议说，有关这些内容的详细情况，大家应参阅《道次第》广、略论等著作。）

## 庚二、思维业果别相

对不善果心生恐惧之后，若能遵守断十不善的戒，如理修习十善，后世一定不会堕入恶趣而获得天人一身。然而，仅止如此还不足以成办解脱和一切智，只有获得具足八种异熟功德的殊胜身，在修行方面才会有与众不同的进步，所以，必须设法获得具足八种功德的身体。宗喀巴大师说：

“若未获得众德身，欲修胜道亦难达，故应学此圆满因。”

此处分三方面来讲：（辛一）异熟功德；（辛二）异熟作用；（辛三）修异熟因。

### 辛一、异熟功德

八种异熟功德为：（1）长寿；（2）形体端严；（3）种族高贵；（4）有大权势；（5）言辞威肃；（6）声誉卓著；（7）男性；（8）身心健壮。<sup>①</sup>

正如世俗上农事做得好、收成也会好，依靠宿世所造的妙业，我们现在才会有人身和受用等等，这是必然的道理。又如农夫并不以今年的秋收为满足，还要为来年的秋收而忙碌一样；如果我们不去想后世，或是虽有考虑但只是一味地害怕，那是没有用的。而且只是修普通善趣的因，也成不了大事。所以，我们必

<sup>①</sup> 此八德出自《瑜伽师地论菩萨地》。



须要修善因，以得到殊胜人身，修行正法，换句话说，就是应设法获得具有长寿、形体端严等八种异熟功德的人身。

## 辛二、异熟作用

第一，长寿功德，可使我们长期修习利益自他的善根，使修法获得圆满。

第二，形体端严功德，可使他人一见便深受摄伏，就像阿底峡尊者一样。

第三，种族功德，可使他人接受自己的教导。

第四，有大权势，即财富广大、眷属众多之意，先用财物吸引有情，再以正法成熟有情，做广大的利他事业。

第五，言辞威肃功德，可使他人产生信任感。

第六，声誉卓著功德，可以保证我们所有的教导能迅速、确实地贯彻，如同国王的旨谕一般。

第七，男性功德，可以使我们不怕处身在大众之中，也能独自住在僻静处修法等，不易遭受障碍和影响。

第八，身健壮功德，可以使我们像密勒日巴那样，以苦行来修习难修之法；心健壮功德，可以让我们对利益自他之事不生厌烦，并因勇猛坚固而获得分别观察慧力，由此迅速发起神通。

## 辛三、修异熟因

有人心想：“虽然这些功德对修法会有帮助，但我恐怕不大可能会有这些功德吧？”然而这绝对是有可能的。正如农夫知道秋天会结出果实而在春天播种一样，如果在此生中能修这八种异熟功德之因、并结合清净愿，后世一定会得到这些善果。因为只要条件具足，果就会出生，这是自然的规律。

这八种因分别是：

长寿之因：对有情不加伤害和杀戮；放生；赎命救生，如买



鱼放入池中；施食；释放囚犯；为病者施药及看护病人等。

形体端严之因：修忍辱；为“所依”供养明灯；新造或修葺三种“所依”；重新涂金和彩绘；供养新的佛装；布施别人新衣和饰物等。

种族高贵之因：无论是在家还是出家，不可因自己的功德、种族、戒律、智慧、眷属、地位等而生起骄慢心；克服所有的慢和过慢，保持谦虚；恭敬师长、亲教师、轨范师和僧伽等殊胜福田。

尤其对出家众而言，应当恭敬比自己戒腊年长的比丘，当戒腊少的人向我顶礼、表达敬意的时候，应该明白：这是别人恭敬我们的学处，应予以接受。传授比丘律仪轨中所说的规矩，也适用于受戒后的其它场合。虽然还有其它礼遇活佛、顷则等上层人士的风俗<sup>①</sup>，但是尊重戒腊和敬礼等规矩于佛陀在世时就存在，我们应该如法遵行。

甘丹颇章政府高层十分熟悉的“十六条清净法规”<sup>②</sup>中，包含有许多极其重要的规定：例如，尊敬长辈，孝敬父母等有恩之人或有德之人，帮助贫穷和患病的人等等。如果大家都能遵守这些法轨，将有助于全体大众的幸福安乐。（帕绷喀大师随后举了一个律经的例子，以前有四头动物，人称“和合四兄弟”<sup>③</sup>，长幼有序、彼此恭敬。因为它们遵守这一规矩，所以给迦尸全境带来了幸福。<sup>④</sup>既然畜生也能做到长幼有序，我们这些修法的出家人不是更应该做得到？如果大家都能做到这一点，一定会更快乐。）

受用丰富之因：重新彩绘三所依和供养新衣；布施饮食、饰

① 僧人在寺院中通过捐献财物而获得的上层职位，分全寺、札仓、康村三级。

② 以前由藏王松赞干布制定的在家道德规范 1、敬信三宝；2、求修正法；3、报父母恩；4、尊重有德；5、敬贵尊老；6、救济乡邻；7、直言谦逊；8、照顾亲友；9、追踪上流、情谊长久；10、饮食有节、货财安分；11、追认旧恩；12、及时偿债、秤斗无欺；13、慎戒嫉妒；14、不听邪说、自持主见；15、温言寡语；16、勇担重任、度量宽宏。

③ 大象、猴子、山兔和羊角鸡。

④ 详见《毗奈耶事教》。



品、衣服等给乞讨者；纵然无人乞讨，我们也应尽力对饶益田、功德田与受苦的有情上供下施。

言辞威肃之因：说话谨慎，努力断除语不善业。

声誉卓著之因：恭敬供养亲教师、轨范师、三宝、父母等殊胜福田，以及比自己年长的人；发愿自身获得种种功德。

男性之因：喜欢男身；不喜女事，视女身为过患，对此心生厌恶，“但愿自己永不得女人身”；消除欲得女身的想法；念诵大菩萨的名号，例如：

“智无上、光顶，如是愿智慧，  
根寂、文殊前，我今恭敬礼。”<sup>①</sup>

此外，不说尊贵对象的坏话，解救将遭阉割的有情等；

身心健壮之因：他人因生理或心理原因无法完成的事，代为完成；帮助他人；不捶打他人；惠施饮食等。

如果发愿得到具足八种功德的身体，成为修善之器，将来就会成为像阿底峡尊者、前辈法王等人一样；如果不发净愿，这种身体反而会变成造集不善的工具。例如，边地国王纵然获得具足八种异熟功德之身，但这样的人身只会被用来造集力量强盛的不善业。所以，我们应当努力发愿，使之成为修善工具，这很重要。

（帕绷喀大师最后总结说，虽然“无常”法类等在中、后三个阶段都很重要，但在下士道中，修持的基础或正行即是此处所说的“业果取舍”。）

### 庚三、思业果已如何进退之理

分两部分：

---

<sup>①</sup> 引自寂天的《集学论》，据说此颂出自《文殊佛土庄严功德经》，藏译本中有长行，汉译本中仅提及文殊之名，未见其他。



### (一) 总开示

在座上修的时候，应当不断思维业果道理；座与座之间，则应保持正念、正知和不放逸，对业果做正确的取舍。我们应该效法格西奔：他用黑、白石子来计算所做的善、恶二业，以提醒自己断恶修善。

《入行论》中说：

“苦从不善生，如何解脱此，  
我昼夜恒常，理应思维此。”

又说：

“能仁说胜解，一切善品本，  
又此之根本，恒修异熟果。”

我们首先应该了解黑白业果，然后在平时保持正念、正知和不放逸。造杀生、妄语等恶业的端倪一出现，应立刻停止。对于微细的恶业，也应忏悔、防护，《亲友书》中说：

“先时虽放逸，后若改勤修，  
犹如云翳除，良宵睹明月。  
孙陀罗难陀，央具理摩罗，  
达舍绮莫迦，翻恶皆成善。”

我在前面讲“加行法”的时候说过，即便像贪欲深重的难陀、残害九百九十九人的央具理摩罗，害死已得不还果父亲的达舍，和杀死亲生母亲的绮莫迦之辈也能净罪，既然过去造集的罪业可以清净，所以一心专修忏悔、防护极为重要。

简言之，在下士道这个阶段，修持的关键总就要就在重视业果。阿底峡尊者对此也十分注重。

（帕绷喀大师接着讲了以下这个故事：以前潘域有个人喜欢念《百拜忏悔经》，但是他曾将出售《十万颂般若经》得来的钱用于私人用途。死了之后，立即被阎罗鬼卒牵往地底，到了阎罗



法王面前。由于他没有说出实话，法王于是出示业镜，镜内显示了出售《般若经》的人、买主、用于交换的豆子、以及小孩捡拾洒出来的豆子的情景。这下他才无法抵赖。就在将被扔进大铜锅的时候，他想起皈依《百拜忏悔经》，于是又起死回生。博朵瓦听说后，建议此人将这段经历告诉别人。）

某些人以为，自己在这个世界上所造的罪业，如果不为轨范师、亲教师或官员所知，就不会有麻烦。然而，佛所说的业果定律是绝无欺诳的真实教诫，《三摩地王经》中说：

“设月星处皆堕落，具山聚落地坏散，  
虚空界亦变余相，然尊不说非谛语。”

最细微的善、恶业也不会丧失感果的能力，所以必须要如理地取舍。但由于无始以来恶习深厚，难免会沾染上少许罪恶，这时候，应该如法地修持“四力对治”的忏悔、防护。

## （二）别以四力净罪之法

这方面的内容已经在“加行法”一章叙述过了，但因为四力净罪极其重要，依正行科判次序，在此再简略地讲一遍。

四力中的“破坏力”，即是对过去所造的罪业发起强烈的追悔心。这在四力之中破坏力最为重要，具备此力，其它三力自然随之而来。此力的生起，端赖我们对业果的深忍信。

如前所说，“遍行对治力”主要是《集学论》中所讲的六种，其它凡是为了净罪目的而做的善事，都构成“遍行对治力”。

“遮止罪恶力”，即是生起今后纵有生命危险也不再犯的防护心。虽然很难从一开始就永远戒除一切恶行，但可以从较容易根除的恶行下手；对于难断的恶行，则应每天生起“今日不犯”的防护心。

“依止力”即是皈依、发心，这也是为何在“金刚萨埵修诵”和《随忏》等颂文的篇首，先说皈依、发心的缘故。





我们从无始以来造集的罪业，每一种都多得像国王库藏一样。然而，如“加行法”时所说，如果所修的四力忏悔、防护十分有力，纵使定业也能清净。

此外，如果能修习《集学论》中所说的“虚空藏忏法”、配合顶礼的《堕忏》、文殊怙主大宗喀巴散集中收录的《胜金光明经忏悔文》等，那是再好不过了。

（帕绷喀大师指出，在忏悔的最后，应想到通过修法，自己的罪业已完全清净，并以罪之三轮无所缘来加以印定<sup>①</sup>，这将大大增强净罪法的功效。）

对罪业抱无所谓的态度和一味害怕都是不足取的。对初业行人来说，最要紧的修法就是忏悔。所以《准提陀罗尼经》中所说的净罪之相尚未持续明显地出现之前，应当长时间猛力忏悔。

如我先前已述，出家人在上殿或前去辩经院的时候，在闻思求学的时候，甚至在立宗辩论的时候，如果是抱着忏罪、积福的心，这一切活动都将成为净罪、积福的途径。再者，由于观察经义就是观察修，所谓的“修”不一定要另外再跑到山洞里端正身坐。如果上殿只是为了领取酬金，听闻只是为了在辩论中击败对手，这些行为也都不会成为正法的修行。所以辩论之时，不应只是视同学为敌方作答辩，也应把自心当作敌方来立宗。以此为例，我们出家人可以将任何日常活动转成修法，只要将这些活动看作是修法即可，不需要额外再修。对在家白衣来说，才需要在世间俗务之外，另外找时间勤修正法。

然而，不管在家也好、出家也好，十善是每个人所应当奉行的。我的师长说，往后的中士道等内容，即是业果修法的开广。

关于业果的实修，例如将虱子放在指甲上准备掐死的时候，应当要想到这是不对的，将之放生；谎话要说出口的时候，提起

<sup>①</sup> 净罪之人、所净之罪、净罪之事三者均无自性。



正念，管住自己的舌头。以此为例，罪恶从小处尽力断起，善业从小处点点滴滴逐渐累积。

有些人以为，犯一些小罪没有大碍，因为忏悔就可以清净。然而，从未造罪和造罪之后再忏悔清净，二者间差别极大；就像从未断过腿的与断了之后再接合痊愈，两者间有很大的区别一样。虽然强烈的忏悔、防护能使罪业净治，免受异熟果，但因犯罪而造成的另一种严重伤害却是逃避不了的：即获得地道的时间将被延迟达数劫之遥。

“菩提道次第”教授讲到这里，在听了“暇满”、“无常”、“恶趣苦”、“皈依”与“业果”等法类之后，如果以成办后世利益为主，想着从现在开始要为来世做点事，并对现世的虚荣不再在意，下士道次第的证德便初露端倪。即便能生起这样的心，仍然要再接再厉、不断修习。宗喀巴大师曾说：

“然须令坚固，故此生已，仍须励力，善为修习。”<sup>①</sup>

所以，这也就是为什么我说：在“菩提道次第”中，证德的“端倪”是从这里开始生起的原因。

（随后，帕绷喀大师又广略适中地将上述内容重讲一遍，并简要地开示了修习所缘的方法：先修“加行法”，向顶上师长祈祷后，依次思维业果总相、别相等各科。因为“思业果已如何进退之理”一科是日常的实际运用，所以此处不需修习所缘。）

在座间，应如我先前所说，不断地阅读《贤愚经》、《百业经》、《百喻经》、《念住经》和四部律典等<sup>②</sup>开示业果道理的经典。

<sup>①</sup> 引自《菩提道次第广论》。

<sup>②</sup> 《毗奈耶分别》、《毗奈耶事教》、《毗奈耶杂事》及《毗奈耶上分》。



# 第十四天



思  
轮  
回  
苦





（帕绷喀仁波切引用法王宗喀巴大师所造的两个偈颂，即“身命动摇犹如水中泡”等<sup>①</sup>，先简略地开示了前行改正动机之法，接着回顾了前面讲过的科判，并重述了“获得后世安乐正方便业果法类”的内容。）

## 丁二、于共中士道次第修心

此科分为两部份：（戊一）发起求解脱心；（戊二）抉择趣解脱道自性。

### 戊一、发起求解脱心

分两方面：（己一）思维轮回总苦；（己二）思维轮回别苦。

如果按照先前所说的共下士道次第来修习，受持断十不善的戒律，便能暂时解脱恶趣之苦而受生于某一善趣之中。然而，不应以此为足！譬如，对于一个月之后将被处决的罪犯来说，鞭笞、火漆等日常的刑罚纵然减轻了，最终还是难逃一死；同样的，如果不能彻底从轮回中解脱，善妙能引业一旦竭尽，必将再入恶趣，正如《入行论》中所说：

“数数来善趣，数数享诸乐，  
死后堕恶趣，常受难忍苦。”<sup>②</sup>

因此，如果想截断今后的痛苦之流，就应当设法彻底从轮回中解脱。这也是为什么要在中士道中发起求解脱心的原因。

发起求解脱心的方法有两种：一、由思维四谛自性之门而发起；二、由思维十二缘起之门而发起。

所谓“解脱”<sup>③</sup>，即是从系缚中脱离之意。譬如从绳索捆绑等束缚中挣脱时，便可说“解脱了绳索的束缚”。我们被业烦恼

<sup>①</sup> 引自《功德之基颂》，全文见本书附录一，582-583页。

<sup>②</sup> 引自《入行论》第九品。

<sup>③</sup> 此处与小乘涅槃同义。



的绳索捆绑在有漏取蕴上的情况与此类似<sup>①</sup>。具体说来，因受业与烦恼的控制，以“界”而言，在三界中结蕴；以“道”而言，在六道或五道中结蕴；以“生处”而言，在胎生等四生<sup>②</sup>中结蕴——这就是“束缚”的本质。从这种束缚中脱离，便是此处所说的“解脱”。

就一般而言，“轮回”一词是指在上至有顶<sup>③</sup>、下至无间地狱<sup>④</sup>之中受生流转的意思。未学过经论的人，谈到轮回，以为是从这一家转生到另一家，或是在六道中流转，这是一种依文解义的说法而非轮回的本意。虽然某些学者主张在轮回中数数结生等为轮回之义，但应以嘉却·格桑嘉措的定义为最正确：有漏取蕴的受生相续为轮回。所以，截断业烦恼所控制的后有结生之流，即是解脱轮回。

此外，就像一名囚犯想要脱离监狱，首先要生起想脱离的心，如果不曾想过监狱的过患，就不会生起这种心念；同样的，如果没有希求解脱轮回之心，也不可能勤修解脱之法；而要生起求解脱心，就一定要如《四百论》中所说，对轮回生起厌恶之感：

“诸智畏善趣，等同诸地狱。”

也就是说，应当思维轮回的痛苦。具体的思维方法可分两种，一是由四谛之门思维，一是由十二缘起之门思维。这里先讲第一种方法：

薄伽梵在波罗奈斯地区初转法轮时<sup>⑤</sup>，对贤者五弟子说：

“诸比丘！此是苦圣谛！此是集圣谛！此是灭圣谛！此是道圣

① “漏”指烦恼，有漏即具有烦恼之意；“取”亦指烦恼；“蕴”为色、受、想、行、识五蕴。“有漏取蕴”的含义详见本章之末，简言之，即五蕴系由自因业烦恼所生。

② 胎生、湿生、卵生与化生。

③ 即作为三有之顶的无色界第四天——非想非非想天。

④ 见本书 280~281 页。

⑤ 佛陀一生所说的正法 初转“四谛法轮”，二转《般若经》等“无相法轮”，三转《解深密经》等“善辨法轮”。



谛!”

佛陀讲了三遍四谛<sup>①</sup>，共计十二相，称为“四谛法轮”。所谓“谛”，是指诸圣者如实所见、真实不虚，故名为“谛”（真实）。

按照因果的顺序，理应先说集谛，然而佛陀却将四谛的次第颠倒过来，先说苦谛，这里面有重要关键：为了使度化的对象对痛苦生起厌离，所以佛陀先开示苦谛，如果对苦不起厌离，自然也就不会起断除苦因之心；祈求离苦之心一旦生起，化机会勤修离苦之道。所以，佛陀此说，是为了化机修持的需要，想求解脱的人应将四谛作为取舍的主要对象。

至尊弥勒在《相续本母论》中，谈到知苦之后当断苦因等，以譬喻说明道：

“如病应知断病因，当得乐住应依药，  
苦因彼灭如是道，应知应断应证修。”

大意是说：就像生病的时候，先要认识病因，然后才能服药以断病因。第五世达赖喇嘛则以水为喻：“如同露营忽遭水淹，起寻水源欲作堵截。”<sup>②</sup>因此，想要修习解脱苦病的方法，先要生起希求远离苦因的心，此心生起需先探究苦因，而探究苦因又需要先了解所受的痛苦，宗喀巴大师说：

“若不思维苦谛失，终不能发解脱欲，  
若不思维集流转，则不能断轮回根，  
应厌三有希出离，了达轮回系缚因。”<sup>③</sup>

① 上述引文为第一遍，明四谛之“体”；第二遍讲四谛之“应作”“此苦圣谛，是所应知！此集圣谛，是所应断！此灭圣谛，是所应证！此道圣谛，是所应修”；第三遍讲四谛之“果”“此苦圣谛已知！此集圣谛已断！此灭圣谛已证！此道圣谛已修！”

② 详见《文殊口授》。

③ 引自《道次第摄颂》。



四谛依次各有四种别法：无常、苦、空、无我<sup>①</sup>；因、集、缘、生；<sup>②</sup>灭、静、妙、离<sup>③</sup>；道、如、成、出<sup>④</sup>。

有漏取蕴有苦、乐、舍三种受，除有漏苦苦外，我们对其它两种受并不知其为苦。例如过去有位咒师曾对妻妾们说：“如果不是因为怕你们伤心，我随时都可以去持明刹土。<sup>⑤</sup>”后来咒师生病，濒临死亡的时候，众妻妾说：“咒师啊！您现在马上就可以去持明刹土了，我们可难过了！”咒师却答道：“唉，我是无法留在这里了，否则我宁可与你们长厮守，也不愿去持明净土！”或者像阿杂惹麻努的故事<sup>⑥</sup>。我们视轮回为快乐而贪著，根本不知轮回的本性是苦。

知道痛苦的原因为“集谛”之后，便应断除集谛。“集谛”有两种：“业集谛”与“烦恼集谛”。远离痛苦的果即“灭谛<sup>⑦</sup>”，能获得“灭谛”的方法即“道谛”，需修持“道谛”才能得到“灭谛”。

关于知苦，《道次第广论》中开示有八苦、六苦、三苦等，这里将八苦摄入“人苦”、将三苦归入“周遍行苦”来讲。此处讲轮回总体的六苦：

## 己一、思维轮回总苦

思维轮回总苦分六节：

① 不净五蕴刹那生灭故名“无常”；不自在故名“苦”；非与我相关故名“空”；非构成我故名“无我”。此为苦谛四相。

② 一般之“我爱”为能生不净五蕴故名“因”；一般之“后有爱”能招感五蕴故名“集”；特殊之“后有爱”为产生五蕴之助缘故名“缘”；“人胎爱”能直接产生五蕴故名“生”。此为集谛四相。

③ 三有系缚已断故名“灭”；远离诸苦故名“静”；最胜无上故名“妙”；永不复生故名“离”。此为灭谛四相。

④ 导向涅槃故名“道”；确切不移故名“如”；决定成办解脱故名“成”；不复退堕故名“出”。此为道谛四相。

⑤ 密宗净土。

⑥ 此人系一工匠，住热振寺助修阿底峡像，某月圆日因恋乡而泣，他人问道“若汝现可成佛或晤汝妻，当择何者？”彼答：“宁择吾妻。”

⑦ 虽然灭谛被称为“离系果”，但因其为非因缘所生之无常法，所以不是真正的果。尽管它是基于现证无我之道产生的，但它本身是无为法的一种。



## 庚一、无定过患

我们虽然偶尔能受生于善趣，但在轮回中受生之后所领受的无非是苦，因为轮回的快乐完全不可信赖。以人的前半生与后半生为例，怨仇与亲友、父母与子女等角色经常可以在同一生中互换位置。以前有户人家，户长的父亲经常以屋后池中之鱼为食，死后受生成水池中的鱼。母亲因为恋家而变成家犬。与他妻子通奸的仇人在被杀之后，因为贪恋其妻而投生为他的孩子。后来，他捕杀父亲所转生的鱼。吃鱼肉时，母亲所转生的狗跑来啃食鱼骨，遭他鞭打。他又常常将仇人投胎的儿子抱在怀中。舍利弗见到这一情形，口说一偈：

“食父鞭母，仇人抱怀，  
妻吞夫骨，轮回可笑！”<sup>①</sup>

《亲友书》也说：

“父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，  
及相反事而死殁，故轮回中全无定。”

我们通常假设怨敌、亲友的关系是永恒的，然而事实并非如此。即便是在同一世的前后半生中，亲友往往也可能变成怨家，仇人也可能成为亲人。贫富的情况也是如此，昨日的富人可能因为遭到抢劫而变成今日的穷人，类似的事件我们时有所闻，一切事情无一不是在刹那变化之中。

（在详细叙述了长者吉祥生的本生故事之后<sup>②</sup>，帕绷喀大师说：）

看过了长蛇盘绕的女尸、众多虫子啃食的大树，又看到一人被众多面貌狰狞的阎罗鬼卒捶打、摩羯鱼残遗骨骸堆积如山遮蔽

<sup>①</sup> 这一故事引自《捷径》，另一种说法与此稍异，见之于《大辨业经》，主角为目犍连而非舍利弗。

<sup>②</sup> 详见《贤愚因缘经》。





日光，目犍连为吉祥生解释说：“那条蛇是某个贪恋自己体貌的妇人转世，大木头是滥用僧伽木料、无所顾忌者的转世，被鬼卒捶打的人是某个猎人的转世，摩羯鱼骨骸则是你本人前世所遗留下来的。”

吉祥生的过去世曾是国王，臣僚请示如何判决一名罪犯，当时他正忙着下棋，随口说了一句：“按王法办”，此人就遭处斩。等棋下完之后，国王询问此事如何处置，臣僚们报告说已遵旨处决。国王虽然极为懊悔，却仍然因为杀害此一罪犯之罪而长久受生为摩羯鱼。有一天，有艘船险些被它吞入口中，船上的商人惊恐地念诵“归依佛”，摩羯鱼闻声闭口，不再吞食，以致饿死，海中诸龙将它的尸体送到海边。像这样前世为国王，后来变成摩羯鱼，又变成人等，轮回无定的情况便是如此。

## 庚二、无饱足过患

色对蝴蝶有致命的吸引力，麋鹿、蜜蜂、大象分别对声、香、触有特别的贪爱，因而常招来杀身之祸<sup>①</sup>。轮回的快乐就像喝盐水一样，饮用再多也不会满足。例如，一个有一两银子的人，会想：“假使能得到十两银子，我就满足了。”可是等到他有了十两银子，又希望能得到一百两；等到有了一百两，又想得到一千两。得千思万，无有止境，永远也无法满足。《广大游戏经》中也说：

“国王当知若有人，悉得天界之欲乐，  
以及人间诸妙欲，此仍不足复追求。”

以人天的快乐为例，我乳大王虽能统治四洲及天界，仍然不知满足，最后福报享尽，复堕南瞻部洲，留下遗嘱告诫世人，没

<sup>①</sup> 详见世亲所造《五欲尘过患释》一文，该论颂曰“鹿象蛾鱼蝇，五类被五害，一害况恒常，近五何不害？”



有任何过患更重于欲望深而不知足<sup>①</sup>。

同样的，一个征服者征服了一个地方，便想再征服第二个地方，占领再多的土地仍然不觉满足，拥有再多，仍然想要扩充基业，不辞劳苦，夙夜匪懈。

不能知足，即便累积再多财富，也与乞丐无异。以前印度有个穷人名叫“苏惹达”，在偶然的机会上得到一块无价之宝，他想把这块宝物送给最贫穷的人，几经思量，最后献给了明胜王，他说：“国王啊！因为您从不知足，所以您是最贫穷的人！”我们纵然欠缺财物，如果能知足，便是富翁。《亲友书》中说：

“若能少欲知满足，虽乏诸财仍富有。”

众生怙主藏巴嘉惹也说：

“知足者之家，富翁卧门旁，欲深者难知。”

相反的，如果不知足，就永远不会有满意的一天，所以说，不知足是最大的过失。

### 庚三、数数舍身过患

不管受取什么样的身体，都不能信靠。《亲友书》中说：

“虽得天界大欲乐，以及离贪梵天乐，  
后当仍堕无间狱，成火薪木苦恒连。  
或生天上居日月，自身光照遍世间，  
此后至于黑暗中，自手伸展亦不见。”

虽然我们过去受取过无数梵天、帝释等身，但都没有丝毫利益，后来又受生在水地狱或变成奴隶等；虽然我们曾偶尔生日、月天子，以身体的光明照耀四大部洲，死后却生在洲与洲之间不见天日的地方，伸手不见五指。

天人的受用我们以前样样都享受过，然而任何受用都无法保

<sup>①</sup> 参见《贤愚因缘经》。



信。我们曾经在天界多番享用钻石铺成的宝座、珍宝砌成的宫殿，现在却依然只有坐皮垫的分；因此，即使受生为帝释，到头来同样一无所有，受生为帝释又有什么意义？

虽然我们曾受生在天界，与众天子、天女长时期共相娱乐，死后却堕入地狱，被可怕的地狱鬼卒包围，受尽苦难；虽然我们曾无数次享用过天界的无死甘露，死后却受生在地狱中喝沸腾的铁汁；虽然我们曾作过转轮王等，统治过亿万臣民，拥有七政宝<sup>①</sup>等，如今，事过境迁，非但当时的奢华荣耀荡然无存，甚至还因贪著欲尘永不知足而造下罪业，堕入恶趣，这不全是过患吗？

有位师长临终时，别人请他口授遗嘱，他反复着说：“轮回之事毫无意义！”我的依怙主大宝师长常举这个例子。同样的，我们在这个轮回中，无论受取怎样的身体、获得再好的富乐受用，也都没有意义。

当我们受生为转轮王时，脚上穿的鞋子，价值超过这世上所有的财富，尽管如此，又有什么利益？国王与乞丐游历于中有险道的时候，一切平等，没有孰优孰劣之分。所以，我们应该谨记京俄瓦之言，慎重其事：“觉窝敦巴<sup>②</sup>！从无始以来，什么样的身体我们都已受取过，以前没有修过的大乘法，这一次自当好好修了！”

#### 庚四、数数结身过患

我们过去在地狱中受生，喝过的烱铜比海水还要多，倘若不能斩断轮回的生死之流，将来要喝的烱铜还会更多。《亲友书》中说：

“虽取地丸如柏子，数母边际未能尽。”

① 七政宝即 1、轮；2、珠；3、妃；4、臣；5、象；6、马；7、将军。

② 指京俄瓦之师仲敦巴·杰维炯乃。



《除忧经》中也说：

“数于地狱中，所饮诸烔铜，  
虽大海中水，非有尔许量。”

经中又说：

“生诸犬豕中，所食诸不净，  
其量远超过，须弥山王量。”

我们以前生为猪、狗的时候，吃过的秽物堆起来比须弥山王还要高，今后若不能斩断轮回后际，所要吞下的秽物将会更多。

《除忧经》中又说：

“又于轮回中，由离诸亲友，  
所泣诸泪滴，非海能为器。”

我们过去因与父母、子女、兄弟等亲爱离别悲伤哭泣所流下的泪水，比大海里的水还多，如果现在还不能斩断轮回后际，所流的眼泪还会更多。经中又说：

“由互相斗争，积所截头首，  
如是高耸量，出过梵世间。”

我们以前与仇人打斗，被仇人砍下的头颅，堆积起来比弥山王还高，今后若不能斩断轮回的生生之流，落地的头颅肯定比以前更多。又如经中所说：

“为虫极饥虚，所啖诸粪土，  
于大乳海中，充满极高盈。”

我们过去在污泥中受生为虫的时候，吃过的肮脏粪土，纵然以大海为容器也无法容纳，如果还不能从轮回中解脱，今后所要吞食的粪土还会更多。

又如龙猛所说：

“一一所饮母之乳，其量过于四海水，  
异生相续轮回者，更饮乳水多于彼。”

我们在轮回中不断受生，喝过的母乳比四大海还多，如果今



后仍无法消灭轮回生死，又将饮下更多的母乳。

如前面下土道中所说，我们每死亡一次，与在恶趣中每受生一次，都会有那么多痛苦与恐惧，今后在无数类似的生死中所将遭受的痛苦与惧怕就更不必说了。蝎子让我们毛骨悚然，可是以前我们也曾受生为蝎子，那些蝎身堆积起来，将与须弥山一样高，若不能斩断轮回的生死之流，未来所受的蝎子之身必定比以前更多。

### 庚五、数数高下过患

律典中说：

“积集皆销散，崇高必堕落，  
会合终别离，有命咸归死。”

财物如何积聚，终归是会销散；再高的权位，终归要堕落；聚合的尽头是离别；生命的尽头是死亡；这是有为法的“四边际”。

轮回中的任何盛事，最终都逃不出衰败的命运。格西桑浦巴<sup>①</sup>因此说：“在此轮回中，须多番仰覆，对此实感不安。”

不仅如此，经过多番努力才挣来的房屋、财富等，可能被冤家抢走，也可能因为自身亡故而不知所终。现在我们师徒众人虽然相聚在一起，但在数年之后也终必分离。嘉却·格桑嘉措曾经说过：“身居高位不多时，他人足下成奴仆。”<sup>②</sup>

《亲友书》中又说：

“即成帝释世应供，由业力故复堕地，  
即成转轮圣王已，复于轮回为奴婢。”

纵然高贵如梵天、帝释之辈，也会有这种下场；至于更低一

<sup>①</sup> 又名俄·勒贝喜饶(善智,十世纪晚期到十一世纪初期),噶当派早期大师之一,师事阿底峡尊者约十年,1073年遵从师命,在拉萨河下游地区建寺。

<sup>②</sup> 引自《圣大悲观自在前赞叹启请文·降利乐雨》。



级，如我们这个世界上的荣华富贵等，也没有什么真正的价值。杰·贡唐巴说：

“名誉地位枯树上，愈往上攀愈危险，  
细而折断奈何之，住于树下胡不可？”<sup>①</sup>

即使不谈前生来世，此生中的权势地位也并不可靠，例如因失势而下狱等。以前的第司·桑结嘉措（佛海）<sup>②</sup>，曾主持制定政府多项政教法规，拥有极大的权势、财富与聪明才智，后来因为与拉藏汗<sup>③</sup>结仇而被斩首，首级在堆隆赤桥桥头示众多日，无人敢出面处理，妻小等也被流放边疆；拉藏汗王后来也命丧准噶尔军之手。

## 庚六、无伴过患

我们从母亲胎中出生的时候，是独自一人；中间成长、衰老过程中患病与受苦时，也是一个人独自承受；死亡的时候，也像是从酥油中拔毛一般，独自一人去世，除自己之外没有同行的友伴。

《入行论》中说：

“生时独自生，死时还独死，  
苦分他不取，何须作障亲？”

宗喀巴大师也说：

“不可保信三有众圆满，见过患已…”<sup>④</sup>

意思是说，轮回中的任何快乐与盛事都是不可保信的，所以，轮回中没有永远可靠的朋友。

<sup>①</sup> 引自贡唐·贡却丹贝准美之《研习显密经论学处·宝鬘》。

<sup>②</sup> 其生卒年代为 1653~1705。第司系代理达赖执政的最高行政长官，设置于第五世达赖时期。桑结嘉措于 1679 年担任第司，管理政教，维修扩建布达拉宫，建造五世达赖灵塔，并创建藏医学院于药王山，在历算、医学等方面著述极丰。

<sup>③</sup> 蒙古和硕特部首领，固始汗（1582~1654）之孙。固始汗于 1643 年协助五世达赖建立甘丹颇章政权，并自任藏王，开蒙人任藏王之例。

<sup>④</sup> 引自《功德之基颂》。



以这样的认知来思维轮回中无休无止的痛苦，当能感受到一种失望沮丧的心情。因此，不管总的轮回是否有边际，都应当设法结束自身的轮回。想结束轮回之苦，就应如前面所说，设法斩断轮回的生死之流。

## 己二、思维轮回别苦

此分二节：（庚一）思恶趣苦；（庚二）思善趣苦。

### 庚一、思恶趣苦

这些内容在前面下士道中已经谈论过了，就像患酒病者对酒已倒足胃口，不想再喝酒，这里就不再多谈。

### 庚二、思善趣苦

此分三节：（辛一）思维人苦；（辛二）思维非天苦；（辛三）思维天苦。

有人以为：“前面所讲的恶趣之苦是那么痛苦，若是生在人天之中，痛苦不就少了吗？”当知在轮回中受生，纵然获得人天增上之身，仍脱离不了痛苦。

### 辛一、思维人苦

受生为人虽然极为难得，但除了可得修法之利外，人身仍具有巨大的痛苦。此分七节，首先为“思维生苦”。

### 壬一、思维生苦

因为胎障等的关系，我们对以前所受的“生苦”已忘得一干二净，但以后如果再获人身，还是得承受所有的生苦。从入胎到



出胎之间的胎脏五位<sup>①</sup>，以及身体支分发育的每个阶段中，各有一种痛苦。首先当心识进入精血中央时，身体像乳酪状尚未成形，会产生像在地狱大铜锅中被烧煮的痛苦；而后长出五支分的芽胞时，便产生像被刑具迸开的痛苦；各支分生成时各有一种特别的苦；每当母亲喝下热的饮料、转动身体或躺卧等时，将产生如在热水中烧煮、狂风吹散、大山压迫的痛苦。此时的情况如《弟子书》中所描写的那样：

“难忍臭秽极逼切，狭窄黑暗遍蔽覆，  
住胎如入奈洛迦，身屈备受极重苦。”

如果现在要我们钻进一只装满各种秽物的铁瓶中，塞上盖子住上一天，根本无法忍受；然而我们却必须在狭窄、黑暗、肮脏、恶臭的母胎中待上九个月零十天。此后，当胎儿生起五想<sup>②</sup>，厌恶住在胎内，渴望从胎门出生时，则如《弟子书》中所说：

“此如坚硬压油具，渐次压迫方得生。”

所受的痛苦像是从网眼中被拉扯出来。出产道时有如牛被剥皮之苦；纵然在柔软的褥垫上，也像被抛到荆棘上一样；风吹在身上，有如刀剑刺割；被母亲抱起时，则像麻雀被老鹰衔走般生起莫大的恐惧。

此外，我们前世如智慧等所有功德，完全被障蔽住，什么都记不得，吃、睡、行、坐等基本动作都得重新学起。

修生苦的时候，不能有隔岸观火的心态，要想到自己将来必然会遭遇生苦，像是亲身经历一般感受深刻，按照《阿难入胎经》中所描述的痛苦来做思维。

---

① 人体在母胎内发育过程的五个阶段 1、羯罗蓝(凝酪)；2、遏部昙(膜疱)；3、闭尸(血肉)；4、键南(坚肉)；5、钵罗奢佉(支节)。怀孕的前四周为前四位，从第五周开始为第五位。

② 五想 1、胎为秽处；2、气味恶劣；3、如同牢狱；4、黑暗幽闭；5、起出胎欲。





(帕绷喀大师指出，有人以为生苦已经受完了，所以似无大碍，但是要知道，在斩断轮回后际之前，光是生苦这一种苦就有无量无边，极难忍受。)

## 壬二、思维老苦

《广大游戏经》中说：

“老令妙色成丑陋，老夺威德夺势力，  
老夺安乐作毁誉，老夺光泽而令死。”

老来有盛色衰退、气力衰退、诸根衰退、受用境界衰退与寿量衰退等苦<sup>①</sup>。诸根与智慧等逐渐减弱，身躯佝偻如弓、皮肤失去光泽、坐起艰难、头发苍白、皱纹密布，好像一具丑陋的行尸走肉，正如杰·密勒日巴所说：

“一者站起如拔橛，二者行走如捕鸟，  
三者坐下如袋坠，此三凑合时若至，  
老姬当愁幻身衰。”

以及：

“一者外皮起皱纹，二者内剩嶙峋骨，  
三者盲聋兼昏聩，此三凑合时若至，  
老姬皱眉示苦相。”<sup>②</sup>

这一切都是我们在轮回中徘徊所产生的过患。

噶当派格西噶玛巴<sup>③</sup>说：“年老渐至，尚可忍受，当下降临，其苦难忍。”今晚我们以少壮之身入眠，明早起来如果发现自己诸根已不明利、身体老态龙钟，我们如何能忍受？所以，应该趁现在诸根、智慧、身体等还没有衰坏的时候赶紧修法。否则，当老苦煎迫、形同死亡、诸根衰败、坐起惟艰时，还谈什么修法

① 五种老苦详见《菩提道次第广论》与《瑜伽师地论摄抉择分》。

② 引自《密勒日巴十万道歌集》。

③ 法名喜饶沃(智光,1057-1131)。



呢？

贡唐·丹贝准美说：

“老如灌顶水，从顶善灌注。  
头发白如螺，然非黑垢净，  
阎罗唾沫箭，白霜降使然。  
额纹如角环，然非少肥纹，  
已逝寿量数，时使所记存。”

以及：

“鼻涕滴不断，然非珍珠串，  
光彩韶华冰，已遭烈日化。  
齿发渐掉落，然非换新齿，  
此生食将尽，收食具时至。”

又说：

“脸丑色憔悴，然非猴面具，借贷韶华还，丑陋本色现。  
头颅摇不停，然非责他过，因遭死杖击，脑颤苦难忍。  
弯腰道上行，然非寻遗针，此乃失记忆，韶华宝之状。  
起时用四肢，然非仿牛行，因腿难支身，而需借用手。  
坐时声砰然，然非愠于友，因喜乐心索，及韶华绳断。  
行时步巍巍，然非摆官态，年岁担沉重，压身失平衡。  
双手抖不断，然非悭吝财，因恐阎罗来，尽夺一切物。  
饮食极少量，然非惜食物，消化力弱故，老人忧胀死。  
身著轻薄衣，然非轻装舞，体力减弱故，衣亦成负担。  
喘息长呼叹，然非吹咒气，呼吸沉重相，消逝空中兆。  
频频改计划，然非无主见，为老魔所逮，不能随心意。  
诸事皆忘失，然非示浮夸，身根衰败故，记忆慧力失。”<sup>①</sup>  
当知白头发、皱纹的出现，就像是事业阎罗执行死刑的信号。

<sup>①</sup> 以上三段引自《与经验老者之对谈》。



此外，因惧怕死亡生起的惶恐不安也不知有多痛苦！

### 壬三、思维病苦

《广大游戏经》中说：

“譬如冬季大风雪，草木林药夺光荣，  
如是病夺众生荣，令根色力皆衰损。”

患病会使身体素质变坏，使我们受到身心苦恼的长期折磨，对平素愉悦的事情失去兴趣，而被迫承受不想要的痛苦，更有将要丧命的忧伤之苦<sup>①</sup>。

正如“身力尽失口鼻枯”<sup>②</sup>等所描述的，纵然是壮年男子，也禁不起疾病折磨，他将辗转病榻，体力消失、光泽减弱。若欲开广，则应思维罹患各种疾病的痛苦，例如，死的时候有剧烈的“解支节”苦，以致连遗嘱也无法立下的情形。（帕绷喀大师随之讲了悉达多太子因目睹病、老、死等而修行解脱的故事。）

### 壬四、思维死苦

《广大游戏经》中说：

“若死若死死时，永离亲爱之众人，  
不还非可重会遇，如树落叶同逝水。”

死亡使我们与各种享受、亲人、眷属、身体等圆满可爱的事情分离；死时将有剧烈的身心疾苦。《教诫国王经》中说，死时没有其它办法可以阻止，这在前面讲“念死”的时候已经讲过了。

### 壬五、思爱别离苦

我们与自己的师长、弟子、兄弟、朋友、父母、亲属等一起

<sup>①</sup> 参阅《菩提道次第广论》与《瑜伽师地论摄抉择分》。

<sup>②</sup> 引自班禅洛桑却坚之《解脱中有险难启请》，全颂为“地水火风依次摄，身力尽失口鼻枯，暖微气塞气喘时，起强善心求加持”。



亲热地开怀畅饮，欢聚结束时，总觉得难以分离；至于失去权力、地位、财物受用等的痛苦就更大了。即便是出家人，也有因失去戒律而感到的忧苦等，还有其它各种各样的爱别离苦。这些并非我们个人所遭到的不公平待遇，而是轮回中本来就有的征相。

## 壬六、思怨憎会苦

“怨憎”是指不称心的人或事，例如：碰到怨家而被打劫，遇到病魔而受折磨发疯等，以及与人发生口角，或触犯王法、遇到强盗等，无数的事件都可能招来怨憎会苦。

一旦产生恶缘，我们便身陷纠纷之中，身心疲苦不堪，这也是轮回中的固有过的患。以毛驴为例，身患鞍疮却仍须背负重担，这是它自身业力所导致的必然结果，而人则没有这种痛苦。格西博朵瓦语录中说：

“不论我们受生在六趣中哪一趣，一旦受生，便有病、死等苦，该病者病，该死者死，任何不应该发生的事不会突然出现，这是轮回的定义或本性。只要我们在轮回中，就逃不出这个局面；如果对此感到厌恶，就应断除生死；要断生死，就须断除生死之因。”

因此，如果我们不想再受轮回之苦，就应当设法从轮回中解脱出来。

## 壬七、思求不得苦

求不得苦，即是因生活所迫而不得不忍受寒冷、炎热、疲劳、恐惧等苦。例如，当我们有要事求助于某位官员，起初总是满怀期盼，克服种种困难去面见官员，最后却往往大失所望。

有些人以为，拥有土地的人一定很快乐，其实有土地的人也一样有苦：农民一早就要到田里耕作，白天要忍受烈日烧炙、冷风吹袭、灰土裹身；播种之后，又要收割；作物送入仓库之前，



还要担心收成遭到霜冻、冰雹、霉烂、干旱等破坏；稼穡之后又担心收成可能欠佳，苦恼一桩又一桩接续不断。

农民以为商人很快乐，但商人要抛下自己的父母、配偶、儿女，将自己的性命悬挂在靶子上（意为不顾一切地干下去），跋山涉水奔波于大江南北；晚上也无法安然入眠。有些商人非但得不到利润，反而还要蚀本；遇到土匪强盗，更有丧命之虞。

同样的，没钱的人有没钱的苦：穷人老是担心今天饱了明天吃什么，常有觅不到食物的痛苦；有钱的人有有钱的苦：富人老是担心自己的财物被乞丐乞讨、被别人借贷、被做官的强夺，甚至担心被猫鼠等偷窃，常有无法积攒财富、保护财产之苦，担心破财之苦及他人索求之苦等。

木匠、裁缝师等以手艺维生的人，总是担心招致东家不满、领不到工资或是日常必需品，常起我慢、嫉妒等心，经常偷一些木片、布片等零碎材料，却又无法借此积攒到足够的财货。

虽然我们是出家人，但如果不能少欲知足、专注于正法，便难免有四处奔波赶拜经忏之苦。

做官的以为当个平民百姓很快乐，但平民也有平民的苦：食不果腹、衣不蔽体，不能主宰自己的财产，又常因纳税、支差、口角、争斗等事耗去大半财物。有些人连饭都吃不饱而在山沟中流浪乞食；有些人家里已无糗粮可食，却仍免不了要缴交税赋、遭逢意外之灾或官府惩处等厄运。总之，日日夜夜有数不清的烦恼事，一生就这样在困苦中度过。

老百姓反过来以为当官的很快乐，其实不然，如《四百论》中所言：

“上流为心苦，平庸从身生，  
二苦日日中，能坏此世间。”

纵然是统治一方的国王，国运一旦不济，便要遭受臣民的唾骂。他要为这个国家排忧解难，要担心能否战胜敌国，要担心能



否保护同胞，要担心律法能否慑服民众，要担心权力是否会丧失等等的痛苦。

我们出家人每日仅食一餐，事务却极繁重。总之，如俗话说：“有财大如马，其苦亦如斯。”我们初次与别人打交道，会礼貌的说些客套话，熟悉了以后，所讲的大都是彼此的困难。

嘉却·格桑嘉措曾说：

“贵贱僧俗男女众，服饰姿态虽有异，  
苦伴终生无不同，悲夫诸友此共相。”<sup>①</sup>

尽管人们在外表上的穿着打扮等有高低之别，实际上都一样在受苦。我们也许苦于没有称心的住处、没有资财、没有朋友等问题，但拥有最好的住宅、最贴心的朋友、最富裕的受用，难道就不痛苦了？即便更换了成千上百名仆人、弟子与朋友等，也照样不会满意，依然不觉称心。不论与谁作伴，全是痛苦的朋友；不论受用何物，如品茗等，全是痛苦的受用；不论住在何处，如寺院等，都是痛苦的住所。我们现在也许不满意住在大寺院，想要搬到别处；一旦住进茅篷，也还是会感到不顺心，于是想外出云游；等到厌烦云游时，又想回到家乡，忙忙碌碌，没有停歇的一刻。

我们所有的闲谈，不外乎是为了追求衣着、饮食、名声事不从愿而发的牢骚，这也是轮回过患的一种表现。

以上是对人苦的陈述，如果我们不能体认苦的真正由来，便很可能以为所有的痛苦都是由住所、友伴等外在条件所造成的，而将“轮回”想成是远在天边的某个地方。我们不应有这样的误解，而应该知道先前所讲述一切痛苦的根源就在于轮回。在脱离

<sup>①</sup> 引自《内心忧悔歌》。



轮回之前，不论我们到哪里，都要经受前面所说的无边痛苦。

## 辛二、思维非天苦

那么受生为非天是否会有些许快乐呢？当知受生为非天也是纯苦无乐，《亲友书》中说：

“诸非天中意苦重，因其本性瞋天福，  
彼等因有趣性障，虽具智慧不见谛。”

非天的住处在须弥山海平面以下，有四座城市，称为“具光”、“月鬘”、“妙处”和“不动”，与天界之间除了有一段距离外，两处就好像是楼上与楼下一样。

虽然非天与天界大体上有些类似，但还是无法与天界相比。天神经常掠夺非人中的漂亮女性，又能享用长生不死的琼浆玉液等，受用丰裕，因此非天常常妒火中烧。我们一看到仇人稍有享受，心中就不免生起几分嫉妒和不满，非天对天神盛大的享受所产生的难以忍受的情绪就更不用说了。一旦忍无可忍时，非天便只有向天界发动战争一途了。

打仗时，天界的大象“护地子”只要一甩动鼻子，便能将大擂石砸向非天。众天神即使被兵刃击中，只要头未断便不会死；非天一旦被兵刃击中任何要害都会致命。所以，每次战争非天总是以失败告终，永无得胜的机会。我们人世间打仗的时候，纵然两军势均力敌，士兵们也有深深的恐惧，非天与军容更为强盛的天神作战，又怎么会不害怕？他们的恐惧是无法言喻的。非天的军人终其一生经常得承受这种战争的痛苦，他们的妻子虽然留在家里，未亲自经历战事，但是会在“同观湖”中见到自己丈夫在战争中被杀戮的景况而悲痛欲绝。

非天虽然具有智慧，但这是一种业障蒙蔽的所依身，所以该身中没有见谛的缘分。



### 辛三、思维天苦

那么天神是否有快乐呢?当知欲界天神有死殁下堕、悚栗及斫裂杀害等苦。

关于死殁下堕苦的情形,《亲友书》中说:

“身色变为不可爱,不乐本座花发萎,  
衣服垢染身出汗,是于先时所未有。  
天趣报死五死相,现于天界诸天神,  
等同地上诸人中,传报当死诸死相。”

天神有呈现远五死相与近五死相十种死相的痛苦。当天人皮肤的光泽开始减退、不想安住座上、身上挂着的花环开始枯萎、衣服染上污垢、身体出汗以及身光变弱、沐浴时身上沾水、从衣饰中发出刺耳的声音、眼睛闭合、耽著于一个地方等死相出现时,他们就会像在热沙上翻腾的鱼儿一样,在住所的某个角落徒发愁叹。这种痛苦需经历七天之久,天界的时间长度与人间不同,以四天王天为例,其七日等同人间三百五十年。

尤其痛苦的是:天神们被称作“三时者”,也就是说他们了知以前因何受生为天、现在因何能享福、死后将往何处这三件事,因此他们知道自己死后受生的地方。由于天神总是无法因自身苦而生起出离心,也无法因他人苦而发起悲心等,所以非但不懂得行善,还将以前所累积的福德享用殆尽。这就像穿着一件价值十两银子的披单与穿着一件价值一两银子的披单相比,前者福报的消耗程度是后者的十倍。同样的,天界盛大的快乐享受,也将使天神耗去众多福德。人们常会说:我们现在是积福的时候,而非享福的时候。由于这个原因,天神死后大都堕入恶趣;他们已预先知道这个结局,所以苦恼也就格外深重。天神发现自己将与天界的住所、身体、受用、友伴等赏心惬意的乐事分离,而投生到恶趣之中,内心的痛苦要比地狱苦大上十六倍!我们死亡的





时候，虽然多半不知道来生是好是坏，但也痛苦不安，天神却因清楚见到自己将受生在恶趣里，于是发出“嗟呼众车园”<sup>①</sup>等哀叹。

再者，死相现前的天神如同死尸一样被遗弃一旁，其他的天子、天女连多瞧一眼都不愿意。即使他们渴切地请求以前认识的朋友说：“请到我跟前小坐一会儿吧！我就快要死了，快要投生到那些苦恼的地方去了，请让我再见你们一面吧。”那些朋友照样置若罔闻。一些关系比较亲近的朋友或许会用棍子将鲜花传送到他们头上，祝福说：“愿你死后生在人间，在那里培福后再转生到天上来吧！”除此之外不会再有别的表示。然而，此举只是徒增忧伤，让他们心里感到更加不安而已。

此外，福德较薄的天神见到威势与受用洪大的天神会心怵恐慌，经受极大的痛苦与忧愁。

与非天作战的时候，天神有被斫裂杀害的痛苦；弱小天神有被大力天神驱逐出自宅的痛苦。

上界天<sup>②</sup>虽然没有死相现前之苦，却由于“行苦”压迫，而有烦恼、障碍，对死歿与留驻亦无力掌握，仍为“粗重”所苦。《资粮论》中：

“色无色诸天，超越于苦苦，  
以定乐为性，住劫不倾动，  
然非毕竟脱，从彼仍当堕。”

以无色界为例，最初在该处受生时，心生“已受生”之念，随即入定历经多劫，最后死歿堕入下处，此即不得自在之苦。

以前所培植的福德在该天身中耗尽，又没有新培植的福，所以死后堕入下处。又因为以前习惯于阻断妙观察慧的运作，所以必然会变得比一般人更为愚笨。

① “众车园”为三十三天四大园林之一。

② 指色界天与无色界天。



某些人把根本定误认为解脱，所以在得定时以为已经证得解脱了，及至后来发现仍须受生，便因未能如愿而做毁谤<sup>①</sup>，从而受生到无间地狱。所以，受生无色界中只是落入一时的圈套，实际上与口饮烓铜的地狱没有什么差别。相较之下，还不如在人间做一个会念“嘛呢”计数的穷老太婆好些。

正如嘉却·格桑嘉措所言：

“三界轮回铁火宅，任至何方为苦烧，  
心中刺痛然无奈，漂流恶处心生厌。”<sup>②</sup>

在轮回之中，上至有顶下至无间，无论受生在哪里，都像住在六层燃烧的铁屋内，没有一处能免离痛苦。过去闹饥荒时，小孩子讨糌粑吃，给了各种蔓菁食品都摇头不顾，抱怨说我们给的都是蔓菁；同样的，无论生在何处，本质都是痛苦，只不过受苦的形式有所改变而已。我们就像是同在一个屋檐下不幸家庭的成员。

