

入佛教法之次第
三士之竅訣指導文
【甘露精粹】

南摩 布達波帝薩埵貝(頂禮佛菩薩！)
入佛教法之次第·三士之竅訣指導文·甘露精粹。

頂禮三寶！

眾多功德財寶赫奕之 三傳承之上師前敬禮
燃燈佛所承許精要義 大車殊勝之道此應說

三世中降臨之佛、菩薩、緣覺和聲聞等三乘之一切聖者，皆是實修此道而證得解脫和遍智之殊勝果位。此法亦稱為「入教法之次第」、「三士之道次第」、「菩提道之次第」、「大乘師之竅門」，因此宣說此法分為三章：一切道之根本——親近善知識、道次第正文——修學三士之意樂、所生之果——對應無上菩提之理。

第一章 一切道之根本-親近善知識

第1步觀修

了解善知識的定義和如何恭敬地依止之道理後，於入座入定階段，應雙腳跏趺坐、身體挺直等，確實做好粗略的行儀。然後觀想諸佛菩薩遍滿虛空，除七支淨供外，應另外依其所宜地加上廣或略的頂禮、供養。亦即首先頂禮、供養，然後憶念普賢行願品中七支淨供的意思來念誦三遍。然後觀想「面前虛空極高處上方，安住無量的諸佛菩薩；正對面的虛空中，所有傳承上師雲湧般地圍繞著根本上師」而向其猛烈地祈請：「十方一切諸佛菩薩和所有真正上師等大善知識，祈請垂念我！祈請加持我！祈請盡除我所有的顛倒垢染！祈請令所有不顛倒的了悟生起！祈請滅除一切實修大乘法的障礙！」

最後，再獻上心意幻化之供養。觀根本傳承的上師們由我頂門進入而安住於心間彩虹宮；諸佛菩薩則當下消失。如同「以我此善根，為利益一切有情故，願證得佛果位！」和「以此善根願眾生，圓滿福慧二資糧，證得福德智慧之，所生二種勝妙身！」般而迴向善根。

在座間亦莫觀察上師過失，應僅憶念功德。要想想「自己沒有親見佛陀的

福份，安住於三世之諸佛，以大悲幻化而示現為善知識形象，因此我這位上師，實際上就是真正的佛，對我的恩德比諸佛還大。不論想求善趣、解脫或成佛，任何所需的方便，都毫不隱藏地賜予我。我相續中的一個功德生起，和一個過失的減少，也是上師的恩德。能獲得這般極其難得的甚深教法，恩德是多麼大啊！」

另外，還應再三思惟，想著「我的身體和一切受用，也應該為上師而布施。身方面應從事合乎上師願望的恭敬承侍、暫為侍從的所有工作。語方面應讚頌上師身語意之功德，和僅談說承侍上的話語。行為方面應成辦（上師）心所喜悅、口所指示之任何事。」並付諸實踐。

此處，祈請文中的意思，五種**顛倒垢染**為：貪戀此生的垢染、不信業因果的垢染、將輪迴執為安樂的垢染、愛重自利的垢染、將實有法與相執為真實的垢染。**不顛倒的了悟**亦有五種：了悟來世比今生重要、了悟應相信業果、了悟輪迴是苦、了悟愛重他利更甚於自利、了悟勝義空性和世俗虛幻。修法的**障礙**有：外——人和非人的傷害、中——大種身亂的疾病、內——違法的妄念煩惱。故祈請滅除這三者。

第二章 道次第正文-修學三士之意樂

此中分三：修學與下士共同之次第、修學與中士共同之次第、修學上士之不共次第。

壹、修學與下士共同之次第

通常不同的傳規都有很多各自不同的指導方式。在至尊盛德燃燈佛的傳規，此竅訣中，自宗雖然也有些從思惟輪迴苦開始，有些從業果開始，有些從暇滿難得開始，大部份從死亡無常開始等等各種各類。但全部都落於同一要點，意義上沒有差別。然而若以合乎一般最普遍者——從暇滿難得開始的話，因為那是觀修無常的基礎，故與觀修無常作為開頭實際上毫無差別；此外，也因將這眼前表相誤認為安樂，故依據彼而講說。此中分為四部分：思維暇滿難得、思維死亡無常、思維惡趣痛苦、思維業因果。

一、 思維暇滿難得

第2步觀修

頂禮、供養、七支淨供如前而行，上述之祈請文亦稍念誦。之後對自己的身、處所、受用、地區等皆加以分析，思維「我這回獲得像這樣的人身，根本極難得到，莫令此無義而過，應利用佛法。」此緣想的基礎，應加在一切總、別的開頭來觀修。如同攝義：「地獄餓鬼及傍生，邊鄙地及長壽天，邪見不遇佛出世，暗啞此等八無暇」中，若生於三惡道，則因劇烈的痛苦，和彼身對修法的所依而言極為低劣，故無閒暇修法；欲界的天眾亦因貪戀妙欲而渙散；色界和無色界天，多半因沈迷禪定而無緣聞法；阿修羅亦如欲界天神，猶其像惡道般，所依之身低劣；生於佛未出世的世界；或在佛出世的剎土，但流傳佛法的區域窄小；或生為無佛法之邊鄙地區的野蠻人；或雖生於佛法流傳地區，但具邪見而厭惡佛法；或成為愚啞，完全不了解取捨處，則無修法之福份。想想「我這次從八無暇中回頭，得到了能修法的人身」總之如「得生人中根具足，業際無倒信佛法，如來出世與說法，佛法住世入聖教，為利他故心悲愍」我起碼已得到人身，特別是生於佛法流傳的中土；更特別是具足五根，能了解取捨；內心特別是沒遇到邪見；亦未造如五無間般的邪見之業；能對正法律藏生起信心，這些都具足，故具足了五種自圓滿。

佛也已降臨世間；亦已開示正法；教法亦住世而未壞滅；在很多時候亦有新入佛法者；對於修行者，以悲愍心而給予衣食資具等的布施者有很多，而有機會可以得到如法的生計，故我亦具足五種他圓滿。

像這樣從八無暇中回頭，具足十種圓滿的人身極為難得，此刻應精進於法，

憶念理由而一再思維。之後下座時，同上將善根迴向菩提。

第3步觀修

再來，前行與結行如前而行。思維有情當中，惡趣的眾生極多，就像大地之塵土；善趣的眾生極少，就像爪上塵。又，地獄眾生如大地的微塵，餓鬼如瀰漫的大雪，海中傍生如大海為烈酒的酒糟，零散的傍生則充滿一切山河、大地、虛空，天和人道的眾生若和他們相較，則是絕無僅有。相較之下，一般的人道眾生很少，尤其瞻部洲的人更少，更甚者修行之人身乃絕無僅有，故這回無論如何都應精進於法。而產生這種情形的原因，也是有情之中造惡業者太多，無量無邊；造善業者一般也是極少，而善行當中，能引得人身的守護戒律，更是非常稀有，因此之故，人身難得。在這之上，再具足十種圓滿並值遇佛法，則必需積聚眾多福德資糧，因此是這般地極其難得。但因往昔僥倖地積聚一次極大善業，故這回得到這暇滿人身。此刻應精進於法，如是思而觀修。

此處有些人是用譬喻來說「難得」，那僅是宣說稀有的譬喻，故不必另作觀修。

第4步觀修

再來，前行與結行如前。憶念前述的原因後，在此刻獲得一次那麼極其難得的這人身，應該來成辦大事。想要生生世世得到輪迴的圓滿安樂，也是要依此人身，才能無勞地成辦。要成辦脫離輪迴的聲聞、緣覺之菩提，這回也不困難。想要成辦無上菩提，也是這回在此刻易行易辦。若未得到這樣的人身，不用說解脫和佛果，連個輪迴的幸福圓滿，也不能成辦。所以這次我應於人身中取得意義，如此思而觀修。

同樣地，若令此得到一次的人身失去意義，損失是極其嚴重的。正如入菩薩行論所說：「已得此閒暇，我若不修善，除此更無誑，除此更無愚。」自己嚴重地誑騙自己，就像入寶洲而空手回。已經得到一次特別的所依，可以達成任何特別的願望，卻什麼事也不做，讓它無義而過，這是自己的大過失。往昔就那麼無意義地度過，現在就從今天開始莫無義空過，應精進於法，如此一再思維。

又，若不想捨棄今生的幸福和活動呢？世界上，若要得到長遠的幸福，也是無視於暫時幾天、數月的悠閒安樂，而必須努力辛勤地成辦長遠的安樂。同樣，為了成辦生生世世永久的幸福，就不要貪戀此生之事，應精進於佛法的工作，如是思而觀修。

這樣如「暇滿人身極難得，既得能辦人生利，倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿。」所言般來思維人身難得，並令所得具有意義。

二、思維死亡無常分三

(一)思維必定速死

第5步觀修

如經云：「過去未來盡所有，皆捨此身而他去，盡皆壞滅智者知，應住於法行應行。」不論住於何處，皆不能超越死亡；不論與誰交往，亦不能超越死亡；大地上的眾生，過去曾出現的皆已死亡，往後將來臨的也都會死，現在這實際存在的，也除了死亡以外，誰也無法脫離。我們從出生直到今天，與自己關係親近者死了多少？關係居中和敵對者也死了多少？他們死了，而我也沒有生存的把握。一般而言是非死不可，特別是也沒有能增添壽命者，壽命剎那亦不停留地減少，故剎那剎那地逐漸接近死亡，一天一天地更加接近，一月一月地越來越接近，一年一年地尤其接近，因此會迅速地死亡。

我若要修習佛法，以為現在還沒老，可以慢慢來的話，對這短暫的生命而言，是不應認為有那種空間的。譬如六十年中，年輕時還沒有佛法，就已經過了；老後雖有心修法，但身心之力盡而無長進；剩下的一半，是以睡眠度過；其它還為了衣食，和受制於各種無義的行、住、渙散等而度過。因此，即使對一個希求和精進大者而言，在實修佛法的份量上，時間也是不長。自己若想要迅速證悟聖賢們盡所有時間努力所證悟的法，就應想想在這短暫的生命中，永遠無法在修法上拖延、懈怠和中途放棄。思維那些理由而再三觀修很重要。

(二)思維死無定期

第6步觀修

我們一般而言，不僅壽命短暫，甚至不確定什麼時候死。若僥倖的話，可能過去的業力會招引來六、七十年的壽命；但我們一般都沒那個歲數，就算有，也不是從今天開始算，已經是過了一半，或過了大部分；或者也可能過去的業力僅招引三、四十年的壽命。到了死主閻羅王門前的時刻，已無機會長時和此生的敵人、親戚、財富、眷僕、朋友、苦樂生活相伴，想想還能做什麼呢？如所謂「七日燃燒諸有身，大地須彌及大海，尚無灰塵得餘留，況諸至極微弱人。」這膿、血、肉所堆聚的身體是多麼弱小；不穩固的氣息如秋天的薄霧般，何時會消散並不一定；心未得自在，則什麼也沒把握，故死無定期。應如所云：「僅憑今日不死故，安樂而居乃非理，有朝一日吾終將，趨歸消亡無須疑。」而觀修。

如龍樹菩薩云：「死緣極眾多，活緣唯少許，此等亦成死，故當常修法。」外緣有人、傍生和魔等屬於有情，險處、火和水等屬於外器和大種；內緣有身體的四百零四種疾病等。總之，死緣沒有所謂「這個不作死緣」。即使是不死的活緣——所欲衣、食、住處、藥品等，不適當的食物和錯誤藥品等活緣，有一天也會成為死緣。我居於像暴風雪般與身命敵對的惡緣當中，應思死期不定而觀修。

（三）思維任何非法皆對死亡無益

第 7 步觀修

如寂天菩薩云：「閻王鬼卒捕捉時，親屬何益友何益」死時眾多財富中，連芝麻許也帶不去；親友、僕眷、長官等至親好友中，連個最小的幼兒，我也無法帶走，他也無法跟隨。這所有分離是有為法的法性，對此，什麼也無法幫助。如此思維而欲作嘔般來觀修。敵友、苦樂、好壞名聲皆同樣地思維。

若思「那麼，不跟隨這些，是跟隨誰呢？」是追隨自己所積聚的善、惡業二者。造下惡業後，那無法留在原處，而會常作損害；積聚任何善業，也會利益我，而不會留在原處。確滇冉究云：「當知除善惡，眾生皆退返，無一隨汝去，故應善觀察。」應如是思維。

