



法镜系列丛书

文殊口授摄集

菩提道次第引导文殊口授摄集
方便修持精要之上师口传

作者：妙音笑



文殊口授摄集

菩提道次第引导文殊口授摄集方便修持精要之上师口传

作者：妙音笑

目 录

甲一. 前行	(1)
乙一. 前行皈依发心	(1)
乙二. 正行 依师之理	(2)
丙一. 所依善知识之相	(2)
丙二. 能依弟子之相	(2)
丙三. 如何依止之理	(3)
甲二. 正行 依止善知识已如何修心之理	(7)
乙一. 于有暇身劝取心要	(8)
丙一. 认识暇满	(8)
丙二. 思维暇满义大	(9)
丙三. 思维暇满难得	(9)
乙二. 如何取心要之理	(10)
丙一. 于下士与共下士道次第修心	(11)
丙二. 于中士与共中士道次第修心	(26)
丙三. 于上士道次第修心	(32)
甲三. 结行	(49)
附录 洗赞仪轨	(51)
后 记	(52)

与胜导师无别至尊宗喀巴，诸佛之主阿旺洛桑嘉措^①前，
任运成办祖业^②班禅金巴^③尊，善慧深广持法诸尊^④我礼敬。
离谬摄要易修之引导，能施通达一切深广法，
故应勤励此中之事理，对其大义当生勇悍心。

此论具有四种殊胜菩提道次第之引导，以殊胜传承之口授，依此修持分三：

甲一、前行，甲二、正行，甲三、结行。

甲一、分有二：乙一、前行皈依发心；乙二、正行；依师之理。

乙一、前行皈依发心

皈依境者，如《赞应赞》云：“尊未度众生，何有是衰损？未令世间会，岂有此盛事^⑤？”谓从三有寂灭^⑥衰损中解脱，以及少许利乐享用，无不是从佛力出生，

佛复从圣法灭道而生，灭道复从如理修行而生，如理修行复靠僧众助伴。

因此，从今日乃至未证菩提之间，我以真诚信心发心皈依三宝依怙。

心念彼等怙主亲来救护我，以此殷勤胜解之力，如云：“以胜解为首，能仁住彼前。”

谓观想彼等皈依处具智慧力三者殊胜功德，因此，如鸟掠空而莅，明显住于面前虚空，皈依彼者自身如何皈依：

自身由业烦恼增上力故，沉入无边轮回大苦海，众苦逼恼，彼如宿敌前来杀我之怖畏；

深信能救此怖畏者唯有三宝，希求自相续生彼殊胜功德，若生何等苦乐善恶，尊皆悉知！真心呼救。

^①阿旺洛桑嘉措：第五世达赖喇嘛名号，义译语自在善慧海，是嘉木样大师之上师。

^②祖业：文殊怙主之事业，此中文殊怙主即文殊化身宗喀巴大师，义为传承自宗大师之事业。

^③班禅金巴：名三洛金巴（1629-1695），此中“班禅”义为精通五明大班智达；金巴大师深造于哲蚌寺，后担任第四十六位格登法座，亦是嘉木样大师之上师。

^④善慧深广持法住尊：此句隐含洛桑却丹，即嘉木样大师另一位上师，第二世章嘉阿旺洛桑却丹（1642-1714）。

^⑤法尊法师译。

^⑥三有是轮回，寂灭是指二乘的果。

非仅自身，一切有情亦受众苦逼迫，若能从中解脱，岂不善哉？我虽无能，然若依靠三宝，则定会有。思已口诵：

“我与等虚空际一切有情，从于今日乃至证得菩提藏，皈依具德上师正士！

皈依圆满大觉佛世尊！皈依正法！皈依圣僧！”

如以念珠计数，少则念诵二十一遍，多则诵三百遍，座时长短，以适为宜。

结行祈祷，应向上师三宝顶礼皈依。祈求诸尊加持我心相续，尤其加持三士道之次第于心相续中速急生起。

念诵七遍或二十一遍等，由下生起诸所缘法类，于相续中迅速生起。

发心者：“我为利益一切有情，应速证得圆满佛位，为彼而修三种士夫之道次第。”

忆念文义而诵三七遍皆可，以下所起之修持，定为成佛之因。

乙二、正行依止善士之理分三：丙一、所依善知识之相；丙二、能依弟子之相；丙三、如何依止之理。

丙一者、所依善知识之相：

如《经庄严论》云：“知识调伏静近静，德增具勤教富饶，善达实性具巧说，悲体离厌应依止^①。”

谓以三学次第调伏相续；寂静；近寂静；多闻教功德富饶；

通达实性殊胜慧；功德较胜于弟子；善说教义直达所化耳中；

具大悲心；成办他义有大精进；数数宣说而无疲倦。此为善知识应具十相，或特具三学，通达真实性，具大悲心亦可。

丙二、能依弟子之相：

如《四百论》云：“说正住具慧，希求为闻器^②。”谓离党正住；具慧能辨理非理；甚希求法义；恭敬法与说法者；意善专注，须具五种功德。努力成就如是上师与弟子之相，极为切要。

^①法尊法师译。

^②法尊法师译。

丙三、如何依止之理分二：丁一、意乐依止之理；丁二、加行依止之理。

丁一、意乐依止之理分二：戊一、念功德修信；戊二、随念深恩生敬。

戊一、念功德修信：

如《宝炬陀罗尼》云：“信为前行如母生，守护增长一切德。”等^①。总说信为一切法之前行与根本。

别如《金刚手灌顶续》云：“弟子于阿阇黎所应如何观，如于佛薄伽梵即应如是。”^② 须具上师已尽除一切过失，具备一切功德之信心。

又如《胜义穗》中云：“斗诤增上故，师功过互掺。”谓吾等业未清静，故见上师功过相掺，故于最初应遮观过之心。

又如良医，施用有力药时，亦能引发潜伏病症，生起小许疼痛，后即息灭，如是最初心中虽现细观过之心，然随即熄灭。

彼之轨理者，观想与我有法缘之诸上师，其身形，语调，心量大小，总之，行走穿衣进食等一切细节，

尤其为我显现相似过失，特应数数观想，直至自意未现起犹如当前正作而应思维。

其后作念：“如是显现，是上师有过而显现耶，无过而显现耶？”上师正士岂有如是过失？实由自身业与烦恼增上染污，无过显有过失。

雪山显为青色之根识见纯白之雪山为青色，以及患胆病者见黄海螺等有何差别？同一相尔。

上师不能以佛之身直接调伏，谓我等由三毒驱使，示现缘分相应之相，为如是故，仅是示现而未实作，数数思维而起决定。

复次，诸过已尽，众德已备之佛陀，亦被提婆达多，善星比丘，六派外道

^①法尊法师译。等取下文：“除疑度脱诸洪流，信能表喻妙乐城。信无浊秽令心净，能令离慢是敬本，信是最胜财藏足，摄善之本犹如手。”

^②法尊法师译。

等见其全为罪失。圣者无著，见至尊弥勒为母狗，

佛智论师^①见阿阇黎妙音善知识时，是一位头裹法衣居家老僧^②，边耕地边将沟渠内众多有情置于水中烧煮。

那洛巴见帝洛巴烧烤活鱼，沙弥喇卜瓦见金刚亥母为麻风女人等，彼等胜士亦生如是错觉。

堕于惑业深处之我，极为颠倒之显相何故不起？作念思维，因此先前观察过失之心，犹如黑影幢幢之暗窟，照入日光，产生光明。

非仅如此，我之具德上师正士，具有善巧，敦肃，贤善等如是功德，乃至虽有些许贪著，亦应观想之。数数思维“具足如是殊胜功德！”而生信心。

此是我今后一切善聚出生之根本，故极切要！

戊二、随念深恩生敬：

今于十方各各世界中，离一切过，圆具一切德之佛陀，虽量等恒河沙数，然自身业缘低劣，彼等诸佛亲临亦不堪为领受甘露圣言之器。

我之具德上师正士，为利益暴恶之所化，将三世诸佛之自身化为寻常之相，故从过尽德圆方面，与诸佛无有差别，对我而言，较佛犹胜。

以何因由？诸佛住于法身大乐，示现受用之身利益菩萨圣者，示现幻化殊胜化身，利益声缘异生凡夫以上有情，安置不可思议数量之有情于成熟解脱道中。

然非诸佛有亲疏，隐舍我等，实如阳光不能照入向北之石窟尔。

我等由于业缘低劣，诸佛亲临亦不能受其甘露圣言，故曾流转于无边轮回之中，其中领受如是大苦，

如今我等若未值遇上师正士，定久漂泊于三宝名号亦未得闻之处，然由上

^①是密集传承的祖师。

^②居家，穿僧衣，有妻小。

师正士引入法门，得闻开示所有深广正法，

现今我等若能修习，无疑能得解脱与一切种智，亲见佛陀亦不过如此。

此生，若施少分财食，救护微小怖畏尚成大恩，况除轮回之深重久远痛苦，施以究竟无上安乐，对此深恩虽以金满三千大千世界岂能偿还？

对自而言，较一切诸佛，上师正士之恩更为深重，如是思已而起信敬，思至直达心底，深入骨髓，修至身毛未动、未达痛哭流涕之间而修。

若欲广者，应阅《十法经》及《华严经》所出诸文，以悦耳声调念诵，随文入观。

丁二、加行依止轨理。

如《尊重五十颂》云：“此何须繁说，励观彼及彼，应作师所喜，不喜应尽遮。^①”谓应成办上师所喜诸事，须断其不喜之事。

故于往昔，我等导师亦为各个颂文之义，身燃千灯，身穿千钉；供献妻儿等一切所有。

常啼菩萨亲近圣者法涌菩萨^②；善财童子亲近一百零八位善知识；

那若巴亲近谛洛巴；阿底峡尊者历经苦困大海亲近金洲大师祈求菩提心；

仲敦巴亲近阿底峡尊者；塞尊者亲近卓莫大师；米拉日巴尊者亲近玛尔巴等上述诸圣者之传记中，为法而不待身及一切受用，难行能行不可思议。

如是，我于诸能行处即应行持，现不能行处亦作愿境，于将来世当能发起，应作是思。

虽见上师不顾恋财物之事，行为却见行此相似贪财之事，实为圆满所化资粮之故。

^①是密集传承的祖师。

^②大般若经云，复作是念：「我今欲诣法涌菩萨摩訶萨所，当以何物而为供养，我若空往自喜不生，何以表知至诚求法？我于今者应自卖身以求价值，持用供养甚深般若波罗蜜多及说法师法涌菩萨。何以故，我于长夜诸界趣生，虚丧坏灭无边身命，无始生死为欲困缘，堕诸地狱受无量苦，未为供养如是妙法及说法师自舍身命，故我今者定应卖身以求财物持用供养甚深般若蜜多及说法师法涌菩萨。」

