



# 安乐道 导论

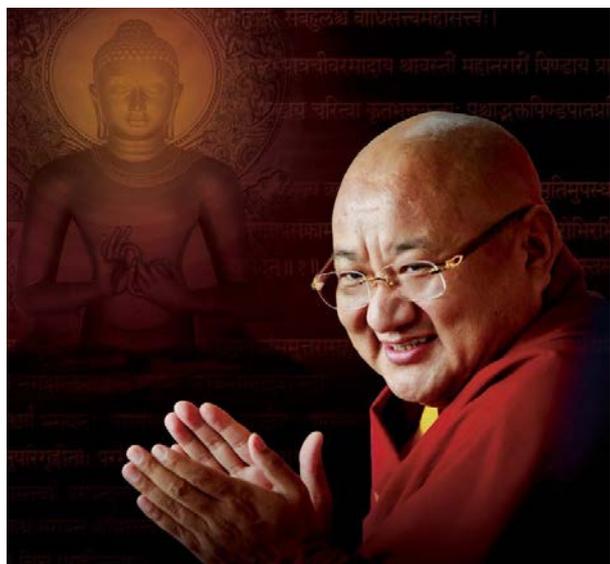
班禅·洛桑却吉坚赞  
仁钦曲札(江波) 译

夏坝仁波切 讲授



电子书  
e-book  
宋陽北塔

法名：格勒克珠·降白降措  
第四世夏坝活佛



1968年10月6日(农历八月十五日),出生在四川省理塘县下坝觉悟村。

1976年,8岁,归依佛门,拜在西藏帕绷喀大师和康萨仁波切的弟子赤勒绕央大师门下,剃度出家,开始学习经论。

1985年,17岁,被下密院主持果硕仁波切和西藏意希旺秋上师认定为四川理塘长青春科尔寺三世夏坝活佛阿旺洛桑登贞应巴贤德的转世灵童,并迎进色拉寺佛学院学习。

1990年,回四川理塘长青春科尔寺担任寺院僧人学习佛经之教授师。

1995年10月,被国家正式认定批准为第四世夏坝活佛,并举行了坐床典礼。

2002年,出任四川理塘长青春科尔寺第九十三任住持。同年被辽宁省沈阳市佛协礼聘出任沈阳北塔护国法轮寺住持,主持护国法轮寺的重建工作。

2003年,于北京大学哲学系研究生班顺利毕业。

2006年,出任大庆市杜尔伯特蒙古族自治县富裕正洁寺住持,主持已经被毁坏三十余年的富裕正洁寺的重建工作。

现任理塘下坝麻通寺、沈阳北塔护国法轮寺、大庆富裕正洁寺法台。

# 安乐道导论

班禅·洛桑却吉坚赞 造

夏坝仁波切 讲授

仁钦曲扎（江波） 译

---

全案策划：沈阳北塔编辑中心

责任编辑：土登德勒

装帧设计：张安

版式设计：王子卉 周军平

校 对：宁珂

地 址：沈阳市崇山东路北塔街 27 号护国法轮寺

邮 编：110032

结缘电话：024—86626135

客堂电话：024—86625665

网 站：[www.beita.org](http://www.beita.org)

信 箱：[zhflt@126.com](mailto:zhflt@126.com)

字 数：117 千字

版 次：2015 年 8 月电子书第一版

---

## 目 录

前行部分 .....	1
正行部分 .....	79
第一所缘：依止善知识 .....	79
第二所缘：暇满大义难得 .....	98
第三所缘：于下士道共同修法 .....	119
第四所缘：生起欲求解脱之心 .....	169
第五所缘：获得安立解脱之道 .....	190
第六所缘：七支因果菩提心 .....	213
第七所缘：自他相换菩提心 .....	258
第八所缘：以仪轨受持发心之法 .....	265
第九所缘：六波罗蜜及四摄 .....	273
第十所缘：修学奢摩他之理 .....	296
第十一所缘：抉择修习补特伽罗无我之理 .....	313
第十二所缘：抉择修习法无我之理 .....	321
结行部分 .....	326

## 前行部分

至尊宗喀巴大师在《菩提道次第摄颂》中说：

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。

徒劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实。

瑜伽者我如是修，欲解脱者如是行。

如今我们得到了具有八暇十圆满的人身，这个暇满人身比传说中的“如意宝”还要珍贵千倍、万倍。依靠具有八暇十圆满的人身，不但能成办今生的名闻利养，成办来世的人天安乐，还能彻底脱离轮回苦，得到永久安乐，乃至利益一切父母有情，证得无上的断证圆满的佛陀果位。像这样具有八暇十圆满的人身，我们是不是得到过很多次呢？不是。唯有今生才得到。这个八暇十圆满的人身不但非常难得，而且得到之后，也不会永远具有，我们在六道中轮

转，自己不能掌控自己的命运，全由业力所推。如若此生不继续修善行，来世必将堕入恶趣。即使来世受生到三善趣，也不一定能得到具足修行佛法一切顺缘、远离违缘的人身。如果今生不努力修行，来世再次得到如此的人身，几乎是不可能。生命无常，死期不定，死的因缘众多，活的因缘甚少，我们得到的人身非常容易失去，明天此时此刻是不是仍然活在人世间，谁都不敢保证。对此要一再地思惟，进而让自己内心获得定解：我此生一定要修行佛法；我当下就要开始修行佛法，不能推到明天再修；我一定要修清净之法，不掺杂世间八法。要有这样的非常坚定的决心。要明白，如果不是利用这样的人身努力修行佛法，而是用来追求世间的名闻利养，不管付出多少努力，成就有多大，都是徒劳无益，死时带不走，犹如扬糠般毫无意义。要一再一再地去思惟如是之理，无论是白天还是黑夜，努力修行佛法，令暇满人身获取大义。宗喀巴大师说：瑜伽者我如是修，希望解脱的弟子，也应该这么做。

我今天开始讲《道次第安乐道》。我曾经讲过《修心七义》、《修心日光论》以及《安乐道》、《速疾道》、《文殊口授》、《粹炼精金》等道次第四大教授。之前讲的时候，只是停留在解释名词、解释内容的阶段，主要是让弟子们从不知道到知道。这次我想利用四天的时间，给大家讲“菩提道次第”引导教授中的第一个，第四世班禅大师所讲的《菩提道次第安乐道·趣一切智坦途》。我们现在已经知道很多佛法的知识了。但是，知道归知道，却没有进行闻、思、修，使相续中生起闻所成的慧、思所成的慧、修所成的慧，如果不生起一些觉受，我们知道再多的佛学知识，最后无非就是成为佛学方面的专家，而不能证悟菩萨的果位，不是真正的修行者。闻而不思、思而不修，就算知道得再多，对自己，对他人，利益都不会很大。现在我们学习了“菩提道次第”，知道如何修行，知道之后，就要闭关修行，这是非常重要的。

我希望大家先放下某某本尊的闭关，先修一修“菩提道次第”的闭关；先放下一定要磕十万长头、

供十万曼达之类的修行，先修一修心。为什么？因为你们磕十万个头也好，供十万个曼达也好，念十万遍归依、十万遍百字明也好，不配合“菩提道次第”的修行，就只是修了十万遍而已，因为你修的是身体，而不是心。而我们要脱离轮回苦，得到永久安乐，解脱的似乎不是身，而是心。所以，我们要修一点对心能起到作用的佛法，修心是让我们获得真正的修行意义的最大和最殊胜的方便。所以，这一次我想对如何修行之理的部分认真地给大家讲一下。这样，你们以后在修行的过程中，可以先按菩提道次第《安乐道》来修，《安乐道》修好了过后，再往里面增加内容。把《道次第速道》的内容增加进去。《道次第速道》也修好了之后，再增加《文殊口授》的教授。这样一一修来，你们的修行就会非常圆满，非常殊胜。

这次我讲《安乐道》是依照仁钦曲札翻译的《菩提道次第安乐道·趣一切智坦途》来讲的。首先讲如何打坐修行之理，然后传一下《安乐道》的传承。

一切时中，顶礼与能仁金刚持无别至尊师长足

下，伏请以大悲摄受！

按道理来说，应该是“顶礼至尊大悲上师，大悲摄受于我！”这里多了一个内容，就是“与能仁金刚持无别”。为什么呢？因为《道次第安乐道》和《道次第速道》，都属于显宗和密宗教授全部具足的修行方法。所以，这里面出现了“与能仁金刚持无别”。此句是顶礼。佛经当中说：“行诸善法时，先敬佛足前”，首先顶礼，然后祈求大悲摄受。

有缘士夫趣往佛地之甚深方便菩提道次第引导分二：

甲一、道之根本依止知识法；

甲二、既依止已如何修心之次第。

此中“趣往佛地之甚深方便菩提道次第”，这句话里隐含着非常重要的内容，为什么说菩提道次第是趣往佛地之甚深方便呢？如果我们想成佛，不依出离心、菩提心、清净见为先行而修，莫说成佛，连入大乘佛门都做不到。所以，菩提道的实修次第，是趣往佛地的唯一津梁，或者唯一通道。《道次第速

道》中说：此中有缘的士夫趣往佛陀之地的最胜通道，是大马车龙树和无著所开显的殊胜宗轨，是吉祥阿底峡尊者和三界法王宗喀巴大师的相续中修行的最精髓的教授，是由八万四千法门的全部心要整理而成，是补特伽罗应该遵循的修行次第，是过去、现在和未来一切如来，趣往无上菩提果位的唯一通道。

按照讲法的规矩，应该分成四个科判：一、为明法源殊胜故，说作者的殊胜传记；二、为对教授生恭敬故，讲法的四大殊胜和三大差别；三、对如此殊胜的法，当如何闻、如何讲；四、正教授。

《安乐道》是指导修行者直接修行的法，因而没有讲前面的部分，而是直入正教授，开始就讲“一切修道之根本，依止善知识之理”。

## 甲一、道之根本依止知识法

分二：乙一、座上如何修之理；乙二、座间如何修之理。

首先，道之根本，依止善知识之理，分成两个

部分：座上如何行和座下如何行。《菩提道次第广论》中依止善知识分六部分来讲，分别为：善知识的德相；弟子的德相；如何依止之理；依止的功德；不依止的过患等六部分。但是真正讲“菩提道次第”实修的时候，其实讲的就是座上如何行和座下如何行。

宗大师的《广论》里有许多断除疑惑的正理。宗大师第一次以这种方式去写菩提道次第，显然会有很多人对此产生疑惑：这样是不是如法，是不是有佛经的依据，所以宗大师用大量的篇幅引经据典进行了阐释。但是真正实修依止善知识法，就四个内容：一是依止善知识的功德，二是不如理依止的过患，三是意乐依止，四是加行依止。实际上就是“座上”如何修，“座下”如何修。

我们的一生，也可以归结为座上和座下两部分。你要么在打座，要么没有打座，无非如此。如果打座的时候身口意三门如法，不打座的时候身口意三门也能如法，那么一生中的身口意三门就会很如法

了。因此，我们就要抓住这两个点：一是打座的时候，要认真地修行；二是不打座的时候，也要认真地修行。

## 乙一、座上如何修之理

分三：丙一、加行；丙二、正行；丙三、结行。

丙一、加行 分二：

丁一、共同加行；丁二、不共加行。

### 丁一、共同加行

于悦意处安乐座上，身具八法或随宜威仪而坐，善观自心，于殊胜善心中，观想自己正前方虚空中，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，亲疏诸师、本尊、佛、菩萨、勇士、空行、护法等众多围

绕而住。彼等各个前方圆满座上，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，与此之中生大信心。

这里讲的是归依资粮田的主尊，我曾经讲过《成就盛宴》，所以不再多讲。广大的狮子宝座之上，有五个小的狮子宝座，中央杂色莲花、月、日轮垫之上，是与自己根本上师无别的释迦牟尼佛，右边宝座之上是弥勒菩萨，左边狮子宝座之上是文殊菩萨，后边狮子宝座之上是金刚持，前面的宝座之上是自己的根本上师，世间的模样显现。在此周围有根本上师和传承上师围绕。

中央是五个上师。在此周围，一环一环往外如同曼陀罗，再外面是本尊，本尊外面是佛，佛的外面是菩萨，菩萨的外面是声闻缘觉，声闻缘觉的外面是明王、明妃、护法等等，明王明妃护法外面的四方就是四大天王。

我们看唐卡上资粮田诸尊好像是从上到下排列

的，实际观想的时候，要观想在一个广大的狮子宝座的平面上面，有五个狮子宝座。下面有没有如意宝树都行，或者直接观想广大的狮子宝座上面有五个小的宝座，这样去观想，也可以。

资粮田诸尊面前，都有一个宝座，这个宝座是放佛书的宝座。对此的观想方法有两种：一是在诸尊的右边，或者左边，或者后侧，想一个类似于书架的宝座，里边有经函。印度的一些班智达，经常这样做；另一种是在诸尊面前有个小桌子，小桌子上有一部经函。不一定非得要有很多佛经，一部经函只不过是代表，里面隐含着一切教法，即“光明为体，经函为相”。

这样一来，资粮田就具备了三宝：一切亲疏上师或者根传上师，一切事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部的本尊，千尊如来等显宗的一切佛为佛宝；每一位佛和每一位菩萨、声闻等等前面的经函，属于法宝（这里边有两部分，一是教法，二是证法。证法观想在教法之内就可以了）；八大菩萨等一切菩萨，

十二缘觉等一切缘觉，十六尊者等一切声闻阿罗汉，以及二十四勇士、二十四勇母、就是明王明妃，以及六臂玛哈嘎拉、四臂玛哈嘎拉、毗沙门天王、内外密三种阎魔法王、吉祥天母等出世间的护法，以及四大天王，这一切属于是僧宝。

作为现前虚空中的观想，必须具有两个特征：一是资粮田当中的所有诸佛菩萨、圣尊，就像慈母对自己的孩子一般，显现非常欢喜的样子；二是自己心中也忆念资粮田当中的一切诸佛，一切菩萨、声闻、缘觉、明王明妃、等等，忆念他们的身功德、语功德、意功德、事业成办功德等等，以及法宝的功德等等，这就是随念三宝功德。

如何随念三宝功德呢？《菩提道次第广论》中讲下士道归依的方法时提到过，讲“以功德门中归依之理”时，就讲了佛的三十二相、八十种好的功德，语的六十种妙语的功德，还有今年我们所讲的“般若”的意功德，无漏二十一部智慧等等，以及慈悲、智慧、德能等功德。如是思惟，而生起巨大的信心。

你们千里迢迢、专门为听受“菩提道次第”而来。你们就要有准备，学了之后要如理修行。一定要以恭敬心，非常虔诚地听受和学习，这是你们能否获得收获的根本因素。恭敬有三：身恭敬、语恭敬、意恭敬。所谓的身恭敬，就是行为要非常恭敬。比如说，参加法会听受正法时，要用恭敬和稀有难得之心来听，这样听法，你们才会非常受益。如果懒懒散散地，坐不像坐，站不像站；师父到了，你还没到，这是非常不如法的，是对法的不恭敬。你们都看到，师父来到这里的时候，首先要顶礼三拜。为什么？不单单听法的人要恭敬佛法，说法者也要非常恭敬佛法，要把所说的法，当成如意宝，然后分享给每一个人。听法的人，要把每一句法语当成如意宝一般，以稀有难得之心来听受，铭记于心。若如是，就会非常殊胜，受益也会非常大，才能“生大信心”。念诵仪轨、念经、听法的时候，表现得非常认真，用非常好听的声音认真地念诵，不乱念，声音太大、太小，或者没有力量都不可以，要全神

贯注地念其义、诵其词，来赞颂菩萨、供曼达、皈依三宝等等。发自内心地念起佛宝、法宝、僧宝的圣功德，这样才会有非常大的收获。

要记住，一要心想资粮田的本尊对自己显现非常欢喜的形象，二要在自己的心里对一切三宝生起非常大的信心。

我们的寺院，有一个非常殊胜之处，那就是寺院的每尊佛都是面带笑容，看众生的时候，都是非常悲悯和欢喜的。不是每一个寺院里边的佛像都是这样，也不是每一位工匠做的每一尊佛像都是这样，这就是我们寺院里上上下下、所有的佛像的特点，都是面带慈悲的笑容。从五方佛到每一尊佛像，包括前面的大慈大悲观自在菩萨、千手千眼观自在菩萨，都是从容自在的笑容。我觉得缘起特别好。我深信不疑，将来我们寺院一定是一个真正弘扬正法的寺院。

于此之中，作如下思惟：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。因前方所住上师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，是故今当归依上师三宝。

这部分讲的是归依之理。有四个内容：一、由依何事为归依因。为什么要归依？作为大乘的佛门弟子，我与曾经无数次作过我的母亲的有情，无数世以来到现在，虽然领受了无量无边的生死轮回苦，特别是遭受了地狱、饿鬼、畜生等三恶趣的种种苦痛，但苦的深度和边际仍是没办法测度的。如果这次不能断除轮回之苦，以后还是会在无边的轮回当中受苦。想让自己遭受的苦穷尽，是永远不可能的。因为人们在受苦报的过程中，还会继续造恶业，还会造苦因，所以将永远轮转于轮回当中。如若堕入了三恶趣，莫说修行佛法，连佛法为何，善恶为何，

都不知道。一定要对总轮回苦产生极强烈的厌恶之心、恐惧之心，特别是对地狱的冷热之苦、饿鬼的饥渴之苦、畜生的互相残杀等苦，产生非常强烈的怖畏和恐惧之心，不要把它视为看电影一般，而是要感觉自己就遭受这些痛苦一般、要有非常深切的感受，然后产生恐惧和怖畏之心。这就是怖畏轮回苦，也是归依的原因之一：于轮回产生恐惧之心。

二、由依彼故所归之境。“因前方所住上师三宝具有救苦之能力故”，就是现前已经陈设和观想的一切诸佛菩萨，是能够令我脱离苦海，安置于永久安乐涅槃果位者。确信三宝一佛宝、法宝、僧宝，能够把自己从苦海当中救拔出来，具有这样的能力。

三、由何道理而正归依。这里边所说的三宝，也就是上师、佛宝、法宝、僧宝。以何等动机来融合归依之理的部分，就是“值此已获难得、利大之殊胜暇满人身之际，若我不当即求证断一切轮回苦之殊胜解脱上师佛位”，这个时候，师长与佛是无二无别的，所以将佛的断证圆满的果位作为目的。

四、既归依已所学次第。为了断除轮回苦，求佛的涅槃果位之故，归依三宝。从功德门中、从差别门中、从不言他余门中，归依三宝。“我为利益一切有情、必当获得大宝佛位，故至诚归依上师三宝”，这就是归依。《成就盛宴》归依仪轨中明确地说：“归依上师、归依佛、归依法、归依僧(诵三遍或尽自力所能而作念诵)”《安乐道》里边没有列出来，只是摄略。

如是先修行归依：归依上师、归依佛、归依法、归依僧。 (三遍)

发菩提心

**诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永归依，  
我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。**

(三遍)

既然前面已经归依了，为什么下面还有‘诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永归依’呢？这不是重复吗？不重复。前面的归依是从共同的门中归依，而这个地方是大乘殊胜的归依。第一，发菩提

心之前一定要发殊胜的归依心；第二，这个偈颂出自非常殊胜的佛经，可以直接搬过来念诵，也有加持力。假如你要想通过这样的偈颂来修归依和菩提心的话，可以将‘诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永归依’念数遍，观想归依时资粮田降澍甘露等等；然后念‘我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成’，来发菩提心。单把这四句话全部当成发菩提心也可以。为什么呢？发菩提心首先必须要以归依三宝为先行；发菩提心的时候，将归依中所说的三宝作为果来看待，是比较殊胜的。比如说，把将来自己所证得的佛宝的果位，和其相续当中的法身法宝的果位，及其色身僧宝的果位等，作为我们强烈欲求的对象而归依，这样也可以。作为果三宝的归依，也可以。这就是这里面所说的发心。

#### 发四无量心

**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！惟愿上师本尊加持能如是行！**

**一切有情具足安乐及安乐因岂不善哉！愿其具**

足！我令具足！惟愿上师本尊加持能如是行！

一切有情远离痛苦及痛苦因岂不善哉！愿其远离！我令远离！惟愿上师本尊加持能如是行！

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！惟愿上师本尊加持能如是行！

（诵三遍等修四无量决定令与相续和合）

四无量即：舍无量、慈无量、悲无量、喜无量。

“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！惟愿上师本尊加持能如是行！”这四无量里边，每一个无量里又包含四个无量。其中“岂不善哉”，是随喜无量；“愿其安住！”是发愿无量；“我令安住！”是增上意乐无量；“请加持能如是行”是求加持无量。这样的四个部分，加起来就变成十六个。如果你相续中，真能够生起这样的心，功德无量无边，非常殊胜。我认为，我们经常念“阿弥陀佛”，念“唵嘛呢叭咪吽”，念“唵阿日阿巴嘉那帝”，念“唵 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈”，念这些佛号和心咒肯定是有加持力的。不过，从我们自

身的角度来说，我们念每一次佛号的时候，虽然能够对佛陀生起强烈的信心，但是决不能保证一定能生起大慈大悲的心。没有大慈大悲的心，我们的功德将大打折扣。我曾思考，对于初学佛者而言，是念四无量的偈颂功德大，还是念一大堆的咒语功德大？假如我们连咒语的内容都不清楚，就是“咚咚咚”地念，就是念破了嘴皮子，也不会生起舍无量、慈无量、悲无量、喜无量的心。若是念偈颂，起码知道内容是什么，就会潜移默化地生起与此相似的心。这就会对你的相续产生很大的影响，收获很大。所以，虽然我给你们灌了很多的顶，我仍然希望你们多念四无量的偈颂，少念诵咒语。因为就我们当下而言，念偈颂对我们意义更深、更广，对我们的作用更大。我每次念四无量心的时候，都是立着汗毛，我感觉到：我的天啊！有这么殊胜的内容！这样的心，能抵得过一切咒语！太殊胜了。要是果真能按照内容这样去想，那是菩萨心！所以，我们每次念四无量心的时候，不要只是嘴里念，一

定要留意你嘴里正在念的是什麼，我应该想什麼，其实内容不用解释，大家都知道。但是，是不是每次诵的时候就想到了呢？正所谓是念得多，不如念得精，念得多，不如念得到位，全神贯注地念，非常重要。

**先修归依、发心与四无量，次发殊胜心：尤其为利一切母亲有情故，我应尽力速速证得大宝正等觉位，故当由甚深道上师本尊瑜伽之门，趣入修习菩提道次第引导。**（诵七遍或二十一遍）

从“尤其为利一切父母有情故…”至“趣入修习菩提道次第引导”为殊胜心，念七遍或者二十一遍。发殊胜心特别殊胜。修菩提道次第的时候，要发殊胜心。其内容为：我修道次第的目的就是为了利益一切如母有情之故，速疾速疾证得大宝无上正等觉佛陀果位，所以我才于上师本尊瑜伽门中，修菩提道次第。这里说了两层意思：

（一）上师本尊瑜伽之门。什么是上师本尊瑜伽之门？就是《成就盛宴》和《上师供仪轨》。接下来是从“空乐无分”开始观想资粮田，实际上已经

把上师与佛视为无二无别，然后观想资粮田。然后我们在上师佛面前顶礼、供养、忏悔、随喜功德、求转法轮、请住世间、回向，做七支供，供养曼陀罗，以特别的三大事而作祈请，祈祷一切传承上师，串习《道次第摄颂》的内容，最后把资粮田收摄到自己的顶上，安歇祈请。顶礼上师释迦牟尼佛，念心咒，回向等等，这些都是上师瑜伽门的内容。

（二）趣入修习道次第引导。趣入修习道次第引导，是正行的内容。“总摄一切归处上师尊，能仁金刚持前我祈请”开始为正行。这里的正行修行，就是趣入道次第引导的趣入之所。

为什么要从上师瑜伽门中趣入道次第引导？宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中引用噶当巴大德的教言说：“看似十年八年都生不起的那些非常难生起的觉受，只要你配合上师瑜伽，消业障、造集福报、正修道次第的话，很快就在相续中发生变化，生起觉受。”上师瑜伽门中包含三个内容：

（一）上师瑜伽本身。

(二)忏悔罪障。将上师三宝作为忏悔的对象，念总忏悔文，三十五佛忏悔文等等，忏悔无数世来所造的身口意的一切业障，功德非常大。

(三)造集福报。在上师三宝资粮田中的真实诸佛菩萨面前顶礼，身口意顶礼，是造集福报；供养有上和无上的一切供品，是造集福报；随喜一切佛的功德、一切菩萨的功德、声闻缘觉阿罗汉的功德、凡夫的功德等等，对五种补特伽罗所做的功德和自己相续中的功德作随喜，能够令功德增长广大，也是造福报；求转法轮是造福报；请住世间也是造福报；回向功德，把小的功德都变成为永无穷尽、无量无边的功德，焉能不增长福报！这就是能够增长功德的七支供。

依止善知识之理分为座上如何行，和座下如何行。座上如何行，又把它分成为前行、正行、结行。前行归根结底就是六加行，六加行含摄了整个前行的内容。

**第一加行，“洒扫住处，庄严安布身语意所依”。**

首先，要在佛堂里边打扫卫生，然后非常如法地去安置佛的身所依——佛像，语所依——佛经，意所依——佛塔。

## 第二加行，“由无谄诳求诸供具、端严陈设”。

陈设无谄诳的供具进行供养，这是供养的部分。首先要有所供的对象，就是佛的身所依、语所依和意所依。

对于佛塔、佛像、佛书，有人把它当成财富，有人把它当成装饰品，有人把它当成理论经典。这些做法，作为学佛人来说都是不对的。我们必须把佛像视为真实的佛，佛书视为佛所说的真实语，里边装有佛舍利的佛塔，视为佛的真实的智慧或者佛的真实意。这样供养三宝才会非常有加持力。为什么将塔称为舍利塔呢？其实塔的最大的功效不是它本身，而是它里边所装的东西。塔里边装佛的舍利为上首的一切有加持力的供品，那才是堪受供奉的佛塔。至于塔的外在形象，是为了体现佛的神圣性，尽力而为地以种种珍宝装饰。不能把佛塔简单地当

成装饰品，而要把它当成佛的意所依。

我们的大施主经常买很多供品在大殿里面陈设，如果想造福报的话，光靠随喜大施主的供养是不够的，自己哪怕供一朵花，一点米，一点水果，都可以，这样才能够让自己造福报。若只是随喜大施主们造福报，他们的福报越来越大，自己不造福报，还是老样子，是不行的。无论是出家人，还是在家人，在佛堂里边供供品的时候，不要只看着别人供，自己也要供一点，一定要用全部的努力去供奉。

**第三加行，身具毗卢七法坐安乐座，从殊胜善心中修归依发心等。**

在如法的法垫之上，以毗卢遮那佛的七法来坐安乐座，然后从殊胜善心中修归依，归依三宝、发菩提心、四无量心、殊胜心等等。

**第四加行，观资粮田。**

观资粮田之前首先要加持地基。

**首先要加持地基及供品**

**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 那摩薄嘎瓦帝 巴吉<sub>尔</sub>萨日<sub>阿</sub> 巴<sub>尔</sub>麻达耐  
达塔嘎达雅 阿尔哈帝 桑木<sub>雅</sub>桑布达雅 达雅塔  
喻 巴吉<sub>尔</sub>巴吉<sub>尔</sub> 麻哈巴吉<sub>尔</sub> 麻哈丁佳巴吉<sub>尔</sub> 麻  
哈比雅巴吉<sub>尔</sub> 麻哈菩提吉达巴吉<sub>尔</sub> 麻哈菩提曼卓  
巴桑嘎<sub>尔</sub>麻那巴吉<sub>尔</sub> 萨<sub>尔</sub>瓦嘎<sub>尔</sub>麻 阿瓦日<sub>阿</sub>那 比  
肖达那巴吉<sub>尔</sub> 娑哈 (三遍)

再念一遍：

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，化为真如！

从“一切地基愿清净，瓦砾等等悉皆无”开始，  
到“化为真如！”为止，是加持供品。念三遍咒，然  
后由三宝加持力，一切佛菩萨的加持力，以及福德资  
粮和智慧资粮二资粮圆满的力量，和诸法体性空的力  
量之故，愿一切供品化为真如。体性是空乐无二的智  
慧，显现是各种各样的妙供，在此时可以如是观想。

另外，供明灯、花鬘等等的咒、偈颂等，念也可以，如果略的话不念也行。

**空乐无分，广圆若虹，普贤供云遍布中。**

“空乐无分，广圆若虹”的普贤供云遍布广大的地域当中。

**萃叶杂花，众果妙严，随欲如意树梢头。**

在萃叶杂花，众果妙严的随欲如意宝树的树梢上。

**怒狮擎举，广严宝座，莲花日月圆满裯。**

怒狮擎举着的广严的宝座之上，莲花、日轮、月轮为垫。要记住，有日轮的垫子，也有月轮的垫子。下面是日轮、上面是月轮的垫子，这才是“圆满裯”。

**具足三恩，根本上师，一切诸佛之体性。**

在此之上是自己的大恩根本上师。根本上师，按照显宗来说，是授传承、授导论、授教诫、授广释等等的善知识，从密法的角度来说，就是灌顶、传续、授教授窍诀等等的三恩根本上师。为一切诸

佛的体性，名字叫上师能仁金刚持。

**比丘形服，清静端肃，一面二手熙怡笑。**

**右手法轮，左手定印，钵多罗器甘露盈。**

右手做法轮印，左手做定印，定印之上有钵多罗器。钵的里面，甘露充满，手持这样的钵。

**具三法衣，郁金华色，金色僧冠顶端严。**

具足七衣、祖衣、五衣等三衣，颜色是郁金香花的颜色，红黄色的。然后就是“金色僧冠顶端严”。然后心间。这个里边有一点区别，这个地方可以增加一点内容，如果愿意的话，应该说：

**心间遍主，金刚持王，一面二手蓝色身**

心间能仁释迦牟尼，一面二臂金色身，右手法轮印，左手定印，钵多罗器甘露盈满。具足三十二相，八十随好。彼尊心间有金刚持王，一面二臂，蓝色身。上师能仁金刚持心间是能仁释迦牟尼佛，能仁释迦牟尼佛的心间是金刚持，金刚持的心间日轮之上是蓝色的吽字。如果直接把心间想成能仁金刚持也未尝不可，这两个除广略的区别之外，没有太大的区别。

持铃杵拥，界自在母，空乐俱生作戏晒。  
重宝奇珍，冠佩妙严，天衣彩绣裙带齐。  
相好庄严，千光炽盛，虹影五色严美聚。  
金刚不坏，趺坐结跏，体是五佛清净蕴。

“体是五佛清净蕴”：头上眉间是一切如来身金刚的体性毗卢遮那佛；喉间，语金刚体性阿弥陀佛；心间，意金刚的体性不动佛；丹田，受金刚的体性宝生如来；密处，行金刚的体性不空成就佛。

**四界四母，生处诸筋，脉节菩萨真实体。**

四界四母，丹田是地界的体性目佛母；心间是水界体性的玛玛格佛母；喉间是火界的体性白衣佛母；头顶是风界的体性度母佛母。

“生处诸筋，脉节菩萨真实体”：眼，地藏王；耳，大势至；鼻，虚空藏；舌，观自在；心，妙吉祥；密处，除盖障；诸节，就是普贤；头顶，弥勒。

然后，五处五佛母：眼，色佛母；耳，声佛母；鼻，香佛母；舌心，味佛母；密处，触佛母。

**二万一千，毛孔罗汉，一切支分即明王。**

右手，雅曼达支；左手，班甲达支；口，班明达支；密处，本美达支；右肩，阿嘉拉；左肩，扎给拉扎；右膝，内瓦托扎；左膝，马哈玛拉；头顶，恩姆卡扎瓦得；两脚心，桑巴拉扎等，十大明王。

光即护方，药叉密迹，世间天众足下踞。

周围次第，根传诸师，本尊坛城诸圣聚。

诸佛佛子，勇士空行，守护海众悉围绕。

众圣三门，金刚三相，卍字放光作钩形。

召请自刹，诸智慧尊，降临融入二无分。

总共有十一层，最上面的一层，花蕊日轮月轮之上，是能仁金刚持，在能仁金刚持的四面有四瓣花瓣，其上分别为：喜金刚、胜乐金刚、密集金刚、大威德金刚。第二层是无上瑜伽部，第三层是瑜伽部，第四层是行部，第五层是事部，第六层是显宗的诸佛，第七层是一切菩萨，第八层是一切缘觉阿罗汉，第九层是一切声闻阿罗汉，第十层是二十四明王和明妃，第十一层是一切护法。

每一层有很多花瓣，每一个花瓣上面有一个本尊，

或者一个佛、一个菩萨等，如是观想。下面是狮子宝座，狮子宝座的东南西北四侧有四大天王，分别站立在如意宝树的四枝之上。

资粮田诸尊头顶有白色的“嗡”字，喉间有红色的“阿”字，心间有蓝色的“吽”字。吽字放光，普照十方，把十方的一切智慧尊全部迎请过来，融入到已经观想好的现前的上师能仁金刚持，及其周围的一切诸佛菩萨的体内，融为一体，无二无别。念：

**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。**

迎请之后注入到三昧耶尊体内。现在现前的一切诸佛菩萨，不再只是观想中的诸佛菩萨，而是真实的诸佛菩萨。刚才只是观想诸佛菩萨的三昧耶尊，现在把智慧尊迎请融入到三昧耶尊体内，与三昧耶尊无二无别。

接下来为一切诸佛菩萨做沐浴。沐浴的浴池是四方的，四边有四个楼梯能进入浴池，浴池中间有金沙，

有种种殊胜的妙花，具有八功德的水，手持宝瓶的供养天女，启请一切诸佛菩萨到浴池之中，对其进行沐浴供养。

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。

如果方便观想，也可以观想为斯里兰卡的无畏塔旁边，有一个大的、四方的，四边都有楼梯的浴池。贾曹杰在《入菩萨行论广解》的第二品里面，专门形容的浴池跟这个差不多。

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。

喻 萨<sub>尔</sub>瓦达塔嘎达 阿毗克嘎达 萨麻雅 悉<sub>尔</sub>耶  
阿 吽

是说：“我要为一切诸佛菩萨做沐浴”的意思。以身口意功德的赞颂来祈请释迦牟尼佛或者中央的上师能仁金刚持，请他前来，为他做沐浴。这个时候，对中央的能仁金刚持赞扬的内容是：

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。

唵 萨<sub>尔</sub>瓦达塔嘎达 阿毗克嘎达 萨麻雅 悉<sub>尔</sub>耶  
阿 吽

心想：中央的能仁金刚持来到了浴池当中，为他进行沐浴。这是比较略的。

沐浴广大行派诸上师，沐浴甚深见派诸上师，  
沐浴修加持派诸上师，沐浴诸位传承上师尊。

唵 萨<sub>尔</sub>瓦达塔嘎达 阿毗克嘎达 萨麻雅 悉<sub>尔</sub>耶  
阿 吽

请以弥勒菩萨为上首的一切广大行的上师前来进行沐浴，比如说无著菩萨、世亲菩萨、圣解脱军、尊者解脱军、调伏军、清静军、毗卢遮那（寂护大师）狮子贤、大孤萨黎、小孤萨黎、阿底峡尊者等等为代表的广大行派的诸位上师。

然后，请以文殊菩萨为上首的龙树、提婆等等一切甚深见派传承上师来到浴池当中，对其进行供养沐浴。然后请以金刚手为上首的一切加持派传承上师，比如，金刚持、大成就者萨惹哈、龙树菩萨等

等，密集金刚的传承上师，胜乐金刚的传承上师，金刚空行母和拉里达等等大威德金刚的传承上师，以及阿底峡尊者等等，噶当十六明点的传承上师等等，为一切加持派传承上师进行沐浴。

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。

唵 萨<sub>尔</sub>瓦达塔嘎达 阿毗克嘎达 萨麻雅 悉<sub>尔</sub>耶  
阿 吽

将一切显宗的诸佛，以及事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部的本尊，迎请到浴池当中进行沐浴。然后，一切法宝也做沐浴。一切菩萨、声闻阿罗汉、缘觉阿罗汉、二十四明王、二十四明妃和护法等圣僧，也就是诸僧伽大众，也迎请到浴池当中进行沐浴。

拭身

以诸无等净香衣，拭擦诸佛菩萨身。

唵 吽 掌 舍 阿嘎雅 比修达那耶 娑哈。

对他们供养擦身。念“唵 吽 掌 舍 阿 嘎雅 比

修达那耶 娑哈”时心想：把他所有身上的水，聚在五个点上：一是眉间，二是喉间，三是心间，四是右臂，五是左臂。“喻”是眉间，“吽”是心间，“掌”是右臂，“舍”是左臂，“阿”是喉间，用天绸来擦，观想直接把水吸纳过来，心想使其得以清净。

### 涂香

香气芬腾遍满三千界，以诸妙香涂抹如来身，  
如炼纯金磨莹露光彩，威光赫奕瞻仰诸能仁。

用非常妙的香来擦所有一切诸佛菩萨的身，或者像我们往身上擦油一样，给他擦香水或者油。

### 供衣

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。

供养衣服，对一切显现出家众的诸佛菩萨，献三衣等；对显现报身如来的形象的，献一切报身的宝冠等供品等等；对显现为忿怒形象者，供养虎皮裙、骨饰等种种忿怒的供品，这是衣服供养。

### 供饰品

胜者具足相好本性饰，不须其余众饰为庄严，  
仍供上妙宝饰愿众生，悉皆得获相好庄严身。

对报身佛等等供养种种珍宝的宝冠等等；对忿怒形象的供养骨饰等等；对显现为比丘形象的供养钵、锡杖。

请安住原位

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。

为了悲悯我等一切众生之故，你具有广大的神通威力，为了让我等供养你，造集福报，请你永远安住在现前的虚空中，安住在已经安置好的座上。同时心想，资粮田诸众刹那间直接回到座上，各自坐在各自原来的位置上，心里如是思惟。

**第五加行，摄集积净扼要——奉献七支及曼荼罗。**

这里有三个内容，一是造福报，二是增长功德，三是消业障。

一、造集福报。有四部分：（一）顶礼，（二）

供养，（三）求转法轮，（四）请住世间。

二、增长功德。（一）随喜，（二）造福报：（三）回向。

三、消业障。七支供出自《华严经》，还有很多经典里面也说过，但是《华严经》里面说得非常殊胜，而且有非常详细的解说。

我们要想证得佛陀果位，必须要造福报，消业障。消业障的最好的办法就是忏悔，造福报的办法就是七支供，要这样地修行，非常重要。

礼敬支

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。  
其中第一部分是**对释迦牟尼佛的顶礼。**

**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。**

这里的上师能仁金刚持的上侧，中央为金刚持，周围是一切密集金刚，胜乐金刚，大威德金刚和十六明点的传承上师，在这样的加持派的一切上师前顶礼。

弥勒无著世亲解脱军，胜军调伏军及名称祥，  
狮贤二孤萨黎金洲师，广大行派传承我敬礼。

这里主要的部分已经点明了：弥勒菩萨、无著菩萨、世亲菩萨、胜解脱军、胜军、调伏军、吉祥名称阿底峡尊者，扎谛巴是寂护大师，然后是狮子贤、大孤萨黎、小孤萨黎、森谛巴大师，在一切广大行派的传承上师前顶礼。

如果要修四加行，磕头的时候，可以在这里对释迦牟尼佛顶礼一百遍左右，广大行派的上师顶礼一百遍左右，甚深见派的上师顶礼一百遍左右；或者二十一遍，这样去磕头非常好。就是一边诵偈颂，一边做顶礼。