如是應思維「必死、速死、死無定期、任何他法皆對死亡無益，臨終之後，能對無邊無際的轉生有幫助者，唯有正法，故現在就應精進於法。」而觀修。

第 8 步觀修

現在觀修安渡死亡無常之法，此有五根本頌：「首思即將不住世，其它多多思維死，再再思維眾死緣，意想臨終將如何？思維死後將如何？」我們從出生到未死之間，此蘊聚之流恆常變動、前進，想想「我初為幼兒時是那樣，孩童時是那樣，青年時是那樣，現在是這樣」和「愈來愈接近死亡，對此，什麼也無法幫助」而約束心意處於悲淒之中。

想想我們記憶中，在現在之前，這地方有這樣的人也死了，那邊有那樣的人也死了，一一細數。想想比自己老的人也死了多少，同齡的和年輕的也死了多少，故比起現存的人，死者更多。他們也大多不會壽終而死，多半是非時夭折。我也是那樣的法性，未超越那樣的自性，過去沒成為他們當中的一員，是多麼幸運。想想未死以前，實在不得不修習正確之法。

其它聽到或見到人和傍生死亡，或見到從孩童到老人之間的青春變化，或未死者從霸道強橫變成懦弱，和從懦弱變成強橫，和富人變成乞丐等，任何見到、聽到的，都清晰地想起「也是無常」。想想我或我的友方和我的受用等，也是如此的自性、如此的法性。

然後如上思維死緣眾多，想想自己面前的所有物資，不知道都會如何成為我的死緣？也不知道現在自己會變如何？死時若於不善心當中而亡，則有強烈病痛等恐怖的痛苦。死亡不是發生在願欲、歡喜中，而是在不欲中突然降臨；不是高興愉快地死去，而是帶著猛烈的痛苦死去；不是熟悉了下一世，而是在不認識的地方陌生地漂泊。在我死掉時，身、心二者各自分開，此身要不是埋在地裡成為蟲堆；就是拋到水裡作魚、獺的食物；或是火中焚燒成一把骨骸；或是送往山上、平地，眾多鳥、犬迅速爭食；或最後於數日間連痕跡都不剩。現在這麼珍愛寶貝的身體，下場就是那樣。心則被業力帶走，不知往生何處。想想現在自己有辦法不修法嗎？修後有辦法拖延嗎？總歸而言，現在自己有想修持正法的鎧甲，依此而令修法順利、終達圓滿，則自己也能歡喜地直至壽盡，

所有的人也會說「他得了正法」而羨慕地直至壽盡。故應尋找這樣的目標、應實修佛法、要得到穩固、要串習、要得自在。未得到穩固的話，若遇到惡緣，則自心不堪用，最終法不能圓滿，與法相違，自己也後悔，所有的人也會詆毀、議論紛紛直至壽盡。有此危險，故不可變成那樣。現在就應進入正法，願能在未死前圓滿！不要發願自己安樂，如是思而一再許下誓願。對現代所有的修行人而言，這個對治法是個大重點。此已結束無常的引導。

三、思維惡趣痛苦

此分三部份：思維地獄痛苦、思維餓鬼痛苦、思維傍生痛苦。

(一)思維地獄痛苦

第9步觀修

前行和結行如前。思維我無法長時住留人間，這死亡令人畏懼，切實來說，也不是僅對死亡特別恐懼，而是因為死了還不夠，尚須不自主地投生，故僅害怕這個。想想善業未造，惡業眾多的話，將來投生到三惡趣該如何是好？這是「思維惡趣痛苦」的一切緣想之門。

然後思維熱地獄之苦。攝義為：「等活黑繩與眾合，號叫以及大號叫，燒熱極熱與無間。」所有熱地獄的地基沒有山川，而是焚燒的鐵地，恆常熾燃一肘長的火舌，僅遍布山谷、深溝、深淵。有熔化的烱銅、鐵汁、鉛漿，和能變成鋒利鹽巴等的極熱湯泉，和像那一類的瀑布和海，樹木也是焚燒的鐵等所形成，充滿著惡毒的鳥、猛獸、業力的羅刹和眾多閻羅等。

投生於彼處的中陰眾生，因風雨的驅逼等，而強烈地產生寒冷相後，業力使然而見到熱地獄，於是以為那裡溫暖，而貪著地跑進彼處後投生。

又，比起一般的火，檀香的火更熱七倍；而等活地獄的火，又比檀香火熱七倍；同樣，與上層相比，下層地獄更熱七倍。所有地獄眾生，心智的感受力甚敏銳；身體柔軟、細膩而肌膚嬌嫩；身心兩部份的耐受力皆薄弱，因此痛苦更加強烈。而到那些地方，皆具足一切身形、根門，剎那間直端端地投生，就像睡醒般。地獄皆是化生，化生在大多數的傳規中，都是那樣地產生。

各自不同的痛苦差別為：等活地獄眾生如互相見到主要的仇敵般生起瞋恨心，而手中所拿的都變成銳利兵器，於是互相打擊，而變成眾多碎塊；暫時死亡而悶絕、倒下時，從虛空中傳來冷風和「復活吧！」的聲音，就活了過來，並如前面一樣鬥爭等，再死、再活無窮無盡。

黑繩地獄為：閻羅們將地獄有情的身體，用黑繩畫很多線，再用鋸子鋸、斧頭劈和銳利兵器切割等。又，當切割上面時，下面復合；當切割下面時，上面會復合，那樣的情形沒完沒了，而度過時日。

眾合地獄為：夾在未馴服的種綿羊等大型動物打鬥中間；夾在具有綿羊頭或山羊頭或水牛和獅子等恐怖形相石山之間；大山從上方壓榨、摧毀；在很多由旬大小的鐵臼上，有眾多地獄有情聚集在一起，被像山一樣的杵或鐵錘摧毀

粉碎，當山分開或杵等舉起時，他們又復活如前，又再擊打、壓榨，將身體粉碎成細末。

號叫地獄為：被眾多恐怖的眾生追趕時，見到遠處有間白屋，心想「那裡安全吧！」就跑進裡面，那屋子就變成無門的鐵屋，內外皆是熾火焚燒，故無脫離的機會而猛烈哭號。

大號叫地獄除與前相同外，鐵屋則為雙重。那裡也有在鐵瓶內烹煮和在大銅鍋內烹煮等。

燒熱地獄為：以熾燃銳利的鐵弗戈或短矛從頭頂直穿到肛門，或從肛門直穿到頭頂，燒焦所有內臟，而自九孔不斷冒出火和煙。

極熱地獄除與前相同外，還以三尖矛等穿刺。上一層的所有痛苦，下一層也都有，但對下層的痛苦，所描述的更多。

無間地獄的痛苦無可限量，毫無安樂的機會。在那裡身體皆捲到焚燒的鐵片中；和在鐵的大簸箕中，與熱沙一起翻攪；及五百對耕牛在舌上耕犁等，亦說是有的。身體像油灯的灯心燃火般，內外皆燃火而分不出火舌和眾生，故僅能從發出悲號的聲音來推測有眾生。

如是劇烈痛苦的情形就像那樣，而為期漫長則如俱舍論云：「人中五十歲，是欲界諸天，下者一日夜，彼壽五百歲，上者俱倍增。」又云：「等活以降六地獄，一日等同欲天壽」人間五十年是四天王天的一日，這樣計算的天界五百年，整個是等活地獄的一天，等活地獄的壽量是那裡的五百年。諸下層地獄的年數，也會增為兩倍，天數也是兩倍、兩倍的長度，故應了解下層為上層的四倍。

緣想的最後總結為：那樣的劇烈痛苦、期間漫長，現在在個細微的火上，連指尖都不能放置須臾，一旦那樣的情況降臨在自己身上，則連一點忍耐的機會也沒有，只要投生到那裡一次，就無法扭轉。現在有辦法阻擋，淨化投生到那裡的因——惡業、罪過，就是阻擋的唯一辦法。應思維為了不投生到那裡，應精進於法。

又，依照程度而各別拆開，作成一些觀修步驟，也無不可。

第 10 步觀修

現在要思維寒地獄之苦。攝義為：「具炮炮裂阿啾啾，發呼呼聲緊咬牙，裂如青紅大蓮花。」寒地獄皆共為：大地、山河皆是雪和冰水的自性，少有掩蔽處、深谷，恆常狂風夾雜暴雪極度寒冷，寒風會穿透皮肉而深入骨內。八層當中，下層皆比上層冷七倍。投生到那裡的有情，也是中陰階段時，先感覺如在火中焚燒而想要寒涼，那時見到寒地獄處，就往那方向跑，進入那裡而投生。其中具炮地獄為：因太冷而身體內外皆充滿炮瘡。炮裂地獄為：因為比前者更冷使炮瘡破裂，充滿黃水的身體也會變成冰。弟子書亦云：「黃水所生諸蟲，啃食、鑿穿身體」。阿啾啾地獄為：聲悄悄然，僅發出微弱單音的悲號。呼呼地獄為：因為比前者更冷，連單音也發不出來，所出微細之聲只能達近處。緊牙地獄為：比前者更極寒凍而無法出聲，身體發抖而可憐地寒迫齒顫。裂如青蓮花

地獄為：身體裂為四或八塊等。裂如紅蓮花地獄為：身體裂為百塊等。裂如大蓮花地獄為：冷到極點，身體的各部份也裂為百塊、千塊。

壽量為：在一個能容納八十藏斗稱為「囤子」的大容器中，尖尖地裝滿芝麻，具炮地獄的每一百年，從中丟棄一粒芝麻，芝麻何時取盡，具炮地獄眾生的壽量方盡。諸下層地獄各比上一層增加二十倍來推算。此處緣想的基礎和最後總結，與熱地獄相同。

第 11 步觀修

現在思維近邊地獄之苦。俱舍論云：「八地獄外餘十六，於彼等之四面為，糖煨坑與屍糞泥，利刃道等無灘河。」地獄的主體——八層熱地獄的每一層都有各自的四方，每一方都有這四種近邊地獄。糖煨坑地獄為：有個充滿糖煨，面寬極大的火坑，不論是初生或從熱地獄主體漂泊到那裡，地獄的有情們因太過痛苦，可以說沒有心所喜愛的住處，那時隨機地逃避，而進入糖煨坑，由業力的大小而沈沒及膝或腰等不定處。想要逃跑，也會暈頭轉向地返回；恐怖的地獄守護眾則守在旁邊，不使逃脫。

屍糞泥地獄為：或逃脫時，掉落到名為「屍糞」的不淨眾糞泥淖中，感受到難忍的氣味，而頭痛欲裂、昏迷不醒。在泥淖當中，有眾多具鐵喙和銅喙的蟲，就像蛀蟲啄食樹木般，啄穿、啃食身體。

充滿利刃之道路等地獄為：從遠處就看到像是悅意的草坪，而往那裡跑，結果大地皆充滿四指長的利刃，而受到斷足等痛苦。包含在「等」字範圍內的劍葉林地獄為：受到熾熱煎熬，而從遠處看到一青青森林，興奮地狂奔而去時，樹葉全部變成利刃等武器，隨風飄動而如雨般落下，將身體切割成眾多碎片。鐵刺樹地獄為：受眾多兇暴動物的追趕，見到鐵刺大樹就爬上去，有眾多十六指長的鐵刺刺尖向下，刺穿身體；當逐漸爬上樹頂，就被兇暴的鳥群啄眼和扯食肉等諸多恐怖；又往下退時，刺尖又指向上方，而刺穿身體等。這三者，因是武器的傷害，故合在一起。

第四，熱灰的無灘河地獄為：受到極熱的煎熬者，見到遠處有流動的河水，而跑到那裡毫不猶豫地跳下去。但那是水火交雜，極熱又深又廣，眾生的身體沈沒入河中，則極爛熟而至骨肉分離，肉皆脫離，命則存於骨骸，徑直成為骷髏。當浮出水面時，立即生出肌肉如昔，然後又再沈沒等等。

那些地獄的壽量不定，但各自仍必須居留數百千年，故痛苦劇烈而期間漫長。此處緣想的基礎和總結同前。

第 12 步觀修

現在思維孤獨地獄之苦。處所是在地下和地上的山、平地和水等不確定處居住。壽命也不一定，有些壽命比地獄主體還長，也有些壽命較短。嚐受痛苦的情形也是各種各類，沒有一定。經云：「白天享受天界樂，夜晚遭受地獄苦」等，此地獄像座墊、像牆壁、像杵臼、（像肘、）像樹木、像權杖等。身體的形