《五十颂》云：“如诸佛纳受，即此恒纳受，所成福资粮，转殊胜悉地。^①”
为圆满自之资粮故，应尽所有供献一切珍宝。

应如所教，然若根本不能为或不可为，应如《五十颂》云：“若以理不能，
启白不能理^②”善为谢辞，不可不念放置。

供养之最者，《本生论》云：“报恩供养者，谓依教奉行。”故对上师示我之
法，当以闻思修三者抉择而修。

前说洗浴、按摩、擦拭，若能亲为甚佳，或因时过境迁不能为，总略修
持自相续轨者：洒扫住处，庄严安布身语意像。以无谄供具，端严陈设。

于安乐坐，如理而坐，住于殊胜善心，以皈依发心，决定令与相续和合。

其后，迎请资粮田，处所与资具等皆如药师经所许而作。

由三宝谛实力，诸佛菩萨加持力，圆满二资粮及法界清净力，缘起无欺谛
实力，我之信解力，加持地基法座及所供资具等，圆满犹如极乐净土。

念诵：“一切地基愿清净”等，并清晰观想加持珍宝地基，自显黄金网画格；
树饰各种珍宝，晶莹剔透；

地基压之下陷，举之复原广袤无边；中央狮子擎起宝座，宝座量等根本传
承上师之数，

前低高后之相，以塔层形式排列，美妙庄严。

念诵：“清净法界如如不动转，大悲观视十方无量众，绍隆增广诸佛之事业，
三时上师偕眷降来临。”^③以及“惟愿一切有情大依怙”三偈颂迎请：

开示此法之具恩根本上师与无等导师释迦牟尼佛无二无别，被广行深见传
承上师众所围绕，周匝复有三乘有学无学僧众，犹如云聚围绕，如《摩揭陀贤

^①《尊重五十颂》能海上师译

^②《事师五十颂》法尊法师译

^③《洗赞仪轨》

女传》中所说降临。

诵“于此浴室异香熏馥郁”等颂，生起浴室，自己幻化出众多身体，复诵“如彼大觉降生时”及“佛身语意无感染”等献沐浴。

“以诸无等净香衣”等为作擦拭，“三千界中皆蒙熏”等为涂妙香，以“轻薄柔软妙天衣”等供衣，以“悲悯我与众生故”等祈请坚固住于资粮田。

其后，略摄积净扼要之七支供中，首先顶礼支：念诵“接引无比”等颂顶礼祈请广大行与甚深见传承诸位上师，“所有”等顶礼；

供养支中，最初供曼荼罗应以三十七堆法供，后计修时以七堆法供。

以“供物净水及华盖”等颂供二水资具、音乐，复以相应偈颂供五妙欲、七政宝等。以“以诸最胜妙华鬘”等颂供诸最上无上供物。

以“皆由无始贪嗔痴”一颂作忏悔。

“十方所有诸众生”一颂，于自他之善，五种补特伽罗之善根乐修随喜。

“十方所有世间灯”一颂为请转法轮。“诸佛若欲示涅槃”一颂为请佛住世。此二颂为劝请支。

对资粮田祈请时，其诸圣众，熙面而允，如是思维而起坚固胜解。

念诵《功德本颂》作猛利祈祷，及以“所有礼赞供养福”等回向支回向善圆满菩提。

于修法座间，应勤励力集资净障，且应观阅开示随应所缘法类之至言及其注释，应作是念，从初乃至止观之次第数量决定，修习无谬诸法。

如是，若如所引，无有增减日日修习，是为缘起之关要。

根门律仪，饮食知量，精勤修习惜寤瑜伽，于眠时依正念知右肋而卧眠息之理，是为座间所修。一切所缘法类同理。

甲二、正行，依止善知识已如何修心之理分二：乙一、于有暇身劝取心要；乙二、如何取心要之理。

乙一、于有暇身劝取心要分三：丙一、认识暇满；丙二、思维暇满义大；丙三、思维暇满难得。

丙一、认识暇满：

如《亲友书^①》云：“执邪倒见生傍生，饿鬼地狱无佛教，及生边地蔑戾车，性为騃哑长寿夭。于随一中受生已，名为八无暇过患，离此诸过得闲暇，故当策励断生死。”

谓邪见、三恶趣、无佛教、边地、愚痴暗哑、长寿夭为八种无暇处，离此八处即是八暇。

“人生中根具，业未倒信处。”

谓生而为人，生于中土，诸根具足，未倒边业，具信仰处为五自圆满。

“佛降说正法，教住随教转，有他具悲愍。”

佛出世未涅槃；佛或其声闻弟子正宣说法；可修教法未坏；由示正法，见劣性补特伽罗亦有证果，余亦随行；

施主于他具悲悯者；连同此五他圆满者，共十八法，应内观察思维自身是否具足。

自生为人，故非三恶趣及长寿夭；对前后世、业果、三宝决定知有，故非邪见；释迦能仁应世，教法犹存，并留遗经；

藏中虽然不具四众，然有比丘，仍属中土之境；若能少知经中词义，故非愚哑，因此具足获得八种闲暇。

得人身，生于佛法中心；五根具足；未造五无间业；对三藏信心具足，因此五自圆满。

他圆满中，前四亲显，虽难具足，然义之随顺犹具足理者；佛降世间，宣讲正法，教法犹存，自趣教法或正住法中，施主等给予顺缘，

他五圆满等十八种法，观察现前我具未具足，若已具足，应修欢喜。有云：“未观察时，似皆具足，若遍观察，未具足者极多。”

^①法尊法师译

丙二、思维暇满义大：修欢喜理者；《弟子书》云：“善逝道依将成导众生，广大心力人所获得者，此道非天龙得非非天，妙翅持明似人腹行得。”

三恶趣者，主受不善业之异熟，故造业之力微弱；北俱卢洲人及诸天受用善业之异熟，由散乱故，造业之力量亦弱；总之三洲之人，造业力强。

特别我等瞻部洲人，是业地人，若以无谬取舍，人天增上生之位、声缘涅槃、导入佛地之发心，佛位等皆如已置手中。

应思此次，我获如此人身，尤胜天之如意宝！谓说乃至未生大欢喜前而作修习。

丙三、由喻、因、体^①门中，暇满难得之理分三。

丁一、由喻门难得之理；如《入行论》中说：“如龟项趣入，海漂轭木孔。”

②

有一大海，量满三千大千世界，其上漂浮一金制带孔轭木，为风所激，趋无定所，

海底有一盲龟，每隔百年浮出海面一次，其颈恰能穿入金制轭木之孔，如是，我今获此暇满身亦同与此。

较其更清晰之譬喻，若往墙上洒豆，能粘着于墙者实为稀少，设有个别粘于墙上，我今得此暇满亦即如是，

生于无暇者等同落于地上豆子，如是思已，定将喻义结合自身而修，如说：“今日非少幸运，险些堕入悬崖。”时而生起且喜且惧之心，任运而起。

丁二、由因门难得之理；《入中论》云：“增上生因戒非余。”^③总之仅得生于善趣，亦须守护一戒以上。

特若获得暇满之身，如《宝鬘论》云：“布施受用戒安乐。”应以净戒为根本，施等作助伴，与无垢净愿相结合。

^① 自性、本体之义

^② 法尊法师译本之《菩提道次第广论》

^③ 法尊法师译

成办彼等因者，于三恶趣中，些微善心现行亦难生起；诸天^①或住定中，或因欲乐而至散乱；人中若处佛法不盛行之地，犹如成堆青稞，处于佛法盛行之地仅有一粒；

后者中，若未遇佛法者犹如成堆青稞，而得遇佛法者仅有一粒。

如我等藏地，上万人中，誓护戒者极少，其中能成办上述三种圆满因者绝无仅有。

若向内反观自心，未能忆起曾有一日，造作令自心安稳净善，而恶业则于一切所作中，日日随集。此亦如入王之宝库，琳琅满目，今已暮年若不能至殊胜之地，则不能再得人身。

希求获得人身之心，又如，“春天播芥子种，秋季想收青稞”无有差别。“是为愚童之想！”心未现起觉受之前谓应修习。

丁三、体性难得之理：

夏时去往昆虫较多之地或观想前往，谓住地狱之有情如夜之星，饿鬼如白昼之星；

饿鬼若如夜晚之星，则旁生仅为白昼之星；旁生或居大海，或居洲之暗处，量如夜晚之星，散仅如白昼之星；

若较人更为稀少者，夏时仅一地毯上之细小旁生不计其数，而于其上不能容纳十人；

于一村落，人如何多亦不过十万，若看待善趣所依人身，其中值遇佛法之人身，极为稀少；

虽遇佛法，听闻不能持文、思惟不能解义、修习相续不生者多；虽具闻思修三慧者，仅为成办现前生计者多；

因此忆念，可修法之暇满之身今似已获得，应思维“当如何获取心要？”应如贪者如获稀世珍宝之心，乃至未现起觉受前而作修习。

乙二、如何取心要之理分三：丙一、于下士与共下士道次第修心；丙二、

^①多数的色天无色天人

于中士与共中士道次第修心；丙三、于上士道次第修心。

丙一、于下士与共下士道次第修心中分二：丁一、对后世发生希求之心；
丁二、后世安乐方便之依止。

丁一、对后世发生希求之心中分二：戊一、思惟死歿无常；戊二、思惟恶趣痛苦。

戊一、思惟死歿无常者：须从三根本、九因相、三决断门中思惟，

三根本者：己一、思惟决定死；己二、思惟死无定期；己三、思惟死时除法而外余皆无益。

己一、思惟决定死中复分二：庚一、三因相；庚二、一决断。

初三因相者：辛一、思惟死主决定当来，无缘能令却退；辛二、思惟寿无可添，无间有减；辛三、思于生时亦无闲暇修行妙法决定会死。

初者，如《无常集》云：“若佛若独觉，若诸佛声闻，尚须舍此身，何况诸庸夫！^①”

又云：“住于何处死不入，如是方所定非有，空中非有海中无，亦非可住诸山间^②。”圆满正觉虽已获得生死自在，然为劝勉持常所化众生而现涅槃。

如是，法史，历史、传记等中所载印藏班智达、成就者、国王、大臣、菩萨等无数胜劣补特伽罗，若未观察，好似彼等如今皆有仍在世间，

若善观察，任何时处，皆不存在，皆已示现涅槃。

如是，自之师长、弟子、父母、亲友，所有近亲，悉皆已往后世。故今我之阿阇黎，任何近亲，一切将往后世，是本性故。

因此当念：“死歿无常者，无有任何方便令其退却，我决定死！”

辛二、思惟寿无可添，无间有减者；

如今或有活至百岁，其下犹如断流水池，虽是少许亦无能增长；其后月尽其年；

不仅如此，虽说能得寿至六十，然而二万一千出入呼吸尽其昼夜，三十昼

^①法尊法师译

^②法尊法师译

夜尽其月，十二月尽其年，十二年为纪^①，如是仅有五纪，即尽其寿量。

如《广大游戏经》云：“三有无常如秋云，众生生死等观戏，众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行^②。”谓寿虽刹那亦不安住，趣往死主之前。

《入行论》云：“昼夜无暂停，此寿恒损减，亦无余可添，我何能不死^③？”应思此寿无间损减，没有少分可添，故我决定当死。

辛三、即便能得六十寿量，少时不念正法，老时无能修法，期间半为睡眠度迁，所余时中除去散乱饮食等，能修法者不足五六载故，因此当思无暇修法而决定死。

庚二、一决断者，是故此生任遇何种圆满，然如梦中安乐，顷刻而尽，死时唯成念境。

死主决定来当，故定临死。其次，除法而外余皆无益，故当念为唯法决定是依，应数思惟决断。

己二、思惟死无定期中分二：庚一、三因相；庚二、一决断。

初三因相者、辛一、瞻部洲人寿无决定故死无定期；辛二、死缘多而活缘少故死无定期；辛三、身极微弱故死无定期。

初者，总说三界有情各有寿量，然除北俱卢洲，非如所说。

其中我等南瞻部洲者，如《俱舍论》云：“此洲寿不定，后十初叵量^④。”谓寿初时无量，后时最长边际为十岁，寿量极无定准。

自亦见闻，先前极多比我年轻者已经过世，比自年长于我者，并未于此等之前而逝，此显寿极不定。

《(无常)集》云：“明日与后世，孰先至难知，勿营明日事，当勤后世义！”明日与后世二者谁先到来，无把握故，应思我今日亦不死，亦不决定。

辛二、(死缘多而活缘少故死无定期)者；《宝鬘论》云：“死缘极众多，活

^①古代十二年为一个纪。

^②法尊法师译

^③法尊法师译

^④唐三藏法师玄奘译《俱舍论》。

缘惟少许，此等亦成死，故当常修法^①。”房屋倒塌，饮食不当，药品错误，船筏损毁，亲友欺诳等，先为活缘后转为死缘者极多，故死无定期。

辛三、（身极微弱故死无定期）者，《亲友书》云：“七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，尚无灰尘得余留，况诸至极微弱人。”^②

又云：“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最希奇。”^③

身之外缘，有地、水、火、风、险地等非情之怖畏，灯虽有长时燃烧缘之酥油与灯芯，然余其间亦被风等息灭。

虽有引长寿之业，然有怨敌、邪魔、非人等残暴有情令寿中夭未能寿终之有情灾害。

内缘自身以有四大，由风胆涎液等，众多所摄不调灾害。乃至芒刺为缘，亦能致死，故应思惟死无定期。

庚二、（一决断）者；因此，我身被死主之缘何时摧坏无有决定，及于今日亦有危难，故我应做临死准备，复次，应念我今应修正法，数数思惟而作决断。

己三、思惟死时除法而外余皆无益中分二：庚一、三因相与；庚二、一决断。

初中三因相者，辛一、思惟死时亲友无益；辛二、思惟死时财宝无益；辛三、思惟死时身亦无益。

初者，如《入行论》云：“魔使来执时，亲朋岂有益？彼命唯福救，然我未修福。”