简言之，由于我们不断地承受三苦的折磨，因此一切痛苦也可以归纳为三苦来说：

我们目前在轮回中认为是“乐”的种种，实际上纯为痛苦的自性；被认为是“舍”的种种感觉，实际上也是苦的自性。在热疮上洒上冷水，暂时似乎会有些许乐的感受，这只是轮回中的乐受，稍后又会上起痛苦，所以是“坏苦”。一切有漏乐受、与之相应的一切心、心所、以及作为所缘的境均是“坏苦”。

热疮最初形成的时候，虽无明显的疼痛感，但有痛的自性在。在未遇到水等冷、热二触之时的感受为有漏舍受。这种舍受以及与之相应的一切心、心所和境，因为是受先前业烦恼的控制，并含有能生将来苦与烦恼的种子，伴有遍行粗重，所以称为“周遍行苦”。

① 以为不存在解脱的邪见。

② 引自《内心忧悔歌》。



热疮一接触热水便会有明显的疼痛，这种剧烈的痛楚即是苦受。能触恼身心的有漏苦受、与之相应的心、心所与境均是“苦苦”。

我们平时认为是苦的那些苦受是“苦苦”，妄以为乐的那些乐受是“坏苦”。乐受并不具有乐的自性，因为感觉的时间一久，痛苦便自然生起，我们只是将前苦逐渐减轻、后苦尚未完全生起之间的感觉妄认为乐。例如，在树荫下待得太久，跑到太阳底下便似乎有些舒服安乐之感；但这并不是乐，如果是乐，就应该与痛苦的情形一样，愈持续就愈增加，即使在太阳底下待得再久也不会觉得不舒服，而且还会愈来愈快乐；实际情况却非如此，只要在阳光下曝晒一会儿，就会开始觉得不适，又得赶快回到树荫底下。因此，这种乐只不过是苦还不明显时的错觉而已，晒太阳的痛苦将逐渐由小而大。同样的，走路走累了，坐下来时会觉得舒服，这也是走路的苦逐渐减轻、坐着的苦逐渐增加两者之间产生的感觉，当时并不是没有苦，只是坐苦还不明显而已。当我们不耐久坐而想站起来活动活动时，也是同样的情形。《四百论》中说：

“如安乐增长，现见反成苦；  
如是苦增长，然非可转乐。”

有漏取蕴即“周遍行苦”。有漏取蕴一旦成就，便成为一切痛苦的容器。简言之，一切轮回之苦都是因为受取取蕴而产生的；地狱的冷热之苦是由受取地狱的有漏取蕴而产生的；饿鬼的饥渴之苦是由受取饿鬼的取蕴而产生的；畜生中以驴为例，驴身一旦成就，便自然成为领受驮物、鞭打等苦的容器。总而言之，因芒刺扎身而疼痛难忍等一切痛苦，均系受取取蕴的产物。赤裸的背上荆棘的重负还未卸下之前会持续引生痛苦；同样的，在卸下漏取蕴的重担之前，痛苦也是随时存在。（帕绷喀仁波切接



着介绍了长者吉祥生出家的经过，以及亲教师目犍连带吉祥生到海边出示其前生尸骨等，而激发其出离心的故事。)①

“取蕴”一名的由来共有三种：如荆棘产生的火称为“荆棘火”，由过去近取烦恼所产生的蕴也是果立因名；或如倚仗国王的人称为“国王身边的人”，依赖于近取烦恼的蕴也是以所依赖的对象来立名；再一种就像能长出某种药或某种花的树便以该药或该花的名字来命名，蕴本身能生出近取烦恼，所以因立果名。

由于这种蕴上永远依附有苦与烦恼的粗重，所以是行苦。有了这种蕴之后，纵然目前暂时没有苦受，但随即就会经由各种途径产生许多痛苦，所以，行苦遍及一切痛苦，也是其它两种苦的根本。它是容纳此生之苦的器皿和导致后世之苦的基础，因此这种蕴在一切苦之中最为可怕。所谓“轮回”，即是身不由己地受业烦恼支配，受取有漏取蕴的担子，在有顶与无间地狱之间的某个地方受生，不断地流转生死。这个有漏取蕴也可以说就是轮回。因此，厌离轮回就是要厌离这个有漏取蕴。在没有对周遍行苦发起厌离之前，不可能真正做到厌离轮回。

(帕绷喀仁波切又按中等详略程度，将上述内容重述了一遍。)

① 详见《贤愚因缘经》。



# 第十五天



思维苦因与抉择解脱道性





大阿闍黎圣天说：

“此大苦海者，诸边岸全无，  
愚人沉此中，如何不生畏？”<sup>①</sup>

（帕绷喀大师首先引用此颂略示前行改正动机之法，在回顾了以前已述的各科之后，又重讲一遍“发起求解脱心”的内容，并简单开示了加行法等修法，然后在头顶上观想师长本尊，同时思维轮回苦等。）

在座间，我们应阅读《念住经》等开示轮回过患的经典。经过思维后生起出离心，其标准是：无论在轮回中见到什么样的快乐与财势等，都明白这些只是迷惑我们的事物，本质都是苦的，从而对之生起厌离心；如果只对轮回中一些不顺心的事，如被责骂、损失等，感到灰心，那只不过是一时兴起的假出离心罢了。只要生在轮回中，就逃不出纯苦的本性，若今后不想再受苦，就必须斩断生死之流。厌恶轮回而决意出离的意愿，就是出离心、求解脱心。宗喀巴大师说：

“修已于轮回盛事，不生刹那之希望，  
昼夜唯求解脱心，起时是生出离心。”<sup>②</sup>

又说：

“当他人为我铺设妙座、尊敬服侍时，我都会想到这一切是无常、这一切是苦，而生起不可抑制的厌恶感，过去至今向来如此。”<sup>③</sup>

我们应该像这样对任何轮回盛事都生起厌离。

同样的，临死之时，因为必须与现世的友伴、财物等分离，会生起愁苦的感受，那也是一时的无常观，这不过是现世虚荣心的显现。因此，设法在心中生起清净的出离心极为重要。

① 引自《四百论》。

② 引自《三主要道》。

③ 参见《至尊宗喀巴大师传》，法王周加巷著，郭和卿汉译。



我们所求的主要目标是佛位，成佛的前提是要有菩提心，菩提心的前提是悲心，而悲心的生起则以“知母”等为前提。由于在自己身上修轮回苦即生出离心，将出离心转移到他人身上即生悲心，所以在上士道中一定要修出离心，尤其在中士道中，更要以此出离心为主要之道。

出离心生起之后，所做的一切善事将成为解脱之因。如果连造作的出离心都未能生起，那么，除了少数依福田力所做的善事外<sup>①</sup>，绝大部分善事都将推动着轮回的流转。如果没有认真修习“三主要道”，纵然勤修脉风、本尊、诵咒等高深法门，也丝毫不会导向解脱与一切智之道。因此，我们不要做平白无谓的努力，应暂时放下那些所谓的甚深之法，努力勤修出离心、菩提心、正见三者，才是最重要的。

## 戊二、抉择趣解脱道自性

此科分为两部分：（己一）思维集谛轮回流转次第；（己二）抉择能趣解脱道性。

### 己一、思维集谛轮回流转次第

这部分共分三段来讲：（庚一）烦恼发生之理；（庚二）烦恼集业之理；（庚三）死歿及结生之理。

#### 庚一、烦恼发生之理

分四小节：（辛一）认明烦恼；（辛二）烦恼如何生起之次第；（辛三）烦恼之因；（辛四）烦恼之过。

“思维集谛流转次第”一科，既可以与上一段科判<sup>②</sup>放在一

<sup>①</sup> 对佛所种之善根，纵乏清净动机，亦成圆满菩提之因，参见本书“第十二天”中“易积广大福德”一节。

<sup>②</sup> 即“发起求解脱之心”一科。



起讲，也可以配合下一段来讲。这里按照《坦途》、《捷径》引导的规矩，将之归入“抉择趣解脱道自性”这一段。

在思维了总、别轮回的过患，因而厌离轮回、生起求解脱的愿望时，我们应该探查究竟是什么原因造成了轮回，如此才能斩断轮回之流。

集谛中有“业”集谛与“烦恼”集谛两种。我们所背负的取蕴重担是由业造成的，而业是由烦恼生起的。纵然有无数过去所造集的业，但如果缺少烦恼爱、取的俱有缘，则如无水滋润的种子，是无法引发受生的。相反的，就算没有过去造集的业，只要有烦恼在，即可立即造集新业，形成后来的轮回之蕴。《释量论》中说：

“超度诸有爱，非余业能引，灭尽俱有故。”

又说：

“若有爱，仍当出生故。”

所以说，烦恼是造成轮回的根本。

所谓“烦恼”，是指产生后凭借其本身的力量，能造成该补特伽罗心相续极不宁静、不柔顺作用（的心理状态）。我们必须先认清什么是烦恼，否则就像不认识敌人而无的放矢那样，不知道什么时候该用对治法来消灭它。

## 辛一、认明烦恼

烦恼分两大类：根本烦恼、随烦恼。

根本烦恼计有六种，如《俱舍论》中所说：

“有根随眠<sup>①</sup>六，贪欲如是嗔，我慢无明、见，疑者…”

贪，见到中意的财物、躯体、饮食等对象后，起不愿与境分离之心。其它烦恼如布上沾了灰尘，较易洗除；贪则耽著于境，

<sup>①</sup> 烦恼别名。按藏文直译为“细增”。烦恼体性难见故细；与所缘相应即起故增。





如布浸入油中，浸渍的面积会逐渐扩大，就愈难洗涤；面对喜欢的东西想看、想触摸，这种欲望深入心中，对所贪境的爱恋就愈来愈深。有道是：“爱绳系于轮回狱”<sup>①</sup>，我们对轮回之所以生不起厌离，其根本也在于贪，贪是将我们束缚在轮回内的主因。对治贪的方法，可修“不净观”<sup>②</sup>等。不净观，即生起血污、脱落、肿胀、骨骸等想<sup>③</sup>。如果贪著的对象是有情的身体，即应思维充满三十六种不净物的臭皮囊<sup>④</sup>。若因食肉而生起贪念，便应思维其物是不净的，而且还犯杀生等过失<sup>⑤</sup>，如此设法减轻爱著。

嗔，就是对有情与非有情起嗔恨心、粗暴心，想要伤害对方的心态。例如见到仇人等不悦意的对象，心就变得极为粗暴。嗔的生起如同火的燃烧，能将善根摧毁，过失极为严重。杀生、捶打等事，都是因嗔而起。现在有些人称师长发怒为起威猛心，将嗔心冠上一个好听的名字，不把它视为过失，然而：

“罪莫大于嗔，苦行无过忍。”<sup>⑥</sup>

又如“嗔刀能夺善趣命”<sup>⑦</sup>等所说，嗔在所有烦恼中，是摧毁善根的罪魁、引入恶趣的祸首，过失极大。（大师提到摧毁善根

① 出自《往生极乐愿》，宗喀巴大师造，全文见拙译《利益临终教授解脱幻境》。

② 《瑜伽师地论声闻地》中详述六种不净观 1、朽秽不净；2、苦恼不净；3、下劣不净；4、看待不净；5、烦恼不净；6、速坏不净。这里是说第一种朽秽不净，又分内外两种。

③ 这是修“外朽秽不净”；对治对性欲的贪著。经论中通常说有九想 1、血污；2、脱落；3、肿胀；4、骨骸；5、虫食；6、腐烂；7、青瘀；8、食痰；9、焦烂。这是解脱军《观现庄严论释》中的说法。

④ 这是修“内朽秽不净”，主要对治对自身的贪著。但也用于对外身的贪著。三十六种不净物指 1、发；2、毛；3、指甲；4、齿；5、尘；6、垢；7、皮；8、肉；9、骨；10、筋脉；11、淋巴；12、肾；13、心；14、肝；15、肺；16、小肠；17、大肠；18、肚；19、直肠；20、脾；21、尿；22、泪；23、汗；24、唾；25、涕；26、油性体液；27、水性体液；28、骨髓；29、脂肪；30、胆汁；31、痰；32、脓；33、血；34、脑；35、膜；36、尿。

⑤ 详见《声闻地》。

⑥ 出自《入行论》第六品。

⑦ 出自《往生极乐愿》。



的程度，因对象程度的不同而有区别<sup>①</sup>。对此应修忍辱等对治法。关于忍辱的详细修法，在下面讲“六度”时会述及。师父若以饶益心而非嗔心来惩罚弟子是可以的。)

慢，即因自己的权力、财富、功德、血统、智慧、持戒清净等，甚或因为自己的嗓子好、力气大，而起了瞧不起别人的自满情绪。就像从高山上往下看，万物都在自己脚下，睥睨万物一样。慢是一种高傲的心态，认为自己最好、别人都不如自己。这种慢只需在所缘境身上找到一丁点理由便可生起。噶当派祖师语录中说：“看吧！大地春回，绿意萌生的时候，是从高高的山顶开始的，还是从低低的洼地开始的？”又说：“我慢高丘，不生德水”，有慢心的人难以积累功德。师长所说的法对我慢重的人不会有什么利益。我们应该想一想“界”的分类<sup>②</sup>，觉察自己无知的地方，有时从头到脚、由外到内仔细看一看，发现自己不知道的事还有很多；以这种对治法来断除慢心。

无明，正如“不见”是“见”的反义，在“明了”前加上否定词“无”，即为“无明”，是不见、不知、不明的意思，好像闭上眼睛黑漆漆的，或是一片黑暗什么也看不见的那种感觉。无明是对四谛、业果、三宝等体性或本质的愚痴，是一切烦恼的根本。关于“坏聚见<sup>③</sup>”与无明的关系，有两种说法：一派主张这两者是相同的，“坏聚见”即是无明；一派认为两者是不相同的，他们举例说明：“坏聚见”好比是将绳误认为蛇的错乱心，原因在于绳上黑暗笼罩，以致对绳的本质认识不清，这是无明。主张前一派的有吉祥月称、法称等师；主张后一派的是无著、世亲两兄弟。

<sup>①</sup> 宗喀巴大师在《入中论善解密意疏》中说，大力菩萨嗔力弱者，坏百劫善根；力弱菩萨嗔强者，与能嗔所嗔力相等者，所坏善根之量不详，有待观察；非菩萨而嗔菩萨，则坏千劫善根。

<sup>②</sup> 界的分类有 1、地；2、水；3、火；4、风；5、空；6 识。

<sup>③</sup> 众生于五蕴中执我，见为一我，日日无异。佛为说“坏”，破其执常；说“聚”，破其执一。



疑，即是对四谛、三宝、业果等心存有无、是非的疑虑。对三宝的怀疑能妨碍证悟的生起，胜者之王根敦珠巴（僧成）<sup>①</sup>曾说：

“极愚空中遍游荡，尤能伤害求定解，  
坏解脱命之祸害，祈救疑虑罗刹难！”<sup>②</sup>

对业果的怀疑势必导致对增上生（人天善趣）与四谛心存疑虑，这种疑虑能妨碍解脱，所以非常不利。以上为五种不属于见的烦恼。

见，即五烦恼见。其中“坏聚见”，即将可坏灭的有法蕴聚视为我与我所的染污慧。当别人对我赞叹或毁谤，做出利害损益时，“哦！他对我这般这般……”内心深处的“我”似可呼之欲出，“坏聚见”将之执为实有，这是一切过失的根本。包括虫蚁在内的所有众生都有这种“坏聚见”。（大师举例说，当我们用草戏弄一只虫子时，它会立即害怕地蜷缩起来，装成死去一般，过会儿便掉头快速逃走，此即表明它具有“坏聚见”。）

“边执见”，即将“坏聚见”所执之我视为恒常不变与实有等，或是认为死后我即湮灭等染污慧<sup>③</sup>。虽然怀有这种见的主要是外道，但我们也有实有、断灭等见；

“见取”，即将上述“坏聚见”、“邪见”、“常断见”三者中的任何一种见，及这些见所依靠的见者之蕴<sup>④</sup>，执为最殊胜的染污慧；

“戒禁取”，即以单脚站立之戒、事奉五火、跃上三尖叉等为解脱道；以披人皮禁行等为殊胜行；如某些人获得微细神通，发现前世曾受生为犬，于是误以为模仿狗叫、改作狗的装扮等就

<sup>①</sup> 根敦珠巴（1391~1474），第一世达赖喇嘛。

<sup>②</sup> 引自《至尊薄伽梵母紫檀林度母赞·智者顶严》。文中将疑比拟为八难中之罗刹难。

<sup>③</sup> 即常边见与断边见两种。

<sup>④</sup> 《菩提道次第广论四家合注》中，称此点为“执有漏五蕴为清净与解脱之因”之见。



可以保证来世得人身，以此为最上乘而做出荒诞的言行，并将这种恶戒执为解脱主因；

“邪见”<sup>①</sup>，否认四谛、三宝、业果等为主要邪见，以及以无为有的虚构、以有为无的断见歪曲。某些外道相信，这个世界是由遍入天的十行化身创造的；数论外道将事物分为二十五类，认为是由“自性”造成的；或以为是由大自在天所创造等等，这些是以未造为造的虚构，有的则是以有为无的歪曲。<sup>②</sup>

上述五种非属见者，以及这五种见合计为一，共为六种根本烦恼随眠。（帕绷喀大师指出，当这些烦恼各别生起时，我们要依靠对治方法来分别消除。然而，如《四百论》中所说：

“如身根遍身，痴遍住一切。”

痴周遍其它一切烦恼，而且是它们生起的因。由于对此难以体认，所以在后面还要细讲。）

## 辛二、烦恼如何生起之次第

由于六根本烦恼等一切烦恼是由我执与坏聚见所产生的，所以，主张坏聚见与无明为一事者，即相信坏聚见是一切苦与业、烦恼的根本；不同意者，则许无明为主因。根据中观应成派的见解，坏聚见是根本，亦即“遍计”与“俱生”坏聚见二类中的后者。<sup>③</sup>俱生坏聚见又分“我执”与“我所执”两种，此处指我执坏聚见。

当别人赞叹时，我们心里会想：“他们在说我好话”，这时候内心深处似乎有个实在的“我”在活动。因为有这种感觉，我们便将它执为我，认为是受用者，进而对己生爱、对他生嗔；对

<sup>①</sup> 十不善业道中的一种，参见本书“第十三天”。

<sup>②</sup> 指顺世外道。这类外道否认前后世、业果、与身有别之心以及一切智的存在。

<sup>③</sup> 遍计坏聚见，即通过哲学上的思考和用语言加以说明的，而非一般自有的坏聚见，例如外道执有常、一、自在之我等；俱生坏聚见则是先天的、与生俱来的，是真正的坏聚见。



利我者生贪，对害我者生嗔，对无利无害者生痴。所以，《释量论》中说：

“有我知有他，执、嗔自他分，  
与此等系属，生一切过失。”

《入中论》中也说：

“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生。”

又说：

“最初说我而执我，次言我所则著法。”

无明或坏聚见是六随眠的根本，贪、嗔、痴等从之而生，由此造业，由此在轮回中流转。因为轮回的根本就是这个坏聚见无明俱生我执，所以，为了断除烦恼，必须努力生起通达无我慧——我执无明的正对治。由于这个缘故，通达无我慧被称为是能消灭一切过失的万应灵丹。

《四百论》中说：

“是故坏愚痴，即坏诸烦恼。”

《十地经》中也说：

“世间所有恶行，彼等一切皆因我执而生；若离我执，即不生恶行。”

但在真正通达无我慧之前，应该知道如何暂时压伏烦恼的方法，要压伏烦恼，又必须先知道产生烦恼的原因。

### 辛三、烦恼之因

烦恼因共有六种：

所依，即烦恼种子或随眠。如果病根未除，只要饮食等事一不得法，便会旧病复发；同样的，因为有烦恼所依或习气的关系，只要一有机会，烦恼种子便可在我们心中生起烦恼。

所缘或境，即悦意与不悦意境等。由于烦恼种子未断，所以与外境相遇即生烦恼，如《俱舍论》中所说：



“未断除随眠，复与境近住，  
起非理作意，烦恼因具足。”

因此我们应尽量与这些外境保持距离。出家众住在寺院和茅篷等里面，也是为了避开外境。我们初学者见不到这些外境便生不起烦恼，避开外境是个有效的方法。《修心文集》中说：“依止对治以远恶境为主。”嘉赛·妥美巴（无著贤）<sup>①</sup>也说：

“远恶境故惑渐减，无散乱故善自增，  
心净于法起定见，住静处是菩萨行。”<sup>②</sup>

我们应该如此远离能生烦恼的外境，居住于合宜之处<sup>③</sup>，这很重要。

混杂，即交恶友招致的散乱。所谓恶友，是指那些喜欢吃喝玩乐、谈论招惹烦恼之事，忙于现世经营的人。我们不应听从这些话，不要受他们的影响，否则就会起烦恼、做坏事。过去潘波杰地区有两个人，一个喝酒、一个不喝，喝酒的那人去了热振，另一个去了拉萨。前去热振的那人在寺里遇见噶当派的众格西，去拉萨的则与恶友为伍。由于良友与恶友的不同影响，当这两人再次相遇时，以前喝酒的已经戒酒，不喝酒的却成了酒鬼！

虽然我们对悭吝、嗔恚美其名曰节俭、威猛，但它们其实是有很大的过失。如果所依止的老师死守着财物不放，做学生的往往也有很重的悭吝心；跟随嗔心大的老师，情形也一样。

因为恶友的行径比较容易传染，所以必须戒交恶友。然而，现在绝大多数人莫不追求现世的恶友。我们纵然无法全部舍离，也应小心谨慎，不要与他们太热络，这很重要。以前某个地方的人都喜欢喝得烂醉，唯独国王不饮酒，结果百姓却说国王醉糊涂了。如今，修行人虽然不太能与世俗人合群，这也没有什么不

<sup>①</sup> 又称妥美桑波（无著贤，1295~1369）。萨迦派著名师长，他将噶当派之修心教授传与宗喀巴之师长仁达瓦。

<sup>②</sup> 引自《三十七菩萨行》。

<sup>③</sup> 参见本书“第二十一”中“住合宜处”一节。



好，因为我们所要实践的，就是“出”、“入”、“得”三事。

当恶友给我们出主意时，不要听从他，要像老牛的脖子那样刚硬，奉行“事前无牵累金刚”、“与智慧金刚同行”、“事后无愧悔金刚”等“噶当十秘财”教授。<sup>①</sup>

言教，即阅读能生起烦恼的邪法书籍。例如，观阅林·格萨尔王传奇故事等，或与性有关的论著、手册等邪说，导致贪、嗔、痴增长。相反的，我们应当多阅读大德祖师的传记，因为仰慕大德们的事业行传，能培植解脱的种子。如果与人杂处，谈论政治、军事、女人、官司等许多增长贪嗔的事，一定会使我们产生烦恼。

串习，祥仁波切说“恶心习气如卷纸”，由于我们对烦恼极为熟悉，心念散乱的时候，贪、嗔等烦恼便任运生起。因为前世烦恼习气有强有弱，所以今生烦恼的力量也有强有弱，某些人甚至对微不足道的处境、对象也会生起很剧烈的贪、嗔。例如，嗔恚心盛的人对别人的瞪视也觉得难以忍受。如果有这种反应，只能努力修对治法来遮止，除此之外别无它法。

作意，即对贪、嗔等对象不断加以虚构的非理作意。以衣服为例，非理作意即是不断地思维这件衣服颜色有多么漂亮、裁剪有多么美、质地有多么好等可悦意的方面；若是对嗔恚的仇人，则是不停地想此人曾经对我做出什么样的伤害，以后又做出什么样的事令我不快；或是看到某位修行人受苦、不走运等，而认为业果不实。

如果有上述六因生起，烦恼就会跟着来，因此，我们要尽力防止这些因的生起。如果不修对治法，烦恼就会愈来愈炽盛；反之，烦恼就会逐渐减轻。所以应当勤修对治法。

<sup>①</sup> 参见本书 250 页<sup>③</sup>注释。



## 辛四、烦恼之过

《经庄严论》中说：

“烦恼坏自、坏他、坏净戒，退损失利护法大师呵，  
斗争恶名他世生难处，失得、未得意获大忧苦。”

如此颂所说，烦恼的过患繁多：烦恼一生起，心即成不善体性；倒执所缘境；加强烦恼种子随眠；贪、嗔等同类烦恼相续不断生起；犯大德所呵责的罪过，造下令今生、后世均不得安乐之业；延迟解脱与一切智的获得；令善行衰败等祸及自他；戒律败坏；利敬减少；遭到诸佛与护法神的呵责；某些人更因此而杀人害命等，造成自他的痛苦；现世中因官司、诤讼等导致身败名裂；后世受生于边地或恶趣等。简言之，无边的过失都是烦恼造成的。所以，当烦恼生起时，应当立即认识到这些烦恼是元凶而设法予以歼灭。

《入行论》中说：

“一切天非天，设与我为敌，  
彼不能令我，入无间火中。  
此大力惑敌，掷我入狱火，  
须弥若遇之，亦不留灰烬。”

烦恼是最凶恶的敌人。与敌人讲和，对方也许会息怒、不再伤害我们；但如果与烦恼讲和，烦恼反而会加害我们。我们过去所受的一切苦难，例如在无间地狱中被烈火焚烧等，全是烦恼造成的，而且今后还将持续受到那些剧苦的伤害。因为烦恼迫使我们在轮回中受苦，所以，比三界所有的仇敌更为凶恶。噶当派先德说：

“对烦恼，我们应该摆出搏斗的架势，尽力打击它们；对有情，则应开放我们的胸怀，尽力饶益他们。”

格西奔也说：





“我住在心的门口，手里拿着对治的短矛，它逼紧，我也逼紧；它放松，我也放松。”

我们也应该如此将烦恼视为主要敌人，随时运用对治法。

## 庚二、烦恼集业之理

业分“思业”与“思已业”两种。

思业，如《集论》中说：

“云何为思，谓令心造作意业，于善不善及无记中，役使心为业。”

例如，一生起想说粗恶语的念头时，那种想要说以及促使我们非说不可的心，即是思业。

思已业，即由思发起的身、语业。《俱舍论》中说：

“业谓思彼起，思即是意业，彼起身语业。”

烦恼所造的业分非福业、福业与不动业三种。以希求现世的心造集杀生等业为非福业，此业能令受生于恶趣；以希求后世心造集的福业能令受生为欲界天、人；不动业中，由厌烦外界欲乐、专求内三摩地乐受而造的业，能受生为初禅天至三禅天的天人；由厌烦三摩地所生乐受、希求舍受所造集的业，是受生为四禅以上天人的因。

能引欲界生的福业与非福业，果在何处成熟并无确定，所以是动业。例如，某人虽已成为地狱中有，但因师长、仪轨、密咒等力量，该中有的情形可以发生变化，而受生在善趣之中。仲仁波切曾说：

“热振的居士们如能将财物共同享有，对死后培修善根很有帮助。”

（帕绷喀大师指出，以这样的共有制培修善根，对亡者中有利益极大。）

能引上界生的业则为不动业。例如，造初禅业者只能受生在



初禅天中，而不会受生在二禅等天中。《俱舍论》说：

“福欲界善业，不动从上起，由于彼地中，业熟不动故。”

任何不是由“三主要道”之一发起的业，都是轮回的因；任何由厌离轮回所做的业，全是解脱的因。如果我们没有出离心等却想修法，即便舍弃现世跑到茅篷里修三摩地，运气好的也不过是修一些受生于色界或无色界的因，此外无他。因此，想修法的人应当寻求无误的教授，这很重要。

### 庚三、死殁及结生之理

分三小节：

#### 辛一、死如何发生之理

死缘：有的死亡是寿命竭尽造成的，有的是福报穷尽造成的，也有的是未舍不平等死，即经中所说的九种死缘。<sup>①</sup>

死心：临终时能引后世的业被触发，触发者为爱、取。具体情况是：因为想到将与此身分离而爱著现在之身为“爱”；将生热地狱者对热产生欲望即“取”。

触发的对象：在众多黑、白业中，力量最强的将被触发；如果势均力敌，那么习惯较深的将被触发；如果习惯也相同，则先造者被触发。

触发的时间：临终时由死者本人忆念，或由别人劝作忆念，在粗想仍现行之际，信心、悲心、贪欲、嗔恚等善、不善法在心中运作。粗想停止之后，微细的死心为无记心，善或不善均不能忆念。临终时心中如果生起信心等，将触发善业，因此在死心将要触发业时，让善念在心中明白显现出来是很重要的关键。平时修善的行者，如果在临终时生起嗔恚等烦恼，死心将触发不善

<sup>①</sup> 九种死缘为 1、食无度量；2、食所不宜；3、不消复食；4、生而不吐；5、熟而持之；6、不近医药；7、不知于己若损若益；8、非时而行；9、行非梵行。



业，使过去的不善业成熟而投生恶趣；平时做恶者的情况，依此可以类推。那时候，往善趣者的体温将从身体下部往上收入心间；往恶趣者的情况与此相反。

解支节苦的大小，通过观察可以得知。“解支节”意为身体内部要害部份的坏死。

有些人在临终时会出现幻觉，例如，空中掉下茶砖或被人压倒等等。前些时候政府财政部门的一个小官，因为曾经偷过茶，死时出现被许多茶箱压身的恐怖幻觉；后藏有个官员，死时声称有人压在他身上，在恐惧惊惶之中死去；有个行善的乞丐在等待施舍时死去，临终时见到华屋与白光；曲桑<sup>①</sup>有个持诵“嘛呢”多遍的老太太，临终时出现瑞相等。这些征兆都是有关死状的前兆。

## 辛二、死后成办中有之理

与死有结束同时，如同秤的两头低昂，即形成本有<sup>②</sup>的形状（即后世身体形状）。这里所说的“本有”，是指后世死有之前所具有的生蕴形象。有人说，死者中有的形象、容貌一如生前的样子，仍能与活在世上的人交流、捎来信息等，实际上这不是真的。纵然有人曾经有过一、两次的经验，也当知道来者并非死者，而是假冒死者形象的非人来欺骗世人。（帕绷喀大师又讲了杰·密勒日巴勾召一笨波家亡父的故事。）

中有诸根具足、且有神通，其身神变的能力，除有加持力的所依及生处之外，均可通行无碍。

地狱中有的颜色如烧焦的木段；饿鬼中有的颜色如水；畜生中有的颜色如烟；欲界天、人中有的颜色如上等黄金；色界中有的颜色鲜白；将受生于无色界者，则无中有。

<sup>①</sup> 在色拉寺附近，该处有许多闭关茅篷。

<sup>②</sup> “四有”之一。四有为 1、中有 死后至后世受生前之五蕴；2、生有 受生时之五蕴；3、本有 受生后的第一刹那至死前最后刹那前之五蕴；4、死有 死前最后刹那之五蕴。详见《俱舍论》。



造不善者的中有身体如被黑夜笼罩；做善者的中有则散发白衣光或月夜的夜光。

关于中有的寿量，各派说法不一，但多数主张为七天，与后世所生之处的时间单位相吻合。七日后发生一次“小死”，如果未获生处则每过七天一次“小死”，最多到七次。

### 辛三、于生有受生之理

以胎生为例，中有将父母的精血看成父母交合状，对此生起贪、嗔，受到贪嗔的驱使，中有只见到父母的生殖器官，对此生嗔而死殁，受生成为生有。<sup>①</sup>

上述内容是根据《菩提道次第略论》、《坦途》与《捷径》来思维集谛轮回的流转次第。现在我再根据《文殊口授》，从“十二缘起支”的角度，讲思维集谛流转次第的方法，这方面是《菩提道次第略论》与《坦途》、《捷径》所未讲，而见之于《菩提道次第广论》中的。

如果只是根据科判来讲，那么依据前文简述集谛轮回流转次第也就够了，但对已学过法相论典的人来说，如能根据“缘起”来思维，由于补特伽罗根器各异，对有些人而言，这种思维方法更好。（帕绷喀大师接着举了两个例证：过去中印度某国王<sup>②</sup>，寄赠边地国王邬达惹耶那一幅轮回图<sup>③</sup>，那是依据佛陀的教义绘成的，邬达惹耶那因见到此画而生起厌离心；格西朴穹瓦<sup>④</sup>曾做“缘起”修心，并以此作为下士道与中士道的引导。）

① 详见《瑜伽师地论》与《菩提道次第广论》。

② 摩揭陀国频毗婆罗王。

③ 见次页插图。此图中圈所绘鸽、蛇、猪三者，表贪、嗔、痴烦恼；其外圈所绘为中有，左侧为行善上升者，故色白，右侧为造恶下堕者，故色黑；其外圈所绘为中有受生之处，自右上方开始，依次为人、饿鬼、地狱、畜生与天五道；其外圈所绘为五道众生于轮回中流转之十二因缘，自右上方开始，依次为无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生与老死十二支。此轮为无常鬼所啖食，表诸行无常。左上角之光圈表涅槃，右上角之立佛以手示之，表引导众生离轮回苦获涅槃乐。

④ 法名为迅努贤赞（童幢，1031~1107），师事仲敦巴十一年，噶当派密法十六明点之传承师长之一。



轮回图



## 十二缘起支

此处为了加强我们的厌离心，特由十二缘起支之门来思维集谛轮回的过患。此法系佛陀在讲《稻秆经》时所说。所谓“缘起”，即如所谓“此有故彼有，此生故彼生”，因为有无明的缘故，所以产生“行”等。

无明：即流转生死之根本。智慧见到的是无我；无明则将“补特伽罗”与“法”视为有我与自相有，因为与明智的认知正好相反，故称“无明”，就像是瞎眼的愚人一样。无明有两种：“业果愚无明”，“真实义愚无明”。

行：即以无明为动机，能召来后有蕴的造业。由业果愚无明之动机造“非福业”；由真实义愚无明之动机造“福业”与“不动业”。

识：分“因位”与“果位”二类。“因位识”，为行支业习气当下所薰之识；“果位识”，为于生有<sup>①</sup>当下结生之识。例如在以无明为动机造杀生业时，业道圆满之当下，为此业习气所薰之识，即“因位识”。由于此业力，于地狱生有结生当下的识，即“果位识”。每一种不善业均能引发多次的恶趣生，福业等情况可照此类推。如同沙子浸油或纸上盖印一般，识为业习气所薰染，日后被爱、取触发，便变得有力而能引生后身。

名色：以胎生为例，受、想、行、识四蕴为“名”缘起；识所进入的受精卵“羯罗蓝”等为“色”缘起。它们又称为“名色随一缘起”。

六处：此时眼、耳等六处虽已形成，但因根、境、识三者尚未会合，故不能取境。身与意根从“羯罗蓝”<sup>②</sup>位起就有。如果是化生，下二界中，“名色”缘起与“六处”缘起同时形成；无

① 见本章405页②注释。

② 见本书“第十四天”378页①注释。



色界中，只有“名”缘起与“意处”缘起，没有“色”与“五有色处”缘起。

触：根、境、识三者会遇，取悦意、不悦意、不喜不厌三种境，为触缘起。

受：以触为缘，产生乐受、苦受、舍受三种受。例如，值遇悦意境而生乐受。

爱：对乐受起“不离爱”；对痛苦起“乖离爱”、想要逃避；对平等舍起“不坏爱”。这里所说的由受生爱，是说伴有无明的触缘所生的受，由此受生爱；如果没有无明，受是不会产生爱的。

取：爱逐渐增强之后对境产生的希求与贪著。取分四种：对妙欲的贪著为“欲取”；对除坏聚见之外邪见的贪著为“见取”；对与邪见相关的恶戒与禁行的贪著为“戒禁取”；对谛实的执著、尤其对蕴的坏聚的执著为“我语取”。

有：行将业习气薰染于识，次为爱、取所触发，从而变得有力而能引生后身。

生：受到触发的业变得有力量而能形成后有，于是识在四生任何一种状态下结生，此最初结生，即为“生”缘起，然后依次形成“老、死”缘起。

老死：老指蕴的状态逐渐变化、成熟；死为蕴同分的舍弃或坏死。

如此妥善认清十二缘起支的区别之后，随后应该知道如何收入四支的道理。四支即：能引支、能生支、所引支与所生支。

“无明”，如播种者；以此为动机而造的“行”业，如种子；“因位识”上留下所造业的习气，如播种于田。无明、行与识中的因位识，这两支半缘起为“能引支”。

触发业种使之有生果能力的“爱”、“取”二支，如为种子灌溉施肥，以适当的温、湿度培育；经爱、取触发后，能引发后



有后生之蕴的“有”，就如同经水、肥、温、湿等培养过后，有发芽能力的种子。爱、取、有三者为“能生支”。

于生有结生的“生”，如种子发芽。生缘起是“所生支”的一部分。

上述“果位识”、“名色”随一缘起、“处”、“触”、“受”四支半缘起为“所引支”。

“老死”随一缘起为“所生支”的一部分，与生缘起同属“所生支”。

以生天者为例，由“真实义愚无明”造生天的“能引业”、所造感生天上业的习气留在“识”上，为三能引支；希望受生在天界的“爱”，此一希求进一步加强的“取”，以及由这两者造成临终时决定能引业的“有”，为三能生支，这因位六支缘起在此生中圆满。其后受生在天上时，“名色”、“处”、“触”、“受”为四所引支，“生”、“老死”为二所生支，此果位六支缘起在后生天身中圆满。这是一重缘起的十二支在二世中圆满的情形。

另以生恶趣者为例，由“业果愚无明”造不善业，次由爱、取触发等，可据前依次类推。

由于造作某业的全部缘起无法在一世中圆满，所以最快也需要二世。如果业未经爱、取触发而被搁置，则三能引支需要一世，三能生支需要一世，四所引支与二所生支需要一世，共需三世才能圆满。

例如，今生虽造恶趣业而留有习气，但临终时由师长等劝导生起善心，以致触发某种感生人中的业成熟而后世受生为人；如果以前所造的不善业，在后世死时又被爱、取触发，则其再下一世将堕恶趣。

以此为例，能引与能生之间可以有多生间隔，但因属其它缘起之生世故，不算入此重缘起之内。总而言之，一重缘起的各支，少则两世，多则三世圆满，比两世更少或比三世更多的情形





是不可能的。

这些缘起由前支生后支，从而在轮回中经受生、老死等一切苦恼。在某业果位的缘起当中，又产生种种其它业因位的缘起。

老死由生而起，推至行由无明而起，由此可见，一支引发一支在轮回中流转的根本即是无明。怙主龙猛说：

“从三出生二，从二而生七，  
从七复生三，数转三有轮。”<sup>①</sup>

我们由三支烦恼造两支业，由此起七支苦，复由七支苦生三支烦恼，像这样反覆不断地在三有轮回中流转、受苦。当我们以修道来结束这种缘起时，应先断无明，无明断则行断，直至老死等一切痛苦全断。

简言之，十二缘起支可归纳成业、烦恼、苦三重缘起：无明、爱、取三支为烦恼；行、有两支为业；其余七支为苦，如龙猛所说：

“初八九烦恼，二及十为业，余七者是苦。”<sup>②</sup>

第一句说明初、八、九三支为动机；第二句说明行与有二支为身、语业；第三句说明其余七支为报应。

由顺、逆两种次序思维十二缘起修习轮回总苦之后，像囚犯希望从狱中逃脱出来一样，想逃脱轮回，便是出离心生起之时。生起求解脱心之后，接着即应学解脱之道。

## 己二、抉择能趣解脱道性

这部分共分两段来讲：（庚一）以何等身灭除轮回；（庚二）修何等道灭除轮回。

<sup>①</sup> 引自《缘起心要颂》。

<sup>②</sup> 同上注。



## 庚一、以何等身灭除轮回

在思维轮回过患之后，我们将意识到：情器轮回的本质如同遭受风吹的水月，刹那不住地坏灭无常；轮回的诸般快乐好似毒蛇头下的阴影，利少害多；受生在五趣中任何一趣，都将不间断地受到痛苦的折磨。然后我们就像身处火宅、监狱的人不想继续留在那里，而想从其中逃脱出来一般，生起不假造作的希求解脱轮回之心。

当我们探索轮回之因时，将发现造成轮回的原因是业与烦恼，这两者中烦恼是主因，烦恼中又以无明为主因。所以，我们必须设法断除这个无明。至于修道之身，则必须依靠现在这个具足梵行三学<sup>①</sup>的暇满人身来灭除轮回。因为没有比人身更殊胜的修道之身，博朵瓦曾说：

“以前流浪许久未能自还，现在也无法自然还灭，所以必须断除，而断除之时也是现在得暇满之时。”

## 庚二、修何等道灭除轮回

想要斩断轮回根本，必须根除作为轮回根本的真实义愚无明俱生我执。否则，用其它对治方法只能暂时压伏烦恼而无法彻底消除。而对俱生我执来讲，一般善法是不能损伤它的，只有用一种与我执感受完全相反的心才能断除它。由于证无我慧能通达无自性，与执自性有的心正好相反，因此，我们必须证无我慧来根除俱生我执。若无此慧，再怎么勤修其它的善法，它们只会变成我执的朋友而无法攻击它。

想在心中生起证无我慧，先要生起“增上定学”。譬如伐木时，光有锋利的斧子是不够的，还需要能握斧的强壮臂膀。没有

<sup>①</sup> 三学即戒、定、慧。佛所说之三学胜过外道，故又称“增上三学”



利斧当然无法砍树，但如果没有强壮的手臂，也无法每次都斧头砍在同一个地方。或者像晚上观壁画，需要一盏不受风吹的明灯。证无我慧好像利斧，能伐我执之树；或像照明本相的灯火，能如实见到真实情景；这又需要心离微细内散乱且一心专注的坚固三摩地，它就像握斧的强壮手臂或不被风吹动的灯火。

要想在相续中生起心离内散乱的坚固三摩地，我们必须先生起能使心远离粗显外散乱的“增上戒学”。简言之，如《本地分》中所引《梵天请问经》所说：

“根本极坚固，喜乐寂静心，  
圣见与恶见，具足不具足。”

“圣见”是指作为我执正对治的证空性真理慧，为了生起具足圣见的毗钵舍那，必须先成就奢摩他，但如果没有戒学，就不具备生起奢摩他的条件。《亲友书》中说：

“或头或衣忽燃火，尚应弃舍灭火行，  
而当力求无后有，因无余事胜于此。  
应以戒慧静虑证，寂调无垢涅槃位，  
不老不死无穷尽，离地水火风日月。”

中士所修的法，就是“增上三学”。如果不继续作上士法类引导，此处便应详述“三学”。因为这里只是作共中士道的引导，并不是讲中士道的正行，所以，“定学”与“慧学”留待上士道止观时再讲，按照规矩，此处以“戒学”为讲述的重点，《亲友书》中说：

“戒是一切德依处，如动不动依于地。”

因为戒是一切功德的基础，所以戒律清净很重要。戒是圣教的根本，持戒者利益极大，犯戒者过失也很大。至于持戒的功德：佛教是否住世，取决于根本别解脱戒。如果有持律比丘存在，圣教即存在；否则，纵有菩萨、持明士之类的人物住世，圣教也并不因此而存在。所以，《别解脱戒》中说：



“于我涅槃后，当以戒为师。”

意思是说，我们应当将自己所受的戒视为大师佛陀的代表而爱惜守护。

对我们初学者来讲，虽然目前难以实修三学中的定学与慧学，但我们相续中肯定有的、肯定能实修的“证正法”<sup>①</sup>，就是自身的别解脱戒，所谓“佛教是否住世观待于僧伽”亦是此意。别解脱戒又是上两种律仪<sup>②</sup>的基础或容器。

所谓“住持圣教者”，并非专指在法座上说法的人，若能如理守护自身的律仪，即是“住持圣教者”。因为能对“教法”做闻思，便是住持“教圣教”；持戒清净即是主持“证圣教”。

三律仪中我们确定正在实修的即是别解脱戒，这是很殊胜的，经中说：“具戒比丘具光焰”等，又说：

“凡有持律比丘之方所，具足光明。当视彼处我非不在，我亦不需忧虑彼处。”

我们藏地有别于外国的特色以及久暂利乐的唯一根本，即是佛陀的教法。佛教是否弘扬，并不在于房屋与人口的众多，以及供品的华美等，而是取决于圣教根本别解脱戒是否存在！如果别解脱戒不清净、自身戒律退失，即便世界上佛教像尘土弥漫般弘扬于各地，但对个人来讲，圣教却已告隐没。

《三摩地王经》中说：

“若经俱胝恒沙劫，净心以诸妙饮食，  
伞盖幢幡及灯鬘，承事百亿俱胝佛；  
若于正法极失坏，善逝圣教将灭时，  
昼夜能行一学处，其福胜前俱胝倍。”

意思是说：现在浊世中持戒的功德，要大于昼夜六时供养三世诸佛。该经又说：

① 有关教、证正法的解释，请参阅本书“第十二天”。

② 指菩萨律仪与密宗律仪。



“于此娑婆世界大师释迦牟尼教法中持戒一日，较于东北自在王佛刹经劫持戒，功德为大；现在但守护一学处，较过去劫守护全圆学处功德犹大。”

持戒功德比经俱胝劫供养众佛的功德还要大，所谓“具戒值佛世”等。<sup>①</sup>

我们平时所做的半月诵戒，不能像赶经忏般快速念过，也不是为了计数等其它目的，而是为了提醒自己守戒，所以应该按照戒本中的内容来检查，如理守护所接受的戒律。

当我们念诵“圣教心要恒光显”<sup>②</sup>与“愿增善慧胜者教”<sup>③</sup>等颂文时，应当祈愿圣教心要首先在我们各自的相续中弘扬起来。

至于犯戒的过患，如《比丘珍爱经》中说：

“或有戒为乐，或有戒为苦，  
具戒获安乐，毁戒则成苦。”

又如《具足净戒经》中说：

“诸比丘宁可离命而死，非可坏戒，何以故？离命而死惟令此生寿量穷尽；坏戒者，乃至百俱胝生常离种姓，永失安乐，当受堕落。”

犯戒者将于许多俱胝生中受苦。《毗奈耶分别》中说：

“若于大悲大师教，起轻微心稍违犯，  
由是而获苦增上，拆篱失坏庵没林。  
现成有于王严令，违越而未受治罚，  
非理若违能仁教，如香叶龙堕畜生。”

在这个世界上，如果有人触犯了权高势重国王的法令，有时

① 出自《具足净戒经》。

② 出自《喜足天众颂》，全颂为“尽我所积一切善，饶益圣教及众生，尤愿至尊善慧称，圣教心要恒光显。”

③ 出自《格鲁圣教增长愿文》，贡却丹贝准美造，汉译全文见拙译《三主要道》附录。



候会受到惩罚，有时候则不然。但如果触犯大悲大师佛陀制定的戒律，死后一定会受到惩处，例如伊钵罗龙<sup>①</sup>的故事。仅仅因为蔑视“堕罪”便遭此下场，我们这些人已犯“他胜”、“堕罪”、“粗堕”等多种戒条，将来的命运又该如何呢？

虽然我们没有其它声名响亮的深广大法，但若能好好地守护各自相续中的沙弥或比丘律仪，便能成为僧伽的一分子，这也是住持圣教的大事。

姑且不论沙弥、比丘律仪等，在家人受一天八关斋戒<sup>②</sup>也有很大的功德，就像《毗奈耶事教》与《贤愚经》等所说以前的事例。所以，我们应当就自己心力所及，尽力守护八关斋戒与居士戒<sup>③</sup>中的四条、三条或一条戒等<sup>④</sup>。出家众等极有必要常受“大乘长净”<sup>⑤</sup>，由于这是一昼夜的律仪，所以有容易清净守持等益处。

虽然我们常常说一些有关三学方面的话，但其他二学在相续中连影子都没有，当下能实际做到的是守护别解脱戒，所以应当对此努力以赴。

我们必须关闭犯戒之门才能做到持戒清净。首先，“无知”是犯戒之门，先要关闭此门。如果不知道什么样的戒需要守护，当然就不清楚自己是否犯戒，所以应当根据自己的慧力，阅读

① 此龙于迦叶佛世为精进比丘，以轻毁心，犯佛学戒，折伊钵罗树枝，遂堕龙身，备受众苦。

② 又称“近住律仪”。承许于一昼夜内断除杀、盗、淫、妄四根本罪，以及饮酒、着香鬘花饰与歌舞、坐高广床、非时食四支分罪之别解脱律仪。

③ 又称“近事律仪”。终生奉持五戒或其中之部份 杀、盗、邪淫、妄语、饮酒。

④ 居士共分六种 1、一戒居士；2、二戒居士；3、多戒居士；4、圆满居士；5、梵行居士；6、八戒居士。

⑤ 与八关斋戒类似，但有以下六大差别 1、授八关斋戒者需具足近事等以上之律仪；授大乘长净者则需具足菩萨律仪（亦可在佛像等前受）。2、出家众不可受八关斋戒，彼为一日戒故，然可受大乘长净，戒体不同故。3、受八关斋戒之动机为出离心；受大乘长净之动机至少为造作之菩提心。4、八关斋戒仪轨始于皈依，次三返受戒；大乘长净仪轨则述及佛昔日所做之菩萨行，受法者当仿效佛陀，发菩提心受持八戒。5、受大乘长净者需断肉食一日；受八关斋戒者则不需。6、受八关斋戒者所得之果视其动机而定；受大乘长净者则决定犹究竟菩提。详见拙译堪江仁波切所造《受大乘长净仪轨易行法·登大菩提宫之梯》。



《毗奈耶经》、《学处摄颂》、《三事学处》<sup>①</sup>、《本事教集颂》等典籍，清楚了解每一条戒的内容。

“不敬”是犯戒之门，所以我们应当对大师佛陀、佛陀制定的戒律，以及共同修梵行的友伴生起恭敬，尤其要对自相续中的戒生起大师佛陀想而加以恭敬。戒是大师涅槃后的代表，不可轻视之。

烦恼多也是犯戒之门，贪、嗔等烦恼哪一种较强盛，相应的犯戒情事就会随之出现。就像打仗时，勇士、将领必须先将要最厉害的敌人制伏，我们也应该运用对治法来对付心中力量强大的烦恼。具体来说，贪欲重者当修不净观，即将身体观作臭皮囊、生起瘀肿、脱落、腐烂、骨骼想等；嗔恚重者当修慈愍；我慢重者当修老死、不定、数数高下过患等，以及思维界的分类，因为如果连目前自身中的蕴、界、处、根、身触等都不知道，其它又知道些什么？愚痴重者当修缘起与烦恼总对治法——空性见。

“放逸”也是犯戒之门，所以，我们在行、住、坐、卧、饮、食等一切威仪中，当保持不忘取舍的正念，并时时检查自己三门有无被罪堕染污。

我们必须以正念、正知、有惭、有愧的方法来关闭这些犯罪之门<sup>②</sup>。万一被罪堕玷染，便应在“长净”等时一而再、再而三地忏除。虽然《毗奈耶经》中，说“僧残”等罪应以“迁”、“悦”、“解除”三法忏悔，但温萨巴父子主张：若能妥善地做到追悔、防护，则“僧残”以下的罪即可忏净。虽然我们无法像无与伦比的阿底峡尊者、文殊怙主宗喀巴大师父子等，做到持戒严谨、丝毫不为过失所染，至少应拼舍性命守护四根本<sup>③</sup>与饮酒

① 三事学处 1、长净；2、安居；3、解制。

② 关于“正念”与“正知”请参阅本书 221~225 页。“有惭”依自力，崇重贤善为性，对治无惭，止息恶行为业；“有愧”依世间力，轻拒暴恶为性，对治无愧，止息恶行为业。

③ 又称“四他胜”一、杀人；二、偷盗；三、行淫；四、妄说上人法。



戒。

由于别解脱律仪是受自于轨范师、亲教师及僧伽大众，也应在僧伽前忏除与别解脱学处相违背的罪堕。自己单独忏除虽能净罪，但不能净堕，所以无效。<sup>①</sup>

戒律之中，有人对违犯受水、脱鞋、着长袖衣等学处觉得无所谓，这是错误的。撇开他胜、僧残等不讲，犯上述细行对圣教形象也有极大的损害，所以，应当努力做好“舍堕加持”等事。

正如烧饭、煮茶等世间俗事，需要备齐酥油、盐、肉等原料；想要成办所求后世之身，单有持戒或布施等也是不够的。出家人应该在持戒清净的基础上，尽力修布施等法。

某些人声称：“只有劣根者才需要别解脱毗奈耶，对上根利者来讲，无需这种局促的行持，因为密宗速道能转三毒<sup>②</sup>为道”；从而对戒律一点也不重视，甚至行为放逸。密宗行者若具有别解脱律仪，仍要如理守护。《妙臂续》中讲：

“佛我所说别解脱，净戒调伏尽无余，  
在家咒师除形相、轨则，诸余尽当学。”

《文殊根本续》中说：

“能仁未曾说，毁戒咒能成，  
非趣涅槃城，境域及方所。  
于此愚恶人，何有咒能成？  
此毁戒有情，何能生善趣？  
且不得天趣，又无胜安乐，  
何况佛所说，诸咒岂能成？”

（帕绷喀大师最后指出，有些人既没有“出离心”，也没有“菩提心”、“正见”，他们以修习所谓的“观心本面”<sup>③</sup>度过一

① 关于“罪”与“堕”的区别，请参阅本书“第十三天”。

② 贪、嗔、痴。

③ 大印与大圆满派用语，内容、修法与汉地禅宗十分接近。





---

生，但这种精进是徒劳的，这些人当中，最好的只不过是造一些不动业而已。随后大师又将上述内容重述了一遍。)





# 第十六天



发菩提心利益





(嘉杰·帕绷喀仁波切先依照规矩，念了论中相关的几段文字，随后引用三界法王宗喀巴大师的话：“若无菩提心摄持，出离不成无上觉”等<sup>①</sup>，讲了必须在出离心基础上发菩提心的道理，亦即前行纠正动机之法。接着回顾了已经讲述的各科，并重述了一遍“抉择趣解脱道性”的内容。

大师接着说：是什么力量使我们在轮回中流转呢？是业。业则由烦恼产生，更明确地说，是由烦恼根本无明所产生。为了根除无明，我们需要生起增上慧学；为了生起增上慧学，又需要有定学与戒学作为前提，所以说，戒是功德的基础。

大师又说，在修烦恼对治法时，我们先要让烦恼现前，然后认清其体性，再来修对治法。这一方法使我们在散乱时也能体认烦恼。）

### 丁三、于上士道次第修心

此科分三大段：（戊一）显示入大乘门唯是发心及其利益；（戊二）发菩提心之理；（戊三）既发心已学行之理。

#### 戊一、显示入大乘门唯是发心及其利益

如果我们只是像下、中士道中说的，以出离心为动机，勤修增上三学，以求个人获解脱位、消灭轮回，是不够的；因为既不能断一切所断，也不能圆满一切功德，所以，所成办的自利与利他只有些许而已。我们应当一开始就直入大乘，《摄波罗蜜多论》中说：