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。

对甚深见派主要的大德文殊菩萨、龙树菩萨、月称菩萨、大理杜鹃、佛护论师、提婆菩萨及其弟子等等顶礼。

具足讲修妙诀阿底峡，噶当教法祖师仲敦杰，

**四瑜伽师及三昆仲等，噶当教派传承我敬礼。**

对具足讲修妙诀的阿底峡尊者、噶当教法的祖师仲敦巴大师、四瑜伽师及三昆仲等噶当教派的传承上师顶礼。从仲敦巴大师那里传往后世的有三个传承，所以有三“昆仲”之称：一是袞巴瓦大师所传的次第派的道次第，二是京俄瓦大师传来了教授派的道次第，三是博朵瓦大师传来了教理派的道次第。这里说的三昆仲不是前面几位尊者，而是内邬素巴、京俄瓦、博朵瓦。袞巴瓦把法传授给内邬素巴，后由内邬素巴往下传，形成了以此为主要的噶当三派的传承。请大家记住一点，你们在大殿里磕头的时候，要心里想，拜所有传承上师，就能都拜到。因为咱们大殿的二楼和三楼的周围，挂的就是所有菩提道次第的传承上师的像，非常殊胜。

**开辟雪域车轨宗喀巴，事势正理自在嘉操杰，  
显密教法之主克珠杰，父子传承诸师我敬礼。**

对以宗喀巴大师师徒三尊为代表的一切格鲁巴的传承上师面前做顶礼。顶礼的偈诵可以念二十一

遍，做二十一遍顶礼，慢慢地念，磕一个头，念一个偈颂，以这种方式来磕头。

**遍摄归处上师金刚持，随机调伏显现知识相，  
能赐殊胜共同诸悉地，具恩诸上师前我敬礼。**

顶礼自己一切依止过的善知识，包括根本上师、法缘上师。

**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。**

顶礼自己亲自拜过、受过教法的一切善知识，把这一切善知识视为真实佛顶礼。

**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。**

一是密集金刚，二是胜乐金刚，三是欢喜金刚，就是喜金刚，四是嘿汝嘎，就是欢喜嘿汝嘎。嘿汝嘎，胜乐金刚也叫嘿汝嘎，喜金刚也叫嘿汝嘎，两个菩萨都称为嘿汝嘎。然后就是吉祥大威德金刚。这里点了四个无上瑜伽部的本尊：一是密集金刚，二是胜乐金刚，三是喜金刚，四是大威德金刚。后

面说“四密续部无数坛城主”，很多人把四密续主和前面的四个本尊连在一块，这就搞错了。前面部分是四密续里无上瑜伽部的密续主；还有瑜伽部密续的主，还有行部密续的主，还有事部密续的主等等。比如说，四面毗卢遮那佛，瑜伽部的；现证菩提，毗卢遮那佛等，行部的；十一面观自在菩萨等，事部的。不能够搞错了。

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。

这是对贤劫千尊如来的顶礼，关于贤劫千尊如来，《贤劫经》里面讲得非常清楚。如果有时间的时候，诵一下《贤劫经》也是很殊胜，那里边有很多佛号，有很多佛授记发愿的内容，他的主要的弟子，首座弟子是谁，这些内容很重要。

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。

然后，这个地方是对药师八佛如来的顶礼，这个是大家知道的。

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。

这里是对法宝的顶礼。法宝的作用是什么呢？  
第一，能除集谛的愚痴暗；第二，能拔出痛苦的毒箭，或者能够消除痛苦的折磨，彻底断除苦圣谛、集圣谛的黑暗，所以说苦圣谛和集圣谛最殊胜的对治力就是法宝。法宝所说的教法是什么？《般若波罗蜜多经》等经、律、论三藏教法，经藏所说的内容是定学，律藏所说的内容是戒学，论藏所说的内容是慧学，戒学、定学、慧学，这三个是正法，就是在经律论三藏，戒定慧三学的教、证二法前顶礼，对三乘一切法宝做顶礼。

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。

这里是顶礼一切菩萨，点了八大菩萨：文殊、金刚手、观自在、地藏王、除盖障、虚空藏、弥勒菩萨、普贤菩萨，对以八大菩萨为上首的一切菩萨做顶礼，主要指的是圣菩萨。

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。

顶礼一切缘觉，以十二因缘的顺转和逆转的修  
行为主要的内容，来断除轮回苦；对依靠自己，不  
依止他善知识而证得阿罗汉果位的一切圣独觉做顶  
礼。

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，  
圣巴沽拉以及罗怙罗，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。

这里点了十六尊者的名号。这十六尊者是释迦  
牟尼佛的主要的十六个弟子。释迦牟尼佛曾经教诫  
他们说：在浊世的时候，要执持正法。所以他们未  
趣入无余涅槃，而住于世间。不趣入无余涅槃是什  
么意思？我理解大致上是两种情况。第一种，干脆  
就不入涅槃，仍然是他当年所获的躯体，还是活在这  
这个世界上；第二种，由于受佛的教导，在这个世  
间再再地化现出种种化身等等。西藏噶当派里边有

很多这样的说法，比如说博朵瓦大师的传当中说过：支分生阿罗汉就住在喜马拉雅山。而且人们看到过他来见博朵瓦大师等等。真谛翻译的无著菩萨的传里面说，无著菩萨修禅定，虽然得到了世间禅定，但出世间禅定不生，支分生就刻意到无著菩萨面前，为他讲授小乘的无漏三摩地，之后他就生起了，后来他才又到了弥勒菩萨那里。还有一种，说有许多人是十六尊者当中某某阿罗汉的转世。

十六尊者的名号分别是：支分生、不败、住密林、具时、金刚妃子、贤尊者、金犍跋黎堕阁、具金者、圣巴沽拉、罗怙罗、小路（周利盘陀）宾度罗跋罗堕阁、大路（周利盘陀的哥哥）龙军、隐形、不变，这就是十六尊者，要在他们面前顶礼。

**殊胜最上空行刹土中，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。**

对一切明王、明妃的顶礼。三处空行：净土生、咒生、俱生，对一切空行顶礼。

**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。

然后对一切护法神顶礼。然后对四大天王顶礼。

这是对一切应顶礼部分的顶礼。

接下来就是《普贤行愿品》里边的七支供了。

所有十方世界中，三世一切人狮子，

我以清净身语意，一切遍礼尽无余。

这就是身口意的顶礼。

普贤行愿威神力，普现一切如来前，

一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。

这是身顶礼。

于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，

无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

这是意顶礼。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞，

尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

这是语顶礼。

于此时诵顶礼咒：

唵 那摩曼珠悉尔耶 那摩苏悉尔耶 那摩乌达玛  
悉尔耶 娑哈

这个咒念也行、不念也行，因为佛经中说这个功德很大，所以加入这个咒。如果上面念完后，再有时间的话，你在这可以念这个咒来磕十万个头。

第二支，供养支

以诸最胜妙花鬘，伎乐涂香及伞盖，

如是最胜庄严具，我以供养诸如来。

最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，

一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。

前边的两个偈颂是有上的供养。

我以广大胜解心，深信一切三世佛，

悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

这是无上供养。这是顶礼支。

供养曼陀罗，就是将须弥四洲等一切娑婆世界，

供养于诸佛。我们为什么可以供养娑婆世界？因为我们出生在娑婆世界当中，就有属于我们的那一份娑婆世界，所以可以用来供养一切诸佛菩萨。

从“唵 班杂普弥 啊 吽 金刚大地自在基……”到“伊当 古如 日阿那 曼札拉 冈尼日 雅达雅弥”为止，全部是曼达供。

### 第三支，忏悔

忏悔有几种方法：1、念三十五佛忏悔文；2、念《入菩萨行论》里面的忏悔文；3、念马鸣菩萨的忏悔文，非常殊胜；4、念《金光明经》里的忏悔文。

#### 总忏悔文：

呜呼拉！祈请上师大金刚持等安住十方一切诸佛、菩萨、大德僧伽垂念于我：我名某甲，从无始生死而至今时，为贪嗔痴烦恼所驱，从身语意三门造作十种恶业，五无间罪及近五无间罪；违犯别解脱律仪、菩萨学处以及密乘三昧耶；不恭敬父母、亲教师、轨范师及与我同修梵行者；造作损害三宝之业；背弃正法；毁谤圣僧伽；伤害有情等一切恶

业集聚，或自作、或教他作、或见作随喜。总之一切恶业，皆是获得增上生及解脱二种利乐最大障碍，成为轮回生死尤其堕入恶趣之因。故我今于上师大金刚持等一切安住十方诸佛、菩萨、大德僧伽面前，忏悔发露，不作覆藏，从此制止。我若发露忏悔，则可住于乐触；若不发露忏悔，则无矣。（三遍）

呜呼拉！祈请上师大金刚持等安住十方一切诸佛菩萨大德僧伽垂念于我：我名某甲，从无始生死而至今时，从烦恼当中来说，为贪嗔痴烦恼所驱，所做的十种恶业，身的杀生、偷盗、邪淫，及其类属；口的妄语、两舌、恶口、绮语，及其类属；意的贪、嗔、邪见，及其类属。为什么叫“类属”呢？虽然不是正业，但有类属于此的粗重业。还有杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、离间僧团等五无间罪，及近五无间罪，比如说，毁掉佛塔、烧佛经等等；“违犯别解脱律仪”，别解脱律仪是何等呢？比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒、或者居士戒，违反了。哪怕是违反了八关斋戒在内的，都叫做违反别解脱

律仪；“菩萨学处”是什么？就是受了菩萨戒的人，违反了愿菩萨戒的学处，以及行菩萨戒的十八根本戒以及种种堕戒、恶作等等。瑜伽部以上的修行人才会受密戒，事部和行部都不会受，受密戒的人违反了五方佛的十九戒，十四根本戒，造了种种罪业。还有“不恭敬父母、亲教师、轨范师”，也就是不恭敬上师，不恭敬阿阇黎等等。“及与我同修梵行者”，就是同修之间、佛友之间互相不恭敬，打骂、吵闹等等。“造作损害三宝”的罪业，“背弃正法”的罪业，“毁谤圣僧伽”的罪业，和“伤害有情等一切恶业积聚”，或自己所做的，或教他人做，或别人这么做了，自己心里面暗暗高兴，这就是“随喜”，总而言之，这样的一切恶业，罪过是非常严重的。因为这样的恶业，是将来获得一切增上的人天安乐和得到解脱的二种利乐的最大的障碍，这个最大障碍，是堕入轮回，尤其是堕入地狱、饿鬼、畜生等三恶趣当中的最主要的恶因。所以，我于上师大金刚持等一切十方诸佛菩萨和大德面前，发自肺

腑地忏悔发露，毫不隐瞒。从此以后，我立誓再也不做了。我今天发露忏悔了，就能够获得快乐，如若不发露，则没有快乐。所以我一定要坚定决心做忏悔。心里如是思惟。每天念的时候，念三遍以上。另外，“三十五佛忏悔”也非常殊胜，可在此处念“三十五佛忏悔文”。

**我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，  
从身语意之所生，一切我今皆忏悔！**

这是略义忏悔的内容。这是忏悔的办法。

第四支，随喜功德

**十方一切诸众生，二乘有学及无学，  
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。**

第五支，劝转法轮

**十方所有世间灯，最初成就菩提者，  
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮！**

第六支，请佛住世

**诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，  
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。**

第七支，回向

**所有礼赞供养佛，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。**

所有礼赞供养的福报、请佛住世的福报、请转法轮的福报、随喜功德的福报、作忏悔的福报等等，七支供里前面六支供所做的一切善根，为了利益一切父母众生，愿我早日证得佛的果位，我把所有的功德回向于此中，心里这样想着作回向，这是回向支。

**达旺降北央珠大师观资粮田的方法**

继而观想：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……双足结金刚跏趺而坐。彼背后上方，杂色莲花、月、日轮垫之上为胜者金刚持，修行加持派众师长围绕而住；右方为至尊弥勒，广大行派众师长围绕而住；左方为至尊文殊，甚深见派众师长围绕而住；前方为具恩根本师长，结有法缘众师长围

绕而住。彼等周围本尊、佛、菩萨、勇士、勇女、智慧护法等众围绕而住。彼等各个前方圆满座上，置有各自所说诸教正法，光明为体、经函为相。彼等外围，随机调伏不可思议化身庄严散布十方。一切主眷，头顶白色“喻”字，喉间红色“阿”字，心间蓝色“吽”字，脐间黄色“梭”字，密处绿色“哈”字，放五色光。师长释迦牟尼佛心间“吽”字放光照射十方，从自性处迎请与所修相同之“智慧尊”融入各个“三昧耶尊”，胜解各尊为总摄归依处之体性。

这是后来达旺降北央珠大师观想资粮田的修法，此时还没有造六加行的仪轨。

按照《安乐道》的修法是这样的。自面前虚空中，有一八大狮子擎举的宝座上，归依境一样，没有什么区别，但不一样的是观想资粮田，观“广大行”和“甚深见”的时候不完全一样，因为归依境依据的是帕绷喀大师的修法，一个广大宝座上有五个小的宝座。中间有一个狮子宝座，宝座上有十一

层莲花，莲花上面的虚空中有金刚持，周围有加持派；右边的虚空中有弥勒佛，周围有广大行派；左边的文殊菩萨，周围有甚深见派，这种模式。这个跟刚才的有相同处但又不完全相同。

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，体为自己具恩根本上师、相为释迦牟尼佛，安住其中。身如纯金色。

与前面所说的一样。背后的稍微上方虚空中，杂色莲花与月、日轮垫之上，是圣者金刚持，周围加持派众师所围绕；右方杂色莲花与月、日轮垫之上，是弥勒菩萨，周围无著、世亲的广大行派的上师所围绕；左边的上师虚空中，杂色莲花与月、日轮垫之上，有文殊菩萨，周围甚深见的龙树、提婆等等圣者所围绕；前方虚空中狮子宝座之上有根本上师活着的模样，在他的周围有在这一生当中受过佛法的灌顶、传承、教授等等的一切法缘上师，都围绕在根本上师周围。哪个是根本上师，哪个是法缘上师呢？传授菩提道次第教授者为在此的根本上

师，其他的显密的灌顶传法上师，是法缘上师。根本上师和法缘上师所围绕的，彼等周围，莲花的层层花瓣上面有本尊、佛、菩萨、勇士、勇女、智慧护法所围绕，就是刚才我说的十一层莲花上面，彼等各个圆满座上，置有各自所说诸教正法，光明为体、经函为相。彼等外围，随机调伏不可思议化身庄严散布十方。一切主眷，头顶白色“喻”字，喉间红色“阿”字，心间蓝色“吽”字，脐间黄色“梭”字，密处绿色“哈”字，放五色光芒。

这里面，第四世班禅的“在此之上”，也是按照上师供的方式，还是以密集金刚为主的，因为肚脐“梭”，密处“哈”字，“喻、阿、吽、梭、哈”，这是出自密集金刚五方佛的咒、种子。

如果是大威德金刚或其他的话，应该是“章”，报身的是“章”，不空成就的是“虚”“喻、阿、吽、章、虚”。这里“喻、阿、吽、梭、哈”，是密集金刚的种子字。

观想方法，唯一不一样是，刚才我们观想的是

外面是上师能仁金刚持，心间是能仁释迦牟尼佛，释迦牟尼佛心间是金刚持，金刚持心间有一“吽”字。而此处外面的上师能仁金刚持就省略了，把现前的上师看作能仁金刚持就可以了，不需要再观想在外面上师能仁金刚持，这是安乐道的做法。

奉献七支及曼荼罗，如教授启请决定令与自心和合。

我们按照现在的仪轨更加殊胜。然后奉献七支供及曼达，如教祈请决定令其与自心和合。这里和前面所说的七支供全部要念，只不过这里没有说七支供怎么念，“十方一切诸如来”，按照这种方式念，或者按照广论里面的方式念就行了，曼达也没有说清楚。然后念祈祷，按照教授。为什么“如教授”呢？因为格鲁巴念这些是有教授的。

班禅大师的传承教授就是七支供完了之后，念三大事的祈祷文，进行相续加持，生起一切证悟，断除一切邪分别等颠倒的心，修行佛法，远离一切内外障缘，就这三大事，没有详细地说。

七支供前面按照《成就盛宴》已经说完了，但是这里三大祈请说到了“按教授祈请决定令于自心和合的祈请”，怎么做呢？先认真地供养一个曼陀罗。为什么？我们祈祷国王，求做什么的时候，首先做一个大供养，然后再祈求做什么。同样，我们要祈请诸佛菩萨为我们做大事，先把一切三千大千世界供养上师能仁金刚持为上首的一切诸佛菩萨，然后祈祷。怎么祈祷呢？我对现前的与上师无二无别的佛宝、法宝、僧宝，一是顶礼，二是供养，三是皈依，一切上师三宝，以非常猛力的心祈请，惟愿汝等上师、佛宝、法宝、僧宝，加持我的相续，让我的心得到加持。怎么得到加持呢？

以虔诚之心念诵三大事祈请：

皈依上师三宝，惟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，惟愿加持消灭；恭敬善知识等一切不颠倒心，惟愿加持顺易生起；惟愿加持息灭一切内外障缘。

上师瑜伽的核心就是祈请三大事，首先祈请现前的与一切诸佛菩萨无二无别的根本上师能仁金刚持，然后祈请每一位传承上师。祈祷、求加持、观想降注甘露，消除彼彼之业障，获得种种的加持，就是上师瑜伽的核心修行，求加持的部分。这个是非常重要的内容。

第一大事。心想自己的周围有无量无边的六道轮回的众生围绕在自己的周围，然后想我及一切如母有情，从无始以来到现在为止，不恭敬善知识，不如理意乐依止和加行依止善知识，不修暇满大义难得，不如理地修行与下士道共同道部分的死无常、三恶趣苦、归依三宝、因果业报；不如理地修行中士道的苦圣谛所摄的轮回的三苦、六苦、八苦，对其产生厌恶；不修行轮回苦的根——集圣谛所摄的十种烦恼、及十种烦恼所引发的非福德业、福德业和不动业等三业，产生断除之心，未能生起欲求彻底脱离轮回苦而得到永久安乐的涅槃的灭圣谛的果位，未曾修行八正道、三十七菩提分法、戒、定、

慧三学，乃至未为利益一切父母众生起平等舍、知母恩、念母恩、报母恩、大慈大悲、增上意乐及菩提心，未曾生起自他相换菩提心，未曾修布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、智慧波罗蜜，未曾如法地以九住心修行，断除掉举和沉没，以六意四种随作意断除五果、依止八作意等方式，来修奢摩他以及由奢摩他为基础而断人我执和法我执的空性，断除执着人我相和法我相，乃至执着二种我相——即人我相和法我相的执着，进而因这些执着生颠倒的心，惟愿上师三宝加持我，让我速疾灭除吧！这就是第一大事祈祷的内容。

第二大事。祈祷让我相续中速疾速疾生起恭敬善知识的八种功德念、不如理依止善知识的八种过患念、意乐依止当中的身敬和念恩心、加行依止当中的三种身、受用、财物供养、侍奉以及依教奉行等一切加行依止，愿我速疾在相续中生起如是心，并且让我生起暇满大义难得心，让我生起与下士道

共同道的四个法——死无常心、三恶趣苦心、皈依三宝心、因果业报心；中士道的两个部分——一是苦圣谛和集圣谛所摄的观轮回苦和苦因，二是集圣谛和灭圣谛所摄的欲求灭果之故，求证法的出离心；愿我生起上士道所摄的七支因果菩提心、自他相换菩提心、以及布施、持戒、忍辱、精进、静虑、智慧六波罗蜜，特别是毗钵舍那、奢摩他禅定的一禅、二禅、三禅以上的禅定，以及以空性为所缘的毗钵舍那，也就是说破人我执和法我执的止观双运的毗钵舍那和奢摩他双运的境界等，一切不颠倒的殊胜的觉受，愿我速疾生起，愿诸佛菩萨加持我顺易生起这些心。

第三大事。因为我在修行菩提道次第过程当中，会遇到很多违缘、内外障缘，包括内缘——心里起贪嗔痴等，外缘——身体不舒服、病、遭受种种外在的障缘，不能够如理地修行，愿诸佛菩萨加持，令自他的一切内外障缘，全部消除，具足一切顺缘，祈求上师诸佛菩萨加持我，能够让我顺利地修行菩提道次第。

第六加行，启请道次第传承上师，决定令与相续和合。

吉祥大宝根本上师尊，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。

然后开始祈祷一切传承上师，首先是对自己的根本上师的祈祷，祈请上师坐在我的头顶上，永远加持于我，赐予我一切悉地成就，“伏请赐予身语意悉地”念两遍，最后念两遍。

无等向导大师薄伽梵，最上补处至尊无能胜，  
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。

.....

然后启请无上导师世尊薄伽梵，至尊无能胜（弥勒佛菩萨）无著菩萨、世亲菩萨等等广大行派传承上师；然后启请释迦牟尼佛、龙树菩萨等等深见派传承上师；然后顶礼金刚持等加持派的上师；然后顶礼燃灯智等等噶当派传承的上师；然后顶礼宗喀

巴大师等等格鲁巴的一切传承上师；直到“此诸善知识前我敬礼”为止，顶礼一切根本上师和法缘上师，每个偈颂的最后一句念两遍，以这种方式来念诵，非常猛力地祈祷，祈祷的内容就是三大事，就是断除一切颠倒念、生起一切无颠倒心、内外障缘皆消除、祈请上师加持能如是行。

这里面所说的祈祷“令与自心和合”很重要，意思是不要以嘴皮子来念，要用心来念。心想着而念，不要只是嘴里念，心里不知道在想什么，三心二意，这就没多大意义了。

这是七支供以后祈祷的部分。

按照宗规此处将道次第从头到尾做一次略修。

**能成众德之基具恩师，如理依止道之初步正，**

**善观察已恒时奋殷勤，作大恭敬依止求加持。**

第一个所缘是依止善知识，“能成众德之基”，这是依止善知识的部分。

**偶一获此圆满有暇身，最极难得大事了知竟，**

**日夜恒时抉择心坚固，生起相续不断求加持。**

第二个所缘是“暇满义大难得”的部分。

身命动摇犹如水中泡，迅疾灭坏必死应思惟，  
死已如影随形黑白业，引还后果决定获不异，  
如是知己一切诸恶业，细而又细亦复令断离，  
众善资粮遍尽能修成，恒常具足殷勤求加持。

“生命动摇犹如水中泡”，说的就是“死无常”的部分；“死已如影随形黑白业”，死后不会消失，而必然会受生，心想堕入三恶趣所受之苦等等，如此思惟后，要产生恐惧之心，归依三宝，断除一切恶业、修行一切善业，明白取舍之理。这两个偈颂就是共下士道的部分。

受用无厌一切众苦门，无可保信世间诸圆满，  
见过患已于彼解脱乐，大希求心生起求加持。  
即此清净出离慧引起，正知正见大大不放逸，  
圣教根本别解脱戒，坚持修行能作求加持。

第一个偈颂讲的是中士道的苦圣谛和集圣谛部分的轮回过患和断除之理；第二个部分是灭圣谛和道圣谛的欲求解脱之心，是中士道完整的两个偈颂。

即此清净出离慧引起，正知正见大大不放逸，  
圣教根本别解脱戒，坚持修行能作求加持。  
如我沦落有海固如是，父母众生陷溺亦如之，  
见已解脱诸趣担负荷，发起菩提胜心求加持。  
仅唯发心不受三聚戒，或受无习亦难成菩提，  
能善见已佛子诸律仪，起大精进受学求加持。

由“如我沦落有海固如是”开始是上士道里面发心的部分。

接下来的部分就是三聚戒，所讲的主要是律仪戒所摄的戒学、定学、慧学三学当中的戒学部分，其中有两个部分，一是布施，二是以忍辱为辅佐，以戒波罗蜜为主题的内容。戒学总体来说三个：律仪戒、饶益有情戒、摄善法戒，其实这三个戒当中基本上包含了布施和安忍的内容。从三学的角度来说，布施、持戒、忍辱、精进，是相互包含的。

心趋倒境散乱能作止，且于正义如理起寻思，  
由是引发止观双运道，速疾相续生起求加持。  
这一偈颂讲的是定学和慧学两个部分，“心趣倒

境散乱能作止”是奢摩他，即定学的部分；“且于正义如理起寻思”，这是毗钵舍那的部分，即慧学的部分。由此止和观双运道，配合修行，这样定学和慧学也就全部讲到了。

**共同道熟密器成就已，一切乘中最胜金刚乘，  
堪能士夫契入正习修，决定稳速入道求加持。**

菩提道部分共同的法也就这些了，密器成就了之后，通过受灌顶等方式速疾趋入密法当中，愿受事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部等密法的灌顶。

**此时二种悉地成就基，宣说清净誓语三昧耶，  
不假造作定解获得已，胜于生命守护求加持。**

受灌顶的时候，所发的誓言是一切现前成就和究竟成就的根本，即绝不能毁犯一切三昧耶和一切律仪，哪怕是毁命也不毁犯戒律，而要如理受持，愿诸佛菩萨加持。这是入密法之后修三昧耶的部分。

**此后密部心要二次第，凡诸津要知己务精进，  
勤行四座瑜伽无懈怠，准如师教修行求加持。**

第一，受三昧耶戒、受灌顶；第二，守护三昧

耶戒；第三，一切事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部的核心，最殊胜的是无上瑜伽部，而无上瑜伽部的精要是生起次第和圆满次第，以生起次第和圆满次第精进修学，每天观修四座——上午二座、下午二座，不懈地修行，由是愿我准如师教（即按宗喀巴大师所说的教法）如理修行，请加持。

**如此妙道导引善知识，如理修行善友坚固住，  
一切内外魔障中断类，随即消灭清净求加持。**

前面所说的是祈请断一切颠倒心、生起一切无颠倒心，这里是祈请修妙道的善知识，以及自己的法友等等，都能够坚固住，自他修行当中的一切内外魔障全部断除，得到修法的清净。

**一切生中不离清净师，诸法资财受用悉具备，  
地道功德一切圆满已，持金刚位唯愿速疾登。**

总而言之，生生世世不离清净善知识，善知识所说的法财受用完全具备，菩萨的五道十地的功德速疾圆满，愿我早日为利众生而证得无上菩提果位。这是略修的部分。以上是前行部分的内容，现在该

结束前行了。

复次，师长心间“吽”字放光，照及周匝安住一切寂、怒圣众，收摄彼等化为光相，融入释迦牟尼佛，释迦牟尼佛亦融入自己顶上根本师长。彼悉转变，于自顶上狮座、莲花、日月轮垫上，观想体为自己具恩根本上师、相为释迦牟尼佛安住其中……双足结金刚跏趺而坐。

略供七支与曼荼罗。继而观想自己与周遭一切母亲有情齐声启请：

怎样结束前行呢？现前虚空中的上师能仁金刚持心间的蓝色的“吽”字放光，普照周围、周匝安住的一切寂怒的诸圣众，上师、本尊、佛、菩萨、声闻、缘觉、明王、明妃、护法等等。从外面次第往内收摄，彼等化为光相，融入到中央上师能仁金刚持佛，或者上师释迦牟尼佛。融入上师释迦牟尼佛是因为安乐道是观想为释迦牟尼佛形相的，而我们说能仁金刚持佛，是因为我们观想的是上师能仁金刚持佛的心间有释迦牟尼佛，其心间有金刚持，金刚持心间有“吽”

字。释迦牟尼佛融入自己顶上根本上师，释迦牟尼佛变成大拇指这么大，直接融入到自己头上本有的顶庄严上师的相内，这样上师刹那间变为体性是上师，而相为释迦牟尼佛，坐在狮子宝座和莲花、日、月垫之上，一面二臂金色身，右手作持地印，左手作定印、上面有盈满甘露之钵，具有三十二相、八十种好，身上披着三衣，大拇指大小，在自己的头上发际稍微前面一点，这样观想即可。就像观自在菩萨的头上有阿弥陀佛，我们的头上观想一个释迦牟尼佛，如是观想即可。在金刚跏趺而坐、体性为根本上师、相为释迦牟尼佛的面前，略供七支供，顶礼、供养、忏悔、随喜功德、请转法轮、求住世间、作回向，然后供养曼达等等，如是作供养。

这部分在成就盛宴里面有这样的修法：

吉祥大宝根本上师尊，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。

做这样的口诵之后心想，坛城周围的一切海会众，上师的心间“吽”字放光，触照过后，一切众

融入到中央的释迦牟尼佛或上师能仁金刚持，然后变小直接来到自己的头顶，融入自己头顶的上师的体内，二者融为一体，如是观想，念三遍左右也可以。

然后做略的七支供：首先顶礼。

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。

头上的上师是体，是上师和一切三宝的综合，但相是释迦牟尼佛相，所以顶礼释迦牟尼佛。

师为无上大师佛陀宝，师为无上救枯正法宝，  
师为无上向导僧伽宝，普摄归处尊前我敬礼。

这时头顶的释迦上师、释迦牟尼佛，即是一切如来佛的体性，又是一切正法宝的体性，又是一切菩萨摩訶萨等圣僧伽大众的体性，向与上师无别的三宝体性的佛，作顶礼；

然后供养。

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。

“实设”就是自己陈设供养的部分，“意变”就是自己观想的部分，一切供养；第三支忏悔，“无始所积罪堕悉忏悔”；第四支，“凡圣所修诸善皆随喜”，这是随喜功德的部分。五种补特伽罗无非就是一个凡众、一个圣众而已，对他们所做的一切功德作随喜；“乃至轮回未空请安住”，直到轮回未空之间，祈请一切诸佛菩萨安住于此，作我等众生造福报的资粮田。

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，  
供养上师本尊及三宝，伏请悲悯纳受垂加持。

这是请求住世；住在这里除了要纳受供养之外，还要转正法轮，利益众生，令众生破除无明，了知正法，生起慈悲与智慧，远离苦海，得到涅槃。旋转法轮，就是讲经说法的意思。“自他诸善回向大菩提”，这是回向部分。这几个偈颂就把华严经里面七支供的内容全部含摄了。

接着是略的曼达供，“须弥四洲日月顶庄严”祈

祷的一个偈颂。

然后是安概启请，心想自己是类似维那师似的位于中间，周围天界众生、阿修罗众生、人界众生、地狱众生、饿鬼众生和畜生界众生，样子都是人的模样，在自己的周围遍满，无量无边，现前一切上师三宝，同时，自己头顶前的资粮田已经没有了，自己的头顶上就只有佛，每一个众生头顶上也有三宝体聚的佛，自己当维那，大家共同念想着心愿，然后念安概启请。

**具足四身体性上师尊，能仁金刚持前我启请！**

“具足四身体性上师尊”，指的是自己头上的释迦牟尼佛是四身具足的，四身就是智慧法身、体性身、报身、化身，对自己头顶四身具足的上师能仁金刚持启白、祈请。

**离障法身体性上师尊，能仁金刚持前我启请！**

“离障法身体性上师尊，能仁金刚持前我祈请。”四身当中的第一——离一切障的二法身，一个是智慧法身，一个是体性身前我祈请。

**大乐报身体性上师尊，能仁金刚持前我启请！**

具有大乐报身形相的上师能仁金刚持前我祈请。

**种种化身体性上师尊，能仁金刚持前我启请！**

四身中，智慧法身和体性身是分开的。祈请时，把体性身和智慧法身作为一个共同摄持之法身，分别对法身、报身、化身体性的上师进行祈祷。

**总摄一切上师上师尊，能仁金刚持前我启请！**

念想头顶的上师释迦牟尼佛，“您是一切上师的体性，在上师能仁金刚持前我作祈祷，请您加持我吧”！

**总摄一切本尊上师尊，能仁金刚持前我启请！**

一切本尊的体性就是上师您啊，能仁金刚上师请您加持我，我祈祷。

**总摄一切佛陀上师尊，能仁金刚持前我启请！**

总摄一切贤劫千尊如来等一切如来的体性就是上师您啊，请您加持于我吧，能仁金刚持，我在这里非常猛力地祈请了。

**总摄一切正法上师尊，能仁金刚持前我启请！**

总摄一切灭圣谛和道圣谛二法的一切正法体性也是上师您啊，请您加持我吧，我在此猛力祈请。

**总摄一切僧伽上师尊，能仁金刚持前我启请！**

总摄一切八大菩萨、三十二缘觉、十六尊者及一切明王、明妃、空行母等圣僧伽大众的体性就是上师您，请您加持我吧，能仁金刚持上师，我在此非常猛力地祈请，愿上师摄受。

**总摄一切空行上师尊，能仁金刚持前我启请！**

**总摄一切护法上师尊，能仁金刚持前我启请！**

总摄一切空行、明王、明妃、护法的体性就是上师您，请您加持于我吧！

**特别启请：总摄一切归处上师尊，能仁金刚持前我启请！**

什么叫总摄一切归处？就是一切佛宝的体性是头顶上师释迦牟尼佛，一切法宝的体性也是头顶的释迦牟尼佛，一切僧宝的体性也是头顶的释迦牟尼佛，总而言之，我们归依的一切诸佛菩萨及法宝等，三宝的全部体性就是头顶的上师，相为释迦牟尼佛

的上师，对上师猛力的祈祷，每次念到“总摄一切归处上师尊，能仁金刚持前我启请”时，可以多念几遍，有助于对头顶上师释迦牟尼佛生起信仰，相续中生起恭敬心和信仰心。这里安概启请、特别启请都是非常重要的，用非常猛力的心来作祈祷，是最后祈祷的内容。共同加行的内容到这里就结束了。为什么叫共同前行呢？从依止善知识，到暇满大义难得，下士道共同法，中士道共同法，和上士道的发心，以及六波罗蜜的修行等等，都要有七支供、安概启请等，所以叫共同加行。

## 丁二、不共加行

接下来是不共的加行，依止善知识部分有一个不共的加行，暇满大义难得部分也有不共的加行，下士道部分也有不共的加行，中士道的下半部分——苦与集部分有不共的加行，灭与道部分有不共的加行，发菩提心的七支因果部分有不共的加行，自他相换部分有不共的加行，六波罗蜜部分有不共的加行，各自有

不同的加行，这叫不共加行。

我与一切母亲有情受生生死以来，长时领受种种剧苦，此乃未能以意乐、加行二者如理依止善知识所致。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，现在能由意乐、加行二者之门如理依止善知识！以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍能以意乐、加行如理依止善知识之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起能以意乐、加行二者如理依止善知识之殊胜证德。

这是如理依止善知识的正行修行之前，必须要做的前行部分。意思很明白，我以及一切母亲有情，受生生死以来，长时间当中领受了地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人间、天界的种种苦恼。那是因为没有能够在意乐、加行门中如理、如法地依止善知识。什么叫意乐依止？心里对自己的善知识生起非常强大的信心和恭敬心。

一、信心是怎么产生的呢？确定无疑的心想上师即是佛、佛即是上师，上师就是佛为度化我等众生而专门显现为凡夫的形相，对上师是佛确信无疑。

二、恭敬如何产生呢？念想上师由财物摄受自己或资具摄受自己的恩德；念想上师传授佛法，对自己给予佛法甘露，指点迷津，令自己迷途知返，走上正道，这样的讲法的恩德；念上师加持自己的相续，令自己远离违缘具足修行佛法的顺缘。然后将上师与一切如来比较，一切如来功德无量无边、不可测度，然而对自己而言，上师比一切如来恩德还要大，虽然一切如来曾经出现，可是我等福报非常浅薄，未曾拜其中任何一位如来为师，所以我们未曾得到妙法甘露，没有脱离轮回苦，到如今仍然在轮回当中，没有找到解脱轮回之苦的办法。如今上师摄受于我，一切如来未曾做的事，对我而言，已经做了，所以恩德巨大，甚至比佛祖释迦牟尼佛恩德大。佛祖释迦牟尼佛对整个佛法恩德巨大，然而对我个人而言，我没有福报能够直接现见佛祖释迦牟尼佛，未曾得到释迦牟尼佛的

真实妙语，听受正法，而上师却把释迦牟尼佛曾经说的全部的内容，一字不缺地说给我听，让我得到了完整的释迦牟尼佛的教法，这全赖上师的恩德。如是生起念恩之心。从与诸佛相比上师恩德甚大之理、相续加持恩德、字句摄受恩德、传法恩德等四种恩德门中生起恭敬之心，这是意乐依止的内容。

加行依止。既然恩德如此之大，我怎样才能在上师前获得受益、收获呢？唯有三种事方能让我获得受益：第一，用我的财富供养于上师；第二，用我的身体侍奉于善知识；第三，依教奉行，将上师所传的一切法，如理修行，在心中生起别别的觉受，这样才能报答师恩，才能够获得最大的义利，成办自他功德圆满。百业之中拜师为先，做任何一件事，你不先拜师父，是做不好的。你要学木匠，没有师父带着，你也学不会，何况脱离轮回、到达永久安乐的涅槃，成为一切众生敬怙的大菩萨摩訶萨、如来这样的大果报，没有善知识的摄受、引领，是不可能达到的。所以说意乐依止和加行依止这两个非常重要。我至今仍在

轮回中流转，是未能如理意乐依止和加行依止善知识所致，因此，祈请上师本尊加持我，让我以及一切如母有情，从现在开始，在相续中能够生起如法的、具量的意乐依止心和加行依止心，以意乐依止心和加行依止心的门中，如理依止善知识，获取正法的甘露。

这样祈祷时，就念诵这个偈诵。每一坐最合适的是念七遍左右，用非常猛力的心念诵，不要考虑时间，认真做，把自己的根本上师观想为释迦牟尼佛，二者无二无别，在自己的头顶上，体是上师，相是释迦牟尼佛等一切三宝的综合，然后双手合掌，非常猛力地念：“总集归依上师上师尊，能仁金刚持前我祈请……”然后说：“我与一切如母有情，今生乃至……到二门中如理依止善知识。”这部分念七遍或二十一遍都行。

然后观想头顶上的上师本尊的身上降下白、红、蓝、黄、绿等五色的甘露光明，从上师身上往下降，在自己的梵穴里有个洞，这五色甘露从自己的梵穴洞流入，就像瓶子里倒入五色甘露水一样，直接往下流，流入之后，无始世以来所造的身口意的一切业

障，特别是依止善知识的业障，比如说对上师的偏见，对善知识的过患念，对善知识的不敬之心，对善知识的凡夫相，以及嗔恨、贪欲、傲慢、疑心等，凡是妨碍相续中生起坚定不移的信仰，很难将上师视为佛、念恩生敬的障碍，全部消除。这些意乐依止和加行依止的一切违缘，把它观想为黑色，自己的体内充满了黑暗。此时此刻，你不要想肺脏、内脏，就把自己体内观想成玻璃瓶一样，空空的，在里面是一片黑暗，上师身上降下的五色甘露，一旦从你的梵穴往里面进入，就像黑暗的房子有了非常明亮的灯光，刹那间你的一切业障就不知去处，自然消失，整个体内一片明亮，五色的甘露水不断地向下注入，从你的脚趾的指甲、到脚趾头、到脚心、到大腿、到肚脐、到心间、到后肩、到头顶，整个体内装满了五色的甘露光明，心里如是思惟。然后心想，你无数世以来对善知识生起恭敬心和信仰心的一切障碍和罪障，以及障碍修习此法的一切疾病、一切魔障，全部驱除，自己身体变得澄净光明，寿命、福德等增

长广大。由于体内盈满了五色甘露光明之故，相续中生起了如法的、具量的意乐依止的深信、念恩和恭敬之心，并且加行依止的身、受用、依教奉行的三个内容能够在相续中生起，心里这样想。