死时降临之际，无缘令其退却，非仅如此，死时若在贪著亲友之中死亡，后世不能度越恶趣之苦，亲友深切悲痛之时，中阴亦生不能忍受之痛苦，故应思惟“亲友有何可贪？”

辛二、（思惟死时财宝无益）者，死时虽有众多亲友、仆从、亲爱围绕，所有等比转轮圣王，然无一物可以带走，故应思惟“财宝有何可贪？”

^①法尊法师译

^②法尊法师译

^③法尊法师译

辛三、（思惟死时身亦无益）者；虽然受用丰饶等比天之富贵，然而不能带走微尘许，甚至母胎俱生之蕴，亦须留于寝处，唯独心识如从酥油中拔毛一样，须臾间，毫无自在而往后世，

此时，随行者仅是黑白二业。随行且有益者，除善及正法外，无有其它。故应思惟：“身体有何可贪？唯应修习正法。”

庚二、决断者；因此，身、受用、亲友等，此世如何圆满，彼等定会弃舍我也，我亦定当弃舍彼等，舍期不定。

即刻舍弃今世，而往后世，有此险故，应数思惟：“彼等任何皆不应贪，当下我应速修正法。”而起决断。

此中畏死理者：“应思是畏惧未修法而死，不畏则无修法方便。”

戊二、思惟恶趣苦分三：己一、思惟地狱苦；己二、思惟旁生苦；己三、思惟饿鬼苦。

己一、思惟地狱苦中分二：庚一、思惟热地狱苦；庚二、思惟寒地狱苦。

初者，其中死时，非如火烧草堆，同类相续断灭，然须决定受生，生复依赖于业。

其次，我所积集之不善业者，力大数量众多如国王宝库，满目皆是所集恶业。善业者，虽一所造清净之业，亦未能念，因此除投恶趣，别无他所。

当下未观察时，虽患毒伤疮痛之病，似是骨肉所领受，实则是心领受。若非尔者，死后尸身虽以利器刺入，或应生痛，然定不生，因此领受后世之苦与领受今世之苦，二者能领受之心是一，是故领受无有差别。

此后，当思六道一切痛苦，思惟自身投生轮回领受诸苦，虽已开示众多特别极大因由，

然如怙主龙树有云：“日日恒应念，极寒热地狱。”^①应须如是思惟地狱中苦。

思惟理者，思惟自身，成热地狱中有时，身上现起冷受，希求热故，由此因缘，中阴随灭，投生热地狱中。

^①法尊法师译

八热地狱，地下遍满，烧铁地基，周匝皆以烧铁作墙，上下悉以火舌充盈其中，炽燃猛焰。

等活地狱者，生彼有情，多共聚集，由嗔增上，故而以种种利器互相捶打，自身碎为百千片，闷绝躡地，次虚空中，发如是声：汝等有情可还等活。次复歎起，如前互相残害等苦，周而复始，数数修习。

此与下之一切内容，于自己面前正作或正领受，未能现起之前，应数观想。

黑绳者，虽从彼苦逃离，然被诸狱卒所执，身上以黑绳画四或八，后以刀锯火烧。

众合者，虽从其苦逃离，然被挤入状如羊头牛头山间，两山磨合，从一切门中血流涌注。

号叫者，复从彼逃，然复进入单层铁室之中，门即密合，一切方所火焰炽燃，念已无处可逃，赫赫号叫。

大号叫者，复从彼逃，然入二层铁室之中，室铁内层虽可出入，然不能出外层，念已无处可逃，痛苦更胜于前赫赫大叫。

烧热者，复从彼逃，为诸狱卒，以烧燃铁甑从股贯穿至顶，一切根门猛火燃烧，或于量多由旬烱铜铁汁中沸煮。

极热者，复从彼逃，为诸狱卒，以三叉烧燃铁甑，从股贯入，从顶而出，余二从左右二肩而出。

烧热铁牒犹如穉穉遍裹全身，或比较前更盛烱铜铁汁中沸煮，皮肉销烂，惟余骨骼，尔时漉出，置于热铁地上，复还如前，口中灌以煮沸溶汁，受等等苦。

无间者，复从彼逃，一切方所，渐次火起，燃烧自之皮肉、骨髓，唯由所发痛苦之声知是有情，除此与猛焰无有差别。

此复所受大苦复又长短不同，人寿一那由他（一千亿），六大阿庾多（十亿），二阿庾多者，谓八热地狱中，寿量极短为等活地狱，其后复倍复倍增长。

如《亲友书》云：“乃至不善未尽出，尔时与命终不离。”观察我等现行之

恶劣行为，岂有确定较彼等更为久远，应如是思惟修习。

由如是思，食不能噎，身体慄然，心怯怯然，远离绮语闲谈、放逸散漫，于一切行无需励力，便能任运断恶修善。

庚二、思惟寒地狱苦者：

应思地狱中有，其身现起热受，希求冷故造作诸缘，中有遂灭投生寒冰地狱之中。

复如《本生论》：“断无见者于后世，当住寒风黑暗中，由此能销诸骨节，谁欲自利而趣彼？^①”

一切边际雪山围绕，下方皆是雪川，冰谷深崖，上方风雪席卷，黑暗遮蔽，狂风肆虐。

此寒疱地狱中，由猛暴风雪四方吹打其身，遍身起疱，卷缩而住。

疱裂地狱者，较前更为寒冷，因此其疱溃烂，遍身脓血淋漓。

虎虎凡者^②，较前更冷，受苦更甚，发声嘶哑。

郝郝凡者，较前更冷，受苦更甚，声不成调，唯从软腭出声。

歇嘶吒者，较前更冷，受苦更甚，不能出声，唯齿味味。

裂如青莲地狱者，较前更加寒冷故，皮肤青淤，迸裂为五至六瓣细缝。

裂如红莲地狱者，较前更加寒冷故，青痂脱落，红色新肌裂为十，或者裂缝比前更多。

裂如大红莲地狱者，较前更加寒冷故，皮肤剥落，新肌较前赤红，开裂为百瓣或者较前更多，能见白骨，其苦如是。

猛烈苦痛，亦非短时，如《俱舍论》中引喻说如减胡麻数。摩羯陀国中，由纳八十斛胡麻大箬中，若有人经越百岁，取一胡麻，胡麻尽时，为寒疱中诸有情寿^③。

其二十疱，方为一疱裂量，如是后后比前前增二十倍，是为后后有情之寿量。故应思惟如说受苦诸理，身未颤栗、意未生起强烈厌离之觉受前应当修习。

^①法尊法师译。

^②《菩提道次第广论》中寒冷从轻到重之顺序为：歇嘶吒，郝郝凡，虎虎凡。与此中相反。

^③法尊法师译

己二、思惟旁生苦者；

“旁生趣中遭杀害，系缚打等种种苦，诸离寂灭净善者，互相吞啖极暴恶。”

①

总之一切旁生所居处者，谓于须弥山水界之下，身形大小、颜色非一不定，各类旁生，聚集成堆，犹如酒糟中之糟粕，若生为小类，或为大类吞啖，或受压制之苦，肢节不得伸展；

若生为大类，则为众多小类钻入身体而食；或生黑暗之处；抑或生为草食兽类，而被猎犬、猛兽、猎人等驱赶，无有自在；

诸豢养类，则受打杀役使种种非一之苦。总之，应思一切旁生生来自性愚钝不知取舍，令意转变出离。

寿量者，长者经劫，短者仅住朝夕之间。

己三、思惟饿鬼苦者；

《亲友书》云：“于饿鬼中须依近，欲乏所生相续苦，无治饥渴寒热劳，怖畏所生极暴苦。”②

饿鬼总之居所，于赡部洲下，过五百逾缮那，阎魔王宫近处，谓迦毗罗城。

水源草木等事，仅如胡麻大小亦不可得，犹如烧热铜汁浇灌其口，颜色鲜红，身体干瘦颜色焦黑。

散发覆面，犹如焚焦枯木，生于一向饥渴痛苦之中。

生而具外障者，虽见树木果实，或水源等，然到彼处，皆不现见，仅见河岸下方，一些见为脓血，一些见有执器所守，不得受用，思惟其苦。

生而具内障者，头如铜锅，口如针孔，喉如一缕马尾，腹如须弥山量，肢节犹如细草，不得饮食，纵得亦难入口，纵入口亦不脱喉，纵然脱喉，亦不能饱腹，纵能饱腹，四肢亦不能承载，当思惟其苦。

于饮食有受用障者，受用饮食之时，食起猛火，焚烧口等，或变粪溺，或变糠皮，滞塞食道，能作死缘之苦。

①法尊法师译

②法尊法师译

于彼饿鬼，冬日亦寒，春月亦热，应思如是等苦。其寿量者，人寿一月，而作其日，自年能至五百或千。

总之，现前仅于饮一碗茶之时，置手火坑，或于寒冬山顶，裸而无衣，住一昼夜，或被埋于石堆之下，身不能动，或三四日，无任何饮食而住，如是种种若不能忍，则三恶趣中长时间久，猛力大苦岂能忍受？

是故，龙猛怙主云：“难得瞻部洲人身，得已当于彼时中，励力断除恶趣因。”作念思维：“今日是人与畜生区分之时，当起坚定精进。”数数策励自身。

丁二，后世安乐方便之依止分二：戊一、入圣教门之皈依；戊二、一切善乐根本思惟业果。

戊一、入圣教门之皈依中分二：己一、正行皈依；己二、皈依学处。

初者：如《入行论》云：“如黑暗依阴云中，刹那电闪极明显，如是佛力百道中，世间福慧略发起，由是其善惟羸劣，恒作重罪极强猛。”^①

总之，光明劫^②者，如黑暗劫之黑夜闪电更为稀有难得；恒常造作极重罪业，犹如漫漫黑夜，然由佛力发起仅造一次善业，犹如闪电。

恶业果报，如前已说，生三恶趣中，领受其苦无有回旋。故陈那阿闍黎云：“安住无边底，生死大海中，贪等极暴恶，大鲸嚼其身，今当归依谁。”^③

轮回犹如深邃大海，三毒及十不善等暴恶大鲸将身吞入口时，此救护境者，如《百五十颂》云：“若谁一切过，毕竟皆永无，若是一切种，一切德依处。设是有心者，即应归依此，赞此恭敬此，应住其圣教。”^④

佛者自离一切怖畏；且能善救护他人一切怖畏；不观待利与非利，利益一切有情；大悲无有亲疏；故堪皈依；

梵天、遍入天、大自在天等，世间大力天神，自身正受惑业逼迫，故而不堪皈依。

因此，佛堪皈依，佛所说法，堪为皈依，法堪为皈依故，修持其法之僧伽

^①法尊法师译。

^②光明劫有佛出世。黑暗劫无佛出世。

^③法尊法师译。

^④同上

堪为皈依。

《皈依七十颂》云：“佛法及僧伽，是求脱者依。”^①由忆念三宝功德之门，趣入皈依。佛功德分四：身功德，语功德，意功德，业功德。

佛之身功德者，如《相好赞》云：“相庄严尊身，殊妙眼甘露，如无云秋空，以星聚庄严。”^②

数数瞻仰佛陀画像塑像，观想如来紫磨金身，顶具肉髻，三十二相，八十随好庄严，身著三法衣，不厌瞻视而作祈祷。

若能清晰现起，则彼时所见无不相顺，仅见即能成就利益，“如是功德非十地菩萨以下而有，是佛身功德所有”，作是念已而生信心；“若能亲见”，念生希求；以及“随念佛陀，有大福德”，作是念已而生欢喜；乃至未生猛力之前应修。

语功德者，如《谛者品》云：“若诸有情于一时，发多定语而请问，一刹那心遍证知，由一音酬各各问。由是应知胜导师，宣说梵音于世间。此能善转正法轮，尽诸人天苦边际。”^③