“无力引发世间利，彼二乘者当永弃；  
一味利他为体性，悲宣佛乘应趣入。”

格西博朵瓦也说：

---

<sup>①</sup> 引自《三主要道》，全颂为“若无菩提心摄持，出离不成无上觉，圆满安乐之因故，智者应发菩提心。”



“涉河不需二撩衣，最初即入大乘道。”

不能直入大乘，就会变成过一次河撩两次衣。

不仅如此，由于阿罗汉们在寂乐界中入定时，有不可思议的安乐感，所以不愿出定而入定多劫；在此期间，某些地狱众生却可能因获得暇满、入大乘道而成佛，由此可见，阿罗汉获得佛位的时间反而延迟。因此，大乘种姓者闻大乘法薰留习气，纵然生起邪见堕入地狱，也要比入小乘道证阿罗汉成佛要快，所以更为善妙。

例如，以前声闻迦叶为六十位比丘讲小乘法、将证阿罗汉时，文殊来到会场为他们开示大乘法，他们不但听不进去，反而生起邪见，结果受生在地狱中。迦叶为此事向大师佛陀抱怨，佛陀却夸奖文殊的善巧方便。

阿罗汉在入灭定时，即便佛陀亲自劝他们入大乘，由于太习惯定中寂乐，往往对修发心等提不起劲；纵使精进，也因自苦已解，所以难起悲心等。“第一双”弟子<sup>①</sup>对大师佛陀所说的大乘道果虽然十分赞叹，但是也说：“我们已成焦种败芽，对此已无可奈何。”圣舍利弗等是变化的声闻，本人虽然没有这个问题，但考虑到其他真正的声闻乘人才作此感叹。所以说，对成佛而言，小乘行者有着极大的障碍。因此，我们对出离心一旦有了体验，即应决定趣入大乘道。在共下、中士道中修心，目的是为了在相续中生起出离心，而非修其正行道。

我们的正行道，是修上士道之菩提心，下、中士道是其前行，学习总菩萨行是其结行<sup>②</sup>。学上士道先要生起欢喜心，所以此处根据规矩，按照《文殊口授》先讲发心利益<sup>③</sup>。发心利益共有十种：（己一）显示入大乘门唯是发心；（己二）获佛子名；

① 指舍利弗与目犍连两位上首弟子。

② 指布施、持戒、安忍、精进、静虑、般若六度。

③ 《文殊口授》中仅简述发心利益，以下十种利益详见于《大乘修心引导文·善慧密意庄严》，依据此论是帕绷喀仁波切师长之规矩。



(己三) 映蔽声闻；(己四) 成就最胜福田；(己五) 易圆满资粮；(己六) 速净罪障；(己七) 成就所愿；(己八) 损害与中断不侵；(己九) 速疾圆满一切地道；(己十) 成就出生众生无余安乐之良田。

## 己一、显示入大乘门唯是发心

是否进入大乘之列，取决于相续中是否生起菩提心。宗喀巴大师曾说：

“故法虽是大乘之法不为满足，最要是彼补特伽罗入大乘教。又大乘人依赖于菩提心，假如此人仅有粗浅了解，其大乘亦唯尔许。”<sup>①</sup>

如果心中没有菩提心，纵然修习像“吉祥集密”生圆次第那般最深奥的密法，照样不会成为成佛的因，就连大乘资粮道也无法进入，甚至不能算是修大乘法；反之，如果发起菩提心，即便只持诵一遍“嘛呢”，即是大乘法，也即是成佛的因。《宝鬘论》中说：

“自与此世间，欲证无上觉，  
其本菩提心，坚固如须弥。”

假使没有菩提心，修密宗生起次第就如同看戏一般；修圆满次第“吸持与呼出”等“风如行”也和吹皮火筒没有两样。<sup>②</sup>

密法的迅捷特色也是在专修菩提心的基础上才能体现出来的。章嘉·若贝多杰<sup>③</sup>(游戏金刚)曾请法于普觉·昂旺降巴，他后来赞叹说：

“喇嘛降巴在传大灌顶的时候，其灌顶开示完全是‘道次第’的内容。别人看来，师长所讲的似乎不是密法，其实无庸置

① 引自《菩提道次第广论》。

② 圆满次第拙火修法。

③ 法名为洛桑丹贝准美(善慧教灯,1717~1786),格鲁派著名大师,曾任乾隆帝师。



疑是通达道要之语。”

阿底峡尊者听说一个没有菩提心的“喜金刚”瑜伽师证得预流果，为之庆幸，并说：“这是没有我所说的菩提心所致，甚且有修喜金刚而堕入地狱的！”这还是最好的情况，有人没发菩提心却念诵许多忿怒本尊咒，后来变成恶魔或堕入地狱。（帕绷喀大师讲了过去有位修大闭关的人受生为曲水<sup>①</sup>地神的经过。）假如那位证预流果的“喜金刚”瑜伽师有菩提心，便是即生成佛之因；本可成佛的因却用来获小乘果，这是没有菩提心的过错。对所谓的“甚深法”要做如是观。此外，还有以下几则故事：以前所说的婆罗门童子杂那加；印度有个修“降阎摩”的瑜伽师，死后变成恶魔来到藏地，被阿底峡尊者施食驱赶回去；以及潘波地区某“怖畏金刚”瑜伽师，死后变成本尊形状的饿鬼，等候以前的侍者做烟供。

现在大多数人很看重亲见本尊、神通变化这类的事，但如果没有菩提心，仍旧可能入恶趣，所以，任何的神通变化对我们都没有利益可言；反过来说，纵然不勤修别的法，有菩提心即有大乘法的根本，不论是显是密，成不成为大乘，完全取决于是否具有菩提心。倘若怀有菩提心，即便是布施畜生一握之食，包括那些无记威仪<sup>②</sup>，也都能变成获得圆满菩提之因<sup>③</sup>。大菩萨们甚至能以菩提心将不善业转成善业。

仅有证空性慧不行，因为空性慧像母亲一样是三乘菩提<sup>④</sup>的共因；菩提心则如父亲，是无上菩提的决定因。前者称为母，道理也在于此。

简言之，除了不想求得佛位的人之外，所有人都必须以菩提

① 曲水位于拉萨西南方，拉萨河与雅鲁藏布江在境内汇合。

② 体性非善非恶的行为举止。

③ 参阅本书 109~110 页。

④ 声闻乘与缘觉乘菩提为小乘涅槃，大乘菩提为一切智。根据中观应成派的观点，证空性慧是三乘菩提的必要条件。



心作为修持的中心。如果追究三乘功德等一切善事的根源，当可发现皆从菩提心出生。

假如有人问我们主修什么，我们多半回答说是“马头”、是“金刚手”、或是“怖畏”等。然而绝大多数人实际上是以烦恼三毒作为修持的中心！阿底峡尊者虽已善巧所学的一切法，但并不因此满足，为了求得菩提心教授，在海上辛苦漂泊达十三个月，后来在金洲大师处圆满听受教授，以菩提心作为修持的中心，并对开示此法的师长特别恭敬侍奉，即使金洲大师所持的见地是较下劣的唯识见。因此，我们应该观察观察，这个菩提心是否能在相续中生起；我们现在所拥有的躯体是发心所必须具备最好的躯体，至于法呢？修菩提心教授中最殊胜的就是“菩提道次第”。这些条件我们都已具备，如果不趁现在设法在相续中生起菩提心，是极其可惜的。有些人终生靠服食石子等辟谷术苦行活命，自诩为顶尖的修行者，却看不起菩提心，像这种偏离正等觉之道的人为数甚多，大家也都见过。

我们应当审视自己有没有可能在相续中发起“无励力”的菩提心，如果有，当然最好；否则也要看看是否能发起“有励力”的菩提心；再不然，就要问问自己是否有可能“通达”<sup>①</sup>此菩提心。连一座菩提心所缘都不修，单是勤修本尊、猛念密咒，这种辛苦是无益的徒劳，极为可惜。

## 己二、获佛子名

是否能成为佛子，取决于有无菩提心，有道是：

“发菩提心刹那间，系轮回狱诸苦囚，皆应称为如来子……”<sup>②</sup>

<sup>①</sup> “通达”、“有励力觉受”、“无励力觉受”是完成观察修的三个阶段。详见本书附录三《菩提道次第体验引导修法教授》，599页。

<sup>②</sup> 引自《入行论》。





又说：

“今日生佛族，现成诸佛子。”<sup>①</sup>

纵然具有神通变化、通晓五明<sup>②</sup>、现证空性、断尽烦恼等功德，如果未发菩提心，就不是菩萨与佛子，也不入大乘之侪；如果相续中发起此心，就算是猪、狗等畜生，或是愚笨如驴、没有其他任何功德的人，也归入大乘之列。一有人发菩提心，大地就会震动，诸佛宝座也将颤动。因为大地是有情共业的力量所感，发菩提心者将引导无量有情动摇轮回，大地无法承受而产生震动。

发菩提心的补特伽罗，菩萨们将视其如手足同胞，十方诸佛也将像转轮王得到太子一般欢喜，此人当成佛子。何时与此心分离，何时即被逐出大乘之列。

过去我们曾有许多神通变化，到头来却没有因此获得任何利益，所以，理解“菩提道次第”要比得神通更为可喜。神通变化既不稀奇也无大益，我们每次死亡至中有阶段，即得神通。<sup>③</sup>

### 己三、映蔽声闻

《华严经》中讲到，譬如海中摩尼能映蔽此瞻部洲中一切砮砮，相续中发菩提心者，也能映蔽一切声闻、独觉众。《弥勒解脱经》中又说，譬如王子虽小然能映蔽诸耆老臣僚，金翅鸟虽小而能映蔽其它禽鸟；相续中发菩提心之初业菩萨，也能映蔽一切声闻、独觉众。此乃“增上意乐”的力量所致。<sup>④</sup>

同样的譬喻，还有金刚宝石虽然破碎，并不因此而丧失金刚宝石之名，依旧能胜过所有金饰，也能消除一切贫穷；相续中发

① 同上。

② 分大小五明 工巧明、医方明、声明、因明与内明为大五明；修辞、辞藻、韵律、戏剧与历算为小五明。

③ 参阅拙译《利益寿终者教授·解脱幻境》，昂旺多吉（语自在金刚）造。

④ 详见本书“第十七天”。



起菩提心者，即便不能学菩萨行，但因其相续中有菩提心的缘故，仍不失“佛子”之名，既超胜一切善资粮珍宝，也能胜过声闻、缘觉众的金饰，又能消除轮回的贫穷。

因此，若想认识什么是八万四千法蕴的心要，除此菩提心外，没有它法。阿底峡尊者曾教导说：

“舍弃现世！专修慈心、悲心与菩提心！”

#### 己四、成就最胜福田

相续中发起菩提心的人，当成为人天的最上供养田，所谓“人天世间应礼敬”<sup>①</sup>。

但是，此菩提心非短时间修行可以生起，阿底峡尊者就花了十二年时间。某些人多年勤修本尊与念咒，却远不如将这些力气花在修菩提心上，噶当派祖师们曾说：

“人人都有本尊可修，人人都有密咒可念，这都是因为没人有可供思维的正法！”

所以，纵然只能安置一些菩提心习气也是很切要的。过去佛陀说法时，五百头大雁闻声受生到天上而见谛<sup>②</sup>；未生怨王有极强的空性习气，某次供午斋时，供养文殊一件价值千两黄金的华服，文殊却消失无踪，未生怨王将华服穿在自己身上，他本人也消失了，从而通达空性，这便是以前习气的力量醒觉所致。<sup>③</sup>

此心生起时，梵天、帝释等都会前来供养，使发菩提心者容光焕发，并帮助他们实现一切愿望。

因为正等觉佛是由菩萨产生的，而菩萨是由菩提心所产生，所以据说连佛也要恭敬菩萨。经中说：

“譬如当礼敬新月，而非满月；彼等敬信我者亦当礼敬菩

① 出自《入行论》。

② 出自《贤愚因缘经》。

③ 出自《除未生怨王忧悔经》。



萨，而非如来。”<sup>①</sup>

假如有菩萨坐入车中，想受用五欲之乐、游逛嬉戏，却无骡马拉车，佛也要将拖车的绳索套在自己的脖子上。<sup>②</sup> 圣舍利弗辈纵然经劫入灭定，如来却不会因此而尊敬他。以前佛陀未将钵中美食的荐新供养文殊，以致钵盂没入地下。

### 己五、易圆满资粮

雍陇巴<sup>③</sup>说：“此菩提心一旦生起，便能藉之积集资粮，能藉之净治罪障，也能藉之消除障碍。”宗喀巴大师也说：

“转二资粮如金术，摄纳众善为福藏。”<sup>④</sup>

又如：

“顺易积集广资粮。犹如最胜点金汁，垢身得此将转成，无价之宝胜者身，故应坚持菩提心。”

又说：

“余诸善行如芭蕉，果实生已即枯死；

菩提心树恒生果，非仅无尽反增茂。”<sup>⑤</sup>

圆满福德资粮，没有比发菩提心更殊胜的方法。倘若不是怀着菩提心，纵使经历几十万劫，将摩尼宝装满三千大千世界，一一布施给十万名有情，其果报照样有竭尽的一天，因为这一布施既非菩萨行，也不是成佛的因。反之，如果怀有菩提心，即便只布施畜生一握之食，其果报也是无穷无尽，因为这一布施既是菩萨行，也是成佛之因。

怀菩提心供一炷香的功德，与供养有情数等量香的功德相

① 引自《宝积经迦叶品》。  
② 出自《集经论》，又名《大乘宝要义论》，龙猛造，汉文本为宋代法护、惟净等译。该论称此段之佛经依据为《宝蕴经》。

③ 这一故事出自《除未生怨王忧悔经》。

④ 雍陇巴生年为十二世纪早期，是京俄瓦·楚臣跋的上首弟子之一。

⑤ 引自《道次第摄颂》。

⑥ 此二颂引自《摄行论》。



同。心怀菩提心念一遍六字大明咒，也能获得念有情数等量咒的功德。佛陀住世时，有个穷人以菩提心供佛一盏小灯，阿难无法将这盏灯熄灭，如来宣称，就算是劫末的狂风也难将其吹灭，这是因为那人福德增长的缘故。

《入行论》中说：

“何时为度尽，无边有情界，  
立志不退转，正受持彼心。  
即从彼时起，纵眠或放逸，  
福德力不断，量等虚空生。”

意谓受“行律仪”<sup>①</sup>之后，即便在睡眠或放逸的时候，善德也会源源不断地出生。

有心想祛除一位有情的头痛痼疾，福德尚且广大，何况是发心想解脱一切有情的无量苦病，福德又怎会不大呢？《入行论》中告诉我们：

“若思为治疗，诸有情头疾，  
具此饶益心，其福且无量；  
况欲除有情，无量不安乐，  
以及欲为彼，成办无量德。”

又说：

“偶备微劣食，嗟施少众生，  
今得半日饱，人敬为善士；  
何况恒施与，无边有情众，  
如来无上乐，满彼一切愿。”

简言之，凡是以菩提心为动机所造的善，其利益与一切有情数量一样多。

<sup>①</sup> 即菩萨戒。



## 己六、速净罪障

净罪法中，没有比发菩提心更为殊胜的，正如《入行论》中所说：

“罪恶力大极难当，舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼？”

其它忏罪法难以清净的极大罪障，发此菩提心即能消灭之。圣无著修习十二年的善业，抵不上他刹那生起悲心的力量，所以净治罪障以此为最殊胜。又如：

“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏；若有速令解脱者，不放逸者何不依？”

如果有菩提心，在遇到任何危险的关头，即罪障之果现前时，就好像与大勇士结伴同行，能化险为夷。所谓：

“菩提心如劫末火，刹那焚毁诸大罪。”

罪蕴再庞大，若以菩提心净治，就如劫火烧柴那般容易。所以说，为了消灭我们的罪业，与其百年勤修缺乏菩提心的净罪法，还不如修一座菩提心更为殊胜。

## 己七、成就所愿

菩提心发起之后，当能实现现前与究竟的一切目标。最殊胜的目标就是为一切有情除去不欲之苦，并为他们成办所欲之乐，《入行论》中说：

“以此无量有情众，顺利能获最胜乐。”

只要菩提心在相续中生起，常人难以修成的密续等中所说的明咒与事业法，均能轻易地获得成就。我们为什么连经、续、密籍中所说的那些小小成就，如降雨、防雹等也成就不了，正是因为没有菩提心的缘故。因此，若想消除自他人等的疾病障碍，及获取法力，就当发菩提心。我们事业成就不了，不可怪罪于羯磨集的教授有误。



不仅如此，事业的成就也不一定要靠“吽吽呬呬”等密咒与密物，有菩提心者单靠说谛实语即能成就。例如，常啼菩萨以说谛实语治好了自己的身体<sup>①</sup>；某次雅鲁藏布江江水泛滥，水淹拉萨地区，谁都无计可施，杰·蒙朗贝瓦（愿吉祥）在一块石头上写道：“蒙朗贝瓦若是菩萨，以此谛实请你速退！”然后抛入河中，河水立刻退走。因此，上至作为主要目标的一切智位，下至微小的事业，都能以菩提心成就。

## 己八、损害与中断不侵

转轮王睡觉时，金刚手、梵天、帝释与四大天王等也会时时保护。菩萨则得到双倍于转轮王的保护。因为昼夜六时都受到保护，一切伤害、魔祟、障难等决不会发生。如果不发菩提心，纵使在修“酬补仪轨”时用鼓乐等召请护法，护法也不一定会来；反之，如果发起菩提心，毗沙门等四大天王会不请自来，像仆人那样随时保卫。

《华严经》中比喻说，若将“无忧药”带在身上者，百病不侵；“药王水”带在身上，可以驱蛇；“无能胜药王”带在身上，能战胜敌人；而如果有菩提心，则能保护我们免受烦恼病痛的危害。

格西康陇巴<sup>②</sup>在潘波永瓦的禅窟里修菩提心时，当地的非人意欲加害，有个厉鬼来过以后回去报告说：“他爱愍我们的程度胜过爱他自己，常常为我们伤心流泪，所以我不敢害他。”

大悲佛陀<sup>③</sup>曾以慈心的力量击败魔军；“慈力”国王所在地的牧民能免于五药叉啖夺精气；<sup>④</sup>白哈尔曾供养布顿与喇嘛荡巴

① 详见《般若八千颂》（汉译本《小品般若·常啼菩萨品》）。

② 格西康陇巴法名为释迦云丹（释迦德，1023~1115），噶当派早期大德之一。

③ 指释迦牟尼成佛前在菩提树下战胜魔军的史实。

④ 出自《毗奈耶事》与《本生鬘》。



二位铁笔，却不能迷惑欧曲嘉赛瓦。<sup>①</sup>后来布顿患病时请嘉赛仁波切前来，他藉由修菩提心，对布顿健康的恢复甚有裨益。这些事例告诉我们，发菩提心有免遭损害与中断的无边利益。修菩提心故非人损害不侵，本人的亲身经历即可证实这一点。

## 己九、速疾圆满一切地道

单有空性见而没有菩提心，只能圆满智慧资粮而不能圆满福德资粮。二资粮圆满且二障与习气断尽，主要是世俗菩提心的力量。<sup>②</sup>如果有菩提心，藉由密宗便可以即生成佛；如果没有菩提心，纵然修习密法，则连大乘“下品资粮道”也无法获得。

简言之，生起一切善法的根本是菩提心，有菩提心者，就算小到布施给乌鸦一口之食的善根，都能转成佛位之因，所以，地道的圆满将极其迅速。

## 己十、成就出生众生无余安乐之良田

正如《入中论》中所言：

“声闻中佛<sup>③</sup>能仁生，诸佛复从菩萨生。”

世间的快乐及声闻、缘觉、转轮王等，全是由佛的力量所产生的，而佛是由菩萨产生，菩萨则是由菩提心所产生。因此，菩提心是一切众生安乐的根本。不仅如此，菩提心又是一切法蕴的心要、诸大菩萨的修持中心。密法的殊胜，也是因为菩提心的力量才得以呈现。

格西敦巴曾向一人打听“三昆仲”<sup>④</sup>的情况，对方一一回答

① 白哈尔起初系藏地一精灵，后为莲花生大师所降服，成为佛教护法。彼供养铁笔之意旨在迷惑二位大师勤于著述而疏于禅修。布顿·仁钦珠（宝成，1290~1364），纳唐版丹珠尔的编纂者，曾对藏译密典详作考订、著述等。宗喀巴曾从其弟子学密法。喇嘛荡巴法名为索南坚赞（福幢，1312~1375）。嘉赛瓦即嘉赛·妥美桑波，见本书“第十五天”400页<sup>①</sup>注释。

② 详见本书“第十五天”。

③ “中佛”指独觉阿罗汉，因其福德智慧高于声闻阿罗汉而低于佛。

④ 指仲敦巴的三位上首弟子 博荣瓦、京俄瓦与普穹瓦。



后，他说：“了不起！这是一件好事。”然后又问了康陇巴的情况，那人告诉他，康陇巴住在一座岩崖边上，时而坐着半闭着眼睛，时而哭泣不已。格西敦巴听完后双手合十，说：“他是真的在修法！”

所以，如《入行论》中所言：

“是搅正法乳，所出妙醍醐。”

菩提心是一切法心要中的心要，请大家尽全力专修菩提心生起之法。

大乘教法的有无，以菩提心的有无为标准，所以，大家应将其它所谓的“甚深法”暂时放下，勤修菩提心。假如不了解这项重要的关键，就会像萨迦、格鲁、噶举、宁玛各派中许多人想修速道成佛，却以为修密宗“二次第”不需要菩提心，这不就像世人所说的：“只想要颈子，不要颈上瘤？”<sup>①</sup>

三世诸佛不发菩提心是不会成佛的，不需发菩提心便可成佛，这尊佛恐怕也是闻所未闻。所以说，如果想求佛位，没有菩提心是不可能成功的。丧失菩提心就是丧失获得佛位的希望。因此，我们对此应郑重努力。

徕果阿闍黎曾对杰·珠康巴说：“您来访时，我可以轻松地愉快地讲论菩提心，与近来的人就谈不了这个话题。与别人谈则话不投机。”同样的，我们之中有些人声称菩提心太难生起而自暴自弃，也有人认为这是大乘共同道，比不上深奥的“二次第”等法门就将它摈弃，导致现在修菩提心者为数极少。这就像不入大海之中寻找如意宝，反而在牛蹄水洼中寻找一样。宗喀巴大师也曾赞叹菩提心是修持的中心，他说：

“菩萨如是善了知，以菩提心为心要。”<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 甲状腺瘤的切除将不可避免地伤及脖子，两者密不可分；此处意指菩提心与修持密法也同样关系密切。

<sup>②</sup> 引自《道次第摄颂》。





如今有些人说某某本尊是他们所主修的法，也有人说“汉地退灾法”、“息灭黑诤讼陀罗尼”等是他们主修的法，但如果没有修菩提心的缘分，成佛的那一天永远不会到来。阿底峡尊者认定金洲是他所有师长中最殊胜的师长，并在手痛时对仲敦巴说：“您的心地很好，您来加持这只手。”这是对菩提心的高度赞叹。

（帕绷喀大师又介绍了法铠大师<sup>①</sup>先是持一切有部见，后来因菩提心的关系转成中观派的典故。又说，阿底峡尊者在印藏两地事业如此弘大，与他如理依止善知识及修菩提心有关。）

噶当派祖师说：

“如果没有菩提心，纵然入三摩地、耳边有人击鼓也都浑然不知，仍然毫无用处。”

大师罗怙罗鞠多也说：

“能亲见本尊之面，获得神通与神变，三摩地不动如山，这些都不是什么大成就；应该专修慈心与悲心！”佛经里将菩提心喻为转轮王的轮宝、人的命根以及双手。<sup>②</sup>

《宝性论》中说：

“信解大乘为种子，慧是能生佛法母。”

譬如父亲是种性的不共因、母是共因那般，菩提心宝是佛的不共因，而证空性慧是三种菩提的共因，大、小乘与智慧空性结合，即成大、小乘的菩提因。所以说，对菩提心略有了解，也要比修没有菩提心的“大印”、“大圆满”、“二次第”或亲见众多本尊天众等方法，成佛更为迅速，这是很重要的。通晓并成就圣教一切正法的阿底峡尊者的中心教言，就在于：“修慈心、悲心与菩提心！”所以，不要只想着修本尊、念密咒，而应勤修菩提心。

能在相续中生起这样的正法心要而苦修，所做的一切努力都

<sup>①</sup> 阿底峡尊者发心传承之三位师长之一。另二位为金洲与慈瑜伽师，后者又称小孤萨黎。

<sup>②</sup> 《正摄法经》与《华严经》。



是值得的，将来也一定会生起菩提心，因为有为法不会停留在原状，所以菩提心也定能生起。

阿底峡尊者未来藏地之前，藏人只是在传“发心供养仪轨”时<sup>①</sup>，于仪轨之首念一念“为利一切母亲有情故当成佛”，就算是发菩提心了。然而，要在相续中生起菩提心需要修心。不经修心，只是像传别解脱律仪的做法一样，不要说是发菩提心，就连菩提心是什么也难以了知。以前阿底峡尊者对西藏人这种做法很不高兴，呵斥道：“不明白何为慈心与悲心的菩萨，只有你们藏人才有！”藏人询问该怎么做，尊者答道：“当依次修心。”我们未发起大悲心体验之前，无从生起菩提心，因此必须依着次第来修心。

## 戊二、发菩提心之理

分两节来讲：（己一）正明修菩提心次第；（己二）以仪轨受持发心。

### 己一、正明修菩提心次第

分两个方面：（庚一）由七因果之门修心法；（庚二）由自他相换之门修心法。

由“七因果”之门修一切有情成悦意相，是阿闍黎月称与月官、静命等师的传承；由“自他相换”之门修心，是寂天的传承。这两派教诫由大师佛陀赐予弥勒、文殊等人传下来，修其中任何一种均能生起菩提心。后来在《菩提道灯论》中，阿底峡尊者将拥有两派教诫的金洲大师之教授做了解释。虽然旧噶当派广传七因果法<sup>②</sup>，自他相换教授则作为“密封法”隐藏传授。宗喀

<sup>①</sup> 详见本书“第二十三天”与“第二十四天”。按照传统，一般是在“道次第”法会的最后两天传。

<sup>②</sup> 这是相对于作为新噶当派的格鲁派来讲的，系指从阿底峡尊者至宗喀巴大师之前的噶当派传承。



巴大师接受了有关本法的所有传承，并结合两派教诫传修心法，我们在此也应按照教授将两派合修。虽然修菩提心时应该合起来修，在讲解的时候却需分开来讲。

## 庚一、由七因果之门修心法

共分八小节：（辛一）修平等舍；（辛二）知母；（辛三）念恩；（辛四）报恩；（辛五）悦意慈；（辛六）悲心；（辛七）增上意乐；（辛八）正修发心。其中“知母”至“增上意乐”六节为因，“发心”为果。其因果相生的情况如下：在生起为利一切有情而愿成佛之前，必须先有担负利他责任的“增上意乐”；在这之前先要有不忍见一切有情受苦的“悲心”，否则就生不起“增上意乐”；生起“悲心”之前，又得先生起珍惜一切有情如爱子般的“悦意慈”，我们目前能够轻易对亲友生悦意相，对仇敌则不然，所以要将一切有情视为亲友，而母亲又为亲友之最，所以应修一切有情为母，生起“念恩”、“报恩”之心，珍爱之慈才会生起。所以，这里所谓的“因果”，是指后者的生起要有前者为前提。此道程绵长悠远，不可急躁，只要依次去修，肯定能生起。

总体来说，噶当派教授已十分深奥且殊胜，但文殊怙主宗喀巴大师的教法，像至尊文殊的口气余温未散那般，无论就显密而言都是圆满齐备而远离染污的，所以比以前的教授更为殊胜。我的归依怙主大宝师长对此有感而发，他说：“藏地古代的教法，是为了宗喀巴大师如纯金般教法的诞生做的准备。”<sup>①</sup>达仓译师曾以公正的态度评价道：

“一切显密别于金刚乘，一切续部别于无上部，  
一切二次别于幻身义，空前善说宝藏尊前赞！”

<sup>①</sup> 引自《令信莲开敷之赞颂日轮》，详见本书 231 页。



大圆满派师长贝格的文章中也提到：“显密善说之源宗喀巴”等，这些都是符合实情的赞叹。虽然他派自诩有“掌中成佛”的大法，但他们的法连“下品资粮道”都难以交付掌中。如果依靠此“道次第”，则佛位决定会出现在我们掌中！

假如不遵循道的次第来修，菩提心无从生起，所以，我们在此先从“知母”修起。

在这方面如果不郑重修习，就像求乐之人刻意造罪，恰成颠倒一样，我们所求的目标是佛位，如果不勤修菩提心，便是行持颠倒；纵然勤修密宗速道，也会重演“南辕北辙”的故事：以前有人想去后藏<sup>①</sup>，策马奔驰，最后到达工布，却以为到了后藏。因此，应当致力于菩提心修法。

在生起“知母”之前，必须先修“平等舍”。譬如绘画时，柔软的布面如果高低不平，再怎么画都画不好，假如对一切有情心不平等，即便修慈悲等法，所生的慈悲也有偏颇，因此，应当先生起“舍无量”。

## 辛一、修平等舍

七因果修心之中不包括自他相换修心；自他相换修心中则包括七因教授的全部。

七因果之首所修的平等舍即“舍无量”，即从自己的立场以平等心看待一切有情。我们往往对某些人生瞋、对某些人生贪，内心并不平等。

其所缘境，一派先以中庸为对象来修心，然后依次以亲友、仇敌等为对象来修；另一派则同时以亲友、仇敌、中庸三者为对象。由于第二种修法较为流行，所以，在面前观修亲友、仇敌、中庸三者作为对象，自然地会分别对三者生起贪、嗔、漠然三种

<sup>①</sup> 后藏在拉萨之西北方，工布在拉萨之东部。



不同的心态。此时，应当观察：“我们现在对视为仇敌的那人有嗔心，但为什么会厌恶他呢？”我们会发现，是因为想起此人以前对我所做的伤害。接着，就应按照先前“思维轮回总苦”时所讲的，怨亲不定的道理，思维此人在过去多生中也曾做过我的亲友，从而断除嗔恚。

我们对现在的亲友感到欢喜，原因是因为此人目前施予我衣食等微小的利益所致，然而我们也应当思维此人以前也曾无数回与我为敌，从而将贪著破除。

现在非敌非友，视为中庸，舍弃一旁的有情，过去既曾是亲友，也曾是敌人，而一切有情全都做过我的仇敌与亲友，所以，都是亲友、仇敌与中庸之辈，一切平等。既然如此，孰当贪著？孰当嗔恨？贪著亲友是不合道理的，因为他们过去曾多次与我为敌；嗔恨仇敌也是没有道理的，因为他们以前也曾多次做我的亲友。

不仅如此，虽然目前眼下某人是友、某人是敌，不可能有任何人是永远的仇敌，或永远的亲友。所以，自他双方从自身这方面来看，对有情生贪或生嗔都是没有道理的；从对方来看，也是平等的，因为他们受苦相同，求乐与厌苦相同；因此，从他们那方面来讲，对一切有情也无从偏袒，只能平等待之。

有人或许会想：“这到底有些不同，因为他们是在今生中帮助过我，或伤害过我，所以还是有区别的。”这种想法并不正确，因为过去的帮助与现在的帮助都一样，过去的伤害与现在的伤害也全相同。譬如，去年用棍子打我的头，与今年用棍子打我的头一样；去年请我喝茶，与今年请我喝茶也是一样。又譬如，有十个乞丐前来乞讨时，就他们这边来讲，十人所受的饥、渴之苦是相同的，乞讨的行为也相同；从自身这边来讲，对他们须远离亲疏之念也应该是相同的。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 另请参阅本书附录《平等舍修法口传教授》，该篇内含帕绷喀大师关于此段教授的全部底蕴，堪江仁波切造。附录六与附录七为上下相关的姊妹篇。



如此思维之后，若能平等对待亲友、仇敌、中庸三者，便应转向一切有情来修。如果能对一切众生平等对待，则因分别敌友而产生的世俗恶行，如打击仇敌、保护亲友等事，就会永远得到止息。否则将某某人剔出“一切有情”之外而抛弃不顾，这一类人的心中是无从生起菩提心的。

单“平等舍”这一节，就得花费数月、数年来苦修。花数座时间就想打下圆满菩提的基础，是不会有任有进展的。对以上修菩提心法痛下苦功实修，要比毕生做观修本尊、念咒、观心本面等利益微渺之事要有价值得多。

（最后，帕绷喀大师又将上述内容重述了一遍。）



# 第十七天



七重因果与修心七义之一





(嘉杰·帕绷喀仁波切首先引用寂天大菩萨的话说：

“何人生此珍贵心，我即敬礼彼士夫！

谁令害己者得乐，我即归敬彼乐源！”<sup>①</sup>

说明相续中发菩提心的人，能将造毁谤等恶因的人安置于究竟安乐等。在介绍了一些菩提心的利益之后，大师接着又说：

简言之，怀有此心所做的一切既是法的修行，更是成佛之因、大乘之法，所以我们在修行时，不要除了修修本尊、念念咒之外便什么也不做，我们必须以“菩提道次第”，尤其是道次第中的“菩提心”，作为所修法的根基。否则，就算一辈子住在人迹罕至的深山里，自以为是地修一些别的法，也丝毫无法靠近佛位。所以，我们必须以菩提心作为修持的中心。

(帕绷喀大师又说明了菩提心的生起依赖于修心教授等情况。在简示如何改正动机之后，大师将已经讲述的各科回顾了一遍，接着又重述了菩提心的利益与平等舍修法。)

修菩提心七因果教授中，第一节是“知母”，这一点在相续中极难生起，但生不起“知母”之心，其后的因果便无从修起，所以对此应当郑重努力。

## 辛二、知母

所谓“知母”，就是要认知一切有情是我们最亲爱的人——我们的母亲。假如在相续中未生起此一认知，与菩提心的缘分就断了。

其它甚深空性等内容，可以运用多种不同的正理来思考，所以要理解空性不算很难；但对“知母”来讲，如果只用某一则经教来思维，在心底深处是难以生起定解的，利根随法行的人士还需要用正理来成立。然而，能够运用的正理只有一条，所以很难

<sup>①</sup> 引自《入行论》。





通达。这一条正理即《释量论》中所说的：

“最初受生时，呼吸、根、觉等，  
非不待自类，唯从于身生。”

这里我们先要证明心的存在是没有上限的，今天的心是昨日心的延续，昨日的心是前日心的延续，这样一路推溯：刚从母胎出生的婴儿的心，是其出生那一刻心的延续，刚入胎的心是入胎前那一刻心的延续。由于轮回没有开端，所以也没有所谓心的起始点，进而成立我们的受生并没有开端。该命题若成立，就能证明受生的次数不可计算，受生的时间并无上限。

我们今生有母亲，同样的，以前在胎生与卵生中受生时，每一次也都会有一位母亲。受生一百次，就有一百位母亲，受生一千次，便有一千位母亲。如此推演下去，母亲的数量是无法计算的，所以不能不推到一个结论：没有一个有情未曾做过我们的母亲。

对此，有人或许会说：我们虽然肯定有过许许多多的母亲，但未必无量无边的一切有情都是母亲。当知：不只是从总体上而言，我们受生的次数众多，分别来讲，我们所受取的鹿、羊、虫蚁等每一种身也有无数次。因为我们曾经无数次地受取过每一类有情的身体，所以受生的次数要多于有情的数量。而母亲的数量也必须与我受生数量相同，因此，一切有情不仅都曾经做过我们的母亲，而且还做过许多次，否则母亲就不足数了。

《亲友书》中说：“虽将地丸如柏子，数母边际未能尽”等，虽然正说的是母亲之母，母亲之母之母等，但此处根据师长的教授，可略加改变来思维：假如将大地上的泥土做成许多像柏子仁那样大小的丸子，然后计算：“这是我今生之母，这是前世之母，这是二世之前的母亲……”丸子全部数完，也不及母亲数量的百、千分之一。因此，若不是一切有情都做过我的母亲，母亲的数量就不足额了。



不仅如此，因为一切有情决定会成佛，所以有情终有穷尽的一天，而自己的轮回又没有上限，因此，我们受生的次数要多于有情的数量。由此观之，一切有情若不是每一位都曾无数次做过我的母亲，母亲的数量也不足额。

所以，每一位有情都曾经是我们的母亲，而且还曾做过多生多世。因为没有任何一种有情身我不曾受取过，而且次数多至不可胜数。以受取人身为例，此洲中没有任何地方我们未曾受生，受生的次数也无法统计。同样的，我们在东、西、南、北等世界中均受生无数次，并且次数要多于有情的数量，所以一切有情非但做过我们的母亲，也都做过受取人身时的母亲。为此，我们应当将所有有情都看成自己的母亲。如果经思维后还是生不起这种感觉，就要自问：我是否根本就没有母亲？此时就会想到我有今生之母这一事实，然后再将她看成是前一世等时候之母亲。

以上关于“知母”的修法，《坦途》与《捷径》中仅简略提及，我现在将此科再予以开广。这个如教授般的科判是我在师长跟前苦修的成果，以本法为定课和肩负弘法重任的人士，若能将这一规矩保持下去，将极有助于人们生起“道次第”的证悟。

修“知母”时，先观修今生母亲曾多次为我前世之母，然后观父亲、再及于其他亲友、中庸人士。一旦生起很好的感受，再以仇敌为对象来修，最后以一切有情为对象来修。

有人也许会想：“如果他们是我的母亲，我应该会认识。而我却不认得他们，所以他们并非我的母亲。”当知在佛看来，没有一个有情不曾做过我们的母亲，一个也没有，不管我们自己是不是认识，事实就是如此。今生的母亲，后世可能受生为狗来到我们面前，但我们不认识。单纯的不认识，不能成为否认的理由，例如莲华色比丘尼的故事，与“食父鞭母”的故事<sup>①</sup>。

<sup>①</sup> 参见本书“第十四天”。



已过去者也不能成为否认的理由。否则，上半生的母亲将不是下半生的母亲，昨天的母亲也不是今天的母亲，因为她们都已成为过去。这是微细无常的道理，不经听闻难以通达。例如，拿这条披单来说吧，去年还是新的时候，既无气味、也未破洞；到现在，这条披单既有气味而且破洞，好像前后两者是不同的东西。就像去年救我命者，今年仍需念其恩德一样。既然已过去者不能作为否认的理由，我们就必须想到：前后世两位母亲，就其同为母亲而言，并无差别。

经这样再三修习之后，“知母”在相续中生起的标准是：当我们见到任何有情，即便是一只蚂蚁时，我们都会明显地想到当自己是她的子女时，所有生计都要仰赖这位母亲等情形。（帕绷喀大师指出，我们应当如阿底峡尊者那般在相续中生起“知母”的证德。）

### 辛三、念恩

（七因果教授的）第二节为“念恩”。既然一切有情都是自己的母亲，那么我们应该思维一下她们做母亲时所给予我们的深重恩德。

以今生的母亲为例，在初、中、后三个阶段，母亲的恩德都很深。起初，在我住胎的九个月零十天期间，母亲因为怕伤害到我，对一切饮食、住行均十分小心，呵护有加。那时候，母亲真可称得上是护理专家，要不然，我们现在不可能有机会接触并学习正法。这不是我们自己精明能干的结果，而是母亲的恩德所致。

在我出生之后，什么都不懂，就像一只肉虫，母亲却以十指捧玩，高兴地像呵护什么宝贝似的。她用体温温暖我，将我放在柔软的褥垫上，待我以慈爱的微笑。因为担心用手替我擦鼻涕会碰伤我，便用嘴来帮我吸吮；担心用木条替我清除残粪会刮伤



我，便用手来帮我擦拭。如果当时她丢下我不管，在一天甚至一个小时之内，我肯定会因野狗撕咬、老鹰衔走或从高处坠落等意外而死。她要时时刻刻保护我不出意外，并总把孩子的苦乐放在首位，即使在睡觉的时候，仍然一心想着孩子，再也不能像以前那样安逸自在。不仅如此，走路、说话、饮食等行为举止，都是在母亲的教导下逐渐学会的，我们现在能自如地行走、谈话等，不是都得益于母亲？

当我长大后，母亲会将自己从来舍不得用、比自己身体还珍贵的钱财倾囊授予，要知道，这每一分钱都是她不顾造罪、恶名与辛苦所赚来的。她又将房产交给我们，为我们操办婚嫁，或是安排我们出家等，耗尽了全部心血来养育我们。简言之，母亲用尽了全部智慧与能力来帮助我，为我造就一切利乐，消除损害与痛苦，她的恩惠实在是无量无边。父亲等其他一切有情都同样以恩情来养育我。

单是我受生为人时，一切有情做我母亲的次数已无法计算，她们都像现在的母亲一样以恩情养育过我。同样的，当我受生为其它种类的众生，如野鹿之类，有道是舐犊情深，作为我的母亲，她们也同样的克尽慈母之责哺育我成长。

当我受生为鸟类时，母亲用翅膀孵化我达一个月之久，遇到有人用棍棒来打我时，虽然她有翅膀可以飞走，却因爱子心切而舍命保护。外出觅食虽然只获得一条虫子，她也要留下来喂给我吃。这种事并非只有一次、二次，母亲时时刻刻都在照料我，她的恩德是数也数不尽的。过去果洛有个盗匪将刀刺入一匹母马的腹部，马胎堕地，母马死前还用舌头舐抚幼马，那名强盗深受感动，从此洗手，不再干打劫的勾当。我们谁也不敢保证，那时候的那匹幼马不是自己，而那匹母马不是其他某位有情，就像今生之母深恩养育我，当思一切有情都曾以同样的方式恩养过我。



## 辛四、报恩

《集学论》中说：

“烦恼狂痴盲，于多悬险路，  
步步而踣蹶，自他恒忧事，  
众生苦皆同。”

假如我们今生的母亲是个瞎子、又无人引导，心神狂乱，快要从悬崖边跳下时，这位母亲不去指望她身边的儿子，还能指望谁？这个儿子不去救他母亲还要救谁？同样的，一切有情缺乏辨别法与非非法的眼目，每一刹那都受到贪欲与邪行的影响，每走一步都被恶行所绊倒，没有遇到像导盲者一般指导是非取舍的善知识，心被烦恼三毒魔所扰乱、神志不清而疯狂，跳下恶趣的悬崖，多劫之中身体与火无法分开。此次我们好不容易与善知识相遇，遇到了大乘法，稍知取舍之理，与那些有情相比，情况算是好多了。所以就应该想到，救护那些有情的担子就落在我们肩上。

又如《弟子书》中所言：

“诸亲趣入生死海，现如沉没漩涡中，  
易生不识而弃舍，自离无愧何过此！”

母亲有情正陷于轮回大海的漩涡之中，而此番我们已有救度的方法，如果不救援，我们将是最卑贱的人。因此，应想到救度众生之责就落在自己肩上而勤修报恩。

至于“报恩”的含义，如《中观心论》所说：

“昔由惑魔使，伤害已成疮，  
我如注硝盐，反令苦病苦。  
若有于余生，慈敬及恩益，  
欲极其恩惠，除涅槃何有？”

惠施有情食物、衣服等，只能暂时消除他们的饥渴、寒冷，



并没有究竟的利益。能使有情具足一切安乐、远离一切痛苦，对他们就有稳固而重大的利益；若能将有情安置于佛位，有情便能具足一切安乐、远离一切痛苦，所以，我们应该想到：“我应将一切有情置于佛位！”

（帕绷喀大师又打比方说，当母亲发疯持刀欲杀其子时，儿子不仅不会恨她，反而会力求治愈她的疯病；同样的，我们也应对怨家、仇敌报恩。）

### 辛五、悦意慈

“悦意慈”是一种珍视、爱护众生的心态。格西博朵瓦对一位老太太说：“悦意慈就是您对儿子妥勒廓的那种慈爱。”将一切有情视如悦意之子，即是“悦意慈”。

此处不需另修所缘，修上面三节——“知母”、“念恩”、“报恩”，如果已发起体验，“悦意慈”自然就会出现。

一切有情的相续中不仅没有无漏之乐<sup>①</sup>，连有漏之乐也没有，现在他们自称的所谓快乐，本质上全是痛苦。所以，我们应当想：“如果现在一切有情能具足一切安乐该有多好！愿他们具足所有安乐吧！我要帮助他们达到这个目标！”

关于修“悦意慈”的利益，《宝鬘论》中开示说：

“每日三时施，三百罐饮食，  
然不及须臾，修慈福一分。  
天人皆慈爱，彼等恒守护，  
喜乐多安逸，毒刀不能侵。  
无劳事得成，当生梵世间，  
设未能解脱，得慈法八德。”

有获得“慈法八德”等极大的利益。根据修慈对象数量的多

---

<sup>①</sup> 凡夫之乐能增长烦恼，故称“有漏乐”；见道位以上之乐不会使烦恼增长，故为“无漏乐”。



寡，我们将来便能受生为统治该数量群众的轮转王或大梵天。此修慈法又称“梵住”，道理即在于此。如果以遍虚空际一切有情为对象来修，当得大梵无住涅槃<sup>①</sup>。

## 辛六、悲心

大悲心是力量强大的成佛不共亲因。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》“修菩提心次第”科判中特别提出：“开示大乘道之根本即是大悲”以及“诸余因果是此因果道理”。经<sup>②</sup>中也说，大悲心如轮转王之轮与人之命根，大乘一切道果均观待于此。

正如吉祥月称在《入中论》篇首所说：

“悲性于佛广大果，福犹种子长如水，  
常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”

大悲心最初重要如种子——它是大乘的决定因素与发菩提心的根本；大悲心中间重要如水肥——它是生起对佛子行不退缩“披甲精进”的动力；大悲心最后重要如果实——它是成佛后利他事业恒不间断的保证。

菩提心力量的强弱，视此大悲心而定；菩萨们修道的速度快慢也由大悲心力量的大小来决定；有些菩萨入密宗门求修捷径，且能快速完成，也是因为大悲心的力量。

当孩子掉入火坑时，父母会立即设法救出他们，但亲戚就未必会有那么急迫的行动，这是因为悲心有强弱的关系。

我们修悲心时，若以即将被屠夫宰杀的羔羊等为对象来观修，比较容易生起感受，所以此处应思维羔羊被杀的惨状：它被摔倒在地，四脚朝天，羊蹄被细绳绑住，再怎么使劲也无法挣开。虽然它清楚死亡就在眼前，却无法逃脱，没有依怙与救星。它流泪不断、眼睁睁地望着屠夫的脸，心中充满了难以忍受的恐

① 指不住轮回、小乘涅槃两边的大乘佛位。

② 《正摄法经》。



惧与痛苦。就在这种情形下，被各种残酷手段屠宰致死。我们看到羊被宰杀时，心里会想它哪里知道将发生什么事，然而它们是知道的。过去有个屠夫，在宰杀了许多头羊之后，正当他用绳索将下一头羊绑起来时，屠夫的刀掉在一头羊的附近，那头羊急忙用蹄子刨土，想把刀埋藏起来。所以说，它们死时一定有着难以忍受的恐惧与痛苦。那些在山上放养的羊，虽然目前没有屠宰场面临开膛剖肚的场面，但也只是迟早的问题罢了，实际上与屠宰场里的羊并无区别。我们应该想到，这些羊在过去生做我母亲时的情形，从而修习悲心。

当我们生起悲心体验时，便应回忆以前在自身上所修的恶趣痛苦，然后推及其他有情，观修他们现在正遭受种种痛苦：有些母亲在地狱中被燃烧的铁鼎烧灼，在烱铜中炖煮；有的受生在饿鬼中受饥渴所苦……如是等等，如此思维生起悲心。

对恶趣有情生起悲心之后，接着再以善趣众生为对象。就像在山上放牧的羊与正被宰杀的羊，除被杀的时间有先有后，此外并无其它区别；现在住在人群里那些貌似精明的汉子，迟早也会坠入恶趣，实际上与已堕恶趣者并无两样。

然后再对今生之母修习悲心，因为她正在造作苦因。其他亲戚、朋友等人也是为现世的享受而一味造罪犯堕。虽然他们目前处于人天善趣中，却依然为三苦所折磨，同时造集比现在的痛苦尤为强烈的恶趣苦因。不仅是他们，一切有情都在承受痛苦和造作苦因，所以我们应当生起悲心，心想：“如果这些具恩母亲能远离痛苦与苦因该有多好！我要帮助他们达到这个目标！”

对于较难生起悲心的对象尤其应该特意修习，例如对梵天等难以生起悲心，便应按照中士道中所讲的来思维，由此即可生起。

大悲心在相续中生起的标准是：像慈母一心系念身患重病的爱子一样，下至饮食亦都祈愿一切有情远离痛苦。单是希望远离





痛苦的悲心，是与声闻、独觉共同的悲心；欲救拔痛苦的悲心，才是大乘的不共悲心；我们要生起的是后者。

纵然这些悲心难以生起，仍然要努力起大精进，力求生起。

当我们看到别人生病时，回想起自己以前所受的病痛，便能生起悲心。同样的，我们应将中、下士阶段在自身上所修的轮回与恶趣苦，扩展到别的有情身上。

珍视、爱护有情的“悦意慈”，与“欲令具乐慈”两者，虽然都是慈心，但略有总、别之分。“悦意慈”是由“知母”、“念恩”、“报恩”三者引生的，由于能生起“大悲心”，所以是“大悲心”的必要前提。“欲令具乐慈”与“悲心”则无一定的因果关系。《菩提道次第广论》中，将“欲令具乐慈”修法放在“报恩”后面讲，所以在有些论著中，也是放在“悲心”前面修。这种作法虽然可行，如果按照教授派的修法<sup>①</sup>，则是在“悲心”之后修“欲令具乐慈”，然后再修“增上意乐”。因此，我们在此处主修“欲令具乐慈”。另外，根据《菩提道次第广论》科判，也应在“悲心”之前配合“悦意慈”稍作思维。

## 辛七、增上意乐

正如子女要承担起照顾母亲的责任，为一切有情除苦、予乐的担子就由我来承担，由我独立将有情置于佛地，这就是胜过声闻、独觉的“增上意乐”。

“慈心”与“悲心”好比不忍见到母亲掉入深坑而希望有人出手相救；“增上意乐”则是毫不迟疑地决定由自己亲自救她出离险境。总的来说，虽然声闻、独觉也有“慈心”与“悲心”，但却没有这样的“增上意乐”。

根据我大宝师长的口授，此“增上意乐”与“报恩”二者间

<sup>①</sup> 两种发心教授合一的特殊修法传承，它将发菩提心法分为十一类所缘，详见本书“第十九天”开头部分。



承担利生责任的关系，就好比商人决意购买货物与准备购买货物，有决定与尚未决定的区别。

## 辛八、正修发心

在勇敢地担起利生的责任之后，再观察一下自己是否具有这样的能力。我们将发现，现在自己连利益一位有情的本事都没有。我们应当研究一下究竟谁具有这种能力，以及自己是否也能达到他们的水准：这个世界上，地位最高的是梵天、帝释之辈，但他们丝毫无法利益有情；声闻、缘觉、阿罗汉尚未解脱一切系缚，所以利生事业也不圆满；初地菩萨的利生事业虽然极为广大，却无法与一生补处菩萨相比；一生补处菩萨无法与最后有菩萨坐在菩提树下一天的利生事业相比；菩提树下菩萨的利生事业，无法与诸佛相比，事业大小犹如虚空与手掌之别。因此，只有诸佛的利生事业才是无与伦比的，诸佛能根据有情不同的界、意乐、心量，毫不费力任运自然地利益有情。当获得佛位之时，便能拥有以前归依部份中所说种种功德，所以想要利生就一定要获得一切智，为此必须发起为了利他而希求圆满菩提之心。

“平等舍”、“知母”、“念母”、“报恩”是发起希求利他心的基础；“慈心”、“悲心”、“增上意乐”三者是发起希求利他心的正行。发心欲求圆满菩提者，如所谓：

“发心为利他，欲正等菩提。”<sup>①</sup>

合格、圆满的发心，不仅是为利他成佛，也要为自身断证功德等自利的圆满而求成佛。当然，这不是纯粹为了自利，应该像先前“慈心”、“悲心”、“增上意乐”各节中发起希求利他之心一样，为了利他发起获得圆满菩提之心。

如此修习之后，真能获得圆满菩提吗？一定会的。因为发菩

<sup>①</sup> 引自《现观庄严论》。“心”是指菩提心。



提心的时机没有比现在更殊胜了，我们得到的这个人身，能用来修行成佛；所遇到的法是佛的圣教，而且是佛教中的大乘法，甚至是能即生成佛的密宗教法，这是各宗所共有的殊胜处。

在宗喀巴大师的耳传教法中，不仅有能在人寿十二年中成佛的法，还有更快的在三年又三个月中获双运位的多种殊胜教授，由以前嘉瓦父子<sup>①</sup>等祖师们的传记，便可明白。

我们总喜欢说现在是浊世，然而现在所拥有的好运与良机是前所未有的。杰·密勒日巴与温萨巴的身体并不比我们这个身体优越，因此，我们就像吐谷浑跛子骑野骡一样现在就要努力修法<sup>②</sup>。我们怕修“道次第”胜过怕死，大多数人喜欢以读书、学习、念诵等度过一生，这是不得要领的做法。因为谁也不确定以后是否还会获得这样的身体；纵然得到，恐怕也很难遇到佛法，尤其是圆满无误第二胜者宗喀巴的教法。

因此，我们应该认真考虑，在失去这个身体之前，是否能够发起菩提心——圆满菩提之因。若能发起，则自他二利均能成就。以前某个地方发生饥荒，有家老少濒临死亡时，偶然得到一腿牲畜肉，父亲心里盘算，这块肉若分给大家吃，每人仅能得到一小块，仍解除不了饥饿，终究于事无补。于是，他决定自己将肉全都吃了，等身体有了力气去外边找食物，这样家人才会得救。那位父亲便把所有的肉都吃了，后来果然找到食物，全家人因而得以继续生存。