相也不定，有各種各類。緣想的基礎和總結同前。

這些段落亦能由納瓦杰瓦日巴（晝辛吉）和帕巴根頓措（聖僧海）的傳記等生起定解。

(二)思維餓鬼痛苦

第 13 步觀修

前行和緣想的基礎如前。若心想「我未投生到地獄，投生到餓鬼時有安樂嗎？」那裡也無安樂。生於餓鬼的話，分為定居和散居兩類。定居類：在地下過五百由旬處，有餓鬼城——瑟嘉，彼城有一切餓鬼之主「焰口王」的國度，其周圍居住無數餓鬼。散居類為：無量的遊走於虛空、遊走於地上和遊走於地下者。若有神通，則會看到不論到何處，都遍滿餓鬼眾生，而連個走路、停留的地方也找不到。他們當中，少許神通廣大的餓鬼稍為安樂，其他全部非常痛苦。

正法念處經說餓鬼分為三十六種，此處則歸納為外障餓鬼、內障餓鬼和飲食障餓鬼三種。外障餓鬼為：多年中恆常找不到飲食，即使從遠處見到食物堆聚，跑到近前，也會連個痕跡也見不到；到了大河岸邊，就變成碎石和沙子的深谷；到了果實纍纍的樹前，樹也會乾枯等，有些則是眾多羅剎守護而不給予。

內障餓鬼為：口變成針眼大小，起初飲食不能進入口中，就算能進入少量，也會在寬闊口腔中迷失。口渴者會因口中的大毒而乾渴，飲食即使要吞，也會因咽喉細如弓弦而不能下；即使吞下，也會因腹大如山而無飽腹之時。

飲食障餓鬼為：所有吃下之飲食，皆在體內燃燒焦爛。從來能吃的也只有熱灰、屎尿和膿血等惡劣和產生痛苦的東西，永遠找不到好的。

所有餓鬼，一般都恆常遭受無法忍受的飢餓和乾渴的痛苦；因無衣服，而有無量的焚熱和寒凍痛苦；冬季冷時，陽光亦感寒冷；春季熱時，月光亦炎熱如焚；下雨時，則感覺降下火雨般的焚熱；恆常疾行尋找而忙碌，飽受辛勞疲憊之苦；永遠不得飲食而身體枯瘦；身上三百六十個骨節扭挫，而如惡石鬥毆般，發出閃爍的火舌；因互為仇敵，而有用捉拿、捆綁、打擊和懲罰來殺戮的恐怖。就像「瞎子被自己嚇跑」般無法安住，而非常恐懼地逃跑，有那樣劇烈的痛苦。大多數餓鬼的壽量是人間的一萬五千年，期間漫長。緣想的總結和結行同前。

現在這散居類餓鬼，雖然也包含在上述餓鬼中，但把這些遊走於虛空的吝嗇鬼，特別作為一個觀修步驟，也是有這種傳規。他們因傷害他人而再墮入惡趣；或雖間接而不是特意，但因毒重而傷害他人；或被強有力者毆打；或無緣無故被冠上「是鬼幹的」，而產生罪責時，心中會生起痛苦等。不另外作這觀修也可，可以把這個放在前面的觀修內。

(三)思維傍生痛苦

第 14 步觀修

傍生分為海居和散居兩種。海居傍生住於大海中，無庇護之處，被海浪追逐而漂泊不定；互相吞食，常有仇敵出現的疑慮，而恐懼不已；有被生吞活食的痛苦，令人無法忍受。散居傍生就是住在人間和天界的這些。無人飼養的傍生，因憂慮敵人出現而心不安穩；有人飼養的傍生，也因身毛紛亂、穿鼻、被鞭打、負重而勞累等，和肉、血、皮、骨的緣故而被宰殺等，感受眾多宰割、奴役的痛苦。另外，飢渴、寒熱、疲乏等痛苦可類似地獄或餓鬼眾生。主要的痛苦是極為愚痴和互相吞食，故必須恆處於像是防備貪肉之敵——人類的狀態中。緣想的基礎和總結同前，前行和結行亦同前。

第 15 步觀修

總集上述等要點的座上修法為：當思維那樣三惡趣的痛苦時，無法忍受，心想需要個能從中救護的皈依處，誰能作皈依處呢？若梵天、帝釋天或轉輪聖王也不能救護，其他所有人豈能作到。那麼誰能？三寶能夠。故我皈依至尊珍貴三寶，接受佛為導師；接受法來實踐；接受僧為修持彼之助伴。

又，雖皈依了皈依處——佛，但救護者是法在救護，佛也不能像把落河之人的頭髮抓起來般地救護；而是說法，令人依之而行，以這樣的方式救護。應對佛觀修信心，依照他所說的法而行；聖僧們如何示現，同樣我們也應模仿而行，恆常如是觀修。

在一座的開頭，完成皈依相關的所有念誦善行是大重點。下士道傳規的清淨皈依，是從這個段落生起的。

此階段一定要向弟子講說個皈依的粗略意思，這很重要；弟子將它放進心裡也很重要。有些道次第的舊典用下士的次第作結束，業果細緻地講解，那樣的傳規也是有的，而依照大多數道次第典籍的傳規，則單獨修持業果的引導為妙。

四、思維業因果

業果的引導分二部分：總體思維業果、各別思維業果。

(一)總體思維業果

第 16 步觀修

由白善業唯有產生樂果，由黑惡業唯生苦果，黑白業果各有一定，故應作取捨。任何善惡業，在因——業的階段雖然很小，但果——異熟的階段卻大幅增長，變化最小的，也會增加百倍千倍；變化大的，則無可限量，故取捨很重要。自己所造的黑白業，若不以對治法來摧毀，在果報未成熟前，是不可能消

失的。自己若未造作，則任何黑白業都不可能在自相續中產生，故自己在取捨處應謹慎，這很重要，如是思而觀修。

(二)各別思維業果

在各別觀修上分為：思維黑法的因果、思維白法的因果。

第一、 思維黑法的因果

第 17 步觀修

前行和結行同前，此外，七支淨供之後，也一定要作個皈依。思維如此三惡趣和善趣的一切痛苦，並不是無因無緣而產生，而是由因——不善業所產生。建立此緣想的基礎後，雖然不善業也有很多種，但取捨之處很重要，故粗略地歸納為十不善業。其中身業有三種，殺生為：因想要殺生，而就所思，無誤地殺害所要殺者，所殺者未死前，殺心不退也。不與取為：別人的財物不給與我，心中生起「不論搶或偷等，我都要得到」的想法。欲邪淫分為四種：於非應交媾對象，作非梵行之法，亦即他人所擁有的女人；七代之內的親屬；受父母、親屬、國王、地方長官等保護者；受梵行戒律、為戒律所守護者，此等為對境方面非應淫者。病人、憂愁者和懷孕等為時間方面非應淫者。寺院、經堂、佛塔之處和上師處等為處所方面非應淫者。隨時想要而不知足，依於產門以外之門而進行為途徑方面非應淫者。

這些是依據在家人而說，對於接受了梵行的禁戒者，任何形式的非梵行都唯是邪淫。

語業有四種，妄語為：是非顛倒，而於知道的狀態下，不真實談說，說話的對象是人類，他能理解。離間語為：為了令非不和的兩人產生怨恨，而說話挑撥，且對方理解。惡語為：真的聽到說其缺失等傷人心的話，且對方理解。綺語為：前三者以外的其它一切具煩惱的話語，亦即奉承、欲得別人財物而讚嘆其物、歌曲、戲劇、軍隊的話語，妓女的話語、交易的話語等和邪見之法的話語等。

意業有三種，貪心為：他人的財物、女人、家宅、僕從、眷屬和地域等，徹底地想要將它歸自己擁有的心理。害心為：想要傷害他人，和徹底希望他受到痛苦的心理。邪見為：堅持業果不是真的、沒有前後世和三寶等。

如是十項是就業道圓滿而說，至於不是有意，而是誤殺等十種近似者，也是一定要全部斷除的業。因此應思維我一開始就一定要斷除的業，就是這些，而一再觀修。

第 18 步觀修

現在應思維那些不善業的果報。這些十不善業，每個若強力去造，和一再地造，則轉生地獄；中等地造，則轉生餓鬼；輕力和少許地造，則轉生傍生。

轉生為那些痛苦的眾生，即異熟果報。

殺生則會短壽；不與取則會受用短少；邪淫則仇敵眾多；妄語則自己多受誹謗；離間語則與友伴結怨；惡語則聽到不悅耳的話語；綺語則他人不聽自己的話；貪心則不能達成願望；害心則心有痛苦和恐懼；邪見則變成極為愚蠢、無知，這些是感受等流果。同行等流果為：過去所造的彼彼等業，後來也喜歡彼彼等。

主上果（或增上果）是發生在外器世間上：殺生則感穀物和藥等效力低下；不與取則感天災；邪淫則感風沙瀰漫且惡臭之地域；妄語則感高低崎嶇的地域不便行走；離間語則感貧瘠地域；惡語則感砂石、瓦礫等增長；綺語則感季節顛倒，冬天腐朽、春天凝結、夏天乾旱、秋天暴雨等；貪心則感穀物細小；害心則感味不香美；邪見則感穀物根本不能成形。

這些等流果和主上果，也有發生在造彼彼業的那一世，也有發生在下一世轉生於善趣的時候，時間不定，有各種情況。這十不善業是各種不欲痛苦的根基，因此今後即使有生命危險，亦不應造這些業；而過去所造的一切，亦應努力於淨化的方法，如是思而一再觀修。

第二、思維白法的因果

第 19 步觀修

現在應思維善業。得到善趣的所依身和其它所有輪迴的任何安樂，都是來自於善業；出世間的三種菩提，也是從善業而產生。因此我應斷除一切惡，盡力學習一切善法。雖然所要學習的善法也有很多種類，但一切善法的最初入門即「十白善法」。彼乃心意上斷除前述的那些十不善業，身語再反轉的那種斷除之心理和行為。心想「我應恆常安住於此」而觀修。這裡心意上斷除十不善的意思為：知道那些有弊病和大缺失，而何時也不願造。身語再反轉的意思為：那十種業不僅在平常或閒暇時不去造，若造那些業像是有好處，並且能不費力地造作，就算有那種機會，也會憶起往昔心意上已斷除，而永遠不能做那惡事。身語的七業必須具足這二者，意的三業只要心意上斷除即可。

認為不善業是不可以的，那就是斷除之心；那是「就其不可，而知為不可」的無誤之世俗智，故為道——對治之法，且為持戒的本體。有時斷除之心力大，則雖被昏沈和散亂等障礙，也會在碰到那樣的緣時，知道那惡行是過失而不去做，並加約束。此乃以前的心理的力量所產生的，那力量也是來自種子的威力，因此斷除十不善的心理和種子，即為十善。

第 20 步觀修

現在應思維十善的利益。佛經說大修十善業的異熟果報是投生天界；小修的異熟果是得到人身；雖修善業，但夾雜不清淨的意樂等，則投生為阿修羅。等流果和主上果也會像前面十不善所說的而顛倒過來，亦即：「長壽富足無怨敵，稱讚友眾悅耳語，語具威力心願成，心喜樂與智慧增，此等善業十等流。

效高豐收心歡愉，地皆平整田肥沃，草木茂盛季合宜，穀粗味美果豐盛，乃十善之主上果。」依止十善，乃今生來世恆常安樂之因，故應思「我要恆常依止十善」而一再觀修。

第 21 步觀修

在這些段落詳細了解業果的類別很重要，故上師一再講說。弟子要放在心上，心不要向外看，而是唯有寄望在自己身上，此為重點。現在這是思維業果的法類中，成就精要之義的實踐法。思維前面所宣說的黑白法之業果，對往昔已經造的不善惡業，作具足四力的懺悔很重要。依止力為皈依和發心；對治行為力為成辦任何淨化罪業的善行；破惡力為對過去所造業的後悔心理；復返力為今後約束的心理，要具足這四者。因此在入座的頭尾，也要作一次那樣的懺悔；在座間，要在堪布、阿闍梨和上師這三所依的僧眾等前，一再發露懺悔；不具足彼等，亦可緣想虛空中遍滿諸佛菩薩，而獻懺悔。懺悔文為三聚經和金光明經的懺悔等，和將自己所造的任何惡業，不覆不藏地說出「這樣造了！」此乃重點。

不僅是十不善業，所有屬於不善的大小惡業，自己不做，亦不令他做；對惡業，不去喜歡或隨喜，也不稱讚或推崇，如是思而觀修。白法善業不只那十個業道，拯救他命、給予生存、布施資具、持守戒律、供養三寶和虔信等，所有屬於善的，自己也盡力成辦，也令他人造作。對自他所造善業，亦應修隨喜並加讚揚，如是思而觀修。