谓极难得，亲自听闻，如相同喻，佛之声语，故自心中，如闻弦乐妙声而作比度，世间一切有情虽于一时，各发不同之问，

义虽各别，然佛于一刹那中，意皆通达，宝相庄严之佛陀，喉中发出具足六十音韵之梵音，虽以一音，而为作答，

而现各类有情听懂之声，一时顿消所有犹疑等，唯佛有如是语之功德！作是念已，应从信心、希求心、欢喜心三方面修行。

意功德中分二；智功德与悲功德。初者，如《赞应赞》云：“唯尊智能遍，一切所知事，除尊余一切，唯所知宽广。”^④

无余了知一切所知，如观掌中庵摩罗果，如实观见所化之界、意乐、睡眠，因此善巧调服所化之方便。

^①法尊法师译

^②法尊法师译

^③法尊法师译

^④法尊法师译

悲功德者，如《百五十颂》云：“此一切众生，惑缚无差别，尊为解众生，烦恼长悲缚。为应先礼尊，为先礼大悲，尊知生死过，令如此久住。”^①

谓被悲悯一切有情之大悲心所束缚故，即使左敷旃檀香水，右以斫斧钺，亦非有偏私，再再思惟大悲生起之理。唯佛具有如是悲功德！念已从信心、希求心、欢喜心三方面修习。

业功德者，如《百五十颂》云：“尊说摧烦恼，显示魔谄动，说生死苦性，亦示无畏所。思利大悲者，凡能利有情，此事尊未行，岂有此余事？”^②

谓佛已得身语意之事业任运成就，故于利他无有碍著，利益有情时，趋入地狱大火，犹如趋入欲界天中乐园，欢喜踊跃，利益有情。是故佛陀不仅自脱一切怖畏，且能善巧救脱他人一切怖畏。

具大慈悲，无有偏私，利益一切有恩无恩众生，唯佛具有如是事业功德！作是念已，从信心、希求心、欢喜心三方面修习。

断尽过失，圆具功德之佛陀，亦非无因而生或由不顺因生，是从正法灭道二谛而生，因此灭道是彼能生。彼（灭道二谛）复又从闻思修持，佛陀所诠之教法而生，是故法是真皈依境，念其殊胜功德，从信心、希求心、欢喜心三方面修习。

修法亦须依赖僧伽助伴，因此八大菩萨，一双^③，大迦叶等三乘有学圣者，皆是修习皈依殊胜助伴，思惟彼等身语意之事业功德已，从信心、希求心、欢喜心三方面修习。

其后，自身畏惧轮回以及三有痛苦，于唯有三宝能救，深信不疑，

忆念三宝功德，由是信心，欲求现证，从悲悯众生门中观想彼等大悲自在三宝圣众，如鸟掠空而莅，而作我之怙主，忆念祈祷，

我与量等虚空一切有情，乃至未证菩提之间皈依三宝，思已口诵：

“皈依佛，两足尊！”向救护我等出离轮回以及恶趣怖畏之导师而作祈请。

^①法尊法师译

^②法尊法师译

^③舍利弗与目犍连

“皈依法，离欲尊！”向救护我等出离轮回以及恶趣怖畏之真实救护而作祈请。

“皈依僧，众中尊！”向救护我等出离轮回以及恶趣怖畏之助伴而作祈请。

如是念诵以珠计数，每座诵百遍等。应善了知，三种皈依处之别别皈依，以及三乘殊胜皈依之差别。

己二、皈依学处分二：庚一、三种皈依处各别应学；庚二、共同应学之理。

庚一、三种皈依处各别应学者：

遮止应学者：皈依佛已，决定不能寻求皈依世间天神；皈依法已，不得伤害有情；皈依僧已，决定不寻求与不信三宝之人或外道为伴。

修行应学者，即使工艺粗糙或质差之佛像亦应胜解为佛之真身；经文四句以上亦应胜解为最胜法宝；仅碎红黄法衣或仅出家形象亦应胜解为殊胜僧宝。

庚二、共同应学：

应知三宝功德与差别。应知一切安乐皆是三宝恩赐，故应恒作供养，凡有饮食应作供养。以悲心安置诸余情，亦受皈依。

思维八种皈依胜利者：得入内道；成就一切律仪所依；先所积集业障轻微灭尽；得广大福；不堕恶趣；人与非人不能侵害；所求皆成；速得成佛，于六时中恒作皈依，

随作何事，启白三宝，除此以外，弃舍其余世间方便。由嬉笑故亦不弃舍三宝，谓是六种应学。

戊二、一切安乐根本思惟业果者：

由修习暇满难得等，虽能速生欲修法之心，然若不知正确取舍善恶，则随白黑杂三种世间八法自在，不达清净正法，故知应当，善巧辨别，黑白业之取舍。

其中业果微细建立，须从善巧闻思抉择而修。是故思惟业果分二，己一、思总业果；己二、思别业果。

己一、思总业果：

如《宝鬘论》云：“诸苦从不善，如是诸恶趣，从善诸善趣，一切生安乐。”

①

苦果仅从不善业生，不从善业生。乐果仅从善业生，不从恶业生。善恶之果不错谬故业决定。

微细善恶之业，由增长已，能生大果，故业增长广大。凡自所造善恶之业，定受彼业之果，若未造业，不受其果，故未造业不遇。

凡所作业，若无他缘损害，虽经长劫，亦定生果，故已作业不失。

一业引多身者，如一富人，依多供养一处；多业引一身者，犹如众多施主供养一处；

投生为受用富饶之龙者，是由不善能引之业引生，而由善业圆满。贫穷人者，是由白善能引之业引生，而由不善圆满。仔细思已，虽微细善恶之业，亦能修学取舍。

己二、思别业果分三：庚一、思惟黑业果；庚二、思惟白业果；庚三、忏悔之理。

初者：如《俱舍论》云：“摄其中粗显，善不善如应，说为十业道。”

总之，十业道虽不能尽摄善不善业，然十业道能摄业之粗品或大略，故对彼之取舍极为重要。

杀生事者，具命有情；意乐者对事之想差别；等起者由三毒烦恼随一所起之欲杀心；加行者为彼事而勤，自或教他以诸利器刺杀；对方先自前死，即成究竟圆满。

不与取事者，自不能主，他所执取之物；意乐者，对物之想差别；等起者由三毒烦恼随一所起之欲取心；加行者发起种种方便；究竟者起已得心。

邪淫事者，他所守护，或自亲属；口、大便道等是非所行道；自之妻妾虽是所行，然塔庙等是非处；如孕妇、斋戒等属于非时；对彼有想；等起者由三毒烦恼随一所起邪淫欲心；加行者为彼事而勤；究竟者二根和合。

妄语事者，见闻等八，对解语境义之补特伽罗说；想谓见变想为不见等；等起者由三毒烦恼随一所起之说妄语欲心；加行者以身语所示任何相状；究竟

①法尊法师译

者谓领解义。

离间语事者，谓二补特伽罗；于彼起想；等起者由三毒烦恼随一所起之彼分离欲；加行者说实不实之离间语；究竟者谓领解义。

粗恶语事者，非可爱有情；于彼起想；等起者由三毒烦恼随一所起之说粗恶语欲；加行谓说粗恶语；究竟者谓领解义。

绮语事者，谓除前三，任何无义之语；于彼起想；等起者由三毒烦恼随一所起，随说欲心；加行者谈论外典，军、贼等散乱言论，染心歌唱，或阿谀奉承他人；究竟者言讫。

贪欲事者，他所属财；于彼起想；对自财物起耽着心、积蓄心、于他财物起饕餮心、谋略心、不知羞耻过失之覆藏心，具此五法之烦恼所起随一等起，谓念“我若能得”之贪心；加行者为彼事意加勤思；究竟者起愿。

嗔恚事者，非可爱有情；于彼起想；执取能害事相之憎恶心、不堪耐心、数数非理作意忆念之怨恨心、作念“若杀若打，有何不可！”之谋略心、不知羞耻过失之覆蔽心，具此五法烦恼随一等起之欲作杀害心；加行者对彼事勤作思量；究竟者决定作为。

邪见事者，谓实有义；于彼起想；不如实知所知之愚昧心、乐作恶之暴恶心、于法非理作意执取定解之越流心、毁谤无祠祀善行等之失坏心、不知羞耻过失之覆蔽心，具此五法烦恼随一等起之欲作毁谤心；加行者彼事意加勤思；究竟者起决定解。

业果轻重者，如《亲友书》云：“无间、贪著、无对治，从德、尊事所起业，是五重大善不善。^①”

恒时所作；由贪著猛力等起所作；没有善或不善对治品所作；对亲教师、轨范师功德田所作；以及对利益田之父母等所作，对此虽造微小善恶之业，亦能出生大果，故异熟重。

十业道轻重者，身语七支前前重后后轻，意三后后重前前轻。彼亦由猛利

^①法尊法师译。

烦恼所作为重，对父母等境作害为重。

彼之异熟果者，由上品三毒所造，生地狱中，中品生饿鬼，下品生旁生。

十业道各别之等流果者，依次为寿命短促，受用匮乏，妻不贞良，遭人咒骂，乏亲少友，多闻非可意声，言不威重，希冀无成，多有怖畏，昧于正见。

增上果者，如其次第，药等效力微弱；粮食减产；处所泥泞污秽；欺惑怖畏众多；地处坑洼难行；多诸枯木荆棘等意非可爱；树不结果；盛事渐次衰减；现起疫乱；人与非人作害；倒解因果。

异熟果与等流果，生于自身，增上果者生于所住。

因此，应思自身凡所欲行之十不善，努力明想诸行，现前显现，当作是念：昔由无知，而集众业，今仅等起现行，亦应遮止。思已应修此等遮止之法。

庚二、思惟白业果者，十不善业之相反即是十善业。若以不杀生为例，事者具命有情；于彼起想；等起者由无贪无嗔无痴三者随一而无欲杀害之心；加行者，为彼事而勤；究竟者与杀生相违。余与此同。

异熟果、等流果、增上果皆与不善等相违。譬如，断杀生之异熟果是生为人，等流果是寿命长，增上果是药与饮食有大效力。余与此同。

从事至究竟之间，由恶心所执之业，一向是黑业故是所舍。为救众多命而断一命，虽是黑业然异熟是白（乐），故是应取。如杀多生为无贪布施，虽是白业然异熟是黑（苦），故是应舍。

从事至究竟之间，由善心所作之诸业，一向是白业，故是殊胜应取。彼等虽由黑白相杂之业，然能感生苦乐相杂果之理及诸因相，应细思维而作取舍。

特为速能生（五）道，故须获得具足八种异熟功德之所依，因此须勤获得彼因之方便，谓应护生，佛前供灯，修习忍辱，于阿阇梨等余前如仆恭敬承事，勤作布施，言不放逸，供养师长三宝及祈愿自身生起功德，