这里有一个问题，加行依止本是身体要做的事情，为什么要念想呢？做任何一件事情，如果你不以念想为先的话，就不会有动作的。最大的障碍不是身体动起来，而是心里犹豫不决，心里做不了决定。心里面生起坚定的信心：我从此以后意乐依止、加行依止，全部如理而做，生起强烈的决心是非常重要的。这就是依止善知识不共加行的部分。

## 正行部分

### 第一所缘：依止善知识

宗喀巴大师说：

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，  
于三有乐不贪著，为暇满义而精进，  
志依圣者所喜道，诸有缘者净意听。

一切佛经心要义，乃出离心；是诸菩萨所赞道，就是菩提心；有缘求解脱津梁，就是清净见。《菩提道次第》的内容，讲的就是出离心、菩提心、清净见。共下士道和共中士道说的是出离心，上士道当中前半部分所说的是菩提心，止观里边毗钵舍那说的是清净见。把整个道次第归纳为三大要事。不贪著于世间的名闻利养等安乐者，想以八暇十圆满的

人身获取大义而作精进者、志于走圣者所喜的无上正等觉菩提道的修行者、有缘人，应该非常恭敬的谛听。

从现在开始，我们要讲的是正式的实修法，作为道次第的实修的内容来说，就是《成就盛宴》的内容，每天最好修四座左右，每一座从“自显现虚空中广大狮子，八大狮子所聚之宝座”，到“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”为止，全部如理地念诵。第一座，可以念广一点的，比如说早上的那一座可以念：“呜呼拉，上师金刚持……”这个忏悔文，或者三十五佛忏悔文，以及广的曼达。第二座开始可以供略的曼达，不一定念广的曼达。一般的规矩就是，第一座念前行部分广一点，最后一座，结行部分念广一点，中间两座，以正修为主，前行和结行，能略的部分略一点也可以。

道次第里的修法有十二个所缘。按照《安乐道》里面的教授总共有十个所缘，一是依止善知识；二是暇满大义难得；三是下士道共同法；四、五是中士道

里边的苦圣谛和集圣谛的部分；六是七支因果菩提心的修法；七是自他相换菩提心修法，包括受菩萨戒以及如何守护之理；八是六波罗蜜加四摄；九是奢摩他的部分。十是毗钵舍那的部分。道次第的实修方法总共有十个所缘。

这样的四座如何做？比方说，你打算闭关二十天，每两天换一个所缘，就是第一天、第二天八座，专修依止善知识的部分；第三天、第四天专修暇满大义难得；第五天、第六天，修共下士道；第七天、第八天，共中士道；第九天、第十天修共上士上半部分，以此类推，二十天修到毗钵舍那为止，起码略修已经修过一遍了。第二十一从依止善知识至毗钵舍那为止，从头到尾，串起来修，这是非常好的办法。帕绷喀大师说，修道次第分三个阶段，一是串习道的综述；二是生起造作觉受；三是生起任运觉受。串习道综述的时候，最核心的就是把每一个所缘、每一个细节内容烂熟于心，对其中的每个修法步骤、为何要如此修都非常清楚、非常了解、非常熟悉，二十一天

一定能做到这点。如果二十一天实在不行，那就四十二天。四十二天不行，就六十三天。如果是六十三天的话，光是依止善知识的内容就可以修六天。六天多少个座，二十四座。那就肯定能烂熟于心。一定能够的，第一个阶段这样修行，是非常管用的。六十四天才两个月而已，我们一生当中有七、八十岁，抽出六十天来修道次第，我觉得是非常值得的，而且是非常稀有难得的，所以要这样去修。

接下来，我就说一下修行的第一个所缘的不共加行和正行的内容。就是说：

**我与一切母亲有情受生生死以来，长时领受种种剧苦，此乃未能以意乐、加行二者如理依止善知识所致。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，现在能由意乐、加行二者之门如理依止善知识！**

这个内容念七遍左右。

然后观想：

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、

光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍能以意乐、加行如理依止善知识之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起能以意乐、加行二者如理依止善知识之殊胜证德。

每一座观想一次，前面的七遍完了之后观想一遍，非常猛力地去祈祷和观想，这是依止善知识不共加行的部分。

## 丙二、正行

接下来就是正行的部分。按照《速道》有四部分内容：依止善知识的功德、不如理依止善知识的过患、意乐依止、加行依止。《安乐道》总共有两个部分：意乐依止和加行依止。意乐依止的部分又分两部分：根本修信以及念恩生敬。

### 丁一、意乐依止法

分二：戊一、根本修信；戊二、念恩生敬。

#### 戊一、根本修信

观想师长本尊心间放出直接结有法缘众师长，端坐于面前空中。次思：此诸善知识真实是佛。如正等觉于诸大宝续部中说，胜者金刚持将于浊世示现善知识相，利益众生。我之诸善知识亦唯身相示现不同，实乃胜者金刚持为摄受我等无缘亲见佛陀者所示现之善知识身相。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，现在见此诸善知识真实是能仁金刚持！

心想自己的头顶上有体为根本上师，相为释迦牟尼佛的上师，从他的身上化现出自己这一生当中，受过传承、灌顶、教授的一切善知识，在现前虚空中排列，中央前面宝座之上，有三恩根本上师，尤其是道次第的善知识，周围受过密法及显宗的一切传承上师围绕其周围，这样观想，一定要很清晰，目标不要含糊，这个是什么上师，这个是什么上师.....，一定能够在心里面锁定他的位置，他的形象都能够呈现在现前的虚空中，然后念诵“此诸善知识真实是佛”，直到“现在见此诸善知识真实是能仁

金刚持”，念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积的一切罪障，尤其是障碍见此诸善知识真实是能仁金刚持之一切罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起见见此诸善知识真实是能仁金刚持之殊胜证德。

请大家如是观想，记住！这地方要加一些话。是在前面的加行部分当中取出来。

若作是念：佛本是净一切过、圆一切德者，然而此诸善知识似有如此这般由三毒发起之过失，故非是佛。当知此乃自所见相不净所致。往昔亦因自所见相不净故，善星比丘见大师佛陀一切事业纯系欺伪，无著见至尊弥勒为母犬，弥勒巴则见瑜伽自在夏瓦里巴为一作杀猪等不如法事者。以此类推，我之诸善知识非如所现真有过失，实乃自所见相不净所致。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情之相续中，于此诸善知识不起刹那观过之心，

## 顺易生起见师所作悉为功德之大信心！

这部分念二十一遍，这时要心想，佛既然是断一切过，具一切德者。但我的师父好像有贪嗔痴三毒所引发的过失。所以，他不是佛，要知道自己之所以看到善知识的这些过失相，是因为自己的见相不净所致，过去的那些人当中，由于见相不净导致这样的结果的也有很多。无著菩萨最初见到弥勒佛的时候，显现上只见到了下半身彻底腐烂的母犬。弥勒巴大成就者也看到了瑜伽自在夏瓦里巴大师是一个杀猪的人，做很多不如法的事，实际上夏瓦里巴大师是成就者，这些都是因为自己烦恼显现所致，只要自己内心还有强烈的贪、嗔、痴，即使在佛的身上也能找到过失，你看善星比丘，看佛看到的全都是缺点，这些都是因为自所见相不净所致。所以，看到善知识身上的过失并不是因为他真有过失，而是因为我们相续当中充满了贪、嗔、痴，所以我看到的一切都是坏人。

的确是这样，我前几天跟一些领导聊天开玩笑

的时候说，我们中国人有一个特点，就是气大，对谁都生气，对谁都看不顺眼。总是认为，谁都是坏人，我就是好人，天下最冤枉的人就是我了。这非常麻烦，气那么大，老认为自己很委屈，他委屈了吗？看看他有吃的不？他有吃的，而且吃得很饱；有穿的不？穿得暖；他有住的不？他没有睡在街上。那他差什么，他什么都不差。他就是气大，为什么气大，因为我们发展的速度太快了，自己身边的人都变成了富人、有钱人。自己没有多大的变化，心里生气。他往往跟比自己有能力的人比，人比人气死人，所以他才气大。整天就这样看世界，这个国家坏，这个领导也坏，朋友也坏，亲戚都是坏的，都打我的主意，想占我点便宜。我的家人丈夫、妻子都是坏人，儿女也是坏人，只有我才是善人，其他全都是坏人。有了这种心态，虽然有吃、有喝、有穿、有住，但是一点也不幸福。为什么？他委屈呀，天下人都是坏人，他能不委屈吗？

如果想得到快乐，就要学会看别人的功德，不

要去看别人的过患，对国家、对社会、对每一个人，对朋友、对亲戚，包括对自己的家人、父母、孩子，多念一点恩德，多念他们身上的好处，就会幸福美满。你只念他对我如何不好，你就多了很多忧愁、烦恼、痛苦，其实影响寿命长短的因素很多，包括身体的健康问题，偶遇的突发事件等，但是在这一生当中，快乐还是痛苦，那是自己可以拿捏的，只要自己多念别人的恩，比如说念佛的恩、法的恩、僧的恩、念国家的恩、社会的恩、父母的恩、每一个同修们的恩，互相不指责，不观察过失，那就幸福美满。

何况是对自己的善知识，不要去观察他的缺点，你不是为了学他的缺点而来的。既然如此，你没有必要去观察他的缺点，你是为了学他的优点而来的，多多去观察他的优点。这样，你能学会很多很多的好东西，你们说是不是？人总会有一些这样的心思，如果心里有了这种想法“啊，我的师父肯定不是佛，为什么？他有这个那个缺点，他脾气不好，他自私、他傲慢”等等，这时候，心里就要警觉，想：不对，

这些都是我自己内心贪、嗔、痴等烦恼粗重所致。实际就是这样，你看善星比丘看到的全是佛的过失，善星比丘和我们差不多。无著菩萨修行那么好的人，看到弥勒佛，也只看到了一条下半身腐烂的母犬。无著菩萨当时如果没有发大慈大悲心，他是见不到弥勒佛的，何况我们。有这样一句话，说我们能看到上师佛是人的样子，已经非常不错了，已经是功德无量了。所以说要用心改。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍见师所作悉为功德之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，不起刹那观过之心；尤其自他相续中生起见师所作悉为功德之殊胜证德。

## 戊二、念恩生敬

缘念自己面前诸善知识，次思：此诸善知识于我恩德极大，我能顺易通晓惠赐我等断生死与恶趣

诸苦之最上解脱、大宝正等觉位之甚深道，实乃此诸善知识之恩德。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情之相续中，顺易生起随念此诸善知识恩德之大恭敬！

这部分念二十一遍。这里边说到几个内容。

一、说法恩。自己的根本上师的恩德非常大。正是善知识的恩德，使我能认清总的轮回苦，特别是地狱、饿鬼、畜生三恶趣的苦，并能够了知如何才能彻底断除轮回之苦，趣入殊胜的解脱道，获得无上正等觉佛陀果位。我之所以能够顺易获得这样甚深的道，都是善知识的恩德所赐，所以善知识对我的恩德非常大。因此，我及一切如母有情要在相续中生起对善知识非常强烈的念恩的恭敬心，祈请上师本尊加持我能如是做，这是生敬的部分。

二、师恩胜佛。摄受自己的上师，对自己的恩德比释迦牟尼佛等一切佛菩萨的恩德还要大。为什么？过去无数的如来未曾摄受我，所以如今我仍然沦落于轮回当中。在二千五百年前，娑婆世界出现

了贤劫第四佛释迦牟尼佛，他也没能摄受我，我仍然在轮回当中沦落。如今我的善知识以悲悯之心摄受我，为我讲甚深道，令我明白解脱的方法，故而上师比一切如来恩德更大。

三、以财物摄受为眷属恩。上师使我修行佛法具足顺缘，远离违缘，给我提供一切资具。包括吃的、穿的、住的等一切资具，故而恩德极大。

四、加持心相续恩。上师加持我的相续。一旦对自己所依止的善知识生起了信心之后，就能够得到上师的加持，所以说恩德非常之大；还有一个就是上师的法恩很大，上师为我宣说能够通往无上正等觉佛陀果位的殊胜解脱道，让我学会彻底摆脱轮回苦，到达永久安乐光明通道的方法。说到这，没有学过般若的人，可能无法感受这样的殊胜心，学过般若的人都知道，《菩提道次第》的实修有多么重要，非常殊胜。通过实修《菩提道次第》，从不是佛门弟子，变成正宗的佛门弟子，不仅仅是表面上的佛门弟子，而是发自肺腑的立志成为佛门弟子。

因为他相续中能够生起对三宝的皈依，上师通过宣讲道次第，让没有出离心的人，生起出离心，让一心想脱离轮回苦得到永久安乐者获得解脱。使对出世间法没有兴趣者，最终获得出世间的解脱果位。上师通过道次第的修行，使未入大乘道者，相续中生起菩提心，入大乘道而成为真正的菩萨，进入菩萨五道当中的第一资粮道。所以说，上师的恩德难以报答，上师从资粮道让你修菩萨的六波罗蜜的广大行，尤其是奢摩他和毗钵舍那，让你生起止观双运。进而让你从资粮道趣入加行道，进入加行道之后，接着继续修行，直至让你趣入见道、修道乃至无修道，这样的过程不是神话故事，而是有理论依据的，是可以考证的真实的事。所以，说法上师的恩德极大。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，顺易生起随念此诸善知识恩德之大恭敬之罪、障、病、

魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他一切有情相续中生起随念此诸善知识恩德之大恭敬之殊胜证德。

这个部分是意乐依止部分，这个就念一遍。

## 丁二、加行依止法

缘诸善知识在前，我为此等真实是佛诸善知识故，身、命、受用等应无所顾惜而作施舍，尤其当以如教奉行之供养令师欢喜，启请师长本尊加持能如是行！

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，顺易生起为此等真实是佛诸善知识故，身、命、受用等无所顾惜而作施舍，特别是以如教奉行之供养令师欢喜之罪、障、病、魔悉皆净除；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他一切有情相续中生起为此等真实是佛诸善知识故，身、命、受

用等无所顾惜而作施舍，特别是生起以如教奉行之供养令师欢喜之殊胜证德。

这个念二十一遍。加行依止里面有三个内容，一是用自己的身体来侍奉诸佛菩萨；二是用一切财富来作供养；三是依教奉行。在这里，依教奉行是最主要的。当然，除了依教奉行之外，也一定要做一些身体的侍奉、财物的供养，这样也可以为自己造集福报，在上师供里面说“福田正士至尊上师前”，造集福德最殊胜的良田就是上师，于上师供养一切供品，不但有供养的功德，而且有欢喜纳受的功德。于一切诸佛供养，只有供养的功德，而没有纳受的功德，这是在掌中解脱里面所说；侍奉，包括种种侍奉；依教奉行是最主要的。杰米拉日巴大师曾经这么说过：自在物具我无有，以修报答诸师恩。苦行精进之修行，欢喜是故作供养。什么叫依教奉行？上师讲了那么多的法，核心就在于实修，如果你不实修的话，讲了再多的法也没有什么用，对你不起任何作用。所以实修非常重要。

### 丙三、结行

观修顶上师长本尊而作启请及持咒，并将修法所致善根殷切回向自他现前与究竟诸希愿处。

### 乙二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示依止善知识法之经论，具足正念正知，密护根门，饮食知量，精勤修习惜寤瑜伽，及修沐浴、饮食瑜伽。

座间需要做的有很多，其中最主要的是，当你修依止善知识的时候，不要去看别的书，就看依止善知识的功德，不如理依止善知识的过患，以及如何依止善知识之理，意乐依止、加行依止等等内容的书。看《广论》里面的依止善知识部分，《略论》里面的依止善知识的部分，《文殊口授》里面的依止善知识部分，《速道》里依止善知识的部分，《华严经》里的五十三参，要看这些，以配合你的实修。

为什么不能看别的书？因为心一旦二用了之后，就会散乱，就跑到别的地方去了，就不能安静地修

所缘。所以座上修什么，座下就看什么书。

用正知正念来守护根门。何为根门？眼根门、耳根门、鼻根门、舌根门、身根门。根就是五根，眼、耳、鼻、舌、身。怎么用正知正念守护？正念，就是眼根多关注善的方面，耳根多听善的方面，鼻根多安放在善的方面，舌根、身根不接触容易引起贪嗔痴的一切外境。将眼、耳、鼻、舌、身都关注在善法上。正知，就是过一段时间就观察一下我的眼是不是看了不该看的东西，耳朵是不是听了不该听的东西，鼻子是不是闻了不该闻的东西，舌头是不是尝了不该尝的东西，身是不是触碰了不该触碰的东西了，一再一再地观察。其实眼耳鼻舌身等五根贪执的对境无非有三种：可爱、不可爱、非可爱非不可爱境。你的眼睛看见了美色之后，就会起贪心；看到了不美的东西，起嗔心；无记之色、非美非不美之色，起无记之心、愚痴之心。格西奔公甲曾经说过：我拿正知正念的短矛，站在五根门的门口，若不善业来，我跟它拼斗，它不来了，我就放下了。这是正知正念守护根门之理。

饮食知量。饮食知量一是过午不食，二是吃八成饱，可惜我们做不到，所以说你看我现在那么胖，麻烦了。为什么要饮食知量？《道次第广论》里面说吃多了会沉睡，一打坐就睡着了，要保持清醒就一定要吃八成饱左右。

精勤修习恬寤瑜伽。我们常说六时吉祥，“六时”就是白天三时，晚上三时，把二十四小时分成六份，白天的三时是不能睡觉的，晚上的三时上半夜不睡觉，下半夜不睡觉，中间的四个小时可以睡觉。所以，给我们规定的时间是睡四个小时。六时当中就睡一时，剩下的五时不能睡觉。白天的三时主要是四座的打坐修行，早和晚绕塔、磕头，走动走动，身体还要锻炼。

入睡有瑜伽，如佛祖释迦牟尼涅槃时一样，是以善念之心，右侧吉祥卧，就象佛涅槃的姿态一样睡觉。

沐浴、及饮食瑜伽等等如法修行，这个就是座间的部分。

## 第二所缘：暇满大义难得

### 甲二、既依止已如何修心之次第

分二：乙一、于暇满劝取心要；乙二、如何正取心要之理。

#### 乙一、于暇满劝取心要；

分二：丙一、座上如何修之理；丙二、座间如何修之理。

既依止已、如何修行之次第，分成为两个部分：第一、于暇满劝取心要，第二，如何正取心要之理两个部分。如何正取心要之理，分共下士道如何修行之理、共中士道如何修行之理、上士道如何修行之理这三个部分。

于暇满劝取心要之理分成为两个部分：一是座上如何修行之理和座间如何修行之理。

## 丙一、座上如何修之理；

分三：丁一、不共加行；丁二、正行；丁三、结行。

### 丁一、不共加行

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”等如前。复次，我与一切母亲有情受生生死以来，长时领受种种生死剧苦，此乃相续中未生暇满利大、难得之殊胜证德所致。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，现在能生起暇满利大、难得之殊胜证德！

如果我们做二十一天的闭关，头一天四座，第二天四座，专修依止善知识的部分，第三天依止善知识的部分修几遍都行，早上的时候，为了不退失顺便念一遍，直接到暇满大义难得的部分。

依止善知识的时候，头顶释迦牟尼佛的心间“吽”字化现出自己这一辈子拜过的所有的师父，一个一个列在面前。修暇满大义难得的时候不需要这样做，

直接观想头顶的上师佛就行了，不用从他身上一个一个化现出你拜过的师父，这就是暇满大义难得的修法和依止善知识的修法的不同。对自己头顶的上师猛力地祈祷，“复次”不用念，从“我与一切母亲有情受生生死以来……生起暇满利大难得之殊胜证悟”为止，早上念七遍。这有个细节，我刚才说过，即使修暇满难得，早上第一座之前也要修一遍依止善知识，依止善知识的不共加行和正行修完之后，结行不需要做，直接再次念“总摄一切归处上师尊，能仁金刚持前我祈请”，然后非常猛烈地祈祷，念“我与一切母亲有情受生生死以来”到“令我与一切母亲有情，现在能生起暇满利大、难得之殊胜证德！”，念七遍。每一座念七遍，记住了，假如二十一天的话，那就念两天，八座了。如果是修六十三天，那就是六天了，每一座都念七遍。非常猛烈的心，于心和合。昨天说过，于心和合，念的时候千万不要只是嘴里说，心里也一定要思考其义，嘴里认真地念诵，念完之后如是观想。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中生起暇满利大、难得殊胜证德之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他一切有情相续中生起暇满利大、难得之殊胜证德。

心里如是思惟，这段话每座念一遍就可以了。这叫不共的加行。

## 丁二、正行

分二：戊一、思惟暇满利大；戊二、思惟难得。

### 戊一、思惟暇满利大

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：具闲暇可修习正法谓“暇”；具足修法内外顺缘谓“满”。简言之，我们所得此暇满身利益极大。依恃此身能成办布施、持戒、忍辱等增上生圆满身、受用之因，此身尤可生起三种律仪，且于浊时短暂一生中顺易

圆成佛位。是故不应令此难得、利大之暇满身无益虚掷，而当取其心要，启请师长本尊加持能如是行！

《广论》里面有三个科判：认明暇满、思惟暇满利大之理、思惟暇满难得之理。《安乐道》只有两个科判，暇满利大和难得。

什么是暇满呢？八闲暇十圆满，就叫做暇满。从自身来说修行佛法要具备五种圆满，外在条件也要具备五圆满，加起来就是十种圆满。《亲友书》中说：

执邪倒见生傍生，饿鬼地狱无佛教，  
及生边地蔑戾车，性为愚哑长寿天。

于随一种受生已，名为八无暇过患。

地狱、饿鬼、畜生及长寿天中的众生无有闲暇，不具修法条件；受生为人，在四种情况下也无法修习佛法：一是执颠倒见；二是生于无佛出世的地方；三是生于边地蔑戾车；四是呆哑。边地蔑戾就是无佛教的地方。若有邪见，再好的法也听不进去，这是最大的障碍；没有佛教的地方，你再聪明，也不

可能悟出佛理来，也不具有修佛法的因缘；愚哑就不具备修习佛法的圆满条件，边地簸戾车的人生性暴恶，而且以佛法为敌，不会遇到修佛法的机缘。这是人类的五种无有闲暇修行佛法者，我们没有在这四种情况中出生。我们受生于佛法兴盛的地区，具有人类修行佛法的八闲暇，八个闲暇就叫八暇。

十圆满，《瑜伽师地论》当中说：“人、生中、根具、业未倒、信处”。是人、受生于中央或中原、诸根俱全、深信律仪和三藏、未曾做过五无间罪等极大罪业，这就是五种自身圆满。

五种外在的圆满：

第一、佛出世，佛的教证二法仍然存在。佛所宣说的教法，虽然佛出世，但是还没有说教法，就不得甘露。据说佛祖释迦牟尼佛证得佛陀果位之后，准备为某个仙人讲法，结果这个仙人圆寂了。故事的意思是说，虽然佛出世，但佛还没有开始讲法他就过世了，也同样是不具备修行佛法的条件。

第二、佛宣说正法，比如说第一转、第二转、第

三转法论等等；佛宣讲正法。

第三、佛的教法与证法仍然存在。

第四、自己随顺于教法。

第五、有人为你布施或供养资具，让你安心修行佛法，这五个就是他圆满。

对我们来说，现在不具有这外在五圆满，却有类似的圆满。龙树菩萨和无著菩萨也不具有这样的五圆满。为什么？龙树菩萨的时候佛已经灭度 400 多年了；无著菩萨时佛灭度 900 多年了。但是，我们遇见了犹如佛一般能够宣说佛法的善知识，可以代替佛陀，宣说正法，所以说教法仍然存世。证法是否存在呢？证法是证悟的法，存在不？存在。我们的相续中的比丘戒就是，所以说证法也仍然存在。自己相顺于这样的证法，每天有这么多的法布施供养，有人施舍，提供你修行佛法的资具。

大施主发心，为我们提供资具，我们要学会感恩，感恩他们为我们提供修行佛法的殊胜条件。人，没法不吃饭，没法不穿衣服，没法不住地方，我们要是没

有这些资具，我们就没办法安心地坐在这里听法、讲法和修行佛法。既然有人提供，我们就一定不要辜负他们的一片诚心，一定要精进闻、思、修，来报答每一个施主，每一位众生的恩德。我们欠众生的太多，无数众生作过我们无数次的母亲。如今我们能有今天，全赖无数的众生帮我们。我们已经出家了，修行佛法，还有人提供资具。我们一定要努力学习佛法，报答他们，那就是不虚度暇满人身，获取大义，做有利于国家、民族、天下苍生的事，唯如此才能够报答这些信众对自己一片虔诚的心。每一位出家人，每一位居士，要发这样的愿，发这样的心，这很重要。

既然我们具有了修行佛法的八暇和十圆满，那八暇十圆满是不是意义很大呢？意义非常大。如何思惟呢？具闲暇可修习正法谓“暇”；具足修法内外顺缘谓“满”。总之，我们得此暇满身利益极大。依持此身能成办布施、持戒、忍辱等增上生圆满身的受用之因，此身尤可生起三种律仪：别解脱律仪、菩萨律仪、

密宗律仪等三律，且于浊时短暂一生中顺易圆成佛位。是故不应令此难得、利大之暇满身无义虚掷，而当取其心要，启请师长本尊加持我能如是行！念二十一遍，每遍都非常用心地念。

暇是闲暇，是从远离违缘的角度来说的，满是从具足顺缘的角度来说的。远离了修行佛法的八种违缘，具足了修行佛法的八个闲暇，就可修行正法；圆满是指具足内外一切修行佛法的顺缘，五自圆满和五他圆满十种。

暇满人身利义非常广大，因为我可以在此生当中，修行布施、持戒、忍辱，如果修布施、持戒、忍辱由出离心所摄，可以成为出世间的因；如果由菩提心所摄，可以成为证得佛陀果位的殊胜资粮。即使是以一般善心所摄的布施、持戒、忍辱，也能够引发来世获得人天的增上安乐，会在来世获得幸福的人天果位，或具有八异熟果的人天安乐，所以无论是有大悲所摄也好，没有大悲所摄也好，凡是能够修布施、持戒、忍辱功德都非常大。如果以为一切父母有情远离

一切痛苦及痛苦因，具足一切安乐及安乐因，为了利益众生而寻求佛陀果位的目的来修布施、持戒、忍辱，那果报就远远不止是获得增上的圆满身、圆满的受用了。

身和受用是什么意思呢？我们的业有两种：能引的业、能满的业。所谓的暇满身，是能引的业，所谓的受用，是能满业。修布施、持戒、忍辱，即使不为大悲所摄，也能达到能引和能满的善业。佛法在我们能懂得多一点之后，就会发现佛经中的字里行间都有很多不同的意义，而不是随意说出来，仅仅为了好听，好像村子里面开会大家只捡好听的说一样，这里的每句话都是有所指的。

暇满身和受用两个的因就是这样。因此，此生当中一定要为脱离轮回苦，获得涅槃而受戒律。三律都可以受：别解脱律、菩萨律和密戒律。

为什么叫别解脱呢？别解脱脱离轮回苦，获得永久安乐的涅槃，解脱轮回，故称为别解脱律。

菩萨律就是为利众生而求证无上菩提果。菩提

萨埵，简称菩萨，意即求菩提果位的勇敢者，菩萨戒叫菩萨律。

密戒，通过密法而求即身证得佛陀果位。三律都能够受，密乘有更加殊胜的地方，那就只有我们有了，有很多佛门弟子就不一定有，尤其是小乘佛教更不具有。以浊世短暂一生中，顺易圆满佛位，圆成佛位，只有密法无上瑜伽部才有，密法里面事部和行部、瑜伽部都没有，只有无上瑜伽部才有。以密集金刚和胜乐金刚的生起次第和圆满次第，就能在短暂的此生当中，证得佛陀果位。很多信仰佛教的人，他会成佛，但是，不是即生成佛，而是造三个无量劫的福德资粮，三个无量劫的智慧资粮，方能证得佛陀果位。

所以，我们现在得到的人身，比一般的暇满人身还要珍贵得多；利益大得多。是故，不应令此难得义大的八暇十圆满变成无义虚掷。不应该让自己极其难得、利益非常大的八暇十圆满人身，在毫无意义中虚度，浪费时间万万不可以的。而当取其心要，使暇满人身获得大的利益。为了利益众生应

该证得佛陀果位，最低限度一定要做个菩萨，要是连菩萨都不做的话，那就太可惜了。所以，启请师长本尊加持我能够做到：先做菩萨，然后做到圣菩萨，最后成佛，最好是能够即生成佛，念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，顺易生起难得、义大之暇满人身不应无义虚度之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他一切有情相续中生起难得、义大之暇满人身勿令虚度当取其心要之殊胜证德。

## 戊二、思惟难得

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：此暇满不仅利大，亦极难得。人等众生率多造作十不善等，此等乃是获得暇满之障；尤其为获清净暇满身，须以净戒为本，施等为伴，并结合无垢净愿等，能成办如是因者极少。观待畜生等恶趣，得生善趣者

少而又少；看待善趣，得此暇满身者亦稀如白昼之星。是故不应令此侥幸一次获得之难得、利大暇满身无益虚掷，而当取其心要。取心要之理，则当依止与佛不相乖离之师长，修习彼所开示之胜乘教授心要，即生顺易获证佛位，启请师长本尊加持能如是行！

这个部分是难得之理。一、从因的门中来看非常难得。我们绝大多数的人造了许多十不善业。什么是十不善业呢？杀生，与杀生类属的虐待动物，虐待众生，践踏众生、种种方式折磨众生等等；偷盗，与偷盗类属的强迫使其施舍财物等等；邪淫，作为出家人淫欲，在家人来说邪淫，与邪淫类属的一系列；妄言、绮语、两舌、恶口；贪，贪他人所爱之物，起损害他人的嗔心，对因果、二谛、四圣谛、前世与后世、三宝，起疑心、起颠倒心就是邪见，这些非理作意就是十不善。

如若造十不善业，由此因故，从异熟果的角度看，就一定会受生于地狱、饿鬼、畜生。何等受生地狱，

何等受生畜生，何等受生饿鬼，有两种说法，一种说法：从因、果、所依、想、烦恼、加行门中看，造了非常大的恶业者，就会受身于地狱，造了中等的业就会受生为畜生，造的业略小就会受生为饿鬼；还有一种说法，造中等的恶业受生为饿鬼，小的恶业受生为畜生。畜生的痛苦比饿鬼小，有的经里边就把轻微的业归结为受生于饿鬼。饿鬼虽然有巨大的痛苦，可是饿鬼的智慧比畜生大，所以有的经里边就把饿鬼归结为造了较小恶业的果报。

《因果业报经》里，有一种说法；宗喀巴大师《广论》里边也引用过佛经中的其他的说法，基本上都差不多，没多大区别。

关于十不善的界定,也有区别。比如说，杀生、偷盗、邪淫、妄言、恶口、两舌、绮语，身和口的业，这些业的严重程度是逐级降低的。同理，意业中的分支也是这样，贪、嗔、邪见，罪业的严重程度是不断增加的。从事的门中，所杀的对境角度来说：杀师长、杀父母、杀恩人罪业很重，杀人的罪

业中等，杀畜生的罪业小；从加行、正行、结行、圆满和不圆满的角度等看，又有很多种不同的分法；从事，想，烦恼，加行，究竟、猛力不猛力的角度分，都有大中小支分，大的引发地狱，中、小的引发畜生或者饿鬼。

我们每个人都造过恶业、十不善业，还不止一次，我们吃一顿饭，就杀了很多生，这不很麻烦吗？没有偷盗，也不能保证；每天说妄言，可能眼睛都不眨一下，有的人还特别喜欢说妄言，习以为常；不邪淫，也不能保证。每个修行者，虽然现在在修行佛法，还是可能造很多口的恶业，妄言、恶口、两舌、互相之间挑拨离间，是家常便饭；粗语，一不高兴就说，非常地狠；绮语，也是天天说；贪、嗔、邪见不止一次地生起。从这个角度来说，我们的确非常可怕，来世的安乐的确没有保证。

这是从因的角度来说，我们得到这样的人身，很不容易，难能可贵。我们如果连今生都不能保证不造恶业，那来世更不敢保证了。今生能得人身纯

粹是天上掉了个馅饼，直接砸在我们头上了，我们能得到八暇十圆满的人身，并用其来修行善法，否则我们真的很悬，至少从现在的所作所为来看很悬，这是从因的门中说的。

二、从善因的角度来说也是极其难得。获得这样的人身须以净戒为本，施等为伴，并结合无垢净愿等，能成办如是因者极少。看待畜生等恶趣，得生善趣者少而又少；看待善趣，得此暇满身者亦稀如白昼之星。

获得暇满人身要做三件事：

1、以清净的戒律为本。什么戒律？至少要断十不善的清净戒律为本。从异熟果的角度来说，受生于三善趣，还是三恶趣，取决于自己造的十善和十不善业。造十不善业，就会受生于三恶趣，造十善业，就会受生于三善趣。而且十善业中，断杀生、断偷盗的功德也分大、中、小，其果报分别为阿修罗、人、天三种，善恶的区分就在于十善和十不善之间。这里所说的净戒，就是十善的净戒，能做到

的人非常少。

2、以布施为助伴。布施、持戒、忍辱是引发暇满人身的因，再加上无垢的净愿：不为名闻利养，完全为了来世获得暇满人身，发殊胜的愿，才能够获得殊胜的暇满人身，能做到这些人极少，从因的角度来看，得到人身也非常难。

3、看待畜生等恶趣，得生善趣者少而又少。佛曾经在律藏当中说，受生于三恶趣的众生，犹如大地的尘土，于三恶趣中再次受生到三恶趣中的众生犹如大地的尘土，由善趣再转生到善趣者，犹如佛手指甲上的尘土，这种比喻有很多，这是从多和少的角度来说的。

博朵瓦大师曾经也说过一个比喻，得人身的众生好比房顶上的草和大地上的草；龙树菩萨也以盲龟遇海上的木轭做比喻，这些都是从得人身的众生数量少和人身难得的角度来说的；看待善趣得此暇满身者亦稀如白昼之星。就算阿修罗、天界和人，能得到修行佛法之身的，也像白天的星星一般，非

常少，的确是这样的。时时刻刻，为自己的吃穿忙碌的人很多，没有几个人能安下心来听受甘露妙法。说实话，我给你们讲法，我感到非常非常的欢喜，为什么？因为我给你们讲的同时，我自己也享受甘露法味，我们的福报太好了。

修行时这一段念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，生起不令侥幸一次获得之难得、利大暇满人身无义虚掷之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他一切有情相续中生起不令侥幸一次获得之难得、利大暇满人身无义虚掷，而当生起取其心要之殊胜证德。

暇满利大难得不难懂，可是很重要，依靠善知识修行能达到什么程度，就是考量依教奉行的程度，对善知识生起真佛想，并且念恩生敬，认为恩泽极大，然后加行依止，尤其依教奉行的心一旦生起后，

善知识所说的每一句妙法甘露，一句也不会丢下，一一实修，这样一来，你相续中的证悟，修行的觉受会非常迅猛地生起，而且绝对不会走错路的。依止善知识，好比是车的方向盘，只要你依止具德的善知识，就不会向颠倒的方向走。暇满义大难得好比是车里边的油，如果没有油了，车没法前进。真想修行，前提有一个：你不想虚度难得义大的暇满，而想获得大义而取心要，无非如此，才会真正的修行。一个义大，一个是难得，用这两个修行，才能达到这个目的。

接下来就是下士道的死无常，观修死无常好比是油门，虽然有油，但是没有油门，你还是无法前进，要不不间断地前进的话，就得踩油门，观修死无常就好比是踩油门。虽然死无常放在下士道共同法，但是，修佛法如果心要入法，法要入正，正入道的话，就不能忽略最最关键的三个法，一是依止善知识，二是暇满大义难得，三是死无常心。一旦这三个修得非常好，你想往后退都难，三个动力会逼着你

向前走，你相续当中不想生起觉受都不行，你不想做菩萨都不成。这三个非常重要，很容易听懂，意义也非常大，要修起来非常难，要下点功夫才行。

### 丁三、结行

如前。

如前面一样，顶礼上师善慧能仁金刚持释迦牟尼佛，然后念金刚持的咒子、宗喀巴大师的咒子，然后念道次第的回向文，每座都要做一次，没有什么区别。

### 丙二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示暇满法类之经论等，如前。

座间应阅读有关开示暇满法类的经论。其它方面是一样的，不一样就是修暇满义大的时候，多看关于暇满义大的经和论，比如说《菩提道次第广论》里暇满义大的部分，《速道》里边的部分，《文殊口授》里面的部分，都可以看。另外，许多佛经里都谈及了暇满义大难得之理的内容，好好地看。比如，

《瑜伽师地论》里边讲得非常清楚，也要好好的看，这是座间修行之理。

座间一定要看与座上修行相关的内容，多翻这方面的书，这样学也好，修也罢，你相续生起的觉受特别快，不用太多的功夫就能够生起，一定要这样做。

## 乙二、如何正取心要之理

分三：丙一、于共下士道次第修心；丙二、于共中士道次第修心；丙三、于上士道次第修心。

## 第三所缘：于下士道共同修法

### 丙一、于共下士道次第修心

分二：丁一、座上如何修之理；丁二、座间如何修之理。

于下士道修心能达到什么目标？一般来说，我们每个人都是完全被此生的名闻利养控制，我们说的每一句话，做的每一件事，没有一件不是为了今生的利益，为了来世的利益的非常少。我们要是只为此生利益打算，一旦到来世就双手空空，什么都没有了，那怎么办？有人有一种“死了之后再说吧”的心理。其实这就是站着说话不腰疼的一种表现，自己不知道面临死亡有多恐怖。我发现有的人得了绝症，康复之后，就会对佛教生起非常坚定的信仰，我觉得这真是三宝的加持，为什么？他终于知道了死亡的恐怖，死亡离自己那么近。作为一个人想回避死亡是不可能的，既然无法回避死亡，却回避死

后的事，那是愚蠢至极的。这就好比是今天我把所有东西吃完了，明天饿死了再说，和这种想法一模一样，没有什么区别，这是不行的！那我们就得做好来世的准备，为什么？因为来世和明天谁先来、谁后来，谁都不知道。很多时候是明天来临之前，就进入了来世，活着的时候却还做着能活一百年的打算，所以我们藏人有一句话，没有能够决定活到明天的把握，结果所做的事都是准备活到一百年的事，如果你明天死的话，不就白费了吗？所以人一定要学会将死后的利益放在自己考虑的事情范围内，因为它是回避不了的，逃避不了的，不死是不可能的。

今年有一件事让我很受刺激，跟我年纪不相上下的一个人，以前我当夏坝乡长，我的下一任就是他当乡长，后来他当了理塘的县委书记，政协主席。突然间得了心脏病，到成都做支架手术，手术失败，死了。这对我刺激很大。他跟我从小一起长大，年纪相当，而且正是干事的时候，突然间说没就没了，

多可怕！其实死亡就在我们的左边，右边，都在跑呢，阎王爷没找到我们，那是佛菩萨的保佑，要是有一天找到了我们，我们做了准备了吗？米勒日巴大师曾经说过：信徒贝达朋啊，你知道吗？今生与来世，来世要恐怖得多呀，你准备好路上的伙伴没有？你要是没有做好准备，修法才是唯一的助伴，你该做准备了！信徒贝达朋，今世和来世相比，来世的路途更遥远，做好了口粮的准备没有？若没有准备的话，布施是来世唯一的口粮，你应该准备了！你们想想，跟你同岁的，比你小的，比你稍大一点点的，已经过世的人很多，为什么没有碰到你的身上，那是你运气好，但是人的运气并不是总是那么好的。死无常能够让我们知道，修佛法非常重要！所以说，不仅要仅仅考虑今世，还要考虑来世。