另有不是善惡二者的業，所謂「無記」為行、住、坐、臥等，沒有一定，各式各類。那些雖無異熟果，也是無意義地度過時日。懈怠和渙散的因，是受那些業的影響，故今後不要再被懈怠、渙散控制，應轉變心和行為，唯以善業來取代無記業，如是思而觀修。

順便在座間也應如此思維：「為了生生世世具有積聚殊勝資糧之因，故應成辦具八種功德之善趣身體」亦即：以斷除損害之心而得長壽；以油燈和衣服的布施等而得莊嚴妙色；對上師和同梵行友伴們恭敬且無慢心，而得種姓圓滿；對利益田、苦惱田和功德田等，還有乞求者，惠施凡所欲求，而得富貴、受用圓滿；唯行語之善業，則言語具威力；供養上師、三寶和父母等，並發願成就各種功德，則得權勢強大；喜歡男人之相，且解救男根免於失壞，則得男身；對他人具佛法的事務，不帶目的地當其助伴，則得力量圓滿。那些也應依其所宜地成辦。

以上已結束下士道。

貳、修學與中士共同之次第

修學與中士共同的意樂分為二部分：思維輪迴的因果、思維解脫的因果。

一、 思維輪迴的因果

此中分二部分：思維果——輪迴的痛苦、思維因——集的類別。

(一)思維果——輪迴的痛苦

此中分二部分：思維善趣的痛苦、思維輪迴總體的痛苦。

第一、思維善趣的痛苦

第 22 步觀修

頂禮、供養、懺悔稍作增加，然後先行七支淨供和皈依等。思維我受業力控制，而投生到六道當中，若生於三惡趣是那麼痛苦，若想：「生而為人應愉快！」事實上也是不愉快的。人大多是胎生，必須住在胎中九或十個月之間，住胎時常有狹窄的痛苦、黑暗的痛苦和味臭的痛苦等三苦；母親飢餓時，有恐懼之相；站立時猶如被山壓；飲食溫熱的飲料、食物時，則如在熱水中烹煮；食用冷的飲食時，有如扔到冰裡的痛苦。從母胎中生出來時，有如在壓榨麻油的木頭之間擠壓，和猶如所有骨節皆分散、崩潰的痛苦。剛出生時，不論任何碰觸，皆是粗糙不堪，即使以柔軟絲綢包裹，亦猶如拋擲到荊棘叢中；抱在他人手中時，則有鷄鷹叨捉般的痛苦。現在我們不憶念則已，憶念的話，不說其它，光只是思維「生」的痛苦，在出生為人上，也無有任何助力。我應修個不會被業力控制而投生於輪迴之法。人道的眾生有那樣的胎生之苦，一般生在三界的任何處也是苦，生為任何眾生也是苦，任何形式的出生也是苦，故具有五種痛苦。

所謂「具痛苦之生」必帶著猛烈苦受而生。「具粗重之生」必帶著生起、增長煩惱的種子而生。「痛苦所依之生」是由出生而產生老病死等其它痛苦。「煩惱所依之生」為受生後遇到外緣而生起眾多煩惱，並因而積聚眾多煩惱所引發之業。「生本身不自主地壞滅，故是痛苦者」為生本身剎那剎那地壞滅。因此應思「生是痛苦」來觀修。

第 23 步觀修

此外，人們也有老的痛苦。老時有五種衰退的痛苦：「盛色衰退」為美好的膚色、光澤衰退，色澤變得難看、粗黑或青灰，頭像白艾花般灰白，失去諸根之神采。「相貌衰退」為牙齒脫落、彎腰駝背、四肢歪曲、肌肉枯瘦、皮膚鬆弛、面容像舊砧板般佈滿皺紋，怎麼看都不美觀。「氣力衰退」為站起時如四肢觸地，行步蹣跚，坐時如重物墜地（直譯為：如土袋斷索），說話僅能口齒不清等。「諸

根衰退」為耳不聰、目不明等，他人看來猶如作假般。「受用衰退」為食物少就飢餓，多就不消化等，不能受用妙欲。

想想我尚未斷除老苦，若足夠長壽，最後會老，這所有的親友和敵我眾生也是那樣，如是觀修。

第 24 步觀修

思維病苦：亦即從往昔的業和暫時的緣，會產生各式各類的疾病。此也有五種痛苦：「增長痛苦和憂惱」為實際的疼痛之苦。「身體變質」為身體消瘦、皮膚乾枯等。「不能受用悅意境」和「一定要依止不悅意境」二者為不能受用所欲之食物和威儀，和必須依靠不欲的苦藥和針灸等。「與命根分離」為因死亡或擔憂死亡而受痛苦，也就是除了疾病，更有死苦在迎接疾病。

要想想我也還沒脫離疾病，終會生病的，我的親友等和這所有的敵我眾生也是那樣。

第 25 步觀修

還有其它痛苦，亦即五種死苦：捨離圓滿受用；捨離圓滿親族；捨離圓滿友眷；捨離珍惜、可愛的身體；死亡本身的痛苦並帶有猛烈的憂惱。我們要捨離一切所貪愛、執著的地方、家宅、財富、上至長官下至奴僕、周圍的友伴，要帶著分解支節的極大痛苦而亡。詳細要依前面講說死亡無常的段落中所宣說而觀修。

第 26 步觀修

還有其它痛苦，亦即「所欲求不得苦」：為了成辦些許受用或強權、勢力，甚至不顧性命地加入衝突中；也要去必須走多年多月的遠處；四季中恆常造作沒有完了和還復之業；腳的血作石、手的血作樹、小腿作馬、脊梁為杖，而去乞討南方、招集北方，也不能達成任何所欲。工作到忍受一切飢渴，不顧所有寒熱，日夜皆無閒暇，血肉成為水泡，卻連衣食也沒得到，一切辛勞變得毫無意義，而心灰意冷。

其它還有「怨憎會苦」為：自己受到怨敵的控制；受到猛烈的疾病和痛苦；遇到能傷害生命的動物；墜落懸崖；掉入河中；聽到惡劣言語；關進監獄和受到懲罰等。

其它還有「愛別離苦」：當不得和父母、兄弟、夫妻、友伴等分離時，心裡有難忍的痛苦，身體也會變得衰弱。同樣，財富損失、福祿衰損、失去權勢，或心所貪愛、希冀之處有任何衰損，心中也會生起很大憂傷。因此應如前述，觀修「我也沒脫離那樣的痛苦」等。

那樣的七種痛苦，雖然其他眾生也有，但主要是人在遭受，故在此講說。第八種苦，雖也有在此段落思維的傳規，但於後面講說為便。

第 27 步觀修

若思投生為「阿修羅道眾生」愉快嗎？也是不愉快。因自然地嫉妒天界的富足，而經常大感不滿，於是常與天人交戰。但阿修羅的福德力較弱，故有屠殺、毆打、斷解肢節和割裂等極多痛苦。因大多為邪惡者，故不喜歡佛法；某些即令信服，亦因具異熟之蓋障，而無特別證悟之緣份。

那麼，若思投生為欲界之天神會有安樂。那裡也是不安樂的。因放逸無度地享用妙欲，而於壽盡時，不知不覺地耗盡（妙欲）。此外，權勢小的天神們，會被權勢大者驅擯出其自處，而受痛苦；也有一些福德較小者，除了琵琶以外，沒有任何資具，極為煩惱，他們見到其他極富饒的天神時，對自己的福德有無量的心灰意冷的痛苦。尤其四大天王之屬和三十三天之處，有和阿修羅戰鬥的極大痛苦。

欲界的所有天神皆共同有「死亡和墮落的痛苦」。天神們在死亡前七天，會出現五種死兆，亦即：身色變為不可愛；悲傷且不樂本座；諸花鬘的莊飾枯萎；衣服染上污垢和身體出汗。那些徵兆出現時，自己的僕役和男女友伴們，也會離棄而前往其他天神處。雖然貪戀天界的妙欲，也知道會不由自主地離去，卻無法阻止，而產生猶如駱駝丟失駱駝崽般；龍被金翅鳥叼走般；魚蘸熱沙般和船在大海中毀壞般的痛苦。其時間的長短是天界的七天，但依照時間最短的四天王天來說，也是人間的三百五十年，痛苦劇烈而時間漫長。

「墮落的痛苦」是天神們死後，轉生為天神是絕無僅有，轉生為人也極稀少，大多是轉生到惡趣。如經云：「從天世間死歿已，設若全無少餘善，彼無自在往旁生，餓鬼地獄隨一處。」天神們因神通，而在臨終時，知道會轉生何處，即使將生為人，也不能滿足欲樂之眼，並視其具有眾多痛苦；若轉生至三惡趣，知道要遭受那個痛苦，心裡就產生無法忍受的苦痛，因三惡趣之身的痛苦，令心裡的痛苦更大，如是思而觀修。

第 28 步觀修

那麼，若思「投生為上二界的天神有安樂嗎？」那裡也無安樂。在那些上二界，凡夫來看雖無明顯的痛苦，但聖者觀之，並未超越行苦的本質；因沈迷於三摩地，凡夫們功德不會增上，且因嚐到三摩地之味，而不能離開那嚐到味道的三摩地，並於各自的三摩地衰退後死亡，也是有的。特別是居於彼處的一切凡夫眾生，在往昔的引業窮盡後，會再度轉生到欲界，因往昔在生為人時，觀修世間之三摩地，那時在無色界禪定的三摩地中，雖然像是身心安泰、悠閒，但心意毫不穩固，故再下墮為一般人，而變得煩惱猛烈、痛苦強大。那樣有何意義？如是思維而觀修。

第二、思維輪迴總體的痛苦

第 29 步觀修

思維輪迴全部是痛苦，前行等如前。想想在地獄處是那樣的痛苦，餓鬼、

傍生、人、阿修羅、欲界天至色界和無色界天之間是那樣的痛苦；這一切三界輪迴具有三苦、六苦或八苦等痛苦的本質；內心塞滿令人無法喘息的痛苦，和被痛苦完全包圍。痛苦如火熾燃，如水沖激，如風紊亂，如山重壓。不論居於何處，都是痛苦之處；不論轉為何身，亦為痛苦之身；不論結交任何友伴，也是痛苦之友；不論享用任何受用，也是痛苦的受用。

痛苦也有三種：「苦苦」是寒、熱、疾病等一切的苦受；「壞苦」是壽命和受用等，乃至禪天的安樂以內的一切樂受；「行苦」是前二苦的基礎——行取蘊，乃一切痛苦的來源和田地，此僅具捨受時，則命名為「唯行苦」，若不脫離此苦，則不能脫離其它二苦。應思無論如何也要脫離三苦，而作觀修。

第 30 步觀修

如前所說有「生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦和所欲求不得苦」等七苦，第八總歸為五取蘊苦，應知此亦有五種苦：「成為實有之苦的容器」意為增添來世以後的痛苦；「對實有而言，為能依之苦的容器」意為依靠五蘊的存在，而能產生所有其它的生老病死等；「苦苦的容器」和「壞苦的容器」二者意為依靠五蘊而產生彼等；「成為行苦的自性」意為五蘊本身即行苦。如是思維三界輪迴皆是八苦本質，而來觀修。思維八苦為第三十步觀修。

第 31 步觀修

此輪迴中還有其它名目的痛苦。1、「因不定而苦之過患」為敵友、父子、處、身和受用皆必然不確定，如所謂「父轉為子，母為妻」等。2、「不知滿足之過患」如所謂「任享妙欲猶不足，任受何苦亦不厭，一一飲用逾四海」等。3、「數數捨身之過患」謂必須遭受一再的死亡，如所謂「一一身體諸骨聚」等。4、「數數結生之過患」謂必須無止盡地投生，如所謂「數母邊際以棗核」等。5、「數數高下之過患」謂帝釋天也會墮到地上；轉輪聖王也會轉生為下劣的奴僕；在一生中，任何苦樂、高下、貧富也無絲毫可靠者，如所謂「雖為帝釋世應供」等。6、「孤獨無伴苦之過患」謂生也是孤獨地生；死也是孤獨地死；老和病也是孤獨地嚐受；走向中陰也必須孤獨地前往，故親愛的至交友伴皆無意義，如所謂「若能了知如是過，願取三福燈光明，獨自當趣雖日月，難破無邊黑闇中。」