不行阉割，观女身过患，余者非能作助伴做。

八种异熟功德依次为：寿命长久，容色庄严，族姓高贵，富贵圆满，言词威重，大势名称，具丈夫性，具足大力。胜解彼等，殷重思惟。

庚三、忏悔之理者：

如是以止观二门细思业果，为获得如是殊胜所依，勿染十种不善，亦不积集新造（恶业），

仅于此生所积恶业与累世所积之恶业亦不能比，其中不仅为自，亦为同僚、兄弟、妇女、仆人、寺庙等积集无量恶业，

如《亲友书》云：“再生天乞士，父母妻子人，勿由斯造罪，狱果他不分。”^①谓罪业异熟彼不分担，须独自领受。

定受业者，《对法》说：“定不能转。”故念如何作亦不能解脱轮回，心若沮丧！应知大悲导师曾宣众多了不了义之法，彼于劣乘法中虽作如是之说。

然于了义经中，亦说虽造无间之业，亦可忏悔清净，故《亲友书》云：“虽于往日极放逸，后时谨慎不放逸，如月离云极绚丽，同见难陀指鬘乐。”^②

如同孙陀罗难陀极贪妻子，指鬘杀害九百九十九人，未生怨^③杀害父王等亦由忏悔清净，前二得阿罗汉果。

娑嚩迦^④杀母亦得清净，生地狱中如击彩球，其后生天，依佛说法而得预流。应作是念，虽不能与彼等同等为圣，然亦能阻断恶趣之门。由此发起猛利出离之心。

安置忏悔境所依之身语意像，于彼等应作真实三宝之想。皈依发心是依止力；对先前所造之罪，如毒入心，极为懊悔，如诵《金光明忏》是破坏力。

今后舍命亦不造作之防护心，即是出罪后之遮止力。诵持宗大师所造《四力忏悔》、《圣三蕴经》^⑤、甚深陀罗尼咒、或如来名号、礼拜，是真实修持。

若是出家人，此中虽以总说作忏，然应以各作还净。

座间修持，应诵契经，修习空性，或听闻等，或造佛像，供养三宝等，以是对治现行力。净罪之相，未现之前，应当励力而行。

^①大唐三藏法师义净译

^②大唐三藏法师义净译：先时离谨慎，后若改勤修，犹如云翳除，良宵睹明月，孙陀罗难陀，央具理摩罗，达含绮莫迦，翻恶皆成善。

^③即阿阇世王。

^④藏文译为能乐、娑嚩迦。

^⑤即《三十五佛忏》

丙二、于中士与共中士道次第修心：

前由修习断十不善及皈依等道，后世得生善趣，虽能暂时无须领受恶趣之苦。

然如《入行论》云：“虽数至善趣，频享众欢乐，死已堕恶趣，久历难忍苦。”由未断烦恼故，决定积集不善之业，若已集业，应思定须再次堕入恶趣之理。

是故，今由惑业二者趣入轮回以取蕴结生相续，是为系缚。系缚理者，士夫是所系缚，惑业二者是为能系缚，能缚将我与有漏五蕴之体性系成不可分离。

仅从其中解脱，亦须灭尽烦恼及其习气种子，方为解脱。故修持得解脱道之分二：丁一、于解脱发起希求心；丁二、释其解脱之道。

丁一、于解脱发起希求心分二：戊一、从苦集二谛思惟；戊二、从思惟十二缘起思惟。

戊一、从苦集二谛思惟分二：己一、思惟苦谛为轮回之过患；己二、思惟集谛生死流转次第。

己一、思惟苦谛为轮回之过患分三，庚一、思惟人苦；庚二、思惟余二善趣之苦；庚三、思惟六道所共之苦。

庚一、思惟人苦分七：

辛一、生苦者，如《弟子书》云：“极猛臭秽极逼切，最狭黑暗遍蔽覆，住胎犹入那洛迦，身屈备受极重苦。^①”

若为胎生，则于生藏之下熟藏之上，面朝脊柱而住，臭秽不净之污秽中，渐次由颈部陀长出手脚期间，母若进食热饮，如入火坑，若进冷食，如住冰窟。

若跳若跑等时，如坠悬崖，领受如是所起众多剧苦。经二百零六天后，由业风使头朝下，从于极狭产门出生之时，如牛剥皮，出已嫩肉如被蜂啮，领受猛烈之苦，

^①法尊法师译

生已虽置软垫之上，然觉如入荆棘丛中，虽仅少许冷热之苦，亦难忍受，应思如是之理。

现今若将自己置于，仅容一身之瓶中，其内填满不净，仅此一日亦无法忍受。因此虽生善趣，亦应如病呕吐，见食便吐。若未呕吐，如前应修。

辛二、老苦者，如《广大游戏经》云：“老令妙色成丑陋，老夺威德夺势力，老夺安乐作毁誉，老夺光泽而令死。”^①

老之苦者，应思发白身屈，皱纹遍身，身力衰退之理，先于青年之时，发黑身挺，肤无皱纹等之身，然而今日之身，命虽未死，但与死无别也。

寿亦随减，年月日时逐减随尽，如下弦月，落入死主之口，思已生厌。

由于身力衰退，若起如同拔树，若坐则如绳断袋坠，若行履步蹒跚，若语口齿不清，

诸根衰退，故而眼耳等不能如实见闻，忘念重大，受用境力衰退，因此若食先所食量，身不能消，而至生病，如是应思。

辛三、病苦者，如《广大游戏经》云：“譬如冬季大风雪，草木林药夺光荣，如是病夺众生荣，衰损诸根及色力。”

谓由身之冷热错乱，痛等非一，逼恼身体衰弱、消瘦，皮肤干枯，活动艰难。悦意饮食不能受用，药与针灸等之诸不悦，强须受用，病若无治，则忧死苦。如是应思。

辛四、死苦者；如《广大游戏经》云：“若死若没死没时，永离亲爱诸众生，不还非可重会遇，如树落叶同逝水。”

若从病脱，实为艰难，虽付贵价，然数病者，用尽各种疗法病仍增重，医已弃舍，以卜相欺，亲友围绕悲戚，善备身后事。

自身容光消散，口干唇翻，鼻塌眼凹，呼吸困难，追悔先所造罪，一切亲朋、眷属、财宝，虽极贪恋，然而终极舍离，珍爱守护之身体亦须置舍而去，如是等苦，应当思惟。

辛五、怨憎会苦者，怨敌能于身命、名誉事业等疑作损害而生痛苦。非仅

^①法尊法师译

如此，若与一位不喜之人，同住屋檐之下，意不欢乐，阴森模糊，彼若去往余处，心如晴空。应如是思。

辛六、爱别离苦者，应从极为亲密之亲友去往他方、忆其功德及其盛事，三个方面思惟其苦。

辛七、求不得苦者，商贾忧虑货物遗失，农夫忧恐庄稼遭受霜雹，王臣担忧，敌不能制，亲不能聚。

出家之人，对治微劣，故而持戒羸弱，智慧低劣，故而闻思未成等苦，应如是思。

总之，威言转劣，富成乞丐，多成少分等，若观国土，先前之地现不存在，因此人身亦是苦之自性，于此之理至心体会，未生起前，应当串习。

庚二、思惟余二善趣之苦者：

《亲友书》云：“身色变为不可爱，不乐本座华鬘萎，衣服垢染身出汗，是于先时所不出，天趣报死五死相。^①”

欲天临死之时，身失光华，心不乐座，花鬘枯萎，衣染垢秽，身上出汗，谓五死相。

复有五种将死之相：身光减弱，浴水沾身，衣饰之声不再悦耳，睫毛颤动，贪著一处。了知由此十种死相之苦。

尤其所谓三时者，即是观知，从何时生，将生何处。故若其后已知决定生于地狱，将于五日之中，领受与已生地狱无差别之难忍猛烈苦痛，且于天上五日，人间至少亦有二百五十年，故应思惟长久受苦之理。

复次，薄福天子若见大福天子便生恐惧，力弱者被大力者驱往他处，与阿修罗战争时，身体断裂，领受如是非一众苦。

阿修罗亦因嫉妒天之盛事，相续烦乱而苦，与天战故，身体断裂，领受如是非一众苦。

上二界中，虽无现前之苦。然如大海舟楫上之鸽子，始终环绕舟楫。能引定力竭时，死已复将领受欲界众苦，应如是思。

^①法尊法师译

庚三、思惟六道所共之苦者：若未出离轮回，将能牵往后世苦者是将成之苦。此世之生老病死是已成之苦。

喻如疮上触以盐水之苦楚加剧是苦苦，如行走疲乏之时，坐已虽可生乐，然若久坐生苦是为坏苦。如处冰窟之中，未脱离此亦无温暖是遍行苦。

得此取蕴，今世依此蕴而受苦，且于后世，除引苦外更无余能，如是思维。

于六苦中不可保信者，如《亲友书》云：“父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，及其返此而死歿，故于生死全无定。”

生死流转中非仅父母怨亲而为颠倒，即于此世，年前之亲而变为怨，怨变为亲，月前为亲，后变为怨，先为怨后变为亲。由见此情，应思亲怨等不定之理。

无知足者，如云：“如诸癞人为虫痒，为安乐故虽近火，然不能息应了知，贪著诸欲亦如是。^①”

虽于往昔所饮上等天之甘露，中等母乳，下至秽便、滚沸铁汁，量过大海。然未因善妙而生满足，或因下劣而生厌离，若不知足，复将饮用，应如是思。

数数舍身者，《除忧经》云：“彼此互争战，由此所断头，倘若堆聚起，高过梵天界。”

且不论由病等门而舍之身，余就兵器所斫尸颅，若经堆砌，高过梵界。已舍尔许之身，若未脱离轮回，仍须数数舍身，应如是思。

趣入无量产门者，如云：“虽将地丸如柏子，数母边际未能尽。”谓计为自之母，其母之母，虽将大地作成丸子，数犹不尽，以地无法数尽，如是仅为自母之数，亦不能尽，应念必于尔许母胎不净中眠。如是思维。

高下不定者，如云：“既成百施世应供，业增上故复堕地，既满转轮圣王已，复于生死为奴婢。^②”

谓纵得诸天之主、帝释天，或转轮圣王等之位，然由先前所造未尽不善业之滋养而出，复将生为奴仆或生恶趣等下劣之处。

^①法尊法师译《亲友书》

^②法尊法师译

虽为照耀世间之日月，后当生于黑暗中；虽多享受富贵等具骄慢者，然由国王制罚等而降服失权势。应如是思。

舍弃一切，独身而去者，《入行论》云：“独生此一身，俱生诸骨肉，坏时尚各散，何况余亲友。”

亲友受用等一切聚集，终将各各消散，乃至意未现起悚慄之前，应如是串修。

己二、思惟集谛生死流转次第者：

集虽分为业集与烦恼集。然若无有烦恼，纵有多业亦不能牵引轮回，因此烦恼为上首。

《释量论》云：“超度诸有爱，非余业能引，灭尽俱有故。”纵与三界为敌，亦不能将自置于地狱，然若与烦恼敌会遇，虽一刹那即可使生地狱之中。应如是思。

烦恼者，是令心之相续极不寂静之心所。若见悦意之男、女、牛、马、绸缎等，于彼等观视触摸、欲受用心，不可抑制，即是烦恼贪欲。

缘不可意之有情、痛苦、荆棘等，作念损害于彼之害心，即是嗔恚。

由萨迦耶见增上，缘自族姓，内外高下，执自为胜，令心高举，具此相之烦恼即是我慢。

对四谛、业果等境，心不明了之烦恼，即是无明。念三宝、业果等实耶非实耶？能障生信之烦恼即是疑。

于蕴聚上谓我或我所，执我之染污慧即萨迦耶见。萨迦耶见所缘境补特伽罗是常，因此谓无后世结生之因，此染污慧是边见。

依坏聚见、边见、邪倒见三者随一所生之蕴，缘此蕴而执为最胜者之染污慧为见取见。

自心受持应舍断除之戒，剃发身著人皮、骷髅衣饰、绝食、依事五火、独足站立观日、裸体涂灰之身禁戒、止语之语禁戒，缘依彼而生之蕴，希求解脱，此染污慧，是戒禁取见。

谤无业果与前后世，情器世间由大自在天等所造，此染污慧是邪见。

此复，彼诸烦恼随眠于自相续中现行已，即应向内认知其相，次应生时能灭。

彼等能增长之因者，有六种非理作意：依烦恼随眠；缘顺彼生之境；愤闹亦助增长；恶知识之邪说；重习烦恼；由贪嗔作增益毁谤。应修断除彼等，数数思惟烦恼过患。

由彼等烦恼增上所集之业，生此近取之蕴，其寿虽尽，或虽未尽然由九种死缘死者，皆由善不善业随一现前，

成善趣恶趣随一之中有，中有入母胎结生而成受生，彼身复因烦恼增上集业，思是道理，应定发生从轮回出离之猛利希求。

戊二、从十二缘起支门思惟：

十二缘起支者，无明，行，识，名色，六处，触，受，爱，取，有，生，老死。

复次，从能引因、能生因、所引果、所生果，四者门中思惟者，以善趣为例，自之生前，对真实义，由蒙昧无明增上故，于欲地积集所摄之善业，彼业熏习于因位识上，此三者是能引因。