我们无论是在修密法的时候，或念“嘛呢”的时候，或游学辩经院的时候，都要怀着菩提心。一旦发起为利有情欲成佛的“有励力觉受”<sup>③</sup>，即不过是发起了如甘蔗皮一般的菩提心；等到

① 指宗喀巴师徒。

② 以前吐谷浑家族有个跛子偶然掉到一头野驴背上，他因此高兴地唱起歌来。别人问他为何唱歌，他说“如果一个跛子有机会骑上野驴，此时不唱更待何时？”同样的，我们也应利用这个侥幸获得的暇满身来修法，此时不修更待何时？

③ 关于“有励力”与“无励力”觉受的定义，请参阅本书附录三《菩提道次第体验引导修法教授》599页



一见有情便能自然发起为利此有情欲获圆满菩提之心的“无励力觉受”，才是在相续中发起了真正的菩提心。由此进入大乘资粮道，也是三大阿僧祇劫集资粮的开端。若发起这样的体验，我们将生起无边功德，例如获得“菩萨”与“佛子”的称号等。在这个基础上修密宗道，则更是锦上添花，肯定很快将成佛。

发心按体性来分，有“愿心”与“行心”两种；按阶段来分，有“胜解行地”<sup>①</sup>等四种；按方式来分，有“如王”<sup>②</sup>等三种。另外，了解一下有关二十一种发心的论述<sup>③</sup>也很重要。

## 庚二、由自他相换之门修心法

以上是讲由七因果之门发心法，接着讲寂天大菩萨的自他相换之门修心法。

虽然以上述七因果教授来修心也能发菩提心，但为了使力量更勇猛，我们还需要以自他相换的方式来修心。这一修法在以前是保密的，并与“取舍”修法分开来讲，名为“修心”。对非器来讲，这一自他相换的修法，不太容易接受，正如《入行论》中所言：

“若人欲速疾，救护自与他，  
当修上密诀，名自他相换。”

所以，从阿底峡尊者到切喀瓦这段期间里<sup>④</sup>，此法是作为“密封法”隐密传授。有关修心法类的著作，如《孔雀化毒论》<sup>⑤</sup>等虽有很多，但开示全圆“修心”道体的，则为《修心七义论》。

① 资粮道与加行道为“胜解行地”；前一地为“增上意乐清净地”；后三地为“成熟地”；佛位为“离障地”。

② “如王”发心 愿自己先证菩提，然后引导一切众生抵达佛地；“如牧者”发心 愿先将一切有情置于佛位而后成佛；“如船长”发心 愿自他一切有情同证菩提。

③ 《现观庄严论》中列名说“如地金月火，藏宝源大海，金刚山药友，如意宝日歌，王库及大道，车乘与喷泉，雅音河流云，分二十二种。”

④ 法名为耶协多杰（慧金刚，1101~1175）。

⑤ 作者为法铠大师，阿底峡尊者之师。此论收录于《修心百论》。



因为修习此法的效益要胜过其它，所以我现在根据《修心七义论》<sup>①</sup>根本文古本，将此引导供养给大家。各派讲解此论的方式不一，这里我依据欧曲瓦父子<sup>②</sup>的引导传承来讲。

先讲“作者殊胜”，本法由大师释迦牟尼佛传下来，一直到阿底峡尊者，尊者将此法密封传予仲仁波切。仲仁波切为弟子们公开传授“道次第”，而将此法秘密地传给博朵瓦等人。博朵瓦将之传予朗日塘巴与霞惹瓦二人，霞惹瓦又传给继承菩提心法的及门弟子——格西切喀瓦。从切喀瓦开始，此法才公开传授。

格西切喀瓦出生于一宁玛派大密宗师世家，对五明等十分善巧，仍不以为足。后来，他看到朗日塘巴写的《修心八偈》，为了弄清楚偈中“胜利归于他，亏损则自取”等的意思，特来拜访朗日塘巴，那时朗日塘巴已去世，但遇到了霞惹瓦，于是他求了修心教授修习，在相续中发起了菩提心。后来，他将此法传给很多麻疯病人，这些人修了之后，病都痊愈了，所以此法也被称为“麻疯病治法”。切喀瓦感到将此法密传太可惜，于是便为大众普传，并记录成文字，形成分为七节文义的《修心七义论》。

所谓“甘露藏教授”，是指“修心”乃是能获得无死佛位的究竟教诫。

“法殊胜”，比喻此法如金刚宝的道理，以前讲本法的利益时已讲过了。又如同少许日光却能消除黑暗，本法能消除我爱执之暗；如少许药树叶片即能除病，本法能法除我爱执之病；在五浊恶世<sup>③</sup>、修法难以入道的时代，以此“修心”法为伴侣，即能免受恶缘侵扰，如是等等，本法有许多殊胜处。

① 《修心七义》根本文有多种版本流通于世，帕绷喀仁波切根据数种可信的版本做了考证，并出了校订本。全文以及嘎江仁波切依据此文造的《贯注》汉译本见本书附录。

② 指欧曲·达麻跋达惹（法贤，1772~1851）师徒。欧曲瓦著有《修心七义笔记·佛子心宝》。

③ 五浊恶世即 1、命浊；2、时浊（此二浊削弱维系有情生命之食、药效力）；3、烦恼浊；4、见浊（此二浊增长五欲乐之贪求与烦恼粗重）；5、众生浊（此浊削弱有情身心健康）。详见世亲《俱舍释》。



本文开头所说的“敬礼大悲”，并非是向圣观自在敬礼，而是像阿闍黎月称在《入中论》篇首礼赞悲心一样，是礼赞大悲心。

修心正行分七节。

### （一）开示加行基础法

即是在下、中士道中修心，因为与“道次第”中所讲的内容并无不同，所以此处不再赘述。

### （二）修两种菩提心

菩提心分为胜义与世俗两种<sup>①</sup>，是根据大乘种姓的利、钝来区分的。古代的引导文，都是先讲胜义发心修心。如果在方便分<sup>②</sup>尚未坚固时就开示胜义发心修心法，便有可能像大成就者朗波果跋巴<sup>③</sup>一样<sup>④</sup>。因此，此处按照彩却林雍增的规矩<sup>⑤</sup>，不先讲胜义发心修心，而留到后面与“般若波罗蜜多”合起来讲。<sup>⑥</sup>

第二、世俗菩提心修心。关于本教授的出处，见之于《亲友女因缘》等，以及大悲大师过去在有学道位，受生为地狱中牵车力士时发心等故事<sup>⑦</sup>。共分五节：

① 这两种发心的定义详见本书 135 页②③注释。

② 大乘道具有“方便”与“智慧”两大要素。方便分指菩提心、广大行等方面；智慧分指空性见、奢摩他等方面。

③ 又名摩觉格巴，龙猛弟子之一，系“集密”传承祖师，见本书 591 页。

④ 故事不详。根据欧曲瓦《修心七义笔记·佛子心宝》中的说法，先讲世俗发心，次讲胜义发心，是针对钝根讲的，否则，他们有可能心生恐惧而退心；先讲胜义发心，次讲世俗发心，是针对利根讲的，利根者因证空性而起大悲心，进而发心成佛利生。并说这两种方法并无相违之处。

⑤ 彩却林雍增造有两种重要的《修心七义》引导文。一、《大乘修心引导文·甘露藏》，以实修为主；二、《大乘修心引导文·善慧密意庄严》，以讲解为主。

⑥ 指毗钵舍那，见本书“第二十二天”。

⑦ 出自藏文《佛说善巧方便报恩经》。



## 辛一、自他平等

先修前面所讲的“平等舍”至“悦意慈”以下各节。次应根据《供养师长仪轨》中所说的“痛苦虽微终不欢”等<sup>①</sup>来思维。现在我们对所谓的“我”十分珍视、爱护，对别人则不然，这是自他不平等所致。然而，从道理上讲，自他两者并没有这么大的差别，应该思推：自他双方都想要快乐、不要痛苦，二者平等。关于这一节除上述所说外，没有其它众多理则<sup>②</sup>。

“修心”中的“知母”、“念恩”、“报恩”三节，以及后面的“增上意乐”、“菩提心”两节，与前述“七因果”中的相关内容并无二致，但“悦意慈”与“悲心”两节，则有强、弱的差别：在修“念恩”时，“七因果”只提到有情做我们母亲时的恩德；“修心”则讲到有情未做我们母亲时的恩德<sup>③</sup>。

## 辛二、由众多门思维我爱执过患

在修“自他相换”之前，需要思维违缘我爱执的过患，与顺缘他爱执的功德。这里先讲前者。

《供养师长法》中说：

“观我爱执如重病，引发非爱众苦因。”<sup>④</sup>

《入行论》中也揭示：

“尽世所有苦，皆从自利生。”

又说：

“世间诸灾害，所有怖畏苦，  
悉从我执生，留此魔何益？”

① 全颂为“痛苦虽微皆不欢，快乐纵多终不足，自他不二愿加持，见他受乐心欣喜。”

② 经论依据请参阅《入菩萨行论》第八品下半部。

③ 称为“殊胜念恩”，见本章稍后部分。

④ 全颂为“观我爱执如重病，引发非爱众苦因，应当怨彼记恨彼，加持降此我执魔。”



本论根本文中也提到：

“众过归于一。”<sup>①</sup>

我们不想要的所有麻烦都是由我爱执产生的。兵刃、毒药、天龙等非人的侵害，受生于地狱、饿鬼、畜生等，都是为了自己的利益，做杀生、悭吝、轻蔑他人等恶业所招来的。同样的，现在所患的风、胆、涎等病，敌人的威胁、诤讼、官家法令的惩罚等，也都是因为贪爱口腹之欲等，以及放不下对衣、食、名三者的贪著，缺乏坚忍等缘故而造成的。大到国王与臣民之间的争执、国与国之间的战争，小到市井小民的不和、出家人之间的打斗，这一切都是我爱执招来的。如果能够不起我爱执，而对他人说：“这对我无所谓，悉听尊便”，前面的所有过患就不会出现。

我们对小偷、强盗，甚至是将糍粑袋拖进墙洞的老鼠感到很讨厌，这也是我爱执的反映。有人被毒药毒死、或是饮食不当而死，这也是因为有我爱执而乱吃东西所致，真正致命的是我爱执而非毒药。我们现在无故受到诬陷，也是因我爱执加害他人的结果。

我爱执就像是斩断善趣与解脱命根的刽子手；身背三毒之袋偷窃善业收成的盗匪；在无明田中播下恶业种子生成轮回收成的耕夫；为了谋利而冲锋陷阵的贪心汉；一旦吃亏便怪罪师长、亲教师、父母的薄情寡义、无耻之徒；无始以来不曾积累一件善功德的空手裸汉；无事自扰的庸人；对高过我者起嫉妒心、对同与我者起竞争心、对低于我者起轻蔑心；赞则起慢、毁则生嗔，世界上一切不祥之事的召集者；一切不善的生源；无始以来使自己遭祸、受苦的泉头鬼。

驱鬼抛朵玛的时候，由于魔就在自己的心中，所以应当抛到自己的心上。平时抛朵玛时，我们总是将它抛到母亲有情的头

<sup>①</sup> “一”指我爱执。





上，认为他们是敌人，这是错误的。称我爱执是传报凶信的蓝头鸟、“修心”是驱魔法，道理也在于此。

我的大宝师长曾经提到这么一件事：过去有个觉巴<sup>①</sup>，抢了厉鬼的一块地盘。有一天，觉巴的两位施主发生争吵，觉巴前来调停，结果被其中一位杀害了。这类事件的发生，根本缘由也归究于我爱执。

《入行论》中说：

“意汝欲自利，虽经众多劫，  
以诸大辛劳，汝唯令我苦。”

从无始以来让我们在轮回中受苦的，就是这个我爱执。

虽然我爱执与我执有别，但因为这两者十分近似，在《修心》中说来却是同一件事，简言之，都是一切过失的根本：一个是将“我”执为实有，一个是舍不下这个“我”而舍命保护。

总而言之，一切过失都是内心深处的自私心造成的，所以，如果不将这个我爱执调伏，我们不可能会有快乐。以前我们没有深查造成痛苦的根由，现在已经找到了，所以要将这个我爱执视如怨敌，想办法消灭它。

### 辛三、由众多门思维他爱执利益

寂天菩萨曾说：

“尽世所有乐，悉从利他生。”

《供养师长仪轨》中也提到：

“爱护诸母令享乐，视为无边功德门。”<sup>②</sup>

《修心七义论》中又说：

“思众皆有恩”

<sup>①</sup> 修“施身法”的人。

<sup>②</sup> 全颂为“爱护诸母令享乐，视为无边功德门，纵使众生仇视我，爱彼如命愿加持。”



善趣的身体、受用，轮回中的一切圆满，都是从他爱执而来。因为爱惜其他有情的生命、断除杀生，不杀生的善果成熟，便得善趣与长寿等；因为他爱执而布施、不偷盗等，感得巨大财富。简言之，正如所谓：

“此何须繁说，凡愚作自利，  
能仁行利他，观此二差别。”

以及《供养师长仪轨》中所言：

“总之凡愚为自利，能仁专修利他行，  
了知功罪利害心，自他相换愿加持。”

最初大师佛陀也是与我们一样在轮回中流转，因发起他爱执，才断尽一切过失、圆满一切功德，二利臻于究竟。我们则因为从无始轮回以来抱着我爱执不放，一味地想着自己的快乐，结果到现在连一件自利的事也没有完成，乃至不堕恶趣的方法也无力成办，而只有受苦的份。如果我们以前就已改正这一心态，像大悲大师一样，非但现在不会有这些痛苦，而且必能具足妙乐，利他也已圆满；正因为我们以前未能这么做，所以才沦为现在这个局面。

这些原则也可以运用到修“酬补仪轨”上，达波地区有位格西，在某寺修“酬补”时，将《修心利器轮》<sup>①</sup>中说的“由此我获敌，……是我执无疑”<sup>②</sup>一颂插入仪轨中修，这是当危机出现时，懂得如何认识真正敌人的做法。

（帕绷喀大师又讲了两个故事：过去有个咒师，对许多盗贼施法，多人因此丧命，拉准<sup>③</sup>的儿子嘉瓦顿珠（胜者义成）发愿

① 全名为《斩断仇敌命脉利器轮》，印度法铠论师造。  
② 全颂为“由此我获敌，亦捕隐藏贼，扮我欺诳者，是我执无疑。”  
③ 全称为玛基·拉季准玛(1062-1129)，“施身法”传承祖师。



将法力引到我爱执头上，因为他不起我爱执，所以咒师的法力不能伤他一根毫毛。竹巴袞勒（普善）<sup>①</sup>为其弟却嘉做佛事时，出于打击我爱执的用意，他未将朵玛抛到外面，而将它抛到弟弟的怀里。）

大悲大师因为有他爱执，所以过去受生为“具莲”王时，为了消除瘟疫，决定受生为洛希达鱼，用自己的肉来治疗众多有情的疾病。大师受生为海龟时，将五百位坠入湖中的商人救起送到岸边，并将身体布施给八万只蚊虫。（大师又详述了“胜军”王施舍一半身躯，“项宝”将顶髻摩尼宝割下来赠与他人；“大心力”王见一母虎饿极欲食其子时舍身饲虎，以及“月光”施头等本生故事。）

大悲大师能够如此，我们却除了自私之外没有其它想法。要做得像大悲大师一样固然很难，至少也应该从发愿开始修习。

而且，爱执他人也是应该的，因为现前的衣、食等一切，都需依赖有情才能出生，有情就像能生长丰硕果实的大地或如意宝一样。有情不仅在做我母亲时有恩于我，在未做我母亲之时，也还是要依靠他们的恩德才能生存，例如，我们吃的糌粑，先要有人耕种、有人浇水、有人推磨等，经过无量劳力工作才能享用；我们的房屋也归功于很多人与牲畜运土、砌墙、伐木、送水等才能建成；这件被单要有人剪羊毛、有人编织、有人裁剪，现在才可以穿。此外，现前暇满身的获得、究竟菩提心的发起、学行、成佛，这一切也都是有情的恩德所致，因为有情是我悲心生起的对象、发心的对象、布施的对象、持戒的基础、忍辱的对象。正如《入行论》中所言：

“有情与诸佛，同能生佛法，  
如是敬信佛，何不敬有情？”

<sup>①</sup> 约为十六世纪早期，竹巴噶举派大成就者，教授风格以生动幽默见长。师有颂曰“吾失我爱已数载，四处寻觅无踪影，今日却见于大寺，我爱易名称觉执。”



我们之所以能够成佛，一半是因为师长的恩德，一半是因为有情的恩德。由此缘故，朗日塘巴也说：

“我视诸有情，胜过如意宝，  
能办殊胜利，愿恒常爱执！”<sup>①</sup>

有情如同如意摩尼宝，能成办现前与究竟一切利益，所以，爱执他人是应该的。

---

<sup>①</sup> 引自《修心八偈》。



# 第十八天



修心七义之二





（嘉杰·帕绷喀仁波切先引用法王宗喀巴大师的言教，即“四瀑流冲难遮止”等<sup>①</sup>，为我们简示前行改正动机之法。在回顾了以前已讲的各科之后，大师将修菩提心法类中的“七因果”重新讲了一遍。“正明修心”一科的第二部分有五节，即“自他平等”、“由众多门思维我爱执过患”、“由众多门思维他爱执利益”、“正修自他相换”与“依此修取舍法”。帕绷喀大师将前三节复讲了一遍。）

#### 辛四、正修自他相换

在观察思维了我爱执的过患与他爱执的功德之后，当如《供养师长仪轨》中“观我爱执如重病”等四个偈颂所言<sup>②</sup>，由见功过之门，将我爱执之心与抛弃他人之心互换，以此来修自他相换。这并非将他人想成是自己、将自己想成是他人，而是将以前因我爱执而抛弃他人的心颠倒过来，也就是将我爱执转移到别人身上，名为“相换”。当思：“以前如何抛弃别人，今后就如何抛弃自己；以前如何珍爱自己，今后就如何珍爱他人。”以这样的方式来修心，等修习纯熟之后，便能做到自他相换；就像从此山转移到对面的山上，而对对面的山生起“此山”的感觉。

#### 辛五、依此修取舍法

修“取”是着重于“悲心”所缘；修“舍”是着重于“慈心”所缘。根本文中说：

“取舍间杂修”

这一修法能增长先前所讲的慈心与悲心。

<sup>①</sup> 引自《三主要道》，全颂为“四瀑流冲难遮止，业力绳索紧系缚，投入我执铁笼中，无明黑暗笼罩之。无边有中生又生，三苦逼迫常无断，如是现状母处境，思已发起殊胜心。”

<sup>②</sup> 第一颂见本书“第十七天”457页<sup>④</sup>注释，第二颂见459页<sup>②</sup>注释，第三颂见460页，第四颂为：“我爱执即众苦门，爱护众母为德本，故于自他相换行，修于心要愿加持。”



虽然在许多引导文中，将“舍”放在“取”之前修。但是按规矩应先修“取”，或是不修“舍”单修“取”也可以。因为若不先取苦，舍乐并无大益。所以，先侧重悲心的所缘，发起悲心令一切有情远离痛苦。然后，观想众生所有痛苦如刀断发，成黑光相，融入自己心间我爱执中。如果想要广修，可观想热地狱中的炎热之苦与烈火热乎乎地进入心间、融入我爱执魔的身中。同样的，我们亦可将寒地狱、饿鬼、畜生、非天、人、天等，直至十地菩萨的一切苦与罪障等取到自己身上，然后，信解一切有情远离痛苦、罪障清净，并发愿其痛苦、罪障皆成熟于自身。

修“取”时，对师长与诸佛两者无苦可取。

由于补特伽罗的心量有高有低，某些初业行者无法接受取舍的修法，对这些人来讲，如所谓：

“先从自身取”

亦即上午取下午的苦来修，今日取明天的苦，同理依次取下月、明年、此生、后世、一切生的苦、以及父母、亲友、中庸、仇敌等一切有情的苦。前者修习熟练之后，再以后者为对象，如此便能将别人的苦、罪障等取到自己身上，应依此次序来修习。

通常一开始很难萌生取仇敌苦的心，所以，要从自己开始修。有时候从地狱修到十地菩萨，有时候从山沟头往下修，有时候从山沟尾往上修，像这样修习，下至狗被石头击打的痛苦也能取受过来。

取的时候，不是让苦消失、或是将苦搁置一边，而是要确实的取到自己心里，那时若能生起恐惧的感受，是好的现象。

若能这样思维，纵然不能真的取他人之苦，也能圆满广大福德资粮。娴熟之后，甚至能真实取苦，如慈瑜伽师的故事<sup>①</sup>。

至于着重于“慈心”所缘的“舍”，即：

<sup>①</sup> 《道次第传承师长传》中记载道“某日师长讲法，旁人以杖击犬，师大声叫痛跌到地上。众人见犬无恙，以为师长欺诳。师示以背，犬遭击处杖痕显然，众乃信服”



“为利诸有情，转成如意身。”<sup>①</sup>

以及《华严经》、《金刚幢经》等所说的施舍身体、受用等。观自身变化成其他有情所需的东西，施予情器世间：先是为热地狱中的有情变化出甘霖、解除他们的痛苦，变化出暇满身，设法使他们获得。其次变化出悦意的处所、楼房，让他们愉快地享受；变化出丰盛的食物，让他们得到饱足；变化出衣服，让他们穿着；变化出善知识为他们说法，使他们接近佛位。

然后为寒冷地狱中的有情，变化出日光与衣服等；为饿鬼变化出饮食等；为畜生施予辨法慧；为非天变化出兵器；为天神变化出五欲乐；因为人的欲望最重，所以凡是人所想要的都变化来施予，并为这些有情施舍受用与善根等。

观想自身变化出供养云，献与师长、诸佛，师长的寿量、事业因而增长。

三世善根均可施舍，身与受用两者中现世与来世的可舍，已过去的则不可。

如前已述，修舍时，当思维众有情匮乏安乐的情形，以生起“慈心”；我们应将这一修心所缘作为修持的中心。

又如（根本文）所说：

“于彼策念故，威仪尽诵持。”

为了提醒我们修“取舍”，应在任何场合念诵与“取舍”有关的文句。虽然《金光明经》中有一些这样的文句，如果大家不清楚，亦可念“唯愿大悲师加持”等<sup>②</sup>，有些祖师就是用此一颂文来计数修持。

不仅如此，我们也应将一切威仪转成增长菩提心的方便。有关这些内容，可参阅《华严经》与《净行经》等。想要将菩提心

<sup>①</sup> 引自《入行论》第五品。

<sup>②</sup> 出自《供养师长仪轨》：“唯愿大悲师加持，凡母众生罪障苦，今皆成熟于我身，凡我所修诸乐善，悉施众生令享乐。”配合此颂修“取舍”之法，详见本书附录七。





作为修持重点的人，应效仿文殊怙主宗喀巴大师的行持，对《华严经》多多闻思。

当我们将“取舍”所缘较为熟悉的时候，即按照（根本文）所说：

“复令乘风息”

呼气时配合修“舍”，吸气时配合修“取”。此乘风息法一开始较难掌握，经过不断练习而能自然运用后，因为风心同转的关系，就成为自他平等相换菩提心顺易生起的极大助缘。此法与密法中所说的“金刚诵”有些类似。克珠杰曾赞叹宗喀巴大师说：

“怙主师尊鼻中息，亦成治疗众生因。”<sup>①</sup>

道理也在于此。这里面虽然还有其他教授，但不宜为非以此法为定课的人讲。

### （三）转恶缘为菩提道

这一教授对浊世时代的修行者极有帮助。在修法障碍众多又难以排除的情况下，必须设法将逆缘转变成顺缘，否则，善妙或恶劣外缘的出现都会使修法的心消退。有的修行人因荣登高位，心生骄傲而退心；有的人因为有了钱，忙于经营而退心；有的人因为遇到不幸，心灰意冷而退心。在这些情况下，修法是很困难的。如果连平时少得可怜的法也退失不修，必然每况愈下，因此，我们要设法使任何恶缘都转变成不妨害修法之道。

这里分为“以意乐转变”与“以加行转变”两种方法。

以意乐转变中，又分“以行转变”与“以见转变”两种。

第一，即如《供养师长仪轨》中所说的“情器充满诸恶果”等<sup>②</sup>，以及《修心根本文》中所说的：

<sup>①</sup> 引自克珠杰所造《吉祥三界颂》，全颂为：“怙主师尊鼻中息，亦成治疗众生因，余二资行何需言，三界众友我启请。”

<sup>②</sup> 全颂为“情器充满诸恶果，非爱众苦降如雨，当观此净恶业果，恶缘转道愿加持。”



“罪满情器时，恶缘转觉道。”

往常出现患病、怨敌、魔崇等不如意的事时，我们总是将责任归咎于他人，不明白所有疾病都是由业所生，却归因于饮食、邪魔等，然而探究它的根本或起因，则如先前下士道业果一节中所说，一切不如意之事都是我们的业所造成的，而业又是从我爱执产生的，因此，我爱执才是祸根所在！遭盗贼偷窃时，不应指责小偷，而应埋怨自己的恶业以及发起恶业的我爱执。所以，在出现患病、苦恼等恶缘的时候，应当想成是获得菩提的助伴；所谓“病扫罪障帚”<sup>①</sup>，若能把病苦等任何恶缘的出现，想成是往昔所造必定受生恶趣的恶业罪障，在此身中成熟而消尽了，从而感到高兴。不仅如此，我们也应高兴地想到：“以前修取舍时，就是要把有情的苦取到自己身上，现在这个目的终于达到了！”又发愿有情剩余的痛苦也成熟于自身，以此代替众生受一切痛苦，这样来做观修，心想：“此次能有机会实际取受有情痛苦，真是太好了！”能彻底放下，病痛就不会成为障碍，反而能增长善行。例如，以前离俗修行者扎坚巴有个弟子身患麻疯病，到机摩杂逞后病就好了<sup>②</sup>。

又如所谓：“恶缘劝修善”，如果不想受苦，就需断恶！将苦看成是提醒我们积福净罪的信息而勤修积净之法。未出现恶缘时，我们常松懈下来而不念及修法；遭受不幸、灾祸、疾病等恶缘时，却反而能激发出离心、消除懒惰懈怠而趣入善行。

有道是：“魔鬼佛神变”，“苦为法性显”<sup>③</sup>。当出现王魔、厉鬼等损害时，应当用以下的想法来观修：“我以前不念正法，受了世间法的欺骗，现在它们来劝我修法，对我有恩！”如果懂得如何转念，痛苦也会变成证悟法性的助缘。疾病是由我爱执所

<sup>①</sup> 出自金洲大师所造之《调伏边地法》，全颂为“恶缘善劝请，魔鬼佛神变，病扫罪障帚，苦为法性显。”

<sup>②</sup> 详情待查。

<sup>③</sup> 见本页①注释。



产生的，生病时应当想：“病魔来帮助我降伏自己无法降伏的我，爱执怨敌，恩德深重。”

遭到恶缘的时候，通常会将平时的修持弃置一旁，以后不要再如此。就像行人在通过险关时，需加倍小心；在疾病恶缘等出现时，也应特别谨慎，继续修持不松懈，努力修习“取舍”等法，这才是最重要的。

《入行论》中说：

“苦有诸功德， 厌离除傲慢，  
悲愍轮回者， 羞恶而喜善。”

有苦的时候，我们会心生厌离而消除我慢，因自身之苦而对他人心中生悲愍，并且希望断除苦因等。

我们往往将快乐视为好事，而将痛苦视为坏事，然而这并不正确，有道是：

“乐不可喜苦可喜，乐则昔集福德尽，  
苦则恶业罪障净。”<sup>①</sup>

身居高位的人，像是独自遭受软禁一样，想去的地方都不能去，那些大活佛和大官们不正是如此？珠却·洛桑南结也说：“高者如软禁”、“卑下乃佛座”<sup>②</sup>。过去所有的智者、成就师，都是身居卑下而获得佛位的。我们应效法仲仁波切向香·章嘎贝穹顶礼那样，自处卑下，只有流水才比自己更低，这样的话与朋友也能相处的很融洽。<sup>④</sup>

“赞不可喜谤可喜，谤则自过全彰显。”<sup>③</sup>

听到别人的赞叹，我慢会变得愈来愈重，这会贻祸于现、后两世，也发现不了自己的过失。若受到毁谤，虽然一时间感觉不太顺耳，却能使我们以后检点自己的行为，谨慎取舍。所谓“咒

① 作者为扬贡巴·坚赞贝(幢贤, 1213~1258), 竹巴噶举派师长。

② 洛桑南结的故事详见本书 53 页。

③ 出处未详。④ 详见P470注④。



骂如天饕”，毁谤好像是天的悉地一样。在身陷他人交相谤辱等恶缘时，应当如此思维。

享受快乐的时候，应当想到这是善业的结果，因而对修菩提心发起更大的勇悍。

第二，以见转变，根本文中所说的，“乱境观四身”等<sup>①</sup>，这是古人的讲法，如果照这个方式观察，稍有不便。此句意为：当痛苦现前时，观其自性，其中本来不生是为“法身”等，但这种说法意义不大。简言之，当自身出现苦乐与妙劣外缘时，应观察其各自本性：除因缘起聚合而有“妙缘”、“恶缘”、“苦”、“乐”等名言现前显现，不可否认之外，实际上，它们都是无自性的。而且应观察“自”、“他”无谛实的道理，破除忧愁与贪著等，这样思维即可。如果不了解正见，则应思维：“在我死时，目前自己所有的一切苦乐，都像南柯一梦那样，只能成为回忆中的事件。所以，在这短暂的生命中生贪起嗔是毫无意义的！”

---

④ 某日，仲仁波切与居士香-章嘎贝穹同行，章嘎贝穹以为仲仁波切只是个凡夫，让他给自己提鞋，还要求他顶礼等，仲仁波切对这些无礼的要求都一一照办。到大寺时，僧众隆重出迎，章嘎贝穹见此情况而吓跑了。

① 许多《修心七义》根本文本中，有“乱境观四身，空为无上护”这两句。出于地上的考虑，帕绷喀仁波切在其校订本中做了删除。



# 第十九天



修心七义之三





(嘉杰·帕绷喀仁波切首先引用《弥勒愿》中的“能遮恶趣道”等<sup>①</sup>，略示前行改正动机之法，然后回顾了以前所讲的科判，并重述了“正修自他相换”与“依此修取舍法”两节，以及“修心七义”中的前二段。大师接着指出：)

将爱执心与舍弃心两者生起的基础——即自他的地位做相换或交换后，为了增强这一修法，我们应修以悲心所缘为主的“取”苦，和以慈心所缘为主的“舍”身、受用、善根。熟练之后，再配合呼吸修“取舍”。另外为了不忘记这一修法，我们应在一切威仪中念诵文句来提醒自己。

虽然两种修菩提心教授合一修法在次第、科判、开合上有别，章节数量有多有少、稍有出入，但总结起来，共有十一种所缘类，亦即先修“平等舍”、“知母”、“念恩”与“殊胜念恩”<sup>②</sup>、“报恩”四节；然后修“自他平等”、“由众多门思维我爱执过患”、“由众多门思维他爱执利益”；以真正的自他相换心为基础，配合悲心所缘修“取”、配合两种慈心中的“欲令具乐慈”所缘修“舍”<sup>③</sup>；之后当做观察：自己所做的取舍是否真有其事？发觉这只不过是一种想像，实际上并未成办利乐，于是想到若要实际达到这一目标，就应生起由自己承担责任的“增上意乐”；再为此正发起欲获圆满菩提之心的“菩提心”。

上述十一种所缘类是“七因果”与“自他相换”两种教授的合修法。

最后当修“以果为道发心”法<sup>④</sup>，其所缘为：观想自身变成释迦牟尼佛，放光净治有情的痛苦，使一切有情均转成大师释迦佛之身。次修欢喜心，心想：“一切有情已具足安乐”。这一修

① 全颂为：“能遮恶趣道，善示解脱道，导至无老死，敬礼菩提心。”

② 两者之区别见本书“第十七天”。简言之，忆念有情做母亲时所予的恩德为“普通念恩”；忆念有情未做母亲时所予的恩德为“殊胜念恩”。

③ “悦意慈”与“欲令具乐慈”之区别，见本书“第十七天”。

④ 参见本书 124-125 页。



法能帮助我们积聚巨大的资粮，和密宗的“胜曼荼罗王”修法相似、具有缘起的关要，也与婆罗门“海尘”与“辐辏”王所发之愿近似<sup>①</sup>。

“境毒三善根”

当见到悦意、不悦意、平常三种境而生起贪、嗔等烦恼时，我们便以三境中任何一种为对象，设想将其他有情相续中所生起的贪、嗔等一切烦恼，以及依此三毒将在恶趣、轮回中所受的一切苦与苦因，均收到自身上，从而使一切有情具足无贪、无嗔、无痴的善根，如此配合观修。

在了解到争斗、病痛等一切恶缘的根由是我爱执之后，便会明白，遭遇的恶缘是自己恶业果消尽之因，也是所取的他有情众之苦在自身上成熟的表现，因此感到纯然的喜悦。由于修习修心法能使恶缘变成助缘，永无烦恼，所以修心法也被称作“快乐源泉”。

我们不应该连一点逆境也承受不起，并且应该改变对逆境的态度。譬如，在外经商的人，当思遇雨则强盗不会出没，遇雪则驮畜的蹄子不会跛瘤。又如《入行论》中所言：

“若事尚有救，云何不欢喜？

若已无可治，不喜有何益？”

有苦的时候，纵然心里不高兴也于事无补，所以应设法将之转成助缘。

我们经常见到某些人在为病所苦、苟延残喘时，即便未听闻像“道次第”等法，也会自然地生起无常心。

当恶缘出现的时候，若能发愿将一切有情的不幸、苦恼转移到自己身上，这种功德是最大的。

（帕绷喀大师又将转恶缘为菩提道中的“以意乐转变法”重

<sup>①</sup> 详见《大悲白莲华经》。



述了一遍。)

现在接着讲“以加行转变法”。加行有四种：积集资粮、净障、施朵玛于魑魅、向护法嘱托事业。

善于修心的人士，在患病期间向护法嘱托事业时是这么说的：“这个病是一切有情的苦在我身上成熟所致，我需要用它来修取舍，所以，请帮忙让我的病再加重一点吧！”为魑魅布施朵玛时，心里想的是：“您对我所做的妨碍，是为我清净罪障，让我圆满资粮，让我的修法更有效，所以恩德很大，请再给我比过去更大、更多的灾害吧！”

修心还不够熟练的人，不可能这样去做，而且会感到害怕。在这种情形下，应如常请求惠助免受病苦。

在痛苦出现的时候，如住所漏水，需查明根源堵塞漏洞，我们应当断除苦因、净治罪障；成办乐因、积福修善。

《百分朵玛》的后面若依《堕忏》<sup>①</sup>修忏悔，则四种加行全备，在该仪轨最后发“修心”愿也很恰当。

“遇缘即修习”

在突遇善缘或恶缘的情况下，都应迅速配合修心法来做应对。

#### (四) 开示一生修持之总纲

“五力”是指：白法种子力、串习力、牵引力、对治力与发愿力。

五力中以“牵引力”为最重要。每日早晨起床后，应立即猛力发愿：“总体上说今生、特别是今年、尤其是今日，我不能轻易浪费，而要降伏我爱执这个敌人，做些有意义的事！”发心决定了我们行为的善与不善、决定我们将要行的是小乘事业还是大

<sup>①</sup> 全称为《菩萨堕忏》，修法详见本书 158~160。





乘事业；小到杀一只虱子或是做午饭，都是发心后去做的。我们从今晨起床系腰带开始，起心动念都是为了衣、食、名等现世的安乐。不应再继续如此下去，系腰带时应塞一张便笺在结子里提醒自己，如前发愿，痛下决心。

“白法种子力”，为了增长菩提心而由“加行法”等门所做的积福净障<sup>①</sup>。我们平日所做的善多半流于现世的目的，纠正这种做法是很重要的。

“串习力”，在行、住、坐、卧诸威仪中均设法使两种菩提心增长，不间断地修行。大菩萨们能布施自己的头颅与四肢等，做出我们难以接受与实践的菩萨行，也是在心熟习之后才得以成就。刚开始学打铁、斫木，做起来总是很不顺手，入门后就不难了；布施自己的生命也一样，熟练后，就会像惠施蔬菜那般容易，所谓：

“久习不成易，此事定非有。”<sup>②</sup>

据说有些古德骑马时，在一只脚套入马蹬另一只脚尚悬空前，就已将“道次第”做了一遍“忆念修”<sup>③</sup>，这也是习惯所致。串习与修习是同样的意思，即便是一口气喝一碗茶，如果不经练习，也不是件容易的事！

“对治力”，我爱执初露苗头，即予铲除，就像打偷食的狗一样，应用这样的方式来对治我爱执。

“发愿力”，晚上临睡前，将日间所做的善根回向，使两种菩提心增长。

以上所说为现世五力，至于临终五力，即是修心法门的“迁识法”<sup>④</sup>，所谓：

① 详见本书“第四天”至“第六天”。

② 引自《入行论》第六品。

③ 见 597 页。

④ 临终时使死者心识往生净土的修法，一般与密法合修，为“那若六法”之一。



“大乘迁识法，五力重威仪。”

修心迁识法中，虽然不需要念“嘿嘎”与“呸”，但与其它迁识法相比，此法却更为深奥。

五力的名目与前相同，其中“牵引力”，是指发愿自己在临终与中有阶段，能够不离菩提心。

“白法种子力”，将自己最贪著的东西做上供下施等，布施给殊胜福田，或是将所有财物分成几份回施他人。如此一来，心无贪著，这要比死后由别人代为荐福好得多。

以前有一个比丘，因贪恋钵盂而受生为蛇，被佛陀驱入林中后，嗔火炽燃，焚毁树林，自己也被烧死，堕入地狱。因此，这位比丘前后连续三生的身体，为三种火所烧。又如某人将黄金埋入地下，因为贪著黄金，死后也受生为蛇，后来将黄金供养佛陀。如果我们不愿布施财物，结局可能与他们相同。同样的，如果贪著于自己的身体，将受生为身中的寄生虫。以前某湖边有一具女尸，一条类似蛇的虫子在尸体的口、鼻、眼、耳等各窍爬进爬出，缠着尸身不走。这是因为那个女人的前世对自己的身体很贪恋，时常在镜子前顾影自怜，死后变成虫子留连不去。所以说，我们在临终时要积福、猛力发愿求菩提心增长，尤其重要的是不可贪著自己的身体等。（帕绷喀仁波切又举了另一个事例，有个出家人生前对银钱十分贪著，死后变成一只蛤蟆，用爪子紧抱住银块不放。）

某些人因为贪著的关系，临终时很难断气。安多有位老喇嘛，平时爱吃酥油，死的时候很困难。贡唐绛贝央十分善巧，他要老喇嘛发愿往生兜率净土，并说那里的酥油比他们寺院里的好吃得多。老喇嘛闻言，立即断气。我们将来也可能会有类似的危险，所以，断除贪著是极为重要的。

“对治力”，是指临终时要修强力的忏悔、防护。如果临终者是密宗行者，届时应修“自入灌顶”或求师灌顶，还净菩萨律



仪与密宗律仪。其他人则应尽力善修忏悔、防护，这在平时就很重要，临终时尤其关键。否则，即便本来可以往生净土，也将因为这个障碍而去不成。

“发愿力”，这不是指发愿往生净土等，而是发愿将一切有情的苦与罪障成熟到自己身上，以及发愿能生起菩提心。

“串习力”，是指平时精熟于菩提心的修法，临终时因习惯的力量，在修菩提心当中往生，此外没有更高深的修法了。

至于临终者的威仪，应效法大悲大师涅槃时的威仪，做右肋卧，以狮子卧姿去世。单是这一卧姿对往生净土也有很大的帮助。

总的来说，下士道者应在修“皈依”中往生；上士道者应在修“菩提心”中往生，如是等等。

有人或许会怀疑，这些修法当中似乎没有往生净土之法，然而实质上绝对是有。切喀瓦临终时命近侍急设供品，他说：“我原本发愿为利一切有情而去无间地狱，但是现在看来是去不了了，净土的景象已经出现。”格西博朵瓦也是这样圆寂的。

以前有母女二人被水冲走时，彼此关心着对方，发起善心，结果受生于兜率天。又如，洛卡洽萨地区有一条皮筏因载物过重，快要破裂下沉时，有位邮差发起善心，跃入水中，他并未淹死，有彩虹贯照。

如果临终时能清楚地想起殊胜善心，即便是造作的菩提心，亦能往生善处，当可无疑。我们往往对“嘿嘎”、“呸”之类的迁识法很重视，并将出现迁识前兆看成是了不得的事情；其实，就算我们不修任何所缘，多练几次“嘿嘎”，头顶上也会出现迁识前兆等。这是风的活动，并不稀奇。

修心迁识法中，虽没有“嘿嘎”与“呸”，但却是所有迁识法中最深奥者。修其他迁识法难说是否能在临终时关闭恶趣之生门；但如能以五力而往生，则保证不堕恶趣。



### (五) 修心纯熟之量

“诸法归一要”

薄伽梵所说的一切法蕴，都是用来对付我爱执的，法与非法的判定标准，即在于是否成为烦恼的对治。最殊胜的成就征相即在于能减轻烦恼，其它的成就相是没什么大不了的，因为兀鹰也能在空中飞翔，老鼠也能钻入地下，鱼儿也能在水中游泳。此修心法被称作衡量法与非非法的天平，如果修法结果是烦恼的减轻，即达纯熟的标准。

“二证取其主”

做证明的有自己与他人两种。自己没有真正的修持却诈现有德，使别人误认为是持戒清净的修行人，这是属于内外熟与未熟四种淹没罗果中“外熟内未熟”<sup>①</sup>的一类。好像潜伏的猫一样，善于弄鬼，不明底细的人于是误认这种人为善士。这种行为是要不得的。

另外，也不要成为“内熟外不熟”那一类人，而要做到内外清净；因为外调伏，所以不会遭到他人的耻笑；因为内调伏，所以自相续富有修持。菩萨对外在的威仪要谨慎，尽力摒除会招致不好名声的言行，如所谓“于恶声誉不护雪”<sup>②</sup>要做到问心无愧，这是很重要的。

“常怀欢喜心”

当我们富有时，会被攒积、守护财产的众多念头搞得心神不宁；贫穷时，又要辛苦追求无法休息。若能如此思维财物的过患，就可以将任何妙劣缘都转化为道，快乐而知足。同样的，对毁、誉等八法<sup>③</sup>等量齐观，快乐的时候观察一下为什么会快乐，

<sup>①</sup> 龙猛《亲友书》中有颂曰“自有生如熟，亦有熟如生，亦有熟如熟，或复生如生，淹没罗果中，有如是差别，人亦同彼四，难识王应如。”。

<sup>②</sup> 出自月官之《菩萨戒二十颂》。

<sup>③</sup> 详见本书“前言”第3页<sup>⑤</sup>注释。



痛苦的时候分析一下为什么会痛苦，就不会愁苦烦恼了。

“散乱亦能生”

骑术不精的人，在精神集中的情况下，还不致于被马摔下来，但精神一散乱就很容易摔落马下；而擅于马术的人，纵然在散乱时也照样能坐得安稳。同样的，修心尚不纯熟的人与不会骑术的人一样，在心思散乱的时候，别人骂他会先发怒，提起正念后才消除怒气；修心纯熟的人，纵然心思散乱，任凭别人如何打骂，也不会动怒，此即修心纯熟的标准。

“纯熟量为倒”

死无常心的纯熟标准，是对现世虚荣丧失兴趣；出离心的纯熟标准，是对轮回盛事不生羡慕；同样的，修心纯熟的标准，即是将我爱执颠倒过来。

“五大纯熟相”

痛苦与伤害等出现时，自心不为烦恼所动而能心平气和地接受事实，此为“大苦行师”；珍爱他人胜过自己，此为“大菩萨”；一切威仪不逾十法行<sup>①</sup>，此为“大沙门”；不染丝毫罪与不善、调柔而住，此为“大持律师”；与真正的大乘道相应，此即“大瑜伽师”。成功的修心法行者会成为这五种人。

## （六）修心三昧耶

修心三昧耶共有十八条：

（1）至（3）为“常学三总义”

三总义是指：

（1）修心与持戒不相违，不可以修心为口而轻视毗奈耶等下级戒。

（2）修心不流于怪诞，不应口修心，貌似无爱执而无所顾

<sup>①</sup> 十法行 1、缮写佛经；2、供养；3、布施；4、听法；5、受持；6、披读；7、开演；8、讽诵；9、思维法义；10、修习法义。



忌地去触怒人与非人，如做斩树妖等狂行。

(3) 修心不分党类，不可只容忍亲友而不容忍仇敌、只容忍人而不容忍非人等。

(4) “心改身如故”

我们不应让心持续刚强难调，而应设法改善、使它逐渐调柔。上者当求在今日改变；中者当求在本月改变；下者当求在今年改变。否则，即便出家之后上了年纪，心还是与出家之前一样。我们的心不要像屋子后面的大岩石那样固执不变。至于要用什么来改呢？当修菩提心、出离心、无常等，外在的举止仍须维持平常的样子。内在的功德连五分钱也不值，外面的举止却又显得冠冕堂皇，如眨眨眼皮以示深入禅定的样子等；这是不对的。我们不应有这样的矫饰，而应以寂天菩萨、圣槃陀迦等为榜样，体验与进步只在心上面表现出来，外表则不露声色，不让任何人知道自己修道的进程，而臻断证功德的高峰。（帕绷喀大师又举例说：吉祥月称外表与普通班智达一样，从不突显自己，内在却已获得能从绘画的牛身上挤出乳汁的成就。）这些大师都是韬光养晦的典范，噶当派的祖师们也是专重实修，从不在口头上大肆宣传他们所获得的成就。此外，如同向他人炫耀摩尼宝会招灾一样，表露自己的功德也会招来许多障碍。我们与世俗人一样地流于现世，修一点点法，也要跑到山顶上摇旗呐喊，唯恐他人不知，这样做是不对的。应当遵循阿底峡尊者噶当派的宗风，像置灯于瓶中一样，将功德隐藏起来。

(5) “勿说缺支节”

意谓不谈论别人的过失。

(6) “莫思他人事”

不观察他人的过失，而应细审自己的缺点。否则，专找别人过失，例如法友扎仓、康村里的僧人等，那么自然连大师佛陀也不免有过失可责。如此一来，就难免会造成轻蔑、毁谤等，所以



不要去挑别人的毛病。

(7) “先治重烦恼”

自己相续中哪一种烦恼重，就先对付哪一种；比如说，贪烦恼重的人，应修不净观来加以对治。

(8) “不求于果报”

不要做了某种善事，就希望得到善报与好的异熟果。

(9) “莫啖杂毒食”

不食掺杂有我爱执毒素的善食。

(10) “不可讲情义”

烦恼生起时，不可对之容忍讲义气，而不加对治。

(11) “勿作世诤骂”

如“沙门四法”<sup>①</sup>中所说，当他人辱骂自己时，不报之以辱骂。若不具足四法，即不成为沙门，这些都是我们曾在亲教师与轨范师面前承许过的。所以，对方骂我们是“老狗”时，不要回骂他是“小偷”；别人打我们一下，不要回打二下等等。

(12) “勿俟于狭路”

不可为了报复，在别人有难时落井下石、以报宿仇。世俗愚人将当面陪笑、内挟仇恨的谄诤视作机灵聪明，我们是修行人，行为应当与世俗人有所分别。

(13) “不可刺其心”

当我们获悉别人的重大缺失时，不要在大众之中侮辱当事人，不要说刻毒的话刺伤他的心；以此为例，也不应做出念诵猛咒惩罚非人等事。

(14) “莫推诿他人”

自己做了不对的事情，不要耍花招移花接木，或是诿过于人。

① 沙门四法 他谏不还谏、他骂不还骂、他怒不还怒、他打不还打。



(15) “莫作经忏用”

此修心法是用来降伏我执的，若用来对付非人的侵扰和获取名闻利养，反而会导致我爱执的增长，所以，要避免用作经忏之类的错误用途。

(16) “众利勿争先”

对于公共财物，不要设法抢先获得，也不要设法先取得最好的部分。

(17) “天莫变成魔”

不要把修心法变成我爱执的助缘而非对治，否则，即是天变成魔。

(18) “乐莫求他苦”

不要为了自己的快乐而希望仇人倒霉和死亡，亦即不要将自己的快乐建立在他人的痛苦上。

上述内容为十八条三昧耶。

(七) 二十二条学处

(1) “一贯众瑜伽”

本法行者不需修许多种善行，而应时时将一切行持与自他平等相换心结合起来。例如在进餐时，因为已将自身布施给有情，所以应该想到：“为了利益有情，我现在需要吃饭来滋养这个色身。”其它一切威仪可依此类推。此外，在念诵密咒与嘱托护法成办事业等时，也都应以此心为基础。

(2) “一除诸障难”

正如在药物无效时，医师要用针灸那样，此平等相换之心能以一当百，治愈一切烦恼疾患。

(3) “初后修二事”

改正动机与回向二事，是一切善行之初与之后所应做的。我们也应在早晨起床时发愿，并在日间随时观察自己的行动是否与





之相符。

(4) “二境皆安忍”

不论是苦是乐，都不能舍弃修心的修持。有些人因升官发财等，有了享乐就退失正法；有些人因遇到仇人等，受了痛苦就退失正法。

(5) “舍命护二戒”

防护佛法总的三昧耶与修心三昧耶，纵然舍弃生命也在所不惜。

(6) “勤学三难事”

“三难事”是指：认识烦恼难、修对治难以及断除难。对这三件难事，要努力认识并修学。

(7) “取三主要因”

“三主要因”为：值遇贤善师长、自心堪能、衣食顺缘具足。我们应当发愿获取这三个修法的主因。

(8) “修三不退失”

不可退失信敬师长、欢喜“修心”、以正念正知守护学处这三件事。

(9) “具三不舍离”

不应该让身、口、意三者空闲松懈，而应督促三门勤修善业。身之善行并非仅限于顶礼、旋绕等，即使端身正坐也是善行<sup>①</sup>。

(10) “于境无偏党”

不可将修心的对象做怨家、亲人，或是有情、非有情等的分党。

(11) “周遍且深透”

修心要像切喀瓦那样，从心底发起且遍及一切对象。

① 例如听法等。



(12) “特殊尤常修”

对于一些特殊的对象，例如难修忍辱的怨敌，以及师长、父母、室友等，要单独分开来专修。

(13) “不待众缘备”

修法不应考虑衣、食等顺缘是否具备，不要沦为下面颂文所说的那种人：

“腹饱日暖法相俨，恶缘临头变俗人。”

(14) “今当修主要”

我们现在所修的菩提心等法，虽然难生，却利益弘大。修这些法是为了成办自、他二利，而非为了现世的目的。（帕绷喀大师进一步指出：我们应重后世更甚于今世，重正法更甚于世间法，重修心法的修习更甚于其它法的讲说。）

(15) “远离六颠倒”

六颠倒依次为：

“忍辱颠倒”，能忍受世间俗务的辛苦，反而对修法缺乏毅力、吃不了苦。

“味着颠倒”，对闻、思、修等法味不知爱乐，反而对世俗言谈、商务、军事等极感兴趣。

“悲心颠倒”，对有罪之人不修悲心，反而对为法苦行者心生悲悯。

“希求颠倒”，心中不求修清净法，反而垂慕世间的快乐、财势。

“照顾颠倒”，不教学生们能利益后世的正法，反而让他们学习经商、诉讼等对后世极有害的事情。

“随喜颠倒”，对自他之善与他人的快乐不生随喜，反而对不善与仇人之随喜。

以前有一个比丘，得知对手犯了“他胜”罪后心生随喜，格西博朵瓦听说此事后指出：随喜者的罪要比当事人的罪更加重



大。

(16) “莫轻尝便舍”

有时我们听师长说法，会生起冲动的出离心，连着好几天拼命用功、勤修一切善行。但过了不久，便感到厌倦而放弃了，这种时做时息的做法应当避免。贡巴仁钦喇嘛曾说：“眼光要放远一点，心量要放大一点，情绪要放松一点。”修善行要做到松紧有度、从长远考量。

（帕绷喀仁波切进一步开示说：先从“起瑜伽”<sup>①</sup>开始给自己立下规矩，以后再逐渐开广，这样较易有成就，如“虱子与跳蚤”之寓意所示<sup>②④</sup>。）

(17) “斩绝专修习”

此句有人解释为全心投入到“修心”的修持中，但更确切的意思是：如同医师为病人放血时，皮肤血脉同时做深度切入那样，“修心”与自相续也要做到“彻骨透石”。

(18) “观察令解脱”

对修心法应以寻、伺<sup>③</sup>做观察修，从而断疑解惑。哪一种烦恼较重，即应修相应的对治法来对付。

(19) “不思有所恃”

为了利益有情而修行是我们的本份，而且自己也已经立誓要这么做，所以不能因此而居功自傲。

(20) “禀性不暴戾”

不可暴躁生气，不要因为当众受辱等而发怒。

(21) “喜怒莫轻发”

不要像春天的天空须臾变化，不要随着细小的外缘变化而时喜时怒。

① 密宗修法。

② 类似“龟兔赛跑”寓言。详见P486注④。

③ 寻、伺均以思、慧一分为体，但对境的推度有浅、深之别。属“不定”心所。



(22) “勿著于声誉”

帮助别人时，不要指望别人回馈。

上述内容为修心学处。

如果能够做到以上所说，纵然身处“寿浊”等五浊横流的时代，也能将恶缘转成菩提道。

此一教授是由金洲大师所传承下来的。切喀瓦本人说，他在修了这个法之后，满心喜悦、死而无憾。

除正见部份之外，至此我已将《修心七义论》讲述完毕。虽然有许多释论是按照噶当派早期祖师的见地来讲的，但是不可凭信。《修心日光论》中的正见内容，是根据中观应成派的见解，应遵照应成派之见来思维。据说金洲大师最初是持唯识派之见，后来亦改成中观派。

（帕绷喀大师最后开示说，讲道次第“经验引导”<sup>①</sup>时，“发心”以前的内容应重复讲三、四遍，在这之后则不需要了。）

---

④ 虱子与跳蚤本是好兄弟，煮了一锅粥，便同去砍柴，同意先把柴背回家者先喝。回家路上，虱子走得慢，但很平稳。跳蚤一跃就到了前头，但是背上的柴却散了架，每一跳之后，总要重新整理。结果，走得慢的虱子先到家，喝到了粥。