因此輪迴皆因六苦之自性而痛苦，即使轉生到上面的三有之頂，要墮到無間地的基石亦不費力，只有一再延長痛苦，如同進入熾燃火宅；如同商人到羅剎女洲；如同在無路的荒野中漂泊般。故應一再思維無論如何也要盡速從此中脫離，如是緣六苦而作第三十一步觀修。

(二) 思維因——集的類別

第 32 步觀修

然則痛苦那麼大的輪迴，也不是無因無緣，所以若要斷除因，而阻止輪迴的話，因是什麼呢？那些痛苦是由累積業而產生的，所有那些業，起初都是由

煩惱引起，若無煩惱，後來業也不會產生果報，所以煩惱是根本。我與有情漂泊於輪迴的根本原因——煩惱，有貪、瞋、慢、無明、惡見和疑等六種；雖然也有九結等眾多名目，但一切的根本，可歸納為貪、瞋、癡三毒。雖然業的名目極多，但可歸納為三種能引至輪迴之業，即：「非福業」為惡業，能引至惡趣；「福業」謂心未入定的欲界善業，為不能趣入解脫道的布施和**善願持戒**（註：為了追求利益而受持戒律）等，是欲界天和人道之因；「不動業」為四禪天或四無色界的唯一善業——禪定，能引至色界和無色界。

那些都被不了解實相的無明所障蔽，於是貪著輪迴之事，而以我執和愛重我作為動機，故成為輪迴之因。其中，無明或愚痴煩惱為：自己觀察我們的心時，也不知道輪迴的本質和輪迴從何處產生？也不知道解脫的本質和能得到它的方法是什麼？也不知道要如何用它來成辦？或許在聞思上有所理解，但若觀察自心起念的情形，不論看到什麼，就像是心專注在攀爬不熟悉的山般，就是這個什麼也不懂的昏昧之妄念。它不了解情況，故對真實義起疑；把沒有「我」執著為我；產生一切惡見，也就是一切惡見皆是追隨著愚痴。一有了它（愚痴），起初就會貪著自己的身心，依此而貪著女人、親屬、眷僕等內在有情，和貪著衣食、受用、房地、財物、地域等外在用品。現在我們的心處於明顯地喜好身體、受用，這就是「貪」煩惱，依此則產生一切的我慢、慳吝和嫉妒。若傷害我或我方，則對彼產生瞋恚，也就是懷疑彼有情已傷害或正傷害我或我所擁有者，則自心境會產生強烈地不悅，那就是生氣或瞋恚。不僅如此，對無心之物也會生起這種瞋恚。譬如對敵人的國土、城堡心生不悅；對傷害自己田地的水流生氣等。此怒氣的力量增強，則產生粗的害心、忿怒相、惱、恨等各種瞋恚的姿態。

這三毒對我和任何有情而言，都是能於輪迴中漂泊的主因。故應思這回無論如何也要能夠斷除，並謹記在心，以認識自心相續生起的煩惱和由它所引起的業，來觀修。

在這個段落，若了解業和煩惱的安立是如何地合理，則會有很大的益處。

二、 思維解脫的因果

第 33 步觀修

我若要拋棄輪迴而獲得解脫的話，分析一下解脫的本質是什麼？「解脫」並不是逃到別的地方，有個去處，而是根除自己心識上的煩惱種子，今後永遠不生，並於法界中清淨；彼清淨故，諸業就不需刻意斷除，也沒有產生果報的力量；它實際上是消失在法界中，以藏經的法語來說：有些是斷除種子，有些是令果報不能產生。

斷除業和煩惱，就不會產生新的輪迴；舊的殘餘部份將迅速逝去；三界輪

迴的痛苦皆到盡頭，心識能夠無垢地安住，就是「解脫」，即所謂「斷已不復返」，得到一次解脫後，果位再也不會衰損。得到那個解脫，其因是以無漏慧證悟無我等實相，並斷除蓋障而獲得。那個因，必須有一心專注的禪定；要得到一心專注，則必須戒律清淨。戒律上若有清淨的出離心，和無我的見地所攝持，則解脫的因會很有活力。現在為了脫離輪迴，應一再思維要守戒律；要觀修禪定；要生起修所成慧，來證悟無常、苦、空、無我之義。

在此段落，粗略講說共同寂靜涅槃果位的安立和三學各自的安立為妙。奢摩他的指導和觀修補特伽羅無我，雖然也是此段落的範籌，但不是中士道修行的主要部分，而是匯聚在上土的意樂中。故此段落中，僅修持想要修學解脫道的觀修次第。

以上已結束中士的修持。

參、修學上士之不共次第

此中分二：修學入意樂之門、擴張其門類。

一、修學入意樂之門

第 34 步觀修

接續前面而思維輪迴的過患時，認為有必要獲得斷除輪迴之涅槃；為了獲得之故，我必須修學三學。所要獲得的涅槃，又分為三種菩提：聲聞的菩提、獨覺的菩提、圓滿的菩提。這三者中，聲聞和獨覺的菩提二者，自利方面的斷滅、證悟不圓滿；利他方面的利益有情不廣大。斷滅不圓滿即：僅斷除煩惱障，而未斷除所知障。證悟不圓滿即：僅證得補特伽羅無我，和階段的少許緣起，而未證得法無我和究竟的緣起。功德上的差別，也僅是零零碎碎而已，不能無邊際地增長。不能將具恩的眾生們，從痛苦中帶領出來，而是成辦獨自解脫的方法，那是不知羞愧，心胸狹隘、捨棄利他的解脫。那些聖者不復返回輪迴，且心自然安住於無戲論，也具有眾多功德。故相對於我等凡夫而言，雖足以敬畏，但相較於諸佛菩薩斷除二障的情形；如所有智和盡所有智增廣的情形；擁有無邊功德的情形；大悲之力和難證之威力存在的情形；一切時中於十方利益有情之事業行的情形等等不可思議情況，聲聞、獨覺的解脫則太微小。兩相比較，差別更甚於須彌山和白芥子之間的差異。因此，應該自利方面——完全圓滿所有斷、證功德，而獲得具無窮利他事業的本質之殊勝解脫——圓滿的菩提。要如何作呢？應思：惟願我獲得佛果！

二、擴張其門類

此中分二：思維因果的關係、思維因果之義。

(一)思維因果的關係

第 35 步觀修

如此的緣想是接續前文而作觀修，亦即：我必須獲得佛果，而成佛的因必須有菩提心，菩提心的因必須有悲心，悲心的因必須有慈心，慈心的因必須知恩、報恩，知恩、報恩的因必須了解一切有情皆是父母，這些我必須有次第地觀修。一切有情皆是父母，恩德多麼大！他們若遠離痛苦該多麼好！若安樂、幸福該多麼好！為了將他們安置在安樂上，應證得佛果啊！應一再思維證得佛果後，無論如何也要將一切有情安置在佛果位上。

此處有謝念夏瓦的弟子格西頓敦巴·洛椎札所傳下來的口訣，排列因果的次第。又賈瑜巴的弟子樊巴仁波切所傳下來，格西慕綿巴所造「大乘修心次第」的教法次第文中，有如是之語：「對於阿底峽不共大乘的七重因果而言，各種心念皆應逐漸地修習。」

按照七重因果，並非無因無緣，而是從因——菩提心而生，此心又從清淨的增上意樂而生，增上意樂從大悲而生，大悲從大慈而生，大慈從悅意而生，悅意從知恩、報恩而生，知恩、報恩從觀修母想而生，這些是所謂的「七重因果」，故應了解七重因果的術語也不是後來新產生的。

(二)思維因果之義

此中分三：觀修慈心、觀修悲心、觀修菩提心。

第一、觀修慈心

第 36 步觀修

首先「主要的母親」是指今世的生身之母，此母對我有大恩，起初於九或十月之間懷於腹內，期間亦珍重猶勝自己生命，賜予人身、命與壽。自出生以後，母親即以身體來利濟：雙手懷抱，以體溫來溫暖，哺以乳汁，以舌餵食，用手擦拭穢物。我等什麼事也不能做，就像蟲子般被撫育。也用語言來利濟：以悅耳的名稱來呼喚，無可稱讚處也加稱讚，無功德也稱說功德，還用各種哄騙方法令我開心。也用心意來利濟：惟思怎麼做才能令我這孩子長壽？怎麼做才會無病？怎樣做才會得到別人的禮敬？會有好聽的聲名嗎？會出頭嗎？

起先能站立、懂得節制和稍能言說，就極為歡喜。長大後，自己所有的都毫不在意地給予孩子，而歡喜連連；給予溢滿三千世界的財富和僕從也不覺多。我這母親是那般地利濟我，對我慈愛的恩德真大啊！這母親無時無刻皆安樂該多麼好！皆幸福該多麼好！我應將這母親安置在無上的快樂中，如此思而觀修。

第 37 步觀修

對主要的母親觀修慈心，這是觀修慈心方面的根本，也容易生起，經云：「對此產生感覺很重要」。我這母親，在今世利濟的情形是那樣，她不只一世、二世，而是極多世當中作為母親，也是像今世這真正的母親一樣無數地利濟。同樣，作為父親而來利濟的也是無量。同樣，作為宗族、親屬、至交、好友等，也是無邊際地利濟。將我穿戴過的衣服、首飾堆在一起，則高過須彌山；喝過的乳汁聚在一起，則四大海亦不能計量。此母作為我等的父母、子孫、親屬，在我們先死時，因悲傷而哭泣的淚水，若聚在一起，則百千萬條河流亦不能較量；為了我，不顧罪業、不顧痛苦、不顧惡言，僅是成辦我的事情。想想是這麼利濟我啊！等等如上述來觀修。

第 38 步觀修

在這之上，再添加五六位攙雜父親、兄弟和親屬者，這些在今世，雖然有些是大利濟，有些是中利濟，有些是小利濟，但若想想從無始輪迴以來，如同主要的母親般，利濟上無有多寡，恩德上無有大小，是這麼來利濟，他們安樂該多麼好！幸福該多麼好！想想我應將他們安頓在究竟的快樂等，而如上觀修。

同樣，應依序對應來觀修。此中亦有謝念賈瑜瓦和納湯瓦的傳規，是添加各個地方等的觀修傳規。對初業行者的觀修方式而言，唯此傳規被視為大重點。在這之後，自己所居住的任何地方之人道眾生——敵、友和中立等三者；傍生——地下、地上和行於虛空等三者；餓鬼、吝嗇鬼也有若干勝、劣、中等三種，他們都是無量世中的父母親，應對應上述來觀修利濟的情形以及報恩和慈心。

同樣，逐漸增加國土的範圍。最後，以我們西藏為例，對整個西藏的三道眾生觀修。然後同樣地，西藏東方的中國、南方的印度、西方的喀什米爾、北方的蒙古、伊朗，對住在那些大國的三道眾生觀修。然後對整個世界的三道眾生觀修。然後對世界下方的惡鬼和八熱地獄、八寒地獄的眾生，如上述般觀修。同樣地，在東勝身洲、西牛貨洲和北俱盧洲，亦即四大洲上充滿如上的三道眾生，連同下方的各種三惡道眾生，對他們亦如上述般觀修。須彌山的四層級上有四天王天之天眾，山頂上有三十三天之天眾，須彌山的間隙水界以下有阿修羅主要居住的聚落，對住在彼等處所的眾生，亦如上述般觀修。然後在七金山和外鐵圍山以內、水界以上居住的天和夜叉、傍生的眾生們；水界以下居住的各種阿修羅、餓鬼和傍生；在他們之間的七遊戲海和外面的大海，無有空隙地住著龍、阿修羅和傍生的一般眾生，對他們皆如前般觀修。傍生當中有三種具神通的傍生，即：行於虛空之鵬、行於地上之人非人（註：即緊捺落。傳說天龍八部化作人形在佛前聽法，似人而非人，故名。）、行於地下或水中的龍們。對他們也應特別觀修。

以上的觀修已將下至大自在黃金地基以上，周圍的外鐵圍山以內，上至三十三天以下都觀修完畢。在這之上，再依序加入夜摩天、兜率天、化樂天和他化自在天，而如前般觀修。然後加入與四大洲世界等量之梵眾天、梵輔天、大