## 丁一、座上如何修之理

分三：戊一、不共加行；戊二、正行；戊三、结行。

## 戊一、不共加行

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”等如前。复次，我与一切母亲有情受生生死以来，长时领受种种剧苦，此乃不念死无常、未怖畏恶趣苦而至诚归依三宝、于业果未发深忍信而不能如理取舍黑白业所致。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，现在即能念死无常、怖畏恶趣苦而至诚归依三宝、于业果发深忍信而能断恶如理修善！”

这段话念七遍，“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”这部分是《成就盛宴》的内容。“复次”不需要念，从“我与”这个地方开始念就可以了。在第三个所缘时，第二个所缘——暇满义大难得，每一座念一遍，第一个所缘——依止善知识的部分，每天上午一遍，或者下午念一遍，为了不忘掉。我们有一句话叫做马熊挖旱獭，马熊的力气特别大，它用手来挖旱獭，挖到旱獭时它抓过来打一下，放在屁股下面，继续挖。等到它挖到第二个的时候，第一个早就跑了。挖到下一个旱獭，马熊又

拍一下放下，最后它只吃着一个，剩下的全部都跑了。我们从修依止善知识，暇满义大难得，修到死无常，这时前面的依止善知识、暇满义大难得全忘记了，就像马熊挖旱獭一样，这是不行的。所以，每天上午念一次依止善知识的部分，下午念一次依止善知识的部分，暇满义大难得每座念一次。

这部分虽然是加行，体现了四个内容，一是死无常部分，二是恶趣苦的怖畏，三是虔诚归依三宝，四是“业果发深忍信”，这就是因果业报的修行，这样所缘里的四个条目就出来了。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，生起念死无常、怖畏恶趣苦、至诚归依三宝、于业果发深忍信而能如理取舍黑白业殊胜证德之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他一切有情相续中生起念死无常、怖畏恶趣苦、至诚归依三宝、于业果发深忍信而能

如理取舍黑白业之殊胜证德。

## 戊二、正行

分四：己一、思惟死无常；己二、思惟恶趣苦；己三、修皈依三宝；己四、于业果发深忍信。

### 己一、思惟死无常

为什么要念死无常？念死无常有什么功德？不念死无常有什么过患？帕绷喀大师《掌中解脱》当中讲过不念死亡的六种过患，念死亡的六种功德，这非常殊胜。如果不念死亡，不怕死亡的话，有六种过患：第一，不念正法过患。不会想起对来世有用的善法，只有怕死，才会真正想起修佛法；第二，虽念正法但是不修的过患。有的人生下来就喜欢佛法，因为他前世造的福报好，所以他有一个等流果，等流果有两种，一是作用等流果，二是受用等流果，其中作用等流果非常强，所以他天生就喜欢佛法。不喜欢修行佛法的这种人，因为不怕死，所以他不修，虽然喜欢佛，信佛，但不修行佛法。你要是怕

死的话，那就由不得你不修了；第三，“虽修不净”过患。有的人修法非常精进，可是不干净，为什么不干净？里边掺杂着名闻利养、地位权力等因素，世间的名闻利养参杂得太多，不纯正。为了让别人夸赞自己而修行佛法；第四，修不殷重过患。有的人修行佛法，但不发力修，不用功修，散散漫漫的，说没修吧，是修，说修吧，不用力，这样不行；第五，自谋不善过患。此生当中为求名闻利养之事，浪费时间，没有时间去修，因为不怕死，当然就不认为修法很重要，一旦认为修法不是很重要的时候，就不可能挤时间修法。你说谁不忙呀，谁都忙，哪怕是没什么事情的，就是退休了还是忙，工作丢失了，也还是忙，总是有忙的事。你知道死才是最重要，死后的事才是最主要，这时候你就什么都不忙了，人做事，都是找最主要的去做，死亡是非常重要的事情；第六，临终时将追悔而死过患。临终的时候，会非常后悔自己为什么在活着的时候没有好好修法。有很多人这样，到死的时候才怕死，一到

死的时候就说你救我呀，我不能死呀，非常后悔平时没有好好修行。

如果你怕死的话，有六个好处，那就是利大、力大、初善、中善、后善、死时安乐而亡。

一、利大。因为怕死，就肯定不愿虚度人生，就会修行正法。

二、力大。修法的劲很足。打个比方，让你走十公里的路，如果没有什么动力，你可能会一边走，一边休息，慢慢走。但是，如果有一条大黑狗在后面使劲地追，要咬你，你还能懒懒散散地走吗？绝不能，这时你跑得比谁都快，哪怕你爬也要爬得快一点，因为这条狗太可怕了。现在，死亡的猛狗在后面追着你，你还能停下来吗？你肯定不会停下来，你得拼着命去跟死亡赛跑，所以你得修佛法，做好死亡的准备，这好比是力大，好比是猛狗在后面追着，就会跑得比谁都快。

三、初善。本来不信佛的人，一旦得了一场大病差一点死了，从此深信不疑，就会起到初善的作

用，不信佛者趣入佛法。

四、中善。信是信佛，修是修行，但是断断续续地修，不着急。一旦怕死之后，就不敢断断续续地修了，会非常认真地修，这就是中善。

五、后善。就是达到不再害怕死亡的境界，永不舍弃修法，这就是后善。

六、死时安乐而亡。死的时候，就如回到自己家里一样，高高兴兴地走，安乐而亡。我记得普穷巴仁波切说过一句话，他说：修佛法有三种，第一种是欢喜而亡，第二种是不惧死亡，第三种是不悔死亡。我们最好做到第一个，欢喜而亡。这要看我们现在怎么准备，如果我们准备得好，的确可以欢喜而亡。

这里有三个问题，一是过患念，二是功德念，三是如何修死无常之理。怎么怕死亡？难道怕离开亲朋好友，怕积攒的财富都失去了吗？不是，这种是贪心所摄的，这种怕法是普通人怕死亡的模式。普通人怕死亡，就是怕一辈子攒了那么多的钱，没有时间用了，

非常害怕。离开妻子、丈夫、孩子。这种怕是一般普通人的心理，不是修行人的心理。修行人应该怎么怕呢？生怕今生做了十不善业，来世堕入地狱、饿鬼、畜生，这是正确的怕法。

我先讲三根本、九支分、三决定。三根本是什么？死决定、死期不定、死时唯有善法随顺自己，临终时唯法有益。

### 一、死决定

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：此难得、利大之暇满身速易坏灭。死主必至，内外诸缘皆无法令其退却；寿不可增，不断减损；存活之际亦无暇修法而决定死。

“于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟”不用念。从“此难得……”开始念。

第一支分：死主必至，内外诸缘皆无法令其退却。也就是说死主阎魔必将到来，不管你有多么强大，多么有智慧，多么厉害、多么聪明，多么有神通，都避免不了一死，内外一切因缘都不可能退却，

你哪怕有千军万马，或者金银如山，或者神通广大，你也避免不了死亡。

第二支分：寿命不可增，不断地减损。我们的寿命从生下来的时候开始就不断地减损，从来没有增加之理。第七世达赖喇嘛格桑嘉措曾经说过这样的话：人从生下来到死亡之间，好比是一头牛，或者一只羊，从家里被带往屠宰场，它向前迈一步，就离死魔近了一步。我们从生下来起，每过一天，就离死亡近了一天，过一个小时，离死亡又近了一个小时。佛经中有一个比喻，说人生的过程就如同从房顶掉下来的石头，石头落到地面好比是死亡。石头从房顶直接落下，它每下落一寸，离地面就近一寸，不会停留，直直而下。其实现在，我们说话之间已经离死亡近了一个多小时了，你看现在已经快两个小时了，两小时没了，以后再也补不回来了。

第三支分：存活之际亦无暇修法。贡唐仓大师曾经说过：人从小不知道修行佛法，不知不觉二十多岁了，知道修法后，说要修行，说着说着，又过

了二十岁了，就四十岁了。然后，说着说着又过了十岁，五十岁了，这就是虚度一生的传啊。

关于这个问题有个不一样的解释，《宝积经》里说：假如人能活 100 岁的话，50 年的时间是在睡觉，在睡觉中度过了。剩下来的 50 年，把每天吃三顿饭的时间减掉，把每天说话的时间减掉，走动的时间减掉，干活的时间减掉，你修法的时间有多少？小时候的 20 年必须减掉，为什么？20 岁之前你不知道修佛法，50 年折算起来剩十年了。我认为贡唐仓大师五十岁虚度的道理，大概是来自于《宝积经》。其实我们就算是每天做四座修行，真正加起来还不到一、二年，一辈子修行的话，也不到一、二年，我们修佛法的时间，其实没有多少。

一是死主必来，二是寿命不断减损，三是存活时无有闲暇修法，那我们决定什么？此生要决定一件事，那就是一定要修佛法，通过这个把它决定下来，这是第一个决定。一根本三支一决定，这部分的修行。

## 二、死期无定

**死不仅决定且死期无定：我等瞻部洲人寿期无定；死缘极多，活缘微少；身躯脆危如水泡故，死期无定。**

人不仅决定要死，死期也是不定的，这是一个根本。其中有三支：

第一支分：寿期无定。我等南瞻部洲的人寿期不定，长的时候有几万年，短的时候十岁为最长。释迦牟尼佛来到浊世时，人最多活一百多岁，短的五、六十岁，平均大概是八十岁的这样的时代，那么我们这个时代的人就更不知道了，有的在母亲肚子里就死了，有的生下来就死了，有的十岁就死，二十岁就死，年轻死，年老死，反正是我们年纪小的死的很多了，跟我们同岁的死的很多了，你们现在看看小时候跟我们一起长大的没有几个人了。为什么？他们走了，没了。既然他们走了，你们有没有想过，我们也该走了，这是一个很大的警告，就是说小心一点，咱们不是总是那么侥幸，咱们是菩

萨保佑活着，但是不知道什么时候死。

第二支分：死缘极多，活缘极少。八万多种魔类盯着我们，咬牙切齿，三百六十种妖魔正在等着吃我们的肉，喝我们的血，啖我们的骨头，还有四百零四种疾病，不是这个病，就是那个病。我今年四十六岁了，身体已经有好几种不治之症啦，这些病只能维持，再也治不了了，为什么？这就是提前给你发一个通知，说你该死了。我们每一个人都是这样，一旦过了三四十岁身上就会有几种病治不了的，因为我们离死亡越来越近了，吃饭不对就死，走路不对就死，撞车就死，楼梯上摔下来就死，脑子里细小的血管爆了，也会死，死因众多，活因很少，我们认为的活因，如吃饭，吃多了就死了，吃药中毒了就死了，也有很多，活因微少。

第三支分：身躯脆危如水泡。我们的身体好比是水泡一般经不起一点点的折腾，有时得一点点的病也会死，遇到一点点的小麻烦也会死，哪怕遇到一些刺激也会死，非常脆弱，随时都可能死亡，死

期不定。正因为死期不定，明天我们死不死？我们都说不死，可是让你发一个誓，你敢吗？不敢，没人敢。为什么？谁知道呀，那么我们要做什么？明天和死亡到来之前，今天一定要修法，哪怕修一天的法也算一天。所以贡唐仓大师说：修法的明天到来之前，死主今天有可能到达呀，现在不要骗着自己，不要拖延时间，不要说明天修法，或者后天修法了。你真的想要修佛法，就当下就要下决心开始修，这样你才不会留下遗憾，否则你就会后悔而亡。这是第二个决定，当下决定修行佛法，不能推到以后。

### 三、死时除了正法外皆无意义

**死时除正法外，余皆无益：亲友纵然爱恋不舍环绕在侧，然无一人同行；悦意财物纵然富有，然无尘许携走；俱生血肉亦须舍离，何必贪著现世圆满？！**

有三个理由，一是纵然有成千上万的亲朋好友，爱恋不舍，围绕在自己周围，死的时候一个也带不

走。但为他们而造的贪嗔痴所集的恶业，一个也拉不下，全都得带走。

二是悦意的财物，纵然富有，然无尘许携走。哪怕你有金山，银山，有再多的金银财宝和财富，当死的时候，一分一毛一毫都带不走，倒是为了财富所造的恶业，一样都剩不下，全都带走。实际上，我们为了寻求财富，欠了很多债。来世要还的债，那就是恶业。

三是父母给我们的肉躯，也带不走。死亡时就像从酥油里抽掉一根毛一样，我们的意识离开这个肉躯而走，何况其它呢？你为了守护这个身体，为了贪著这个身体，灭敌人，所做的恶业一样也剩不下，都得带走。为朋友，为财富，为自已的身躯所做的一切恶业，一样也剩不下，全都带走。那我们应该做什么？修佛法，因为我们此生唯一可以带走的就是所修的一切善法功德。有一个证明，我们现在人很多，但这些人当中有的天资聪慧，从小就非常聪明，一说便了知，智慧非常好，前世带来的；

有的人，资财非常丰富，什么也不缺，前世造的福报，布施带来的；有的人善解人意，谁看到了都欢喜，谁看到都欢迎，前世带来的，那是善业的果报。虽然是兄弟姐妹，得到的结果却不一样，就是因为各自前世所积累的善恶业不一样。所以要做第三个决定，就是修清净的法，干净的法，不把此生的名闻利养、世间八法掺杂进去，什么叫世间八法？修佛是为了赞扬自己，或者辱骂他人，修佛是为了名扬天下，修佛是为了如是如是等世间八法，把它剔除，纯是为了来世获得安乐。

**死亡之敌必至且死期无定，容或今日亦有死亡之虞，故当备死。备死者，应全不贪著现世圆满、当即修习清净正法，启请师长本尊加持能如是行！以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心……净除彼彼之障碍，自他相续中生起彼彼殊胜证德。**

我们必然会死，而且不知道什么时候死，死亡时唯有善法才有利益。甚至今天也有可能死，所以

说我不得不做准备了。做什么准备呢？全然不贪著今生的名闻利养，而当即修习清净正法。首先，决定修行；其次，决定当下就开始修行；第三，修行清净之法，不沾染世间八法。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中生起决定死、死期不定、死时唯善法有益之理而决定此生修法、决定修清净法、决定此法当下应修之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他一切有情相续中生起决定死、死期不定、死时唯善法有益而决定此生修法、决定修清净法、决定此法当下应修的殊胜证悟。

宗喀巴大师在《三主要道》中说：

无出离心无息灭，希求有海乐果法，  
由贪有乐缚众生，故先寻求出离心。  
业果不虚轮回苦，勤思消除后世贪。  
暇满难得寿无常，串习能除此生欲。

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。

我们修道首先要拜师父，然后开始修行。修行不能没有三种东西：一是出离心，二是菩提心，三是清净见。出离心是从哪里开始生起的？从暇满大义难得，死无常，归依三宝，因果业报。然后观轮回苦，观业及烦恼断除之理，观解脱之安乐，观如何得解脱之理，即戒定慧三学，通过这样的办法，可以让自己充分地认识到轮回的真实面目。也就是说，了知在轮回当中无有究竟的安乐之处，轮回是痛苦的本性，无论在何处，都是痛苦之所，与谁为伴都是痛苦之友，做何等事都是痛苦之因。如果不能生起这样的出离心的话，对这种轮回三有之海有希求，这种贪欲不能够断除，就会被轮回的名闻利养所系缚，就会在轮回当中不间断地轮转，永无止尽，所以说首先一定要生起出离心。要生起出离心的话，不能够一步登天，要分两步走，首先，断除对此生名闻利养的贪求，断完了对此生名闻利养的

贪求之后，下一步要解决的就是对世间的名闻利养的贪求，然后逐步逐步断除其它的贪欲，这样方能够彻底断除对轮回的名闻利养之心。为了断除对此生名闻利养的贪求，佛说暇满义大难得，死亡无常，来世堕入地狱、饿鬼、畜生，感受冷热地狱，畜生互相残杀，饿鬼饥渴等等三恶趣猛力的痛苦，为脱离这样的三恶趣苦，求三善趣的人天安乐，就要归依佛宝、法宝、僧宝，为来世获得安乐的因，修一切身口意的善，断一切身口意的恶，如是能够做到，对来世堕入地狱、饿鬼、畜生，生起非常猛力的害怕恐惧，为了寻求来世安乐，而彻底放下一切身口意的恶业。“暇满难得寿无常，串习能除此生欲”，不仅仅要想三恶趣的苦，以及此生所造堕入三恶趣因的十不善业等等，而且，要想到这些痛苦的因是业以及烦恼，要断除业和烦恼，就要修戒定慧三学，方能够得到解脱安乐之理。通过修这些法断除对来世安乐的贪念，这叫“业果不虚轮回苦，勤思消除后世贪”。

所谓的后世贪，就是来世得到人王、天王等等名闻利养的贪求，我们要断除轮回的贪，其中包括今生和来世当中的一切名闻利养，要将这种贪求之心都断除。因此，有了与下士共同道，与中士共同道这样的修行。如是修行才能够断除此生和来世的贪念，方会生起彻底想脱离轮回苦，得到永久安乐的出离心。所以，与共下士道的修行和与共中士道的修行，归根结底是为了生起出离心。

## 己二、思惟恶趣苦

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：此难得、利大之暇满身速易坏灭，灭后不成空无仍须受生，受生处不外乎善、恶二趣。倘若生于恶趣，地狱众有热、冷所表诸苦；饿鬼众有饥、渴所表诸苦；旁生众有愚痴、互相吞啖等不可思议诸苦。如是恶趣苦难忍故，值此获得难得、利大暇满身之际，应求证断恶趣诸苦之师长佛位，启请师长本尊加持能如是行！

这个部分念二十一遍。为什么要思惟三恶趣苦？刚才说了，死亡是无常的，死期是不定的，死后唯有善业对自己有帮助。死后，我们不会消失，一定会受生。我们到底要不要为来世的安乐修一些善法，关键在于我们死后是不是要受生。假如说有来世，这件事我们绝对不可以马虎，因为这不是别人的事，是我们自己的事，是自己要面对的问题。不管是现在面对，还是明天、后天面对，不管是今生面对，还是来世面对，都不是别人面对，而是自己面对。既然是自己面对，不关心这件事情的人那就是傻瓜，是不可以的。

那到底有没有后世或者说来世呢？关于后世的问题，自古以来很多的宗教有很多的说法。佛教也说有来世，能证明有来世的理论依据非常充分，现世的实例也非常众多。而且到目前为止，所有的宗教当中，最有说服力，最实事求是的就是佛教，因为佛教从来不模糊地说，你行善，上帝高兴了，让你上天堂；你做恶，上帝不高兴，就让你入地狱。

我们不说这样的话，这显然是吓唬孩子的事。不可能有某一个上帝，或者某一个神仙，或者佛惩罚你。也不可能有什么神仙来赏赐你，让你去三善趣。我们去三善趣：人、阿修罗、天界等等，或者堕入地狱、饿鬼、畜生，是谁安排的？是自己安排的。你今天是这样的人，十年之后，可能会变成为富人，或者穷人。是别人惩罚，或者赏赐吗？不是，是自己的行为感召的。这要看这十年之内你在干什么事，你若成天赌博、偷、抢、无恶不作，那十年之后的结果，轻一点可能要蹲监狱，在里边“闭关”，重一点就一命呜呼了；如果这十年你兢兢业业，非常努力的按照正道的方式去解决问题，十年之后，你可能是一个老总，或者董事长；你要是这十年之内兢兢业业的学习，不停地学习，十年之后你可能是教授。这是谁安排的？没人安排，是自己安排的。万事万物有因便有果，有果是因为有因，善也好，恶也罢，就看你做什么，就会得到什么样的结果。种瓜得瓜，种豆得豆，就这个道理，此世如此，来世

也如此。你死了之后，因为你善的业力多，福报的业力多，自然就会受生于三善趣，人间、阿修罗、天道等等；恶业多自然就会受生到地狱、饿鬼、畜生等等。这不是某一个人，某一个神强加给的，是自己安排自己。

来世引发何种果报要看异熟果，异熟果的异熟因有三种：福德业、非福德业、不动业。所谓的非福德业就是恶业，它能够引发堕入地狱、饿鬼，畜生的异熟果；福德业多，就会受生为人、阿修罗、欲界天等；不动业，会受生为色界天、无色界天之类的更高一些的天界。好比是一块石头，或者一块木头，如果它的体积和它的重量相比，重量占主要的话，一扔到水里边，就会沉到水底；如果体积占主要的地位，扔到水里自然会浮在水面上。我们来世将去往何处，取决于我们相续中积累的善的成分多，还是恶的成分多。不仅仅是来世，今生的荣辱都跟这个有关。就今生来说，有的人变成非常伟大的人，因为他的善的成分太多了，他为天下苍生做

了很多善业，人人都恭敬他，膜拜他，以他为榜样，以他为象征，所以说他就变成了不起的人。有的人被瞧不起、被唾弃，因为他自私，他不惜一切代价来获取自身的利益，使旁边的人都厌恶他，看都不愿意看他一眼，甚至不愿意跟他说话。

总而言之，首先，来世必然有。来世去哪里，完全靠今生所做的善和恶的业力，绝无侥幸占便宜之理，这一点从理论上，从事例上，从方方面面来说，都可以成立。虽然我也不愿意有来世，有来世多麻烦，我们今生活得开开心心就行了。但是，事情并不一定是按照我们的愿望发展，我们愿意也罢，不愿意也好，来世是绝无可能避免的。所以，我们不能不关心来世。其次，来世往哪里去？只有两种去处，一是人间、阿修罗、天，欲界天等等，三种善趣；二是饿鬼、地狱、畜生。

### 一、地狱之苦

地狱一般的把它分成为四类：（一）大有情地狱；（二）近边地狱；（三）寒冰地狱；（四）孤独地狱。

（一）大有情地狱。从金刚座向下三万二千由旬有等活地狱，等活地狱向下每隔四千由旬有一地狱，共八大地狱。所谓的大有情地狱也称之为热地狱；我们说十八层地狱，其中十八层里面有八个热地狱，叫大有情地狱。即：等活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极烧热地狱、无间地狱。其中的众生要感受非常猛烈的燃烧之苦、肢体砍断之苦等等。

（二）寒冰地狱。有八个冷地狱，即：寒冰地狱、寒疱地狱、疱溃烂地狱、頞嘶吒地狱、赫赫凡地狱、虎虎凡地狱、红莲花地狱、青莲花地狱。主要是寒冷之苦，也有砍断肢体之苦等。这些在《广论》和《略论》当中都有细说。

（三）近边地狱。每一个热地狱的周围有四种地狱：塘煨坑、烂尸泥、利刃塘和无极河。

塘煨坑：地狱众生脱离了大有情地狱的痛苦以后，随即会进入深及膝部的热炭地，腿脚陷入时，皮肉皆被烧焦。

烂尸泥：再向前行会堕入腐尸般恶臭的粪泥中，直没至脖颈，被名叫“利嘴”的虫子争相噬咬，钻骨透髓，一直吃到心脏位置。

利刃塘：从烂尸泥再向前行是利刃布满的路，每走一步，皮肉被块块截穿。之后为剑叶林，又会被利剑截肢断体。铁刺树林中，有情攀上攀下时被锋利的刺贯穿皮肉。还有铁嘴鸟飞落到头或肩上，啄食眼珠。

无极河：紧隔着利刃塘有弥漫着沸腾灰水的无极河，有情堕入其中，被上下翻滚地煎煮。

（四）：孤独地狱，孤独地狱的众生没有固定的住处，没有固定的痛苦，也没有固定的寿命。

二、饿鬼苦：饿鬼道中有着不可思议的饥渴等大苦。饿鬼之中有外障、内障、饮食障三类的饿鬼，共同的苦主要是饥和渴，非常地猛力。

三、畜生苦：畜生道中有不可思议的愚痴和相互吞噬的痛苦。旁生中的大多数生活在大海深处极为昏暗的地方，有着种种不同的身量、形态、颜色，

犹如粮堆般，拥挤在一起，多得不可胜数。它们的苦主要是互相残杀、打、杀、用及缺乏智慧的痛苦。

第五世达赖喇嘛在《文殊口授》中说，如果你要把恶趣苦当成演戏一样去看的话，虽然会有恐惧之心，但不会有自己身陷其中的感觉，不能产生非常猛力的出离心。所以，一定要像观想自身本尊一样，心想自己身在其中，遭受种种苦恼，种种猛力的痛苦，这样你才能够切身的体会到恶趣的苦。他说：假如你在法场上，看到有人被砍头，你会害怕。可是这种害怕，不是发自肺腑的害怕，他是体外的一种害怕，虽然杀别人的头很残忍，但不会像牵扯到自己的生命那样害怕。如果有几个狱卒跑到自己的身边，把自己抓走，也绑在木头上面，把刀放在自己的脖子上面要砍头的时候，这时候的害怕，和看别人被砍头的害怕性质是不一样的。同样的道理，如果我们只是想地狱、饿鬼、畜生如何苦，虽然会有恐惧，但不会很强烈。当你心想，我今生所做的恶业，来生一定会堕入地狱、饿鬼、畜生，假如我

遭受如是苦的时候，我是否能够承受？这时的恐惧就会来得非常猛力。

唯有如此，你才会为不遭受这样的苦，断一切恶，修一切善。佛经中说：诸恶莫作，众善奉行。从表面上看诸恶莫作，众善奉行，人人应该做。但这种应该做，只是一个非常含糊的概念。是不是真的应该做，就要看你是不是真正的不愿意遭受地狱、饿鬼、畜生的苦。只有落在自己身上的时候，你才有切身的体会，你才会真正的诸恶莫作，众善奉行。

《掌中解脱》里也有非常详细的讲述，你可以看看他们的苦是什么。至于畜生的苦，我们用肉眼就能够看到，你们有没有想过，我们吃一顿饭，把活鱼扔在沸腾的油锅里，它还在跳，假如我们是鱼，在油锅里边跳的话，作何感想，感觉又如何呢？这样一想就不一样了，这条鱼对我们来说那就不是美食，而是自己不能忍受的痛苦。我们今天是盘中餐的享用者，明天完全可能成为盘中餐，将来我们可能就是受害者。听说新疆有烤全羊，在他们看来是非常

美味的食物，在我们看来，那简直苦不堪言。他们把活羊绑在铁炉子里，不让它触碰到外边的铁盒子，然后外边烧温火，让它慢慢地死去。你说说，如果我们被这样活活地烤死，感觉如何？想过没有？我们经常说地狱众生之苦，其实地狱当中的这些苦，我们在人世间也能看得到，只不过受苦的人不是自己，我们没有留意而已。假如我们变成了受苦的人，那怎么办？我从二十几岁就没有吃过鱼，从藏传佛教严格的戒律上来说，它并不严厉地禁止吃肉，因为一切有部的律里允许吃三净肉。但是有一件事情，让我从此以后再不吃海鲜。有一次我在泸定桥，去一个小餐馆里边吃饭。在去洗手间时，正好路过厨房，我看到活生生的鱼在油锅里边跳，从此以后，每当想起这件事情的时候，我就胆颤心惊。我不停地想，假如我在那里边跳，会是如何？这太可怕了！我这一生当中，有两件事让我一辈子也忘不了，其中之一就是这件事；还有一件事，一次我看到一个老太太杀一只鹅，她攥着鹅的脖子，把鹅抓出来，

鹅还活蹦乱跳的，她就拿刀割脖子，太可怕了！这简直是难以忍受，痛苦无法想象。假如有人在我们的脖子上割，我们怎么办？由此我们要心想，我们完全可能遭遇到这样的事情，因为我们现在的恶业，足够让自己有这样的下场。不要说前世我们所积累的恶业，就是今生积累的恶业，也足够让我们变成这样，太恐怖了。我们要立刻停止一切恶业，修一切善业，这是非常重要的事情。

暇满人身难得而且利益非常广大。为什么利益非常广大，又难得呢？因为我们能够脱离轮回苦，有机会成为人。我们应该求得断除地狱、饿鬼、畜生三恶趣的苦恼，最差也得能得到人天安乐，最好直接得到佛位。昨天晚上静波大和尚问我一件事，他说藏传佛教四归依，他不太明白，三归依就够了，为什么非要四归依？上师为什么放在佛前面？其实藏传佛教的仪轨和所有的书里边，也没有完全不同的四归依。佛宝的部分，分成为两个，一是历史上的佛，二是当下的佛。历史上的佛就是佛宝。当下

的佛就是师长，眼前的佛。这两个属于是佛宝的范畴。为什么师父就是佛？师父是佛，佛的档次是不是太低了？这有两个方面的含义，一是弟子心目中的师父，二是师父他本人心目中的师父。师父本人千万不要把自己当成佛，自己是不是佛，自己最清楚。但是从弟子的角度必须把师父当成佛。为什么？因为师父是在代表佛传授佛的教法，你要是确信师父为佛的话，他传授的每一句话，都会非常珍贵，如佛所说，产生非常坚定的信仰，如理修行，因此，他就能得到犹如佛陀一样的加持力。这两个经典的依据，一是显宗的经典《华严经》，在华严经里，弟子问佛，当以何等心依止善知识的时候。佛回答说，当以恭敬佛一般，恭敬善知识，也就是把善知识视为佛，就在《华严经》中善财童子问答的地方，我记得大概有一百二十多句，就是依止善知识之理、依止善知识功德以及如何将上师当作佛，《华严经》前前后后还有很多相关的叙述；二是密法的依据，密集金刚续，密集金刚后续，胜乐金刚续，胜乐金

刚的讲续，密集金刚的讲续，金刚鬘等等，都提到为何要将上师当作佛。不但要把阿闍黎当成佛，而且他就是佛。理由是什么呢？很简单，佛的事业无处不在，无时不在。

那既然无处不在，无时不在，我们这个地方算不算处所？是处所。这个时候是不是个时间？是。此时此刻，在此处，佛在何处？你只能找你的师父，师父为佛的化身，否则你是找不到的。佛的事业，乃宣讲正法来普度众生，那此时此刻，宣讲正法而普度众生者，为善知识。除了善知识之外到哪里去找佛呢？

佛的密续当中说，在浊世时，众生福报非常浅，不能够见到具有三十二相、八十种好的佛的形象，在这样的众生面前，我以凡夫的阿闍黎的形象来出现，来度化众生。既然如此，除了自己的阿闍黎之外，还能找谁呢？所以，阿闍黎当下是佛的原因就是在这里。噶当巴的一个格西，博朵瓦大师在蓝皮书里边说，上师的加持力的大小，并不取决于上师

他本人是不是佛，而是你对他有多大的信心，你的信心越大，得到的加持力就越大，无论他是佛，还是不是佛，你的信心小，就是真实佛也没有加持力。比如，释迦牟尼佛面前的提婆达多，在佛身边，还是佛的弟弟，不但没有得度，反而下地狱了，就是因为他自己对佛陀没有信心。能不能得到加持，就要看信心。这里上师和佛两个好像是没有分清楚，为什么不分呢，因为师长即是佛，佛亦是师长，起码在弟子的心目中不能有任何区别。我就是这么给静波法师解释的，给他看了《掌中解脱》，他就明白了。他说，原来是藏传佛教的四归依，只不过是名相的问题，实际上还是归依佛宝，归依法宝，归依僧宝。佛经里边都说归依三宝，你加一个，还是不合适，只是把佛分成历史上的佛和当下的佛而已。

上师不仅仅是佛，自己也要作佛，作上师。为此，我们要断一切所知障和烦恼障，证尽所有智和如所有智的种相智，我们也可以成为师长、佛了。所以，佛教跟其他宗教不一样，其他宗教上帝就是

上帝，我们永远做不了上帝。在佛教里，只要自己修得好，自己将来也可以作佛，这就是大乘佛教和别的宗教之间的显著区别。

我们得到如此暇满人身，从小的角度来说，断一切恶趣苦；从大的角度来说，为一切众生断一切苦之故，自己要作师长，证得佛位，祈请诸佛菩萨加持我能够做到这一点，念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，思惟值此获得难得利大暇满人身之际，生起证断恶趣苦，速疾成就上师佛位殊胜心的所有一切罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他一切有情相续中生起值此获得难得义大暇满人身之际，证得断恶趣苦，速疾成就上师佛位之殊胜证德。

### 己三、修归依三宝

顶上师长本尊身放出师长、本尊、三宝、勇士、勇女及护法众，遍满虚空，周匝围绕顶上师长本尊身而住，善观此归依境。忆念彼等身、语、意与事业功德，祈愿当下救护我与一切母亲有情远离总生死、别恶趣诸怖畏，由此口诵“归依师长、本尊、三宝！”之归依文百、千、万、十万遍不等。复应了知归依三宝之现前与究竟利益、如理修学诸归依学处。启请师长本尊加持能如是行！

我要跟大家说一下，至此我们还没有生起真正的归依心，我们不要以为修道次第的人，就是佛门弟子。严格的意义上说，还不是佛门弟子。为什么？因为还没有生起正宗的归依之心呢。当生起任运觉受的归依心的时候，方能算是正式加入了佛门。

当然，我们受归依戒的那天起，就在形式上加入了佛门，但是还没有变成为名正言顺的佛门归依弟子，因为心里没有坚定不移的任运的归依佛宝、法宝、僧宝的心。我们一旦生起了归依心之后，就会是正宗的佛门弟子。曾经阿底峡尊者说藏区很悲

哀的时候，说上座里边有的还不是佛门弟子。也就是说，作寺院主持的人，相续中还没有生起真归依。如果没有生起真正的归依心，就不是佛门弟子，这是非常糟糕的事情。

归依有四个科判，归依之因，归依之所，如何归依，归依如何修行之理四个部分。

归依之因。为什么要归依？前面讲死无常、到三恶趣苦时讲到：因为有非常猛力的恐惧，怕来世堕入地狱、饿鬼、畜生的三恶趣，由此寻找谁能救我。此时，发现唯佛宝、法宝、僧宝方能救我，所以，开始归依佛宝法宝僧宝。为什么三宝能救我呢？因为佛宝作为导师能引导我脱离轮回苦；法宝作为正皈救者，能令相续中生起证悟，不会堕入地狱、饿鬼、畜生；僧宝作为我们修行当中的助伴，是救怙。

归依之所。归依之所就是佛法僧三宝。念归依的时候，怎么去观想归依境或者资粮田？从自己头上本有的根本上师与一切佛宝、法宝、僧宝集聚的释迦牟尼佛的身中，化现出无数的上师、本尊、佛

菩萨、声闻缘觉、明王明妃护法等，其面前各有一部自己所宣讲的法宝，这就是资粮田。在自己的头顶上观想完整的资粮田即可，这个资粮田就像我们归依境的资粮田一样，就是一个广大狮子宝座之上，中央是释迦牟尼佛，周围一切海会众所围绕，这就是归依的对象。

上师、本尊以及显宗的千尊如来等，都属于是佛宝，前面的经书就是法宝，菩萨、声闻阿罗汉、缘觉阿罗汉、明王明妃和护法等，出世间的护法，智慧护法等属于是僧宝。为什么智慧护法是僧宝呢？护法一般分成为两类，一是世间护法，二是出世间护法。比如说六臂玛哈嘎拉是观自在菩萨为度化众生而显现的，那观自在菩萨是十地菩萨，他化现出来的是六臂玛哈嘎拉，是十地的大菩萨显现的护法。“十地自在怙主者”，六臂玛哈嘎拉仪轨里面就有这样的偈颂；吉祥天母是妙音天女化现为度化众生的护法，也是十地菩萨的化身；毗萨门天王，他的仪轨里面说他是八地菩萨。阎魔护法是文殊菩

萨专门为了度化众生而显现为护法，是十地菩萨，属于登地的菩萨，也就是圣僧伽。还有一些其他的护法，比如说，汉地供的关公财神，藏地也有很多，比如说“涅炯”等等，包括我们外面供的扎基拉姆护法，属于世间护法，天龙八部都是世间护法，他们属于是世间里面势力非常广大，但是又信奉佛法的一些护法，他会护持修行佛法者，虽然他不是佛，也不是大菩萨，但他会守护修佛法者。

如何归依之理。“周匝围绕上师、本尊而住，忆念彼等身、语、意与事业功德”，是如何归依之理。如何归依之理分四个部分，这四个部分非常重要，对修归依的人来说，是不得不重视的问题。

1、念功德门中归依。念佛的功德、法的功德、僧的功德，叫念功德门中归依。关于佛的身功德，玄奘翻译的第二会般若和第一会般若的末段都有。按照大般若经里面所说，佛身所具有的三十二妙相和八十种随好，要一个一个地念想，念想这三十二相是由何等善而得到的，八十种随好的每一个随好，是何等福

德资粮获得的，其因果全部要随念，心里要念，嘴里要念诵，通过这种方式念是最殊胜的。如果你认为这个太长了，就念《现观庄严论》里面的第八品中的偈颂，有关三十二相和八十种随好的偈颂。要是不懂的话，就直接翻大般若，一个一个对上号，到时候念偈颂的时候就明白了，念身功德的办法就是这个。

念佛的语功德。佛有六十四种妙语或者六十种妙语。《经庄严论》中说佛有六十种妙语，但是按照华严经等其他经论，应该是六十四种，根本有八妙音，而每一个妙音又分成为八个，八八六十四。汉文版《宝积经》不可思议会，以及《佛说如来不可思议秘密大乘经》里有佛的语功德的内容。如果你觉得这些经典内容太多，可以看宗喀巴大师所著的《文殊赞音海》，这里边就有六十四种妙语的偈颂。

念佛的意功德。略念的话就念佛的慈悲的功德和智慧的功德；广念的话就念八现观、三智、七十要义、一百七十三性相，或者念二十一部的无漏慧的功德。

念佛的事业成就功德。关于佛的事业永不间断的功德，在现观的八品和般若的最末段都有，以此类推，这样念诵，这就是佛的功德。

念法的功德。佛是谁造就的呢？法造就的，不修法怎么成佛呢？能成佛就是因为由法所生，由法所出。佛有多大功德，全都是教法和证法的功劳。

念僧功德。僧有了知和解脱等八种功德，这在《究竟一乘宝性论》里边有，汉文大藏经里也有，如是念僧的功德。

2、差别门中归依。有六个差别，我们每天中午念随念三宝经，我今天不多说了，你们去看广论，即可知道。另外我讲归依的碟子里边，也有比较完整的教授，你们可以看。

3、立誓门中归依。归依佛，两足尊，祈求佛加被我，祈请佛作我的导师，现前令我脱离三恶苦，究竟令我脱离轮回苦；归依法，离欲尊，祈请法作我的正归依处，让我现前脱离三恶趣苦，究竟脱离轮回苦；归依僧，众中尊，祈请圣僧伽加持我，现

前脱离三恶趣苦，究竟脱离轮回苦。如是非常勇猛、非常如法地归依。我们念归依的时候，最略的就是念归依佛、归依法、归依僧，广一点的是念，归依佛，两足尊；归依法，离欲尊；归依僧，众中尊，这是中的。你想再广一点的话，就按《粹炼精金》中所说：

**归依佛，两足尊，祈请佛作救度我脱离轮回与三恶趣苦之导师；归依法，离欲尊，祈请法作救度我脱离轮回与恶趣苦之正归依处；归依僧，众中尊，祈请僧作救度我脱离轮回苦和三恶趣苦之助伴。**

这就是比较广的念法，念十万遍归依的时候，最好是念完整的偈诵，如果实在觉得有点长，就念归依佛，两足尊；归依法，离欲尊；归依僧，众中尊。

还有一种念法，比如，“归依佛，两足尊”念个几百遍、几千遍，然后“归依法，离欲尊”念几千遍，“归依僧，众中尊”念几千遍，这样有助于念其功德。念归依佛、两足尊的时候，念佛的身功德、