① 见本书 22 页。



# 第二十天



六度总说





（嘉杰·帕绷喀仁波切引用《摄功德宝》中的颂文，作为第二十天教授的开场白：

“过去未来现在诸胜者，皆修波罗蜜道而非余。”

大师解释说，三世诸佛所履行之道全都包括在六度行之中，除此之外，显密经续中并未言及其它内容。并指出这样的道就是“道次第”类著作所开示的内容。

然后，大师简要地讲了改正动机之法，回顾了以前已述的各节科判，并重讲了一遍“转恶缘为菩提道”与“开示一生修持之总纲”等内容。

在讲完“发菩提心之理”后，大师暂时将“第二以仪轨受持发心”一节跳过，留待后面再讲。）

如果没有菩提心却想成佛，纵然修大印、大圆满、中观、生圆次第等任何法，也照样进不了大乘之门，更不要说能稍微向佛位靠拢一些了。因此，所有人都要将菩提心作为修持的中心。诸佛以一切智经多劫观察，发现没有比这个更殊胜的方便，也没有任何不需要菩提心之道可修。

### 戊三、既发心已学行之理

仅仅有发心是不够的，还需要学习菩萨行，就像某人想去印度，假如不动身踏上旅途，终究无法抵达。想获得佛的法、色二身，必须双修福德、智慧两种资粮，学习方便、智慧互不乖离之道。

佛子行总结起来，可包括在方便、智慧两类之中。方便即前五度，智慧即最后一度、或称毗钵舍那。

此科分两大段：（己一）成熟自相续学六度之理；（己二）成熟他相续学四摄之理。



## 己一、成熟自相续学六度之理

此科分三段来讲，（庚一）总学佛子行之理；（庚二）别学后二度之理；（庚三）学不共金刚乘之理。

### 庚一、总学佛子行之理

此段分六节：（辛一）学习布施之理；（辛二）学习持戒之理；（辛三）学习安忍之理；（辛四）学习精进之理；（辛五）学习静虑之理；（辛六）学习智慧之理。

#### 辛一、学习布施之理

欲舍身、受用及善根之心，即布施的体性。细分的话，有三种：（一）财施；（二）法施；（三）无畏施。

##### （一）财施

大到生命、小到一勺子糌粑，都可以用来布施。如果不想施舍，便应做如下思维：“我以前受生为梵天、帝释、转轮王等时，虽然财富众多，却不做布施，未获取任何有价值的事物，所以现在的情况才会这么糟糕。”现在便应布施，不求回报、不求好的异熟果。

如果能以菩提心为动机，即便向穷人或虫蚁等布施一口食物或少许干净的糌粑，也将成为布施波罗蜜多的修持及佛子之行。

为了保证布施的果不致削弱，布施的物品要尽量让布施的对象感到满意。当我们向三宝献大供养时，往往会有傲慢心，以为自己的布施很了不得，这是不清净的布施。同样的，在施舍之后感到懊悔，心想“我给了太多”或是“给错了对象”等等也是不对的。在布施之始与布施之末，都要认真地纠正动机，以确保有利益有情之心，并做强有力的发愿。所做的布施不论大小，都不



能有想获取名利等自私的念头。

## （二）法施

以饶益心为想听法的人开示四句偈以上的法，即是法施。为学生讲解经论也是法施，并非一定要被称作“师长”、登上法座正式开讲才算数。与其它布施相比，法施最为殊胜。

我们在背诵经书的时候，可以想像善品天神等一切有情坐在周围听法，这样做也是法施。如果连虫蚁等也能因听到法音而熏留习气，其他高级的有情就不必说了。在施主家念经等时都应这样观想。

我们出家人在做经忏时要特别小心，将大悲大师所说即生成佛的方便——密法用来谋取利养恭敬，这是为财卖法的行为，无异于将国王从宝座上请下来且强迫他去打杂。做经忏法事必须要有良好的动机。

正式说法固然是法施，然而在平常谈话之间，若能直接或间接地将他人引入佛法，也同样是法施。

出家众当以法施为主，若能不费力地获得钱财，也应做财施。但格西霞惹瓦曾对出家人说：“我不为您说布施功德，而说慳吝过患。”<sup>①</sup>

## （三）无畏施

释放在监牢中受苦者，拯救落水者，冬夏时节保护虫子等动物免受寒、热之苦等等，都是无畏施。

修无畏施不需要跑到很远的地方，对自己身上的虱子就可以做这样的布施。譬如拯救落水的虫蚁，不过是举手之劳而已。

“修心”法中所修的那些“舍”所缘，也是布施的修持。<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 意为出家人若花大量时间在钱财管理方面，可能不利于持戒。

<sup>②</sup> 有关修法见本书“第十八天”与附录七。





布施波罗蜜多的主要含义，如《入行论》中所说：

“若除众生贫，始成施度者，  
今犹见饥者，昔佛如何成？”

布施并非指消除有情的贫穷或克服悭吝而已，因为这些是声闻、独觉阿罗汉都能办到的。其正确含义当如《入行论》中所言：

“一切有及果，心施予众生，  
说名为施度，故施即是心。”

亦即通过思维布施功德与不施过患，将自己的身体、受用、善根毫无悭吝地至诚施舍，并将布施之果也施予他人，这样的心修习圆满，即称为“布施波罗蜜多”，所以说，设法使施舍心增长是很重要的。

假使有穷人来乞讨除三法衣外等物品，我们应该毫不迟疑地立刻生起能舍的心。这也要等到惯熟之后才做得到，所以应从细小的物品开始逐渐修习，增长舍心，直到最后连身体也能不费力地施舍。

增长舍心的方法之一是思维无常：自己死亡的时候，财物等一件也带不走，全都得遗留下来徒然浪费掉。倘若能将这些东西至心回施给他人，不仅比较不会犯爱著自利而受用等堕罪，而且也是修布施的一种方式。

然而，除了有舍心之外，还必须尽力做实际的布施。当乞丐前来乞讨时，我们应尽力施予。在缺乏布施之物时，不能以邪命的方式去谋取。

总的来说，前三度<sup>①</sup>是在家众的主要修持，所谓：

“如是施等三种法，如来多为在家说。”

尚有不可舍之物，例如身体，因为我们目前施心尚未纯熟，

① 前三度是指布施、持戒、安忍。



不应施舍身体，而应致力于增长舍心。如《入行论》中所说，将来能像施舍蔬菜一样毫不困难地施舍身体，那时候才是施身之时。所谓不应舍，是指在地点、时间、施物等方面特别禁止的东西不可用于布施。出家人不可将自己的三法衣等布施出去；不可在下午向出家人布施食物；不可向婆罗门等有饮食规定者布施葱蒜等不净物；不可布施有恶臭之物；不可布施经书给在教义上向佛教挑衅的人；不可布施毒药和兵器给欲寻短见之人；不可为非器之人开示密法；不可为损害圣教与有情的罪人脱罪卸责等等。

此外，我们也应学习让所做的布施不为下列过失所染：以为布施无善果的邪见；为了救护一个有情而罔顾众人造成的利小；以牲畜供施之类的恶见；轻视毁谤；想与他人竞争；傲慢心；想出名；怯弱；后悔以及偏党等。

我们也应当学习《集学论》中所说的四法。与身有关的四法是：（1）增长舍身之心；（2）时际来到之前应保护自身远离违缘；（3）不利用身体做不善业而使之清净。以上为“舍”、“护”、“净”三法，再加上（4）“增”，以此身修善因，将来获得具足八种异熟功德的人身<sup>①</sup>。

与受用有关的四法：（1）实际施舍或增长舍心；（2）未遇殊胜田之前加以保护<sup>②</sup>；（3）不为邪命与罪恶所染，使之清净；（4）修习布施增长将来的受用。

与善根有关的四法：（1）至诚施予有情；（2）不为嗔恚所坏而保护之；（3）不为希求现世快乐或只为后世不堕恶趣等自利的不良动机所染而清净之；（4）以随喜增长之。

## 辛二、学习持戒之理

《入行论》中说：

<sup>①</sup> 详见本书“第十三天”。  
<sup>②</sup> 殊胜田指师长、三宝。另请参阅本书第147页<sup>①</sup>注释。



“获得断恶心，说为戒度圆。”

对损害他人的念头及行为深感厌舍并欲断除的心即为“戒”，这样的心修习圆满即是“持戒波罗蜜多”。

戒分三种：（一）断除恶行戒（律仪戒）；（二）摄善法戒；（三）饶益有情戒。

### （一）断除恶行戒（律仪戒）

此戒以三律仪<sup>①</sup>为代表。《菩提道灯论》中说：

“若常具余七，别解脱律仪，  
乃有菩萨律，善根余非有。”

此颂似乎明白指示，受菩萨戒需要有别解脱戒为前提条件。这是因为考虑到受别解脱戒者是受菩萨戒的殊胜身，如同密宗里面说比丘是最殊胜的修密之身。实际情况则不能一概而论，因为天与龙也能受菩萨戒。

那么，到底应该怎样来理解律仪戒呢？如果受菩萨戒者具足别解脱律仪，那么与别解脱律仪共同的能断律仪是律仪戒；如果不具足别解脱律仪，则断十不善的能断律仪是律仪戒。菩萨相续中的断十不善戒与别解脱律仪，其体性据说与菩萨律仪不同<sup>②</sup>。

### （二）摄善法戒

具足菩萨戒者对三门善业的一切努力，例如，向殊胜福田顶礼、供养、恭敬、侍奉；做闻、思、修；听、讲正法等等，简言之，就是能成熟自、他相续的六度万行。

一切佛子行均能含摄在三戒之中，广义上讲，一切“道次第”都是为了增长这三种戒律。

<sup>①</sup> 三律仪指别解脱、菩萨与密宗律仪。

<sup>②</sup> 关于别解脱律仪与菩萨律仪的关系等，详见宗喀巴大师之《菩萨戒品释·菩提正道》。



### (三) 饶益有情戒

此即“四摄”<sup>①</sup>的行持等。饶益有情的方式分十一种：(1) 帮助他人的事业与受苦的人；(2) 帮助不懂方法的人；(3) 帮助曾有恩于我的人；(4) 帮助危难恐惧之人；(5) 帮助忧伤的人；(6) 帮助缺乏资具的人；(7) 帮助求依止的人；(8) 随顺他人的意愿而给予帮助；(9) 帮助入正道的人；(10) 帮助入邪道的人；(11) 以神通助人。

除“以神通助人”之外，其他十种都是我们能力范围内可以做到的。简言之，一切以利他心为动机所做的三门诸业，都可以包括在此戒中。

因此，即使我们不受别解脱律仪，也应学习断十不善等戒，学习六度以成熟自相续，然后学习各种可能的利他之行，此即学习三戒之法。

### 辛三、学习安忍之理

不受损害与痛苦干扰之心，即忍的体性。我们应当消灭嗔心，如《入行论》中所言：

“顽者如虚空，岂能尽降伏，  
若摧此嗔心，则如破众敌。”

如果不消灭嗔心，任由嗔心发展，就会造成十分严重的过失，所谓：

“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。”

忍分三种：(一) 耐怨害忍；(二) 安受苦忍；(三) 定解法忍。

<sup>①</sup> 四摄即 1、布施；2、爱语；3、利行；4、同事。详见本书“第二十三天”。



### (一) 耐怨害忍

耐怨害忍，意思是当仇敌伤害我们时，对之不生嗔恨而修忍辱。为此，我们需要了解嗔恚的过患。

嗔是不善之中最坏的一种。据说，每一念嗔心可摧毁千劫的善根。在明白了嗔恚的过患之后，应该生起精进，时常修习忍辱。

我们无法知道嗔恨的对象中是否有菩萨，如果对菩萨生嗔，过失将极为严重。《入中论》与《入行论》中提到，力弱菩萨对力强菩萨生嗔会坏百劫善根；非菩萨对菩萨生嗔会坏千劫善根。因此，修忍辱是势在必行，而且应该在嗔恚未生之前或生起之时即加以克制，思维过患，修习忍辱。否则，嗔恚将使自他双方都不得安宁，甚至会让人结束生命，或增加许多敌人。

有些人或许会想：“虽然如此，但是让我生气的对象太多了，所以我忍受不了。”如果这么想，应该思考一下《入行论》中所说的一个偈颂：

“怎得足量革，尽覆此大地？

片革垫鞋底，即同覆大地。”

我们能否完全调伏所有的敌人呢？当知有情是无量无边的，所以敌人也永远存在、不可能完全降伏；然而，如果能够调伏自己的嗔恚，就不会有任何一个敌人，这不也就如同降伏了所有的敌人吗？

在正确了解安忍的体性、差别、嗔恚的过患等之后，如果还是让嗔恚充满全身，那么所有的修持都将徒劳无功。有一个做弟子的，气愤地殴打一个小偷，他的师长出面制止时仍不住手，于是师长用手指戳他的鼻子高声说：“安忍！安忍！”他才想起了要修忍。倘若等我们怒气全发完之后，再假装修忍，那有什么用呢？虽然刚开始比较困难，但经过一段时间的修心，惯熟之后便



容易了。

我们有各种理由不对损害我们的人发怒。譬如被人用棍子击头，不对出手的人生气，而应想到：“如果要恨真正造成痛苦的祸首，应该要恨棍棒才是。”有人或许会想：“棒子是身不由己，受他人支配的。”那么打我的人，本身不也同样是身不由己、受烦恼支配才会动手的吗？所以，我们理应恨烦恼而不应恨那人。

另一种理由是：我们之所以遭到棍击，直接原因是由于自己的不良行为，根本原因则是由于过去伤害他人等恶业所造成的。既然是自作自受，又何必为此感到愤怒呢？

不仅如此，《四百论》中还说：

“能仁见烦恼，非具惑众生。”

正如医师或父亲不会因为被发疯的病人或儿子殴打而生气，反而会努力设法治愈他们；我们也不要对因烦恼而疯狂、身不由己伤害我们的人生嗔，而应努力设法消除他们的烦恼。

此外，手被火焰烧灼，对火生嗔没有道理，因为是我们自己伸手去碰触火焰所造成的；同样的，我们对对手也不应生嗔，因为是我们自己去招惹的。

正如热与燃烧是火的本性，如果害人是那个有情的本性，那么就像被火烧时不应嗔恨火焰一样，我们也不应嗔恨那个人。

有人或许会想：“如果这是他的本性，恨他当然不对，但那是意外的从他发生的，所以我要恨他。”那么，当天空下冰雹时，是否也要责怪天空呢？这当然没道理的，所以也不应恨那个人。

因此，受到别人打骂而身心痛苦时，不要去报复，因为那将成为恶趣痛苦的因，而应设法对治嗔恚，修习忍辱。《入行论》中说：

“于今少许苦，我若不能忍，  
地狱之苦因，嗔恚何不除？”



耐怨害忍只能对伤害我们的人修，而无法对帮助我们的人修。伤害愈多，修忍的机会也就愈多，所以，应该将伤害我们的人看成是增长忍辱的助伴。例如，阿底峡尊者跟前有个性情恶劣的瑜伽师，别人劝尊者不要留此人在身边，尊者却说：“因为此人，我才能圆满忍辱功德。”

简言之，我们应当想到：“即使是以自利为目的声闻，也不会去瞋恨损害他的人；我既然自诩大乘行者，又怎么能生嗔呢?!”（帕绷喀大师又讲了“忍辱仙人”的故事，鼓励我们要以他作为修忍辱的榜样。）

## （二）安受苦忍

除了不贪安乐之外，还应将痛苦视为庄严之事而甘之如饴。如以前讲“修心”时所说的，应将一切痛苦，例如为法而承受的苦行、疾病的痛楚、不想遭遇的敌人，甚至梦中所受的苦等，都转成修法的助伴。将这些苦看成是消尽恶业的因；以此比知他人的苦而对之生起悲心；藉此思维轮回过患等，来修习安忍。

受苦的时候，应该想到此一痛苦能使今后恶趣的苦重罪轻报而感到高兴，就像死囚被改判斩手后获释，应当感到喜悦一样。

为了消除病苦，就得忍受针灸之苦；同样的，我们应将法所修的苦行视为恶趣众苦的抵偿，所以是值得的。

此时也应忆念痛苦的功德，《入行论》中说：

“痛苦有诸德， 厌离除骄慢，  
悲愍生死者， 羞恶乐行善。”

不仅如此，对我们出家人来讲，虽然衣、食、住等方面的品质比较差，但应心想这是学习知足于简陋的法衣、乞食与卧具等四圣种<sup>①</sup>的好时机，对修习苦行、少欲知足等增长梵行时所受众

① 第四种为“断惑修禅”。



苦，都须安忍承受，否则我们便会去追求上好的食品与财富等，从而设法追求财富、不思正法，将这一生无谓地浪费掉。

以前大师佛陀发现一堆宝藏，说道：“此毒蔓延迅速，其性极烈。”有个卖柴人听说后，便跑去观看，结果得到了黄金，因而致富。国王询问他致富的缘由，卖柴人谎言以对，国王查明事实后下令将他处死。临刑前，卖柴人口中喃喃自语：“此毒蔓延迅速，其性极烈。”国王问及话中之意，他才将事情的来龙去脉老实交代了出来，最后免于死<sup>①</sup>。正如故事所言，钱财就像毒品。

倘若能做到少欲知足，一般僧人的生活自然不愁。例如，宗喀巴大师放下俗事专心修持，师徒九人身上只有八钱银子，但依然能少欲知足。

如果衣服不是太过破旧，就可以穿；如果因为有福报而获得充足的衣食等，只要不妨碍修持，也是可以受用的。

发生受人诽谤等不名誉之事时，我们必须修忍辱。此外，也应安忍身体保持端正等威仪的苦；安忍供养三宝等因修持佛法所产生的苦；不论外表再丑陋，穿着再粗劣，也都能舍弃对外在华美的追求，安忍因摈除五欲享受所产生的苦；安忍勤修善法疲惫生倦所产生的苦；安忍利益有情所产生的苦，例如：预见到保护濒临被屠杀的有情可能遭受的辛苦而加以忍受；安忍日常事务所产生的苦，如舍弃经商、务农等发财之道所产生的苦而加以忍受等。安受苦忍的涵盖面十分广泛<sup>②</sup>。

### （三）定解法忍

《捷径》中对这方面讲得很详细。

<sup>①</sup> 出自《毗奈耶分别》。

<sup>②</sup> 《菩提道次第广论》中将上述方面归纳为八个方面 1、依止处；2、世法处；3、威仪处；4、摄法处；5、乞活处；6、勤劬处；7、利有情处；8、现所作处。





定解法忍包括：修习善行，实践关要；记持、背诵经论，从而分析处与非处的取舍、三宝的功德、所获的菩提、往趣菩提之道、无我、以及深广法藏。在现阶段，我们对《道次第》的词义生起定解，也算是定解法忍。法相学人在辩论时思维因明的义理，也属定解法忍。

三种忍之中，第一种只有在伤害出现时才能修；后两种则在任何时候都可以修。例如，在法会中，我们应忍受听法时间过久等苦，专心听闻、思维法义；上大殿或辩经院时，身威仪应保持肃穆，并忍受饥渴之苦；背诵经论时，应一心思维文义。不仅如此，就是去做经忏时，也要具备后二种忍。

#### 辛四、学习精进之理

热衷于修善业，即精进的体性，所谓：

“进者勇于善。”

这是完成任何善事业的殊胜方便。《经庄严论》中称精进为一切善法之最，且是出生佛位等一切功德之源：

“善资粮中进第一，由依此故彼后得，

精进现得胜乐住，及世出世诸成就。

精进能得三有财，精进能得善清静，

精进越度失坏聚，精进觉悟大菩提。”

《入中论》中也说：

“功德皆随精进行。”

因此，当我们在诵经等时，不要像被征派的驴子被硬拉着往上走，而应兴致盎然地从事善业。刚开始的时候先从小事情做起，时间也不要太长，逐渐地修习，使精进力愈来愈大。

精进的障碍为三种懈怠：（一）推延懈怠；（二）贪著劣事



懈怠；（三）怯弱懈怠。

### （一）推延懈怠

将所修的善业往后推延，今天推到明天、明天推到后天，日复一日，不生即刻修法之心。其对治法，应修死无常与暇满、利大、难得。

### （二）贪著劣事懈怠

对追求名利、凑热闹、开玩笑、务农、经商、缝纫、纺织等世间俗事与不善业不生厌倦，反而沉溺其中，这类事不能称为精进，只能说是刻苦。其对治法，当思维轮回之事毫无意义且为痛苦之因而加以克服，如《入行论》中所言：

“弃正法妙喜，无边欢乐因，  
汝何故反喜，散掉等苦因？”

### （三）怯弱懈怠

怯弱懈怠的具体表现，例如心想：“像我这种人怎么可能成佛？”“怎么可能利益一切有情？”“怎么可能布施头与手足等？”其对治法，当思：“每一种佛法，例如暇满、难得等所缘类，纵使每一项都需花一生的时间，我也要耐心修习。”或想：“在这个世界上，那些忙于无谓之事的商人等，为了一点蝇头小利，尚需吃苦耐劳，如果我把同样的力气用在勤修菩提上，一定能够修成。”如《入行论》中所说：

“不应自退怯，谓我不证觉。  
如来谛语者，说此真实言，  
所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，  
若发精进力，咸证无上觉。  
况我生为人，能辨利与害，



若不废觉行，何故不证觉？”

当思：“大师佛陀为谛实语者，既然佛说连蚂蚁也能成佛，那么像我这般生而为人、能言又解义，为何不能获证菩提呢？当然能够证得！”

我们或许又担心说：“虽然如此，但修布施头与手足等苦行，则非我所能。”如果这么想，就再来看一下《入行论》中的几个偈颂：

“若谓我畏惧，须舍手足等，  
是未察轻重，愚者徒自畏。”

“导师先令行，惠施蔬菜等。”

又说：

“若时于自身，觉如诸菜叶，  
尔时舍肉等，于此有何难？”

当思：“我从小事情做起，等熟练之后，觉得布施头颅、手足与布施蔬菜差不多，到时再布施，就不是件难事了。”如此思维，生起勇悍。

如果因为佛的功德无边，而担心自己难以修成，就应当想能修之道也同样既深且广、无量无边，只要实修，必能证得。

有人或许又会说：“为了利益有情而去地狱，这种事似乎太难了。”《入中论》中对此的答复是：

“恶断故无苦，善巧故无忧。”

断除罪恶者无苦亦无忧，所以，为了利益有情而住在无间地狱中的修行者，不会感到不快，而且还像进入净土一般快乐，因为“不遇未造业”是业果的一项原则<sup>①</sup>。

精进有三种：（一）披甲精进；（二）摄善法精进；（三）

<sup>①</sup> 见本书“第十三天”。



饶益有情精进。

### （一）披甲精进

如《供养师长仪轨》中“假使为利一有情，无间火内经劫海”<sup>①</sup>等所说：假如为了每一位有情，必须在无间地狱的烈火中各住上数十万劫，我也能忍受；修习安忍意乐。

修密法时，则必须想：虽然我们自己能够忍受，但对有情而言，受苦的时间太过长久，所以应该像儿子救落水淹溺的母亲一样，以尽速救苦的急切之心投入修法。

上士道的“披甲精进”，是修习为利有情甘入无间地狱之心。有人或许会认为，这与中土道发解脱轮回之心互相抵触；事实上并无矛盾。菩萨也应害怕因业烦恼的力量而受生恶趣，否则，别说是利他，就连自利也成就不了。但在已精熟菩提心，已无所畏惧之后，以悲心与愿力欢喜受生，就没有丝毫的痛苦与忧伤。

（帕绷喀大师指出：当我们感到利他太难，或怕因此导致所修之法退转等时，应学此“披甲精进”。）

### （二）摄善法精进

即勤修积净、供养、六度万行等。

### （三）饶益有情精进

勤修“四摄”即其代表，此与“饶益有情戒”相似。

精进的后两种<sup>②</sup>，与持戒的后两种，安忍的后两种似乎没什么区别，可以混合一起，但也可以就一事之上，从勤奋、想修、想断不顺品这几方面分开讲。因此，即便修一座“生起次第”，

<sup>①</sup> 全颂为“假使为利一有情，无间火内经劫海，勤求菩提全不厌，加持进度速圆满。”

<sup>②</sup> 指“摄善法”与“饶益有情”两种。



---

如果能怀着菩提心来修，也将具足六度全部的修持。（最后，帕绷喀大师大致介绍了一下静虑与智慧二度的体性，详细情况留待后二度时再讲。）





第二十天



奢摩他





（嘉杰·帕绷喀仁波切先引述补处菩萨弥勒怙主的话说：

“初依听闻如理作意生，如理作意复生胜义慧。”<sup>①</sup>

然后概述了前行做法，回顾了已讲的各科，并将“总学佛子行之理”当中的布施等前四度简略复讲了一遍。接着说：)

## 庚一、别学后二度之理

此节分两部分：（辛一）学习静虑体性奢摩他之理；（辛二）学习智慧体性毗钵舍那之理。

### 辛一、学习静虑体性奢摩他之理

这部分又分六小节：（壬一）依止奢摩他资粮；（壬二）正修奢摩他之理；（壬三）依此修九住心之理；（壬四）由六力成办之理；（壬五）彼中具四种作意之理；（壬六）由此生起正奢摩他之理。

我之所以没有在中士道阶段讲定学与慧学，是为了放在后二度当中来解释。

奢摩他本身的体性与外道所讲的相同。虽然外道认为奢摩他是色界定与无色界定修持中最低的一种，但如果怀着出离心来修，即是解脱的因；怀着归依心来修，即成正法。假如缺乏奢摩他，那么显教的空性与密宗的生圆次第等高级的“修所成”证悟也无从生起。想要生起任何一种显密三摩地功德，都需要有奢摩他，这就像想倒水不能没有盛水的容器。因此，先成就坚固的奢摩他是很重要的。

单是为了斩断轮回之根、获得解脱，也需要生起证空性的毗钵舍那；为了生起毗钵舍那，必须先生起坚固的奢摩他。因为明见空性之义首先要有坚固的“住分”。比方说，为了看清楚黑夜

<sup>①</sup> 引自《经庄严论》。





里的壁画，需要一盏既明亮又不会遭风吹熄的灯。

不仅如此，当我们成就奢摩他之时，很容易就能改善修暇满、难得、无常等的证德。《菩提道灯论》中说生起奢摩他是为了成就神通，这不过是举其一例而已。生起奢摩他的主要用意，如寂天菩萨所说：

“知具止胜观，能灭诸烦恼，故应先求止。”<sup>①</sup>

这才是成就奢摩他的用意所在。因此，最初应当先成就奢摩他。

再者，奢摩他不一定要放在“发心”之后修，在“发心”之前亦可。如果奢摩他成就，修三乘的任何一种法，都会有极大的进展。

## 壬一、依止奢摩他资粮

首先应该准备修奢摩他的资粮，资粮不具足，奢摩他就修不成，《菩提道灯论》中说：

“失坏止支分，虽励力修习，  
纵经数千年，不成三摩地。”

依止奢摩他资粮有六个方面：（一）住合宜处；（二）少欲；（三）知足；（四）断诸杂务；（五）戒律清净；（六）断除贪等分别。

### （一）住合宜处

修奢摩他的地方应具足五种功德，亦即《经庄严论》中所讲的：

“具慧修行处，善得贤善处，  
善地及善友，瑜伽乐资具。”

<sup>①</sup> 引自《入行论》。



假如我们不能很容易就获得如法的生活来源，必需跑到城镇里头去。所谓“善得”，意为如法地获得。由邪命所获得的食物<sup>①</sup>，或接受罪恶之食<sup>②</sup>，师长称之为“恶得”。因此，“善得”是指容易获得食物，又不掺杂重罪。

所住的地方，当选先德曾经莅临加持过的，因为对初业行人来讲，是由地加持人。如果没有这样的条件，至少这一地区没有破誓者居住、也未曾发生过扰乱僧团这类事情<sup>③</sup>。不要住在有野兽、强盗、凶猛非人出没的地方，而应住在有加持力的“贤善处”。如果我们自恃胆大而随便居住，很有可能会受到外来的侵害。例如，过去有位师长曾在某地遭厉鬼算计。

如果修行的地方有非人居住，我们不能将他们赶走，而应以温和的方式调伏其相续，这很重要。

所谓“善地”，是指不生寒病、热病，且水土合适的地方。

我们当与见、行一致的人为友，有道是：“结伴第二阴影友”，这句话并不是说，我们只能有二个朋友、或是独居，而是指与自己同志为友。初业行者离友独居是很危险的，法友不能少于三个，如果见行一致的话，法友众多亦无妨。不论是多是少，法友应该是能给予我们警告的眼神，而不是放荡不羁的人。

“声为静虑之刺”，所住的地方白天应听不见人声、夜间应听不见狗吠或水声。根据我师长的说法，“乐资具”也包括对所修之法以闻思断疑、条理井然，亦即具足修法所需的灌顶、引导、法本等条件，最主要的，是要精通所修的内容。

现在的人多半先考虑如何安排生活，然后才发现对真正要修的法所知不多，于是临时抱佛脚，去找人占卦等。我们不要如此，而应认真地将所修之法准备妥当。

① 详见本书 101-102 页。

② 犯罪取得的食物。

③ 详见本书 120-121 页。



## (二) 少欲

对衣食等不求好、不求多。

## (三) 知足

对获得粗劣的衣食应当知足。

如果不能做到少欲知足，就会贪著享受，忙于攒积、照顾财物等事，而无法生起三摩地。

## (四) 戒律清净

总的来说，戒是一切功德的基础；特别来讲，息灭微细的内散乱，先要断除粗显的外散乱，如果分别粗重，内心是无法保持宁静的，所以要以戒来制约、平息身口的恶行。

## (五) 断诸杂务

如果杂务缠身，我们的时间就会花在无意义之事和谈话上面。为了生起静虑，必须做到少事少业以减轻散乱。少欲知足，就自然能做到少事少业。

一心专修的时候，历算、医药、占卦、经忏等均属杂务而应断除。这些事不仅对我们这些初业行人，就是对大德们也极有害。（帕绷喀大师举例说，白哈尔魔为了加害布顿与喇嘛荡巴两位而供养铁笔，致使他们在生前忙于研究历算、用尽上千支铁笔而未能成就殊胜悉地。）<sup>①</sup>

菩萨妥美桑波因修习慈悲心，所以白哈尔魔不能加害于他。宗喀巴大师著有十八函文集，但在书首标题不使用“三文对照”的体裁<sup>②</sup>。大师并非不懂梵文，而是担心这样做会影响修行。

① 参见本书“第十六天”。

② 梵文兰札体标题及其藏文转写体、藏文标题。



我也曾花一年时间去练习基本运算，练到手指磨破、好几块粉板的表面磨坏，但这些都是杂务，对修行并无帮助。

如果勤学这类事物，除了这方面的习气之外，是无法留下增上生与决定善的习气的。因此，我们要修习有真正价值的东西，不要贪著甘蔗皮而丢掉蔗糖。这些次要的学问意义不大，对此不必勤学。

（帕绷喀大师指出，某些人上了年纪还在为五欲乐奋斗，这是很让人怜悯的。以前有个名叫“苏惹达”的乞丐，他将所得的如意宝转送给明胜王，说：“您是这个地方贪欲最深的人，所以最贫穷。”大师又讲了格西奔贡嘉打点行装的故事。）<sup>①</sup>

## （六）断除贪等分别

我们应思维五欲过患与无常的道理来克服贪等分别。如果具足上述诸因努力修习，成就奢摩他当不迟于六个月。

## 壬二、正修奢摩他之理

《辩中边论》中说依靠“八行”来对治“五过”：

“依止八行因，断除五过失。

懈怠忘教授，沉没与掉举，

不作行作行，是为五过失。”

成办三摩地的教授，无过于弥勒诸论、《五地论》、中观派《修习次第》等大论中的所开示。因此，我们应当寻求这些教授来修。如果将这些大论当作只是用来讲说的法，而看重一些与大论不符的师长教授，或是简短的秘籍、笔记、夹注之类，宗喀巴大师在《道次第广论》奢摩他章结偈中，说这类人不在有处求而

<sup>①</sup> 雍增·耶协坚赞《道次第传承师长传》中记载道：某次，潘域上区诸寺僧众准备集会，大众忙于筹备食物，格西奔仅披法衣在身、执水瓶于手，说“此外还需要什么？”“博朵瓦闻之大喜，他说“他的打点是对的，格西奔贡嘉的打点是对的，如果想做一名如法的比丘，就应如是而行。”



偏在无处求，这样是找不到修行教授的。因此，忽视那些大论而随意轻信某位师长的言论和教授，即便一辈子在山洞里度过，大多数人也难免将微细沉没误为正确的修行，或是将缘心的奢摩他误为大密之道，因而堕入极危险的歧途。再怎么努力，也只是浪费自己的一生。

许多被誉为智者的西藏大德，在见、修等方面犯有错误，有辨别能力的人仔细阅读一下他们的作品便能知道。宗喀巴大师在见、修、行三方而，均以印度最伟大智者、成就师的论著为准绳，并由至尊文殊亲自解疑，经大师抉择后所撰写的著作没有错误的污垢。所以，应该依靠这样的教授。

如果看重某种大论中未说过的或与之不符的教授，便有生起某种以前从未听说过的证悟之险！因此，大到密宗生圆次第，小到基础三摩地，都要依据真实可信的论典中所说的奢摩他教授来修，断五过、依八行是必不可少的。

### 第一过：懈怠

懈怠的对治有四种：认识三摩地功德之“信”；希求三摩地之“欲”；努力修三摩地之“勤”；以及努力的结果“轻安”。

所修的对象是三摩地，而修三摩地首先遇到的障碍，是不愿意修或无法持续的懈怠过失，其正对治为“轻安”。我们目前虽然没有轻安，但应该思维三摩地的功德而起“信”，且应思维散乱的诸般过患：

“虽久习念诵，及众苦行等，  
然心散它处，佛说无义利。”

在成就奢摩他之后，修善行时心与所缘对象将紧密结合，由此能迅速获得悉地；共同的神通、神变等也是依奢摩他成就的；睡眠将变成三摩地；烦恼减轻；尤其是从依止善知识法直至生圆次第的一切道将快速、顺易地生起。我们应当思维这些三摩地功



德而生起认识三摩地功德的“信”。获得“信”之后，就能依次引发“欲”、“勤”与“轻安”，这四种有因果关系。

## 第二过：忘失教授

这里讲的“忘失教授”意为对所缘境失去正念，这是修三摩地时的最大障碍。

如《中观心论》中所言：

“意象不正行，当以正念索，  
缚所缘坚柱，慧钩渐调伏。”

我们应当将心这头大象绑在所缘柱上，因此需要一种奢摩他所缘作为系心的对象。至于所缘境，缘任何一种法均可修成奢摩他。外道以石子或木块为对象，苯教徒以“阿”字为对象。修奢摩他的所缘境是意识的对象，并不是用眼睛观看来修的。有一派用眼睛观看来修奢摩他，这比外道与苯教更为糟糕。奢摩他当用意识来修、而非眼识，五世达赖喇嘛等众多大德均曾驳斥用眼识的方式。

以前有个印度人，修其它所缘境成不了“住心”，后来以牛角为所缘境修习成就，这说明用任何熟悉的对象作为所缘境来修均能成就。虽然如此，我们仍应遵循宗喀巴大师的规矩，缘佛身修奢摩他。因为可作为积福、净障之田，所以最为殊胜。对修密宗本尊瑜伽也极有帮助，且有“随念佛”<sup>①</sup>等重大功德。

因此，我们观想从顶上师长分出一尊师长释迦牟尼，约拇指大小，停在正对自己眉间或脐间的位置，缘此而修；或观想自己转成释迦牟尼，缘此而修。

有一类人感觉以无色为所缘境比较容易，所以可以用心作为对象来修。宗喀巴大师此一密意见之于《道次第略论》，后来由

<sup>①</sup> 六随念之一，详见本书“第十二天”。



班禅·却吉坚赞在“甘丹大印”<sup>①</sup>引导中首创修规<sup>②</sup>。这一修法与他派的“观心本面”有点类似。

我们也可以配合生起次第，缘天身来修；或是配合圆满次第，缘形如垂笔的短音“阿”<sup>③</sup>字来修。

另有四种奢摩他所缘：周遍所缘、善巧所缘、净行所缘与净惑所缘<sup>④</sup>。修的时候，我们应该选择自己较易生起的所缘，在未修成之前不做更改。经中所讲的四种所缘不必全修，选择一种合意的所缘，将心安住其上即可。又如吉祥圣勇所言：

“应于一所缘，坚固其意志，  
若转多所缘，意为烦恼扰。”<sup>⑤</sup>

修的时候应安住于单一所缘，改换所缘是修不成的。譬如摩擦燧木，如果一直换燧木，火焰是永远无法引燃的。

不仅如此，在修奢摩他时，除了吃饭、睡觉及大小便之外，其它时间都要用于修持，就像不停地摩擦燧木一样，应当持续不断地修上一年半载等。如果修一种所缘觉得烦了，便换另一种所缘，或是隔个三天便休息一阵子，这样是修不成的。

这里所讲的“教授”是指：先将或绘或塑的佛像特征记在心里，然后在心中现起所缘境来修，或是按照师长的指示，在心中现起某种特定的所缘境来修。若能现起所缘总相粗分的一半，即得所缘境。如果它从正念境中溜走，即是第二种过失——“忘失教授”。其对治为八行中的第五行——“正念”就像手持念珠一样，应以强力正念持续“握住”所缘境。由于各人的正念有坚固与不坚固之分，所以成就奢摩他也有易有难。

正念，如《集论》中所说：

① 格鲁派的大印传承。

② 班禅·却吉坚赞著有《甘丹大宝口传大印根本文·胜者正道》以及自注。

③ 梵文元音长阿的符号。

④ 出自《声闻地》。

⑤ 引自《集度论》。



“云何为念？于串习事，心不忘为相，不散为业。”

正念具有三种差别：（1）境差别：正念只缘熟悉的事物，因此，所缘境必须是以前曾经见过、并熟记在心的；（2）行相差别：不忘所缘相，使之持续现起。譬如，当我们饥饿时，会对食物记忆犹新；（3）作用差别：除所缘之外，心不流散于别的境上。

因此，心中观想住于面前的佛像等，这是所缘，应以坚固行相保持所缘而不散乱，并且只允许这一种所缘在心中现起。

### 第三过：沉掉

在正修中以正念保持所缘境的时候，会发生第三种过失——“沉没”与“掉举”。分不清沉没、昏昧、掉举这三件事，就像对冤家仇人认识不清，所以先要加以认识。

昏昧，是一种身心沉重、想睡觉的心理障碍。它可以是无记的，也可以是不善的；但不可能是善的。昏昧是沉没之因。

沉没有粗、细两种。当以正念保持所缘境时，有“住分”但无“明分”，为粗沉没；所缘行相未失去、“住分”与“明分”俱存，但因行相力松弛导致“明分”无力，为细沉没。这是修止的主要障碍。所谓“无力”，是指有住分但心力变得松弛。此阶段于所缘境加强住分，将导致细沉没。明分“有力”是指心对所缘境保持紧张感。住分、明分与明分力的有无，好比拿念珠与捧茶碗时，用劲松紧的差别；或如平常对某位师长素有信心但并不强烈，间或生起不寻常的强大信心，这时候的行相要比平素来得有紧张感，明分力的有与此类似。

（帕绷喀大师指出，这点只能靠我们自己去体验，用语言是无法讲清楚的。）

明分与澄分不是指境，而是指有境心是否明了或澄净。当明分未出现的时候，心似乎被障碍物所遮蔽。





细沉没与三摩地两者都具有住分与明分，对这两者加以区分较为困难。有细沉没的人甚至可以做到停止呼吸、其心坚固达一昼夜。因此，过去有些藏人对此产生误解，提出“善缓即是善修”等赞语<sup>①</sup>，这反映出他们对修行关要并不理解。如果将细沉没误认为正确修行，那么，连色与无色界的果也成就不了，现世中失念<sup>②</sup>将变得严重；由于智慧将变得不明了，所以像是特为求生畜生道而修一样。

掉举，如《集论》中所说：

“云何掉举？净相随转，贪分所摄，心不静相，障止为业。”

掉举能使心流散于可爱境或贪欲境，而回忆起可爱境或贪欲境，就像白天看戏、晚上仍能清晰地回忆起戏中景象一样。

流散与掉举是有区别的。例如，由嗔恚心所导致对仇人等不可爱境的流散，以及修止时对布施、持戒等善境的流散等，这些属于流散而非掉举。既然流散与掉举两者同为奢摩他的障碍，为何单立掉举为障碍呢？这是因为流散于善所缘境与嗔恚境的机会比较少、时间也短，而流散于贪欲境则是日夜不断。由于掉举发生的机会多，或者说较易生起，所以只提及掉举。

因此，修奢摩他时，不论心流散于可爱境或不可爱境，或流散于布施、顶礼等善境，两者都是修止的障碍，均应加以防止。

所缘境在心境中消失为粗掉举，例如，观修天身时完全忘记所缘等。所缘境虽未丢失，但在心的一角，分别犹如冰下之暗流涌动、准备现起可爱境相，这样的掉举为细掉举。

虽然正知不是斩断这些违缘的正对治，但也是对治的一部份。正知就像侦察敌军的人员，能够观察沉掉是否出现，所以应

<sup>①</sup> 《菩提道次第广论》记载“有此邪轨是所应破，谓若如前说策举其心无分别住，虽无少许沉没之过，掉举增上，现见不能相续久住，若低其举，缓其策，现见住心速能生起，遂谓此方便是大教授，发大音声唱言善缓即是善修。”。

<sup>②</sup> “失念”为二十随烦恼之一。《集论》中说：“何为失念？与烦恼相应之念，作散乱所依为业。”



该依止正知，它是八行中的第六行。如果不间断地运用正知，也会对“止”造成障碍；如果根本不运用正知，则三摩地发生过失时我们也未能察觉，就像财宝被盗贼偷走却浑然不晓。因此，我们应将正知准备好，如《大印》<sup>①</sup>中所说：

“及安住正知，心动即觉了。”

时时观察沉掉是否现起而守望之。《入行论》中说：

“应数数观察，身心诸状态，  
仅此简言之，即护正知义。”

当我们手捧一碗茶时，除了要用手拿稳，另外要注意茶水是否摇晃；同样的，我们要用正念来保持所缘境、行相要坚固，另以正知来观察沉掉是否现起，如此来观修所缘。

正知是智慧的一种形式。

#### 第四过：不作行

当沉没或掉举发生时，不加以对治是一种过失。此时不要放任不管，应立即运用粗、细沉掉各自相应的对治法来加以对治，亦即应当依靠八行中的第七行——作行之思。这好比侦察员发现了敌人，然后派兵将之击退。

应该使用什么样的对治法呢？

细沉没也就是退没，事实上，沉没或退没在梵文中是同一词的不同译名。因此，如果有明分与住分，但行相变弱、没有明分力而生起细沉没时，此时不需下座和放弃所缘，只要收紧心的行相即可。收得太紧则会生掉，所以，松紧程度要适中。薄伽梵曾以琵琶弦为例说，弦绷得太紧或太松都不行，只有松紧合适才能弹奏出悦耳的音乐。当我们感到这样做会产生掉举的时候，便应略微放松；那样做会产生沉没的时候，便应稍加收紧。这两者的

<sup>①</sup> 指班禅·洛桑却吉坚赞所造《大印根本文》，见本章第 513 页<sup>②</sup>。



界限只能由自己亲身体验来决定，若不以担任侦察员角色的正知来做观察，其界限是难以确定的。阿闍黎月官曾示现失望相，说：

“若依精进掉举生，弃之则有退弱起，  
此情形中难修定，我心烦乱奈何之？”<sup>①</sup>

譬如将敌人误认为朋友，因为难以识别，所以格外危险；沉没很容易与三摩地混淆，如果犯有这一错误，那将十分危险。因此，必须着重于加紧力道。但如果将心收紧而仍失去明分力，心变得死气沉沉或是行相不明了，此时若不设法消除，便会导致粗沉没，如《中观心论》中所说：

“退没应宽广，修广大所缘。”

此乃过于摄心之过，这时应当将心放开来修。

如果这样做不能解决问题，则应放弃所缘而设法使退没的心振奋起来。此时可以思维暇满、利大、难得，或思维三宝功德、依止善知识功德以及菩提心功德等，使心振奋起来。也可以作意“光明相”<sup>②</sup>与修“舍”所缘等<sup>③</sup>。如果因此心不再低沉而清醒，便应回头来继续修先前的所缘。如果以前修心不够，临时则难有成效。否则，思维已获暇满、难得之身等，就像在脸上泼冷水一样，会产生一种欣喜感。

如果这样做还不能解决问题，便应使用强硬的方法：先在心间观想自心成一团白光<sup>④</sup>，然后口念“呸”字，同时观想光团从头顶上出去、升到高空，与虚空混为一体。根据需要重复数次。

如果问题依然存在，便应下座，设法消除产生沉没的因，如昏昧、睡眠、昏暗心态等。可以住在清凉处或登高远望、来回散步、用水洗脸等方法来消除。等清醒后，便应如前继续修所缘。

① 引自《渐赞》。

② 《声闻地》中说：“应从灯明、或大火明、或从日轮取光明相。”

③ 《瑜伽师地论》说，修六随念之一，可在心中产生光明，名为“法光”。

④ 按照《捷径》的说法，其大小应如鸟蛋许。



细掉举是指未失去所缘境的心散乱，当收心太紧时，就会产生这个问题，所以应稍稍将行相放松。如果仍然无效而照样散乱，即生较粗的掉举，这是因为心情兴奋产生的，所以，应避免过于兴奋。太过兴奋是有害的，以前净饭王<sup>①</sup>就因为此而无法获得预流果。

此时无需下座，如《中观心论》中所说：

“作意无常等，息灭掉举心。”

应当思维死亡无常、轮回与恶趣苦等，让心减少兴奋，生起厌恶感。

如果依然无效，则应使用强硬断除掉举的方法，这与思虑多者所修的数息观相似。呼吸时，心想“呼出”、“吸进”，并默数为一，在心里记数。刚开始的时候，可能只能数到三、四次就无法继续了，此时应从头开始。如果能够数二十一遍保持心不散乱，即达成就第一住心<sup>②</sup>的标准。以前耶巴地方有个大成就者，名叫彭措嘉措（圆满海），他的一个亲戚是第司·桑结嘉措的侍从。在第司主仆遇难时，彭措嘉措一时无法专心修行，后来靠数息观才得以成就。

歇息之后仍不见效，此时应当暂时下座。

刚开始修的时候，应决意只修一小段时间，如果时间拖得太久，以后看到禅座时，心里会生厌甚至呕吐！“在还有想修之心时即应停止”，如此话所说，像与好友离别一样暂停修习，是很重要的。譬如，两人好聚好散，以后彼此见面会感到很高兴。还有一种说法是：“明则明中停，不明则不明中止”，换句话说，感到再稍加修习便有好结果时，即应停止。这样以后便还有兴趣修，并且能从上次的修法获得经验而继续修行。在所缘境不明显的时候，虽经一再改正仍消除不了，此时再硬撑下去，也劳而无

① 释迦牟尼佛之父。

② 名为“内住心”，详见下文。



功，下次将在不明显中继续修习。以前，珠却·洛桑南杰传《噶当零散文集》时，当他念到“现今浊世乃调伏自相续之时，而非调伏他相续之时”处，忍不住失声痛哭，因不能继续传法而暂停，连续两天他都无法在断句处继续往下传。

我们都希望在一开始就有稳定长久的住分，但因目前对所缘只能稍加接触而无法久住，所以应按教授所说，在一天之中划分十八座等修，每一座的时间放短，但要保证质量、没有沉掉。上座时间短而次数多，以后住分自然会来，届时再延长上座的时间。

### 第五过：作行

在没有沉掉两者的情况下修对治也是一种过失，其对治法即八行中的第八行——不作行之平等舍。

在获得第八住心之前，沉掉是不会消失的。得第八住心时，沉掉已熄灭，那时如果再观察沉掉是否产生并勤加对治，将对住心造成妨碍。因此，此时不再勤于运用正知，可放缓运用“行舍”<sup>①</sup>。虽然以前有许多大德说明放松的必要性，但这些都是针对第八住心之后心已不为沉掉所控制、需要放松正知功用的情况来说的，而不是说在未到该阶段之前，任何时候都应放松正念与所缘行相的力度。某些先人提出的“善缓即是善修”，是不明白何时该放松的界限。在这之前放松正念是一种错误，不应听从这一说法。为什么呢？因为这种做法虽然能较快地带来住分，却容易流于细沉没而远离三摩地。

上述教授除所缘境有别之外，修法自圆满次第以下均相同。

<sup>①</sup> 三舍之一，《声闻地》中说：“云何谓舍？谓于所缘心不染污心平等性，于止观品调柔正直任运转性，及调柔心有堪能性，令心随与任起作用。”。



## 正修奢摩他之法

现在讲正修奢摩他的方法。我们先要具足奢摩他的资粮，如具足功德的修行处等。然后，以毗卢七法坐在安适座垫上。观想从顶上师长分出一尊释迦牟尼，约拇指大小，住于正对自己脐间的空中。

所缘境起初并不明显，也不必太花力气去修。如果头、手足等支分总相，以及大略的金色等粗略形相现起，便以正念记持住，“心不散乱、紧握行相”。这个单一的修念法中，双具断沉与断掉之法，所以是大修行者们极为珍视的无上教授。具体说来，“紧握行相”可以断沉没；“心不散乱”能够断掉举。住分出现时，沉没极可能跟着来，因此，此时要提防沉没，保持明分，愈加紧握行相；明分出现时，掉举就可能产生，所以，要提防掉举而求住分。有些人装作会修行，却不明白三摩地需要具备哪些功德；三摩地应具有两种功德：住分与明分，其中住分是基础，明分是主体，而明分又是由紧握行相来修的。

如先前所述，我们必须以正念保持所缘境不让它溜走，如果粗、细沉掉任何一种快要产生时，立即以正知觉察出来，各别以对治法加以阻绝。沉掉断了的时候，就不再用功对治，而一心安住于所缘境。此外，必须要保住极为明显而且有力的明分。

如果按照“大印”来修，则所缘境与任持所缘境的心为同一事。就像牧童在放羊的时候，走到山里的羊与没有走失的羊都要注意；当分别生起时，观察它的体性而让它自动消失，或是以对治法断除分别，然后再缘明知之心，断除分别的方法有这两种。详细修法见之于“甘丹大印”引导，有兴趣缘心修奢摩他的人，应该去了解这些教授。



### 壬三、依此修九住心之理

想修定的人必须要要有住心的体验，为此先要了解九住心的内容，亦即：内住、续住、安住、近住、调伏、寂静、最寂静、专注一趣、等持这九种。

#### （一）内住心

由听闻师长所说所缘境教授的力量成办。这一阶段只能短时间安住于所缘境而无法久住，所以不能持续。此时因为观心的关系，会发现容易受到散乱影响而感到分别比以前更多，但这并非是分别变多而只是分别被认识到罢了。

#### （二）续住心

修习了一段时间之后，心住于所缘境的时间略能延长，例如，在念一圈“嘛呢”的时间内修行，可以做到心不散乱。在这一阶段，分别时有时无，可以体验到分别似乎在休憩。

续住心由“思维力”成办。

在第一与第二住心阶段，沉掉众多而住分稀少，是具有四种作意中第一种作意“有励力运转”<sup>①</sup>的阶段。在这两个阶段，散乱的时间要比安住的时间长。

#### （三）安住心

安住心如同在衣服上打补丁，在持续安住所缘境的基础上，当心散乱离开所缘境时，能立即了知，然后重新修补，安住于所缘境，故称“安住心”。与前两个阶段相比，这一阶段中的散乱时间较短，并能生起强有力的正念。

<sup>①</sup> 意为花力气将心“运送”到所缘境上。



#### (四) 近住心

这一阶段能生起强有力的正念安住于所缘境。由于从此所缘境不再丧失，所以要胜过前面三个阶段。虽然所缘境不会丧失，但有强力的沉掉，所以需要运用沉掉的对治法。

第三与第四住心由“正念力”成办。从这里开始，正念就像成年人一样成熟了，或者说，正念力已告圆满。

#### (五) 调伏心

在第四阶段，如果摄心太猛，极有可能犯细沉没。所以，当生起有力正知而做检查，并思维三摩地的功德让心活泼起来。此阶段与前两阶段的区别在于：在此阶段，粗的沉掉已不再产生。

#### (六) 寂静心

在第五阶段，如果让心过于活跃，便有生细掉举之险。一旦产生细掉举，必须生起能了知它的有力正知、视细掉举为过失而消除之。与前阶段相比，此阶段已没有生细沉没之虞。

第五与第六住心由“正知力”成办。从这里开始，正知力已告圆满。

#### (七) 最寂静心

在第七阶段，由于正念力与正知力均已圆满，沉掉难以生起，但仍必须将细沉掉视为过患，生起精进力，尽力加以断除。这阶段与前两阶段的差别在于：此处已不需过于担心会流于细沉掉。虽然此阶段已没有太多生起细沉掉的危险，但仍需生起精进设法断除之。





（帕绷喀大师指出，在第五与第六阶段有遭沉掉伤损之虞。但在第七阶段，沉掉虽生而以精进力能遮止沉掉，沉掉不再成为重大障碍。）

第三至第七的五个住心，虽然住定较久，但仍为沉掉等所中断。因此，这些阶段具有“有间缺运转作意”。

### （八）专注一趣

在第八阶段，只需在座首稍加用功，便能在整座中不起任何沉掉。

在这阶段，沉掉就像被击败的敌人，它们先是有力量，然后力量逐渐减弱，最后彻底丧失。所以，从第八住心开始，可以不再需要正知的功用。

在此第八住心，只需稍加用功便能保持整座不受沉掉等的中断，所以是具有“无间缺运转作意”的阶段。

第七与第八住心由“精进力”成办。

### （九）等持

此阶段具有“无功用运转作意”。由于第八阶段不断地练习，此时不加功用而自然地成就。所以，此时不需丝毫努力，如同熟记功课者的念诵一样，能够全然进入三摩地中。此为欲界心一境性近似奢摩他。