梵天等初禪天之三處，此段落有所謂「從此以後，在此色界諸處，除了天道的色界眾生以外，沒有任何其它五道的眾生，也沒有欲界的天道，各處僅居住各自的天眾。」一般來說，是對住在梵天世界以下，一個四大洲世界的所有六道眾生，如上述般觀修。現在，像那樣的世界緊靠著橫向一千個，周圍有一圍牆圍繞，上面有少光天、無量光天和極淨光天（又稱光音天）等二禪天之三處，它們全部被一個極淨光天從上面遮蓋者，即為小千世界，應對住在彼處之六道眾生，如前般觀修。現在，一千個像那樣的世界從旁拼合的周圍，又有一圍牆環繞，其上有少淨天、無量淨天和遍淨天等三禪天之三處，那一切都被一個遍淨天從上面遮蓋，即為一個中千世界，應對住在其中的六道眾生，如前般觀修。又，一千個像那樣的世界從旁拼合的周圍，又有一大圍牆環繞，每個世界的下面都有一黃金地基，每個地基的下面都有一水輪，百千萬個水輪依靠在一個風輪上，下面的風輪以上，上面有無雲天、福生天和廣果天等四禪天的凡夫三處，同樣再加上無想天、無煩天、善現天、善見天和色究竟天。一個色究竟天從上面遮蓋三千世界，此稱為「三千大千世界」。無色界的有情也有無量無邊，那些也要加進來，也就是對三界的六道眾生如前般觀修。

然後，在此三千世界的東方，又有無數不可度量的三千世界。譬如充滿一個三千世界的芥子，從中取出一粒芥子，就在這東方放置一個三千世界。同樣，對應每一個三千世界都放置一粒芥子的話，最後芥子都用盡了，東方的三千世界數目仍未窮盡。又再次像那樣做，也是芥子耗盡，而三千世界無盡。再做一次也是那樣。像那樣再做個無盡劫，世界也不會窮盡。那些都充滿六道眾生，對他們都應如前般，從知母到觀修慈心。現在不僅是東方，十方無量無邊也都像那樣，十方的虛空完全無邊無際，任何虛空遍及之處，都遍滿器世間，而一切有情都是具恩的父母，已經無數次作過父母，每回作父母時，都是作各種利濟，除各種傷害。但願這些老母有情們能安樂！能幸福！我應將他們安頓在無上的快樂中，如是思而觀修。

那些要緣想的細目雖然極多，但必須順應心類而作不定的指導，故量的差異稍微困難，且擴張慈心是同一類別，故可總攝為一步大觀修，而作為第三十八步觀修之言說。

在此段落，了解情器世間的安立為大重點。以上已結束慈心的引導。

第二、觀修悲心

第 39 步觀修

前行和結行等同前。對於必須將這些有情安頓在安樂、幸福上而言，觀察一下有情世界，這些有情不安住在安樂和安樂的因上，而是安住在痛苦和痛苦的因上；雖然願望是想要安樂，不要痛苦，但來臨的卻是不得安樂，只得痛苦；大多是處於真正的痛苦中，地獄處於冷熱，餓鬼處於飢渴，傍生處於互相吞食；善趣也處於短命、多病、弱勢、貧困匱乏、被迫工作和受懲罰等；實際上自己

也是處於不得不受此痛苦。

所有眾生一般而言，都是造作無量的痛苦之因。特別是有些眾生，現在即便無自己所不欲的猛烈痛苦，但因積聚強勁的惡業，故當整個氣息一斷，就同時必須轉生到地獄裡面，這些比起現在真正受苦者們還要可憐。

對每個景象的迷亂，應感到「哎喲！怎麼辦呢？」譬如自己的主要母親眼瞎、腿斷、沒有導盲者、丟失了拐杖，就快要從懸崖斷壁上掉下去時，我該怎麼辦呢？應該不顧一切，急奔而去，從懸崖抓住母親。如同此喻，這些老母眾生瞎了慧眼，斷了方便之腿，沒有善知識或善友的導盲者，遠離福德的拐杖，一再造作心中也無法記憶的惡業，於是從善趣之道被打下來，就快要掉到三惡道的險處。他們正處於不堪設想的痛苦之因，多麼可憐！現在我不得不實際地將他們從痛苦中解救出來。

在三惡趣，主要是經歷真實的苦受；在三善趣，主要是進行苦受之因。要記得那些痛苦就像下士、中士的段落所說般。那種痛苦若降臨到我身上，連少分也無法忍受；我不能忍受的，他們又豈能忍受。他們既真實地遭受那樣的痛苦，也逐漸逐漸地進行無盡的苦因，所以從痛苦而不斷地產生痛苦，多麼可憐！

應一再思維：願他們遠離一切痛苦！願能遠離苦因——所有的業和煩惱！我應將這些老母六道有情，從一切惡業和痛苦中解救出來！從痛苦之處所——輪迴中帶領出來。

或者，在此將經歷真實的痛苦作為一步觀修，進行痛苦之因作為一步觀修，二者合起來作為一步觀修等，也有作成三步觀修的傳規。若按照前面慈心的段落所說的，全部逐漸擴大來觀修也會很好。又，在作一次慈心、悲心的引導後，會產生此二者的關聯，所以可對每個慈心，接續著悲心來觀修。不切割每個段落也是可以的。

第三、觀修菩提心

此中分為觀修願菩提心和觀修行菩提心，此二者亦稱為「修學意樂菩提心和修學加行波羅蜜」。

1、觀修願菩提分為：修學真正的菩提心、修學憶念利益、對學處立下誓言。

（1）修學真正的菩提心

第 40 步觀修

首先結合前面的慈心、悲心二者來觀修。這些母親需要安樂、需要幸福，卻處於不安樂、不幸福的痛苦中，多麼可憐！我無法不消除他們的痛苦，無法不將他們安頓在安樂中。可是我沒有那個能力，不僅如此，梵天、帝釋天和轉輪聖王們也沒有。那麼誰有呢？唯有圓滿的佛陀有。但是佛果也是要去實修才能得到，故我應該去獲得佛果，獲得後將有情從輪迴中帶領出來。應一再思維：為了利益一切有情，故必須獲得佛果。

上面在第 34 步觀修——修學入意樂之門時，只是以了解佛的功德，和了解大小乘的差別，來觀修希求佛位。僅僅那樣，菩提心的定義並不圓滿。此處僅為了利他，而觀修希求佛位的意樂，故具足願菩提心的定義。上面雖然也有近似思維利他，但因慈心、悲心未達究竟，故不會將利他作為主要的緣想。

（2）修學憶念利益

第 41 步觀修

成辦一切自利的利益為：經云「菩提心能生起一切成佛之法，故如種子」；成辦他利的利益為「能增長眾生之白法，故如田地」；滅除一切過失的利益為「能窮盡一切罪過，故如地底下」；獲得功德的利益為「一切功德皆能匯聚，故如大海」等能產生四種利益。

現在從觀修菩提心來育播自心相續的解脫種子，用善業來復甦一切習氣，以善心來真實利益有情，也會得到能利濟的能力。僅由這觀修，眾多罪業就能清淨，並能滅除貪、瞋、我慢、嫉妒等煩惱的熱力，令心相續柔和，故能生一切功德，並立誓成辦佛果，間接也會要成辦其他眾多功德。然後在達到究竟前，所有自利證悟、利他事業、斷除應斷和成辦功德等，皆是在此進行。

總之，一切種智有什麼功德，菩提心也有；佛值多少，這個也值多少，這麼想而高高興興地生起菩提心，再如前般觀修菩提心。一再重複那些，於座間用自受菩薩戒的儀軌一再修習受持的緣想。又，以前若未得到菩薩戒，懺罪七支有「為利眾生願成佛」，那個就是發菩提心，故應一再作七支淨供。

（3）對學處立下誓言

第 42 步觀修

第一個學處：要修學不捨棄有情。捨棄有情有整群的捨棄和門類的捨棄二種。整群的捨棄是：進入佛法之心退轉，像是心想「我任何自利、利他都不要，要作一般世間人」；和退轉大乘心，心想「無法利益有情，故我要發聲聞、獨覺乘之心」。門類的捨棄是：對一些與自己相衝突者，心想「就算有機會利濟你，不論是暫時或究竟，都不利濟」而同時失去悲愍心。

不論是整群的捨棄或門類的捨棄，若不對治掉，而超過一段時間（四個小時），就是捨棄了發菩提心。我不論何時都不應生起拋棄有情之心；如果非自主地生起，也應馬上對治掉後立即懺悔。現在不能真實利濟，也應永遠去利益，如是思而觀修。

第 43 步觀修

第二個學處：要努力積聚資糧。我若要功德逐漸展轉增上，則應修學愈來愈廣大的二資糧，從今天起就應修學二資糧。福德資糧為：思維應修學諸經論所說具有廣大利益的供養三寶；親近承事僧眾；魔鬼的食子；頂禮；獻供；繞轉；持誦咒語；觀修信心；觀修慈心、悲心和修忍辱等。智慧資糧為：聽聞佛法、執持詞句、思維涵義、從對立關係（因明的推理方式）以道理來清除懷疑；

所謂「印證三輪無分別慧」是對一切輪涅皆無實方面，必須用聽聞來理解、了知，用思維來得到確定，用觀修來證悟，故思維應修學此義。

應一再思維：供養等以無實之見地來攝持，和在那個見地當中修學那些，而變成福德的智慧、智慧的福德，令二資糧雙運。在所有座下時，那些當中值得作的，也應去實行。

第 44 步觀修

第三個學處：應修學四對八支。四種黑法，不僅是大過失，特別是經過轉世的話，就會是忘失發心之因。四種白法，不僅是大利益，特別是在生生世世中，會是記得發心之因。因此應斷四種黑法，修學四種白法。其中第一對：欺誑上師、福田和應供養處為黑法。所謂「欺誑」是以謊言欺騙他們，其對治法是以正知來斷除所有說謊。就是對一般凡夫，也要以正知而不向其說微細謊話，那又怎能欺誑應供養處呢？

第二對：對他非懊悔之處生反悔為黑法。對懊悔之處——造惡業，應生起反悔；但對非處——造善業，想辦法生起反悔，則不管反悔也好，不反悔也好，都是黑法。生起反悔的情形就像「這個布施太大，這麼布施的話，吃什麼！」和「你受戒的話，這些女人都會貧弱。」或「仇敵不報，你會居於劣勢」。其對治法是令有情們成熟三乘的善根、修學白法。亦即令有情們於三乘中任何所信受之乘門發心，特別是盡力安頓在大乘中，令其成辦任何善行。又應令其發願成就菩提；對不行善者，應盡力再度安頓在善法上。那麼豈會生反悔心。

現在修學第三對：對發心之補特伽羅說非讚頌語即為黑法。非讚頌是直接或暗中批評。不論發心已生起，未生起，衰損、未衰損，只要稱說「已受持發心」以後，就不可譏毀。其對治法是修學對一切有情起導師想，此為白法。一切有情皆具有如來藏，且為積資淨障之對境，對此而言如佛一般，如同經云：「對有情眾與佛陀，成就佛法皆相同」因此生起導師想後，應經常歌頌、讚揚。若對一般有情也不能譏毀，並且還要讚頌的話，那麼對發心者不能譏毀，自不待言。

第四對：對有情諂誑而行為黑法。亦即為了成辦自利的緣故，而向他人施以欺騙和詭計，小至於秤斗行矯詐等，皆為黑法。其對治法是對一切有情存有利益、安樂和增上意樂之心，此為白法。利益和安樂是指將有情安頓在此生和來世的安樂上。增上意樂也指自己承擔起利他的包袱；也指不作狡猾的詭計，以正直的心態說實話，而如父母、子孫般不分內外，故應那樣地修學。對一切有情都應存利樂、增上意樂之心的話，哪有賣諂誑的機會？

對這些白法應極認真、精要地修行，思維我從現在開始，不論何時亦不作四種黑法；應盡力修學四種白法。

此處也有將四對的每一種，各作成一步觀修的傳規，對心量小者，那樣作也會生起定解，得到善妙。又，憶念發心的利益和晝夜六時受持發心，也包含在學處中，即不捨棄有情、修學二資糧。把四對一一分開，稱為「八學處」也

是有的，故應依其所宜地連結。

在結束悲心引導之際，受持發菩提心之後，作這些願菩提心的引導，如此次第也很好。或先將這些緣想作純熟，之後在此受持發心的話，在用儀軌受持的那個階段，更能生起定解，故在此階段作也很好。或在引導完全圓滿的最後，在接受菩提心戒前，受持發菩提心也可以，也就是到了什麼階段，就作什麼。

2、觀修行菩提心

第 45 步觀修

欲得佛果，則應修學菩提行。想成就佛果，卻不修學行持，就像口說想要豐收，卻不工作。一般而言，僅發願菩提心也有很多利益，但若不實踐菩提行，功德不會增上，故應修學行持。