语功德、意功德、事业功德，心里面一边念一边想，越想心里越恭敬，越想对佛越生起信心，直到全身的汗毛都直立起来，眼泪满面，实在忍不住，一想起佛的功德，心里面特别地暖和，到有这种感觉为止，再再地去修。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，生起归依三宝之殊胜证德的所有一切罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他一切有情相续中生起归依三宝之殊胜证德。

如果你要念十万遍归依，只有一个办法，就是以这种方式念十万遍归依，这是高质量的归依。如果只是口中念归依佛、归依法、归依僧，不念也罢，念不念都一样，没什么意思。有很多人，见到我说：师父啊，我正在修加行呢。我问他：你怎么修啊。他说，我就是这么这么修的。我不敢打击他，但我

也不会赞扬他，因为我不鼓励这样做。我鼓励按照道次第来修，修到这个地方的时候，再修十万遍归依，这才是正宗的归依。在没有观修完依止善知识，暇满义大难得和死无常、三恶趣苦，并且生起觉受前修四归依，我认为不算。生起了这些觉受之后的十万归依，才是高质量的归依，随喜功德。你们要念加行，归依十万遍就这样念，在此之前，先要把前面的心生起了再说，非常重要。

#### 己四、于业果发深忍信

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：佛经云，善因之果纯系安乐、无有痛苦，不善因之果纯系痛苦、无有安乐；所造善恶之因纵然微小，若无障缘，感果极大；若不造作善恶二因，必不承受苦乐果；若造作善恶二因且无障缘，已造业不失故，定感苦乐二果。复说由福田、意乐、事物、所依之门力大之理。对此当发深忍信，十善等诸微细善亦当奉行，十不善等诸微细不善亦不令三门染犯，勤

## 修取舍，启请师长本尊加持能如是行！

这个部分就是于因果业报发深忍信的部分。此中“于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟”是思考的部分，就不用念了，“佛经云，善因之果纯系安乐”到“启请师长本尊加持能如是行”这个部分要念二十一遍。

深信业果分成三部分：一、思总业果，二、思别业果，三、思已正行进止之理。

一、思总业果。分二部分：（一）正明思总之理。（二）分别思惟。

（一）正明思总之理。分四个部分：1、业决定；2、业增长广大；3、不作不受；4、已作不失坏。

1、业决定。比如说，善因之果纯系安乐，没有痛苦，不善因只会带来痛苦，不会有安乐。

2、业增长广大。善恶业虽然很小，如果没有遇到障缘，就是增长广大。

3、不作不受。如果不造作二因，就不可能承受各种苦乐的果。

4、已作不失坏。若作善恶二因，没有遇到障缘，即恶因没有遇到忏悔或障缘，必然会遭受苦报；如果是善因，没有遇到嗔恨等障缘，必然会得到善报。

（二）分别思惟。分两个部分：1、显十善业道而为上首；2、抉择业果。

1、显十善业道而为上首。比如善业，下面所说的十善等微细善亦当奉行。身三业：杀生、偷盗、邪淫；口的四业：妄言、恶口、绮语、两舌；意的三业：贪、嗔、邪见。这是十不善业，断除不善的功德就叫做十善业。十善业所类属和十不善业类属的一些内容，就是它的善和不善的差别。

2、抉择业果。无论善业也好，不善业也罢，还可以分成大的、中等和微小的业三类。那么由何而说大中小呢？主要是根据对境来判断，比如说杀生，杀父母、师长，罪过极大，杀人等罪过很大，大的动物等，中等的，小的蚊虫等比较小；从烦恼的角度上，贪嗔痴极猛烈而杀生等罪过极大，中等嗔恨对应所造的业是中等，以较轻的贪嗔痴而所杀的众生，相比之

下罪过比较小；物的大小的角度，所依的角度，比如说比丘作恶业罪过极大，沙弥等中，普通的人小等；善的角度，比丘修善，功德极大，居士或者沙弥者中等；根据戒律的大小，善的功德大小不同，区别也不一样。

## 二、思别业果。

另外还有能引业和能满业等等。这里所说的为修学佛法具足顺缘之故，为来世寻求八异熟果而所应做的八异熟的因，以及八异熟的功德等等，都属于是因果业报的修行的内容。

## 三、思已正行进止之理。

总示：如《入行论》云：“苦从不善生，如何定脱此？我昼夜恒时，理应思惟此。”又云：“能仁说胜解，一切善品本，又此之根本，恒修异熟果。”谓既了知黑白业果，非唯了知即便止住，应数修习，以此是为极不现事，极难获得决定解故。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切

罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，见十善等诸微细善亦当奉行，十不善等诸微细不善亦不令三门染犯，勤修取舍之一切罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中能够生起十善等诸微细善亦当奉行，十不善等诸微细不善亦不令三门染犯，勤修取舍之殊胜证德。

虽已勤修，然因对治力弱、烦恼力强，万一为不善所染，则当勤修四力之忏悔防护。

这是因果业报的修行。虽然我们要努力生起善恶取舍的心，可是因为我们过去不知道善恶的道理，造了许多的不善业，包括违背别解脱戒、沙弥戒、居士戒、菩萨戒、密戒等等，怎么办？以四力来忏悔。

第一、所依力。发非常殊胜的归依心，发为利众生而求证无上菩提果位的菩提心。以归依三宝的归依心和为利益众生而求证菩提的菩提心两种心，是此中所说的所依力。

第二、遮破力。对自己所造的一切恶业，一想起就产生极大的恐惧、畏惧之心，非常懊恼、后悔。

第三、遮止力。发誓不复造作同样的恶业，决不再做如是不善业。

第四、对治力。对治力有六种，一是塑佛像佛塔，刷白寺院和佛塔等等；二是非常猛烈地念咒；三是念佛经；四是修空性；五是诵如来名号；六是供养。有许多忏悔的方法，念三十五佛忏悔文就是最好的对治法之一。宗喀巴大师当年也是用三十五佛忏悔文来忏悔一切罪障，另外马鸣菩萨所著的总忏悔文，也属于对治力。或者念《般若经》、《华严经》来消业障，也属于对治力，都是对治力。以这样具有四力的方式来消业障，再大的罪业也可以消除。一再一再地忏悔是非常重要的，尤其是每天晚上睡觉之前，把今天所做的一切身口意的业障，心里一一想起，进行忏悔，这非常重要。这是遮止恶业的最殊胜的方便。这样于下士道共同修行的方便已经讲完了。

### 戊三、结行

如前。

### 丁二、座间如何修之理

座间应阅读开示共下士道法类之经论等，如前。

于共下士道次第修心说讫。

结行与前面所说的一样，顶礼上师释迦牟尼佛，念心咒，回向。

座间如何行？其他的和前面说的一样，不一样的要求是，在此时多看一些讲死无常方面的书，讲三恶趣方面的书，讲归依三宝方面的书，因果业报方面的书，多看这些书。

### 丙一、于共中士道次第修心

分二：丁一、发起求解脱心；丁二、抉择趣解脱道自性。

这个地方的抉择和现观中的顺抉择分是不大一样的。这个地方是选择的意思，那个是决定做选择的意思，多出来一个决定，跟这个不完全一样。

## 第四所缘：生起欲求解脱之心

### 丁一、发起求解脱心

分二：戊一、座上如何修之理；戊二、座间如何修之理。

#### 戊一、座上如何修之理

分三：己一、不共加行；己二、正行；己三、结行。

#### 己一、不共加行

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”等如前。

复次，我与一切母亲有情受生生死以来，长时领受种种剧苦，此乃未知一切生死以苦为自性而不发猛力求解脱心所致。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情相续中，现在能了知一切生死以苦为自性而发起猛力求解脱心！

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”等如前。没什么区别。

现在讲不共的加行。什么是不共呢？这只是共中士道的生起欲求解脱心的前行而已，不是全部内容的前行，所以叫作欲求解脱心的不共加行。“复次”不念，从“我与”开始念，到“现在即能了知一切生死以苦为自性而发起猛力求解脱心”，念七遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍了知一切生死以苦为自性而发起猛力求解脱心之罪、障、病、魔等，悉皆净除；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中了知一切生死以苦为自性而发起猛力求解脱心。

## 己二、正行

分二：庚一、思惟生死总苦；庚二、思惟生死别苦。

《道次第广论》中这部分内容的科判跟这个科判不大一样，一是观轮回过患；二是观集圣谛。就是观苦圣谛和集圣谛之理。苦圣谛再分思惟总苦和思惟别苦两个部分。集圣谛分业和烦恼两个部分。明白这些细节是比较重要的。我们按照《安乐道》来讲。

### 庚一、思惟生死总苦

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：因我如理持戒断十不善故，已离恶趣苦、得善趣果。然若未获解脱、断苦根本，实无刹那安乐可言。譬如某一个罪犯，旬月当斩，期间日日领受火漆、挺击等刑拷剧痛。纵然因人托情免去挺击之苦，以日日濒近死苦故，心无少乐；乃至未获解脱、断苦根本，纵获最上善趣位，于往昔所造善业牵引力尽时，复堕三涂，仍需长时领受种种剧苦。

“于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟”，这个部分就不需要念了。念诵：“因我如理持戒断十不

善故……需长时领受种种剧苦。”念七遍。

是说纵然我们按照下士道中所说的以因果的取舍修行，认真地受持戒律，可能来世不会堕入地狱饿鬼畜生，但是只要在六道轮回当中，就还没有脱离轮回苦，没有一刹那的安乐可言。比如说，一个人一个月之后要被斩首示众，或者要被枪毙，他每天要受鞭挞、火拷、槌击等等苦刑，遭受百般的折磨，此时若有人给他求情，使其免去每天遭受鞭挞和槌击之苦，虽然每天遭受的这些苦没有了，但是这个人一个月之后要被枪毙这件事是不会变的。正因为如此，过一天，他离死亡的时间就近一天，所以对这个人来说，就算他每天不受折磨，心中也无有快乐可言，非常痛苦。一样的道理，我们虽然因为断十恶，修十善，眼下得到了人天的安乐，但只要我们没有脱离轮回苦而得到涅槃的解脱，最终我们还是会因为善业用尽，堕入地狱、饿鬼、畜生三恶趣中受苦。所以我们应该断除一切痛苦的根本业及烦恼，获得解脱的涅槃果位，才是比较保险的。除

此之外我们就算是获得了人天最殊胜的善处，这样的善的果位也没有什么意思。这是总体上来说，我们光修于下士道共同的法是不够的。

又，以业烦恼力甫生此生死中，即不外乎苦之本性。敌转成亲、亲变成敌故，为损为益不可保信；生死之乐受用再多，终无饱足之时，复增贪欲、引生无尽众苦；纵获最上妙身，须数数弃舍故，所获妙身不可保信；无始以来数数结生，不见生之边际；纵获最上生死富乐，终将舍离故，所获富乐不可保信；独自无伴往他世故，友伴不可保信。值此获得难得、利大暇满之际，定当获得断生死诸苦之大宝师长佛位，启请师长本尊加持能如是行！

正因为如此，我们就算在三善处也无有乐趣。一旦善的力量穷尽之后，还会堕入三恶趣。从另一个角度来说，六道轮回中无论在哪，都有六种苦是摆脱不掉的。在三善趣，有总苦和别苦两部分。总苦是六苦：第一、不决定苦；第二、无饱足苦；第三、数数舍身苦；第四、数数高下苦；第五、数数

结生苦；第六、无伴过患之苦。

### 一、不决定苦。

只要我们在由业及烦恼所引发的生死轮回中流转，无论在何处都是痛苦的体性。敌人变成为朋友，是刹那之间的事；朋友变成为敌人也是刹那之间的事。今年是咬牙切齿，相互忌恨的敌人，到了明年的时候，可能就会变成儿女亲家了，不分你我了，这样的事情现实中多了去了。今年是亲密无间的朋友，到了明年的时候，不是你死，就是我活，成为敌人，也是非常常见的事情。所以人世间的亲和疏，敌和友是不确定的。今生的父母变成为来世的敌人，今生的敌人变成为来世的父母，那也是家常便饭。佛经中有这样的故事，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。与他的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。他又常常将仇人转生的儿子抱在怀中。舍利弗见到这一情形，而说一偈：

食父鞭母，仇人抱怀，  
妻吞夫骨，轮回可笑！

《亲友书》也说：

父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，  
及相反事而死歿，故轮回中全无定。

偈颂说，这就是世间的游戏呀！他们正在吃父亲的肉呢，父亲曾经的妻子，正在寻找丈夫的骨头，被他杀掉的情敌，投生为他的儿子，正被他抱在怀里百般地疼爱着。轮回就是这样！不仅前生后生这样，今生也是这样。前一段亲密无间的朋友，后来可能就变成为你死我活的仇敌。本来是你死我活的仇敌，两三年后可能变成亲密无间的朋友。这就是世间的情谊，这是一种苦。

第二、无饱足苦。生死之乐受用再多，终无饱足之时，复增贪欲，引生无尽众苦；世间的欲乐好

比是喝盐水，越喝越渴。在藏地，有些地方泉水含有矿物质，水是咸的，很多野生动物跑到那里去喝水，因为水里盐分太重，越喝越渴，越渴越喝，结果肚子就爆炸了，死在泉水旁边的动物特别多。世间的安乐也是如此。我们有了一百块钱的时候，想要一万块钱。当有了十万元的时候，还是觉得自己非常穷；有了一千万元的时候，还是觉得什么也不够，还是嫌太少，想要得到一亿元；当拥有了全国的财富的时候，想要拥有整个地球财富。整个地球拿到了之后，要是没有拿到其它星球的话，还是不知足，这叫做无饱足苦。

第三、数数舍身苦。我们现在拥有再健康的身体，再美丽的身体，再庄严的身体，再高大的身体，终究会失去的，会变成一团腐烂的肉，生虫的肉，或者泥土，或者烟灰。如今的我们洗脸，身上擦香粉，精心打扮，但当死亡以后，口里、鼻子里发出臭味，有很多苍蝇之类的昆虫在里面下卵，身体腐烂后，里边会有很多蛆虫跑来跑去，在棺材里面整个

身体非常肮脏。这就是你现在庄严的身体最后的结果，而且我们的灵魂还得离开。所以我们有再好的身体，虽然我们很疼爱它，但是必然会失去，没有办法保住。

不仅如此，我们失去身体已经不是一次了，如果把我们每一次失去的身体当成尘土的话，堆满了整个地球都有剩余，因为我们的前世，不仅仅是在地球上无数次转生，除了地球之外，在地球还没形成之前，我们也在其他的星球转生，自有始以来，我们就不断地这样生死轮转，无穷无尽，我们的身体就在这不断的轮转中失去了无数次，这就是数数舍身之苦。

第四、数数结生苦。从无数世来到现在为止，一再一再地受生，生生死死永无穷尽。我们生死的游戏好比是公务员每天的工作，早晨起来上班，下班回来睡觉，早晨起来上班，再下班回去睡觉。一辈子无非就是起来，干活，睡觉，起来，干活，睡觉而已。我们生下来长大，死亡，再生下来长大，死亡，

这样不断地轮转。这样的轮转上至有顶世间，下至十八层地狱，饿鬼、畜生、地狱、阿修罗、人等，到处转，永无止境。过去我们一直在这么轮转，没有任何意义，也没有做任何事，也没有留下任何有意义的东西。如果我们这次不能中断由业力引发的轮回之苦，我们还得不断地结生，不断地死亡。这里面充满了苦恼，生是苦的，老是苦的，病是苦的，死亡是苦的，爱离别是苦的，怨憎会是苦的，求而不得是苦的，不断地经历这样的苦，好比上班下班睡觉一样。

其实轮回当中，众生之间有着惊人的相像之处，首先是生命与生命之间的形态是惊人的相像。人用眼睛看形色，用耳朵听声音，用嘴巴吃东西，用肢体爬行，然后还要排泄等等。动物也是，所有的畜生类的动物，都跟我们一模一样，惊人地相似。

再有生、死，再生、再死，跟我们上班、下班、睡觉不断地循环往复一样，我们生死轮回的模式到处可见。我们的肉体好比是房子，老了之后扔掉，

换一个新的，再老了之后再换掉，再换一个新的。在这个过程中遭受种种苦恼。所以会有数数结生之苦。

第五、数数高下之苦。纵获最上生死富乐，终将舍离故，所获富乐不可保信。这辈子你当国王，下一辈子你可能就当囚徒，或者奴仆了。这辈子你当天王了，下一辈子你可能就当地狱中最苦恼的众生了，或饿鬼当中的众生了，轮回中的地位不断地发生高下变化。不仅是前世后世如此，我们人世间，一个人这几年当了总统，过几年就成了阶下囚的，国内外都不乏这样的例子。这几年是一无所有的非常普通的人，再过几年成为国家元首的也有。所以富乐与痛苦，高贵与低贱的变化像换衣服一样，根本没有什么确定的事，今生和来世也是这样的道理。有时候当天上的天子，喝甘露水，披天绸，身发光明，庄严无比。一旦死了之后，成为地狱之中的众生，喝铜水，身燃烧着火焰，痛苦无比，惨不忍睹。

第六、无伴过患之苦。独自无伴往他世故，友

伴不可保信。我们这一辈子，纵然结交了成千上万的朋友，或者有成千上万的属下等等，当走的时候，一个也带不走，独自一个人而往，连自己的肉躯都带不走。所以有再多的朋友，在你最困难的时候都帮不上忙。你为了朋友所做的恶业，一件也剩不下，全都得带走，为了这些所作的事，该付出代价的时候就得出代价。这叫无有助伴苦。

这个部分从前面的“因我如理持戒断十不善”开始，到“启请师长本尊加持能如是行！”念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，生起值此获得难得、利大暇满之际，定当获得断生死总苦之大宝师长佛位之罪、障、病、魔等悉皆尽除，身成光明之体，寿命福德等功德悉皆增长；尤其是自他相续中，能够生起值此获难得、利大暇满之际，定当获得断生死总苦之大宝师长佛位之殊胜证德。

## 庚二、思惟生死别苦

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：取蕴甫成，即不外乎苦之体性。三恶趣固不待言，依人取蕴，将受饥渴、追求辛劳、爱别离、怨憎会、所欲求不得、不欲却临头，以及生、老、病、死等苦；依非天取蕴，将受不忍天界圆满嫉妒忧愁之苦，以及由此所生身苦；依欲天取蕴，将受与诸非天战斗而有断肢、身裂、杀害等苦，并现起不欲五种死相，预知行将远离天界圆满而受恶趣苦之苦。上二界取蕴，亦有不得自在安住，往昔所造妙业牵引力尽，复堕恶趣无量众苦。简言之，此取蕴乃现世生、老、病、死等之所依，能引今生、后世苦、坏两苦。取蕴甫成，即成为业烦恼所自在之行蕴体性。是故定当获得解脱以取蕴为体之生死之师长佛位，启请师长本尊加持能如是行！

观别苦，总共有两个部分：一是广义，二是摄义。

广义是观六道轮回的别别之苦，摄义是别别之

苦总摄为行苦、坏苦、苦苦三苦。

## 一、广义

“于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟”，这是前面介绍的部分，然后从“取蕴甫成，即不外乎苦之体性……”到“启请师长本尊加持能如是行”为止，这地方说到了凡是由近取蕴受生之后，一直都是痛苦的体性，没有一个究竟的乐处。地狱冷热之苦，包括四种地狱的别别苦，饿鬼，内外二障的苦，畜生互相残杀吞啖之苦，对这样的苦，此时此刻我们已经生起了猛力的恐惧之心，就不用多说了。

### （一）正修苦谛

#### 1、思惟生死总苦

##### （1）思惟八苦

就算我们获得了共下士道所追求的人天福乐，那难道真的快乐吗？也不快乐。纵然我们修行了共下士道当中的布施、持戒、忍辱等，获得了人天的果报，实际也不安乐，也不快乐，还有很多很多的痛苦。

第一，爱离别苦。你所爱之物，如此生拥有的权力、地位、名声、金钱、朋友、下属等，所有的这些东西都会失去，这叫爱离别苦。你在得到的时候，没有留意，但是当你失去的时候，就会遭受百般的折磨和痛苦。

第二，怨憎会苦。你不愿意遇到的一切，有形的怨敌也好，无形的妖魔鬼怪也好，一再又一再地遭受，没法避免。这就叫怨憎会苦。

第三，求而不得苦。你尽全部的精力追求的名声、地位、权力、财富等等，越是想得到越是得不到。这叫求而不得。

还有四个苦，人一生下来，就避免不了：一是生的苦，二是老的苦，三是病的苦，四是死亡的苦。

第八个苦是近取蕴的苦。因为我们是由善恶业力所取而受生，有生必有死，死后会再次投生，完全依赖于善恶业力，由不得自己选择，变化无常。

这些苦在哪里体现呢？“依人取蕴，将受饥渴、追求辛劳、爱别离、怨憎会、所欲求不得、不欲却

临头，以及生、老、病、死等苦”，近取蕴的变化无常等等苦。

## （2）思惟六苦

就是前面讲的无定过患、无饱足过患、数数舍身过患、数数结生过患、数数高下过患、无伴过患。

## （3）思惟三苦

由于过去所造的业力，引发了很多的苦恼，苦苦，坏苦。“苦苦”就是生苦、老苦、病苦、死苦，爱离别苦、求而不得苦、怨憎会苦，都属于苦苦。“坏苦”看似是快乐，实际是痛苦。比如说我们很寒冷的时候，得到了温暖，看似是快乐，其实是快乐么？假如是快乐的话，越是暖和越应该快乐，但是暖和的力度越增加越痛苦，暖和的时间越长，越难以忍受，还期望清凉。所以一切我们所认为的快乐，实际上是猛力的痛苦远离之后，暂时还没有积累到足以使我们感受痛苦之间的轻松环节而已，体性并不是乐，体性是苦。我们没有家庭的人，认为组合一个家庭会非常幸福，一旦组合了家庭之后，就开始吵架，觉得

离开此人是幸福；没有金钱的时候，觉得有金钱是快乐；一旦有了金钱，就会发现有钱人有有钱人的痛苦。人的一生中没有真正的快乐，任何一个众生，所谓的快乐实际上都是“坏苦”而已。

## 2、思惟别苦

### (1) 三恶趣苦。

前面已经讲过，不再重复。

### (2) 人苦

“人苦者，谓饥渴寒热，不可意触，追求劳苦，复有生老病死等七，如前当知。”也就是说，人一天也离不开吃的和喝的，有饥渴之苦；寻求自己所求的事等，就会有求而不得苦。人一旦生下来，饥渴、爱离别、怨憎会、欲求不得，不欲却临头，避免不了，这些苦都会遇到。

### (3) 非天苦

阿修罗苦的特点是“依非天取蕴，将受不忍天界圆满嫉妒忧愁之苦，以及由此所生身苦”。

阿修罗分两类，一类是属于饿鬼的阿修罗，另

一类是属于天类的阿修罗。实际上阿修罗是天和饿鬼之间的众生，可以单独把它划为阿修罗，也可以把它划归到天界或饿鬼。比方说，我们平时所谓的山神、地神、方神，其中地位高一点的是天类，地位低一点的属于鬼类，所谓的鬼就是饿鬼。阿修罗主要的居住地，除了南瞻部洲的一些山之外，阿修罗王好像在须弥山下。他们最大的苦就是因为嫉妒天界的享受，经常发兵与四大天王天、三十三天打仗，经常被天界打得落花流水，把自己砍断，非常残酷。阿修罗非常痛苦，一是嫉妒的心苦，二是由此而引发的战争所产生的身苦。我们藏地就叫做“狰”，听说“狰”经常骑着马到处跑，有的人就被那些狰带走。我们老家就有一个人被带走过两三次。有一对骑马的人“嘚嘚嘚……”跑过来，不知不觉间，就把他“嘚嘚嘚……”带走了，他好像是失去了知觉，就跟他们走，结果在悬崖上面，吃石头活了好几天，最后找到了。找到的时候半死了，这样的人很多。人就是被阿修罗带走的，那种东西非常麻烦。

#### (4) 天苦

天界分成为欲界、色界和无色界三类。欲界有六天：四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。其中四大天王天和三十三天经常跟阿修罗打仗，所以他们有战争之苦。“依欲天取蕴，将受与诸非天战斗而有断肢、身裂、杀害等苦，并现起所不欲之五种死相，预知行将远离天界圆满而受恶趣苦之苦”，指的是四天王天与三十三天的众生。夜摩天以上的天是没有战争的，但是他们有显现五种死相之苦。五种死相之苦要遭受多长时间呢？相当于人间七八百年以上的时间，甚至几千年，时间是非常长的。在这么长的时间里，不断感受即将堕入恶趣而产生的恐惧。身上的花枯萎了，还有臭味，显现五种将死的形相。

色界和无色界天没有这些苦，但是色界和无色界天有个特点，“上二界取蕴，亦有不得自在安住，往昔所造妙业牵引力尽，复堕恶趣无量众苦”。

什么叫不得自在安住？善业已尽，必然堕入饿

鬼畜生等三恶趣当中，没有自主权，无法继续安住在色界和无色界。虽然在天界很快乐，但一旦善业穷尽了，享受完了善功德，还会堕落，有不得自在安住苦。往昔所造妙业牵引力尽，复堕恶趣无量众苦，这就是色界和无色界天的苦。

“简言之，此取蕴乃现世生老病死等之所依，能引今生、后世苦、坏两苦。”总而言之，因为业力近取蕴产生，此蕴就成为生老病死等所依。引发今生的生老病死、爱离别、求而不得、怨憎会等苦，阿修罗的战争苦，欲界天的死相等。

“取蕴甫成，即成为业烦恼所自在之行蕴体性。”就是说近取蕴一旦和合之后，自己被业烦恼所控制，没有任何自主权，这就叫做行苦。遭受折磨就叫苦苦，认为快乐实际是痛苦的体性，为坏苦，业和烦恼左右着自己的命运，那就是行苦。要不断地观想这些苦的过患。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切

罪障，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，了知一切生死总苦之罪、障、病、魔，悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起了知一切生死总苦之殊胜证德。

### 己三、结行

如前。

### 戊二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示一切生死以苦为体之经论等，如前。

比如《法句经》《广论》《略论》以及《掌中解脱》中的共中士道的前半部分，苦圣谛和集圣谛的部分，要好好地阅读，非常重要。

## 第五所缘：获得安立解脱之道

### 丁二、抉择趣解脱道自性

分二：戌一、座上如何修之理；戌二、座间如何修之理。

如果我们对六道轮回的生死不产生厌恶之心，就没法生起寻求出路的心思。比如，我有个房子觉得蛮好，就不会生起我要找其他藏身之所的强烈欲望。因为已经有了，觉得很满足了。如果你住的房子是租的，下个月要到期，房主不租你了，你就得想办法另外找一个住的地方。同样的道理，当我们深感轮回是苦的体性，无论在何处都是痛苦之所，无论与谁相伴都是痛苦之友，无论做何等事都是痛苦之因的时候，我们才会很急切地寻找一个不痛苦的办法。

为什么前面不说，而在这里说，因为这时候非常急切，不能再等了。我既然知道了自己的困境，想摆

脱这种困境。就要抉择一个趣解脱道，选择可信的去处、通道或者前途。

## 戊一、座上如何修之理

分三：己一、不共加行；己二、正行；己三、结行。

### 己一、不共加行

复次，我与一切母亲有情受生生死以来，长时领受种种剧苦，此乃未发求解脱心、如理修学三学道所致。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，现在能发求解脱心、如理修学三学道！以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍发起求解脱心、如理修学三学道之罪障，悉皆净除；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起发求解脱心、如理修学三学道之殊胜证德。

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”等如前。“复次”就不用念了，直接念“我与一切母

亲有情受生生死以来.....如理修学三学道!”念七遍。然后念：“以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明.....如理修学三学道之殊胜证德。”这是加行的部分。

## 己二、正行

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：心识本身为无记，初缘我、我所而生起执自性有心；次依我执，贪著自方、嗔恚他方，并起固执胜他之慢等邪见；复起固执无有开示无我之大师，及彼所示业果、四谛、三宝等之邪见与疑，由此增长其他烦恼；由此造业而于生死中领受种种不欲之苦。诸苦之本即是无明，故当获得断除生死一切痛苦根本之师长佛位。为此，当如理修习大宝三学道，尤其当知护戒利益极大、若不守护过患极大，是故纵遇命难亦不舍弃所承许之戒，如理守护。

### 一、修三学道的总体之理

这里为什么没有定学和慧学？因为菩提道次第

上士道专门讲奢摩他、毗钵舍那。其中奢摩他就是定学的内容，毗钵舍那是慧学的内容。所以在此不需要广述。要广述的是别解脱律仪、菩萨律仪，受戒学戒在此时非常重要，所以把戒学作为重点来说。按照广论，集圣谛的内容在前面欲求解脱心的地方说，《安乐道》把苦圣谛的部分，在欲求解脱心这个地方做讲解。集圣谛就划给解脱道的体性。为什么？把引发轮回的因和断除的因放在一起讲，这样比较容易了解，并且很容易生起如理修学三学道的心。

何为六烦恼或者十烦恼？无明、贪、嗔、傲慢、疑、见。无明是根本烦恼，贪是根本烦恼，嗔是根本烦恼，傲慢是根本烦恼，疑心是根本烦恼，见是根本烦恼。如果把见再分成五个支分烦恼，就会变成十个，即：无明、贪、嗔、傲慢、疑、萨迦耶见、边执见、戒禁取、见取见、邪见。其中，萨迦耶见又叫坏聚见。

这里是如何讲解六烦恼和十烦恼？“于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟”就不用念了。从“心识

本身为无记，初缘我、我所而生起执自性有心”开始念，边念边思惟。心本身无所谓善，无所谓恶。心好比是容器，里面可以放水果，也可以放糖，也可以放其他的东西，如粮食。心好比是一个盘子，里边可以放善，也可以放恶，也可以放无记。这跟儒家和墨家的说法不大一样，他们说：“人之初，性本善”，佛教中为什么把人的心说成无记？他不是从最初的缘是什么来说的，而是从它本身是什么这个角度讲的。我没有研究过儒家和墨家的理论，我不知道他们是从什么角度来说的。佛教认为心的本性无记。如果心的本性是恶，你修再多的善，无非是在恶的外面遮盖一件善的衣服，它的本性没有变，心也就不可能变成善心；如果心的本性为善，所做的恶业无非是在善的外面遮盖着的東西，心不会变成恶。这好比水是非常清澈的，没有颜色，之所以会变成黄的红的蓝的绿的，原因是往里面倒颜色，水就变色了，水是没有颜色的，这是水的最大的特点，你倒什么颜色，水就会变成什么颜色。我们人心的最大的特点就是无记的，

非善，也非恶，往里面倒善，就成为善心，往里倒恶，就成为恶心。它本身没有偏见，对善恶都不持偏见。这样的说法是不是很矛盾？有人会说，心明明是善的，因为一切众生皆有如来藏，皆有佛性。这里就会有一个问题。难道心不是无记的？它是如来藏，那不是善么？而且如来藏经里面也非常清楚地说到了众生具有如来藏，众生行恶，只不过是暂时被垢染所遮盖，把垢染去掉之后，就能真显出真实的如来藏。但是我们对如来藏经的解释，是把它理解成为一个用诗来写的非常美妙的比喻，从这个的角度来解释，我们有可以成佛的可能。人心的确是无记，完全可以把其中的某些部分去掉，往里面倒白色，就可以让它变成白色，变成其它颜色都可以，这就是可以成佛的道理。它的体性不是黑的，黑色只不过是往里添加进去的，用某些办法，就可以让黑色和水做区分，可以让清澈的水流出来，把黑色去除掉。同样的道理，我们的心是无记，烦恼只不过是后加进去的，既然如此，把烦恼和清净做个区分，烦恼清净了，

心就会变成纯净的光明体性，这样的光明心一旦添加了善的功德，它就会变成善心，也就证得佛的种相智的智慧。所以，说一切众生皆有佛性，就是这个道理。

1、为什么有烦恼。因为有“我”，把“我”和“我所”当真了，所以就有了“我执”和“我所执”，产生“自性有我”这样的心，就有了无明我执。

2、次依我执，贪著自方、嗔恚他方。由于把我当真，对我和我所产生极强烈的贪心，第二个烦恼贪出来了。

3、对不是我和我的对立面，也就是对他和他方产生嗔恨心，因为我方和他方要争夺，就起了嗔恨心，嗔恚他方，贪、嗔、无明三个烦恼就出来了。

4、起以固执胜他之慢等邪见，生起我定然殊胜于他的傲慢心，认为我就是比他好，比他厉害，比他强，傲慢心就出来了。

5、接着来的就是第五个烦恼邪见。“复起固执无有开示无我之大师，及彼所示业果、四谛、三宝等之邪见与疑”。

6、第六个烦恼疑。因为认为我胜于他，所以，贪执自方、嗔恨他方，对开示无我的大师、佛，怀疑不是真实的，对佛产生邪见，是不是真实佛呀？产生怀疑。一是怀疑，二是邪见。

对善恶因果的道理产生怀疑，甚至认为绝对不是这样，否定因果。同样对苦圣谛、集圣谛、灭圣谛和道圣谛也产生怀疑，修行要先了知苦，接着了知苦的根源业及烦恼而予以断除。然后了知灭圣谛的殊胜功德而产生欲乐之心。最后是了知如何证得妙果的道圣谛，为了得到灭圣谛而修道圣谛，就是戒定慧三学。怀疑“苦集灭道”之理决无可能，是不是这样啊？佛宝法宝僧宝到底是真还是假？怀疑，否认，是邪见。如此无明、贪、嗔、慢、疑、见六个烦恼就出来了。

之后，还会因为疑心和邪见，增长许多其他的烦恼，因为贪、嗔、痴等种种烦恼，造许多流转轮回的三种毒，三种业，包括福德业、非福德业、不动业。非福德业会引发地狱、饿鬼、畜生的异熟果

报，杀生、偷盗、邪淫、妄言、恶口、绮语、两舌、贪、嗔、邪见等，属于非福德业。福德业为不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不恶口、不绮语、不两舌、不贪、不嗔、不邪见。若不是为了脱离轮回苦，而是为了获得人天安乐而造的福德业能够引发人、阿修罗、欲界天、三十三天、四天王天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天的果报，这是世间善而引发的果报。

不动业是什么？比如外道修禅定。外道修第一禅、第二禅、第三禅、第四禅、四无色禅等根本定，会引发色界和无色界天的果报，但还是处于轮回当中，没有脱离轮回。

下士道的修行，只是修善，还不具有出离心。到了中士道阶段，光修善是不够的。光修善，最多能够引发人、阿修罗和欲界天的果报。修禅最多能够引发色界和无色界的果报，不能再往上成就。这时我们要修以出离心所摄的善，为出六道轮回、得涅槃而修善。唯如此，你修的善才能成为脱离轮回、得到涅槃的因。

由业造烦恼而流转生死，忍受种种自己不愿意碰到的痛苦，这些痛苦是由无明所引发的。怎么由无明引发的呢？这里就牵扯到十二因缘，无明、行、识等。“无明”好比是农夫，“识”好比是农田，“行”就是善行、恶行、不动行三种行为，就好比是种庄稼，三者是因，其中主因是无明，由无明而引发名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老、病、死。我们之所以老病死、求不得、怨憎会、爱离别，其根本的原因，是因为我们生。我们之所以受生，是因为“有”；之所以“有”，因为由“取”引发；“取”因为“爱”引发，“爱”因为“受”引发，“受”因为“触”引发，“触”因为“六处”引发，“六处”因为“名色”而形成，“名色”是怎么形成的？就是因为意识“无明”，在意识之上种下了引发轮回的福德业、非福德业以及不动业等种种业。所以才引发了结果。归根结底轮回的原因就是无明。

所以应该断除生死轮回苦的根本“无明我执”而求得师长佛陀果位。为了达到这个目的，就要具备正

宗的出离心。也就是对欲求涅槃果位的欲乐之心。

## 二、学戒学圆满之理

为了达到这样的目的或结果，要学戒学、定学、和慧学。不修戒定慧三学，是不能得到解脱的，所以，首先要从戒开始修。

为此，当如理修习大宝三学道，尤其当知护戒利益极大，若不守护过患极大。不受戒律，其果报极大。哪怕是遇到命难了，也绝不舍戒，绝不犯戒。要有这样强烈的守护戒律的心。

又，无知是犯堕之门，彼之对治谓当听闻、了知学处；不敬是犯堕之门，彼之对治谓当恭敬大师、彼所制戒及如理修学彼戒之同梵行友；放逸是犯堕之门，彼之对治谓当生起念知、惭愧，不放逸住；烦恼炽盛是犯堕之门，彼之对治谓贪欲当修不净、嗔恚当修慈、愚痴当修缘起等，由此如理持守净戒、不为众过所染，启请师长本尊加持能如是行！以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心……净除彼彼之障碍，自他

## 相续中生起彼彼殊胜证德。

守戒要堵住四门，即：无知门、不敬门、放逸门、烦恼众多之门，只有这样，你才能做到“纵遇命难亦不舍弃所承许之戒，如理守护”。

一、无知是犯堕之门。不知道什么叫戒，不知道要守护哪些戒，必然会犯戒。对治无知最好的办法就是多听上师讲法、讲戒，学习、闻思，对一切别解脱律仪、菩萨律仪、密戒律仪全部非常清楚地了知，就能够堵住因无知而犯堕之门。

把学和修完全分开是不对的，学本身就是修，修本身就是学。有时候我跟大家说，非常感谢你们，因为有了你们，我才有了宣讲佛法的机缘。这绝不是鼓励你们，我是发自肺腑而说的。因为我给你们讲法的本身，就是修行的过程。我每讲一次，自己就会再串习一遍，如果连自己都说服不了，怎么能说服你们呢？所以你们是我的磨刀石，我给你们讲，自己也生起了非常殊胜的心。寂天菩萨在《入菩萨行论》中说，佛未曾说的，我也没有说，我写诗的

才能也不好，写作此论只是为了更好地修自己的心，不敢说是利益他人。寂天菩萨说，是为了自己串习之故，而讲法、造论。有人问他说，你不是为了众生而说法吗？他说，也不全然是。因为我每次说法的时候，对善法能够串习，我心里面对佛法和三宝的信仰也会越来越强烈。同时跟我有相同因缘的人，一定会受益。换句话说，虽然我不敢号称，我讲法是利益广大众生，但是跟我类似的钝根众生，听到这些法一定能够受益。

今天，我也跟大家说这样的话，我给你们讲法，既是为了你们，也是为了我自己。我说服你们的过程中，把自己早就说服了。因此，生起对这些道理没有丝毫怀疑的定解之心，这是产生一切觉受的基础。我非常感激听我讲法的每一个人，因为有了你们，我才有了不断串习佛法的机会。我对这些善法串习次数越多，所积累的福报也越大，我感到非常荣幸。

我这辈子感到最荣幸的事情绝不是建了几座寺

院，而是讲了许多法。建寺院是讲法的前提，但不是主题。有了寺院我们就可以在寺院里面安心地讲经说法，讲经说法才是主角。你们可能认为这个活佛很奇怪，根本不管寺院，把它扔在这些和尚身上，他们能做好吗？我认为他们能做好，而我必须把更多的时间腾出来，给你们讲经说法。一来我自己修行，二来利益你们，利益更多的人。要是建房子才算是有功德，那房地产老总比我厉害多了，有人能盖几百层楼，太厉害了，但是事情不是这样。我们要的是佛法的甘露，这才是最核心的内容。