第九住心是“串习力”成办。

上述九住心中，第一阶段有认识分别的体验；第二阶段有分别在休息的体验；第三阶段有分别变困乏的体验。简言之，第一与第二住心有安住久暂之分；第二与第三住心有散乱久暂之别；第三与第四住心有所缘境是否丧失之异；第四与第五住心有粗沉没是否生起之分；第五与第六住心有需不需要提防细沉没之别，不仅如此，第六住心中的细掉举要比第五住心中的少；第六与第



七住心有需不需要特意戒备细掉举之分；第七与第八住心有有无沉掉之别；第八与第九住心有需不需功用之异。

在第七阶段，只需断除沉掉而不需担心会流于沉掉，这就像与敌人打仗时，当敌人的力量已被削弱，就不需再特别提防，只要稍加阻止即可。



第二十二天



毗钵舍那





(嘉杰·帕绷喀仁波切先引述吉祥月称的话：

“世俗真实广白翼，鹅王引导众生鹅，  
复承善力风云势，飞渡诸佛功德海。”<sup>①</sup>

然后解释说，要以世俗、胜义两种菩提心与两种资粮抵达佛地，必须听闻其中道理。经由这段讲说，大师简略地做了前行说法。

在回顾了已讲述的各科之后，大师又将“学习奢摩他之理”中的依止五种或六种资粮、正修法、依止八行对治五过之理、以及由此成办九住心等情况重述了一遍。）

#### 壬四、由六力成办之理

第一住心由“听闻力”成办；第二住心由“思维力”成办；第三住心由“正念力”成办；第五、第六住心由“正知力”成办；第七、第八住心由“精进力”成办；第九住心由“串习力”成办。详细情况已在前面九住心时介绍过了。

#### 壬五、彼中具四种作意之理

第一、第二住心为“有励力运转作意”；中间五住心为“有间缺运转作意”；第八住心为“无间缺运转作意”；第九住心为“无功用运转作意”。四种作意分别立名的原因是：第一与第二阶段，沉掉很多而入定时间极短，还谈不上三摩地是否中断的问题，是须特意提起正念、正知的时候，故而立名为“有励力运转作意”。中间五个阶段并非不需提起正念、正知，但入定时间已逐渐延长，而且时常被沉掉中断，故而立名为“有间缺运转作意”。第八阶段只需在座首稍加用功，整座就不会被沉掉中断，故而立名为“无间缺运转作意”。第九阶段能不费力地安住于所

<sup>①</sup> 引自《入中论》。



缘境，故而立名为“无功用运转作意”。四种作意分别以其特色立名。

## 壬六、由此生起正奢摩他之理

获得第九住心之后，若能远离细微沉掉，不费力地长久入定，即能得近似奢摩他，但仍非正奢摩他。为了获得正奢摩他，必须进一步修习直到获得殊胜身心轻安之乐。

两种轻安中，心轻安先生起；两种乐中，则身轻安之乐先生起。当身粗重<sup>①</sup>风息灭时，会产生一种乐感，头顶内部似乎沉甸甸的，类似刚剃完头用温热的手抚摸。紧接着，属于烦恼品、于善事不能随欲而行的粗重消失，生起心轻安。此心轻安使一种能带来身轻安的风遍布全身，因而远离身粗重，生起对善事不再迟疑、随欲而行、轻快如棉的身轻安，由此生起以极悦意触为体性的身轻安的巨大乐感。此时，自身等其它景象均不现起，似乎都已融入所缘境中，生起心轻安的巨大乐感，心中欢喜踊跃，似乎不能将所缘境把持住。稍后，觉得心轻安的踊跃性减退，乐感也逐渐减轻，在这当中，获得与坚固安住所缘境三摩地相顺的不动轻安。与此同时，获得属于第一静虑近分无不堪能奢摩他。因为这是获得世间与出世间众多证悟不可或缺之道，故称“无不堪能”。

之后再修习其后诸近分<sup>②</sup>，而后再修习静虑与无色八定亦能成就，但因为意义不大，所以不必去修。外道们能断除“无所有处”以下所有烦恼现行，得“有顶心”，误以为已得解脱，但仅凭“有顶心”还是不能解脱轮回。《赞应赞》中说：

“未入佛正法，盲痴诸有情，

<sup>①</sup> 身粗重 详见本书 104 页④注释。

<sup>②</sup> 指初禅近分中，除正奢摩他之外其他六种作意，依序为了相、胜解、远离、摄乐、观察、加行究竟。



纵上至有顶，仍受三界苦。”

经<sup>①</sup>中说：

“世人虽修三摩地，然彼不能坏我想，  
其后仍为烦恼扰，如增上行<sup>②</sup>修此定。”

“增上行”外道多年入“有顶定”，出定后发现自己的头发被老鼠咬烂而发怒，结果定力退失并堕入恶趣。

奢摩他的成就能带来许多好处：内心将变得极为清明，甚至墙壁等的极微尘的数量都能数得清楚；外界色等五境的五相、三毒的三相，加上男女二相共为十相，看到这十相中的任何一相，都能忆念起它们的过患而生厌恶；少有烦恼生起，纵然生起，力量也极微弱；由于住分深厚，甚至睡眠也将与三摩地融为一体，如此等等。

现今有些自以为是的人企图不依靠大论，单凭一、两篇简短易解的文章，就想理解大印、大圆满等见地，却连大论中所说的真正的共同奢摩他也成就不了。再者，《大印根本文》中所说的“观心本面”修法，仅是对世俗名言心的体认。那些自认为修行很好的人，实际是将铜块当作金子来修，除落入邪道歧途之外，不会有其他成果。

将沉没的累积误认为是修行，这样的修习非但不会带我们到上二界，反而像是刻意修畜生因。萨迦班智达曾说：

“愚者修大印，多成畜生因，  
或堕声闻灭，或生无色界。”<sup>③</sup>

没有任何“三主要道”的基础，观察心以无色无形为体性，在所谓“前者不断、后者不迎”之中体认心性，这种自以为是的修法只是无意义地浪费一生，无法获得任何修道的进步。反之，

① 《三摩地王经》。

② 增上行 释迦佛悟道前曾从此外道学习禅定。

③ 引自《三律仪差别论》。



如果有菩提心、出离心、正见与皈依的基础，所修的法即分别成为大乘法、解脱法与佛法，应该修习这样的无谬之道。否则，纵有心性明空无执等证悟，也绝不能破除我执，最上者不过是得到“增上行”外道之类的结果，十分危险。必须避免将劣道误认为妙法，懂得如何分辨清净道与相似道。

## 辛二、学习智慧体性毗钵舍那之理

这部分共分三大段：（壬一）抉择补特伽罗无我；（壬二）抉择法无我；（壬三）由此生起毗钵舍那之理。

### 壬一、抉择补特伽罗无我

此段分两方面讲：（癸一）定中修如虚空；（癸二）后得修如幻化。

#### 癸一、定中修如虚空

定中修如虚空有四种扼要：（子一）所破决定扼要；（子二）周遍决定扼要；（子三）离谛实一品扼要；（子四）离谛实异品扼要。

成就坚固奢摩他之后，不要去修只能暂伏烦恼现行的世间道粗静行相毗钵舍那<sup>①</sup>，因为我们所追求的主要目标是解脱，所以应当生起能断轮回根本、观察无我义的出世间毗钵舍那。若能生起出世间毗钵舍那，纵然没有修上二界根本定<sup>②</sup>，也能逐渐消除三有过患，《赞应赞》中说：

“若随佛教行，纵未得本定，  
魔眼虽监视，亦能断三有。”

<sup>①</sup> 观下地粗相，上地静相。

<sup>②</sup> 色界四静虑与无色界四无色定，均分近分定与根本定两个阶段，近分定系根本定的加行。



为此，必须抉择甚深空性之义，否则无法获得解脱，其他的菩萨行也会染上执相的错误。譬如翅膀残缺的鸟无法飞翔，单有方便或智慧也无法前往佛地，因此，必须双学方便菩提心与智慧空性见，如宗喀巴大师所言：

“不具通达真理慧，虽修出离菩提心，  
不能断除有根故，应勤通达缘起法。”<sup>①</sup>

经中也说，即便只是对空性生起“合理疑”<sup>②</sup>，也能使我执像残破的布，或像被冰雹击倒的农作物一样。《四百论》中说：

“薄福于此法，犹豫亦难生；  
虽仅起犹豫，亦能坏三有。”

通达空性必备的资粮：依止正确了解佛经要义的大德、听取开示空性的教诫；积福净障；视师长本尊无别而做祈祷等。必须具足这些在相续中生起正见的条件，否则无法通达空性。

虽然印度佛教四宗<sup>③</sup>的见地各不相同，但其中最主要的是中观应成派。此宗解释空性即为缘起，缘起即为空性。

根据所化弟子理解程度的高低，大悲大师先开示独立实物有空，以破除补特伽罗我执<sup>④</sup>；次为较高级度的弟子分辨诸法是否谛实有<sup>⑤</sup>；次为高层次的弟子开示谛实无而自性有<sup>⑥</sup>；次为最高层次者开示一切法无自性<sup>⑦</sup>。因此，最后一种是薄伽梵的最上究竟密意。

此外，我们必须追随怙主龙猛以求得正见，因为大师佛陀曾授记说：

“南方贝达城，比丘吉祥称，

① 引自《三主要道》。

② 三疑之一，能引生合理认识自境正确心识者。

③ 有部、经部、唯识、中观。前二宗属小乘，后二宗属大乘。

④ 指有部与经部见。

⑤ 指唯识见，此派主张色是非谛实有，心是谛实有。

⑥ 指中观自续见。

⑦ 指中观应成见。





名称为龙者，能破有无边。”<sup>①</sup>

这是说，在解释断有无边佛陀密意方面，无人可与龙猛相比。虽然在论坛上百家争鸣、新出现的“甚深见”众说纷纭，但必须以龙猛密意来加以检验，符合的即为究竟见，否则即为倒说佛陀密意。藏地那些浅慧之人不必提了，就连印度大智者阿闍黎清辨与藏地班钦觉囊巴等许多大师也将正见的关要弄错。有些论师虽然追随龙猛，却不能通达他的密意。也有些人非但不追随龙猛，更加以驳斥。这种不依龙猛父子之规、不同于龙猛父子的臆造之见，月称批评说：

“出离龙猛论师道，更无寂灭正方便，  
彼失世俗及真谛，失此不能得解脱。”<sup>②</sup>

如果另外有一条通往寂灭的门径，自然没有问题；因为没有，所以无法不追随龙猛宗规。

追随龙猛的论师之中，以阿闍黎月称最为殊胜，阿底峡尊者曾说：

“如何得证空，如来记龙猛，  
现见法性谛，弟子名月称，  
依彼传教授，能见法性谛。”<sup>③</sup>

藏地各派先德大多追随月称。虽然那些开派祖师本人的密意大多为应成见，但为顺应化机弟子的心量，说有各种不同的引导。后来的学人多半未能获得祖师们的真正密意，而逐渐将错误的观念掺入其中。

文殊怙主宗喀巴大师也曾因为难以找到可从之研习究竟见的师长，在正见方面对西藏其他多数学者亦无信心，一度打算去印

① 出自《入楞伽经》。  
② 引自《入中论》。  
③ 引自《入二谛论》。



度谒见阿闍黎龙菩提、大成就者弥札等人，后经洛札大成就者<sup>①</sup>力劝才作罢。通过洛札大成就者的转达，宗喀巴大师向金刚手询问了一些关于见地的问题，金刚手的回答收录在《答复·妙药甘露鬘》一文中——现在通行的版本有许多疑虑。宗喀巴大师对此未能满意，于是视师长与文殊无别而做祈祷，长时间猛力地积福净罪，并修习各种所缘，三事合一，最后得以亲见文殊。

总的来说，见本尊有三种情形：一、在风入脉时出现的景象中见到；二、在修行体验意识中见到本尊显现；三、根识亲见，像人与人见面一样。宗喀巴大师亲见本尊属于第三种，所以，他与文殊的交流就像师徒会晤一样。当时，宗喀巴大师询问了一些有关正见方面的疑难点，虽经至尊文殊解答，仍无法领悟。于是至尊文殊对他说：“去找仁达瓦<sup>②</sup>解决这些疑难，但他也无法为你解决所有的问题。如果以我所开示的内容为基础努力研习，将来有一天，你会藉由智者之论正确通达甚深见。”

根据文殊的授记，宗喀巴大师后来勤修集资净障等法，由此亲见阿闍黎佛护，并因阅读《佛护释》而在相续中生起应成派究竟正见。宗喀巴大师曾亲见许多印度的智者成就师现身，但他对这些现象不以为意。经朵丹巴<sup>③</sup>传达，至尊文殊对宗喀巴大师说：“不要忽视这些现象，依靠他们的论著，对你本人和他人将有极大的利益。”

当宗喀巴大师正确通达中观见时，对大师佛陀生起了无比的信心，于是造了一篇短文，题为《缘起赞·善说藏》<sup>④</sup>。后来，博

① 洛札大成就者 法名为南喀坚赞(虚空幢,1326~1401),宗喀巴大师从之受噶当派教授。

② 仁达瓦 法名为迅努洛卓(童慧,1349~1412),萨迦派大德,宗喀巴的主要师长之一。

③ 朵丹巴 朵丹·绛贝嘉措(妙吉祥海,1356~1428),陪同宗喀巴闭关的八名清净弟子之一,以亲见文殊著称。

④ 全名为《由甚深缘起之门赞叹一切世间未谙之大亲友无上大师佛陀世尊·善说藏》。相对于宗喀巴大师的另一部名著《辩了不了义·善说藏》，此文又称“小善说藏”。



东·巧勒南杰<sup>①</sup>（战胜各方）听到一位朝山的乞丐念诵这个赞偈，起先以为是龙猛造的，后来又猜测是月称造。但在结尾部分听到有文句表明此论是依靠龙猛与月称的论著而造的，才知另有其人，于是向乞丐打听此论的作者，乞丐答复说是宗喀巴大师。博东巴因此对宗喀巴大师生起了不退转的信心，前来拜访，那时宗喀巴大师为了利他已逝往净土，所以未能见到。博东巴将金、银等原本用作见面礼的供品抛向空中，并且发愿。据说这些供品落到了兜率天上，这是段奇妙的往事。

宗喀巴大师的善说是能阐明甚深义的无上注解。最初宗喀巴大师并未将那些印度论著当作抉择正见的标准论著。至尊文殊为他答疑时说：“月称是某佛刹中一位地位崇高的菩萨，具有极大的智慧与毅力，为了弘扬怙主龙猛甚深见的教法，特意来到这个世界上，他的论著不会有错误。”根据这个开示，宗喀巴大师才将月称的论著以及师长文殊的言教视为标准。

对宗喀巴大师开示正见的著作进行闻思的时候，最初总会由于内容深邃而难以理解，通过不断地仔细研究之后，将会发现宗喀巴大师著作中许多殊胜的地方、清晰而甚深，为他论所无。因此，能有效地帮助我们了解空性而依次生起“闻所成慧”<sup>②</sup>等。

现在我以宗喀巴大师的意趣为基础，为大家简单地介绍一下正见。这里先要讲的是抉择补特伽罗无我之理，这是依据《四百论》的教授所安排的：

“先遮止非福，中间当破我，  
得断一切见，知者为善巧。”

此颂表明修行的次第为：先应在下、中士阶段破除执无业果的邪见；次破补特伽罗我；最后破法我。

<sup>①</sup> 博东·巧勒南杰(1375~1451)。藏传佛教教史上最多产的学者，其文集数量超过一百函。

<sup>②</sup> 三慧之一。闻所成慧系伺察意、非量；思所成慧是比量；修所成慧属现量。参见本书第596页及注。



虽然两种无我所无的“我”没有差别，但基于补特伽罗之上的无我较易理解，所以先讲补特伽罗无我。

抉择空性的正理有许多种，如“缘起”正理、“七相”正理等，但对初学者而言，最容易理解的是“离一异”正理。因此，宗喀巴大师及众多门人在这里均配合四种关要来讲这一正理。

## 子一、所破决定扼要

四种扼要中，第一种为“所破决定扼要”。如《入行论》中所说：

“不触安立事，不知彼事无。”

如果不先去认识所破或所无的“我”，便无法体认破此的“无遮”<sup>①</sup>。譬如，不见靶子则无的放矢，不识盗贼则无法缉捕。所以，先要认清所破的“我”。

这个“我”与所谓“无谛实”中的“谛实”，“无自性”中的“自性”，“无自相”中的“自相”同义，此如《四百论释》中说：

“所言我者，谓诸法之不依仗他性，由无彼性，名为无我。”

意为不依赖他缘而从它自己那边而有，或是不依靠别的东西而由自己本身能够成立。

光是肤浅地知道字面上的意思，在辩论时或许可以驳倒对方，但如果缺乏经验上的体认，我们还是不清楚什么是所要破的。譬如，光是嘴里讲“小偷是个穿白衣服的人”，是无法识别小偷的。因此，不可满足于经由基于别人解释而得到的理解，和对名词抽象的了解，必须通过自心观察，在直接的体验上加以认知。

如果未能发现所破，纵然运用多种正理来成立无我，也有堕

---

<sup>①</sup> 宗喀巴大师的《辩了不了义论》中说：“由遮所破乃证之义，总有两种 一者非遮，谓正遮所破，别引余法。……二者无遮，谓正遮所破，不引余法。……“空性属于无遮范畴。”



入破坏缘起之断见的危险。例如，有人将瓶子的名言定为目标，然后分析瓶子的口不是瓶、瓶子的底不是瓶，在排除了瓶子的各部份之后，找不到瓶子，于是以为了解了空性而去佯修一番。他们不明白在空性所依之上破除所破的差别，这样做只会破坏瓶子的名言而流于什么都没有的恶趣空，并走上臆造空性的歧途。

寻求所破的时候，必须要探查俱生我执如何将“我”执为自性有，要观察俱生我执心中“我”的显现理与执著理。那时将会发现：我们所以为的这个“我”不只是心的安立，而是从蕴聚上面成立的。这一想法即是俱生我执，它深植于包括蚊虫在内一切有情的心中，甚至在做梦时也念念不忘。

总之，在所依补特伽罗之上对“我”的执著有三类情况：（一）已生起空性见的人认为，“我”只是由分别在安立所依之上安立<sup>①</sup>的、不是谛实的；（二）未受宗派学说影响的普通凡夫，对我是否为自性有不加界定的执著；（三）以我为自性有的执著。其中第二种是安立我之名言的合格心。作为此心对象的不加界定的唯我在名言中是有的，也可以作为业果的所依。第三种则是对治所要破除的错乱心，其行相境是正理所破。

继俱生我执显现理之后所起的“我吃饭”之类的想法，为对我的执著。若以未经观察之心所安立的我为满足，而说“我行”、“我坐”，这样的行、坐之行为与作者是唯名言、安立有，其能作与所作是合理的。

俱生我执“我”显现理的一部份也出现在安立名言我的心中，但这时与俱生我执显现理的情形不同，由于此“我”与其它境相混合而变得不清楚，所以，应当懂得如何区别自性有、能自立之“我”的显现理，与（名言）我显现理这两者的不同。

虽然我们心中一直有这个俱生我执伴随着，甚至在梦中也未

① 这里的安立所依是指五蕴。



曾离开，但在未遇外缘的情况下，它的显现理并不明显。当出现赞叹、诋毁等导致苦乐的重大外缘时，它就变得明显了。例如，当别人指控我们偷窃时，我们会因为受到诬陷而生起愤怒难以平息，抱怨说：“我无法忍受！”那时候，作为被指控偷窃对象，以及“我无法忍受”的这个“我”，从内心深处清晰、牢固地现起，此即所破之显现！

同样的，我们可以利用喜、怒、哀、乐等情绪的反应，逼迫自心现前生起强有力的俱生我执，接着应当观察此俱生我执的显现理。好像俩人在路上结伴同行时，用眼角观察同伴与路况一样；心的主体必须安住在俱生我执的体性之中，以使现起所破显现理，另以心的一角来观察它。如果观察的心太猛，则会破坏俱生我执的行相力而变得空无或不明了，以善巧方便来做观察是十分重要的。

在观察俱生我执之“我”如何显现时，它有时候似乎存在于身上，有时候又似乎存在于心上，有各种显现的情况，但这些都不是真正的俱生我执之“我”的显现理。当我们发现在安立所依身心与安立法补特伽罗混然一体之上，有个鲜明生动的“我”非唯名言安立、而是能自存自立、从它自己那边成立过来时，这一显现才是真正的所破显现理。若能认识，破它是不难的。由于这一扼要十分精微，所以很容易犯太过或不及的毛病<sup>①</sup>。

在我们不去辨认它的时候，它一直在那里显现，一旦想去辨认，它又藏到身心聚集体里面无法找到，因此要想些办法让它现身。例如，当我们靠近悬崖边的时候，常生起“我会掉下去”的恐惧感，此时不会想到“我的身体会掉下去”或“我的心会掉下去”，而是在身心两者如水乳交融之上，有个将掉下去的“我”鲜明生动地浮现出来。同样的，当看到奔马时，我们不会称马的

<sup>①</sup> 宗喀巴大师在《菩提道次第广论》“毗钵舍那”章中，就这一问题专门在“明所破义遮破太过”与“明所破义遮破太狭”两节中加以讨论。



身或马的心为马，而是在身心聚集体之上，有匹非唯安立的“马”鲜明生动地显现，将之执著为马。又如，当我们说“色拉寺”、“哲蚌寺”等的时候，感到那里的房屋、僧人等都成为混然的一体，在安立所依情器聚集体之上，有个与安立所依大小相等名为“色拉”、“哲蚌”的寺院鲜明生动地显现过来。又如，当我们称某人为“十难论师”<sup>①</sup>时，十难论师的身心聚集体即是它的安立所依，在这之上有个不观待任何其它事物的“十难论师”鲜明生动地显现过来。简言之，如格邠仓·绛央蒙朗（妙音愿）所说，在境上有个与安立所依大小相等的“某某”法显现过来，此即正理之究竟所破，或称为“实执所缘境”。

如果未能认识这个谛实显现、而另找一个所谓“所破实有”，这样的实有只是所谓“自立”、“实有”之类的抽象名词，任凭我们用各种中观论著中所说的正理来佯作观察，也只会成为空洞的说辞，对实执不会有丝毫损伤。对自己新发明的、非自然现起的“我”做观察，只会形成一种臆造的见地。总而言之，如至尊洛桑却坚所说：

“对我们凡夫而言，除了现在的显现理之外，别无正理的所破显现理。这是因为凡夫的一切心识均为无明所染，所以任何境相都是谛实显现。”

对我们这些普通人来讲，个人、诸蕴、山、房屋等现在的任何显现，都是世俗显现与谛实显现混合的一种显现。“这部份为谛实显现”、“那部份不是谛实显现”，这样的区别是没有的，一切法全都是谛实显现。在凡夫心中，不与所破混合的显现理一个也没有，因此，对我们而言，这种显现就是所破显现理或实有显现理。

对此放任不管、而拚命想在别处找到所破，就会犯下大错。

<sup>①</sup> 后藏札什伦布寺设置的最高学位。



章嘉·若贝多杰曾说：

“如今我派诸明慧，耽著实有等名相，  
鲜明显现未留意，另觅所破如兔角。  
离障老母面庞上，彼之显现本来无，  
未达关要说法多，然恐老母早溜走。”<sup>①</sup>

我们应将外缘师长教授与内缘积资净障结合起来，依靠这些力量，再以精细、卓越的智慧来认真分析，这是很重要的。

若能正确认识所破，“缘起”等任何一种正理都能将实执须弥山击破、碎成灰土，通达空性便不再是一件难事。章嘉·若贝多杰说：

“不需寻觅即求者。”

意为不必跑到远方去寻找空性，它与寻求者本来就住在一起。因此，单是认识这个所破也值得费数月或数年的时间来修。

## 子二、周遍决定扼要

如此，当心里能清楚地现起前面所说的、正确的所破之抽象含义<sup>②</sup>时，次应决定：假如俱生我执所执的“我”是自性有，它与安立所依诸蕴的关系必然是体性相同或相异，除此之外没有第三种可能。作为一项总的原则，一个法的存在，必然是以一或多的形式出现。如果这项原则成立，实有的事物就必然是谛实一或谛实多。因此，假如这样的“我”是存在的，那么它与诸蕴的关系不是自性一就是自性异，除此之外没有其它可能。如果这两种可能性都排除了，则可断定这样的我不存在。引发这样的定解即是“周遍决定扼要”。

对此扼要未获坚固定解之前要持续修，不可只修一、二天便算完事。

<sup>①</sup> 引自《正见歌·辨识母亲》，文中的“老母”指空性。

<sup>②</sup> 抽象含义 又可译作“义共相”，分别心中所起的义理影像。





### 子三、离谛实一品扼要

先将所破的情形回忆起来，然后做如下思考：如果我与蕴是谛实一的，它们就不可能在心里显现成异，而应当是绝对没有任何差异的一体。

其理由是：作为世俗的虚妄形式，体同相异、现象与本质不符是可以接受的<sup>①</sup>，但对实有来讲则不可以，现象与本质必须相符。既然如此，承认有我就没有意义了。因为“我之蕴”也可以说成“蕴之蕴”或“我之我”，所以，将“我”与“我之蕴”分开来讲就变成毫无意义，而且将犯“所取”五蕴之外没有“能取”我的过失，如《根本慧论》中所言：

“若谓离取蕴，其我定非有，  
则计取为我，其我全无义。”

再者，如《入中论》中所说：

“取者取一不应理，业与作者亦应一。”  
所取与取者，身与有身，支与有支都将成一。

不仅如此，如果我与蕴是一，则问题丛生，如《入中论》中所言：

“若谓五蕴即是我，由蕴多故我应多。”

如同蕴有五种，我也将有五个，或者如我只有一个，蕴也只能有一种而不能有五种；因为我即五蕴，那么入胎结生即无必要；又因为我与身体自性为一，那么死后遗体烧成灰时，我也将成为灰烬；而且，我在后世结生时，身体也将跟着一起结生，或者说，身体不可能在后世结生，所以我也将不可能结生，在无色界受生时，我将不存在；或者我即成色体。

如果我与心是一体，因为心无寒冷、饥饿之感，我也不会有

<sup>①</sup> 例如声无常与所作性等。



寒冷、饥饿之感。冷、热、饥、渴之时，也不能说“我冷”、“我饿”之类的话。

如果我与身心两者同体，那么做“我之身”、“我之心”这样的区别就没有意义了。

再者，如果我与蕴是自体成立的一事，就应在任何时间、地点都完全一致。如《根本慧论》所说：

“若五蕴是我，我应有生灭。”

正如五蕴有生有灭，我也将有生有灭。如此一来，由于色蕴前后相续间断而有生灭，我也将相续间断而有生灭<sup>①</sup>。

如果前后世之我与前后世不同的五蕴自性为一，那么，前世之我与今世之我两者的自性到底是一还是异？如果是一，前世受生为畜生时所受的愚痴苦，今世也应当受；前世畜生也能感受到现在人的快乐。

如果前后世之我是自性异，则如《入中论》所言：

“如依慈氏近密法，由是他故非一续，  
所有自相各依法，是一相续不应理。”

正如慈氏与近密相续各异，则是没有自性联系的二个人，这就不可能有能回忆前世的神通。

又如《根本慧论》中所说，将有所做业失坏的过失：

“若此是余者，无前亦应生，  
如是前当住，前未死当生。  
前断业失坏，余所做诸业，  
当由余受果，此等皆成过。”

如果认为前世之我虽已消失，但仍有后世之我来受报，那么自性有补特伽罗所造的业，可以由其他自性有补特伽罗来受报，这将犯“值遇未造业”的过失。

<sup>①</sup> 此处所说的生灭为自性生灭。



基于上述这么多的过失，由此得出结论：我与五蕴自性为一根本不能成立，此即“离谛实一决定”。

#### 子四、离谛实异品扼要

如前决定了离谛实一之后，我们应接着思考：“现在只剩下我与蕴两者为自性异的可能性了。”

如果是自性异，情况又该如何呢？如《根本慧论》中所说：

“若离取有我，是事则不然，  
离取应可见，而实无可见。”

如果山羊、绵羊、牛三头牲畜同时存在，那么除了山羊与绵羊之外，还剩下牛可以示人。同样的，如果我与五蕴自性为异，除了色、受、想、行、识五蕴之外，还应该有个与蕴无关的“我”可以指认出来，然而这是办不到的。

《根本慧论》又说：

“若我异五蕴，应无五蕴相。”

我应该不具足五蕴所表有为法的生、灭等相。虽然五蕴有生、老、病、死，但我却没有。对五蕴的饶益或伤害对我没有影响，这些都是与世间名言相违背的。

主张我与蕴自性为异还有许多其他方面的过失，例如，在无蕴的基础上也将产生“我”想，以及“已造业失坏”、“值遇未造业”等，如前已述。

因为有这么多个不合理的地方，由此可得出结论：我与蕴自性为异也根本不能成立，此即“离谛实异扼要”。

现在总结上述四种扼要如下：

首先，将“所破决定”的显现理牢记在心，不要让它跑掉。然后，用“一异”正理来作观察。当肯定这两种可能性都不成立时，又将如何？譬如，有一头牛走失了，它只有两条山沟可走，别人对你说牛找不到了，但你不相信，从两条山沟的沟头至沟尾



寻找却遍寻不获，这时你会清楚地意识到，自己心里想找的这头牛已经不在。同样的，作为俱生我执所著境的这个“我”本来也是十分鲜明的，好象可以用眼睛看到、用手捉到，但在用正理观察之后，它便完全地消失了、没有了，当我们清楚地生起这一定解时，即获中观正见。

在那一时刻，利根习气强的人有如获至宝的感觉，钝根的人则会感到惊恐，像突然失去某件重宝，这是正常的。以前宗喀巴大师在色拉却顶传正见引导时，杰·喜饶僧格（慧狮子）因通达正见而发生恐惧，伸手抓自己的衣领。宗喀巴大师见状十分高兴，说：“那塘巴正在抓世俗的衣服。”欧曲瓦传正见引导时，他的一些弟子也出现恐惧的情况。

当所破彻底消失时，心里可能会有“这是空性！我证到了！”之类的念头，因为这些是非遮或能立之相，所以不要跟着它走。在确定所破“我”没有时，这一决定智应具有两个特点：决定相——确定无自性的决定智十分坚固；显现相——唯破所破实有而产生一种空朗朗的感觉。应以正念保住这一决定智、不要忘失。

当行相力开始减弱、变得不明显时，如果此时尚不需出定，则应如前做四扼要观察，当重获定解时，即应生起有力的决定智，在持续有力的定解中一心入定。

在定中唯破所破实有产生出空朗朗如虚空的感觉，此即定中如虚空的修法。此时因遮破所破“我”的力量，会导致名言我相的丧失，找不到名言我相，但大可不必因担心堕入断见而试图去找回名言我。

## 癸二、后得修如幻化

在出定后的后得位中，应观察何为破除所破之后的遗留物，将会发现只有我的名字留了下来，引发这样的坚固定解：这个唯名言我就像幻化物一般，它能造善不善业、也能领受黑白异熟



果。

譬如，对魔术师来讲，幻化的象、马虽然显现，但在意识中，他知道象、马是不存在的，于是确定这些是虚妄相。与此同时，他还是能直接地、无可否认地看见象、马来来去去。同样的，我们应该懂得，这个我是无自性的唯名言安立有，虽然它不真实，但还是可以造业受报，与它有关的能作、所作缘起也是必须接受而无法否认的。要学习显现而空、空而显现犹如幻化这一修法。

在最初寻求正见的时候，由于实执的习气很强，心里似乎觉得容不下空性，过后又觉得难以安立现相。然而，如龙猛所说：

“诸法缘起者，乃因自性空，  
此是无等伦，如来所示教。”<sup>①</sup>

我们必须明白，空性是缘起之因，所以空性是现相的助伴；缘起是空性之因，所以缘起是空性的助伴。

“缘起”正理在这里起着关键作用。例如，以缘起因成立芽等非实时，必须破除俱生心的执著理，亦即破除“芽非唯名言安立而是从它自己那边而有”的执著。如何破呢？如果芽像俱生心执著的那样是自性有，就不需要依靠因缘以及能安立的名言等其它条件，而能自存自立。事实上并非如此，芽需要依靠种子、水、肥、合宜的温度、湿度等因缘才能生起，它是依赖其它条件的观待而成之法，故为缘起，这可以用现量成立。如此缘起正理或缘起因能破除不观待其它条件、能自存自立的自性有边，所以有“以现相除有边”而“空性为缘起之助”的说法。

如果芽是自性有，它就不可能由因缘产生，芽的自性也不会改变。然而，芽最后会长成禾穗，结出的青稞等物可以为人或畜生所食用，这一切能作、所作的缘起建立都是合理的，所以又有

<sup>①</sup> 引自《七十空性论》。



“以空性除无边”、“空性为缘起之助”的说法。

这些道理见之于众多经论。《无热恼龙王请问经》中说：

“若从缘生即不生，其中无有自性生，  
若法依缘即说空，知空即是不放逸。”

《根本慧论》中说：

“若非缘起故，少法则非有，  
是故非性空，少法亦非有。”

《入中论》中说：

“由说诸法依缘起，非诸分别能观察，  
是故以此缘起理，能破一切恶见网。”

宗喀巴大师也说：

“不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，  
定能普灭所执境，彼时见观察圆满。  
又由现相除有边，及由空性除无边，  
若知空性现因果，不为边执见所夺。”<sup>①</sup>

若能理解空性与缘起互不矛盾、相互助成的道理，就能对因果等能作、所作缘起产生定解而重视缘起，促使我们尽己所能、努力实修断恶修善之行，尤其是修慈心、悲心、菩提心及学处等，将之付诸实行。简言之，我们将成为智慧与方便互不乖离的修行者。

（帕绷喀大师同时指出：有些人以为重视业果等是初学者的法，所以，另为弟子开示所谓殊胜教授，声称没有业果，这实际上与顺世外道没有两样。）

## 壬二、抉择法无我

这部分分两小节：（癸一）抉择有为法无自性；（癸二）抉

<sup>①</sup> 引自《三主要道》。



择无为法无自性。

## 癸一、抉择有为法无自性

这小节又分三方面来讲：（子一）抉择色无自性；（子二）抉择心无自性；（子三）抉择不相应行无自性。

上述对补特伽罗无自性义获得定解的方法，也可以用到其它法上。经<sup>①</sup>中说：

“如汝知我想，如是观诸法。”

《四百论》中还说：

“说见一法者，即见一切者，  
以一法空性，即一切空性。”

### 子一、抉择色无自性

凡夫的心识为无明所染，当色等显现时，除自相有显现理之外，别无其它显现的方式，这种显现就是所破显现理，必须破除如其显现而有。

虽然一切法都是以各自安立所依他法支分为基础、而在安立所依之上唯名言安立的缘起，但在未得正见的凡夫心中，此处以瓶子为例，瓶子并不显现为只是在自己安立所依上所安立的安立法，而是显现为在安立所依与安立法浑然一体之上，有个鲜明生动的瓶子，此即所破的显现理。

虽然如此显现，但因为安立所依与安立法相异的关系，瓶与瓶的安立所依像俱生实执执著的那样为实有一体是不成立的。而且，在瓶的安立所依之外，也没有其它瓶的显现理。因此，瓶只是依靠腹、口、足等聚集体的合格安立所依而对名言量的显现。由于瓶子只是世俗有，所以，瓶与瓶的安立所依为实有异体也不

① 《三摩地王经》。



成立。

总的来说，一个法的存在，必然是以一或异的形式出现。如果此法系实有，它就一定是实有一体或异体。当这两种可能性都不存在时，它就不是实有，瓶等非实有就是通过这个方法成立的。

简言之，以瓶子为代表的色等一切法，都必须依靠安立所依、无法自存自立，所以不是实有。《四百论》中说：

“一切非自主，是故我非有。”

此外，从总体上说，瓶子为单一体，但必须依靠众多支分而有，所以它虽然单一体，但不是自性有。再者，虽然瓶与柱两者立为相异，但这只不过是相对于对方来讲的，瓶、柱两者就其自身而言并非异体；否则瓶、柱本身也将成为异体，而无法成为单一体了。因此，瓶柱虽异，但瓶子本身是单一体。而瓶子之上的一、异两者也只是分别安立而非自体有，如《根本慧论》中所言：

“异因他而异，无他则无异。”

以及：

“若异非他异，无他亦成异。”

## 子二、抉择心无自性

心为与境交涉的明、知之体。心有很多种类，例如心王、心所等，是根据领受境的主体或特点来分。在这些支分之上，以及在前后刹那众多支分合集安立所依之上，非唯分别安立而由自体成就的心是丝毫不存在的。然而，心却不是这样对我们显现，它似乎不观待于任何东西而能自主地领受外境，这种自存自立或在境上可找到它的显现，即所破显现理。

如果这种显现是如实而有，那么，以今日之心为例，它就必须与其前后刹那众支分自体为一或自体为异。





假如是异体，在排除了上午与下午两种心识后，应仍可找到“今日之心”。因为分不出来，所以今日之心与上、下午心不能成立为实有异体。假如今日之心与上、下午两种心是实有一体，因为这两种心为多，所以今日之心也将为多。或者因为说今日之心在上午就有了，所以下午之心应该在上午就出现了。又因为上午没有下午之心，所以上午应该没有今日之心。因此，今日之心与自己支分为实有一体也不成立。必须如此来获得心识无实的定解。

再者，如果心的三轮<sup>①</sup>是实有一体，就会犯能知、所知成一的过失；如果是实有异体，则在没有所知的情况下也应该有能知，没有能知也应该有知等。所以，心识的三轮非自体有。“心”只不过是在前后刹那众多支分等缘起聚集体上，由名言量所安立。就此而言，轮回、涅槃的一切能作、所作都是合理的。

### 子三、抉择不相应行无自性

此处以时间为例，一年只不过是在十二个月合集之上显现而有的，但其所破显现理却与之相反。在找到所破显现理之后，接着应当确定年与安立所依十二个月自性非一，否则，如同安立所依月有十二个，年也将有十二个；又因为年是一个单一体，十二个月也将成为单一体。如果这两者自性为异，在十二个月之外，应该能指认出一个名为“年”的事物，事实不然。因此，“年”只不过是在安立所依十二个月之上、由能安立标准心所安立的，除此之外，年根本不是从它自己那边而有的。

### 癸二、抉择无为法无自性

两种灭<sup>②</sup>、虚空、空性等，因为不是由因缘造作而生，所以

① 三轮 1、能知；2、所知；3、知。

② 择灭与非择灭。



称作“无为法”。此处以虚空为代表，“虚空”只是遮除所破质碍无遮之上的唯名言安立。如果虚空整体与东、南、西、北各部分自性为一，那么，东面与西面的虚空应成为一体。这样一来，当太阳出现在东胜神洲上空时，西牛货洲上空也应该有太阳升起。如果自性为异，整体与支分就没有联系而变成别的东西，除了方隅上下虚空各部分之外，还应该虚空可以指认出来，事实不然。

有些人将空性执为实有，极不合理。佛经中称此为不可救药之见：

“宁执我见如须弥，不应执空为实有。”

根据安立所依的不同，空性可以被分成很多支分，在空性所依之上，也有周延不等的众多空性支分。空性与这些支分的关系是一体或是异体？空性与空性所依有法是否相互看待？通过观察即可了知。

经中说：

“若不见色，云何可见色真实性？”

### 壬三、由此生起毗钵舍那之理

前面我已介绍了如何以九住心方便三摩地成办合格奢摩他的方法，但即便能保住它，单靠这种轻安是无法获得毗钵舍那的。此处以补特伽罗无我为例，谈一下毗钵舍那生起的情况：

如前所述，先通过四扼要观察，确定在五蕴之上根本没有俱生实执所执的有自性的“我”。当这种定解清楚地生起时，应以正念保持这一所缘不忘，另以正知消灭沉掉而入定。当行相力减弱或变得不明时，应重新如前做四扼要观察，以获得有力的定解，然后一心专注于此，如此寻求空性的住分。当住分获得时，便在坚固的止住修中做四扼要等观察，就像小鱼在澄净、平静的湖中游水一样。



以这种住分与妙观察慧平等的方式长时间地修习，如前依次成就九住心之后，以观察力引发的殊胜轻安，将比以前获奢摩他时的轻安更为殊妙。当观察修能毫不费力地转成止住修时，即得缘空性的正毗钵舍那，止观也成为双运的状态。





# 第二十三天



金剛乘、四攝与发心仪轨（预备）





（嘉杰·帕绷喀仁波切先引用法王宗喀巴大师的言教，“如是三主道诸要”等<sup>①</sup>，简述纠正动机之法。在回顾了已讲的各科之后，大师接着说：）

### 庚三、学不共金刚乘之理

如前所述，我们首先应当依靠下士道、中士道，生起出离心的体验；然后依靠上士道发起菩提心的体验；再对空性见获得定解，此后方进入密宗。

如果不做这些准备直接进入密宗，我们的努力就无法成为解脱与无上菩提的方便。就像小孩骑野马，不仅无益，反而有极大的危险。生起“三主要道”体验之后再进入密宗道，密宗的迅捷特色将因此而决定得到体现。

据说密宗教法比佛还要稀有，如果依靠无上瑜伽之道，我们在浊世短暂的一生中即可获得无学双运位，因此一定要学习密宗道。只是为了扫除现前的违缘，去求一些诸如“马头”、“金刚手”等随许<sup>②</sup>是不够的。我们应当依止合格的金刚阿闍黎，在“集密”、“胜乐”、“怖畏”任何一位本尊的曼荼罗中，妥善地获得决定培植四身种子的清净四灌顶，如护眼珠般爱护灌顶时所接受的三昧耶与律仪，在这基础上听闻二次第甚深引导并做实修。如此便完成了对整个教法的修持，这是极大的成就！

若能妥善地学习这些修道之法，对于从依止善知识开始，至无学双运之间的显密妙道，便能获得彻底的了解。

（帕绷喀大师说，按照规矩，在有很多弟子未得无上部灌顶的情况下，“学习金刚乘之理”这一节只提一下科判，而不细讲。）

<sup>①</sup> 引自《三主要道》，全颂为“如是三主道诸要，子能如实通达时，当依静处起精进，速疾成办究竟愿！”。

<sup>②</sup> 随许 认可修持本尊念诵密咒的密宗仪式，受法者通常需要先获得正式密宗灌顶。



## 己二、成熟他相续学四摄之理

《经庄严论》中说：

“施同示劝学，自亦随顺转，  
是为爱乐语，利行及同事。”

如此颂所言，菩萨必须努力饶益其他有情，并以“四摄”的方式来成熟有情的相续。

“四摄”之中第一为“布施”，由于凡夫容易受财物的诱惑，所以先布施财物让他们欢喜，摄受为眷属，再逐渐引入正道。

第二为“爱语”，和他们谈谈与世间道理相符合的话，此外，更主要的是根据他们的根机与喜好，为之说法。

第三为“利行”，要设法使他们一步步去学习为他们所开示的、符合其根机的正法之道。

第四为“同事”，自己也要照着为他人开示的内容身体力行。必须以此“四摄”来利益有情。

上述为正行的内容。

## 己二、以仪轨受持发心

前面我曾提到，“以仪轨受持发心”一科留待后面再讲，现在补讲这部分内容。

此科分两大段：（庚一）未得律仪令得之理；（庚二）已得守护不退之理。

### 庚一、未得律仪令得之理

所谓“以仪轨受持发心”，是指先要对菩提心有所体验，再去受戒，律仪才会生起；没有任何体验，只是跟着句子念诵，是没有好处的。但是纵然没有体验，受戒还是能培植习气的。所以，大家对此要郑重其事，这很重要。已经生起体验的诸位，明日受



戒时要认真地观修所缘，凭借殊胜境而获菩萨律仪，发心也将增长并坚固。

发心仪轨有三种形式：无预备法的为略轨；预备、正行在同日完成的为中轨；一天为预备、一天为正行的为广轨，这次按广轨来传。

如果在灌顶、引导和传经等之后传发心仪轨，由于这些法不同于“菩提道次第引导”，所以规矩上在前行阶段，需要详细讲解全部共同道次第。这次因为与“菩提道次第引导”一起传授，前行内容已在前面详细地介绍过了，所以没有必要再做重述。（帕绷喀大师又指出，今后准备为他人传发心仪轨者，必须记住是否配合“道次第”讲解其间的区别。）

（接着，预会大众念诵了“加行法”，其中供养鬘系长颂，曼荼罗计数多遍。奉献了求法曼荼罗之后，大师简要地开示了前行纠正动机之法，然后说：）

今晚与明日早晨，大众务必尽力观修以前所讲的所缘。明天我们要恭请诸佛菩萨来做发心的见证而做顶礼、供养等事，如果像穷人请转轮王来家中，让转轮王坐在污秽肮脏、积满灰土的环境中十分不妥，现在散会后要认真打扫会场，但不要伤及虫蚁，然后喷洒香水，铺设鲜花，阿闍黎的法座要用花与珍宝装饰。

至于供品，阿底峡尊者曾经讲过：“藏人供养太恶不生发心”，所以供品不应太差，据说应奉献全部财产的六分之一。无论如何，大家要尽可能陈设丰盛供品，让自己的同伴吃一惊！

明天传发心时，为了发起菩提心，要修积资净障、防护中断等法。虽说最理想的做法，是在明日早晨念诵《甘珠尔》<sup>①</sup>。否则也应念《华严经》。再不然，擅长念诵的人，一定要认真地念诵《般若八千颂》与《贤劫经》。此外，还要施水供、部多朵玛，

<sup>①</sup> 藏文大藏经的经藏部分。





所以我们先施放三份朵玛<sup>①</sup>，然后再进入正行。

世俗人在除旧迎新时，都要盛装庆祝一番，我们要发菩提心、入大乘道成为佛子，为何不来庆祝一下呢？明日早晨请大家沐浴更衣，出家人要披上法衣、祖衣等，像过去诸佛所做，手上捧着发心的供养来到这里。

当大家进入会场时，不要把会场看成是一幢普通的房屋，而应视作无量宫，并有四门，四方有四大天王及千万名眷属保卫守护，外围四周有善品天神为了得到发心而等待着。室内四面壁画上，绘有我们的大师在有学道时修菩萨行的故事，应把壁画想像成活生生的样子，对之随喜并做发愿。

第二次集会的时候，礼请师长到场，为了菩提心的生起，要广修“加行法”，认真地积资净障。修的时候，对积资净障的所缘要郑重。大家必须将师长视为真正的薄伽梵释迦牟尼，对师长所开示的每一种所缘相，都要认真地观修。

总的来说，为利一切有情而愿成佛之心为“愿心”，发心之后想学菩萨行之心为“行心”，前者好比准备去印度，后者则如正式上路<sup>②</sup>。

以仪轨受持发心有二种情形，根据《菩萨地》中的说法，愿心与行心需要各别受；根据《入行论》中的说法，愿心与行心可同时受。这两种做法实际上并无区别。有人认为这两种做法分属中观派与唯识派，然而这两派在发菩提心仪轨方面并无分歧。自宗则主张，前一种做法是对只能发心但不能学菩萨行者说的，后一种做法则是对两者俱能说的。明日所传的仪轨是愿心、行心一起并受。

（接着，我们献了酬谢曼荼罗。在《道次第愿》之后，由大

<sup>①</sup> 供养上、中、下三等宾客的朵玛。上宾指师长三宝，中宾指十方守护神，下宾指六道有情尤其是害人的鬼怪等。

<sup>②</sup> 《入行论》中说：“略摄菩提心，当知有二种 愿求菩提心、趣行菩提心。如人皆了知，欲行正行别；如是智者知，二心次第别。”



宝师长带头，念了“殊胜大宝菩提心”等<sup>①</sup>偈颂三遍，“愿诸父母有情具安乐”<sup>②</sup>等一颂、“吉祥师长寿坚固”<sup>③</sup>等一颂各一遍。随后又念了《格鲁圣教增长愿文》<sup>④</sup>，预备法会至此结束。）

---

① 出处不详，全颂为：“殊胜大宝菩提心，若未生者令生起，若已生者令不退，辗转向上愿增长！”。

② 见龙树造，《发菩提心仪轨》。全颂为：“愿诸父母具安乐，愿诸恶趣常空无，诸凡各方菩萨众，彼等诸愿悉成就！”。

③ 出处不详。全颂为：“吉祥师长寿坚固，自他积资净障已，等空众生安乐源，佛位速疾愿获得！”。

④ 贡唐·贡却丹贝准美著，汉译全文见拙译《三主要道甚深引导笔记·开妙道门》之附录（台北 经续法林出版）。



第二十四天



发心仪轨（正行）





(第一次集会时,我们一齐念诵经典,也修了施放朵玛等法。第二次集会时,迎请大宝师长入座,并修“加行法”,供养鬘等均均为长颂。随后奉献请求授予发心律仪的曼荼罗。当时每人手里都捧着发心供养,献完曼荼罗之后,大家将供品献到师长跟前、累积成堆。

帕绷喀大师先引述三界法王宗喀巴大师的话,“大乘道命为发心”<sup>①</sup>等,如前介绍了发心的种种功德。接着说:)

从“暇满”、“难得”开始,大家要依次修心,使心地调柔。在观修所缘的时候,应设想一切有情围绕在自己身边,六道众生全都现为人相,观一切男性有情为父、一切女性有情为母,分坐于右、左两侧。

次观师长为释迦佛,周围有贤劫千佛等围绕。在迎请来的师长、佛、菩萨面前,右膝下跪。

(随后,大宝师长解释了仪轨中的各颂文意,并由师长领诵,弟子跟随。师长先念了“归依发心偈”<sup>②</sup>三遍、“为救众生远离有寂畏”等<sup>③</sup>一颂三遍,这是“归依”与“立誓受持发心”。其次为正行,愿心与行心同时并受,诵“诸位师长佛菩萨”等以请求许可为先的受戒文<sup>④</sup>三遍。“如今此生有果利”等<sup>⑤</sup>二颂一遍,这是有关生欢喜心与受持学处的内容。大师接着说:)

今天就在我们发菩提心时,十方无量世界中的诸佛刹土及宝

<sup>①</sup> 出自《道次第摄颂》,全文为“大乘道命为发心,是菩萨行根本依,能转资粮如金汁,摄纳众善为福藏,菩萨如是善了知,以菩提心为心要,至尊恩师如是修,欲解脱者如是行。”

<sup>②</sup> 全偈为:“诸佛正法以及众中尊,直到菩提于彼我归依。我以所修施等诸资粮,为利一切众生愿成佛。”

<sup>③</sup> 全颂为:“为救众生远离有寂畏,发起欲得圆满菩提心,从今乃至未获佛位间,纵有命难不舍恒受持。”

<sup>④</sup> 全文为“诸位师长佛菩萨,伏请于我作忆念,犹如往昔诸如来,菩提心者令发起,及于菩萨诸学处,彼等依次而安住;我亦为利众生故,菩提心者令发起,于彼菩萨诸学处,彼等依次而安住。”除前二句外,其余出自《入行论》。

<sup>⑤</sup> 全文为:“如今此生有果利,善得人身之利益,今日生佛种姓中,即是菩萨佛之子。今后我当尽自力,发起随顺种姓业,于此无过净种中,不令玷污如是行。”出自《入行论》。



座大为震动，众眷属询问是何因缘，诸佛回答说：“在雪域藏地名爲曲桑茅篷的地方，弟子‘某某’与‘某某’在其师降巴丹增成烈嘉措座前发大菩提心，因此力量而震动”。他们都发愿：希望各位不退初心且功行圆满。

（随后，大师尽力捧起一堆发心供养，剩余的由侍从捧着，大师说：）

因为参加这次“菩提道次第”法会发菩提心，我们积聚了无量善根，以此善根为代表，为了保证三世善资粮不致浪费，我们现在做如是回向：“我们将这些善根托付给至尊弥勒怙主，凭借这些善根的力量，将来有一天，当弥勒怙主在这个世界上示现殊胜化身时，愿我们成为胜者弥勒怙主的最初弟子，受用语教甘露，获得成就无上菩提的授记！”

念完三遍之后，我会把供养抛向空中，大家应当设想自己的善根变成八吉祥、七政宝等供品，落到兜率天尊弥勒的四周，弥勒怙主也将接受这些供养并为你们发愿。

（大师亲自领诵“何时金刚座山顶”、“彼时弥勒佛喜悦”等二颂<sup>①</sup>，三遍之后，将供品抛向空中。）

## 庚二、已得守护不退之理

这段分两部分：（一）愿心学处；（二）行心学处。

### （一）愿心学处

愿心学处包括两方面：（1）学习此生中发心不退之因；（2）学习余生中不离发心之因。

（1）学习此生中发心不退之因共有四种：1、忆念发心功

<sup>①</sup> 此二颂出自根敦珠巴（僧成）所造的《弥勒妙像颂》。二颂全文为“何时金刚座山顶，弥勒怙主日出时，愿我心莲正开敷，有缘群蜂令饱足！彼时弥勒佛喜悦，垂伸右手置我顶，授记当得大菩提，愿速成佛利有情！”。



德；2、昼三次夜三次受持发心、令发心增长不退；3、阻止于害我者不思饶益的恶心生起；4、积集资粮使发心增长。

(2) 学习余生中不离发心之因分两组四种，前四种为断除四黑法：1、说妄语欺骗师长、亲教师、轨范师等；2、令他人对行善生起悔意；3、以嗔恚心对菩萨恶语相向；4、心不正直欺诳他人。

后四种为依止四白法：1、断除故意妄语；2、具正直心、不欺诳有情；3、对菩萨起大师佛陀想并如实赞叹；4、令自己所成熟的有情受取正等觉。

## (二) 行心学处

(帕绷喀大师详细讲述应该如何如法奉持菩萨戒，不为十八根本堕、四十六恶作所染污之法<sup>①</sup>。又说：)

有道是：

“我为汝示解脱法，是否解脱自决定。”<sup>②</sup>

你们要尽量将前面所讲的内容用于实修，不能只视为外在的讲说之法。

譬如，商人根据骡、马等牲畜的承受能力，让它们驮负适合的货担。大家也应根据自己上、中、下不同的心力，无论如何要修一些最起码的法；尤其要将菩提心作为修持的中心，并将其它所缘作为修持的助伴。

首先，我们要如理地依止善知识，发心实修善知识所开示的教诫内容，使暇满具有真正的意义。这一“取心要”的工作从现在起就要开始，因为这个人身是不会久住的，死后去哪里受生自己也无法做主。一旦受生在恶趣之中，便会有难以忍受的痛苦，所以，我们必须寻求救护远离恶趣苦的皈依处，以及解脱恶趣苦

<sup>①</sup> 具体条文请参阅宗喀巴大师所造《菩萨戒品释·菩提正道》。

<sup>②</sup> 出处不详。



的方法。

虽然勤修这些方法能保证我们不堕恶趣，但善趣身也不外乎是苦，而且难保将来不再堕入恶趣。在仔细思考了这些情况之后，我们应当发起出离轮回之心。

但是，只是自己一个人解脱轮回还不行，因为一切有情都是对我们有恩的父母，对他们不予关心是一种卑劣的行径。不仅如此，单是解脱轮回还不够，因为我们迟早要进入大乘道，所以现在起就应入大乘道，而发心是大乘的唯一入门，所以要勤修发心之法。

当我们能生起菩提心的“无励力觉受”时，从我们来讲，虽然不会计较为利益有情而做长时间的苦行，却不忍见母亲有情这样长时间地受苦，所以，要发殊胜菩提心而进入一切乘之最——密宗道。我们必须在合格的金刚阿阇黎跟前获得能熟四灌顶，修习“光明”与“幻身”双运的双运亲因，及能熟道生起次第等，以期在浊世短暂的一生中，获得无学双运位。

在获得无学双运之前，需先有双运的亲因——胜义光明与净、不净幻身。在这之前，能成熟这些道的生起次第粗分至少要臻于究竟。在这之前，必须要获得决定培植四身种子的清净四灌顶。在这之前，又必须先以共同道菩提心净治相续，以造就殊胜的密宗合格根器。

为了菩提心的生起，我们先要有对一切有情受苦心生不忍的悲心；生起悲心的基础，是自己先要对轮回的总、别痛苦发起无法忍受的出离心；发出离心之前，又先要对恶趣苦产生恐惧；而真正恐惧心的产生，需要我们先思维业果与死期不定。

唯一能促使我们生起修道之心的，是思维暇满、利大、难得。这一切的证德，必须依靠以意乐与加行如理依止善知识才会生起。所以，刚开始修的时候，不要好高骛远，应从依止善知识法开始，依次修心，先生起“通达”。所谓“通达”，是指获得这



样的自信：“如果我将来修这一所缘，定能在相续中生起，”

然后再从头开始，从“道次第”之首依止善知识法开始，对每一个所缘发起“有励力觉受”。对已生起体验的各科做“速修”即可，对未生起体验的所缘，则着重专修。

由于我们现在有机会遇到这样的圆满无误显密无垢教法<sup>①</sup>，如果对密法不加以薰习，是极为可惜的。我们无论如何要对“集密”、“胜乐”、“怖畏”三大本尊之一的生圆次第做速修。这样的人能速修全圆教法，所以能将一切教法放在一座中修习。

对上至菩提心的那些所缘发起“有励力觉受”之后，又应从头开始，对每一种所缘发起“无励力觉受”。这就像是一条唯一可以通行的大道一样<sup>②</sup>。

以这种方式对上至菩提心的所缘发起体验之后，我们便应如法地勤修密宗道二次第，如此一来，密续与大成就者论者中所说的殊胜证悟将在相续中生起。过不了多久，我们便能像嘉瓦温萨巴父子那样，在浊世短暂的一生中现证双运金刚持位。

如今我们已发起了菩提心，为了趣入无上佛子之行，我们应当发愿消除尽虚空际六道众生各自的痛苦而将他们置于无上菩提之位，所以，大家要一起念“入行愿”。这虽说不是我大宝师长的规矩，但在以前赤钦父子的时代是这样做的<sup>③</sup>，我觉得很有必要恢复这一妙规。因此，请大家配合文义心不散乱来做念诵。

（接着，由帕绷喀大师领诵，与会大众同念《入行论·回向品》。最后，我们奉献了酬谢曼荼罗，并念诵发愿文与吉祥颂等。由于大宝师长的恩德，全圆教法心要菩提道次第妙轨纵然到了时劫的最后一刻也不会消失，它将以最为灿烂的光明消除三界的黑暗！）

① 指宗喀巴大师的教法。

② 关于通达、有励力觉受与无励力觉受三者的区别，请参阅本书附录三《菩提道次第体验引导修法教授》。

③ 可能是指赤钦·洛桑耶协丹巴饶杰（善慧智教增，十九世纪早期）师徒。





结束词

您<sup>①</sup>以慈悲之剑毁灭三有，  
在如来教中昂然现为执金刚之主。  
无边大慧宣说诸佛妙业，  
将众生从昏睡的床上唤起。

您那空悲妙印的明月，  
使究竟乐游戏海水高涨，绿意盎然！  
我的心莲由此盛开，  
再次将您——百部之主，奉为我的顶上庄严！

怙主的口授如千万种财宝，  
能满足有寂的一切所需。  
把这个可见可触的宝盒装满，  
它将成为有缘之士的心宝<sup>②</sup>！

您将圣教众多次第汇集一处，  
这是一切智破除相违之舞。  
您以无比吉祥伟大的教证，  
依据根器将有情置于大乘<sup>③</sup>。

释迦佛无量殊胜的言教是众生之宝，  
理解它们是最上教授，  
由此一切万物现为最上，  
能享用这样的景观是诸佛欢喜之道！<sup>④</sup>

① 指嘉杰·帕绷喀仁波切。

② 指本书《掌中解脱》。

③ 此颂隐含“通达一切圣教无违”殊胜的文句。

④ 此颂隐含“一切圣教现为教授”殊胜的文句。



战胜四魔的胜利鼓音，  
将牟尼甚深密意的无误言诠传播，  
以此顺易赐给二利的信息，  
能使众多学人受行此难得之道！<sup>①</sup>

不染过失遍行大海中，  
成熟道要的自证界，为众开示  
没有生、灭、我的缘起义，  
还有何道比此更为殊妙？<sup>②</sup>

一切如意宝难以比拟的难得身，  
不应用于享受现世的盛事，  
当为自己的永久安乐考虑，  
这样的人除了修此妙道，还有何求？

因此，想求解脱的人们，  
不要将相似道自夸为妙，  
当服用凝聚全圆教授的精华，  
这样才会使你们的愿望满足。

勤编本书的善资粮如恒河长流，  
这一美丽如月的水晶璎珞，  
庄严各方连绵亘长，  
以此缘起幻化的无量神奇，  
愿人天众生顶戴的摩尼宝，  
无垢佛教的清凉月，

---

① 此颂隐含“易获佛陀密意”殊胜的文句。

② 此颂隐含“极大恶行自趣消灭”殊胜的文句。



令有缘睡莲开敷呈祥，  
将三界热恼永远地消除！

从此宝藏发出无尽讲修的阵阵波浪，  
涌到虚空的尽头，  
愿金莲花盛开的大海，  
甘丹格鲁妙规永久住世！

用诸佛智、悲、力的宝粉，  
堆砌起来的须弥山高达有寂之顶，  
愿丹增嘉措住世百劫不动摇！<sup>①</sup>  
愿他的事业耳饰像日月般明亮！

快乐三时城<sup>②</sup>的吉祥，  
降落此地如同圆满时夏日的云彩，  
愿此悬挂在福德空中的华盖，  
降下利乐的甘霖！

愿我们能如理依止具恩师长，  
愿他住在顶上无价明点中永不分离，  
也愿我们鹏程万里，  
迅速地修完大乘之道！

总之愿我圆满六度万行，  
以利益量等虚空一切众生，  
愿我很快地成为吉祥菩提金刚，

① 丹增嘉措 指第十四世达赖喇嘛。

② 三时城 似指天界。



坐菩提树下拥有十力的妙德!