行持的本身即六波羅蜜和四攝法。所謂波羅蜜和攝法也不是各自不同。自己修持六度；向他宣說詞句；使他眾修持，那些既是波羅蜜，也是攝法。故我應認真、精要地實修十波羅蜜。

又，這不是在以後、以後，而是現在就應進行，如是思維而一再練習。「此刻，立誓和修持無誤地盡力實踐，應從今日就開始作」就是觀修總體的行菩提心。

第 46 步觀修

我若要行持菩薩行，首先應修學布施波羅蜜。布施分為三種：財施、無畏施、法施。我要使一切有情滿足於財施的給予，現在沒有那種能力，以後持有轉輪王的江山等，皆要布施，用這思維來修學。現在自己也要按照自己的能力，以不造成修法的逆緣為前提，盡力布施衣食等。思維最起碼我也不能讓乞討者空著口；並且不只是緣想，還必須決定付諸實行，此即修學加行。

無畏施：我要將一切有情從疾病的怖畏、兵器的怖畏、盜賊的怖畏、毒的怖畏、野獸和毒蛇等兇猛動物的怖畏、深淵的怖畏、險路的怖畏、火的怖畏、水的怖畏和懲罰的怖畏等，到惡趣的怖畏之間，皆救度出來，以此思維來練習。現在也要想辦法盡力從真的疾病、邪魔、仇敵和四大種的怖畏等救度出來，如是思而觀修。不僅是緣想，在實踐上，也要在不構成持戒和實修的障礙下，盡力達成；至少也要運用言語、詞句的利濟來修學。行無畏施也是利濟痛苦有情的名稱，若時機未到和會成為惡緣，則有利不能除弊的大危險，故雖應以意樂修習，但也是加行可作可不作的階段。

法施是我要令一切有情因法的布施而滿足，我要宣說佛法，使有情未成熟者令成熟；成熟者令解脫；未聞者令聞；未悟者令悟；未得者令得，以此思維來練習。現在我若有說法的能力，則應不顧利養恭敬和名利，為他說法來利濟；若不能那樣，也要觀想對人和非人說法，亦即不間斷念經或朗誦佛經的修座，應如是思維來練習。那不僅是緣想，在實行上也要能確定，亦即以加行來修學。那樣的話，三種布施就各有意樂、加行的修學方式，亦即總共六種，整個合起來就是布施波羅蜜的修學。

第 47 步觀修

這修學各個意樂、加行的方式，在後面也是依此類推。現在還應修學持戒波羅蜜。持戒分為三種：攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。攝律儀戒，總體來說是斷除十不善等一切性罪，特別是必須不違背居士、比丘、沙彌或菩薩戒的學處，或密咒的誓言等自己所受持的任何應守護之律儀。總之，經論中說不可者，皆要遮止，我應立刻修學此，如是思而觀修。

攝善法戒不是某一種或局部的善法，而是一切六波羅蜜所攝持的，都應恆常修學之義。於彼，也應現在就盡力成辦。饒益有情戒是指：以將有情們安置在安樂和各種善業的方式，來成辦利益。也是我應盡力現在就全力將有情們安置在利益和安樂上，如是思而觀修。

對攝律儀戒而言，以後不可造作，一聽聞就應立即卻除、遮止。對後二者而言，以後應造作，要順應自己的心力，現在就盡力做；現在做不到的，可以放在將來祈願的對境中。一般來說，菩薩若不做利他，那是最大的過失，所以需要饒益有情戒；在利他上，自心相續必須成熟，故需要攝善法戒。雖然光只是自己不被墮罪所染，也是不可以的，但在最初的基礎上，攝律儀戒本身很重要；沒這個戒，怎樣也不會有其它二戒。

第 48 步觀修

忍辱波羅蜜分為三種：耐怨害忍、安受苦忍、思擇法忍。耐怨害忍：當別人對我做毆打、責難和搶奪財物等傷害時，不能忍耐，且出現生起瞋恨的姿態；但我是個成辦佛果的人，不能忍耐這麼點傷害怎麼可以！就算三界有情變成仇敵，用盡各種不同的方式來傷害，也應堅穩地忍耐。這點傷害也不能忍，而期望得到佛果，和期望成為修行人，這是我自己錯亂，如是思而觀修。

安受苦忍：在成辦佛法時，產生寒熱飢渴等痛苦，或發生任何道路難行、順緣不具、勞累疲憊和日曬、風吹、雨淋等，也應思我為了法，不能忍受這點微小的苦行，怎麼可以！為了財富和女人，比這大百千倍的一切痛苦，也不遲疑地進行；對我要成辦佛果而言，若要修學往昔菩薩的解脫行，為了法，連這點困難也不能忍耐，那麼自許為大乘行者，是多麼愚痴！如是思而堅定、牢固地對治。

思擇法忍是指對甚深方便和善巧方便的差別、偉大的佛行事業，無量的功德和離戲的實相等，沒有心不能包容的；也指心能長期安住於空性。這次此處的一切傷害和痛苦猶如幻術，為自性空、無而能顯現，那麼有什麼不能忍受的呢？應如是思而觀修。

第 49 步觀修

現在還要修學精進波羅蜜，彼分為三種：擐甲精進、加行精進、不退轉精進。擐甲精進：是對一切善法不要有「像這樣，不須要做」的輕視，和對大事有「這麼大，辦不到」的畏縮，這兩種心態；而是「我也應該全部成辦這些、

也是能夠成辦、現在就要成辦、要不間斷地成辦。」對待與心中誓言相關之善業的那種熱情、不畏縮。應將此放在自心相續上，而一再觀修。

加行精進：是在實際付諸實行的時候，不要受制於懈怠和懶散，應帶著歡喜，立即進行善法，並高興地延續之。

不退轉精進：是即使沒有馬上產生暖相和利益，起初所進行的，其成果也尚未顯露，則不管要耽擱多少時間、要多辛苦，興緻永遠不退。

某些教法次第的竅訣中也有所謂：「身的精進是禮拜和繞轉等；口的精進是持咒、念誦等；意的精進是一般善業，和特別是對此法歡喜、努力」不管什麼都行，那些是精進的話，我也應具有精進，不要受制於懈怠、拖延，應喜歡善法，如是思而觀修。

第 50 步觀修

現在還有靜慮波羅蜜，現在就應安住於其眾因中。禪定的因需要一個寂靜的心，靜心的因需要寂靜的身體，寂靜身的因需要寡欲，寡欲的因需要少欲、知足，少欲、知足的因需要僅簡陋的衣食居處就能知足。我即使具有財富，也會不貪著彼，而來觀修禪定；若無財富，也是無財富為妙，正好沒有修法的障礙。不論如何，哪樣都行，如是一再思維而觀修。此已結束思維禪定之因。

第 51 步觀修

真正將靜慮分類的話，雖有眾多不同的分類法，但在現實上，有所謂「住於安樂之靜慮」：即成辦身心輕安之樂；「引發功德之靜慮」：即從總體、差別中成辦神通和幻化等；「饒益有情之靜慮」：即依靠禪定之力，而能加持他相續，或依靠神通之差別而饒益有情。那些也都必須依靠離過失之奢摩他，及圓滿的性相。我首先心應在奢摩他中入根本定，然後也應成辦所有禪定的其他差別，如是思而一再觀修。

在此段落，稍詳細講說並且確定奢摩他的建立為妙。奢摩他的引導，在此處雖然也是應宣說的位置，但對於只是確定見地，和得到體驗而言，奢摩他不穩固也是可以。妥善成辦穩固的奢摩他後，在其下護持見地而成辦毗婆舍那，那雖然也是所有大論的密意和大道，但現代人資質駑鈍，要成辦穩固、沒有缺點的住心，會耽擱很久，恐怕會斷掉觀修般若波羅蜜的緣份；然而在得到見地的體驗之上，成辦住心的話，能同時達成止、觀，容易引導弟子、容易得到體驗，思及這些要點，在此段落就不作實修上的引導。

第 52 步觀修

現在要宣說的是所有當中最殊勝者；也是所有學處的主要者；也是一切實修的究竟——般若 (另譯為勝慧或慧) 波羅蜜。慧分三種：知勝義之慧、知世俗之慧、知利他之慧。第一種是證悟實相空性之慧。第二種是無誤地了知一切所知的本體、類別、因果、緣起之慧。第三種是用四攝法來了知利他之慧，其中

有了知財施的布施攝，令人們喜悅後，能安頓在法上；了知合乎意樂地說法之愛語攝；利行攝乃了知將他安置在六波羅蜜的方便；同事攝乃了知自己亦不逾越六波羅蜜而行，其中的將他安置在六波羅蜜，是以了知隨順調伏化機的方便而行。

或是聞、思和修之慧：即以聽聞來了解；以思維來斷除增益（意為虛構，以無為有。）；以觀修來證悟之慧。這三種，我無論如何也應在心相續中生起。此為修學般若度之意樂。

現在應修學般若波羅蜜之加行，此中分三：觀修補特伽羅無我、觀修法無我、修學空性、悲心之精要。

第 53 步觀修

觀修補特伽羅無我：前行和結行等如前所說。在此正行階段，雙腳跏趺坐，手結定印，脊椎挺直，頸屈，肩膀外張，唇齒置原處，舌尖抵上顎，眼視鼻尖，然後從鼻孔向外通暢地呼氣三次，之後氣息自然安住。

深切地生起厭惡的出離心，和觀修慈心、悲心，使心相續改變，然後專注於自己的身口意，去分析思考。思維無始輪迴以來，只因串習我執，而好像有我般，覺得有我，其實「我」在實相上永遠不成立。這是緣想的基礎，其中所謂的「我」，在實相上若存在的話，那就是補特伽羅的我，但那樣對實有法而言，本來就不成立，所以指不出那樣的補特伽羅的我之本體。然而「將不存在執著為存在」的我執之感受，按照附會的情形，而執為常、一、主宰。

心想：「去年我做了這個。我現在才做這個。去年的那個我就是現在的這個我。這個我現在才要繼續下去。」這稱為「執為恆常」。當想到「我」時，感覺有個與內外的其他實有法都不相混雜、能獨立的本體，這樣的根據，就是「執為唯一」。對於合適的受用、物質或眷屬，覺得自己以主人的形式而存在，這稱為「執為主宰」。

雖因感受而那樣執著，但並不那樣地成立。假如那個「我」是恆常的話，那個我經歷一次安樂，就應恆常安樂；經歷一次痛苦，就應恆常痛苦；起初綑縛於輪迴中，後來就不可能有解脫之時；後來若有解脫的階段，先前就應該未經輪迴。但卻有苦樂輪替，和各自發生綑縛、解脫的階段，故確定沒有「恆常」的我。「唯一」也是不合理，因為所謂「我」——自己的身心之蘊，若覺得存在，則眼也不是我，耳、鼻、舌、身和意也不是我；若那些每個都是我，就成眾多的我；每個都不是我，就找不到我。另外，我若是蘊，我就應該是無常；我若是蘊以外的東西，則對眼識見到的稱為「我見到」，對身體觸到的稱為「我觸到」，產生這樣的想法就矛盾。因此具唯一性質的我不成立。「唯一」不成立，故「主宰」不會成立。尤其也真實見到一切活動都要依靠因緣，故不可能有「主宰」的我。又，在蘊的外面，也不成立我；在蘊的裡面，也不住有我；每個蘊也都不是我；消滅蘊後的痕跡中也沒有我；蘊的總體也沒有我，因為在各別之外，不成立另外的總體。所以「我」只是心去安立，只是錯亂，只是顛倒，沒

有任何本體成立。如是思而觀修。

第 54 步觀修

此補特伽羅無我的觀修，可按照心量而將觀修切割成數段。現在宣說法無我，所謂「法」是指蘊、界、處，那些若不只是假名安立，而是可能有個能獨立自主的實有法，那就是「法我」。但那樣是永遠不可能的，因為諸法皆是無我。

雖是那樣，但無始輪迴以來，將蘊界處執著為獨立自主地成立，故為了淨化這種妄念，必須觀修「法無我」。首先應觀修自相續之蘊為無自性，其中先觀察自相續所攝的色蘊——身體之法，那是一個將各種東西聚合的顯現，安立一個總名為「身體」，而覺得有個符合名字的東西；只是心顛倒地執著，並不那樣地成立。首先這身體的眼根、耳根、鼻根、舌根和身根也是相異的，諸根和一個人的根門所依的體腔也是各別存在。應思這身體是頭、頸、胸、背、腰、胃、腹部、兩肩頭、兩肩膀、兩關節、兩小臂、兩手掌、兩髖骨，兩小腿，兩腳面、五臟六腑等內臟，和九孔等，各種各類所聚集的蘊。因此「身體」只是名安立，並不真實。那些若每個都是身體，就成了眾多身體；若每個都不是，就找不到身體；若覺得僅是聚合者，因除了各別以外，沒有其他的聚合者，故變成只是心去安立而已，並不存在。