二、不敬是犯堕之门。不恭敬是犯戒的根本。我发现我的弟子非常恭敬，对师父恭敬，对法师恭敬，对佛法恭敬，我心里特别欢喜，因为恭敬是增长功德的大门，不恭敬就会堕入犯戒之门。一旦有了恭敬心，便成为能够接纳佛法的容器；要是没有恭敬心，就不会成为接纳佛法的殊胜的容器。你自认为老子天下第一，谁服谁呀，谁比谁厉害呀，一旦起了这种心，上师讲的法就没有任何意义了。

我们要恭敬善知识，恭敬师长，恭敬释迦牟尼佛，恭敬自己的同修。我发现你们对我倒是满恭敬，对格西活佛也比较恭敬，互相之间恭不恭敬啊？我不知道你们是不是悄悄地在下面吵嘴，千万不要！互相之间要恭敬，这既可以是良性循环，也可以是恶性循环，因为你绷着脸对他，他就绷着脸给你看，甚至会让你更难受，摆出一副让人非常难受的姿态，这就变成恶性循环了。如果他打你一巴掌，你说：“谢谢，阿弥陀佛！”那他还能说什么，就打不起来了，起码他没法接着打。他骂你一声，你说：“是，谢谢你。”他就没法接着骂下去了，因为他已经感到很尴尬，不好意思了，还骂什么。一定要用恭敬的心来互相对待，不要恶言相向。一旦习惯了之后，你在家也很恭敬，你丈夫或妻子会说，这是怎么回事啊？怎么变成了这么好的人哪？就高兴的不得了。所以，恭敬是善门，不恭敬是犯堕之门。恭敬上师三宝，恭敬佛制定的一切戒律，并且恭敬守这些戒的一切同修和佛友。

三、放逸是犯堕之门。放逸就是放纵自己，不

把自己掌控好。你一旦放逸了之后，内心就会产生许多的贪欲等等，造许多的罪障，因此称之为是犯堕之门。其最主要的对治法，一是正知，二是正念。要生起惭戒之心，羞愧之心，以他而惭，以己而愧。作这样之事，他人知道要觉得非常地惭，惭戒，对自己感到非常的愧疚，感到对不起自己。生惭愧之心。在放逸与不放逸当中，一定要安住于不放逸之中，时时刻刻了知自己所作所为，不让它放纵。

四、烦恼炽盛是犯堕之门。贪心太重、嗔恨心太重、傲慢心太重、疑心太重、无明太重、见太重，也会犯堕，必须进行对治。怎么对治呢？比如：贪色要修不净观，就能断除贪色之心；贪财贪钱贪物，要多念财物不真实，或者容易失去和不究竟之理等等，多修无常就能够断除；嗔恨的对治是慈悲，嗔恨就是嫉恨，把别人当成敌人，如果认为他是最亲近的人，你还会恨他吗？要了知一切众生是你的母亲，每位众生作过你无数次的母亲，每次做母亲时，都对我有无量的恩德，我应当报答其恩德，而对众生产生强烈的大

慈心，愿作过无数次的母亲具足安乐及安乐因，远离痛苦及痛苦因。如果能有这种心，关心别人和爱护他人还来不及，哪还能有什么恨。

断除愚痴要修缘起性空之理，名言之上，因果不虚；真实义中体性皆空，二者加起来就叫做缘起性空。我们不知道世俗谛和胜义谛，就没法证得佛陀果位。佛说的一切法，是以世俗和胜义二谛而说的。不知道世俗谛，就没法知道名言上的因果不虚之理，苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛、因果规律；不知道胜义谛，不知道体性空，就没办法破人我和法我的执着。体性是空，现象如梦幻泡影，这叫缘起法，了知缘起法能断除愚痴。如是如理受持净戒，能够堵塞烦恼炽盛的门。因为通过修行可以把强烈的烦恼压下去，一旦压下去之后，就会不再犯戒。

从“无知是犯堕之门……”开始，到“……启请师长本尊加持让我能如是行！”念二十一遍。如果你愿意的话，可以把它做成两三个环节来修。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障悉皆清淨，尤其障碍我与一切母亲有情之相续中，由烦恼造业而于生死中领受种种不欲之苦，诸苦之本即是无明，故当获得断除生死一切痛苦根本之师长佛位；为此，当如理修习大宝三学道；尤其当知护戒利益极大、若不守护过患极大，是故纵遇命难亦不舍弃所承许之戒，如理守护殊胜心之罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起，由烦恼造业而于生死中领受种种不欲之苦，诸苦之本即是无明，故当获得断除生死一切痛苦根本之师长佛位；为此，当如理修习大宝三学道；尤其当知护戒利益极大、若不守护过患极大，是故纵遇命难亦不舍弃所承许之戒，如理守护，并且对治无知犯堕门、不敬犯堕门、放逸犯堕门、以及烦恼炽盛犯堕门，如此如理守护净戒，不为众过所染之殊胜证德。

### 己三、如何作结行

如前。

### 戊二、座间如何修之理

座间应阅读有关别解脱之诸学处等，如前。

于共中士道次第修心说讫。

如何作结行呢？如前，和前面一样。座间应阅读有关别解脱律仪之诸学处等，如前。其他的座间修行时一样。在这个地方多看一些别解脱律仪，居士多看居士五戒如何守护，断除十不善如何守护，多多学习。沙弥，多学习三十五个学处；比丘和比丘尼，多参阅各自完整的戒律，包括波罗夷、僧残、舍堕、单堕、向彼悔以及恶作，包括不定、百众学、七灭诤断等等的法，如理地学习，这是非常重要的。

至尊宗喀巴大师在《三主要道》中说：

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。

是说就算我们已经生起了任运觉受的出离心，

假如没有菩提心的摄持，单靠出离心只能得到声闻缘觉阿罗汉果，而不能得到无上正等觉佛陀果位。自他功德圆满究竟安乐的无上正等觉佛果的不共因是什么呢？就是菩提心。有智慧的人，首先一定要发菩提心，然后修菩萨广大行，因此我们要发菩提心。

发菩提心之前要生起出离心。在《三主要道》中说：

“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。”

对六道轮回的总苦、别苦、三苦等，再再地思惟，深切地了知六道轮回中无论在何处都是痛苦之所。这些痛苦的根源是业及烦恼。烦恼有十个，或者六种，无明、贪、嗔、傲慢、疑心、见。见中包括：萨迦耶见、边执见、戒禁取、见取见、邪见。由烦恼所引发的业力有福德业、非福德业、不动业。正因为这些引发一切轮回的苦，所以做何等事，皆是痛苦的因。与何等为伴，皆是痛苦之友，了知脱

离轮回苦的唯一办法就是解脱轮回，得到涅槃。得到涅槃的方便为戒学、定学、慧学三学，由是对轮回中的一切名闻利养等盛事，不生丝毫的希求和贪著之心。无论是白天还是黑夜，唯求脱离轮回苦。这样的心念，不要去造作地思考，而是要让其自然生起。有了出离心之后，就要开始修习菩提心。

### 丙三、于上士道次第修心

分二：丁一、发菩提心之理；丁二、既发心已学行之理。

#### 丁一、发菩提心之理

分二：戊一、正发菩提心；戊二、以仪轨受持发心之法。

到这里才算是开始真正地修行大乘法。之前那些是大乘、小乘都要修的共同法。总体来说，大乘的修行有两部分：一是发菩提心之理，二是既发心已，学行之理。

首先，发菩提心之理。发菩提心分两个部分：

一是如何正发菩提心之理，二是以仪轨受持发心之法。以仪轨受持发心之法，就是受菩萨戒。发菩提心和受菩萨戒是有区别的，这就像受比丘戒和发出离心有区别一样。受比丘戒就是受了趋往解脱道的一个戒而已，别解脱戒，发出离心才是脱离轮回的根本要素。按照次第的要求最好要先发出离心，然后受菩萨戒、比丘戒或者沙弥戒。比丘戒的仪轨和沙弥戒的仪轨当中就要求有出离心所摄。要是对六道轮回没有生起真实的出离心，所受的别解脱戒包括沙弥和比丘戒、比丘尼戒到底是真的，还是假的那就很难说清楚了。所以无论是受沙弥戒还是比丘戒，按照次第来说，最好先生出离心，然后再受。如果我们阴差阳错地先受了比丘戒、比丘尼戒或者沙弥戒，那么就要想尽办法生起出离心，否则，戒体和要修的法是不相符的。通过观六道轮回的苦，观六道轮回的苦因，进而想解脱六道轮回而得到无上涅槃，一定要生起不是造作的、任运的觉受。

先是发真实菩提心，然后受菩萨戒，尤其是菩

萨戒里边的行菩提心戒。这是《瑜伽师地论》当中所说的，非常殊胜。不过《安乐道》和《速道》当中多半是用《入菩萨行论》当中所说的行、愿共同受持的办法受菩萨戒。

### 戊一、正发菩提心

分二：己一、由七因果教授之门发菩提心法；己二、由自他相换之门发菩提心法。

## 第六所缘：七支因果菩提心

### 己一、由七因果教授之门发菩提心法

先对一切有情修平等舍，继而修知母乃至菩提心。

分二：庚一、座上如何修之理；庚二、座间如何修之理。

菩提心的修法分成为两个部分。一是七支因果菩提心的修法，二是自他相换菩提心的修法。作为七支因果菩提心修法的前提，先要对一切有情修远离贪嗔的平等舍，而后是知母、观母恩、报母恩、大慈、大悲、增上益乐、生起菩提心，前后的连因带果总共有七个，所以叫七支因果菩提心。七支因果菩提心前面前面为因，后面后面为果，最终的结果就是菩提心。

### 庚一、座上如何修之理

分三：辛一、不共加行；辛二、正行；辛三、结行。

### 辛一、不共加行

启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情相续中，生起于一切有情远离亲疏贪嗔之平等心，以及知母、念恩、报恩、慈心、悲心与菩提心殊胜证德！

这是七支因果菩提心的不共加行，念七遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障悉皆清净，尤其障碍生起一切有情远离亲疏贪嗔平等舍心和障碍生起知母、念恩、报恩、慈心、悲心、增上意乐和菩提心的罪、障、病、魔等一切悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起一切有情远离亲疏贪嗔的平等舍心，生起知母、念恩、报恩、慈心、悲心、增上意乐和菩提心之殊胜证德。

### 辛二、正行

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：想面前有一于己未损未益之中庸有情。此人希欲安乐、不欲痛苦故，不应时或认作亲近而兴饶益，时或认作疏远而加损害，当修远离亲疏贪嗔之平等心，启请师长本尊加持能如是行！

“于观修顶上师长本尊之中，做如下思惟”不需要念。念想面前有一无记的、于己无损无益的中庸有情，诵：此人欲求安乐、不欲痛苦故，不应时或认作亲近而做饶益，时或认作疏远而加损害，当修远离亲疏贪嗔平等心，祈请师长本尊加持我能如是行！念这个部分。

在念的时候如果觉得不方便的话，可以稍微改一下。比如，面前的此有情，是于己既未损害，也未饶益之中庸有情，同时此人欲求安乐，不欲痛苦故，我不应对此人时或认作亲近而做饶益，时或认作疏远而做损害，当修远离亲疏贪嗔平等舍，祈请师长本尊加持能如是行。

把此处的文字改成适合自己说的话就行，不是别

人教导自己，而是自己把它变成可以修行的话。这算不算是篡改？不算。为什么？宗喀巴大师的《道次第摄颂》里说：“瑜伽者我如是修，求解脱者应如是”，本来是这么说的，但那样念不合适，怎么办呢？改成“至尊上师如是行，求解脱者如是修”。至尊上师是这么做的，我也应该象至尊恩师那样如是修，欲解脱者如是行。同样，我们在这儿也可以把它改成为自己方便念的话。念二十一遍。

若于此人心平等已，想面前有一信为悦意之有情，对之修平等心。若于此人心不平等，乃是贪欲所致，当念往昔亦因贪爱悦意者而受生生死，由此遮除贪爱而修。

假如要对陌生人，或者对中庸之人生起了平等舍，就观想自己非常亲近的人，若于此人心生平等已，念想现前有一信为悦意的有情，也就是自己认为最可爱的人，对其修平等舍。于此人心不平等的原因是什么？乃是贪欲所致。过去因为我贪爱可爱之人，导致了在六道轮回当中不断轮转。如今我继

续贪爱的话，将还会在六道轮回当中不断轮转下去，如若想要脱离轮回，就得断除对此等可爱之人的贪欲，心里如是思惟。另外，观想贪念的过患，断除一切贪欲，就能够住平等舍。

若于此人心平等已，想面前有一信为不悦意之有情，对之修平等心。若于此人心不平等，乃是自心偏执违逆而生嗔恚所致，当念若于此不平等，能发菩提心无有是处，由此遮除嗔恚而修。

假如能够对可爱之人没有执著、没有贪欲，能够住平等舍之后，再在现前念想一个“信为不悦”的有情，也就是自己最恨的人，将其观想在现前，然后修平等舍。思考对他不能生起平等心，是因为自己的心中有偏执而对他嗔恨，不喜欢，不高兴。这个时候应该想到，假如对自己最可恨的人不能生起平等舍的话，自己永远也不可能生起菩提心。对自己最可恨的人，也要念想他曾经无数次作过自己的父亲、母亲，每次做自己的母亲时，都曾经对自己有无数次的恩德。要念其恩，对其断除嗔恨之心，

住于平等舍。

这个平等舍非常重要。我们现在虽然都在学佛，前面所说的这三类情况很多人都避免不了。我发现有的人越修佛法贪嗔痴越严重，有人甚至标榜爱憎分明，以为是自己的优点。其实，爱憎分明是这个世上最愚蠢之举。爱憎分明，是我们学佛必须要断除的，连小乘佛教都必须断除爱憎分明。爱就是贪，憎就是恨、嗔，要不断除贪嗔，就算是念佛念破了嘴皮，闭关闭了一辈子，也不会有任何真正的意义。修行佛法最大的障碍就是无明，人我执和法我执，也就是愚痴。因为贪欲，对自己所爱护的人，不惜一切代价来保护，哪怕是黑白颠倒；因为嗔恨，对自己看着不顺眼的，认为不好的人，百般地阻挠他，百般地让其感到难受，他越是难受自己心里越是高兴。这就是修行退化的标志，绝非修行生起觉受的标志，对我们修佛法的人来说是很可耻的事情。

所以我们首先要对付的就是“爱憎分明”。一定要做到越是对自己不好的人，越是在心里面对他生

起慈悲心，越可怜他，越尽力而为地帮助他，绝不阻挠，或者以恶报恶，这是非常重要的。对修菩提心的人来说，要是没有平等心，你干脆就别修菩提心了，因为没法修菩提心，也不可能生起菩提心。人就是要清净如水。什么叫清净如水？没有颜色。对自己认为可爱的人产生贪欲，那就是有“颜色”。嗔恨是另一种反面的颜色，一旦被贪欲和嗔恨的颜色染着了，人就不清净了。修平等舍就是想尽方法把内在的贪欲和嗔恨去掉，让我们的心变得如清水一般，做到没有贪欲和嗔恚的状态。因为我们马上就要染非常美丽的颜色，首先把这些肮脏的颜色洗掉，然后才好画最美丽的图画，若是整个画布布满了肮脏的颜色，你在上面画什么呀？画不清楚，也画不干净。

那为什么平等舍不从修“知母”开始，而是从陌生人开始？因为对陌生人修平等舍相对容易。他没有做过损害自己的事，所以不恨他；也没有做过帮助自己的事，也就不爱他。既然无爱无恨，本来就

是平等舍。那这个地方有个问题了，发菩提心是要对一切众生产生大慈大悲，这不就是爱吗？是的，但这个爱和世俗意义上的“爱”不一样。那个爱是贪爱，这个爱是大慈大悲的爱。先要把不好的东西去掉之后，然后才能建立一个好的东西。为什么要平等舍？就是把心“洗”干净，然后在心上画画。所以从陌生人开始修。然后断除贪爱，与嗔恨相比，贪爱断起来比较容易一些。最后断嗔恨，断除嗔恨的对境包括自己认为最可恨的敌人等。其实，我们在很多时候庸人自扰，自己设立了很多界限，什么样的界限呢？他是敌人，他是朋友，他是敌人一伙的，他是我的朋友一伙的，这个人跟我没关系，在主观上分出很多门派。自己心里一旦分出门派来，就的确变成了门派，这个派、那个派，这一辈子就是纠缠于区分“门派”上。为了自己的那一派，为了守护他们的利益，拼搏一生，虚度一生。要不就是消灭自己反面的那一伙，哪怕是让他难受，也要拼搏一生，造恶业一生，到时候你两手空空回去了，那这

个派那个帮，这个类属那个类属的，还是存在。事实难道是这样吗？不是。只是因为你心里确定了，所以也就成了现实。当你心里边认为自己最可恨的人变成了可爱的人的时候，对方自然就会发生变化。你对他非常友好，非常亲近地面对他，他有什么理由不对你好？他可能就会很尴尬地对你好。他对你以前那么不好，现在你对他这么好的时候，他心里就很过意不去，觉得欠你的似的，就不好意思了，所以不要提前给自己设帮派，也不要给自己设门派。任何一个隔阂不是别人建立的，而是先自己心里面限定的。假如打破了隔阂，那就什么都没有了，人的胸怀的大小是不大一样的。有的人胸怀大志，容纳百川；有的人心眼非常小，一点小事都容不得，容不得就产生了这个派那个派。假如这个人是个领导者，那他的下属就惨了，一辈子不得安宁。他自己心胸就如此，下面的人跟着他学，整天就是你争我夺。如果领导非常宽厚，非常慈悲，不分这个派那个帮，对大家一视同仁，下面的人也会潜移默化地受他的影

响，自然没有派、没有门、没有族，互相之间越来越好，越来越亲近。我们不能把自己装在一个小笼子当中，否则，我们就会一生痛苦。所以，一定要修平等舍。所谓的心胸宽广，什么意思？就是不但要能够容忍好人，也能容忍坏人。说实在的，我们说，这是坏人！就是不能容纳他，说明你也是坏人。你比他好不到哪里去，他之所以坏，就是容纳不下别人，你不能容纳他，那你也是跟他一样的坏人，没什么区别。别人对他怎么样不好，你说：阿弥陀佛，没事，挺好的。对别人说，他挺好的，如何如何好，这样做才比前者强。有的人虽然没有受过非常正规的佛学教育，但生下来就有包容心。我的弟子当中有一个人，从小在政府的这种体制下长大的，学习的也是世间的一些知识，并没有接触过很多出世间的知识，但很有智慧、聪明过人，我看到心里就生欢喜，他总是把所有的坏事当好事看，人家说这个如何不好，他说其实挺好的，而且能够找到很多正面的理由。这就是前世有修行。有的人，学过

无数的佛学知识，可以说肚子里面装满了佛学知识，但是越装满佛学知识，越说：这个不行，那个不好。多一点理解，多一点谅解多好，对方有点差，你多谅解他不好吗？其实，我们家庭的不合，社会不和谐，僧团不和睦，世界不和平，都是来自不能互相容忍，不能忍辱。和谐、和睦、幸福从哪里来呀？就是从能互相容忍来。容忍什么？容忍对方的缺点，容忍对方的过失，容忍对方的不是，那就是大德，所以我们一定要修习平等舍，这是我们修行尤其是修行大乘法的根本。

若于此人心平等已，想面前有一极悦意者如母亲、有一极不悦意者如仇敌之二有情。此二人同欲安乐、不欲痛苦，如今认作亲友者，无始生死以来曾是仇敌之首，数难计量；如今认作仇敌者，无始生死以来曾是慈爱呵护之母亲，数难计量，于谁当贪？于谁当嗔？应修远离亲疏贪嗔之平等心，启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

假如认为自己于可恨的敌人也能够产生平等舍

的心的时候，就在自己的面前观想两个人，一个人可以让自己生起欢喜心，自己最可爱、自己最在乎的人，比如说自己的母亲，然后再观想一位生平最恨的人，让二者坐在一块儿，首先心想，这两个人，虽然一个是最恨的人，一个是最爱的人，但是，从他们两个的角度，两个人都希望得到快乐，两个人都不希望遇到丝毫的痛苦，从这个意义上说，他们没有任何区别。从我自己的角度来说，我现在把她当做最可爱的母亲或最喜欢的人，虽然此生对我有些恩泽，但前世做过我的敌人，我被她砍掉的头颅聚在一块，比须弥山还要高。喝过我的血，这些血聚在一块，比大海还要深广。也不是说生生世世对我有恩泽，恩人也不是。现在我恨得咬牙切齿，看都不愿意看一眼的这个人，曾经也做过我的母亲，我也曾经靠喝她的乳汁长大，这些乳汁聚集在一块比大海的海水还要多。她为我牺牲的生命，每一个头颅放在一块，比须弥山还要高。她给我的恩泽比天高，比地厚，她也不是说生生世世都是我的敌人，而只不

过这一次，我和她阴差阳错地变成对立面了。看起来，是大恩人呐！心里这样想。到底我爱谁、恨谁呢？你爱的对象居然也杀过你无数次，恨的人居然救过你无数次，你到底爱谁、恨谁？一切的根源都是内心的贪嗔所致！所以，对这样的两个人，愿他们远离一切贪嗔心，能够住平等舍，祈请上师本尊加持我能如是行！念的时候怎么念呢？这一段全部一起念就行了，从头到尾。修的时候，可以先从观想陌生人开始，接着对自己最亲近的人修平等舍，再对最可恨的人修平等舍，最后把最可爱的人和最可恨的人放在一块修平等舍，一个一个来修，如能对自己最恨的人生起平等舍，再用同样的方法对其他使自己生嗔恨的人修平等舍，同样对自己最贪著的人生起平等舍之后，再对其他的贪爱对境修平等舍。当能够对人和非人、妖魔鬼怪，旁生等任何有情都能够生起平等舍的时候，就算是生起了非常殊胜的平等舍了，这个念二十一遍。最好是对陌生人修平等舍的时候念二十一遍。如理思惟，对最贪爱的人修平

等舍念二十一遍，对最可恨的人修平等舍念二十一遍，然后二者结合修的时候多念一点，念几百遍。

若于此心平等已，于一切有情修平等心。修习之理：当思一切有情同欲安乐、不欲痛苦，对我而言，一切有情皆是亲友，不应时或认作亲近而兴饶益，时或认作疏远而加伤害，当修远离亲疏贪嗔之平等心，启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

然后对一切众生如是修，这以上念二十一遍。这是对一切有情修平等舍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍对中庸、亲、疏等一切有情生起平等舍的罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中对中庸、亲、疏等一切有情远离贪嗔生起平等舍的殊胜证德。

这就是平等舍的修法。非常重要，是发菩提心的基础。有非常好的平等舍作基础，才有可能生起

菩提心。如果平等舍修不好，修菩提心就没有希望。生起菩提心无望，趋入大乘法就无望。所以说修平等舍这件事绝非小事。大家一定要努力地修。有人说，我就不这样修，千万不要这样想。包括我自己在内的每一个人都有这方面的缺点，因为贪嗔是我们无数世来不断在心中串习的，无量无边的恶习气，只不过有的人重一些，有的人轻一些，内心深处没有贪嗔之心的人很少。我们要学佛法的第一个考验就是能不能够成功地对付对悦意对境的贪著，对不悦意对境的嗔，要是对付得好，我们从此以后，就能奠定光明的前景，光明的通道，除去修行的最大的障碍，如果不能修平等舍，就非常麻烦，以后修行就会很困难，大家一定要用心修平等舍。

### 七支因果菩提心之一：知母

继修知母乃至菩提心之理。于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：然则何故一切有情皆是亲友？当思生死无始故，生亦无始。生生相续，无一地未曾受生，受生亦无数。无一类有情身未曾受取，取身亦无

数。无一有情未曾为我母，为母次数亦无数。无一有情得人身时未曾为我母，为母次数亦无数，并仍将为母，是故皆是施恩呵护之母。

为什么要修知母？其实知母的目的就是让你知恩，因为母亲的恩德最大。假如你认为一切众生做过我的母亲，而且做过无数次的母亲，那这个恩就不用说了，恩比天高、比地厚。把一切众生念为母，是生起大慈大悲心的基础，我曾经在青海大学、中国人民大学讲知恩感恩，特别生欢喜，因为这是大乘菩提心的修法，讲得自己心里很舒坦，给别人讲也很受益。

首先，于观修顶上师长本尊之中，作如是思惟，这个部分不需要念。“然则何故一切有情皆是亲友？”前面说一切众生都是亲友，为什么呢？“当思生死无始故”。前世是无数的。这里有五个无数：一、身无数，二、受生无数，三、取身无数，四、母亲无数，五、做人母的次数无数，六、将来还会无数次做母亲。所以一切众生皆是我母。

一、身无数。生无始，死亦无始。我们的生死轮回从来就没有开始，也不会自己结束。我们的最初的前世是什么？很奇怪，我大概十二、三岁的时候，特别想知道，我的第一个前世是什么？老想找到第一个。我觉得全世界的众生都有相同的想法，所以婆罗门教提出，人最初的前世是由梵天所造。一开始，我没找到答案，后来在佛教当中找到了，这个答案跟我想象的不一样，我只是一直在想自己最初是什么，结果发现没有最初，佛教里面说“生亦无始”。

二、受生无数。生生相续，无一地未曾受生，受生亦无数。六道轮回，天界、人间、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生等等，从方域来说十方，东南西北，东南、西南、西北、东北，上、下等等，我们前世，在任何处所，都会受生，所以说受生无数。

三、取身无数。无一类有情未曾受取。所有众生在不同的地方，做过不同的众生。比如：地狱、饿鬼、畜生、阿修罗。我们非常幸运，能够以人的模样来到大庆这个地方，而且坐在道场里面听法。我们曾经无

数次是鸟兽的模样，在这里的天空飞行，在此之前也可能做马、做牛，在这里游转。也有可能是老虎、狮子，在这里生活。总而言之，我们到这里来并不是第一次，而是来过无数次。不是以一类众生的模样出现，有时候是以蛇的模样出现，有的时候是以鸟兽的模样出现，有的时候是以昆虫的模样出现，有的时候是以人的模样出现，有的时候是以妖魔鬼怪的模样出现，那就叫做取身无数。

四、母亲无数。依次类推，无一有情未曾为我母。众生受生的方式有四种，胎生、卵生、湿生、化生，其中除了化生，绝大多数众生都是胎生，胎生都需要母亲，因此，每一位众生都做过我的母亲，所以我们无数世以来，母亲的数量也是无数的。

五、做人母的次数无数。每一个众生是不是仅作过我一次母亲而已？佛陀说无一有情得人身时未曾为我母，每一个有情不但做过我的母亲，而且做过我作人的时候的母亲，并且做过无数次。

六、将来还会无数次做母亲。如果这一次不能

断轮回根，众生将还会继续作我的母亲，所以说一切众生皆是我母。这样的细节牵涉到有没有前世的问题。关于这个问题我在《生死之旅》当中讲得比较清楚，今天就不多说了。

或念：有情无数故，非一切有情皆是我母。然非如此。当思：正如有情无数，我生亦无数故，一切有情皆是我母。或念：我与一切有情互不相识故，彼非我母。此亦不然。当思：现世中母子互不相识者亦多故。或念：一切有情乃我前生之母，已逝故不应是母。当思：然则，昨日之母今日已成过去，彼亦应非是母。是故昨日之母与今日之母二皆是母无异、施恩呵护无异；如是，前生之母与现世之母二皆是母无异、施恩呵护无异，一切有情皆是我母！

于此若生觉受，当修念恩。

对此，有人可能会产生这样的疑问：

一、有情无数故，非一切有情皆是我母。众生的数目太多了，并非一切有情皆是我母亲，可能其中一位是我的母亲，但不是所有的众生都是我的母

亲。对此应该这样去解除疑惑，当思：像一切有情无数一样，我的前身也是无量无数的，所以说一切有情都曾做过我的母亲。这是第一个断除疑惑的办法。

二、我与一切有情互不相识故，彼非我母？我与一切有情互不相识故，彼非我母。此亦不然。我不认识这些众生，他们也不认识我，怎么会是我的母亲呢？要有这样的疑惑的话，其回答是什么呢？当思：现世中母子互不相识者亦多故，何况前世乎？就是说，此生当中母亲和儿子之间不相识的都很多，何况是前世呢？不是说是母子之间一定互相认得。

三、或念：一切有情乃我前生之母，已逝故不应是母。众生可能是我母亲吧，但是前世的母亲，不是今生的母亲，所以说这已经过去了，不再是我的母亲了。这是非常荒唐的想法。为什么？按照这种说法，那昨日的母亲今天就不是母亲啦？昨天已经过了，那今天就没母亲了，不是这样的。同样，今生的母亲和前世的母亲都是母亲，再说你昨天借了别人的钱，

今天就不还了？再说去年借的款和昨天借款的人，都是借债，并非昨天借的需要还，去年借的就不需要还，没有这回事。同样的道理，前世给予我恩德的母亲和今生给予我恩德的母亲，其实有同等的恩德，没有什么区别，所以不认前世的母亲的理由是荒唐的，说不过去的。是故昨日之母与今日之母皆是母亲无异，施恩呵护无异，都是母亲。如是，前生之母与现世之母二皆是母无异，施恩呵护无异，一切有情皆是我母！

这样类推，自己的母亲，不仅此生是母亲，而且前世是母亲，无数世是母亲。自己的父亲，此生是父亲，前世也做过我的母亲，自己的兄弟姐妹，自己的丈夫，自己的妻子，自己的儿子，自己的亲朋好友，自己认识的人，陌生的人，以及自己最可恨的敌人，都执为母亲。然后不仅是人类，而且畜生、饿鬼、地狱当中的每一位众生以及阿修罗和天界等等的每一位众生，总而言之，一切有情皆是我母。认知到这个的时候，就可以生起念恩之心。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、

光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍相续中生起一切有情皆是我母，无始以来我的母亲无数，此生的母亲与前世的母亲没有任何区别，这样觉受生起的一切罪、障、病、魔悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长等等；特别是自他相续中生起一切众生皆是我母的殊胜证德。

### 七支因果菩提心修法之二：念恩

于观修顶上师长本尊之中，想自己现世之母呈年迈相在前，次作如下思惟：此母不仅于今世、无始生来亦无数次为我母。尤其于今世，初慈护我于胎中，出生后置我于软垫，十指捧玩、偎以身暖，慈颜笑迎、喜目顾视，口拭鼻涕、手除便秘，视我微恙较自己命难之苦尤剧，不顾罪、苦、恶名及性命，将辛劳成办之一切饮食、财物慈施于我，竭尽全力为我成办无量利乐、救护无量危害痛苦，恩德浩大！

念恩当中第一个就是念此生母亲的恩德。如何对此生的母亲念恩呢？首先观想此生的母亲，年纪

比较大，然后心想此生母亲曾经做过我无数次的母亲，而且每一次做母亲都给了很大的恩德。尤其是此生当中，在自己长大的过程当中，她对我呵护有加，比如说最初在胎中的时候，她百般想办法，保护自己胎中的儿子，自己喜欢吃的东西都不敢吃，喜欢穿的衣服不能穿，连打扮、走动都不敢，生下孩子之后放在软垫之上，十指捧玩，用自己的身体来为孩子取暖，慈颜笑迎、喜目顾视，口拭鼻涕、手除便秘。得小病，母亲心痛得比她自己死了、失去了生命还要痛苦和难受。为了我的守护，不惜做恶业、不惜辛苦、不惜承受恶名和骂名，甚至性命都不顾。她将一辈子努力积攒的财富，用于给我买吃的、穿的。竭尽全力为我做无量的利乐，无数次做救护，此生的母亲我难以报答她的恩德。要观想到满面流泪，身上每一根汗毛立起来为止，心里要发生这样的变化。

于此若生觉受，改缘父等其它亲友而修。修习之理：缘父等相，次作思惟：彼无始生来无数次为我母，彼时亦如现世母般施恩呵护，恩德浩大！

于此若生觉受，改缘为父亲、亲戚、儿女、丈夫、妻子、朋友之类的修习，缘父亲修就是把父亲观想在面前，心想：此生的父亲，前世做过我无数次母亲，做我母亲的时候，就如我现世母亲的恩德一样，他对我有许多的恩德，施恩呵护，然后念想其恩德浩大，对父亲，对自己的兄弟姐妹，对自己的丈夫，或者妻子，或者儿女，或者自己的朋友，对每一个人做这样的缘念，直到生起觉受。

**于此若生觉受，改缘一切中庸而修。修习之理：缘诸中庸有情在前，次作思惟：如今我与彼等众人似不相关，然彼等众人无始生来无数次为我母，彼时亦如现世母般施恩呵护，恩德浩大！**

如果对父亲，对自己兄弟姐妹、丈夫、妻子或者儿女以及亲朋好友等等生起这样的觉受之后，改缘中庸之众生而修。什么叫中庸呢？即不是敌人，也不是朋友的那些人。心想这些人此生当中对我来说，无有爱恨，但是他前世作过我无数次的母亲，而每一次做我母亲的时候，也对我有很多的恩德，犹如此生

的母亲给我的恩德一样。然后思考，不仅仅是在做人的时候给予自己无数次的恩德，哪怕是做畜生的时候，也是不惜生命的代价来爱护自己的孩子等等，不断的这样想，直到对这些众生起像感恩这一世的母亲一般的感恩心为止。

于此若生觉受，改缘仇敌而修。修习之理：缘仇敌之相在前，次作思惟：如今为何视彼为敌？彼无始生来无数次为我母，为我母时，成办无量利乐、救护无量危害痛苦。尤其曾无数次和睦同心、不忍片刻分离。目前之状况乃是恶业所致，其他时间纯系施恩呵护之母！

于此若生觉受，改缘一切有情修习念恩。

把自己的敌人，或者最可恨的人，一个一个念想在现前，作如下思惟：如今为什么把他当成了敌人了呢？这些众生过去无始以来作过我无数次的母亲，每当作我母亲的时候，成办无量利乐、救怙无量危难痛苦等等。就像这辈子母亲这般，给予我一切的恩德，尤其是在无数世当中，我和这些众生之

间和睦同心，不忍片刻分离。目前互相之间如此仇恨，是因为前世所造的恶业所致，而恶业是毁坏今生来世的根本因，今生之所以我和他变成为敌人，一是我自己内心有嗔恨心，二是对方有嗔恨心。嗔恨心一旦膨胀，就爆炸了。平白无故地变成为敌人，但更多的时候，他作过我无数次的母亲，而给予过无数次的恩德，所以他对我恩德极大！

请大家记住啊，这些内容非常重要，我们行走坐卧当中的一切事几乎都与贪嗔有关，而断除贪嗔的最好的办法，就是由感恩来代替嗔恨，这是最好的消除嗔恨心的办法，也是最好的消除贪欲、生起慈悲心的方法，这就是将一切恶缘转为菩提的最殊胜的方法，大家一定要如理修行，否则没法生起菩提心。我们为什么对自己的亲友起贪欲，对自己的怨敌起嗔恨呢？其实很简单，无非就是为了维护自己的尊严而已，就这么简单。但却不明白，怎么样才算是真正地维护尊严。当你把尊严当成粪土的时候，你就是最有尊严的人。为什么？因为那个时候，

你不再为了贪嗔而执著，为了利益众生，放弃了爱我之心。所以《上师供》里面说，爱自己是一切损害之门，爱众生是一切利乐之源泉。我们一定要向那些菩萨摩訶萨学习，放下爱自己的心，爱护一切有情父母众生，远离对亲属的贪嗔痴，住平等舍。我们经常修四无量心，愿一切有情远离亲疏贪嗔，住平等舍，岂不善哉！愿其远离，我令远离，愿一切诸佛菩萨加持我能如是行。我们不要考虑要这些众生远离他们心中的贪嗔痴，而是我对自己贪爱的众生能远离贪欲，对嗔恨的众生远离嗔恨，住于平等舍。有了平等舍，才会有知母。有知母，才会有念母恩。前面前面是因，后面后面是果。

大家一定要进行菩提道次第闭关的修行。我这一次讲菩提道次第的目的就是，因为是冬天，东北天气比较寒冷，很多居士不外出，那就在家里找点时间，哪怕是七天，二十一天，修点道次第，今年大家一定要完成一些道次第的闭关。二十一天是最殊胜的，七天也行，十天也行。每天修一个所缘，十

天修十个所缘，这是非常殊胜的事情。如果能闭关二十一天，或者是闭关四十二天，六十三天，就更殊胜了，阿弥陀佛！

我千里迢迢从中国的西南来到了东北，你们也是千里迢迢来到这里，相会在富余正洁寺，其它的东西我也给不了你们，给你们权力？我自己也没什么权力，我给你们什么呀？我给你们财富，我自己都是和尚一个，没什么财富。我那么多的弟子，哪怕是把我身上的肉一块一块分了，一人也不够分一口，我能给你们的就是甘露妙法，就是讲菩提道次第。我认为我这个礼是很重的！真的。但你们能不能得到这个礼品，全看你们怎么接纳。如果我讲了半天，回家以后你自己不闭关修行，让书闭关修行，那这就不是送礼，而是送书。这部书倒是被布包着，闭关三个月，放在那里，不动了。自己没有闭关，那是不行的。

我知道你们当中有很多人，喜欢闭关，像台湾那些地方，很多藏传佛教的弟子，经常闭关。我跟

我的师父也提了我个人的想法，我说师父，在没修菩提道次第之前，修大威德金刚的闭关，是不是不算很殊胜。若是连菩提心、出离心都没有生起，修密法有什么用呢？师父非常同意我的这个说法，拍手赞叹。所以，我跟大家说，我们不要一开始就求无上瑜伽密法，从上而下来修，最后连出离心都没有，是不行的。从最好的法开始修，得到的却是最差的结果，那是比较糟糕的。从菩提道次第依止善知识往上修，死的时候修到圆满次第，那就厉害了！就算到不了圆满次第，作个菩萨也行。一个人，这辈子能够做到菩萨就知足了，非常了不起！但是，有没有可能做到？这就是你愿不愿意做的问题。只要你愿意，只要你有三年五年的时间，一定能够做得到！因为我们有这么好的办法，这是活生生的作菩萨的办法，你按照这样修，就没有理由做不到。

七支因果菩提心的修法，《安乐道》的科判和《掌中解脱》的科判不一样。按照《安乐道》的科判，总共就七个。就是平等舍，知母，观母恩，报母恩，

大慈、大悲以及菩提心。《掌中解脱》里面说了八个，而且平等舍不算。多了增上意乐，是不是《安乐道》里没有增上意乐？也不完全是，因为增上意乐列入了菩提心的范畴，菩提心的修行当中，由自己来担当利益一切有情的责任，为了达到这个目的，然后求证无上菩提。把这两个放在一块，就变成为七个。

《掌中解脱》里是把它分开的，《掌中解脱》从知母到增上意乐，前面的六个为因，最后生起菩提心为果。因为要生起菩提心，首先必须要有让一切众生远离痛苦，具足安乐的责任由我担当的心；其前提是一定要有让一切众生远离痛苦及痛苦因的心；其基础是对一切众生产生慈爱之心，即愿令其具足安乐及安乐因的大慈心；其前提是要了知一切众生皆是我母，恩德巨大，我当报答母亲之大恩，从这个门中了知。

### 七支因果菩提心修法之三：报母恩

如是念恩已，当修报恩。于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：无始以来施恩呵护于我之诸母，心为烦恼魔扰、神志不清而癫狂，无有能见增上生与

决定善之慧眼，亦乏善知识导盲。每一刹那皆为恶行所乱而颠仆，濒临总生死、别恶趣之可畏悬险，若弃而不顾，实不知耻！故当报恩，救拔彼等出生死苦、置解脱乐，启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