我们的根本师长——遍主金刚持帕绷喀巴，名讳至尊降巴丹增成烈嘉措贝桑波，合集三世诸佛菩萨智、悲、力、事业为一体，由悲心所发动，以不可思议的善巧方便，使我与同伦的愚痴之辈成为大乘的有缘人，恩德无与伦比。大师应拉鲁噶采瓦家夫人、信誓无比的女施主拉江<sup>①</sup>·央宗彩玲（聚音长寿）之请，为二位已故公爵季美南杰（无畏胜）与彭措饶杰（圆满盛）荐福而传授此一教授。时间为第十五胜生周铁鸡年（1921），地点在曲桑茅蓬的辩经院。

大师将《菩提道次第明晰引导捷径》、中传派与南传派《文殊口授》三种教授合并起来，再加上修心法中的《修心七义》，逐一详细地恩赐经验引导，以成熟我们的相续。像我这般的愚钝之人，也有幸能受用大师甚深、广大的语教甘露。

当时，惹堆札雅东贡仁波切按日笔录教授，并向大师本人请益核校。由于大师的利他事业广大如虚空，这一编审工作只能进行第四加行观想资粮田而告暂停。为了推广具恩师长的事业，我心里一直想着要把这一工作完成，在师长怙主的亲教弟子——包括许多散居各地荷负弘法重担的师长活佛、开演百论的格西们一再催促下，以上述笔录作为基础，参考其它可信的师长金刚持先后开示的道次第笔记，去芜存菁、详加审订。然而，由于散乱的牵绊、终不得暇，故而请求大师的秘书，来自丹玛的比丘洛桑多杰（善慧金刚）校阅我所收集的资料，审订先后次序与各节科判的内容。他曾以如教修行的供养长期侍奉大师，且多闻犹如阿难。他不辞辛劳，出色地协助我完成这一工作。我本人也抽空详加校订，对少量与师长言教不符之处做了修正，并将笔记中所遗

<sup>①</sup> 拉江 对三品官以上贵妇的尊称。



漏、我所记得的口传教授做了增补，尽力完成了本书的编辑工作。希望本书能成为大师言教的代表，有益于一切读者。

从我七、八岁开始，师长怙主便欢喜摄受，以无上加持的大悲哺育我成长。师长之卑微弟子、言行不一而没有正法的慵懒之人，僭名雍增甘丹墀江转世者洛桑耶协丹增嘉措，完稿于第十六胜生周火鸡年（1957）十月十五日。以此祝愿菩提道次第大宝教法在所有地区、一切时期中弘扬昌盛，长久住世！





附录一



菩提道次第明晰引导捷径前行  
念诵次第易行仪轨·有缘颈严



绛贝伦珠大师 造  
仁钦曲札 译



一切时中顶礼皈依于师长与能仁金刚持无别足下，伏请大悲摄受！

（此中将嘉瓦温萨巴大师教授菩提道次第前行六加行法之念诵部分汇编一处，以便持诵。第一加行法为洒扫住处、庄严安布身语意所依；第二加行法为由无谄诳求诸供具、端严陈设；第三加行法为身具毗卢七法坐安乐座、从殊胜善心中修归依发心等。）

## 一、观归依境：

自己正前方虚空中，有一八大狮子擎举高广宝座，其上为杂色莲花与月、日轮垫，体为自己具恩根本师长、相为释迦牟尼佛安住其中。身如纯金色，头具顶髻。一面二臂，右手按地，左手定印，上托甘露盈满之钵。身披红黄色法衣，相好庄严，以澄净光明为体。于自身所出光蕴中央，双足结金刚跏趺而坐。于彼周围，亲祖诸师、本尊、佛、菩萨、勇士、空行、护法等众围绕而住。彼等个个前方圆满座上，置有各自所说诸教正法，光明为体，经函为相。资粮田诸尊对己现欢喜相，自亦忆念资粮田诸尊之功德及恩德，于此之中，生大信心。次做如下思维。

## 二、归依

我与一切母亲有情，从无始以来乃至现在，虽已领受总轮回、别三恶趣种种痛苦，然苦之深度与边际犹难测度。我如今已得难得、利大之殊胜暇满人身，已遇难遇之大宝佛教。值此之际，若我不当即求得断一切轮回苦之殊胜解脱正等觉位者，又必将领受总轮回、别三恶趣种种痛苦。因前方所住师长三宝具有救苦之能力故，我为利益一切母亲有情当获正等觉位，是故今当归依师长三宝。

归依师长

归依佛





归依法

归依僧（归依诵三遍或尽自力所能而做念诵）

### 三、发菩提心

诸佛正法以及众中尊，直至菩提于彼我归依。

我以所修施等诸资粮，为利一切众生愿成佛。（诵三遍发菩提心）

一切有情远离亲疏贪嗔安住于舍岂不善哉！愿其安住！我令安住！唯愿师长本尊加持能如是行！

一切有情具足安乐及安乐因岂不善哉！愿其具足！我令具足！唯愿师长本尊加持能如是行！

一切有情远离痛苦及痛苦因岂不善哉！愿其远离！我令远离！唯愿师长本尊加持能如是行！

一切有情不离善趣与解脱妙乐岂不善哉！愿其不离！我令不离！唯愿师长本尊加持能如是行！

（诵三遍等修四无量决定令与相续和合）

### 四、发殊胜心

为利一切母亲有情故，我应尽力速速证得大宝正等觉位，故当由甚深道师长本尊瑜伽之门，趣入修习菩提道次第引导。（发殊胜心）

### 五、加持地基及供品

一切地基愿清净，瓦砾等等悉皆无，  
平整柔软如掌心，成吠琉璃之自性。

天人微妙供养物，实设以及意变化！  
普贤无上供养云，愿悉周遍虚空界。



喻 那莫薄伽瓦德 班杂萨惹巴惹麻达耐 达塔伽达雅 阿尔哈德桑雅桑布达雅达雅塔 喻 班再班再 麻哈班再 麻哈德杂班再 麻哈微德雅班再 麻哈菩提支达班再 麻哈菩提曼卓巴桑嘎惹麻那班再 萨瓦嘎麻阿瓦惹那比肖达那班再 娑哈。  
(三遍)

愿以三宝谛力、诸佛菩萨加持力、二资粮圆满大威力以及法界清净不可思议力，愿如是成就！（诵谛力颂加持供品）

**六、观资粮田**（第四加行法为观资粮田，共有二种观法，为便于念诵，此处所书为《供养师长仪轨》中所载：）

乐空无别、广虚空中，普贤供养云海内，  
枝叶花果、美妙庄严，满愿如意宝树端，  
八雪狮擎、大宝座上，莲华日月为褥敷，  
具足三恩、根本师长，一切诸佛为体性。  
现比丘相、袈裟着身，一面二臂含笑颜，  
右手说法、左手定印，持钵甘露极充满，  
身披三衣、郁金花色，金色智帽顶上严。  
心内能仁、金刚持王，一面二臂身蓝色，  
手持铃杵、抱界王妃，受用乐空俱生智，  
种种珍宝、以为装饰，杂色天衣甚端严。  
相好庄严、放千光明，五色彩霞周围绕。  
足结金刚、跏趺坐式，五蕴清净为五佛，  
四界清净、即四明妃，诸处脉节诸菩萨，  
二万一千、毛孔罗汉，一切支分即明王，  
光即护方、药叉密迹，诸世间众为足垫。  
周匝亲疏、诸师长等，本尊坛中诸圣众，  
诸佛菩萨、勇士空行，护法海众遍围绕。  
每尊三门、三金刚相，吽字放光如钩形，



从本性处、迎请智尊，和合无分安稳住。

唯愿一切有情大依怙，摧恶魔军及其眷属天，  
正知诸事一切悉无余，世尊偕眷于此请降临。

杂吽榜霍，与三昧耶尊无二无别。（观资粮田）

## 七、沐浴圣众

此妙浴室异香馥，水晶为地极晃耀，  
炽燃宝柱甚悦意，珍珠伞盖具光焰。（生起浴室）

犹如佛陀降诞时，诸天神众献沐浴，  
我今亦以净天水，如是沐浴资粮田。

嗡 萨瓦达塔伽达 阿毗克迦达 萨麻雅 室利耶 阿  
吽。

俱胝圆满乐善所生身，能满无边众生希愿语，  
如实观见无余所知意，沐浴本师能仁金刚持。

嗡 萨瓦达塔伽达 阿毗克迦达 萨麻雅 室利耶 阿  
吽。

沐浴广大行派诸师长，沐浴甚深见派诸师长，  
沐浴修加持派诸师长，沐浴诸位传承师长尊。

嗡 萨瓦达塔伽达 阿毗克迦达 萨麻雅 室利耶 阿  
吽。

沐浴无上大师诸佛陀，沐浴无上救怙诸正法，  
沐浴无上向导诸僧伽，沐浴无上归处三宝尊。

嗡 萨瓦达塔伽达 阿毗克迦达 萨麻雅 室利耶 阿  
吽。



以诸无等净香衣，拭擦诸佛菩萨身。

喻 吽 掌 舍 阿 嘎雅 毗穴达那耶 娑哈。(拭身)

三千界中皆蒙熏，以诸妙香涂佛身，  
犹如清洗紫摩金，诸能仁身光炽盛。(涂香)

轻薄柔软妙天衣，具不退信我献于，  
已获不坏金刚躯，愿我亦得金刚身。(供衣)

佛具相好本性饰，不须余饰为庄严，  
仍供宝饰愿众生，悉得相好庄严身。(供饰品)

悲悯我与众生故，愿佛神变威德力，  
乃至我能供养时，世尊安住不离此。(请安住原位)

## 八、供七支及曼荼罗 (第五加行法为摄集积净扼要奉献七支及曼荼罗:)

礼敬

俱胝圆满乐善所生身，能满无边众生希愿语，  
如实观见无余所知意，释迦主尊之前我敬礼。

具大悲心如来金刚持，胜观谛洛巴与那若巴，  
吉祥种毗巴及阿底峡，修行加持传承我敬礼。

弥勒、无著、世亲、解脱军，胜军、调伏军及名称祥<sup>①</sup>，  
狮贤、二孤萨黎、金洲师，广大行派传承我敬礼。

文殊、破有无边龙猛尊，月称以及大理杜鹃师，  
善护佛意圣者父子等，甚深见派传承我敬礼。

<sup>①</sup> 即大阿闍黎静命，又称毗卢遮那(遍照)。



具足讲修妙诀阿底峡，噶当教法祖师仲敦杰，  
四瑜伽师<sup>①</sup>及三昆仲等，噶当教派传承我敬礼。

开辟雪域车轨宗喀巴，事势正理自在嘉曹杰，  
显密教法之主克珠杰，父子传承诸师我敬礼。

遍摄归处师长金刚持，随机调伏显现知识相，  
能赐殊胜共同诸悉地，具恩诸师长前我敬礼。

遍视无量圣言之眼目，有缘趣向解脱妙津梁，  
悲心撼动方便善开显，此诸善知识前我敬礼。

集密、胜乐、欢喜嘿汝嘎，及大吉祥金刚怖畏等，  
四密续部无数坛城主，本尊诸天众前我敬礼。

恒为兄弟修习菩萨行，共同发愿稀有善资粮，  
同于贤劫之中至究竟，千尊圆满正觉我敬礼。

善名、大宝、妙金、无忧恼，法称、神通、药师、释迦佛，  
广大希愿意趣悉圆满，八大如来之前我敬礼。

集谛痴暗种子令解脱，根本拔除痛苦毒箭者，  
《佛母般若波罗蜜多》等，三藏正法之前我敬礼。

文殊、金刚手与观自在，地藏以及除盖障菩萨，  
虚空藏与弥勒、普贤尊，八大菩萨之前我敬礼。

善修甚深十二缘起故，无需依靠他人善领悟，  
获得自然自觉之智慧，诸圣缘觉之前我敬礼。

---

<sup>①</sup> 瑜伽师阿麦·绛曲仁钦（菩提宝）、洛扎·洽扯却、洽达敦巴及瑜伽师喜饶多杰（慧金刚）。



能仁付嘱主持圣教幢，支分生与不败、住密林，  
具时、金刚妃子、贤尊者，金犍、跋黎堕阁具金者，  
圣巴洁拉以及罗怙罗，小路、宾度罗跋罗堕阁，  
大路、龙军、隐形及不变，上座并诸眷属我敬礼。

最上殊胜空行刹土中，具足神通神变大能力，  
如母爱子看护修行者，三处空行众前我敬礼。

昔于如来薄伽梵跟前，承许护佑如法修行者，  
犹如守护子女不暂舍，诸护法众之前我敬礼。

护国以及圣增长，广目及与多闻子，  
调伏眷属护四门，四大天王我敬礼。

于彼一切应敬前，自身化作无量身，  
量等一切刹尘数，以最上信我敬礼。

敬礼圣妙吉祥童子！

所有十方世界中，游于三世人狮子，  
我以清净身语意，遍礼一切悉无余。

以彼贤行为愿力，一切如来意现前，  
一身复现刹尘身，一遍礼尘数佛。

于一尘中尘数佛，各住菩萨众会中，  
无尽法界亦复然，我信诸佛皆充满。

诸功德海赞无尽，普以音支大海声，  
称扬一切佛功德，我今赞叹诸如来。



供养

以诸妙花妙花鬘，伎乐涂香胜伞盖，  
最胜灯明妙烧香，我悉供养诸如来。

诸妙衣服最胜香，未香积等妙高峰，  
一切最胜庄严具，我悉供养诸如来。

所有无上广大供，我悉供养诸如来，  
深信信受贤行力，顶礼供养诸如来。

供曼荼罗

(念诵下文供曼荼罗：)

喻班杂普弥啊吽，大自在金刚地基；喻班杂惹克啊吽，外铁围山围绕；中央须弥山王，东胜身洲，南瞻部洲，西牛货洲，北俱卢洲；

身及胜身洲，拂与妙拂洲，谄及胜道行洲，俱卢与俱卢月洲；

众宝山，如意树，满欲牛，自然稻；

轮宝，珠宝，妃宝，臣宝，象宝，马宝，将军宝，宝藏瓶；

嬉女，鬘女，歌女，舞女，花女，香女，灯女，涂女；

日，月，众宝伞，尊胜幢；

其中人天圆满富乐无不具足，以此奉献具恩根本传承诸吉祥师长正士；以及善慧能仁大金刚持诸天众眷属。为利众生，愿哀纳受。又愿受已，以大悲心加持自他一切有情。

香涂地基遍敷众鲜花，须弥四洲日月为庄严，  
观为清净佛土而奉献，愿诸众生受用清净刹。



自他身口意三受用三世善资粮，微妙宝曼荼罗以及普贤供养聚，  
以心摄取供养师长本尊并三宝，唯愿悲悯纳受加持自他众有情。

伊当 古如 惹那 曼札拉冈 尼雅达雅弥。

忏悔

(若愿意可诵《堕忏》、《总忏》等，略者如下：)

我由贪嗔痴增上，从身语意之所起  
诸所造作恶不善，我今一一皆悔除。

随喜

十方一切佛菩萨，独觉有学及无学，  
一切趣中诸有情，所有福善我随喜。

请转法轮

十方所有世间灯，现证菩提得无滞，  
我今劝请诸世尊，旋转无上妙法轮。

请不入涅槃

诸佛若欲示涅槃，我悉合掌而劝请，  
利乐一切有情故，唯愿久住刹尘劫。

回向

敬礼供养悔露罪，随喜劝转请住世，  
尽我所积少善根，一切回向大菩提。





**九、三大事启请**（此处应供广曼荼罗，次由三大事之门而做启请：）

归依师长三宝，唯愿汝等加持我之相续。我与一切如母有情，从不恭敬善知识起，乃至执著二种我相，所有一切颠倒心，唯愿加持消灭；恭敬善知识等一切不颠倒心，唯愿加持顺易生起；唯愿加持息灭一切内外障缘。

**十、道次第传承师长启请**（第六加行法为如教授启请、决定令与相续和合：）

吉祥大宝根本师长尊，安住于我顶上莲月座，  
由大恩德之门哀摄受，伏请赐予身语意悉地。

无等向导大师“薄伽梵”，最上补处至尊“无能胜”<sup>①</sup>，  
佛陀授记圣者“无著”足，三大佛菩萨前我启请。

南洲智者顶严“世亲”尊，获中观道“圣者解脱军”，  
安住信地“尊者解脱军”，三大开世间眼我启请。

成最稀有之处“最胜军”，深道净治相续“调伏军”，  
广大行藏“毗卢遮那”师，三大众生亲友我启请。

弘扬般若胜道“狮子贤”，普持佛陀教授“孤萨黎”，  
悲悯摄受众生“具善”师，三大众生商主我启请。

娴熟菩提心法“金洲”师，主持大车轨辙“燃灯智”，  
光显妙道“敦巴仁波切”，三大圣教栋梁我启请。

<sup>①</sup> 弥勒菩萨的异名。



无等善说导师“释迦顶”，遍集诸佛智慧“文殊”尊，  
见甚深义胜圣“龙猛”足，三大善说顶严我启请。

显明圣者密意“月称”师，“大理杜鹃”为彼最长子，  
佛子“第二正理杜鹃”足，三大正理自在我启请。

如实观见甚深缘起故，主持大车轨辙“燃灯智”，  
光显妙道“敦巴仁波切”，南洲二大庄严我启请。

瑜伽自在吉祥“贡巴瓦”，深三摩地坚固“内苏巴”，  
遍持毗奈耶藏“塔玛巴”，边地三大灯炬我启请。

承担精勤实修“虚空狮”，获得正士加持“虚空王”  
舍弃世间八法“狮子贤”，“贤善佛子”足下我启请。

具菩提心视众如爱子，获得本尊摄受并加持，  
引导浊世众生善知识，“虚空幢”师足下我启请。

绍隆佛种知识“博朵瓦”，观慧无与伦比“霞惹瓦”  
继承菩提心法“伽喀瓦”，三大满众生愿我启请。

教证主宰菩萨“笈浦巴”，无垢“教法自在”大智者，  
三界“众生依怙”大宝师，三大上座尊前我启请。

具足净戒香馥“桑钦巴”，十万律藏之王“措那巴”，  
至对法海彼岸“蒙扎巴”，三大众生向导我启请。

具有甚深广大正“法”故，成诸有缘众生之“依怙”  
以诸“贤”善事业弘圣教，吉祥师长足下我启请<sup>①</sup>。

---

① 此颂包含却嘉桑波（法依怙贤）之名。



成就大自在者“尸罗燃”，如理依止知识“童子光”  
大乘道净相续“杰贡”足，三大佛子菩萨我启请。

主持稀有德藏“桑结温”，获得正士加持“虚空王”  
舍弃世间八法“狮子贤”，“贤善佛子”足下我启请。

具菩提心视众如爱子，获得本尊摄受并加持，  
引导浊世众生善知识，“虚空幢”师足下我启请。

无缘大悲悯藏观自在，无垢智慧之王妙祥音，  
雪域智者顶严宗喀巴，“善慧名称”足下我启请。

成就自在大师“妙祥海”，“智成说法如日善吉祥”  
主持耳传法藏“跋索杰”，三大无比师长我启请。

获得双运之身“法金刚”，现证三身“嘉瓦温萨巴”  
教证正法主宰“佛智”足，三大智成师长我启请。

主持“善慧法幢”之大士，彼师心传弟子“宝幢”足，  
光显妙道大师“善慧智”，三大至尊师长我启请。

“语自在慈”弘扬能仁教，彼师心传弟子“善慧誉”  
功德“无边”富足如大“海”，三大具恩师长我启请。

“善慧妙智教法增广”主，具足“善慧解脱”诸有情，  
善巧“惠施”“善慧”佛教法，三大无等师长我启请。

“贤劫”第四导师“教”证法，以讲修二主“持”无等伦，  
恩德无比根本师长前，三门具大恭敬我启请<sup>①</sup>。

① 此颂包含洛桑绛贝伦珠之根本师长格桑丹增（贤劫持教）之名。



多闻现为教授具圆轮，二次第行兔影甚明了，  
有缘化机暗除君陀友，“持教智成”足下我启请<sup>①</sup>。

普摄三世无余归处身，善演“善慧妙祥”善说语，  
三学因果“任运”大海意，具恩化身师长我启请<sup>②</sup>。

具足“慈”爱等等诸圣财，心中富足主“持”圣“教”主，  
四“业”普被具足“大海”衣<sup>③</sup>，至尊师长尊前我启请<sup>④</sup>。

遍视无量圣言之眼目，有缘趣向解脱妙津梁，  
悲心撼动方便善开显，此诸善知识前我敬礼。（猛力启请传  
承师长）

## 十一、略修道次第

一切功德之基具恩主，如理依止乃是道根本，  
善了知己自当多策励，以大恭敬依止求加持。

侥幸一次得此有暇身，当知最极难得具大义，  
遍诸昼夜相续恒无间，生起取坚实心求加持。

身命动摇犹如水中泡，速疾坏灭之故当念死，  
死后如影于形紧相随，黑白善恶业果恒随逐。

于此获定解已罪过聚，纵极细微亦当作断除，  
尽力成办一切善资粮，常不放逸谨慎求加持。

受用无饱一切痛苦门，不可保信三有众圆满，

① “具圆轮”、“兔影”、“君陀友”三者均为月亮的藻词。

② 此颂包含洛桑绛贝伦珠（善慧妙吉祥任运成就）之名。

③ “具海衣”为大地的藻词。

④ 此颂包含帕绷喀大师法名降巴丹增成烈嘉措（慈氏持教事业海）。



见过患已于彼解脱乐，当生大希求心求加持。

以此清净意乐所引发，正念正知极大不放逸，  
以彼圣教根本别解脱，作为修持心要求加持。

正如自身沉没有海中，一切慈母众生亦如是，  
见已荷负救度众生担，胜菩提心纯熟求加持。

唯有发心若不学三戒，当善了知定不成菩提，  
故应发起猛力大精进，学习佛子律仪求加持。

于颠倒境弛散能熄灭，且能如理观察真实义，  
由是止住妙观双运道，速于相续中生求加持。

共道净治转成法器已，一切乘中最胜金刚乘，  
有缘士夫最上之津梁，速疾顺易趣入求加持。

彼时成就二种悉地本，谓护清净律仪三昧耶，  
获得不假造作决定解，纵舍生命守护求加持。

复次续部心要二次第，诸般扼要如实通达已，  
勤行四座瑜伽不散乱，如正士语修习求加持。

开示如是妙道善知识，如理修习诸友坚固住，  
内外一切中断障碍聚，悉皆速疾消灭求加持。

一切生中不离清净师，恒常受用正法大吉祥，  
地道功德完全圆满已，速获金刚持位求加持。（忆念文义而  
做念诵）

## 十二、收资粮田

吉祥大宝根本师长尊，安住于我顶上莲月座，



由大恩德之门哀摄受，伏请赐予身语意悉地。

### 十三、略供七支与曼荼罗

俱胝圆满乐善所生身，能满无边众生希愿语，  
如实观见无余所知意，释迦主尊之前我敬礼。

师为无上大师佛陀宝，师为无上救怙正法宝，  
师为无上向导僧伽宝，普摄归处尊前我敬礼。

实设意变供养尽奉献，无始所积罪堕悉忏悔，  
凡圣所修诸善皆随喜，乃至轮回未空请安住，  
为诸众生旋转正法轮，自他诸善回向大菩提。  
四洲须弥日月并七宝，宝曼荼罗普贤供养聚，  
供养师长本尊及三宝，伏请悲悯纳受垂加持。（师长至于顶  
上，略供七支及曼荼罗）

### 十四、安概启请

具足四身体性师长尊，能仁金刚持前我启请。  
离障法身体性师长尊，能仁金刚持前我启请。  
大乐报身体性师长尊，能仁金刚持前我启请。  
种种化身体性师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切师长师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切本尊师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切佛陀师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切正法师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切僧伽师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切空行师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切护法师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请。（做安概启请）



## 十五、正修道次第

## 十六、结行

(次缘顶上师长能仁王，诵：)

顶礼、供养、归依师长释迦牟尼佛。

喻 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈。(念诵名咒数量随宜)

## 十七、发愿

愿我承此善根力，速疾成就师长佛，  
一切众生尽无余，悉令安置师佛地。

于此长时策励所积集，二种资粮广大如虚空，  
愿我成为佛王而引导，无明遮蔽慧眼诸众生。

乃至未获佛位一切生，愿为至尊文殊哀摄受，  
圣教次第全备最胜道，得已修习当令诸佛喜。

自所如实通达诸扼要，猛力大悲引动善方便，  
愿除一切众生意中暗，长久住持佛陀之教法。

最上大宝圣教未普及，或虽普及转衰诸方所，  
愿由大悲摇动我心意，光显如是利益安乐藏。

诸佛菩萨稀有事业中，善成就此菩提道次第，  
愿赐吉祥于诸求解脱，恒久增长诸佛之事业。

成办修习妙道诸顺缘，消灭违缘一切人非人，  
愿于一切生中恒不离，诸佛所赞叹之清净道。



若我于最胜大乘中，如理精进修习十法行，  
尔时愿具力者<sup>①</sup>恒助伴，吉祥大海周遍一切方。（应由如是  
之门，将此中所生诸善根，以猛力希愿回向自他诸希冀处。）

因信心精进智慧广大之绷却退职维那格丹饶杰（具缘增长）  
励力劝请，需一《菩提道次第明晰引导趣一切智捷径》前行加行  
法易诵仪轨，亦为便于自己日常修持及利益其他有缘者故，以增  
上意乐造此仪轨。貌似末法之师绛贝伦珠（妙吉祥任运成就），  
按噶当教法之炬恩德无比之怙主嘉赛·格桑丹增（有缘持教）吉  
祥贤父子之语教传承及教授而著。愿此成为文殊怙主大宝耳传教  
法不没之幢！

译者回向

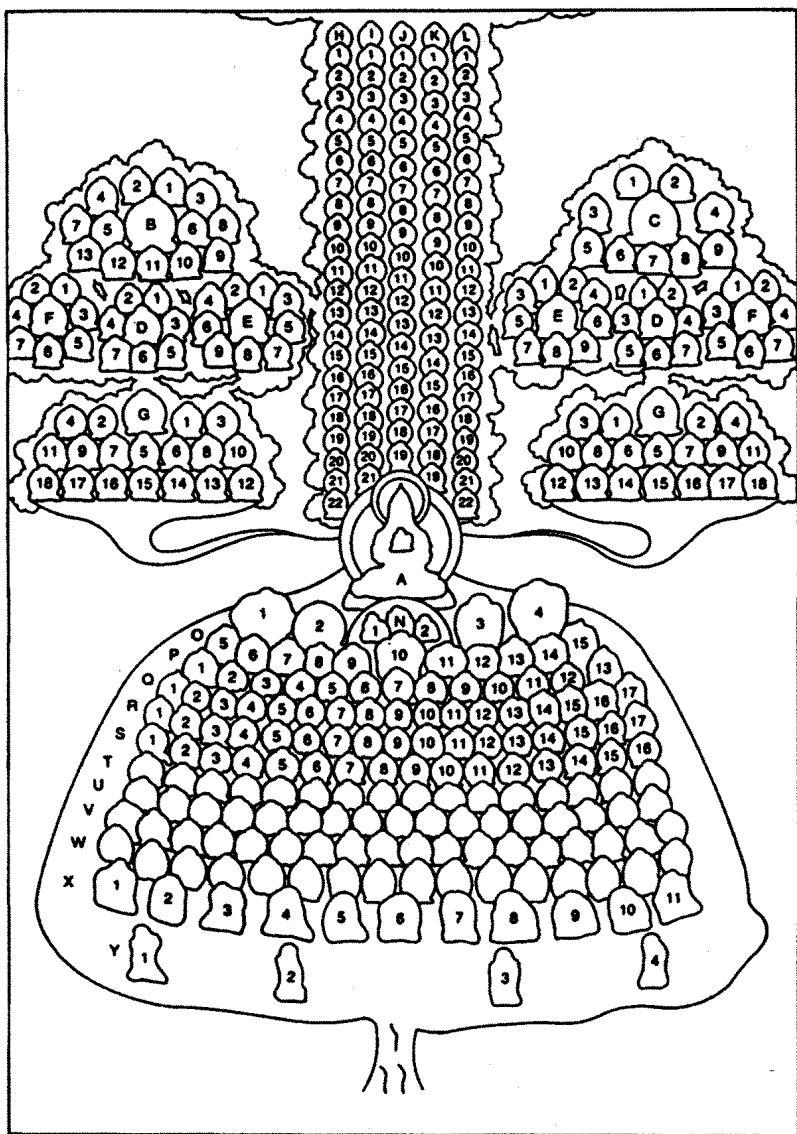
阿底峡与文殊怙主师，教法精髓菩提道次第，  
六加行法温萨巴教授，名为有缘颈严之嘉言。  
译藏为汉所致诸善根，回向父母为主众有情，  
一切生中勤修此妙道，速获无上菩提大安乐。

吉祥乐善！

---

① 指佛教护法神。





《供养师长仪轨》资粮田图解





附录二



『供养师长仪轨』资粮田图解





### 资粮田主尊

A、师长善慧能仁金刚持（根本师长显现之外相为宗喀巴大师；内相为释迦牟尼佛；密相为金刚持）

### 道次第传承师长

#### 广大行派

##### B、弥勒

1、无著 2、世亲 3、圣者解脱军 4、尊者解脱军 5、最胜军 6、调伏军 7、毗卢遮那 8、狮子贤 9、大孤萨黎 10、小孤萨黎（具善） 11、金洲 12、觉窝杰（阿底峡吉祥燃灯智） 13、仲敦巴·杰维炯乃（佛陀生处）

#### 甚深见派

##### C、文殊

1、龙猛 2、圣天 3、佛护 4、月称 5、寂天 6、大正理杜鹃 7、小正理杜鹃 8、觉窝杰（阿底峡吉祥燃灯智） 9、仲敦巴·杰维炯乃（佛陀生处）

#### 噶当道次第派

##### D、贡巴瓦·旺曲坚赞（自在幢）

1、内邬素巴 2、塔玛巴·嘎瓦达僧 3、洛札·南喀生格（虚空狮） 4、堪钦·南喀杰波（虚空王） 5、堪钦·生格桑波（狮子贤） 6、嘉赛·脱麦桑波（无著贤） 7、洛札珠钦·南喀坚赞（虚空幢）

#### 噶当教典派

##### E、博朵瓦·仁钦赛（宝明）

1、霞惹瓦·雍丹札（功德称） 2、伽喀瓦·耶协多杰（智金刚） 3、笈浦巴·却季坚赞（法幢） 4、拉·隆季旺曲（教法自在） 5、拉·卓维贡波（众生依怙） 6、桑钦巴·达玛索南（盛福德） 7、措那巴·喜饶桑波（慧贤） 8、蒙札巴·楚臣札喜（戒吉祥） 9、札廓堪钦·却嘉桑波（法依怙贤）



### 噶当教授派

F、京俄·楚臣拔（尸罗燃）

1、洽域瓦钦波·迅努沃（童光） 2、杰贡钦波·迅努札巴（童称） 3、桑结温敦 4、堪钦·南喀杰波（虚空王） 5、堪钦·生格桑波（狮子贤） 6、嘉赛·脱麦桑波（无著贤） 7、洛札珠钦·南喀坚赞（虚空幢）

### 格鲁派

G、杰宗喀巴·洛桑札巴（善慧称）

1、杰·绛白嘉措（妙吉祥海） 2、克珠·格勒贝桑（善乐吉祥） 3、跋索·却吉坚赞（法幢） 4、珠钦·却吉多杰（法金刚） 5、温萨巴·洛桑敦珠（善慧义成） 6、克珠·桑结耶协（佛智） 7、班禅·洛桑却吉坚赞（善慧法幢） 8、贡却坚赞（宝幢） 9、班禅·洛桑耶协（善慧智） 10、杰·昂旺强巴（语自在慈） 11、洛桑年札（善慧誉） 12、嘉措塔耶（无边海） 13、赤钦·丹巴饶杰（教法增广） 14、珠旺·洛桑南卓（善慧解脱） 15、榜却堪钦·洛桑京巴（善慧施） 16、杰赛·格桑丹增（贤劫持教） 17、杰·格桑丹增克珠（贤劫持教智成） 18、洛桑绛贝伦珠（善慧妙吉祥任运成就）

### 修行加持派

#### 集密传承

H、集密不动金刚

1、宝慧 2、金刚手 3、因札补底 4、龙瑜伽母 5、毗苏迦巴 6、萨惹哈 7、龙猛 8、摩觉格巴 9、谛洛巴 10、那洛巴 11、玛尔巴·却吉洛卓（法慧） 12、多杰粗敦·旺季多杰（自在金刚） 13、昆敦·格巴格底 14、洽岗瓦·索南仁钦（福德宝） 15、米雅毕拉巴·楚臣嘉（戒依怙） 16、嘉喀塘沛瓦·帕巴嘉（圣依怙） 17、赛顶巴·迅努沃（童光） 18、玛格顶巴·却古沃色（法身光明） 19、觉措瓦·帕巴沃（圣光） 20、布敦·仁钦珠（宝成） 21、琼波勒巴·迅努索南（童福德） 22、杰宗喀巴·洛桑札巴（善慧称）



### 金刚怖畏传承

#### I、金刚怖畏

1、智慧空行母 2、游戏金刚 3、不空金刚 4、智密 5、莲华金刚 6、燃灯 7、惹洛·多杰札（金刚称） 8、惹·却惹（法上） 9、惹·耶协生格（智狮子） 10、惹·绷生格（十万狮子） 11、噶洛·南杰多杰（尊胜金刚） 12、绒巴·喜饶僧格（慧狮子） 13、喇嘛·耶协贝瓦（智吉祥） 14、却杰·敦珠仁钦（义成宝） 15、杰宗喀巴·洛桑札巴（善慧称） 16、克珠·格勒贝桑（乐善吉祥） 17、跋索·却吉坚赞（法幢） 18、珠钦·却吉多杰（法金刚） 19、温萨巴·洛桑敦珠（善慧义成） 20、克珠·桑杰耶协（佛智） 21、班禅·洛桑却吉坚赞（善慧法幢）

#### 甘丹耳传传承

#### J、金刚持

1、文殊 2、杰宗喀巴·洛桑札巴（善慧称） 3、杰·绛白嘉措（妙吉祥海） 4、跋索·却吉坚赞（法幢） 5、珠钦·却吉多杰（法金刚） 6、温萨巴·洛桑敦珠（善慧义成） 7、克珠·桑杰耶协（佛智） 8、班禅·洛桑却吉坚赞（善慧法幢） 9、仲巴·准珠坚赞（精进幢） 10、仲巴达浦巴·党却坚赞（正法幢） 11、珠康巴·格勒嘉措（乐善海） 12、喀朵·索巴嘉措（忍辱海） 13、普觉·昂旺强巴（语自在称） 14、绛央协巴季美旺波（妙音笑无畏王） 15、贡唐巴·贡却丹贝准美（宝教灯） 16、杰·惹那多杂 17、珠钦·俄珠饶丹（悉地坚固） 18、雍增·格敦嘉措（僧伽海） 19、昂旺钦饶贝丹丹贝尼玛（语自在慧吉祥教日）

#### 噶当十六明点传承

#### K、觉窝杰（阿底峡吉祥燃灯智）

1、仲敦巴·杰维炯乃（佛陀生处） 2、俄·勒贝喜饶（乐慧） 3、阿里巴·喜饶坚赞（慧幢） 4、普穹巴·迅努坚赞（童幢） 5、嘎玛巴·仁钦坚赞（宝幢） 6、桑敦·达玛坚赞（盛幢） 7、达嘎



瓦·绛曲桑波（菩提贤）8、达嘎瓦·南喀仁钦（虚空宝）9、仲·迅努洛卓（童幢）10、那塘堪钦·尼玛坚赞（日幢）11、林喀巴·绛曲仁钦（菩提宝）12、嘎隆巴·日季达波（正理主）13、嘎隆巴·绛曲贝（菩提祥）14、女贝洛绷·索南沃色（福德光）15、果温曲赛瓦·桑结桑波（佛贤）16、洽孜瓦·索南桑波（福德贤）17、喇嘛·丹贝巴（吉祥）18、达仓堪钦·南喀沃色（虚空光）19、俄巴钦波·昂旺洛桑嘉措（语自在善慧海）

### 总摄轮传承

#### L、总摄轮

1、鲁伊巴 2、札哩嘎巴 3、甘札巴 4、咕麻巴 5、杂兰达惹巴 6、克哩醯那巴 7、咕哈雅巴 8、毗杂雅巴 9、谛洛巴 10、那洛巴 11、大阿跋雅格底、小阿跋雅格底 12、洛嘉·喜饶宰（慧积）13、麦洛札瓦·洛卓札（慧称）14、萨钦·衮嘎宁波（庆喜藏）15、洛绷·索南孜摩（福德顶）16、杰尊·札巴坚赞（名称幢）17、萨迦班智达·衮嘎坚赞（庆喜幢）18、卓真·却嘉帕巴（圣者）19、香敦·贡却贝（宝祥）20、那萨·札普巴 21、喇嘛·觉巴索南坚赞（福德幢）22、杰宗喀巴·洛桑札巴（善慧称）

### 结有法缘师长

#### N、根本师长

1、结有法缘师长 2、结有法缘师长

#### O、无上瑜伽部本尊

1、金刚怖畏 2、集密 3、总摄轮 4、喜金刚 5、金刚瑜伽母 6、红阎摩德迦 7、黑阎摩德迦 8、极密忿怒马头 9、金刚四座 10、时轮 11、集密文殊金刚 12、马头密修 13、大幻 14、大轮金刚手 15、狮面母

#### P、瑜伽部本尊

1、胜三界明王 2、不空成就 3、百部最上舍利 4、具密文殊 5、祥胜金刚萨埵 6、具称文殊 7、金刚界 8、普明 9、文殊 10、



九髻释迦狮子 11、调伏众生 12、般若波罗密母 13、金刚手

Q、行部本尊

1、马头 2、白衣母 3、度母 4、观自在 5、鬘纹母  
6、得大力 7、具称母 8、虚空眼母 9、遍照现证 10、虚空  
眼母 11、金刚顶 12、寂静金刚手 13、金刚连环 14、忿怒月  
15、不动 16、蓝不动 17、世间自在

R、事部本尊

1、金刚摧坏 2、顶髻尊胜母 3、白度母 4、顶髻白伞盖 5、  
山林叶衣母 6、金刚萨埵 7、观自在 8、无量寿 9、三三昧耶  
10、十一面观自在 11、狮子吼观自在 12、白文殊 13、妙音母  
14、文殊 15、光明母 16、财源母 17、白不动

S、显教诸佛

1、不空成就 2、无量光 3、宝生 4、遍照 5、不动金刚萨埵  
6、弥勒 7、燃灯 8、不动 9、药师 10、释迦牟尼 11、神通 12、  
法称 13、无忧 14、妙金 15、宝月 16、妙名

T、菩萨

U、缘觉阿罗汉

V、声闻阿罗汉

W、勇士空行

X、护法

1、四面大黑天 2、帐面怙主 3、法王内修 4、法王密修 5、  
法王外修 6、六臂大黑天 7、白摩尼怙主 8、吉祥天女 9、多闻子  
10、四臂大黑天 11、姊妹护法

Y、四大天王

1、圣增长 2、护国 3、多闻子 4、猛暴目

说明:

- 1、本图结构安排系按照帕绷喀大师传承。
- 2、修行加持派众师长名号系参考帕绷喀大师《闻法录》写成。





附录三



《菩提道次第体验引导修法教授》



帕绷喀大师 造  
仁钦曲札 译



## 第一章 教诫观察修之重要及其修法扼要

师长善慧能仁金刚持，父子传承诸师加持力，  
我与一切传承弟子众，自心与法融合求加持！

已获难得利大暇满身，且见现世八法似稚嬉，  
由是一心成办久乐藏，如是诸友善哉唉嘛霍！

我等虽能多闻与讲习，亦获开演百论之辩才，  
反观自心丝毫无长进，因无解证融合观修故。

闻矣学矣解矣但尔许，无观察修所生猛利信，  
暇满、无常、厌离<sup>①</sup>闻所生<sup>②</sup>，仅伺察意<sup>③</sup>终当消失故，  
于彼之后若不作引发，思所成之具量诸体验，  
前已消失后者未生间，多数行人渐成教油子。

成恶习后虽闻道次第，以及其加持力师长语，  
亦难调伏心念转鄙陋，故当勤施深法免此过。

此复由彼师长语加持，及自具量听闻所出生，  
闻所成之觉受如何妙，亦当郑重继生思所成。

若谓如何生起思所成，即于彼彼随一所缘类，  
以诸犀利教理从各方，做观察修生起体验法。

① 出离心。

② 即闻所成慧。

③ 七种心识之一。全无凭借任何经验、理由以实际断除增益之定知，而一概从新耽著真实自境之计度心。七种心识中，除现量与比量外，其它五种包括“伺察意”在内，均非“量”。



如立“师长即佛”为所修，次当数数运用犀利理，以求成立师长即是佛，即于引生此之定解法，再再努力修习谓“观修”。

如是暇满、无常、出离心，发心、正见等诸所缘类，犀利观修生定解为主。

如是观力所引思所成，纵然体验仅露其端倪，然亦免成教油子之险，坚固觉受基础将建立，故当学习善巧观修法。

此从文殊师长<sup>①</sup>语密出，唯是自宗别法观察修，余宗派中少分亦未说。

于《菩提道次第广论》义，若细观察复作思维者，观修原因、如何修法等，自宗殊胜别法获定解。

单仅温习所缘忆念修，非是此中所谓观察修，此复心中默记诸文句，思维其义亦非观察修。

道之体性、次第、数量等，牢记心中回忆体如何，次第如何、数量又如何，亦忆念修非是观察修。

当知观察修义如前说，立一所缘类成所修本，再次以诸生起定解法，甚深教理数数应观察。

① 宗喀巴大师。



譬如我等于诸悦意色，因何而美数数思维时，  
生起猛利贪欲、于贪境，做观察修故增现前贪。

如是再再思维某仇敌，如何于自做诸损害理，  
嗔恚渐增、此即于嗔境，做观察修故嗔恚觉受盛。

如是改弦易辙于善品，数数观察彼彼原因时，  
彼彼善心觉受即增长，一如先前贪欲、嗔恚理。

修此等时教理何最利，尤其能令自心做转变，  
发起觉受最犀利之理，即应数数思维反复修。

不断思维一种能立时，如闻母逝噩耗自心中，  
悲伤愈增感觉生起者，是达扼要之相再用功。

数数思维一种能立时，变成似熟悉者、自心中  
不生感动、此即未达要，亦是成教油子前兆故，  
猛利启请师长并积净<sup>①</sup>，次复修所缘相求达要。

或有未修亦于此等时，信心以及无常、出离等，  
忽然猛力生起时心念，生真证德心生大欢喜，  
稍后如前感觉全无时，以为退失而恼众所见。

此乃暂时有限之现象，并非生起真实之证悟，  
是故生时不应起慢心，退时自亦不必起烦恼，  
然则此乃本尊与师长，加持相故当求令坚固。

---

① 积福、净罪。



真觉受者是由辨别慧，数数修习信与无常等，  
体验依次生起乃比量，是故坚固不退非如前。

此复从初依止知识法，乃至发心之间各所缘，  
最初但能了解“通达”修，复从依止知识法开始，  
至发心生“有励力觉受”，复次如前再修“无励力”，  
觉受生起妙法应了知。

修时生起修即能生想，熟悉所缘名为“通达”相；  
尚需多种教理做思维，如是能生觉受、不思时，  
不生此名“有励力觉受”，乃至思与不思无差别，  
何时思维随即朗然起，此即“无励力之觉受”相，  
犹如自心生贪不需修，如是自心解与体验合，  
此时现起证悟之曙光。

再者某些所缘易生起，仅七日许勤修即可生，  
或需数日数月方生起，或虽终年修习亦难生。  
例如“死亡决定”易生起，“死期不定”却极难生起，  
“死时除法余皆无益”理，极易生起其余悉如是。  
于易生者不需强拖延，生已即当改修次所缘，  
于难起者不做阻滞想，经年累月耽延需忍耐，  
乃至不生体验勤修习。

前前所缘觉受已生者，以及后有待生体验，  
除忆念修不需用其它，全力观修当前所缘类。

## 第二章 教诫依止善知识理之体验生起法

如是观察修及修要诀，如何及修法等善示已



若谓最初做何观察修，以及如何具体修习法？

当知总示三科<sup>①</sup>、加行法<sup>②</sup>，不需做观察修故最初应从“依止知识法”开始。

此复“依止利益”约七日，“不依倒依过患”一周许，若善思维即可令心变。

复次“根本修信”之一科，虽极重要生起却极难，滞留于此数月或数年，不应怯弱以为太长久，乃至心未转变一心修。

此复若于每座修多科，恐成忆念修非观察修，故于每座但勤修一科。

例如此段四科之第一，“师长是佛金刚持所许”单立此项为所修目标，运用犀利能立之教理，乃至未生定解整座中，精进修习、今日如是修，明日修此、后天亦修此，本月修此、下月亦修此，如是未发体验持续修，体验生已转入次所缘。已生觉受忆念修即可，体验未起纵修次所缘，前者未起后者不生故，当于前者励力发体验。

此节觉受生已当转入，“诸佛事业作者是师长”于第二科如前勤修习。

① 菩提道次第引导的前三大科 1、为显其法根源净故开示作者殊胜；2、为于教授起敬重故开示其法殊胜；3、如何闻说具二殊胜法之理。

② 六加行。



此科觉受生已再接修，“即于现在诸佛与菩萨，仍在利益有情”之一科。教理与师教授善配合，猛力观察修习如今日，明日、后日以及日、月、年，乃至未发体验持续修。

引发体验见师实即佛，此较其余各科为最要，故当于此励力勤修习。

此科觉受生已转次科，“自所见相无法决定”者，以观察修努力勤修习。

如是修习力故于师长，真实见为诸佛之体性，自之师长与诸佛二者，感觉犹如和合为一时，即生依止知识法证悟。

如是根本修信之四科，发体验已复于“念师恩”，四科依次修习生觉受。

“加行令师喜”者可略思。

### 第三章 教诫令进程迅速修法奇特教授

如是依师法中信与敬，各节科判觉受生起已，暇满开始乃至发心间，次虽应当依次发体验，然因依师法中“师即佛”，根本修信一科觉受者，不经长年观修难生起，为令觉受进程速疾故，修法奇特教授如是行：

每日一座修习依师法，各科所缘修法均如前；



一座自暇满起依次修。通过观察发起体验时，  
一则依师法之觉受增，二则暇满、无常、痛苦等，  
下、中士道体验依次生，依师法之一方究竟时，  
下、中觉受亦达高上位。