由业之熏习，彼复不欲离开乐受、欲离苦受之爱缘起，如是同生能作欲贪之取，由二缘起支滋润，因此先业习气能力大增，复成具力能引后有之有支缘起，此三者是能生因。

此后识于胎中结生时成果位识，乃至受想行蕴，四支是名缘起。父精母血是色缘起。此二支不作分别立为名色缘起。其后，以頞部陀等次第成熟，眼等六处形成，是六处缘起。

从彼增长，色等境，眼等根，眼识等，根境识三者和合而受用境，是触缘起。依如是行，于苦乐舍随一领受，是受缘起。此四支是所引果。

识于胎中结生，是生缘起。所生之蕴成熟是老，舍蕴是死，此二不作分别，安立为老死缘起。此二支为所生果。

复次，由前生烦恼无明爱取三支，次第生起二业，即第二支之行与第十支

之有。由彼二支生今生之名色、六处、触、受四支，加果位识并五，

加所生果之生、老死二支，共成七支。从此七果，复生如前之三烦恼，从彼复生二，轮回之理如是者，

吉祥怙主圣者龙树有云：“从三出生二，从二而生七，从七复生三，数转三有轮。”^①由思此理而生出离之心。

丁二、释其解脱之道者，

是为三学。余二下当宣说，此中增上戒学者，戒为一切功德所依，故应修学。

其中无知是犯戒之门，因此遮彼之对治是知晓粗细学处。放逸是犯戒之门，彼之对治是忆念取舍，正知观察，知惭有愧，怖畏异熟。

不敬是犯戒之门，彼之对治，即是敬信导师及其所制，敬信僧侣。

烦恼粗重是犯戒之门，彼之对治，任何烦恼初现行时即予灭除，观察与受学学处是否相违，诸相违者还净，并由四力等门而作悔防。此等是一切暂时究竟善乐之根本，应励力修学。

丙三、于上士道次第修心之理者，

若如前下中士道品所说而修习，虽得解脱，然自利亦非圆满，利他更是微乎其微。终将被佛劝勉，决定趣入大乘。

是故，最初即应以利他为主，究竟自利顺势成办，此即趣入大乘之理，如《摄波罗蜜多论》云：“无力引发世间利，毕竟弃舍此二乘，一味利他为性者，应趣佛乘由悲说^②。”

此中分二：丁一、发起行心；丁二、既发心已佛子应行之学处。

丁一、发起行心分二：戊一、思维由七重因果教授门修习发心；戊二、由自他相换门修习发心。

戊一、思维由七重因果教授门修习发心分二，己一、发希求利他之心；己二、发希求菩提之心。

^①法尊法师译

^②法尊法师译

己一、发希求利他之心分二，庚一、安置基础、庚二、真实发心。

庚一、安置基础分二：辛一、于众生修平等心；辛二、对众生修悦意相。

辛一、于众生修平等心：

观想对自未作任何损益之中立者，对彼粗重贪嗔灭己平等舍之心未生前应当修习。

灭贪嗔之法者，思惟从有情方面而言，一切皆欲安乐不欲痛苦，因此贪恋一些而作利益彼，嗔恨一些而作损害，或对中庸弃舍不顾，皆不应理。是故应思何者可贪，何者可嗔？

从自方面思惟，彼等有情无一未曾作我或父或母，何者可贪，何者可嗔？若贪亲眷，复思彼等亦多次断我头等，我亦如是反报彼等，因此贪嗔皆无意义。

若嗔怨敌，思惟彼等多次为我之母，我亦多次为彼之母，因此贪嗔毫无意义。

修之次第者，初从中庸，次后亲友，此于怨敌及六道等而修。此若难生，应于众多补特伽罗中数数转换观修，是为扼要。

辛二、对众生修悦意相分三：

壬一、知母者，由观今世母亲面等相，思惟此母不仅作我今世之母，多生之中亦作我母，说佛此世之母多生亦为其母，余补特伽罗说亦如是作耶，因此佛之言教无有欺诳。

应思任作何等观察，我从无始生已至今，漂泊于轮回之中，投生于无数别别有情之腹，是故此世之母定于多生曾作我母。如是对父等亲友、中庸、怨敌、六道等亦应如是修习。

壬二、念恩者，如前观想母亲形相，此母十月怀胎于我，不顾自身安乐饥渴等，一切利害之行为，皆恐有损于子，为子所作，施予暇满之身，是为最大之恩。

于分娩时，母亲领受自身骨肉分离般痛苦，生产已，将子安置于柔软垫上，悲心养育，慈眼观视，含笑相迎，唤以美名，

哺以甘乳，含食喂养，口拭涕秽，手擦屎尿，拥怀送暖，救护水火险地之

畏，较其子病，宁肯自病，较其子死，宁肯自死，发自内心，由如是养护方面，思其极重之恩。

待年长后，母亲亲自教导，或请他人教授诸学问；克服一切罪苦、恶名，艰辛励力寻求田宅、财物，自所不舍受用之物，悉皆施子，

纵成两手空空之贫女，仍喜滋滋曰：“尽我一切所有悉供我儿。”最下由念重恩，泪流满面，身毛悚慄，内心惶恐，乃至未生如是惊恐之前应当修习。

其后从父等六趣之间，如前修习，由思父等生人之时，亦曾多次为母之理而修。

壬三、报恩者。如前观想母等，老母等诸有情被烦恼魔惑扰乱，相续而成癫狂，盲无分辨取舍慧眼之明，又离正法之杖，又失导盲知识，日日被三苦所害，

趋于三恶趣之险地，被生死迁流，因此除不相识外，实皆为极重恩者。故而母等脱离众苦，不寄望我儿寄望于谁？我若不荷此救护之担，余谁来担？是故，应作如是利益。

复次，世间圆满，尽昔所有彼等自能获得，然仍趣向无利苦边，是故应念以正法利益。此若难生，应于父等各别修习。

庚二、真实发起利他之心分三：

辛一、慈心：观想此世之母，缺乏暂时与究竟安乐之理，如前中士道而作思惟，

尽舍自身一切安乐，发起猛力希求之心，口诵：“此诸乏乐老母若能具足安乐，岂非善哉？当令值遇安乐！务必令获得安乐！”反复念诵思惟。

如是于父等亦作是修。又复若念如是利益怨敌，然谓与彼亦应作大饶益，谓由生死迁流故不相识而已。应作是思，彼由自身烦恼增上故为怨敌，与此世癫狂之母无有差别，故彼亦应离烦恼魔。

辛二、悲心：观想母亲，如前思惟被苦逼迫，而作是念：“若一切被苦所逼之老母有情，若能离苦，岂非善哉？当令离苦！定令离苦！”其后于父等亦如是修。

辛三、增上心：观想母亲，思其乐乏苦逼己，立誓：“呜呼，一切可爱老母有情，令彼得乐，解脱众苦即是我担！”

应数宣誓：“我应令此乏乐一切老母有情具足安乐！我应令此苦逼有情远离痛苦！”

己二、发起希求菩提之心：

如是思惟，为利有情定须成佛，而圆满自利亦须成佛。复次，佛之缕缕身光亦能引导无量有情。

佛之一一音韵亦会满一切有情希愿。意能无碍了知一切所知，对有情之悲悯如独子之母，无有亲疏。

事业者，若是具缘所化，于一刹那中即能任运成就无谬导引。若广若略，作是思已，亦应修习信心、希求心，欢喜心。

念曰：“若能获得如是佛果，岂非善哉？我应为利有情成等正觉！无论如何应当获得！”念诵发心。说此与发起三无数大劫中积集资粮之发心相等。

戊二、思惟由自他相换门修习发心之理：

如《入行论》云：“尽世所有乐，悉从利他生，尽世所有苦，皆从自利起。此何须繁说，凡愚作自利，能仁行利他，观此二差别。”^①

自从无始以来，此前虽然仅作自利，不仅未获利益，尤漂生死大海，诸佛能仁唯作利他，未经长久，断尽一切过失，圆满一切功德，获得如是佛果。

倘若执爱自己而舍利他，非仅不能成佛，于轮回中定无自在，领受众苦。故《入行论》云：“若不能真换，自乐及他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”^②

现应作念：众苦之基，病魔之生处，地狱之导路人，即此我爱执，摧灭彼即是自他一切善聚之生源，三世诸佛佛子所行大道，此即爱他执之道，应当修行。

观想母者，如《宝鬘论》中念诵：“众罪咸归我，我善成熟他。”且从自之右鼻孔呼出气时，自之一切善乐随骑风马进入面前母亲之左鼻孔中，身心悉被

^①法尊法师译

^②法尊法师译

一切安乐充盈。

向内吸气之时，母之一切罪障苦痛如重重黑风，导入内心，聚集成熟，化解殆尽，母等远离一切痛苦。如是数数修习。

其后，修习此世之父等亲友、中庸、乃至怨敌等六道，此若纯熟，身等亦能施舍。

丁二、既发心已佛子应行之学处分二，戊一、成熟自相续修学六度；戊二、成熟他相续修学四摄。

戊一、成熟自相续修学六度：即是修学布施、持戒、忍辱、精进、静虑、智慧六度。

己一、施波罗蜜者，

《入行论》云：“若除众生贫，是施到彼岸，现有贫众生，昔佛如何度^①？”谓舍心是布施之体。因此与菩萨俱生无贪之舍心，以及由此发起身语之舍心，即是菩萨布施之体。

舍心增上圆满即布施波罗蜜多。其中若分有三，法施，无畏施，财施。修持之理如《入行论》云：“一切有及果，心与诸众生，说名为施度，以是施即心^②。”

无诸邪见、傲慢、希求美名、争强好胜、念自不能之怯懦，恶作、党类、希求酬谢以及后世增上生。《摄波罗蜜多论》云：“乞者现前诸佛子，为增菩提资粮故，当于自物住他想，于他应起知识想。”^③

谓念此乞者，是能圆满我布施波罗蜜多之大善知识，是为福田。作念由此因缘，我缘得以圆满布施波罗蜜多是自所为。

最初作念我之一切所有皆已尽施他人，仅是他人委托存放取回之物。缘是事物，从三种殊胜门中，

如何布施？应无如是：隐藏深法而示浅法、能除一切怖畏却仅救护党类之过失。应以舒颜含笑，言语柔和，无损于他，难行能行等门而施。

^①法尊法师译

^②法尊法师译

^③法尊法师译

以及对怨、亲、中庸三者，有德、有过，高、劣、等三者，幸福、苦恼之十种境，结合种种施物与所缘，以三种布施，具足六度，从具六种殊胜门中而行布施。

此中法施者，以增上意乐如自所知开示经及注释，声明、因明、工巧、医明等，令彼受持。应作是念思维诵持：“愿彼等由闻思修，成办自他广大利益。”

非仅如此，自虽未有法师之名，然若友伴作恶，应以闲谈宣示法义，令遮作恶等亦为法施。

无直接所施之境时，应至心希求为一切有情宣说正法，并且发愿观想以此法施之力出生广大利益。

无畏施者，国王制罚，怨敌猛兽等有情之怖畏，以及水火等无情之怖畏，若能从彼怖畏中救护者则亲身救护，若不能者，则为开示脱离之方便。

世间之中有如是怖畏故，思维此等，发愿施予无畏，而得解脱。譬如，发愿观想于热地狱中降雨灭火，转成清净极乐世界。

财布施者，尽己所能布施一切身及饮食，卧具，医药，绸缎，珍宝，马，象，田地，身首等受用。若无物时，作意给予诸所需物，并发愿增广完具。

知其总别已，此等所施之果亦应回向利他。是故应学，由具足六度从六种殊胜门中圆满布施。

己二、戒波罗蜜者，

《入行论》云：“鱼等有何处，驱彼令不杀，由得能断心，说为尸罗度。”

谓防护之心即戒自性。菩萨防护损他即菩萨戒之自性，其增上圆满即成戒波罗蜜。其中分三，律仪戒，摄善法戒，饶益有情戒。

受持律仪戒之理者，若出家人，应护持自誓受之诸学处。出家在家二众须共护持者，如《摄波罗蜜多论》云：“不应失此十业道，是生善趣解脱路，住此思惟利众生，意乐殊胜定有果。”

如前所说，以念知观察，是否随逐于十不善；如诸噶当先贤所为，每日所造善恶，

以黑白石子计数，白石多则欢喜，黑石多则猛力追悔，于座中还净，以具足四力对治忏悔，

作念思维口诵：“愿我圆满戒波罗蜜多。”由依四力对治遮止四门。

摄善法戒者，谓自安住尸罗行持善法。复以三慧生起三学，承事殊胜福田上师等，赞颂三宝，称扬随喜他人之善。

视加害为宿业，修习忍辱。善业加以发愿回向增长。供养三宝。无有放逸，善行相续不断。修学资粮道位或防护从因根等门中护戒。

饶益有情戒者，住菩萨戒，利益有情者，此说复有十一相：

一如开示财物不为贼盗之方便是饶益助伴，或如为腿脚不利者作车乘，是作苦恼者之助伴。

二如开示遮止恶行之方便者谓是对愚者开示方便。

三如作承事等谓是饶益有恩者。

四如于狮虎等加害中救护，谓是饶益怖畏苦者。

五如以无常理开示被丧失父母等烦恼所执者是饶益忧苦者。

六如于穷人给予食物是饶益贫者。

七如给予（出家人）道服，对具贪欲者开示不净观等是饶益求依止者。

八如若见对方不能行善，断除不悦举止，心思利彼者是饶益求同行者。

九如赞颂戒等功德是饶益正行。

十如为治罚作恶者而杀戮是饶益邪行。

十一如化现地狱，遮止恶行，或示现离奇神变调伏于他是饶益须由神通调伏之所化者。

此等须由亲身或种种门随宜实行，于座上以止观二种方式而修，

此三种律仪亦应具足六度，从六种殊胜门中，辗转增上而行。

己三、安忍波罗蜜：

《入行论》云：“恶有情如空，非能尽降伏，惟摧此忿心，如破一切敌。以皮覆此地，岂有尔许皮，惟以鞋底皮，如覆一切地。如是诸外物，我不能尽遮，

应遮我自心，何须遮诸余^①。”