首先要了知报恩的对象是无始以来施恩呵护于我的诸母，而这些母亲当下的状况如何呢？非常悲惨：

一、心为烦恼魔扰、神志不清而癫狂。他们心为烦恼魔所扰，神志不清而癫狂，情形非常糟糕。

二、无有能见增上生与决定善之慧眼。无数世以来的母亲，因为没有能够了知如何获得来世人天安乐和究竟解脱的慧眼，犹如盲人一样。

三、亦乏善知识导盲。瞎子如果有引路人，还好说，可是很多的母亲没有遇见能够做引路人的善知识，没有引导者。

四、每一刹那皆为恶行所乱而颠仆。每一刹那，都被身口意的恶行所扰乱，行为完全颠覆，造了无量无边的恶行，必将堕入三恶趣等，按四川话是“昏

昏浊浊”，在轮回当中毫无自由地飘荡，找不到方向。

五、濒临总生死、别恶趣之可畏悬险。站在马上要堕落轮回，特别是地狱、饿鬼、畜生等非常恐怖的三恶趣的悬崖边上，只要一动就会马上掉下去，非常危险。对这样的众生我们要是不发慈悲心，不发善心，谁度他们呢？所以说若弃而不顾，实在不知耻。因此故当报恩，救拔彼等一切众生从生死轮回当中，脱离出来，将他们安置于解脱妙乐当中，祈请上师本尊加持我能如是行，念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身，降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积的一切罪障，尤其障碍生起为报答恩德之故，当从总轮回、别三恶趣苦中速疾解救一切母亲有情且安置于无上正等觉果位之罪、障、病、魔悉皆消除，身成澄明光体，寿命福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续当中生为报答恩德之故，当从总轮回、别三恶趣苦中速疾解救一切母亲有情且安置于无上正等觉果位之殊胜证德。

## 七支因果菩提心修法之四：大慈

次当修慈。缘一洽心至爱如自母者，当思此人既乏无漏乐，亦无有漏乐。彼自以为乐者终变为苦，求乐营谋悉为后世恶趣苦因，现世亦为辛劳所苦，绝无真实乐可言。若彼具足一切乐与乐因岂不善哉？！愿彼具足乐与乐因！我当令彼具足乐与乐因！启请师长本尊加持能如是行！

首先自己的母亲，她不但缺乏无漏的脱离轮回苦的安乐，即使是有漏的，轮回当中的人天安乐，也非常缺乏，并且她自己现在以为的安乐实际上最终也会变为苦。因为世间的一切安乐，本身就是坏苦，求乐所做的一切事，都是趋往恶趣的因。此生当中也是辛劳万分，没有任何真实的安乐，要愿她具足安乐，假如她能具足安乐及安乐因的话，岂不善哉！愿我能令其具足安乐及安乐因，祈请师长本尊加持我能如是行。

这跟《掌中解脱》讲的不大一样，《掌中解脱》是愿一切众生远离一切痛苦及痛苦因，具足一切安

乐及安乐因的事业，由我承办，将其放在增上意乐的位置上，单列的。这个地方后面有这一句话，我当令彼具足安乐及安乐因，就是增上意乐的一部分，如果要分开的话，就这样去分，也是可以的，念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍相续中生起愿一切有情具足安乐及安乐因之大慈心等罪、障、病、魔悉皆消灭，身成澄明光体，寿命福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起愿一切有情具足一切安乐及安乐因之大慈心之殊胜证德。

于此若生觉受，改缘父等其它亲友、中庸有情、仇敌乃至一切有情，如前而修。

对此产生觉受以后，对父亲，对哥哥、姐姐、妹妹，或者是丈夫、妻子，或者儿女，或者朋友，陌生人、敌人等等，把他搬出来修。修完了之后，把最可恨的敌人和最可爱的朋友放在一块去修，以

如是方式来生起大慈心，一定要发自肺腑地生起，愿此等有情具足安乐及安乐因，远离痛苦及痛苦因，这样的心要非常猛力。

### 七支因果菩提心修法之五：大悲

次当修悲。于修顶上师长本尊之中，观诸苦恼众生如屠宰之羊而修。修习之理：想彼相在前，四肢被缚、开膛破肚，屠夫之手伸入胸腔，羊知命已不保、耽视屠夫，思其苦恼之状。若彼远离一切苦与苦因岂不善哉？！愿彼远离一切苦与苦因！我当令彼远离一切苦与苦因！启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

首先要找一个非常悲惨的众生作为所缘，这样很容易产生大悲心。比如：正在遭受屠宰的一只羊，你心想羊在前面四肢被缚，被人开膛破肚，屠夫之手伸入胸腔，羊知道命已不保，瞻视着屠夫，然后思其苦恼之状，想像羊的绝望，想其悲惨痛苦之状，若这样的众生能够远离这样的痛苦及痛苦因，岂不善哉，并愿令这些众生远离痛苦及痛苦因的事业由我承办，然后我当令其远离痛苦及痛苦因，祈请上

师本尊加持我能如是行，这里将大悲和大悲的增上意乐都放在一起了，是这样的一种修法。但是增上意乐本身是放在菩提心的前面，愿一切有情远离一切痛苦及痛苦因，具足一切安乐及安乐因，为达到这样的目的，我要求证无上菩提果位。所以说二利当中的利他的部分是增上意乐部分核心的内容，从这里开始修行，是不分家的一种做法。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起于诸苦恼众生生起悲心之罪、障、病、魔，悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起于诸苦恼众生生起悲心之殊胜证德。

于此若生觉受，改缘放逸受用僧物者、破戒者、谤法者、邪见者、伤害有情而肆意造作种种罪业诸众生而修。修习之理：想彼等相在前，彼等行径若此，现世亦无安乐，死后旋即投生恶趣无疑，必将长时经受种种大苦。若彼等远离一切苦与苦因岂不

善哉？！愿彼等远离一切苦与苦因！我当令彼等远离一切苦与苦因！启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

如果对特定的非常悲惨的众生能产生大悲心，那么再将对境改为正在非常放逸的使用僧团财物的人。平常我跟大家说，要尽力不沾僧人的东西，因为出家人和寺院的东西要是独享的话，其罪过是非常严重的。个体的僧人，千万不要独占集体的财产，包括寺院的共同的财产。寺院的东西，不要随意享用，如果享用罪过会非常严重。在家人在寺院里边尽可能不用僧团的财物，如果是施主供养的共同使用的财物，可以享用，比如说中午吃饭，可以享用。为什么？因为这是居士发心供养出家人和在家人，这样的财物是可以享用的，但是单独供养给出家人的部分，是不能够占便宜的，否则罪过非常重。当对正在受苦的众生能够生起愿其具足安乐及安乐因的心之后，再缘受用僧物者，破戒者，诽谤佛法的人，邪见者，持有邪见的人，伤害有情的人，肆意造作种种罪业的众

生，一个一个缘念，然后心想这些众生，做了这样的恶业，现在没有安乐，来世必然堕入三恶趣当中。必将长时期遭受种种苦恼，若这些众生，远离一切痛苦，及即将引发痛苦的因，岂不善哉？愿彼等远离一切痛苦及痛苦因，我当令彼等远离一切痛苦及痛苦因，祈请上师佛加持我能如是行，念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起于诸种种罪业众生起悲心之罪、障、病、魔，悉皆净除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起于诸种种罪业众生起悲心之殊胜证德。

于此若生觉受，改缘母等亲友在前：此等亲友因现世营谋扶亲灭仇而为苦苦、坏苦所逼恼，无少安乐。又因现世专勤恶行、不生善心，死后旋即投生恶趣，必将长时经受种种大苦。若彼等远离一切苦与苦因岂不善哉？！愿彼等远离一切苦与苦因！我当令彼等远离一切苦与苦因！启请师长本尊加持能如

是行！如是等等。

然后缘念自己的母亲、父亲、以及亲朋好友等等，心想他们在这一生当中不辞辛劳，为了守护亲友，摧灭敌人而所做的一切恶业，终将带来痛苦，包括苦苦、坏苦、行苦，此生当中也无有真正的乐处，充满了苦苦和坏苦。由于今生做了许多恶行，死后必将堕入三恶趣当中，遭受长时间的猛力的种种痛苦。是故愿彼等一切众生远离一切痛苦及痛苦因，岂不善哉？愿其远离一切痛苦及痛苦因，我当令远离一切痛苦及痛苦因，祈请佛菩萨上师师长本尊加持我能如是行！念二十一遍左右。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍于现世专勤恶行、不生善心，死后旋即投生恶趣，必将长时经受种种大苦之母等亲友生起悲心之罪、障、病、魔，悉皆净除；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中于现世专勤恶行、不生善心，死后旋即投生恶趣，

必将长时经受种种大苦之母等亲友生起悲心之殊胜证德。

于此若生觉受，改缘中庸有情、仇敌乃至一切有情，如前而修。

如果对亲友等，能如是念想，之后再缘念中庸人，就是非敌非友之人，然后锁定某一个自己最痛恨的敌人，对其产生强烈的大悲心，然后再缘有形的畜生类的众生，然后再缘无形的，包括天界，阿修罗，饿鬼，地狱等等的一切众生，一一念想，对其产生大悲之心，如若连对鬼神也能够起大悲之心，那么鬼神不但不损害你，而且守护你，这是最殊胜的方便，即使是为了驱魔，修这样的大悲心也是功德非常广大。

### 七支因果菩提心修法之六：增上意乐

如是于慈心、悲心若生心意改变之觉受，继修增上意乐。

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：我当令一切苦恼、乏乐之有情远离苦与苦因！当令值遇乐与

乐因！尤其当令一切母亲有情获得断除二障及其习气之正等觉位！启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

这里单独讲了一个增上意乐的修法。科判里面没有出现，这部分就是增上意乐。其实大慈大悲和增上意乐后面都可以加上这样的观想。

以启请故，观顶上师长本尊之身，降澍五色甘露光明，灌入自他一切有情之身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍愿一切有情远离痛苦及痛苦因、具足安乐及安乐因之重担由我承担之增上意乐心之罪、障、病、魔等悉皆消除，身成澄明光体，寿命福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起愿一切有情远离痛苦及痛苦因、具足安乐及安乐因之重担由我承担之增上意乐心之殊胜证德。

### 七支因果菩提心修法之七：菩提心

次修菩提心。于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：自问可否将一切有情置于正等觉位？目前尚无力安置一有情于正等觉位。不仅如此，纵然已

证两种阿罗汉位，仅可成办少分义利，无力安置一切有情于正等觉位。谁具此力？唯正等觉有之。彼身功德，相好圆明庄严；语功德具六十音支，不起功用、以一音说法而一切有情随类得解；意功德现见如所有、尽所有一切所知，如母爱子、悲悯一切有情不分亲疏，刹那不逾调伏之时，事业无功用任运而转，身语意一一光明亦能将无量众生安置于一切智位，如是等等。简言之，具一切德、离一切过者，厥为正等觉。若欲自他二利究竟，必须获得如是佛位。为利一切母亲有情故，我定当速速获得大宝正等觉位，启请师长本尊加持能如是行！

以启请故，观顶上师长本尊之身如灯分二、化现出第二尊融入自身，胜解有一八大狮子擎举高广宝座，其上为杂色莲花与月、日轮垫，自成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。于自观释迦牟尼

尼佛之中，放出身、受用、善根呈五色甘露光明相，施予一切有情，胜解观想一切有情由此获得增上生与决定善圆满安乐。

念二十一遍。这就是修菩提心的部分。有两部分，一是菩提心的修法，二是以果为道的菩提心修法。

这样的以果为道的修法是班禅大师所传的非常殊胜的一个教授，《掌中解脱》里边专门提起过，《上师供》里边也提起过以果为道的菩提心的修法。

### 正修菩提心之一——以果为道的修法

观想顶上的师长本尊的身上化现出同样的上师本尊，比如说我们这样摀一下眼睛，一个太阳就会变成两个太阳。一个灯变成两个灯，就是从头上的本师释迦牟尼佛那里化现出同样的释迦牟尼佛，融入到自己的体内，融入之后，自己刹那间变成为释迦牟尼佛，端坐在八大狮子所擎举的上有杂色莲花、月、日轮垫的高广宝座之上，具有三十二相、八十种随好和六十妙音，一面二臂，右手定印，左手持

等持印。其上有盈满甘露之钵，身发五色光明，金刚跏趺而坐。

然后释迦牟尼佛的身体、受用、善根，化现为五色的甘露光明，施舍于一切父母有情，心想这样的光明和甘露触照一切有情，令一切有情消除一切所知障与烦恼障，具足现前究竟与圆满安乐的佛陀果位，都变成佛了。心里面要生起这样的心，这是以果为道的菩提心修法，非常殊胜。

这是《上师供》导论当中所说的，是班禅大师讲的，应该是格鲁巴恩萨瓦大师从宗喀巴大师那里耳传口授，获得的殊胜之法，这是一种修法。

### 辛三、如何作结行

如前。

### 庚二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示慈心、悲心、菩提心建立之经论等，如前

结行如何行犹如前面所说。在座间的时候看有

关大慈大悲和菩提心的书籍和解释。《华严经》讲菩提心功德的部分非常重要，《华严经》是一部非常殊胜的佛经。我们修大乘法的时候，自始至终都要尽力而为的看《华严经》里所讲的内容，有助于自己在相续中生起如是等心。噶当派的一位大德曾经非常感叹地说，假如没有把《华严经》翻译成藏文，西藏的菩萨怎么去修菩提广大行啊！可见《华严经》有多么的重要。因为《华严经》里边讲了菩萨广大行的一切修法，我们只是嘴里念是不够的，相关的内容在修的过程当中要配合去读，读完了之后理解，然后打座的时候把它加进去，这是非常殊胜的一种做法。

## 第七所缘：自他相换菩提心

### 己二、由自他相换之门发菩提心法

分二：庚一、座上如何修之理；庚二、座间如何修之理。

#### 庚一、座上如何修之理

分三：辛一、加行；辛二、正行；辛三、结行。

##### 辛一、加行

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”等如前。

启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情相续中，生起我爱执者，乃生死、恶趣苦等一切衰损之根源故，当令我爱执未生不生、已生断除；他爱执者，则为一切功德之源故，当令他爱执未生新生、已生增长之殊胜证德！

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、

光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起我爱执未生不生、已生断除；他爱执未生新生、已生增长之罪、障、病、魔，悉皆净除；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起我爱执未生不生、已生断除；他爱执未生新生、已生增长之殊胜证德。

## 辛二、正行

先于一切有情修平等舍心、知母、念恩三事。缘自己周围一切有情，复观自心，于自他二于谁爱执、于谁轻弃？当见爱执自己、轻弃他人之心任运而起，次作如下思惟：爱执自己、轻弃他人殊不应理，自他二者皆欲安乐、不欲痛苦故，当如我爱执般爱执他人。若他爱我，我心欢喜；若我爱他，他人亦当喜悦。又，虽欲求自利圆满，然因无始以来我爱执故，自他二利无一得成，复受种种痛苦。我爱执者，乃生死、恶趣苦等一切衰损之根源故，当令我爱执未生不生、已生断除。他爱执者，则为一

切功德之源故，当令他爱执未生新生、已生增长，启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

七支因果菩提心的教授来源于无著菩萨，由弥勒菩萨传于月称菩萨和寂护大师，最后传到阿底峡尊者。自他相换的菩提心修法是阿底峡尊者从上师阿瓦达谛巴等那里得到的，是文殊菩萨到寂天菩萨所传的法，主要理论出自于《入菩萨行论》。龙树菩萨的《中观宝鬘论》也有菩提心修法的理论依据。龙树菩萨《宝鬘论》在汉文的《大藏经》里边也有。

自他相换菩提心的修法是：先于一切有情修平等舍，然后修知母、念母恩、报母恩，或者修平等舍、知母、念母恩也行，这三个按照七支因果的修法修完之后，心想自己周围围绕着一切有情父母众生，然后心想自己观察我是爱一切众生，还是只爱“我”呢？当你观察的时候会发现，我们只爱自己的心非常强烈，轻弃他人之心任运而起。这里有三个内容：

第一、爱执自己、轻弃他人孰不应理。只爱自

己、轻视他人是不应该的。为什么呢？无论是我也好，他也好，都是希望得到安乐，不希望得到痛苦。既然愿意得到安乐，不愿意得到痛苦的心是相同的，那我怎么可以只爱自己而不爱众生呢？当知要如爱执自己般，爱执他人，也就是要像爱自己一般，爱一切人。

第二，应该爱一切有情父母众生。若他爱我，我心欢喜；若我爱他，他人亦当喜悦。就是说人家对自己非常好的时候，自己非常欢喜，如果我对一切众生非常好的话，这一切众生都会非常欢喜。所以，应该爱一切有情父母众生。

第三，他爱执者，则为一切功德之源故。爱“我”到底有什么好处？我爱“我”已经很久了，为了自利圆满之故，无始以来非常猛力地去索求。然而无始以来，自他二利之事一件也没有做成，反过来为了守护“我”，而造下了种种恶业，引出来种种痛苦的果报。所以，执爱“我”者是现前和究竟的痛苦之因，是招来一切衰损，生死轮回，特别是三恶趣

苦的根源，包括此生当中的疾病灾难，痛苦都来源于爱我之心，所以说一切衰损的根源，就是爱我自己。从此以后，当令我不再次生起只爱自己的心，并且爱一切有情，愿自他一切功德圆满，犹如释迦牟尼佛舍弃执爱自己，选择了爱一切众生。要证得断证圆满的菩提果位，我应该求取爱一切父母有情众生，将其作为一切功德的根源，当令他爱执，未生令其生起，已生令增长广大，祈请上师佛加持我能如是行。这念二十一遍左右。

简言之，释迦牟尼佛因轻弃自己、爱执他人，纯修利他，故证佛果。若我亦如是行，早已成佛；以未行故，今犹飘泊于生死，我爱执根深蒂固、他爱执难以新生，纵然生起，亦难持续故。爱执自己、轻弃他人之心刹那亦不令生起，而应轻弃自己、爱执他人。他之一切痛苦、罪恶皆取受于自相续，自之一切安乐悉施舍予他，我当令一切他有情远离痛苦、具足安乐圆满！

释迦牟尼佛因轻弃自己执爱一切有情纯修利他，

故证得了佛陀果位。若我亦能如是行，早已证得了佛陀果位。因为没有如此做，所以如今仍然漂泊在生死轮回当中，我爱执根深蒂固，他爱执难以生起，我们应该以“他爱执”取替“我爱执”，否则爱一切众生的心是没办法生起来的，纵然生起了那么一会儿，也难持续。轻弃他人的心刹那也不应该令其生起，而应轻弃自己，执爱一切有情，并愿一切他有情痛苦、罪恶，悉皆由我取受，取受于自我相续，我自己于无数世来所做的一切安乐的因和安乐的果报，悉皆施舍予一切有情，我当令一切有情远离一切痛苦及痛苦因，具足安乐及安乐因，如是修行，这就是自他相换的修行。

**然我目前尚无此力，谁具此力？唯正等觉有故，为利一切母亲有情，我当获正等觉位，启请师长本尊加持能如是行！如是等等。**

这样的力量谁有呢？我现在还没有这种力量，唯有无上正等觉佛才有，那么我为利一切有情父母众生，首先就要获得无上正等觉，然后才能度化一

切有情，祈请师长本尊加持我能如是行。这样念二十一遍左右。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起我爱执未生不生、已生断除；他爱执未生新生、已生增长之罪、障、病、魔等悉皆消除，自成澄净光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续当中能够生起我爱执未生不生、已生断除；他爱执未生新生、已生增长之自他相换菩提心之殊胜证德。

### 辛三、结行

如前。

### 庚二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示自他相换菩提心建立之经论等，如前。

## 第八所缘：以仪轨受持发心之法

### 戊二、以仪轨受持发心之法

分二：己一、未得律仪令得之理；己二、已得守护不坏之理

#### 己一、未得律仪令得之理

道次第中说愿、行二心依次而受。按寂天派，则同受为宜。其理如下：总加行次第、别依止知识法乃至菩提心之间诸正行所缘与相续和合而修。继而于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲有情，应速证正等觉位。是故，从今为始乃至证菩提藏之间，应受佛子律仪、学诸大行。乃至成佛之前，当受持为利一切有情当获佛位之心！胜解随师长释迦牟尼佛后念诵：

接下来是发心仪轨的部分。我就传授一下，不解释了。在《道次第》中说愿、行二心，依次而受。

按照寂天菩萨《入菩萨行论》，这个愿菩提心和行菩提心的授法是同时的。

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，  
于彼菩萨诸学处，如其次第而安住。  
我亦为利众生故，菩提心者令发起，  
于彼菩萨诸学处，如其次第而修学。

诵三遍，胜解获得菩萨律仪。

这个就是下面念诵的部分，面前观想体为上师，相为释迦牟尼佛的释迦牟尼佛相，然后念诵上面的颂词。

按照寂天菩萨《入菩萨行论》受菩萨戒，在师父面前受戒也行，每天在佛像面前也可以受戒，第一次在师父那里受是最好的，然后每次就可以在佛像面前受。其实菩萨戒即使没有师父的话也可以受，有一些其他的仪轨，比如阿底峡尊者的《道灯论》当中的仪轨，以及《瑜伽师地论》当中的仪轨。“诵三返胜解获得菩萨律仪”，第三遍的时候，就心想获

得了菩萨律仪。

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。

生欢喜心。

这个偈颂很重要，是说这次我得到了如此贤善的人身，获得了大乘佛法，尤其是我终于得到了菩萨的种性，成为继承佛位者。虽然一切众生皆有佛的种性，但是还不知道什么时候能够继承佛位，但自从发菩提心、受菩萨戒的那天起，就已经确定无疑，发菩提心者将继承佛位。菩萨称之为佛子就是这个原因。从今以后，我将尽力发起殊胜的佛的种性之业，精进修行一切善法，不做丝毫恶业等等。

## 己二、已得守护不坏之理

分二：庚一、座上如何修之理；庚二、座间如何修之理。

## 庚一、座上如何修之理

分三：辛一、不共加行；辛二、正行；辛三、结行。

### 辛一、不共加行

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”等如前。

于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，应思惟菩提心利益；昼三次、夜三次受持菩提心；众生行径纵极恶劣，我心终不弃舍一有情；为增长发心，当精勤积集供养三宝等二资粮。

以启请之故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍相续中生起念菩提心的功德、如理受持菩萨律仪仪轨，受戒已如理守护菩萨一切律仪，并且断四黑法修四白法，不令十八根本堕罪及四十六恶作等染污，舍命不违菩萨律仪的罪、障、

病、魔等悉皆消灭；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其是自他相续当中能够生起念菩提心的功德，如理受持菩萨律仪仪轨，受戒已如理守护菩萨一切律仪，并且断四黑法修四白法，不令十八根本堕罪及四十六恶作等染污，舍命不违菩萨律仪之殊胜证德。

按道理来说可以当成一个所缘来修。“总摄一切归处上师尊，能仁金刚持前我祈请”等前行的部分，是一样的。正行的时候就是说，仪轨之前发殊胜的愿。在佛菩萨面前每天受菩萨戒，然后修这部分。因为前面那个没有太多的空间，受菩萨戒念三遍即可。下面的偈颂念一遍就可以了。

首先观修顶上师长本尊，当思惟为利一切父母有情应当速疾获得正等觉位，是故应思惟菩提心的利益，这是四白法：第一，应思惟菩提心利益。第二，昼三次、夜三次受持菩提心。第三，众生行径纵极恶劣，我心终不弃舍一有情。第四，为增长发心，当精勤积集供养三宝等二资粮。

## 辛二、正行

又当断除下至戏笑，于师长等妄语欺蒙；于他行善令生悔意；以嗔恚心毁辱大乘菩萨；非增上心而行谄诌四黑法等忘失发心之因。当如理学修依四白法等增长发心之因。

其反面的内容就是四黑法，第一，下至戏笑，于师长等妄语欺蒙。要断除这种行为。

第二，于他行善令生悔意。别人行善积德的时候，劝阻他不要这么做。

第三，以嗔恚心毁辱大乘菩萨。

第四，非增上心而行谄诌。不行增上之心而行谄诌等，由谄诌门中欺骗他人。这些就是四黑法。十八根本戒和四十六恶做等，悉皆如理守护，不令毁犯。

简言之，乃至证菩提藏之间，应舍命防护清净菩萨律仪，绝不为十八根本堕与四十六恶作之过所染，启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

念二十一遍左右。如果这个不单列，直接加在自他相换菩提心之后就可以了，如果单列一个所缘，

就是第八个所缘。

如是祈请之故，观顶上观想这样，然后你就念二十一遍等，心想：

以启请之故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍相续中生起念菩提心的功德、如理受持菩萨律仪仪轨，受戒已如理守护菩萨一切律仪，并且断四黑法修四白法，不令十八根本堕罪及四十六恶作等染污，舍命不违菩萨律仪的罪、障、病、魔等悉皆消灭；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其是自他相续当中能够生起念菩提心的功德，如理受持菩萨律仪仪轨，受戒已如理守护菩萨一切律仪，并且断四黑法修四白法，不令十八根本堕罪及四十六恶作等染污，舍命不违菩萨律仪之殊胜证德。

### 辛三、结行

如前。

## 庚二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示守护不失坏菩提心之经论等，如前。

## 丁二、既发心已学行之理

分二：戊一、总学佛子行之理；戊二、别学后二度之理。

## 第九所缘：六波罗蜜及四摄

### 戊一、总学佛子行之理

分二：己一、座上如何修之理；己二、座间如何修之理。

发心后如何修菩萨广大行之理，是成为菩萨之后修行的内容。一般发菩提心以上的部分先修，等到什么时候生起了真正的菩提心之后，再往下修，这是一种做法。如果为了串习之故，从头到尾一个所缘一个所缘修也行。

### 己一、座上如何修之理

分三：庚一、不共加行；庚二、正行；庚三、结行。

### 庚一、不共加行

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请”等如前。复次，启请师长本尊加持，令我与一切母

亲有情能如理学修深、广诸佛子大行！如是等等。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起能如理学修深、广诸佛子大行之罪、障、病、魔，悉皆净除；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起能如理学修深、广诸佛子大行之殊胜证德。

“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我祈请”等如前。不共加行的内容很少，“祈请师长本尊作加持，令我与一切如母有情如理修行深广诸菩萨行”念七遍就够了。

## 庚二、正行

分二：辛一、成熟自相续之六度修持；辛二、成熟他相续之四摄修持。

### 辛一、成熟自相续之六度修持

正行一共有两部分：成熟自相续之六波罗蜜和成熟他相续的四摄。为什么叫成熟自相续和成熟他

相续呢？菩萨要先成熟自己的相续，然后要度化一切有情。为自相续成熟之故，修布施波罗蜜，持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、静虑波罗蜜、智慧波罗蜜这六度修行。

饶益有情有四个办法，一是布施，二是爱语，三是利行，四是共事。《广论》中所述的六波罗蜜和四摄的修行，依据的是《瑜伽师地论》。如果你想看更广的内容的话，整个《华严经》讲述的都是六度四摄的修行。

宗喀巴大师的实修《道次第》的内容很简单，前面六波罗蜜的修行部分，就是按《瑜伽师地论》的六波罗蜜进行修行。《瑜伽师地论》本地分第十三地声闻地里边奢摩他的修行方法，加上弥勒菩萨《辩中边论》中断五过，依止八对治的修法，两个结合起来就是奢摩他的修行。这两部论在唐朝的时候已经翻译成汉文了，非常清楚，解释也非常全。只不过没人把他拿出来修禅定。所以，现在有很多修禅定的人，根本就不知道什么叫初禅、二禅、三禅、四禅，更

不知道每一个禅，分成为六种作意：相作意、胜解作意、远离作意、摄乐作意、观察作意、加行究竟作意、加行究竟果作意。《瑜伽师地论》中关于这方面的内容特别清晰，非常完整，我们一定要多看这些重要的论典。

毗钵舍那的部分是从哪里来的？修行的方法来自于声闻地里边毗钵舍那的修法部分，但修行的内容是龙树菩萨的《中论》及《中论释》，以及月称菩萨的《入中论》、《入中论释》和《中论释》。“空性见”的修行依据龙树菩萨的教法，“广大行”的修法依据无著菩萨的教法，所以称他们两位为“大马车”，这就是菩提道次第中整个上士道修的内容。

于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，当不顾名闻利养，于诸正法匮乏有情尽力开示正法而行法施；救护诸为人、非人、四大所害有情出离彼等怖畏而行无畏施；于诸贫穷有情，断除悭吝、不求回报异熟，施予合宜资具而行财施。如理学修三种布施。简言之，

为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，应将自己一切身、受用、善根无吝施予一切有情。启请师长本尊加持能如是行！如是等等。增长舍心即布施修持。

布施波罗蜜分为法布施、无畏布施和财物布施。观想的方法如是。

一、法布施。当不顾名闻利养，于诸正法匮乏有情尽力开示正法而行法施；边念此句边思考，为利一切父母有情应速疾证得正等觉位，是故当不顾名闻利养，于诸正法匮乏的有情，尽力开示正法而行法布施。我正在为大家宣讲正法，这就是法布施。

二、救护诸为人、非人、四大所害有情出离彼等怖畏而行无畏施。将有情从人的伤害，妖魔鬼怪的伤害，地水火风等四大的伤害当中解救出来，这就是无畏布施。

三、于诸贫穷有情，断除悭吝、不求回报异熟，施予合宜资具而行财施。对缺乏财物者力所能及地布施财物、资具等，并且不求回报，没有一点点

慳吝之心，为财布施。

从“为利一切母亲有情……启请师长本尊加持能如是行！”念二十一遍左右。

以启请故，观顶上师长本尊之身，降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障悉皆净除，尤其障碍将自己一切身、受用、善根等毫无吝嗇施予一切有情之罪、障、病、魔等悉皆消除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起将自己一切身、受用、善根无吝施予一切有情之殊胜证德。

次为净戒修持。

于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，我当断除与断十不善等所承许律仪相违之诸恶行；施等六度与戒等净善，于自相续中，未生令生、已生令增；亦当令一切有情修持戒等净善而置于成熟、解脱之道。启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

于观修顶上上师师长当中，思惟为利一切有情

应速疾证得觉位。是故，我当断除与断十不善等所承许律仪相违之诸恶行，这就是律仪戒的部分。施等六度与戒等净善，于自相续中，未生令生、已生令增，这部分是摄善法戒的部分。亦当令一切有情修持戒等净善而置于成熟、解脱之道，这是饶益有情戒。我要修这样的戒，祈请上师佛加持我能如是行。

从“为利一切母亲有情…… 启请师长本尊加持能如是行!”念二十一遍左右。

以启请故，观顶上师长本尊之身，降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心当中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍相续中生起守护律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒之一切罪、障、病、魔等悉皆消除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其相续中生起为利一切有情众生求证无上菩提，是故，从此直至菩提之间守护律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒等一切戒律之殊胜证德。

次为安忍修持。

于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，纵然一切有情与我为敌，亦刹那不起忿恨，以德报怨，令自他相续圆满忍度等诸佛法。又，匮乏食、财、住处、卧具等与遭遇病痛等不欲苦时，当思：此等系往昔所积恶业之果，由此净除众多恶业故，亦非坏事。尤其为法安受苦忍，近于一切智道，故当甘受此等痛苦，截断自他生死、恶趣苦流。又，若信解黑白业之异熟、三宝加持、诸佛菩萨不可思议力、无上菩提、十二分教、菩萨学处者，果利极大。信解已，为证无上菩提故，当如理修学十二分教所诠义一诸菩萨学处。启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

不管是忍辱也好，布施、精进、持戒也好，前面一定要加上“为利一切有情父母众生，而速疾证得无上正等觉的菩提果位”，因为在有菩提心的情况下修布施、持戒、精进、忍辱等，才是大乘的布施、持戒、精进、忍辱，否则的话很可能会变成轮回的因。

一、耐怨害忍，观修顶上师长本尊之中思惟：为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，纵然一切有情与我为敌，亦刹那不起忿恨，以德报怨，令自他相续圆满忍度等诸佛法。我的敌人给我种种损害，鞭打、辱骂，或者对我做种种的折磨和种种重重的伤害，我应该刹那也不生起愤恨之心，当以德报怨，令自他相续当中圆满忍辱的诸法。这叫耐怨害忍。

二、安受苦忍。又，匮乏食、财、住处、卧具等与遭遇病痛等不欲苦时，当思：此等系往昔所积恶业之果，由此净除众多恶业故，亦非坏事。这是耐苦忍。就是缺乏吃的，缺乏财物，缺乏住处，缺乏物具等，遭遇病痛等一切痛苦的时候想，此等境遇皆为往昔所集的恶业的果报所致，由此能尽除过去所造的一切恶业，岂不乐哉呀？不是什么坏事，亦非坏事。由此而心生欢喜，越是遭受不幸，越是遭受磨难的时候，心里越生欢喜。为什么？我终于可以借这样的机会消业障啦！愿一切众生的病魔、痛苦、灾难降到我的头上，让我多受一点吧，这样的话能

够减轻他人之苦，心里如是思惟就是耐苦忍。

三、思择（谛察）法忍。尤其为法安受苦忍，近于一切智道，故当甘受此等痛苦，截断自他生死、恶趣苦流。又，若信解黑白业之异熟、三宝加持、诸佛菩萨不可思议力、无上菩提、十二分教、菩萨学处者，果利极大。信解已，为证无上菩提故，当如理修学十二分教所诠义一诸菩萨学处。启请师长本尊加持能如是行！

以启请故，观顶上师长本尊之身，降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍相续中生起耐怨害忍、安受苦忍、思择法忍之罪、障、病、魔悉皆消除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中为利一切有情父母众生求证无上菩提，是故从今直至菩提为止，当生起耐怨害忍、安受苦忍、思择法忍等殊胜证德。

次为精进修持。

于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母

亲有情，应速获正等觉位。是故，为成办相好等一一佛法、布施等一一菩萨法，纵然各以十万劫住无间地狱始证佛位，我亦不舍精进而生欢喜；于自相续，摄集甚深、广大善法；安置他有情于善道，令证无上菩提。启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

精进分成三部分，按照《瑜伽师地论》来说，一是甲铠精进，二是摄善法精进，三是饶益有情精进。按照《现观庄严论》来说，一是无怯懦精进，二是无耽著的精进，三是持圆满道的精进。持圆满道的精进也可以把它说成是甲铠精进。

一、甲铠精进。于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，为成办相好等一一佛法、布施等一一菩萨法，纵然各以十万劫住无间地狱始证佛位，我亦不舍精进而生欢喜。观修顶上上师、师长之中，当思为利一切有情，应速获正等觉，为成办三十二相、八十种好的佛的每一个身功德、语功德和意功德等，而做无量无边的布施、持戒、忍辱、精进、静虑、智慧。

纵然各以十万劫住无间地狱始证佛位，我亦不舍精进而生欢喜，这就是甲铠精进，哪怕这些菩萨的法，要在一万劫中呆在地狱里一个一个的修，才能证得佛陀果位，我也在所不惜，不打退堂鼓。往往，我们遇到一点点难事就打退堂鼓说：啊，我学不下去了，我不行了，算了。菩萨不应该是这样的，任何一种挫折，任何一种困难都打不倒他，我们也要懂得这样的道理，生起甲铠精进。我们要修菩萨广大行，三十二相、八十种好当中的任意一个，也得修无量无边的功德才能成就，要用非同寻常的勇猛精进，方能达到这样的目的，有非常勇猛的精进心，就是甲铠精进。

关于甲铠精进的细节我们在讲《现观庄严论》时已经讲过，甲铠精进还有一层意思，就是甲铠正行。布施波罗蜜的六种、持戒波罗蜜的六种、安忍波罗蜜的六种、精进波罗蜜的六种、静虑波罗蜜的六种、智慧波罗蜜的六种，这三十六个法都属于精进体系的内容，所以叫甲铠正行。属于精进体系的

法，都叫甲铠正行。

二、摄善法精进。于自相续，摄集甚深、广大善法，这是摄善法的精进。是在自己相续当中，一切甚深的法，一切广大的法，如菩萨十地、五道等法，一切善法皆摄持，就是摄善法精进。

三、饶益有情精进。不仅是自相续中要摄善法，同时令周围的一切有情也安置于善法当中，最终让他们获得无上正等菩提，这就是饶益有情精进。

以启请故，观顶上师长本尊之身，降澍五色甘露光明，灌入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍相续中生起甲铠精进、摄善法精进、饶益有情精进等罪、障、病、魔悉皆消除，身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其是自他相续中生起为利一切母亲有情，应速疾获得正等觉位，是故生起甲铠精进、摄善法精进、饶益有情精进之殊胜证德。

次为静虑修持。

于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲

有情，应速获正等觉位。是故当学：由体性分，世间与出世间静虑；由品类分，止、观及止观双运静虑；由作业分，现法身心乐住静虑、功德所依静虑及饶益有情静虑等一切菩萨静虑。启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

现在就是静虑的部分，静虑的部分简单说一下。

一、由体性分，世间与出世间静虑。静虑从体性上可以分为世间和出世间的静虑。什么是世间静虑呢？就是四禅，四无色，初禅、二禅、三禅、四禅，空无边、思无边、无所有、非想非非想，这属于世间的禅静虑。出世间的禅是什么呢？以人无我和法无我的空为所缘，修的这样的静虑是属于出世间的禅。在《瑜伽师地论》本地分第十三声闻地里边的内容就有世间禅和出世间禅的详细解释。但里边主要讲述的是小乘的世间禅，大乘世间禅就加个空性慧，现证空性的慧。

二、由品类分，止、观及止观双运静虑。除此之外修行方法基本上是一样的，然后从品位的角度

来说分止、观的静虑，止观双运，《菩提道次第广论》里边所说的奢摩他就是止，毗钵舍那就是观，止观双运就是毗钵舍那和奢摩他双运。

三、由作业分，现法身心乐住静虑、功德所依静虑及饶益有情静虑等一切菩萨静虑。由作用的角度来分，禅的功能有三类，一是现发身心安乐的静虑，就是让自己身心感到非常快乐，心轻安和身轻安；二是功德所依，一旦有了禅定之后，就可以以禅作为所依，修胜观，以殊胜的空性慧为所缘修胜观，能够增长一切三十七菩提分法的功德；三是通过神通观察对方的根器等，随机调伏众生，那就是有了禅定之后，会有神通，有了神通，就会知道他人心里想什么，最想知道的是什么，能随不同的根器讲不同的法，度化众生。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍修习禅定中远离一切掉举沉没、成就殊胜具相奢摩他之罪、障、病、魔等悉皆消除，

身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中能够生起具足身轻安和心轻安，远离一切掉举、沉没具量奢摩他之殊胜证德。

次为般若修持。

于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，当学实相，明——通达胜义之慧，五明——通达世俗之慧，以及通达如何饶益有情之慧等一切菩萨慧相。启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

念二十一遍。观想顶上师长本尊，作如下思惟：为利一切有情应速获正等觉位，是故应该学习通达胜义的空性慧。五明就是声明、工巧明、医方明、因明和内明，通达世俗的智慧，通达菩萨饶益有情慧等等，祈请诸菩萨加持我能如是行。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍相续中生起通达胜义之慧、通达世俗之慧，以及通达饶益有情之慧等一切菩萨慧相之罪、

障、病、魔悉皆净除；身成澄明光体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起通达胜义之慧、通达世俗之慧，以及通达饶益有情之慧等一切菩萨慧相，获得上师佛位之殊胜证德。