如是若能旁求见观察<sup>①</sup>，“三主要道”体验同时增，  
同时圆满道程极速疾。

譬如核桃、杏与葡萄种，同时种植三者之树干，  
树枝、花叶亦将同时长，最终三者果实可同享。

是故每日座或座之分，各各分为三段之一分，  
修习依止善知识之法；一分从暇满始至发心，  
依次转修各科生觉受；一分于甚深见勤观修。

#### 第四章 于暇满生体验法

如是分为三段修习时，依止善知识法如前修，  
自暇满始发起体验规：

第一“认识暇满之体性”，当思“若生无暇将如何，  
目前未如是生堪庆幸”，非是空话、顾他当反观，  
现自具足以犀利观修，再再思维定与相续合，  
如贪获宝感觉喜洋洋，即生认识“暇满”之证悟。

复次接修“利大”所缘类，以诸甚深教理之观察，  
数数分析考察，若感觉刹那无益虚度亦可惜，

---

<sup>①</sup> 空性见。





此时即生“利大”之觉受。

复次转入“难得”所缘类，以诸猛利观察修习故，若觉纵然刹那之推延，亦如倾注金粉于水中，极感可惜对此难忍受，心中即生“难得”之证悟。

## 第五章 发起无常体验法

复次接修“无常”所缘类，最初“不念死之六过患”，唯修七昼夜许即可生。

“六种念死利益”约一周，修习定能令心做转变。

复次“死决定”之三种因，彼之第一“死主决定来，无缘能令退却”之一科，无论持续数日或数月，亦当励力勤做观察修。

该科体验生已转次科，“寿无可添不断减少”者，承接前科立为所应修，以观察修触动彼要害。

如是觉受生已修次科，“生时亦无修法之闲暇”，于此道理勤做观察修。

尤其修习“死相”一科者，乃是奇特无比念死诀，由此容易生起念无常。

此复法会开示科判中，讲于修死九种因相后，修时在此间修为要诀。



彼时以三因相决定死，当思死歿次第为何焉，  
修习令生恐惧战惊惊。

依照拙著《劝念无常歌》<sup>①</sup>，于其文义做诸观察修，  
再再思维自身死情形，将生怖畏不复能安坐。

如是修习死亡似现前，犹如降临自身极可畏，  
诸死歿相明了如现前，心惊胆战如是觉受出，  
即是生起“死决定”证量。

复次“死无定期”根本中，第一因相“寿量不决定”  
以观察修集中修此科，此时此刻死亡不降临，  
如是保证非有之道理，以观察修多方围绕修。

忆念“死无定期”之教授，甚深秘密要义为如下：  
自身亲眼目睹或耳闻，有关他人猝死寿无定，  
死缘众多或正行走死，或正食时或正谈话死，  
或正言笑或正奔跑死，或正角力比试强弱死。

此刻为人彼刻成尸体，此时存在彼时成乌有，  
此等本性数数应思维。

“我亦具足如是死本性，此时此刻不死岂能定？  
今夕不成尸身岂能定？今夕不做超荐岂能定？  
今夕不送尸林岂能定？”如是以犀利理做观察，  
自身何时纳入阎罗口，遭其獠牙噬咬不决定；

---

① 即本书附录五 《策励自他一切人等痛念无常歌·心髓》。



又如自己为宿仇所囚，身陷囹圄弑期难预料，如是能念“不定”体验生。

复次转入“死缘”所缘类，修习死缘众多活缘稀。

若生觉受当修次所缘，“身命犹如水泡极脆弱”，以观察修励力勤思维。

如是死无定期三因相，于彼修法触及要害故，将念“此时不死难保证”，卧时将念“明晨能起否？”起时将念“今晚能卧否？”，去时将念“能返原地否？”返时将念“下次能去否？”，当念“明日后世何先至？”当念“糈粃与命何先尽？”，当念“茶叶与寿何先无？”当念“此刻不走难决定”，“无暇！无暇！”心生急迫感，如是即生“寿无定”觉受。

念“死决定”虽稍容易生，“死无定期”之心难生起，不应考虑是否久耽延，数日、数月、数年当持续，乃至心未转变专注修。

此科觉受生已改所缘，此复“死时除却正法外，亲友财物身体均无益”，此三因相经日、经月修，死时除法无益了知己，无需再修即生觉受量。

此者易生不需长时修，体验生时即迁次所缘。

## 第六章 于恶趣苦生体验法

复次说时修习恶趣苦，以及归依建立分别释，



修时各各恶趣所缘类，其后接修归依为要诀。

然于初发业者先别学，恶趣以及归依所缘类，体验端倪出已，将二者合并为一如是极有效。

是故最初先修三恶趣，第一大热地狱“等活”苦，此复当发体验想自身，现前生于该狱思诸苦，此刻现前降于自身上。

若想“如是生者虽不妙，然此仅为想象故非真”，当思如是思维虽非实，然自相续具有诸大力，能引“等活”造而未坏业，若遭触发转成具力“有”<sup>①</sup>，决定堕入彼中毋庸疑。

今但思维尚起大恐惧，现前生于其中奈何之？当思如是痛苦能忍否？当思如是寿量能受否？如是已生相与决定生，二者轮流诚恳善修故，当下猛利希求救此苦，归依处及解脱方便等，心神惶恐茶饭亦不思，此等强烈感觉出现时，即是生起“恶趣苦”证量。

如是“黑绳”“众合”与“号叫”，以及“大号叫”与“热”“极热”

并“无间”狱各别之痛苦，修法如前猛利而专一，精进修习生起诸觉受。

---

① 十二因缘的第十支。



复次四近边狱与八种，寒冷地狱修法均如前，非如观看远处景象般，当想自身现前生彼中，及决定生、彼时所受苦，长久猛利难忍之大苦，降于自身情形猛力修。由是极难忍苦令心惊，如前心生刺痛无食欲，希求救苦归依解脱法，猛力生起即此之证量。

修习地狱苦之增进法：《念住经》<sup>①</sup>中所说地狱类，当勤读诵彼苦差别状，绘成图像于彼善观察，应思“我舍此身后无间，亦具如是苦性奈何之？”数数忆念即成胜增进。

复次感觉自身如现前，生于饿鬼类与畜生中，虽然目前此事未成真，然能引业心中多如藏，不久决定受生必无疑，当思彼时我将如何之。

设想自身现前受生于，饿鬼类与犬、驴等畜生，或是虫蚁鸟兽等类中，思彼行住威仪何能忍？此处亦当诵读《念住经》，所说饿鬼、畜生之苦状。

如是修故若思“于当下，若能闭恶趣门岂非善？现具关闭方便岂非善？”若能速速实施精进法，即是生起体验之标准，如同阿难二侄之故事。

## 第七章 学习归依

如是三恶趣之诸痛苦，体验生已发起希求心，

<sup>①</sup> 《圣正法念住经》。



欲获能救此苦之归依，当思彼即三宝及功德。

“可归依之四种因相”者，思维一周即可令心转。

复次思维佛之身功德，以及语功德与意功德，事业功德略如《道次第》，广如二《庄严》<sup>①</sup>与《宝性》等，诸大教典之中所说者，根据自心能力善修习。于三宝生不退转信心，猛力增长即此之证量。

如是法功德与僧功德、略如《道次》广如诸大论，所说内容修习能观见，自宗大师、教法及随学，三宝功德、生起难劫夺，猛利信心此即觉受量。

于此生体验已修次科，“了知三宝差别”之各节，发觉受故三宝相互间，能做明确区别即证量。

生体验已接修次所缘，名为“由承许门归依量”：自思“师长佛为归依师，法宝即是真正之归依，僧伽乃是成办归依伴”，猛利至诚承许复心念：“无余归依大师助伴故，决定唯有三宝”即证量。

生体验已转入次所缘，“不言有余之门而归依”：“唯我大师佛陀之教法，乃是求解脱者之津梁，由六别法之门而超胜，其余宗派大师及教法，苯波外道世间天神等，佛法之外其他师与教，由六别法之门而下劣。”善思维故自宗之大师，

---

<sup>①</sup> 即《现观庄严论》和《大乘经庄严论》。



彼之教法及随学三者，方堪归依余皆非归依，如是定解至诚而生起，由是希求归依余等心，少分亦不生起为证量。

复次“归依功德”约七日，“归依学处”亦修一周许，可令心变如是当努力。

归依所缘体验之发起，不需花费太久时间故，闻思诸大教典所说义，与修配合汇集三者行。

三宝功德广大如虚空，亦如恒河沙数难计算，复如大海深邃难测度，窥见少分功德生信心，此福三界为器犹为小，是故于此努力切实修。

## 第八章 恶趣苦与归依诸别法合修法

如是思维三种恶趣苦，详念三宝功德之二者，各别觉受妥善发起时，次当合并此二而归依：

依于何因而做归依者？即是怖畏恶趣苦折磨；及于能救此苦之三宝，发深忍信依此之二因，至心承许三宝为依怙，亲友、希冀处即归依体。

倘若自身堕于恶趣中，不得归处归依亦不知，故应当下归依为最要。

此复怙主寂天之善说，《入行论》中“睁大惊恐眼”，乃至“请速除怖畏”云云，如论所说应当善思维。



复次汇集彼等之别法，详广修法如下当实施：

从自头顶师长之心间，放出归依全境住面前，  
自身周围六道有情绕，思已首先修习“等活”苦，  
觉受现前恐惧身战栗。

“不需畏此、能救归依处，师长三宝面前空中住，  
彼等具有能力救此苦，是故我当至诚而启请，  
自他一切有情等活狱，其中痛苦当下愿救护。”  
如是想中多诵归依偈。

如是“黑绳”“众合”“号叫”等，余热地狱及四近边狱，  
八寒冷狱、饿鬼、畜生等，分成各科各节依次序，  
修习各各痛苦、各节后，接做归依扼要甚稀有！

如今归依计数人虽多，然于归依因与归依体，  
功德差别、承许、不说余，此等建立懵然皆不知，  
唯是口头空话重数量，如是计数岂成净归依？  
不能入于内道佛教门，如苦差般归依有何用？  
是故欲勤计数念归依，当于此间广修所缘类，  
如是精进方达彼扼要。

本文《菩提道次第体验引导修法教授·通俗明了直指其要》  
者，是应巴康雪朵寺扎贡却珠仁波切致书请求，由恩德无比最胜  
依怙金刚持帕绷喀大乐藏吉祥贤，于事务极其繁忙之间隙忽然赐  
予。





# 附录四



## 《遥呼师长·速引三身无别师长加持 之悲歌》



帕绷喀大师  
造

仁钦曲札  
译



①喇嘛钦②！喇嘛钦！喇嘛钦！

大乐法身之中诸佛智慧一味，  
此即一切具恩师长究竟体性。  
至诚恳切猛力祈祷师长法身，  
现、后、中有③愿皆不离慈悲摄受！

智慧幻化之相具足七支④胜者，  
此即一切具恩师长究竟幻基⑤。  
至诚恳切猛力祈祷师长报身，  
现、后、中有愿皆不离慈悲摄受！

随所教化根基示现种种幻舞，  
此即一切具恩师长报身变化，  
至诚恳切猛力祈祷师长化身，  
现、后、中有愿皆不离慈悲摄受！

三身无别游戏现为师长形相，  
此即一切具恩师长唯一体性。  
至诚恳切祈祷三身无别师长，  
现、后、中有愿皆不离慈悲摄受！

一切无量寂、威本尊师长为体，  
除此具恩师长之外别无本尊。

① 收入《帕绷喀大师文集》第六函第一篇《道歌学处类汇编》。

② 意为伏祈师长垂察。

③ 今生、中有与后世。

④ 无上瑜伽部所说佛位的七个特征 1.圆满报;2.结合;3.大乐;4.无性;5.悲满;6.不断;7.无灭。

⑤ 幻化的基础。



至诚恳切祈祷普摄本尊师长，  
现、后、中有愿皆不离慈悲摄受！

一切佛陀合一总体现师长相，  
除此具恩师长之外别无诸佛。  
至诚恳切祈祷普摄诸佛师长，  
现、后、中有愿皆不离慈悲摄受！

诸佛如来智、悲、力体现为师故，  
圣三部主<sup>①</sup>自然即是具恩师长。  
至诚恳切祈祷三部合一师长，  
现、后、中有愿皆不离慈悲摄受！

所放百部、五部、三部一切即师，  
收摄此等所成遍主<sup>②</sup>亦是师长。  
至诚恳切祈祷诸部主宰师长，  
现、后、中有愿皆不离慈悲摄受！

一切佛陀、正法、僧伽作者即师，  
兼备普摄三归依处即具恩师。  
至诚恳切祈祷普摄皈处师长，  
现、后、中有愿皆不离慈悲摄受！

诸佛如来本体幻化现师长相，  
慈悲摄受其理思之忆念师长！

---

① 文殊、观自在、金刚手为事部、莲华部、金刚部三部佛部的部主，分别为诸佛智、悲、力三者的体现。

② 第六部大密金刚持。



于一切佛无缘度化苦恼若我，  
示无谬道其理思之忆念师长！

抉择难得、利大妙身利害得失，  
无误欲取心要思之忆念师长！

忽尔忽尔死大怖畏降于自头，  
不知所措本性思之忆念师长！  
现世一切圆满当下忽然离去，  
孤独前往本性思之忆念师长！

自身赤裸堕于可畏地狱火中，  
至极难忍本性思之忆念师长！  
无福饿鬼道中涓滴饮食亦无，  
痛苦现前觉受思之忆念师长！  
愚昧畜生极其丑陋缘分下劣，  
如是亲身觉受思之忆念师长！

苦恼若我如今将堕彼恶趣处，  
能做救护归处思之忆念师长！  
黑、白业果如影随形微细取舍，  
如法而行其理思之忆念师长！

无边三有犹如牢狱众苦之源，  
从此解脱方便思之忆念师长！

可畏有海涡卷无量苦恼老母，  
堕落逼恼本性思之忆念师长！



“三主要道”与“二次第”甚深觉受，  
自相续中无难生起求师加持！

勇猛发起出离之心求解脱故，  
一心精进修习三学求师加持！

独自解脱一切众生增上心担，  
精熟殊胜菩提心宝求师加持！  
往趣广大菩萨行之彼岸心力，  
一心随行佛陀大海求师加持！

空与缘起明空互伴一同现起，  
通达离边正见之顶<sup>①</sup>求师加持！

基位庸常生、死、中有转三身道，  
能熟生次觉受速生求师加持！  
风心融入中脉四喜、四空游戏，  
朗然现起幻化天身求师加持！

能、所二取表皮蜕尽本面赤裸，  
值遇本性胜义师长求师加持！  
灭尽二障戏论大乐法身界中，  
自与师长三密合一求师加持！

总之乃至菩提安住心中不离，

① 指应成派中观见。



子继父业愿具恩师大悲加持！

喇嘛钦！ 喇嘛钦！ 喇嘛钦！

此《遥呼师长，速引三身无别师长加持之悲歌》者，是因远方擦瓦绷达寺比丘洛桑饶杰献藏银三百章噶励力劝请故，由僭名帕绷喀大师一气呵成之。缮写者丹·群科寺僧洛桑多杰。乐善增长！



# 附录五



## 《策励自他一切人等痛念无常歌 ·心匙》



帕绷喀大师  
造  
仁钦曲札  
译



①呜呼哀哉具恩师，伏祈大悲做瞻视！  
苦恼若我众行径，一生自欺似无心。

劝告自己衷心语，《心匙》心中当牢记，  
萦绕心髓不散乱，思维自身之本性。

无始轮回至今生，已经无数生死轮，  
虽受种种乐与苦，然犹未办少分利。

难得暇满昔虽获，皆未受益而虚掷，  
如今若能自爱者，当修善行久乐藏。

貌似精明实愚痴，耽著童戏般现世，  
忽遭可畏阎魔逼，无计可施终将临。

自念尚且不死故，忙于无尽现世业，  
可畏阎魔忽现前，宣布死期终将临。

虽勤筹措明日事，即刻起程终将临，  
剩事残饮未竟业，无奈放舍终将临。

铺衾而卧但今日，如朽木颓卧“末床”<sup>②</sup>，  
无力翻身拈摸手，牵捉衣友终将临。

除却今日难再穿，“末衣”内外遍裹缠，  
犹如石块渐僵硬，初见自尸终将临。

① 收入《帕绷喀大师文集》第六函第一篇《道歌学处类汇编》。

② 意为此生最后所卧之床，“末衣”即此生最后所着之衣等，下同。





“未语”遗嘱与愁叹，悲哀之中强欲言，  
舌根干故难达意，极灰心时终将临。

“未食”圣物与舍利，伴诸流汁注口中，  
纵然一口难下咽，流出口终将临。

洽心合意众亲友，悲悯苦恼围绕住，  
“未伴”哭泣伤别离，从今永决终将临。

可怖幻象如浪涌，断肢节苦甚难忍，  
无可奈何苦痛中，此生相没终将临。

善念提示极重要，是故师友兴大悲，  
虽于耳旁勤提醒，惟增沮丧终将临。

喉间频发唏嘘声，呼吸渐短气壅滞。  
最后停止入断弦，今生完结终将临。

百般珍惜悦意身，终成反胃腐烂尸，  
此身粗褥亦难忍，终置荒凉尸林地。

此身芒刺亦难忍，终遭剝削骨肉碎。  
此身蚤虱亦难忍，终为鸟兽食殆尽。

尸身虽以锦衣裹，终将置于焚化炉。  
此身麝香亦难忍，终被焚烧火蕴中。



炽燃柴薪烧骨肉，收骨灰时终将临。  
此身厚衣亦难忍，终被埋于窄地坑。

悦耳大名之前后，加“已故”语终将临。  
亲戚朋友与仆役，哭声四起终将临。

衣帽家当散四方，无一剩余终将临。  
独往中有险关道，凄惨惆怅终将临。

四大<sup>①</sup>颠倒仇敌至，生大恐惧终将临。  
见处山崩断岩下，土雨压身奈何之？  
幻见趣入大海中，巨浪涡卷奈何之？  
闻似大火爆炸声，心耳俱裂奈何之？  
黑暴劫风包卷起，幻相可畏奈何之？  
大红业风紧驱迫，为暗吞没奈何之？

阎魔使者绳索捆，惘然被牵奈何之？  
牛头蝎面众狱卒，百般折磨奈何之？

死主阎摩法王前，算善恶帐奈何之？  
推诿生前贪嗔诈，阎魔揭穿奈何之？

自罪异熟当惩罚，入阎魔狱奈何之？  
地狱烈火铁地上，自身裸卧奈何之？  
兵刃雨降身破碎，受而不死奈何之？  
烱铜锅煮骨肉烂，受犹不死奈何之？

---

① 地、水、火、风。



身火无二极炽燃，然犹不死奈何之？  
冰穴风袭身冻裂，成千百片奈何之？  
堕入饥渴饿鬼中，多年饥饿奈何之？  
若成劣缘愚旁生，互相啖食奈何之？  
极难忍受饿趣苦，真正临头奈何之？  
现应速速不放逸，当下精进正是时，  
不仅适宜恐迟故，应即速速提精神。  
具恩师父之口授，善慧佛陀<sup>①</sup>论心要，  
显密全圆道修法，当与心中起实证。  
自他二利久乐藏，日日尽力求获取，  
试与阎魔做竞赛，三门合一勤修行！

此《策励自他一切人等痛念无常歌·心匙》一文，是因离事专修者昂旺年札请求在先，布达拉宫四任管家索南衮嘎亦一再劝请，近来昂旺年札复作请求，由僭名帕绷喀转世者造于贡薄地区之楚·扎西德钦寺。愿众生利益增长！

① 宗喀巴大师。





# 附录六



## 《『平等舍』修法口传教授》



雍增·堀江仁波切 造  
仁钦曲札 译



菩提心修法有两种：（一）七因果；（二）自他平等相换。这两种修心法的前行都含有“平等舍”修法，如《摄般若波罗蜜多论》中说：

“于诸有情心平等，起父母想饶益心，  
及以慈心调伏之。”

这里所讲的“平等舍”与“四无量”中的“平等舍”是不一样的。“四无量”中的“平等舍”，是由于发现众生因贪、嗔在轮回中流浪，故而祈愿一切众生远离贪、嗔而住于“平等舍”。此处所讲的“平等舍”是修心，摆脱亲、疏与贪、嗔的控制，进而对一切有情生起平等心的“平等舍”。这种平等舍又有两种差别：

“七因果”中“知母”的前行“平等舍”，仅是对仇敌、亲友、中庸三者遮除亲、疏与贪、嗔的“平等舍”，是一种与声闻乘共同的“平等舍”修法；“自他平等相换”前行的“自他平等”，就不单是上述的“平等舍”，而是一种在思想与行为方面为一切有情拔苦、予乐不分远近的平等心，是大乘不共的殊胜“平等舍”修法。

修“知母”前行“平等舍”时，应设想我们面前有特别憎恶的仇敌、极为可爱的亲友与非敌非友的中庸三种有情。面对这三种人，我们分别会生起明显的悦意、不悦意与漠然这三种心。以仇敌为例，观察一下自己为什么会对他生起不舒服和不喜欢的心，将会察觉到：那是由于此人在今生曾伤害过我们。于是，应做如下思维来破除嗔恚：

“此人在过去多生之中曾做过我的父母和亲友，曾帮助我无数次。不仅如此，说不定在今生当中或死亡之前，也可能成为朋友来帮助我。不论如何，有一件事绝对可以确定，那就是在后世解脱轮回之前无数次的受生中，此人将与过去一样，对我施行无数次的饶益。在过去、现在、未来三个时期，此人已为我、将为我成办无量的利益，像这样的至友，如果只以今生一时的少许伤



害，就对这位‘敌人’生起嗔心而加以抛弃，我不就和凶残的野兽、非人没有两样了吗？所以，从今以后绝对不能生起这种恶念。”

同样的，对亲友生起悦意与贪恋时也应该观察原因，如此便可发现这是因为他们在今生中成为我们的亲属，或在财物、饮食方面曾照顾过我们。随后就该做如下思维来破除贪恋：

“这位亲友在过去多生中曾是我的仇人，我们曾经彼此杀害无数次，吃对方的肉，喝对方的血；而且，在今生死亡之前，他也可能变成我的冤家，对我毫无利益可言；即便在今生中不曾伤害我，也难保在后世中我们不会成为仇敌而互相伤害。如果只因为目前稍有助于我，就对这位亲友过分贪恋，不正像贪著于魔女的诱惑或猪贪恋于猪倌一样？因此，我不应对所谓的至亲生起贪恋。”

当我们对中庸的众有情生起漠然之心，应该想到：

“此人目前虽然对我没有特别的利益和损害，看起来似乎与我毫无关系，事实不然，在许多生中，此人曾经是有助于我的朋友或亲人，将来也必定会如此，所以将此人抛弃是不合情理的。”

简言之，我们应思维过去、现在和未来三世因缘，对敌、友破除贪、嗔，修习使心平等的“平等舍”。

修“自他平等相换”修心前行之“舍”时，必须对敌、友、中庸三者不分远近亲疏地给予喜乐，消除他们的痛苦，但如果不好仔细思考其中的缘由，是不可能产生出这种平等的态度与行动的。这里分“看待世俗之能立”与“看待胜义之能立”二部分来讲。

第一，看待世俗之能立，又分成“看待他人之能立”与“看待自身之能立”。看待他人又可细分为三因：

一、纵然在梦中，自己也不愿有丝毫痛苦，对快乐又永不知足；同样的，所有的有情，包括微小的虫蚁在内，也都想要快



乐、不愿受苦，所以对他们做取舍的分别并不合理。

二、假设有十个乞丐前来乞食，由于他们都是来乞讨的，所以对他们的施食就不会有亲疏之分。同样的，一切有情缺乏快乐，不要说是无漏乐，就连些微的有漏乐也是少如晨星。正因为他们求乐的心相同，所以应该不分亲疏，而平等的为他们成办利乐。

三、假如有一群痛苦的病人需要照顾，由于他们身受的苦痛一样，因此不应起贪嗔与取舍的分别，否则会有过失；同样的，一切有情都受烦恼三毒控制，全受到轮回总别之苦，所以，对他们无法有取舍之别。

“从有情的立场来看，这样的说法似乎言之成理，不过他们与我并没有多大关系，我又何必去承担那种责任呢？”这种念头一来，便应接着修。

第二，看待自身之能立。在此也可细分成三因来思维：

一、当知我们所求的解脱与一切智，都必须依靠一切有情才能获得；不仅如此，无始以来的许多生中，一切有情都曾做过我的父母、朋友等亲人，并饶益我，所以，不应有敌、友等亲疏与取舍的分别。

二、“虽然他们曾帮助过我，但也曾伤害过我啊？”有这种怀疑时，应当思维：这些有情对我所做的伤害只是一时的，而直接与间接对我所做的利益却非常多，以我们现在的情况为例便可知了，因此，不应有亲疏与取舍的分别。

三、不仅如此，由于我们已确定会死亡，而且死期不定，就像关在同一个牢狱的死囚，明日就要一起被处决，今晚还在做自己的分别和贪嗔的分别，实在是无聊之举。当自己、他人和一切有情都将落入无常鬼之口，还要做贪嗔与取舍的分别，完全无道理可言。

此外，我们还必须思维看待胜义之能立，在此也可细分成三





因：

一、称损害者为敌、称饶益者为友，这些都是错乱心安立与执著的结果。如果这个论点可以成立，那么，如来的一切智也应做这样的认可才是，为什么佛并没有将为他抹檀香膏的人视为亲友，也没有将用刀斧砍他的人视为仇敌，如《释量论》中说：“于刀割香涂，观一切平等，说名为离贪。”因此，所谓“敌友”的分类纯属自心错乱之相。

二、我们通常将所谓的仇敌与亲友看成是永恒的、持久的。如果真是如此，怨敌与亲友应该不会有变化。事实不然，中士道修心中有一节是修“无定过患”，当依“父转为子母为妻”等引文所说，思维敌友转变不定的情形。因此，过分执著敌友的观念做取舍的分别是没有道理的。

三、《集学论》中说：“自他唯看待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，观谁而成此？”我们看待问题往往有各自的角度。例如，对同一个人来讲，有人将他视为亲友，也有人将他视为仇敌，从而出现两种迥异的态度；就像此山与彼山是相对的。从胜义的角度来看，这种看法不能成立。所以，执著于一方，做贪嗔与取舍的分别是不合理的。

在详细思考了上述九种因由之后，我们应当做出如下五种决定：

一、如上所述，不论我们是以世俗的理由还是以胜义的理由思维，对有情心生贪嗔与分别，且做出取舍，是根本站不住脚的；不单如此，这种贪嗔之心将成为现后、久暂千百种伤害与痛苦的根本，如同把我们关入轮回牢狱不得解脱的狱卒，好似牵我们入地狱火中的索命鬼；仿佛让我们在梦中也不得安宁的毒瘤。因此，我们必须根除这样的恶心。相反的，为一切有情予乐、拔苦的平等心，对我们目前与将来都有极大的利益，而且是三世诸佛菩萨所履行和将履行的唯一之道，是诸佛菩萨一致公认的修持



中心，当思：“不论那些有情是饶益我还是伤害我，我都应该尽最大的努力来断除贪嗔与亲疏之心，在予乐、拔苦的思想与行动上必须做到没有丝毫的分别！祈请师长本尊加持，使我有能力修持！”同时念诵《供养师长仪轨》中的颂文：

“痛苦虽微皆不欢，快乐纵多终不足，  
自他不二愿加持，见他受乐心欣喜！”

配合祈祷，决意成就平等心，无论在思想与行动上都愿意为一切有情予乐、拔苦。

二、在思维自他平等之后，再思维我爱执的过患。当知：从造不善业受生无间狱，乃至声闻、缘觉、阿罗汉偏堕寂边，以及某些菩萨道行迟缓等现象都是我爱执造成的。换言之，轮回、涅槃二者的所有过患，都是我爱执的习气所产生的。经多方思维后，常念：“这个我爱执是产生现后、久暂一切伤害的根本，有如毒的种子一般，不将之根除，将永无安乐之时。因此，从现在开始，刹那都不应受此恶心的支配，祈请师长本尊加持，使我能断除我爱执！”同时念诵：

“观我爱执如重病，引发非爱众苦因，  
应当怨彼记恨彼，加持除此我执魔！”

配合祈祷，决意断除我爱执之恶念。

三、其次应当思维他爱执的功德。当知现世的快乐、名声，以及轮回中天、人的快乐，直到成佛，轮回、涅槃二者的一切幸福，都是仰仗他爱执的力量产生的。经多方思维，当念：“这些有情是出生一切利乐的根本，基、道、果三阶段不可或缺的唯一亲友，不论对我施行何等伤害，都应当视他如师长佛陀、爱他如同如意宝般，刹那也不离弃，祈请师长本尊加持，使我能生起他爱执，”同时念诵：

“爱护诸母令享乐，视为无边功德门，  
纵使众生仇视我，爱彼如命愿加持！”



配合祈祷，决意将他爱执作为修持的中心。

四、再三思维我爱执的过患与他爱执的功德之后，便应当致力修持这两种爱执心的互换。那么，我们是否有能力做这种修持呢？当思：“过去大师佛陀与我一样在轮回中流浪，然而，佛陀以爱他为重，因此自他二利都得圆满，终而成佛；我却因为只顾着成办自利，结果非但不能成就丝毫自利，更遑论利他，所以才沦落到目前这种局面。”用这样的方式思维两种爱执的功过，可以帮助我们修两种爱执的互换。此外，如果我们的心能熟习修持，就能把他人的身体当成自己的。如同称父母的精血为自己的身体而执为“我所”那样。思考了这些理由，便可明白我们是能够做到自他相换的。于是当念：“我能修也必修这个自他相换，祈请师长本尊加持，使我能修自他相换法门！”同时念诵：

“总之凡愚为自利，能仁专修利他行，  
了知功罪利害心，自他互易愿加持！”

配合祈祷，决意修持自他相换。

五、将我爱执过患与他爱执功德二者放在一起思维。例如：由于我爱执的关系，杀害其它有情，受生于地狱、寿命短促；因为他爱执的缘故，断除杀生，受生于乐趣、获得长寿。这样不断地交替思维十善业道的妙果与十不善业道的恶果等功过，最后认识到：“总之，我爱执是一切衰损的门径、他爱执是一切功德的基础，因此，在任何情况下，我都不应放弃自他相换，且应以它作为修持的中心，祈请师长本尊加持，使我具有这样的能力！”同时念诵：

“我爱执即众苦门，爱护众母为德本，  
故于自他互易行，修为心要愿加持！”

配合祈祷，决意对自他相换修法产生兴趣而修持。

如果上述这些前行所缘的修习做得恰到好处，正行配合自他相换思维的取舍所缘，便会自然地修到要点；反之，如果这些前



行只是一些空洞言辞，在修正行取舍时，眼睛半睁半闭、装模作样地做修法状，到头来也不过是修些空话罢了。

关于共与不共的正行所缘修法，应根据各种引导与师长的教授来修，在这里就不多写了。

口说自他相换如诵咒，事关紧急胆大且妄为，  
师尊父母悉皆抛脑后，空具大乘者名我悲哀。



# 附录七



## 《修心『取舍』所缘广略修法》



雍增·墀江仁波切造  
仁钦曲札 译



### 修心“取舍”所缘广修法：

观我爱执恶心在内心成一黑团状，诸有情坐在自己面前，虽然体性上分属六道，但外表都现苦恼母亲之相。

修“取”时，观想下至无间地狱，上至色、无色界有顶，八苦或三苦所摄之一切轮回苦果呈黑气相，各别从六道依次取来；因业烦恼集之业集中有十不善、五无间、违犯三律仪学处等，烦恼集中有六根本烦恼、二十种随烦恼等烦恼及习气，这些也依次取来；声闻、缘觉、菩萨相续中见道、修道之逆品，包括微细所知障在内的一切所断，也依次取来。所取来的一切均呈黑气相融入自心，将我爱执恶心碎为齏粉。母亲有情得以脱离苦与苦因，身体变成澄净光明之体。

修“舍”时，舍身、受用、善根三者。第一，舍身时观自身变成无数或仅有一身均可，不需观成摩尼宝的形状、颜色等。想自身如同如意宝、能够变出一切想要的事物。施予外器世间，从地狱开始的一切不净器世间过患均得以清净，转成如净土一般；施予内情世间，恶趣有情之身由此转成善趣具七功德之暇满身，天、人等善趣有情之一切身粗重过患得以清净，转成相好庄严之身等；

舍受用时，观想自身变成如意身，属于自己的食物、财产、房屋等，不属于自己的一切有主、无主受用等，如虚空藏出生一切所需资具，施予有情，一切母亲有情得以圆满世、出世间之一切顺缘；

舍善根时，观想自相续中的三学、闻思修三慧、包括念诵一句陀罗尼以上的三世善根，呈白光相施予有情。一切有情由此在相续中顺易生起信等七圣财、四无量、六度、三十七菩提分、四续部道之证德等。

此外，可观想将师长、佛、菩萨心相续中的断、证功德以及



无量善资粮取来，因为他们不会将这些功德据为己有。将之施予有情，由此具足一切成佛因缘，当下即可成佛。

此处如果想修“以果为道发心”之法，观想从资粮田主尊心间放出一个化身融入自己，于是自己转成释迦佛，放出与有情数量相同的光束、普照一切有情，于是有情都成佛，变成释迦佛之身，像“加行法”前行中所说的那样修。假如此处不修“以果为道”，则将上述的“当下即可成佛”改想成“均已成佛”。

修上述“取舍”时，应从无间地狱开始依次修，包括三恶趣、人天、声闻、缘觉、有学无学圣者、十地直至最后有菩萨。例如，观声闻、缘觉、菩萨断除盖障而圆满二资粮成佛时，“取舍”之对象应分别与各自本分之程度相应。

#### 修心取舍所缘略修法：

与《供养师长仪轨》中的“唯愿大悲师加持”等三次祈祷配合起来修，在面前观想所缘境诸有情呈苦恼母亲之相。

做第一遍祈祷时，观一切母亲有情之苦呈黑气相从她们的左鼻孔中冒出，进入自己左鼻孔，攻击内心那个我爱执恶心黑团，它就像一小撮灰尘遭大水冲刷一样，变得荡然无存。这是取母亲有情相续之轮回苦果。

修“舍”时，观自己的这个暇满身变成如意身，放出白光，进入母亲有情的左鼻孔与她们融合，她们的所有身粗重过患得以清净、获得修法圆满之身——具足大乘四轮之暇满身。

做第二遍祈祷时，观想诸有情相续中作为轮回因之业，与八万四千烦恼等粗细业烦恼集呈黑烟相从右鼻孔冒出，经自己左鼻孔入内，同时变成霹雳、冰雹状，落到心中我爱执恶心黑团之上，如雷击石、碎为齏粉。此为取苦因诸集。

修“舍”时，观想自己由前生布施所生善果呈白光相从右鼻孔出，变成所需受用，同时自己的食物、财产、房屋、书籍等一



切受用也变成如虚空藏般，施予有情，由此一切修法顺缘无不具备，受用圆满等同梵天福报。

做第三遍祈祷时，观想诸有情相续中的一切所知障呈黑气相从右鼻孔冒出，经自己左鼻孔入内，同时变成蜘蛛、蝎子、蛤蟆、蛇、虎、豹等凶残动物相，如兀鹰争食尸肉，将内心我爱执恶心那坨黑团啖食殆尽。

修“舍”时，观想自相续中闻、思、修三慧、三学等过去已累积、未来将累积之所有善根，呈白光相放出右鼻孔，进入诸有情左鼻孔与他们融合，一切有情由此在相续中容易发起从恭敬善知识开始，直至无学双运的一切殊胜地道断证功德，从而成佛。

简言之，“取”分三次：取轮回苦果、取苦因业与烦恼障、取所知障；“舍”也分三次，舍自身、舍受用、舍善根，依次与三次祈祷合修。如果有兴趣也有时间，可修“取舍”乘风息之法：“取”时吸气；“舍”时呼气。

上述所缘修法主要是针对苦恼有情，是普通的修法。如果要进一步缘净土菩萨、有学无学声闻、凡圣菩萨等来修“取舍”，则应配合他们的断证程度等来修。以十地菩萨为例，可以观想自己的身、受用、善根变成利他的资具与供品、而做施舍，应像这样的做法懂得如同修相应的“取舍”所缘。

修“舍”时，如果依上述所说观想霹雳、冰雹、蜘蛛、蝎子等相感到不舒服，可只观黑气之相。

当师长示疾时，亦可观想将不净业感景象中的师长三密违缘取来，自身、受用、善根变成药物、供品等所需顺缘而供养之，师长的三密及事业由此得到增广，不费力地任运实现所有利益圣教、众生的心愿。依靠殊胜福田，我们将积集广大的福德资粮。

由九因相之门修自他平等之“平等舍”修法，以及上述配合《供养师长仪轨》文句之“取舍”修法，是每日将“修心”法作





为定课人士的心宝。

不可将教授降格为讲说之法，当作商品来卖；像我这样法已成魔的做法不值得效仿。正如扎·贝珠仁波切所言：

“烦恼之火烧自心，喜说妙香散十方，  
具粗暴行之线香，日后愿令圣者喜。”

虽然自己是三毒的仆人，但想到这对信解修心法的后人在需要这些教授时会有很大的帮助，我墀江巴，将具恩师长的教授笔录成文。





# 附录八



## 《大乘修心七义根本文》



帕绷喀仁波切 编  
仁钦曲札 译



敬礼大悲！

为显其法源清净故开示作者殊胜：

甘露藏教授，金洲所传来。

令于教授起敬重故开示其法殊胜：

如金刚日树，文义等应知。

五浊横流时，转为菩提道。

如何正以教授引导弟子之次第共有七义：

（一）开示加行基础法

先学诸加行。

（二）正行修菩提心

此中分二：有关胜义菩提心与世俗菩提心两种修法，古籍中大多先说胜义菩提心修法，本文根据自宗文殊怙主宗喀巴大师之规矩，依照《修心日光》、《善慧密意庄严》、《甘露藏》、格鄂仓《根本文句》等诸论样式，依殊胜密意，将胜义菩提心置于后述。是故先说修世俗菩提心：

众过归于一，思众皆有恩。

取舍间杂修，先从自身取，

复令乘风息，境毒三善根。

结行略教授，于彼策念故，

威仪尽诵持。

修胜义菩提心者：

获坚固示密，思诸法如梦，

观心亦无生，对治自然解，

道体住赖耶，座间士如幻。

（三）转恶缘为菩提道

罪满情器时，恶缘转觉道，

遇缘即修习，四行胜方便。



**(四) 开示一生修持之总纲**

摄教授心要，应修五种力。

大悲迁识法，五力重威仪。

**(五) 开示修心纯熟之量**

诸法归一要，二证取其主，

常怀欢喜心，纯熟量为倒，

五大纯熟相，散乱亦能主。

**(六) 开示修心三昧耶**

常学三总义，心改身如故，

勿说缺支节，莫思他人事，

先治重烦恼，不求于果报，

莫啖杂毒食，不可讲情义，

勿作世诤骂，勿俟于狭路，

不可刺其心，莫推诿他人，

莫作经忏用，众利勿争先，

天莫变成魔，乐莫求他苦。

**(七) 开示修心学处**

一贯众瑜伽，一除诸障难，

初后修二事，二境皆安忍，

舍命护二戒，勤学三难事，

取三主要因，修三不退失，

具三不舍离，于境无偏党，

周遍且深透，特殊尤常修，

不待众缘备，今当修主要，

远离六颠倒，莫轻尝便舍，

斩绝专修习，观察令解脱，

不思有所恃，禀性不暴戾，

喜怒莫轻发，勿著于声誉。



最后以“于菩提心获自信颂”作为结束：

我因多信解，轻苦与恶名，  
获伏我执教，今死亦无憾！

新、旧噶当派文集中虽有大量《修心七义》根本文句与注疏等，然正文次第互不相同、文句多寡参差不齐。或与引导科判不相吻合，或有非属通行之文句等，情形不一。有鉴于此，长时以来拟编写一根本文，按照符合自宗文殊怙主宗喀巴大师语教传统之诸论，即《修心日光》、《善慧密意庄严》、《甘露藏》等之密意编排。后于木亥年（1935）昌都甘丹强巴林寺讲《菩提道次第广论》时，由一心专修者朗忍巴·彭措贝丹献礼劝请，于是细察多种本释编成此根本文句，另以科判庄严合成一文，僭名帕绷喀转世者书，愿众生利益增长！



# 附录九



## 《大乘修心七义论贯注》



雍增·堀江仁波切 造  
仁钦曲札 译



### 敬礼大悲！

不了义之大悲为大悲心本尊观自在，了义之大悲如《入中论》礼赞偈所说，为初、中、后三时均极重要之大悲心，于彼前敬礼！

### 为显其法源清净故开示作者殊胜：

甘露梵文为“阿密哩达”，意为无死，唯佛方能摧破微细死魔，能得如是无死果位之藏教授，金洲所传来。此教诫出处为《亲友女因缘》、《牵地狱车力士记》、《华严经》、《文殊游戏经》、龙猛《宝鬘论》之“彼罪熟我身”等，弥勒之《经庄严论》、无著之《菩萨地》，寂天《入行论》之“诸凡自他者”等。

### 令于教授起敬重故开示其法殊胜：

如金刚石碎片亦能映蔽其它珍宝，喻此修心法之一分亦能压伏我爱执；如少许日光能除暗，喻此法之一分亦能除我爱执；如药树之少许叶片亦能除病，喻此法能除我爱执，文义等应知。五浊横流时难入正道，于此时节，以修心法为伴侣故，恶缘无法扰动，能将恶缘转为菩提道。

### 如何正以教授引导弟子之次第共有七义：

#### （一）开示加行基础法

先学诸加行，即思维暇满、利大、难得、死无常、恶趣苦、归依、业果与轮回苦等。

#### （二）正行修菩提心

若详细思维，将知轮涅一切皆是发心助缘，看待轮回本性，能策发“汝应发心”之念；看待声缘堕寂静边之理，亦激励发心。须发心的原因之一是：一切有情皆为死无常所遍覆，而且如《四百论》中所说：“是故无常者，一切转为苦。”轮回之处、身、受用等一切，皆具无常与苦之自性故，思维三界众生之苦状而发心。又思维众生皆随业烦恼转、于烦恼因缘起中连续流转之理而发心。





此中分二：有关胜义菩提心与世俗菩提心两种修法。因利根化机串习空性之关系，古籍中大多先说胜义菩提心修法，本文根据自宗文殊怙主宗喀巴大师之规矩，仿照《修心日光》、《善慧密意庄严》、《甘露藏》、格鄂仓《根本文句》等诸论样式，依殊胜密意置于后述，是故先说修世俗菩提心：

初应修自他平等，其修法出处为《集学论》所说之“自他平等串习已，菩提心者当坚固”。所谓“自他平等”者，并非自他二者在无我方面平等，轮回中受苦平等，或求乐、不欲苦平等，乃是指对其他有情亦能生起珍爱自己之心。其修法请参阅余论。

复次，如格西夏博岗巴所说：“若未能视自如仇之前，师长等任何人均不能利益之；若能视自如仇，方能生起一切利益。”故应众过归于一，亦即如《入行论》中所说：“尽世所有苦，皆从自利生。”及“世间诸灾害，所有怖畏苦，悉从我执生，留此魔何益？”荡巴云：“苦乐二报非关他，根源在己定日瓦。”《修心利器轮》中说：“由此我获敌，亦捕隐藏贼，扮我欺诳者，是我执无疑。”毒、兵刃、诤讼、疾病、人与非人损害、三恶趣苦等，一切皆依我爱执生。龙猛《菩提心释》云：“于有情离贪，如毒行应离，声闻离贪故，仅获劣菩提，不舍有情故，获圆满菩提。”诸声闻众误入下劣道亦是我爱执之过。总之，如《入行论》所说：“此何须繁说，凡愚作自利，能仁行利他，观此二差别。”认定我爱执为一切衰损之根本。该论又云：“尽世所有乐，悉从他生。”诸有情是出生现前与究竟一切善资粮之大库藏，犹如如意宝，亦如良田及乳汁无尽之牝牛，恩德极大，故应珍视。然如《入行论》所说：“有情与诸佛，同能生佛法，若是敬信佛，何不敬有情？”我等现在虽于佛像前献供敬礼，发离苦求乐之愿，祈祷相续中生起地道功德，然却轻弃作为息苦生乐之因，与出生大乘地道果之因的有情。见此轻视极为错误已，于诸有情思众皆有恩。



其他有情之苦及苦因我悉取之，我之身、受用、善根等皆舍予有情，取舍间杂修。若念他人痛苦无害于我，故毋需除之，如是则年少时不应积财养老；若念相续各异故不同者，则自己不需除母亲之苦；若念母恩大故不同者，当知一切有情皆是具恩母亲，此外且有手不应除足病之过；若念彼是一聚合故不同者，当知所谓聚合是多刹那与多支分积聚而成，无独立之聚合；若念自己重要故不能舍离者，当知无始以来虽为成办自利，然悉无所成且堕于轮回百般衰损之泥沼中。《入行论》云：“若不能真换，自乐及他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”

心力弱者最初将自己下午之苦于上午取之等，先从自身取而做修心，若串习者，次于亲友、中庸、仇敌等依次增修，最终能取遍虚空众生之苦；复令取舍乘来去之风息。

依悦意、不悦意、中庸三境生起三毒时，决断为有情之三毒，而发起愿诸有情远离三毒之三善根。

结行略教授，于彼策念故，口诵“愿彼等罪熟我身，我所有善熟于他”等，及“众生所有苦”等取舍之启请文，且如《华严经》、《净行经》中所说，配合威仪瑜伽，威仪尽诵持。

修胜义菩提心者：方便分获坚固之后，示密胜义菩提心修法；所取外境之所摄诸法，唯于心中如是显现，此外无微尘许实有，是故思诸法如梦；能取内心之所摄诸法亦无自性有，故尔观心于胜义中亦无生；不仅有法能所二取所摄之诸法，即使法性本身亦应抉择为无实，是故对治自然解；通达空性能得涅槃，若未通达则不能消灭轮回，且能生起轮回因果，是故空性为轮涅一切之根本“赖耶”，而且从空性能现起一切缘起故，道体住赖耶；座间士如幻——如幻分二种，胜义谛如幻，可言有而非实有，虽显而空、现相如幻，此中依后者修。

### （三）转恶缘为菩提道

此中分二：略示和广说。初者，于不善之增上果：天龙争



斗、黑品增长、疾病灾荒、动乱斗争等内外一切中断现起时，以及种种罪果充满情器时，应以此法将逆缘顺缘与中断转修道助伴，能害者转为善知识，将此等纷乱恶缘转觉道。金洲云：“恶缘善劝请，魔鬼佛神变，病苦罪扫帚，苦法性显现”，《入行论》云：“又苦诸功德，谓以厌除慢，悲愍生死者，羞恶而喜善。”

第二广说分二：依意乐发心转变与依加行积净转变。

初者，境、时与苦、乐、好、恶等，遇缘即修习为一切皆善，亦即如喀切班钦所说：“苦乐回向善资粮，利乐虚空愿充满，若苦承担一切苦，痛苦大海愿枯竭。”嘉瓦扬贡巴云：“种种苦不幸，堪布身中尽。”余处亦如是：“富不可爱贫可爱，富者积护痛苦大，贫者苦行佛法成，佛徒心向乞丐身；赞不可爱谤可爱，赞者我慢傲心生，谤者自过全显露；乐不可爱苦可爱，乐者烦恼五毒盛，苦者昔造恶业尽。苦是师长之大悲，苦为安乐必经道，彼若无者乐亦无；苦为悉地之桥梁，能令证德广增上。”此视安乐非庄严、视痛苦为庄严与功德之法，非说除此大乘修心时外，即不需重视，此在三士道修法中均极重要。因为最初学下士道时，于现在未死前之乐视为过失，舍弃现世，重视归依与乐果之取舍，视积资净障等修法苦行中所受之苦为庄严，甘之如饴，生起希求后世之心；学共中士道时，了知后世虽或能得善趣天人身与富乐圆满，然亦是有漏乐，不可保信，终会转变，重又聚集苦因与引发痛苦，由是心生厌离，视一切轮回乐为过失，如呕吐患者见食，以希求解脱之心，视三学修持苦行之苦为庄严而非负担，以消灭集苦轮回；学上士道时犹为重要，众所周知不须赘言。总之，若不视乐为过失，则不能解脱轮回与恶趣，若不为法受苦即不能获得解脱；若不见希求自乐为过患，则不能生起利他之心；若不受苦行精进之苦，则六度行之修持不能究竟。

第二：四行胜方便——一切善根回向善菩提因等积集资粮，清净妨碍道于相续中生起之违缘罪堕，念魔碍之恩德悲愍施放朵



玛，于诸护法托付增长发心之事业，由此等门增长修心之修持。

#### (四) 开示一生修持之总纲

摄教授心要，应修五种力——心不随我执、贪、嗔等转者为牵引力，不离修心意乐者为串习力，令发心不坏且增长故积集资粮者为白法种子力，思我爱执过患而断除者为破坏力，愿诸善根为发心不坏及增长之因为发愿力。又有大乘迁识法——一切财产施予会众者为白法种子力，于身不贪者为牵引力，念烦恼过失者为破坏力，愿不离发心为发愿力，相续修习发心者为串习力；五力重忆念佛之行传，做狮子卧姿等威仪。

#### (五) 开示修心纯熟之量

佛说诸法归于对治我爱执与我执之一要；他人之证明与自己问心无愧之二证取其主；贫富苦乐皆一味故常怀欢喜心；心纯熟量为与前不同，能将我爱执之心颠倒；具有能忍众苦之大苦行者，珍爱他人之大菩萨，不违越法行之大沙门，羞犯微细罪堕之大持律师，纯熟大乘正道之大瑜伽师，是为五大纯熟相；且如善巧马术者，能应付突发事件，散乱亦能主。

#### (六) 开示（十八种）修心三昧耶

常学：1、修心不违承许之戒；2、不流于怪诞；3、不堕偏党之三总义；

4、以前之意乐心改而身威仪不须修饰如故；

5、勿说他过缺支节；

6、莫观察及思他人过失事；

7、依对治先治重三毒烦恼；

8、修习修心，不求于轮回快乐与自利菩提等果报；

9、莫啖为驱鬼而做修心等、与八法之心混杂及搀杂我爱执动机的如毒之食；

10、不可讲情义——不于烦恼做对治而放逸懈怠，及于仇敌长期怀恨；



- 11、勿作世间说他人过失与驳斥之诤骂；
- 12、勿俟于他人有难时之狭路；
- 13、不可当庭广众斥责对方，揭发过失而治罚之，及以猛咒逼迫天魔等而刺其心；
- 14、莫以欺诈方便推诿过失于他人；
- 15、莫为驱鬼消灾而将修心等作经忏用；
- 16、众利与功劳等勿争先；
- 17、天莫变成修心不成为我爱执对治反成其助伴之魔；
- 18、莫为自乐故令他人受苦或希望他人受苦，即乐莫求他苦。

#### (七) 开示 (二十二种) 修心学处

- 1、以此修心修持作印定之一，贯彻于衣食住行等一切威仪之众瑜伽；
- 2、妙缘、恶缘与烦恼等随生何者，唯以修心对治即可，亦即一除诸障难；
- 3、一切善加行最初须发心、最后须回向菩提，故初后修二事；
- 4、于苦乐二境皆安忍，不失修心之修持；
- 5、舍命护佛法总三昧耶与修心十八三昧耶之二戒；
- 6、勤学初念烦恼对治难、中退烦恼生起难、后断烦恼相续难之三难事；
- 7、取值遇贤妙师长、自心堪能、衣食顺缘具足之三主要因；
- 8、修敬信师长、欢喜修心、防护三门不退失之三不退失；
- 9、具身不离敬礼旋绕等业、语不离祈祷念诵、意不离发心之三不舍离；
- 10、于修心之境无敌、亲、中庸三者之偏党；
- 11、修心之修持着重周遍于一切境及一切事、且非唯口说之深透；



12、于家眷、仇人、恩将仇报者、因宿业自然不喜见者，及父母等五类难修之境较难修心故，应专门分别而修，亦即特殊无常修之修心；

13、不待衣食顺缘等众缘备方做修心；

14、后世较今生重要，修心较其它修持重要故，今当修主要；

15、远离不能忍修法苦行而忍俗务苦行之忍辱颠倒、不尝法味而尝世俗味之味著颠倒、对有罪者不起悲心而于正法行者起悲心之悲心颠倒、于弟子等不教授佛法而授以现世学问之求心颠倒、不希求正法而希求世间之欲心颠倒、不随喜善而随喜恶之随喜颠倒等六颠倒；

16、于修持莫时修时辍、轻尝便舍；

17、斩绝专修习至究竟；

18、观察令断疑解脱；

19、为利有情做修心故，饶益他人时不思有所恃；

20、禀性不应有于他人微少损害亦忿恨等之暴戾；

21、随逐苦乐如夏季天空须臾变化，随时舍弃修持，如是之喜怒莫轻发；

22、于修持勿著于功绩与名闻等声誉；

最后以(格西切喀瓦大师所说)“于菩提心获自信颂”作为结束：

我因多胜解，轻苦与恶名，获伏我执教，今死亦无憾！

新、旧噶当派文集中虽有大量《修心七义》根本文句与注疏等，然正文次第互不相同、文句多寡参差不齐。或与引导科判不相吻合，或有非属通行之文句等，情形不一。有鉴于此，长时以来拟编写一根本文，按照符合自宗文殊怙主宗喀巴大师语教传统之诸论，即《修心日光》、《善慧密意庄严》、《甘露藏》等之密意编排。后于木亥年（1935）在昌都甘丹强巴林寺讲《菩提道次



第广论》时，由一心专修者朗忍巴·彭措贝丹献礼劝请，于是细察多种本释编成此根本文句，另以科判庄严合成一文，僭名帕绷喀转世者书，愿众生利益增长！

本文为我具恩根本师长大勇识嘉杰·雍增·墀江金刚持至尊善慧智持教海吉祥贤，为利益我这劣慧者杜松巴·贝丹易于修持《修心七义》根本法故，以无上慈悲欣然赐予贯注，愿此微妙加持甘露流入自他一切有情心中！

吉祥圆满！