谓无争斗心即是安忍自性，其中辗转增上圆满者，即成安忍波罗蜜。其中分三：耐怨害忍，安受苦忍，思择法忍。

复次，初若观想他人加害之理者，应观嗔怒炽然而起之时，彼之自性，如《入行论》所云：“若时随惑转，自爱尚自杀，尔时于他身，何能不为损^②？”

譬如有人，不喜他人而生烦恼，或自戕，或自残，或跳崖等，由烦恼他自在故于自身尚如是伤害，况余众生？是故应念，彼无自在，故不应嗔。

又，若念此能害者，不于亲友作害，故有自主耶？彼利益亲友亦由贪所自在，是故应思，若诸有情若有自在，谁亦不应受苦，悉唯求安乐故。

又若成立伤害是众生之自性，则犹如火是热烧性，嗔不应理。若是暂时生起，犹如乌云遮日而嗔怒天空，则不应理。应如是思。

如是若以棍棒等捶打之时，直接作伤害者，是棍棒，间接之彼自身亦被嗔恚唆使，是故岂由彼补特伽罗而作嗔恚。

若作是思，加害根本之因是嗔，此即自己往昔加害对方之回报，故应嗔自身。非仅如此，若不忍小小伤害而嗔，嗔恚果报生地狱之时，汝能忍否？应当数数自责厌离。

虽作如是修持，若仍喜他赞叹，不喜轻侮，此如《入行论》云：“赞称及承事，非福非长寿，非力非无病，非令身安乐^③。”

谓赞颂及美誉，非仅于后世，即于现世亦不增长安乐、福寿等，反于其上无义散乱而转，增生嫉他。

他作毁等之时，虽是暂时损坏美誉之因，然无散乱，可成办众多现时究竟之安乐，此是上师三宝之加持，思已欢喜而修。

若器等刺时，虽稍略损于身，然以骂等，身心全无损害，思是道理，于赞毁未得平等一味之前应思此理。

若念，虽忍能作害者，然苦若临则不能忍，应住安受苦忍者，《入行论》云：

^①法尊法师译

^②法尊法师译

^③法尊法师译

“若有可治者，有何可不喜？若已无可治，不喜有何益^①？”

谓苦若无可治，不喜则无必要，若有可治，则行救治，不喜亦无必要。现世所生之苦，是前世所造不善之果，故为净不善之因。

应作是思，若不能忍当下之苦，地狱之苦较其更盛，更不能忍，故能劝勉断除苦因恶行，修习善行，为恩极重。

应学梵行增上之处须依苦受，赞毁等世间之法须依苦受，卧不着席等威仪须依苦受，

精进闻思等遍摄法之苦受，依生计之苦受，疲乏所依苦受，饶益有情之苦受，依中断商贸等临时事宜之苦受等。

思择法忍者，欲求思决定或胜解之境，所信之境是三宝之德，现证之境是无我真实义，所求之境是佛陀菩提心之大威力，取舍之境是欲不欲善行恶善之因与果。

修习之境是所得菩提与能得之道。闻思之境是所知行境，即于无常等境如实而知，获得决定，无违执取，数数思维。

于彼等亦应具六度，从六种殊胜门中，由实行思维二门辗转增上而学。

己四、精进波罗蜜者：

《入行论》云：“进谓勇于善^②。”勇于行善之心是精进之自性，其辗转增上圆满即是精进波罗蜜。其中分三，披甲精进，摄善法精进，饶益有情精进。

世出世间一切功德之生处，即是修持精进，初披甲精进者，以一千大劫为一天，以三十天为一月，以十二月为一年，于百千万阿僧祇劫中，

仅为消除一有情之苦，而住地狱，依此乃能成佛，尚且不舍精进，况时较短，如是思维修此意乐。

轮回无始至今作为一日，由此计月、计年，若经如是十万年，乃能发起一次菩提心，见一次佛，修如是量等恒河沙数，乃能知一有情之心与行，

如是于一一有情所而作饶益，仍不觉久远而发勇喜者，即是无上披甲精进，

^①法尊法师译

^②法尊法师译

于彼亦应修习意乐。

当前首应于上半日中行此善思。思至边际，以大精进励力至其纯熟时，渐次发誓于日月年乃至尽形寿中行持。

修持精进达至边际，因此不生畏难，其后次第修习成办披甲精进。

此等若于日月年中生起推延懈怠时，应遮昏睡等乐，作是思维：“不分老幼，唯有赴死，我亦决定速死，死后再难得此暇身。”遮已发起勇悍。

倘若对无义低俗之语等乐，发生染着，则应思维：“于此暂时微小之乐而散乱者，则是封闭一切无上法乐微妙资源之门，使我堕入恶趣之中。”

尔时若念佛陀断尽一切过失、圆满一切功德，实为难得。然无上教主宣说乃至虫蝇一切有情皆可成佛，我何故不能？如是思已发心修学佛子之行，

则于一刹那中聚集量等有情数之福德，因此圆满资粮实非难事，如何不能成佛？

尔时若念不能施舍身等，如《入行论》云：“若时于自身，觉如诸菜叶，尔时舍肉等，于此有何难^①？”

谓现在唯作希愿施舍身等，终有一日，施眼目等犹如施菜叶，此心若生，舍身非难，思已修习勇喜。

尔时若念须受多生，因此轮回之苦实不能忍。《入行论》云：“福令身安乐，智故心亦安，利他处生死，悲者何所厌^②？”

谓应思维由菩提心能断恶因，因此彼之果报，不能生苦，若乐虽久岂有厌患。

摄善法精进者，即精进供养三宝等。饶益有情精进者，于所饶益境，亲身或由种种门精进修十一种饶益。

不以一类功德为足，修佛子行学处胜利以及不学过患门中而生胜解之力；由勤于精进不退之坚固力；

及具大勇悍欢喜不舍之欢喜力；过度精进而至疲乏，暂止休息复再精进之

^①法尊法师译

^②法尊法师译。

不息力。

精进降伏粗重烦恼者，

观察余业烦恼过患对心有否伤害方面而作精进，从精进实践之力方面，具足六度，以六种殊胜，辗转增上而修。

己五、静虑波罗蜜：

《入行论》云：“既发精进已，意当住等持^①。”具善心一境性是静虑自性，修其增上圆满则成静虑波罗蜜。

其中分三，现法乐住静虑、现证功德静虑、饶益有情静虑。

修习静虑自性奢摩他之理，如《庄严经论》云：“具慧修行处，易得贤善处，善地及善友，瑜伽安乐具^②。”

易得顺缘获诸善得，无诸怨敌野兽等伤害之善处，无染疾病之善地，具法善友，无嘈杂喧哗等声，是具顺生三摩地之瑜伽安乐资具，谓具五殊胜之修持处。

修行者须对衣食等少欲；对粗劣衣食等知足；鲜少贩卖利润等事；戒律清净；思维贪欲过患；思维此生不能久住，须足此六法。

此中修行之理，可缘周遍所缘，净行所缘，净惑所缘，善巧所缘，四种随一而作修习。或缘殊胜所缘如来之身而修。

修静止理者，即依八断行治五过失，以六力、四作意成办九住心方面而作修习。

此中五过失者，不精进三摩地之懈怠，忘失教授，不识沉掉，虽知为沉掉转然不能断除，离沉掉时作行过度。

懈怠之对治者，谓忆念三摩地之功德，希求三摩地之欲，为三摩地事之勤，成办其果之轻安，能无须励力趋入三摩地遮懈怠故，此四为懈怠对治。

忘失教授之对治，不忘所缘相续所念；认识沉掉；作沉掉之对治；息灭沉掉之时不依励力作行，此四为专住所缘，总上计为八行。

^①法尊法师译

^②法尊法师译

九住心者，《集论》云：“云何奢摩他？谓内住，续住，安住，近住，调伏，寂静，极静心，专注一境，平等住。”谓如是九心。

六力者，听闻力，思惟力，忆念力，正知力，精进力，串习力。

四作意者，励力运转作意，有间缺运转作意，无间缺运转作意，无功用运转作意。

沉者，谓缘善不善无记随一之后，相极不明显之心。蒙昧者，愚痴之分，身心沉重，不堪为业，具此相状之不善心即是蒙昧。掉举者，流散于贪境且不向内住之心是贪欲心。

散乱者，对余所缘境中善不善无记上摇摆即是散乱。散乱通善不善无记三者，所以散乱与掉举不同，掉举唯贪。修定之时，沉、昧、散、掉四者皆须遮止。

摄彼等义之修持理者，具足前说处所五种殊胜，修者具足六种殊胜；

复于安置软垫之禅凳上，跏趺而坐，或半跏趺坐，

眼开合适宜而视鼻端，端身正直，心住于内，双手定印，头略收昂适中不弯，鼻尖与脐对直，唇齿自然。

舌抵上腭，呼吸舒缓，从具足如是八种身仪方面，数二十一次出入息等，使风调柔。若烦恼极为粗重，应修所说对治彼等所缘。

若非如是，则念佛陀，成就密法之器，积集众多所需资粮等。

故《三摩地王经》云：“佛身如金色，相好最端严，菩萨应缘彼，心转修正定^①。”

《修次后篇》云：“此中瑜伽师应于最初将所见闻之如来色身安住于心，修习奢摩他。如来色身如纯金色，妙相随好而为庄严，

眷属住内，以种种方便饶益有情。相续作意佛之功德，发起希求，息灭沉掉，乃至清晰观见如坐彼前，如斯修习禅定。”