## 辛二、成熟他相续之四摄修持

于观修顶上师长本尊之中，当思：为利一切母亲有情，应速获正等觉位。是故，当行摄受一切有情为眷属之布施；由治罚、摄持之门说法之爱语；令彼实修所说法义之利行；如为他说、自亦实修之同事。应依此等善妙利他方便安置一切有情于成熟、解脱之道。启请师长本尊加持能如是行！如是等等。

现在讲为成熟他相续之故修四摄之理。四摄，一是布施，二是爱语，三是利行，四是共事。

一、布施。为利一切有情速疾证得无上正等觉佛陀果位，是故正行摄受一切有情眷属之布施。为了让众生变成为佛门弟子，而施舍于他们财物。人是有情感的动物，只要你对他好，那他必然会对你产

生好感。你不是为获得个人利益做布施，他对佛法就会生起信心。我们是修大乘法的人，要修四摄，我们的居士，我们的卓玛师父，在讲《般若》期间每天做布施，这属于典型的布施。有很多人刚开始可能是为了能得到别人的“布施”而来听法的，这很好。虽然一开始，他是为了钱来，但是来到这里之后，听法后就变了，他就开始懂佛法，就开始趣入正法，这样的人很多。其实来我们这里学佛法的人当中，有一部分是为佛法而来，有一部分是出于好奇心而来，有人听说这里有人做财布施，为了能得到财布施而来。来的理由不同不要紧，只要来了之后，用心学习，就能逐步懂佛法，逐步成为殊胜的修行人。所以，只要听到《菩提道次第》这样的正法，当然对方若是极恶之人那没办法，暂时可能不能得度。只要是有一点善种子的人，有一点信仰的人，没有任何理由不能在相续中种下善的种子。一定会逐步明白许多佛法，越学习就越会对佛法生起欢喜心，依教而行，成为大菩萨摩诃萨，这是完全可能而且非常殊胜的事

情。由此可见，实物布施非常重要。有的居士每天做一块钱的财物布施，也非常殊胜。我很欢喜，我知道让你给每一个僧人供养十块，一百块，你们拿不出来，就算能拿出来也只能拿出一次，天天这样供养也是很难的。但是让你拿出一百多元钱，给一百多个僧人做布施，你就能拿出来，而且心里边不起吝啬之心，很欢喜，而且这种拿得出手的次数还很多，每当做布施的时候，就能在心里边培养信心，对佛法就会越来越喜悦，同时又做了菩萨的这个四摄当中的财物布施，使很多人从未入道而入道，非常殊胜，非常好，我随喜大家。我最怕的有两个极端：

（一）我一说布施，你们就拼命地做。结果你们变成穷光蛋了。听说有一个外国的阿尼，听到米勒日巴大师传感动得泪流满面，她把自己积攒的全部财产，供养的供养，布施的布施，身上一文钱也没有了。感动完了之后，钱也没了，生活也很不好，为此她就很生气。她跟米勒日巴生气，说米勒日巴那个穷光蛋，把我也变成了一个穷光蛋了！刚开始

很感动，最后很生气，太可惜了，我就怕这样的事。

（二）一毛不拔。一点也不布施，就没法培养福报，能供养多少这不重要，哪怕是一毛钱的供养，也是培养福报的一种方式，培养信仰的方式。打个比方说我们现在这种做法特别好，虽然我很辛苦，你们为每一位僧人供养一块钱，我每天就给你献哈达，拼命地献，很辛苦。但是我很高兴，因为我在让你们种福田，很高兴，也很欢喜，大家心里也没有压力，因为承受得起，这是施舍。

二、爱语。由治罚、摄持之门说法之爱语；什么叫治罚呢？这个治罚不是交罚款的意思。治罚的一种解释是：如果对方说了不合理的法，颠倒的道理，依正确的道理驳斥他，让他明白什么才是正确的道理；还有另外一种说法，通过非常殊胜的妙语来赞扬、鼓励，用这种方式让对方趣入正法当中。爱语，简单地说就是好听的话，顺耳的话。通过讲顺耳的话让对方趣入正法。说到顺耳话，我得说两句，我发现内地有些寺院的个别出家人，非常凶猛，对居士

说话很暴力，就是骂，我不希望在座的出家人这样，这非常不好，作为出家人也好，居士也好，跟别人说话的时候要非常恭敬、和谐，不要太暴力，不说粗暴、粗恶的话，不说没有经过思量，让人难受的话，千万不能这么做。话该不该说，先问问自己，你愿意听难听的话吗？要是你不愿意听，别人可能也不愿意听。只要你跟对方多说一些好听的，非常柔和的语言，对方必然会用柔和的语言来回答你。至少一定不会用粗暴的语言回答你，就算是第一次回答是粗暴的，第二次他就不好意思了。我们做任何一件事情，该做什么原则问题，怎么做是方法问题。一定要有耐心、冷静，用柔和的声音去说话，不要用命令式的语气，叫别人必须这么做、那么做。表现出“我是最厉害的”态度，你就必须这么做。这样一来，对方的接受程度会大打折扣。有的人非常有号召力，不是因为他有权力发号施令，而是因为他说话的语言很善巧，让人听着很舒坦。有的人事很小，而且不是为了私人利益，但是说出话来别人就

是不爱听。因为他说话直，没有一点艺术，让人听起来难受。对他的话，第一次表现出了忍辱，第二次感到有点不舒服，第三次的时候，就大发雷霆了，最后闹得大家都不开心。所以要学会用柔和的语言表达自己的意思，这叫爱语。

三、利行。令彼实修所说法义之利行，自己所说的让他修行，如是做就是利行，就是很善巧的让他去利行。

四、如为他说、自亦实修之同事。如果跟别人说要这样修，自己如是不修，别人就不会相信你，自己也如是修，让别人也如是行，才叫共事或者同事。这就是依事等善巧利他之方便，安置一切有情于成熟解脱道，祈请上师本尊加持我令我能如是行。念二十一遍。

以启请故，观顶上师长本尊之身降澍五色甘露、光明，灌入自他一切有情身心，无始以来所积一切罪障，尤其障碍行持布施、爱语、利行、同事等四摄之罪、障、病、魔，悉皆净除；身成澄明光体，

寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起行持布施、爱语、利行、同事等四摄之殊胜证德。

### 庚三、如何作结行

如前。

### 己二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示深、广诸佛子大行之经论等，如前。

结行如前，座间要多看六波罗蜜相关的一些内容，包括六波罗蜜经、《瑜伽师地论》《菩提道次第广论》《菩提道次第略论》中关于六度四摄的内容。

### 戊二、别学后二度之理

分二：己一、学静虑体性奢摩他之理；己二、学智慧体性毗钵舍那之理。

## 第十所缘：修学奢摩他之理

### 己一、学静虑体性奢摩他之理

分二：庚一、座上如何修之理；庚二、座间如何修之理。

#### 庚一、座上如何修之理

分三：辛一、不共加行；辛二、正行；辛三、结行。

分成两个部分，一是学静虑体性的奢摩他之理。二是学智慧体性的毗钵舍那之理。

#### 辛一、不共加行

先修总加行次第，别下、中士道修心，次于地妙人贤之悦意僻静处，安住净戒，不与众人来往过密，断除粗分求欲分别、少欲知足。坐安乐座，令身端直，足结金刚跏趺，双手结定印，呼吸自然等，完备修止诸因资粮。

对修奢摩他应具备的条件，《瑜伽师地论》声闻地里边及《广论》和《略论》里面都说得非常清楚，可以看明白。

## 辛二、正行

修止所缘虽有多种，以缘佛身为善，此有成为最上念佛、堪修密法本尊瑜伽之器等多种需要。修习之理：观想顶上师长本尊心间放出细光如丝，光端有杂色莲花与月、日轮垫，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。佛身大小如蚕豆许，住于正对自己脐间前方空中，一心专注而作观修。或观：顶上师长本尊如一灯分二、分出第二位师长本尊融于自身，于八大狮子擎举高广宝座之上，有杂色莲花与月、日轮垫，自成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。如空中虹、有相无体，一心专注而作观修。

正行的部分。首先讲的是修奢摩他的所缘。所缘有很多种，但是随念佛的功德非常大。将来修密法本尊的瑜伽，也将变成修法的容器，有这样的作用和无量的功德之故，依佛像为修奢摩他的所缘是非常殊胜的。外道拿什么修奢摩他呢？用石头，木棍，所缘的目的就是让心能够安住，我们随念佛的身功德、语功德，缘佛像会更殊胜。将来要修密法，要修本尊相，以佛像等为所缘，可以造集一些习气，使自己成为法器。有两种方法，一个就是观想在自己的头上的上师身上化现出释迦牟尼佛，滑下来，来到自己丹田位置前的虚空中，大拇指这么大。然后把所有的心安住在这个上面，毫不摇动，这是第一种修法；第二个所缘是在头顶上上师释迦牟尼佛的身上化现出第二个释迦牟尼佛，并融入到自己体内，刹那间自己变成为莲花月轮之上，释迦牟尼佛一面二

臂金色身，右手着地印，左手持定印，具有三十二相八十种好的庄严无比的佛像。就观自身释迦牟尼佛的行相，其他什么都不观，把全部的心观注在自身释迦牟尼佛的佛像，这是两种办法，《广论》里边也说了很多办法，但这两个比较殊胜。

相比之下，观修丹田前面虚空，有大拇指大小的释迦牟尼佛是比较容易的。其实佛经里边有很多种办法，比如说把所有的心收摄在自己的身上，收摄到眼、耳、鼻、舌、身、意，轮流观想，十二处，十八界，或者五蕴之类的，以这种方式从外收摄到身体里边，方法有很多；《俱舍论》里边通过不净观的方式来修奢摩他，我认为龙树菩萨肯定也比较赞成这种不净观的修法。这种不净观的修法能断除贪念，能够使修行者厌恶一切情器世间，但也有不太好的影响，就是变得不爱说话，非常内向，跟外界完全隔绝的可能性还是有的。按照无著菩萨的修法就是依佛像为所缘来观想，就不会厌恶一切外在的世间法而行内摄，我觉得这是比较殊胜一点，这种

方式肯定也会比较好一些。

若欲修黄色而现为红色，若欲修坐相而现为立相，若欲修一尊而现为多尊等，此时不可随行其后，当于根本所缘一心专注而作观修。起初纵无澄明光体之明显，亦应于半分明显之身总相一心专注而作观修，一座之内绝不令沉掉现起。倘若现起，立即觉知，生起猛力欲断之心而一心安住所缘，于心中念念不忘、将护修习。此是初学者修习住心之要诀。

此时此刻你观想的是金色的释迦牟尼佛，有大拇指大小，但是突然显现为红色或者白色的时候，千万不要跟着他走。本来你观想的是坐着的佛像，结果佛像站起来并四处走动，不要跟着他走，重新开始观想自己该观想的内容，不要随着幻觉走。观想的时候要注意这一点。或者观想一个释迦牟尼佛的时候，出现了多个释迦牟尼佛，到处都是，也不正常，还是放下，重新观想，不要观想那么多，凡是不是自己特意安排的任何显现的东西，都得必须拒绝。

一开始的时候，你就要非常清楚佛像不是真实的，哪怕是显现差不多，你也安住，不要散乱，也不要多想。安住力强大了以后，然后慢慢地延续修行，再次提升佛像的明亮度和清晰度。打坐的时候，能在多长时间内不起沉没和掉举，就在多长时间内打坐，如果觉得再继续修下去可能会起掉举和沉没，就放下来，等会再打坐，这样一天做很多坐都行。修禅定的人，一天做五、六坐，七、八坐，十几坐，二十坐都行。坐五分钟十分钟，起来，然后再坐五分钟、十分钟，保证质量，每座的时间不要太长，随着定力的增加，打坐的时间也可以适当延长一点，这样做会比较好。要不然坐了两个小时，三个小时，结果不是睡觉，就是迷迷糊糊，这样效果就非常差，质量非常不好。一开始打坐就应该保证质量，而且意念这就是佛，并延续这种心续。

简言之，所谓：“依止八行因，断除五过失。”  
当由依止断五过对治八行之门修清净三摩地。

如果如法地修三摩地，就当按《辩中边论》当

中“依止八行因，断除五过失”所说，依靠八种行遮止五种过失，如是门中修行。

**始修三摩地时，懈怠是过失，彼对治有四：见三摩地功德之信、希求三摩地之欲、勤修三摩地之勤，及勤修之果轻安。**

在打坐修行奢摩他的时候起懈怠之心是最大的过失。为了避免这个过失当依止四种法，一、念想三摩地的功德而生起信心；二、希求奢摩他。要有非常强烈的修奢摩他的欲求；三、勤修奢摩他，勤勉和精进地去修行奢摩他；四、勤修，得到奢摩他之后就可以得到身轻安和心轻安的特别特别大的快乐了，心里要对这种身轻安和心轻安产生欲求之心。这四法就可以避免懈怠，要努力修行四个对治法，很重要。一是对三摩地功德非常虔诚地信仰，二是需求三摩地有非常强烈的欲望，第三是勤勉，精进修行奢摩他；第四，有通过修奢摩他获得身轻安和心轻安的安乐妙果的希求，修这四个法可以避免懈怠。

**勤修三摩地时，忘失教授是过失，彼对治为正**

念：非仅以不忘失所缘境为足，应一心观修所缘，具足心智敏锐之坚固定解。

“忘失教授是过失”，这个地方“教授”不是“讲法”的意思，而是“所缘境”的意思。这句话的意思就是，丢失了“所缘境”的过失是非常大的。打个比方说，我们本来在这观想释迦牟尼佛，想了半天想到别处去了，那就是丢失“所缘境”，就是丢失教授。要想不丢失“所缘境”就要做到以正念来对治，心时时安住在自己所观想的释迦牟尼佛的形象之上，并且“具足心之敏锐之坚固定解”，心里边非常强烈地认为“这就是释迦牟尼佛”。

入三摩地时，沉没、掉举是过失，彼对治是正知：以正知善观察沉没、掉举生或未生。上者，沉没、掉举将现之时即能了知断除；中者，生已无间即能了知断除；下者，沉没、掉举出现不久亦必能了知断除。

在打坐的时候，产生沉没掉举是最大的过失，为了对付这最大的过失要依止正知，什么叫正知？

知道自己在想什么，叫正知。有三种正知，最好的、中等的和差的。一、有上等智慧的人掉举和沉没，准备产生的时候就能知道，并立刻警惕起来；二、中等的人出现掉举沉没的那一刹才知道产生了沉没和掉举；三、最差的是一旦产生了沉没掉举之后，不久马上就知道。一定要有这样的正知。我们刚开始打坐的时候的确不太知道这样的道理，打坐之后就像做梦一样，坐着坐着就跑到别处去了，几乎半个小时都不知道自己已经走神了。打坐的时候常常出现自己完全沉迷在妙境当中而完全不知道的情况，这就不好，所以要能够对治掉举和沉没。

然则，昏昧与沉没两者之差别为何？所缘境不明、身心沉重之相，即是昏昧。心中黑暗笼罩，虽不离所缘而驰散他境，然无澄分与明分、正念力弱，即是粗分沉没。虽具澄分与明分，然决定所缘境之坚固解力稍趋松弛，即是细分沉没。彼等对治为思三宝功德、作意光明相及修风心融合虚空诸教授。

首先要认知什么叫昏昧，什么叫沉没，什么叫

掉举，这是非常重要的。那么什么是昏昧和沉没呢？所缘境不明了，身心感到非常沉重，那就是昏昧；“沉没”有“微细沉没”和“粗重沉没”两种，粗重沉没是怎么回事呢？心虽然安住在所缘境当中，但是心为黑暗笼罩，黑乎乎的，不再明亮；或者虽不离所缘境而驰散他境，所缘境的澄分与明分很差，就是清晰度和明亮度很差。心想安住于正念和坚固的定解，坚信其为佛的正念力，逐渐趋弱，这就叫粗分沉没；虽然所缘境非常清晰，非常明亮，并且一分钟也没有离开这个所缘境，但是心里边，就是没有“这就是佛的坚固定解”，心里边没有这种认知感，就叫作细分沉没。

出现这种情况原因是心往里收得太紧，收得太厉害了。太郁闷就容易产生这样的结果，要多想一些让人高兴的事，念念三宝的功德，菩提心的功德，暇满大义难得，让自己心里边高兴，兴奋。也可以以观想光明的方法来调整自心，或者心和空融为一体，或者观想自己心间白色的明点直接上来，到头

顶的上面，就在这个地方观想一个明点，就把全部的心，关注在这个地方，就能够改善自己的心情，这是对付沉没的方法。

心于所缘境不能安住、稍有驰散，是细分掉举，彼对治是依正念、正知而修。若依正念、正知亦不能安住，而驰散于诸贪欲境，即是粗分掉举，彼对治是修无常、三恶趣苦、生死苦及修强断掉举诸教授。

掉举是太兴奋所致，产生掉举的人往往是贪欲太重的人，而掉举也有微细和粗重两种：

1. 微细掉举。“心于所缘境不能安住、稍有驰散，是细分掉举”，就是心不安住，虽然心的主体安住于所缘境当中，但是暗暗的又在想别的事情。这就是微细的掉举。彼之对治是依正知和正念来修行。正念：安住于所缘境当中；正知：观察着我的心到底有没有跑，一会儿观察一下，一会儿观察一下。

2. 粗重掉举。“若依正念、正知亦不能安住，而驰散于诸贪欲境，即是粗分掉举。”即使依止了正

念和正知也不能够调伏，而完全进入自己的所贪境当中，就叫作粗分掉举。对治的方法是修死无常，三恶趣苦，生死轮回苦，此为强断掉举之教授。其实心往外跑的原因是什么？心流散于可爱境和贪欲境那怎么办呢？让自己产生点郁闷的心情就会好一些，比如多想一点死无常的恐怖，三恶趣的恐怖，六道轮回的恐怖，心里就会感到很悲伤，很难受，心不愿意往外跑了就收回来了，这是一种办法。

还有一种强制断除的办法，观想一个光明明点往下，到自己的肛门之下，把自己所有的心安住于这样的光明当中，整个心情就会安定下来，这也是一种办法，《掌中解脱》里边就有这些教授，这就是调伏掉举的办法。

出现沉掉时，不作行是过失，彼对治是沉掉生已无间即了知而作行断除。若心于所缘境太过专注，虽有明分，然因易生掉举故，难得住分。若宽坦松弛，虽有住分，然因易生沉没故，难得明分。故当观察自身体验，若心智过于策举有生掉举之虞，即

应稍弛；反之，若心智过于低沉有生沉没之虞，即应稍举，令得适中。于彼二界限中，若生散乱，令心稍抑而求住分。具住分时，则当提防沉没而求心智敏锐之明分。彼二交替行之而修，当可成办无过三摩地。若无敏锐定解执受之明分，仅有澄分，不可保信。

微细沉掉亦断、心持续入三摩地时，作行是过失。彼对治是不作行对治沉掉、舍而安止。

如是善修故，依次获九住心，当可成办具足身心轻安之奢摩他。

当产生掉举和沉没的时候，不作行是最大的过失。“不作行”是指无动于衷，不采取任何措施，那是不行的。采取什么措施呢？无论是出现掉举还是沉没，要立刻想办法来遮止掉举或者沉没，一开始就不让它抬头，一出现就马上遮止。无间了知而断除，这非常重要。在观想释迦牟尼佛时，太使劲了，就会产生掉举；太放松，会渐渐丢失“这就是佛”的认知。那怎么办呢？打坐的时候，先做实验，看

看自己用多大的劲儿，会起掉举，用多大的劲会沉没，当自己要掉举的时候，就稍微放松一点，当自己要沉没的时候，就稍微用一点力。打坐的力度掌握好，在这种状态下安住，下一次就能记住使多大的劲儿，以非常合适的方式安住，只有这样才能够生起非常具量的奢摩他。只是一味地讲究安住不动，不讲究“这就是佛”的定解心是不具相的，不具量的奢摩他；一味地讲究“这就是佛”认知感和清晰度，不讲究把心坚固地安住在这个地方也是不具量的。修奢摩他既要清晰、有认知感，又得有非常好的定力，安住不动摇，很重要。不要让心跑到别处去，这样才可以。

当心达到了第八住心的时候，一入定稍微用点劲，就可以了，就不用再动了。一座之中就不会起掉举和沉没。等到八住心已经达到了非常圆满之后，进入九住心的时候，就可以放下作行。什么叫“放下作行”呢？就是指不要去使劲，不要刻意地思考什么，一开始心就安住不动，放松下来。这个时候

心即使再放松也不会沉没和掉举，此时此刻，正知正念完全可以放下来。连作行都可以放下来，一开始打坐的时候，作行不能放下，这样才能够达到九住心。

以这种修行方式来使自己的“九住心”圆满。第一住心，寻找所缘境；第二住心，能够持续安住于所缘境中；第三住心，前面安住于心和后面的安住于心的时间差逐步逐步地缩短；第四住心，前一次安住和后一次安住之间没有距离了，但是在安住的时候会产生强烈的粗重的掉举和沉没；第五住心，通过如理的修行，使粗重的掉举心不生起，但是会生起微细的掉举；第七住心，能对治微细的沉没心，再修行一段时间之后，可能会生起微细的掉举心；通过第六住心的修行最后达到几乎不起一切微细和粗重的掉举和沉没，只是偶然起一次微细的掉举或沉没；第八住心，刚开始入定的时候稍微作行。什么叫作行一下呢？就是用力，然后一座之上就可以不再起掉举和沉没，不断的修行之后，达到第九住心；

第九住心，根本就不需要作行。一入座就能直接进入三摩地当中，不需要做任何的作行，这叫九住心。九住心的末端，能够产生身轻安和心轻安。能达到“九住心”的境界就达到了具量的奢摩他，这个就是奢摩他的修行内容。

### 辛三、如何作结行

如前。

### 庚二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示奢摩他建立之经论等，如前。

座间多看看专门宣讲奢摩他的这些经论。

### 己二、学般若体性毗钵舍那之理

分二：庚一、座上如何修之理；庚二、座间如何修之理。

#### 庚一、座上如何修之理

分三：辛一、不共加行；辛二、正行；辛三、结行。

## 辛一、不共加行

同奢摩他一节。尤其应如理依止善知识智者，听受胜观教授；视师长与本尊无别、猛力恳切启请；以及精勤积资净罪。此三事合修乃通达正见不可或缺之加行。

不共加行同奢摩他一节。尤其应该如理依止善知识，听受毗钵舍那的教授，视师长与本尊无别，猛力祈请，于此精勤积资净罪。此三事合修是通达正见不可或缺的加行。宗喀巴大师当年实在生不起空性慧的时候，就按文殊菩萨授记，专门去苦行修行，修三百五十多万长头，念三十五佛忏悔，消除全部的罪障后，宗大师在 41 岁时候，证得空性的智慧，证得空性慧是非常重要的。一定要有三个配合：一、依止善知识修上师瑜伽；二、造集福报；三、消除罪障，积资净障。

## 辛二、正行

分二：壬一、抉择修习补特伽罗无我之理；壬二、抉择修习法无我之理。

## 第十一所缘：抉择修习补特伽罗无我之理

### 壬一、抉择修习补特伽罗无我之理

佛经中说有无边抉择无我之正理，初业行人依四扼要抉择则易通晓。

抉择之理：我等下至沉睡之际，内心亦坚执有“我”，此即俱生我执。受他人诬陷时，自念无辜受其陷害，内心所坚执之“我”现前而有明显之相。此时应以心之一角而作观察：彼心执何为我、如何执我。若后者观察心力大，前者执我心必将消失。是故心之总体大部当持续生为“我”想体性，次以心之一角而作观察。如是观时，则见俱生我执所执之“我”，既非自己五蕴或身心之外之他物，亦非五蕴之一或身心之一为“我”，而是于唯五蕴聚集体或唯身心聚集体上，执有一非唯分别安立、本来即能自立之“我”，此即俱生我执执我之相，其执受境之“我”乃应破之所破。是故不应仅以听闻理解或文字了解为足，当于

自相续上明确定解此执著相。此即第一所破显现理决定扼要。

正行分成二个，第一个抉择学习“补特伽罗无我”之理，第二个抉择学习“法无我”之理。抉择补特伽罗无我之理，佛经中说有无边抉择无我之正理，初业行人依四扼要抉择则易通晓。《菩提道次第广论》当中也是通过“离一多”论来建立“无我”的正理。

这四个扼要总共有四个部分，一、了知所遮的扼要；二、周遍的扼要；三、离一的扼要；四、离多的扼要。抉择之理：我等下至沉睡之际，内心亦坚执有“我”，此即俱生我执。受他人诬陷时，自念无辜受其陷害，内心所坚执之“我”现前而有明显之相。内心坚持有我，就是“俱生我执”，若受他人诬陷，或自念无故受陷害，或者内心坚执“我在”而产生烦恼时，不要关注别人怎么诬陷我，而要看污陷我的时候，“我”到底是什么样的“我”？委屈者“我”到底是谁呢？怎么执呢？执法如何呢？就要观

察这个。就是在“我执”强烈显现的时候观察“我执”，

“此时应以心之一角而作观察：彼心执何为我、如何执我。若后者观察心力大，前者执我心必将消失。是故心之总体大部当持续生为“我”想体性，次以心之一角而作观察。”此时应该以心之一角作观察。彼心执何为我，如何执我，如果观察如何执的心力大，“我执”就会消失了。因此，观察的心力要稍微小一点，“心”的大部分精力持续执着于“我被别人污辱了”，“我很委屈”，“我被别人如何如何”，继续让心去想。心想“我怎么去对治我执”，“我到底是谁，是身体，是肉躯，是心，还是肉躯和心之外的法？”

“我执的这个我，到底是什么呢？”，实际上“我”不是五蕴之外的我，也不是五蕴之内的我，而是在五蕴聚合后，非常模糊的、看起来好像是独立自在的、无有所缘的、坚固不变的我，我们就是在执这样的“我”，而这样的“我”嘴里面可以说出来，但说出来的还不是“我”。要想体验什么叫“我执”，必须自己体会。没有任何一个人能说清楚，只能够

感觉得清楚。“我执”不是别人讲就能听得懂的，而是自己体察自己心里的感觉时，感受到的一种东西。当你认识到“我执”执“我”到底怎么执，“我”在什么之上执“我”，如何执，所执的“我”到底是坚固不变，还是无常。这些问题都弄明白了，此即第一所破显现理决定扼要。那第一个所破显现抉择的扼要就达到了。

第二周遍决定扼要。内心所坚执之我，若于五蕴上有，则我与五蕴为一而有？为异而有？除此二者外，绝无第三种可能。又，任何一法，或以一相而有、或以多相而有，除此二者外，绝无第三种可能。于此应作决断。

第二个周遍决定扼要。你知道了“我”怎么执“我”，被委屈的这个我是五蕴一体的，还是与五蕴相异？为什么一定是这样？凡认为有“我”，要么“我”与五蕴是一体，要么与五蕴相异；要么是一个“我”，要么有多个“我”，即不是一个“我”又不是多个“我”，是没有道理的，除了与五蕴一体，或者与五蕴相异

之外，也不存在其他的“我”，有“我”的话，要么跟五蕴一体，要么与五蕴完全相异，决定周遍。

第三离谛实一决定扼要。若思此所执之我与五蕴为一，则因补特伽罗为一而蕴有五，我亦应成相续各异之五。又因补特伽罗为一，五蕴亦将成不可分之一。如此等等，有此众过故，应思：如是所执之我与五蕴非一。又，如是所执之我与五蕴若为一，五蕴有生灭故，彼心所执能自立之我亦将有生灭。若如此，则有生灭之我与彼之前后诸刹那为一？为异？若为一，则前、后世之我与现世之我三者成不可分之一；若为异，总唯相异不必即成无关之异，然若为自性有之异，则必成绝无关联之异。因前、后世之我与现世之我三者成绝无关联之异故，遇未造业、失已造业。如此等等，有此众过故，应思：如是之我与彼之前后诸刹那非异，是故彼心所执之“我”与五蕴非一。又，如是所执之我与五蕴若为一，以是实有之一故，一切分均应成一。若如此，我不应是五蕴之能取，五蕴不应是我之所取。如此等等，有此众

**过故，应思：如是所执之我与五蕴非一。**

假如说与五蕴一体。那么有两种情况：认为我与五蕴是一体，五蕴有五个，我就变成五个；要么我只有一个，五蕴也变成一个，这两种观点都不合理。五蕴肯定是五个，色、受、想、行、识，我确定是一个，哪有五个我，那么麻烦不就大了吗？这样与五蕴一体的假设不成立。而且，五蕴是无常的，会不断生灭。要承认我与五蕴为一体，那“我”也要生灭，这就和“自性有”相违；其二前世的我、今生的我、来世的我，到底是一个，还是多个，要是多个，那就变成自性多个，也不符合因果关系，前世造的恶业今生得报，是不可成立的，昨天造的恶业今天得到恶报，也不可成立；如果是一个“我”，你来世是畜生，现在是人，过去是天。那么你既是天，又是人，又是畜生，也不成立。

**第四离谛实异决定扼要。若思：如是所执之我，虽于五蕴上非成一，然于五蕴上成异。若如此，则如五蕴中，去除色蕴等四，尚有识蕴可以体认；将**

色蕴等一一去除后，亦应有如是所执之我可体认为相异，然非如此故，应思：如是所执之我与五蕴非异。

第三个办法，由于时间的关系，我简单地说一下。“离一多”的分析，如果“我”与五蕴相异，除了五蕴之外“我”是什么？排开五蕴之后，再也找不到是“我”的东西，因此无有与“五蕴”相异之“我”，由此破除我们所执的“我”。

依此四扼要观察而决定俱生我执所执之我为无时，应离沉掉、一心将护此一定解。若彼定解力减弱，初业行人当如前依四扼要观察引发无实定解。上慧者则当观察俱生我执所执我是否如其显现而有，类似四扼要观察、引发无实定解。此时，决定相为决断我无自性之定解，显现相为唯破所破实有之空朗，具此二差别一心专修，即是定中修如虚空之理。后得位中，应修我等一切法为如幻游戏。依定中引发猛力无实之定解，于后得位中，应学一切现相虚妄不实、现为如幻游戏。

通过“破所破的扼要”，“认知周遍的扼要”，“认知离一多扼要”，来破“人我”。当心里边产生了“我”谛实无的定解的时候，就在“诸法无我”的空性定解中安住，在安住的过程中，断除掉举和沉没，通过依止作行，放下作行达到无作行。引发身轻安和心轻安，最后能以人无我的空性为所缘，产生止观双运的身轻安和心轻安，生起具量的止观双运的毗钵舍那和奢摩他的时候，就算生起了止观双运的智慧了。这就是人无我的修行之理。

## 第十二所缘：抉择修习法无我之理

### 壬二、抉择修习法无我之理

分二：癸一、抉择修习有为法无自性之理；癸二、抉择修习无为法无自性之理。

#### 癸一、抉择修习有为法无自性之理

分三：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。

##### 子一、抉择色无自性

以身为例，若非唯于骨肉关节五支聚集之上唯分别安立，而有一自存自立之身，如我等心中所现不可抵赖者，此是所破显现理。如是之身若于此唯骨肉关节五支聚集之身上而有者，则身与此唯骨肉关节五支聚集身为一？为异？若为一，因此唯骨肉关节五支聚集身由父母精血所成，则心识所入之精血滴亦成唯骨肉关节五支聚集身。如支有五，身亦

应有五支聚集之五身；若为异，则将头等各支去除后，尚有余身可得，然非如此故，当知绝无如此之身！引发定解，将护修习。

### 子二、抉择心无自性

以今日之心为例，若非于今日上午之心与今日下午之心二者之上唯分别安立，而有一自相有今日之心，则今日上午之心与今日下午之心为一？为异？若为一，则今日上午之心上应有今日下午之心；若为异，则将今日上午之心与今日下午之心二者去除后，尚有今日之心可得，然非如此故，当知绝无如此之今日之心！引发定解，如前修习。

### 子三、抉择不相应行无自性

如时间，以一年为例，若非年之安立所依处十二月之上唯分别安立，而有一自相有之年，则与十二月为一？为异？若为一，如月有十二，则年亦应成十二；若为异，则将十二月一一去除后，尚应有年可得，然非如此故，当知绝无如此之年！引发定

解，如前修习。

## 癸二、抉择修习无为法无自性之理

以虚空为例，虚空有方隅众多支分故，当观虚空与彼等为一？为异？引发无实定解，如前修习。

简言之，当决定我、蕴、须弥、房舍等轮涅一切法非唯分别安立而由自相有者无微尘许，一心将护此定解，为定中修如虚空；后得位中，知一切境相依因缘和合而生，乃虚妄无实之体性，为后得如幻瑜伽。善修此二已，由观察力引发身心轻安之乐，此乐所摄持之定，即安立为具相毗钵舍那。

## 辛三、如何作结行

如前。

## 庚二、座间如何修之理

座间应阅读有关开示毗钵舍那建立之经论等，如前。

如是以共同道净治相续已，当决定入金刚乘。若

依彼道，不待三大阿僧祇劫，即能顺易圆满二资粮。

此于依止知识法乃至止观之间诸法作体验引导，每日四座或下至一座而修，令于诸道次第生起心意转变之觉受，此乃于暇满身取心要之殊胜方便。

无等蔗种之密意，吉祥燃灯智父子，  
善慧第二佛开显，略摄集为修行次，  
有缘趣解脱顺缘，名法幢者善编写，  
愿此善根自他众，三士修行至究竟！

我把藏文念一下，你们就得到传承了，要不然今天就讲不完了。（念诵藏文）这样道次第中安乐道的传承就完毕了，为期四天的道次第《安乐道》法会，圆满完毕，你们现在也就能明白菩提道次第，闭关修行的方法。我希望你们修行时千万不要让书闭关，而是要自己闭关，要让书闭关那就太可惜。另外我们编译组的诸位，把安乐道正行，闭关内容编译一下。按照我讲的内容编译出来，把他变成可以直接念诵的仪轨，印出《安乐道》正行的修法内容。其他内容全部变成小字，正行和不共加行的内容排成大字，

加上第一个所缘、第二个所缘和第三个所缘。假如加上受菩萨戒部分，就把菩萨戒部分变成为第八所缘，六波罗蜜变成第九所缘。毗钵舍那部分可以分两部分，一个是人无我，第二个是法无我，这样就变成十二个所缘，这件事我估计很容易办。

## 结 行 部 分

在自己的头顶上观想上师释迦牟尼佛或者上师能仁金刚持释迦牟尼佛。这个里面有个细节，如果我们按照《安乐道》的这种模式，直接在头顶上观想体为根本上师和一切三宝，相为释迦牟尼佛的形象，其心间月轮之上“嗡”字周围有“嗡 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈的咒”，这样就可以了。如果只是观想头顶上是上师能仁金刚持一面二臂，右手作法轮印，左手作定印，心间有释迦牟尼佛，释迦牟尼佛的心间有金刚持，金刚持心间日轮之上有蓝色的“吽”字，周围里面一圈有“嗡 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈”，外面“嗡 啊 古如班甲<sub>尔</sub> 达日<sub>阿</sub>苏玛帝 格帝悉地 吽吽，”这样也可以。头顶上观想的上师的形象不一样，可以用不同的修法进行调整。两种修法在《成就盛宴》里面都有。

或者上面标有蓝色的“芒”字，周围环绕着右旋的蓝色咒轮，心中种子咒字放光，光明普照十方，迎请一切诸佛菩萨的身口意的加持，显为白红蓝的光，甘露之水，以及“嗡啊吽”三字，白色毗卢遮那佛，红色阿弥陀佛和蓝色的不动佛等，从十方融入到顶上上师善慧能仁金刚持的体内，上师善慧能仁金刚持的心间咒轮及身上流出红白色的甘露水，光芒，从顶门注入自身体内，融入自心心间的咒轮，心间咒轮放光，照明十方一切有情，消除一切罪障，同登无上上师善慧能仁金刚持佛宝位，光芒普照器世间，一切世界转为无污清净之佛净土。或者观想周围为咒轮，同时思惟顶上的上师善慧能仁金刚持，念诵：

顶礼供养归依上师释迦牟尼佛

嗡 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈

诵宗喀巴大师咒：

嗡 啊 古如班甲<sub>尔</sub> 达日<sub>阿</sub>苏玛帝 格帝悉地  
吽吽

此处行者诵自己根本上师咒。

都可以念诵，在这里。只按照这个方式去观修即可。这是结行。

愿我承此善根力，速疾成就上师佛，

一切众生尽无余，悉令安置师佛地。

这是道次第的回向文，每一座都要念一次回向文。

#### 道次第发愿文

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。  
若时我于最胜大乘中，如理精进修习十法行，  
尔时愿具力者恒助伴，吉祥大海周遍一切方。

从“于此长时策励所积集”到“吉祥大海周遍一切方”为止，这部分念诵就可以了。这就是结行。每座都可以这样去修。

# 功德回向

愿将助印及流通本书的功德：

回向大恩根本上师夏坝仁波切，愿恩师法体安康、长久住世、常转法轮；

回向如来正法，愿如来正法永住世间；

回向一切父母有情，愿他们早日脱离轮回之苦，终得菩提果位；

回向所有同修师兄，愿他们违缘消灭，顺缘增长，速速成就世出世间种种功德；

回向给自己、家人及亲朋好友，愿远离一切内心的忧愁、烦恼、痛苦和外在的一切灾难、魔障和疾病等等，永久安乐！愿现前具备禄、福、寿、财以及一切修学佛法的顺缘，消除一切违缘，家庭幸福美满，工作顺利，万事如意！生生世世不离如来正法，速速证得佛陀果位！

# 法施功德

《金光明最胜王经》云：

由其法施，有五用利故。云何为五？即：

- (一) 法施兼利自他，财施不尔。
- (二) 法施能令众生，出于三界，财施之福，不出欲界。
- (三) 法施能净法身，财施但唯增长于色。
- (四) 法施无穷，财施有尽。
- (五) 法施能断无明，财施唯伏贪爱。



ཡིག་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་ཡི་ནང་དུ་བཞག་ནད་པེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བཀོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།  
跨經免罪咒輪，此咒置經書中，可滅誤跨之罪。

# 普为出资及读诵受持 辗转流通者回向偈曰

愿以此功德消除宿现业  
增长诸福慧圆成胜善根  
所有刀兵劫及与饥馑等  
悉皆尽灭除人各习礼让  
读诵受持人辗转流通者  
现眷咸安乐先亡获超升  
风雨常调顺人民悉康宁  
法界诸含识同证无上道  
普愿见闻者此生皆解脱  
尽此一报身同生极乐国

# 沈阳北塔·护国法轮寺全年固定法会

正月初一弥勒佛诞生日法会

正月十五祝愿法会

清明节超度大法会

开光法会

五月大型讲授传法法会

文殊增慧加持法会

药师佛千供法会

护法神驱魔消灾法会

息增怀诛火供大法会

十月大型讲授传法法会

十月二十五宗喀巴大师涅槃日法会

- ◆ 每年法会时间请在“沈阳法轮寺”微信公众平台查询“法会时间”。



## 结缘流通 欢迎助印

沈阳北塔护国法轮寺编辑部整理的夏坝仁波切讲传之法皆免费结缘。希望十方善信积极参与助印，广弘正法，功德无量。

您的善举必将增长您的菩提资粮



◆用微信“扫一扫”扫描上面的二维码即可关注沈阳法轮寺的微信公众号

◆或者用微信“添加朋友”功能搜索 foxuebaozang-btbyz



[www.beita.org](http://www.beita.org)

◆在浏览器地址栏输入上面的网址，即可进入“佛学宝藏”官方网站，下载或者查阅夏坝活佛弘法资料。

◆结缘佛书典籍请致电北塔流通处

024-8662 6135