如论所说，应以如来身为所缘境。最初观察自之相续，遮止染污意乐等，

^①法尊法师译

念三摩地之功德，由猛力信心数数作意观瞻如来色身塑像，于自眉之前方，逐观首手足等，

若现明显，则得所缘境，故应从二门专励修习：忆念不忘所缘之境、心能持续安住所缘之明分，不向余境流散之坚固住分。

若过专注则生掉举，应略放缓；若过松弛则生昏沉，应当专励提高觉受；结合自身张弛有度。最初随力安住一小时等。

彼时心安住于总所缘境中，以细微心察心是否偶有不住所缘，故所缘之明分以及执受力分，此二之分稍由紧转为弱，即是细沉，因此于所缘应当提升明分之力。

若忽失明分之力，唯留澄净之分，是粗分之沉，因此应作识别，由忆如来功德，以及日月光等门而作遮止，于所缘中应以明力提升广大心力。

境相将起之时是细散掉，故用明利所缘对治，忆念牢持。境相忽尔失去应知是粗散掉，彼之对治由修无常等令心于所缘任运而住。

如是修已，初住心时，心不能仅住所缘，分别之心如险崖之流水，奔流而来。虽念“安住现状修持，然分别之心更多。”喻如大道行人川流不息，若未特地察时，无法伺察多寡。

若励观察，则念：“竟有如此众多人、畜等等。”如是若未如前修时，虽随杂念而转，然不能识。

此时依靠修持而生认知分别心之体悟。此时以听闻力而成就初住之心，称为内住心，是唯随顺于缘所闻之教授，心仅专注所缘之阶段。

其后，渐次而修，分别之心如狭谷流水，时而平静时而湍急，如是便生分别心止息觉受。

此时，由第二思惟之力成就第二住心，称为续住心，相续能略住于所缘。

此第二住心，沉掉极多，三摩地唯有少分，是四作意中之“励力运转作意”阶段。

其后稍作修习，从第三至第七住心之间，犹如三条山涧汇成之潭水，无违缘扰乱时，念知心正安住，违缘起时，不能安住则生分别心疲乏之受。

此时，由第三忆念力成就之第三住心，称为安住心，能迅速了知心中散乱，复令回所缘上，成就第四近住心，能令心从广大摄为微细。

由第四正知力成就之第五住心，称为调伏心，喜三摩地之功德，成就第六寂静心，能知散乱过患而行遮止。

由第五精进力成就第七与第八住心，其中第七住心称为极静心，贪等烦恼现行，不受而作息灭。第五住心阶段有沉掉而作障碍，故是四作意之第二“有间缺运转作意”之阶段。

其后渐次修习，三摩地如波浪起伏之大海，不为缘所扰乱，虽起分别之心，然稍作忆持对治，依此便能自行平息，故有所谓“分别心作行”之受。

此时，由第五力成就之第八住心，称为专注一境心，成就无间断三摩地。其不为沉掉障碍，故是四作意中第三无间缺运转作意之阶段。

其后渐次修习，如风平浪静之大海，无论生起何等境缘，亦不待励力忆持对治，三摩地自然现起，而生分别心不作行之受觉等持。

此时，由第六串习力成就之第九住心，称为等住心，不加功用安住所缘，是四作意中第四无功用运转作意之阶段。

此后离细沉掉，能长时保持无功用三摩地，然其未得殊胜轻安乐时，则非等持地所摄，称为欲界心一境性，是欲界地所摄。

若得殊胜轻安乐时，则得奢摩他，得静虑近分定与得等持地所摄之三摩地，以及得上界地所摄之三摩地皆同时。

殊胜轻安生起之理者，如是修习，生起心于善法堪能随欲而转之轻安心，此力驱风遍行于身，除身粗重，如得羊毛般轻逸，是身轻安。

依此，身起极大乐受。此乐之力能生意喜之心轻安乐，其次身轻安生已无间，心起喜气洋洋之安乐，然至奢摩他尚差少许。

此时心之喜庆渐转为弱，得心于所缘安住之三摩地，及随顺此之不动轻安犹如影像，得此坚固同时，成就奢摩他。

此奢摩他是近分未至定（初禅未到地定），依此若欲成就八色静虑（四禅八定），由修具？相之世间道而成就神通等。

若欲修出世间道，则结合通达无我之胜观而修，由见修之道断除三界烦恼。

己六、般若波罗蜜者：

《般若百论^①》云：“慧为见不见，一切功德本，为辨此二故，应当摄受慧。”慧是抉择法之心所。

其中分三，觉悟真实义之通达胜义慧、善巧五明之通达世俗慧、了知成办有情利益之饶益有情慧。此三增上圆满即成般若波罗蜜。

正修殊胜慧之理，于基位应善了知法性，唯有名假立外余皆无为胜义谛，名仅于彼上假立外，此境自体上虽尘许亦不能成立，一切所知唯名假立，安立为世俗谛。

住道位时，智慧方便无所偏漏双运修集二种资粮。住果位时，将得法色二身，故依如是修习圆满福德资粮。

修集智慧资粮即是修习二种无我。因此此中分二，抉择补特伽罗无我与修持之理。

初者，观想他人于我作极大损益之时，谓：“他曾对我作如此之事。”损益之境如我亲眼所见亲手所触而现，此时我执发生增长，

心全住此，以细微心观察我被我执执取之情状，作念：“此是过去之我。”念中之我，似存于心，除此之外，何等之上亦不能成立。

其后亦如是观察，时而似存于身，时而似存于心，时而似存于各个蕴上，生起种种显现，

最终于身心无别之上，彼我是由我之上面以独立实体而成，似是“往昔所成”，此认识是第一关要，是决定所破之关要。因此未通达此前，应作观察。

如是若已成立，由后所出观察可得决定通达，若不成立，则不能自主，应如是观察。何时生起我与身心无别，一中无别之名虽无获得。

然我与蕴是假立法与施設处之差别有故，因此能自主之我与五蕴亦应是一，或者是异，此二皆非之理不能成立。

喻如察瓶，或虽观察任何之法，察其之上除一或异之外，更无他物，类似

^①龙树菩萨造。

能独立之我与蕴无别之时，能独立之我与蕴应是一或是异二者随一。此决定念是第二关要，决定周遍之关要。

其后持念前二关要，必须决断如是之我与蕴是一或异，如是观察成时，谓与身心随一是一不存在。

若与身是一，应不说“我之身”，须说“我之我”，或“身之身”。如是若与心是一，亦应说“我之我”，或说“心之心”，念生如是定解。

复次，若与身是一，则我与身之施設处与施設法将无差别，因此无施設处则施設之法不存在，如是思维，如是我与身心若是能独立之一，死后身为火焚尽时，我亦应被猛火焚尽；

身亦如是不于三有中结生，我亦不再结生，思维此诸过患，获得我与身决定非一之解。

若与心是一，如是心有六聚识也，我亦应六。或者我应是一，如是六识亦应是一，如是成大过失。

我若与心是一，则若无饮食，我生饥渴，若无衣服，我受寒冷之苦。我虽非色而生，然有彼等痛苦生起，无色即无痛苦，作是思维决断与心非一。

如是，若与五蕴是一，亦生众我之过，或成五蕴为一之过。思已决断我与身、心、蕴任何皆非为一，（即是第三）定离谛实一之关要。

此时若念，我与五蕴应是异。能独立之我与五蕴成立为异时，应是能独立之异，如是无系缚、无观待之异。因此思察各各蕴体之后，犹如与其它一蕴可得，思察五蕴时应有我之所依，此皆不存在。

所念之我，虽依五蕴而生故，因此若损害身心，即是损害我。应当引发如是定解。（此是第四离异关要）犹如举目所见伸手可及，然任何时境之中杳然无踪，说是最初得中观见。

此时，诸先无空性习气者，犹如失去自己，失去手中珍宝，生起极大恐惧。而诸有此习气者，则生手中珍宝失而复得之觉。

第二，如是依靠观察四关要已，能独立我消失无踪，对此空性忆持不忘，后以正念观察是否偶尔被我执阻断，若被阻断，则以忆念四大关要观察决断。

又如前习，最初心于无实不能久住，数数为我执阻断。为延长此之相续，如有间断，无间断之况者，其后如第九住心，无须励力观待而修，是则随顺止观双运。

尔时喻如，仅破所遮碍触，立为虚空，仅断实有，住于心一境性，是为真实修习如虚空之根本定。

如是间杂交替观修止修，何时由观能力引生轻安殊胜喜乐，即同时获得止观双运，得胜观与得观修止修等分双运是同时。

修如是根本定已，于后得中观察，谓“五蕴是我”显是仅由名言假立。由依此已，应集业与福德。

尔时，犹如观看幻术，以暂时错乱因之增上，幻术之牛马显现为牛马，然而实无牛马。以是由蕴错乱因之增上，于任何法皆起清晰能独立实体，对此如是决断皆不成立。此即空性幻术或无实幻术修习之理。

又如幻术之大象狮子，虽非实物，然于名言中不可辩驳胜负；镜中面容虽非真实，然由因缘聚合，不可否认其之现起。

虽任何法唯由名假安立而无其他，然若造善业则生乐果，若造恶业则生苦果。青稞小麦各生青稞小麦之果而无错乱。于如是理引发定解，是修名言如幻，或世俗如幻之理。

如是若能通达一法之空性，即可转置于其它法上，故法我者，是认知“此身谓身”非唯名假立而存在，是（第一）认识所遮之关要。

彼若如是存在，与身之五支，或与皮肉骨血等应存在是一是异之中，因此抉择存在于一与异之间，即是（第二）认识周遍之关要。

尔时，若与支分等是一，则身有众多之失。又若，与彼等是一亦有过失故，因此决断非一，此是（第三）决定离一之关要。

决断若不观待彼等身亦无存，此是（第四）认识离异是关要。由作如是决定已，此能独立之身杳无踪迹，即是获得法无我，故应如前修持根本与后得。

又若任何法不观待名言假立而有，则应心生此念：“此柱子是坚硬之木，然此木有枝叶时亦是柱子。”

如是上月无名之孩童立名为扎西，正如其后心生“扎西”之想，应于上月，亦应心生“扎西”之想。

如是，无为法之虚空，立为千万小孔，与彼等小孔是一是异等应作观察。

不相应行中，年月日等，于其自分刹那前后上应作观察。识中于心与心所等法上应作观察。察决定无我，如前由根本后得二门之中修持，是为增上圆满智慧资粮之理。

戊二、成熟他相续修学四摄者，

如《庄严经论》云：“施同示劝学，自亦随顺转，是为爱乐语，利行及同事。”

①

布施者，与前相同，由彼之门摄所化为眷属。由问候等世间爱语以及法语等宣说法义，是以法之爱语令他希求。

依照所化之界、心、根作说法者，即是利行。非由他劝，然由自力随行于法，是为同事。

由彼等门，随力长养所化事业，增上生及决定胜，故能获得自他究竟利益，成就胜者自在之王。且由彼力，于一切方所时中，滋生佛陀圣教，周遍利乐有情。

故宗大师云：“故是教授大宝王，摄纳经论千流故。”^②

甲三、结行：

结行时应作广大回向发愿，愿修持获得觉受行迹。发心时思维下中士夫诸苦而作皈依，其后结合上师瑜伽殷重积资净罪，正行时修习取舍兼备之菩提心与止观双运之所缘。

如是依共道清净相续，此时亲近具相之善知识，于无谬门中获得清净（灌顶），守护灌顶时誓受之三昧耶及律仪，于此基上，应当修习下续部之有相无相瑜伽，以及上续部之生圆次第。

^①法尊法师译。

^②法尊法师译。

修学现生成就自他二利全部道分者，即获暇身精要，圆满修持应是无错之道，故应于一切方所时中令其增广。

此《菩提道次第引导·文殊口授精要》，是嘉木样协巴多杰因希求者劝请而造，以此善业，总于佛陀圣教，别于三界法王宗喀巴大师教法之宝，愿于一切方所时中兴盛增广。

附录：

洗赞仪轨

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。
清净法界如如不动转，大悲观视十方无量众，
绍隆增广诸佛之事业，三时上师偕眷降来临。
惟愿一切有情大依怙，摧恶魔军及其眷属天，
正知诸事一切悉无余，世尊偕眷于此降来临。
于此浴室异香熏馥郁，水晶为地明净身心乐，
大宝辉煌悦意妙槛楹，珍珠光结伞盖焰网垂。
如彼大觉降生时，诸天供养天净水，
我今亦以净天露，奉献如来澡浴身。
嗡萨瓦达塔嘎打阿必且嘎得莎嘛耶喜耶阿吽。
无比天衣奉净身，清香涂药作擦拭。
嗡吽掌什阿嘎耶必学打那耶莎哈。
三千界中皆蒙熏，以诸妙香涂佛身，
犹如清净紫磨金，诸能仁身光炽盛。
轻薄柔软妙天衣，具足不退我献于，
已获不坏金刚躯，愿我亦得金刚身。
悲悯我与众生故，愿佛神变威神力，
乃至我能供养时，世尊安住不离此。
接引无比教主薄伽梵，补处菩萨至极不败尊，
如来授记圣者无着师，佛佛子三恭敬作白启。

后 记

《文殊口授》全名《菩提道次第引导文殊口授摄集方便修持精要之上师口传》，由此可知本文根本所诠为菩提道次第，又依殊胜传承，于皈依、依师、念母、修止，观无我等各个门中引入方便修持精要之口授，实为修学道次第之上选，诸具善缘者皆应欲乐习学。

法镜译组亦本此初衷，祈请青海鲁仓寺阿克喜饶传授此《文殊口授》。阿克亦为悲心所趋，首次以汉语传讲此文，随讲随学随译，历时十八月余，初具译文。

然初译甚显稚涩，未达本意，幸得法镜译组创办者允宏法师，不计文陋，不辞辛劳，先后三度斧正修校，终有译文成稿。而本藏文依拉卜楞寺木刻版，其木刻版中疑有谬误之处，已经阿克校核修定，可见文中脚注。

至此成文，虽经二位大德助佑，仍深恐有其误漏之处，唯盼诸善知识，同学贤达，不吝指正。并以此微薄之善，供养诸佛传承祖师，遥敬罗什奘师及本文造主一世嘉木样大师。

释遍能记。