第 55 步觀修

此色蘊所攝之身體為諦實無，因為可分成手腳四肢、上部、下部、頭、腹腔、內臟等九色。每個色皆成立嗎？不成立。因為每個皆可各分成三部分等。每個部分皆真實嗎？不真實。因為還可分成眾多約指節大小的部分。每個指節大小部分皆成立嗎？不成立。因為每個皆可分成七粒青稞大小。那每一個也都不真實，因為可分成七個虱長，最後到虻、日光塵、牛毛塵、羊毛塵、兔毛塵、水塵和金塵之間，前前的長度切為七分之一，是後後的大小。每個金塵皆真實嗎？不真實。因為金塵的長度為七個微塵。微塵也不成立，因為每個微塵可分成七個極微塵。對這些七倍而言，把長寬高全部加起來，分裂前前能得三百四十三個後後，因為長有七份，寬也是那麼多，故為四十九，而高也有七份之故。

第 56 步觀修

每個極微塵都是諦實有嗎？不成立。因為每個都可分析為各面和上、下部分，即存在六個部分；也應有中央的一部分，因若沒中央，就不能分辨東、西等方向。對那七個部分，每個也同樣地分割，所以那也不成立。那樣可以無止盡地分割下去，所以「身體」僅僅是假名安立，在實相上唯有不成立。因此僅是顯現、不滅，如同幻術，而自性本來就不成立。這些實有法，對一而言不成立；因那不成立，故對多而言也不成立。因為眾多單獨成立的「一」積聚起來，就應成立多故。

第 57 步觀修

那麼若覺得「色蘊雖不真實，但心是真實」則心若分類，也有能見到色和感受聲音等為主的識，而識有各別的八種，故識蘊也是多；有經歷苦、樂、捨等的受，故受也不成立為一個；有執取各種高下、好壞、名物等的想，故那也不能判定為一個；剩下的貪、瞋、信心等所有不同的妄念加在一起，假名為「行」而已。故「心」不成立為一個；一不成立，則多也不成立，如是觀修。

第 58 步觀修

所有的心識也僅是清清楚楚或明滅不定的樣子而已，並非獨立自主。就像是水中出現石山的影像般，定睛觀看它的話，過去心已滅而不可得，未來心未生起故不可得，現在的心識用剎那來分析的話，對本身的面向而言，也是諦實不成立。因為一個剎那也可以分為「連接前面——生起的一部分」和「連接後面——消滅的一部分」和「居於中央的一部分」，而變得零碎。若觀察其中央的部分，則可以無止盡地分析三部分下去，而沒有任何「一」的本體成立。「一」不成立，故「多」也不成立等，如上所說。

第 59 步觀修

已經抉擇完自相續之蘊為非實有。現在，就如同已經抉擇自己身心所攝的五蘊為非實有般，一切有情的身心五蘊也是一樣地分析。尤其是像瞋恨仇敵或慈愛親友，那種會生起強烈煩惱的一個對象，特地去緣想他，如同分析自身般地，也去分析其身；如同分析自心——四名蘊般地，也去分析其心。因此，所謂「某人」和「某某」這所有也都是假名安立而稱為「彼彼有情」，僅是顛倒地安立而已，必定什麼也不成立，故如幻術。應如是練習，而依此類推至一切來觀修。此稱為「將一切情世間的有情觀為空」。

第 60 步觀修

又，不僅是情世間的有情，外器世間也是非諦實。將三千大千世界拆解為中千世界，同樣地往下拆解為小千世界、四大洲、南瞻部洲、一個國土、由旬、聞距、一弓、一肘見方、一指、一粒青稞大小，到極微塵之間，則前前不成立。微塵亦如前般拆解，最後什麼也不成立。一個不成立，故多也不成立等如前。總之，執著為這個和那個、此為家宅、此為田地、此為稻穀、此為財物、此為莊稼，同樣地執著為高山、平原、河流、國土等，那些也僅是顯現成非實有的聚集，不過是心所取的不同綽號，而執著為真實而已。實際上，絲毫不成立，如是思而淨化欲望，此為「將器世間觀為空」。

第 61 步觀修

自他、情器、一切所見所聞、有形、有質礙者，皆為地、水、火、風、空等五大種所攝。僅是明了、一切動念，皆為識所攝。其中四大種，即使微細也不能獨立自主，而是混雜並相依存。地的微塵也是不成立，因為與其它大種相混雜故；也因為僅是互相依靠而存，沒有任何獨立存在的機會之故。所謂「空

大種」僅是對沒有了那些有形物的「痕跡」假名安立而已，並無能作、所作，也非真實。識也僅是突然的緣的顯現部分，無法辨認。故一切情器的自性，在實相上本來就不成立；雖然暫時在錯亂的心上顯現的部分不滅，但無自性，故如幻術。如是思而觀修，即「將一切情器觀為空」。

第 62 步觀修

此外，所謂「無實有」僅是依靠實有法而安立，不用說勝義諦，連在世俗取舍的對境上，也不成立，亦即什麼也不存在。上面，人所共知的這些法，雖認為是「本來就不成立」，但對本來就離根者，也沒有「空的法」之稱謂，因為「石女之子」本來就不可能發生，所以也不能聲稱「沒有石女之子」，因為那樣的空也是觀待不空而安立之故。對於有無、是非等什麼也不成立者，應什麼也不執著地在明而無念的狀態中坦然安住。又產生念頭時，則觀察它的本體，來觀修那個離於識別。前面的緣想和這個，兩個接續起來，清楚而短暫地一再觀修是大重點。此乃觀修究竟離戲的緣想。

第 63 步觀修

然後是全部合起來觀修。前面那些意思憶念片刻後，思自他、情器這些皆不成立所謂的「我」，也沒有任何的造作者，僅是從緣起的聚合而顯現；這全部不成立任何的「一」和「多」，僅是錯亂上的顯現而已；在實相上，什麼也不成立。若善加觀察，所謂「不成立」和「沒有」，也是心裡新造一個「有」的定義，然後與它相反地顯現，則取名為「沒有」和「不成立」的術語而已。

那樣地展轉觀察，而在專注緣想消散時，什麼也不想地入定；又，前面的專注緣想清淨時，在離一切認知中，顯分未消散前，則安住在無念中；又，彼若消散，則不住於僅是空相消失的無念中；應再觀修前面那個，故知道消散、不消散的界線很重要。

剛開始好像無法長時間停留在空相，但這是得到覺受的開端，此後停留時間會變得越來越久。對那個緣想而言，有心專注的「內住」；延長其相續的「續住」；所有妄念產生，即斷其渙散，則為「安住」；然後時間越來越久，則為「近住」；然後憶念三摩地的功德而生歡喜，對觀修特別產生興趣，則為「調伏」，有時憶念散逸等過患，則散逸等自行滅除，即為「寂靜」，這兩個是生起興趣和生起厭惡的項目；產生任何希望、疑慮和貪瞋的妄念，就凝視所生起的本體，用前面的「將識觀為非實有」來印證，而自然地息滅妄念，則為「最極寂靜」；對於暫時被慣壞一段時間的心相續，應以那些方便來一再觀照，接下來如何作呢？在集中精神時，沒有沈掉的過失，且對所緣的空相，心能長時安住，彼時須專注，故為心相續「專注一境」；最後，僅是憶念而安住在前面見地的體驗上，就能長時安住在空相上，那時應放鬆辛勞，自然安住，則成就「等持」。

此觀修方式乃俱舍論其中一個「毗婆舍那先行之奢摩他的觀修方式」的傳規，此與嘎瑪拉喜拉的觀修次第等傳規一致，是先作分析的無念觀修方式。格西·博朵瓦大師的手冊云：「在具德阿底峽的傳規中說唯必須先作分析」但阿底

峽的某些修心之竅訣等顯教，和大手印等密教的很多竅訣中，也有極多捨棄分析的竅訣。不過，暫時在宣說教法次第的竅訣這階段，應依大善知識博朵瓦所說而行。

對此護持見地的方式而言，一旦住心成就，勝觀也就成就，因為承許從一開始就止觀雙運。

第 64 步觀修

修學空性、悲心之精要：此中不單獨用空性來成辦般若波羅蜜，而是必須空性和悲心雙運，如是則在勝義上，任何顯現、存在所攝之法皆不成立，就像虛空的例子。若真實證悟到成立者是不成立的，則沒有經歷痛苦的有情；也沒有經歷的痛苦；經歷的情形——業力、煩惱、痛苦三者互相輪轉，也是本來就不成立。若未那樣地證悟則：也會出現存在有經歷痛苦的有情；也會出現存在有所經歷的痛苦；也會出現經歷的情形和輪轉的情形。那雖然都是不存在而顯現，但是被幻術般欺騙的有情，要經歷各種痛苦，多麼可憐！應清淨他們的錯亂，而安置在證悟實相的佛果上。

在勝義上，雖然我也不成立，那些有情也不成立，錯亂也不成立，消除錯亂之道也是不成立。但在世俗僅是錯亂的顯現上，顯現為有痛苦和蓋障，同樣也顯現有道。對於以實修道來清淨錯亂，而成為自然地安住在實相上的佛而言，如幻的我，應對如幻的有情們，宣說如幻之道或法，而將這受如幻之苦的辛勞，解脫至法界中。

一切能經歷痛苦者和所經歷的痛苦，皆是諦實不成立。雖然人所共知的一切法皆不可能諦實成立，但觀察到最後，即便有諦實成立的痛苦，也沒有比經歷這無實的痛苦還多的痛苦可經歷；證悟這是不存在，就能自己解脫；不能那樣地證悟是多麼可憐！如是一再思維觀修。

現在為了發揮其效力，一天僅觀修空性，一天僅觀修悲心，一天觀修前面的空、悲雙運，一再那樣作就會見效。或有時一座僅觀修空性，一座僅觀修悲心，一或二座觀修空、悲雙運，有時一再那樣作也會見效。（這樣是一座）

現在此處有除障的術語，那是觀修空、悲雙運的核心。其中，產生的「貪戀今生安樂的障礙」為：想要今生較大的受用、好聽的話和強權；或希望被人們認為是好的修行人；希望自己勝過他人；內心深處不離貪戀地為了破斥他人和為了維護我方而避世、山中獨居、泥封、苦行、素食；為美食而出家；為了名聲而受比丘戒；傲慢的偽裝，最後，所有人都對自己生起了信心。因為希望自己得到勝利，而暫時吃虧等，也是把佛法當藉口，來成辦世間的事情，違背了空性、悲心，那些是「攪雜毒的食物」。雖然這是斥責從一開始就像世間凡夫，意樂和加行表裡不一，但那也不成為混雜善行的偽善之境。那些的對治法是應該一再憶念下土的意樂。

「貪戀來世人天安樂的障礙」：因貪戀輪迴的安樂，也稍微做了類似布施、

類似持戒、有條不紊的善行，但期望來世具備衣、食、受用、住屋、女人、僕眷和權勢而得到快樂，這就變成空性、悲心的相反。其對治法是應再度觀修中士的意樂。

心雖向法，但唯於自利上作意，則與空性、悲心相反。其對治法是應觀修自他平等和交換。其次，不要只停留在理解層次上，在自己身心上的專注緣想，能確定地了解，很重要。其竅訣在修心法裡很清楚，在入行論和集學論中也很詳細。補處慈氏云：「證得自他平等之心性，或得愛重他人甚於我，乃知利他較我猶殊勝，一切利他即我之利益。」雖然一再作觀修空性的理解，但只是模糊地想想「非真實也！」、「如幻啊！」則不能得到重點。若有敵友、受用、談話等那些粗的妄念，則是空性、悲心的反向，故在自己的身心、物質、資具、敵友之上，由內心深處練習確定了知「那是如幻」的心，很重要，這也是一座。

或者暇滿難得、死亡無常、輪迴之苦、業因果、對法的信心、慈心、悲心、菩提心、二種無我的觀修等，在一天或一座當中，有時依照次序觀修，有時次序顛倒地觀修，有時專修一項，有時次序交替地觀修，有時在最想捨棄、最會受傷害的部份上觀修，有時觀修「修這個很快樂」的那個感覺，這也是一座。

平常的實修上，主要應觀修：唯有憶念無常、思維業果之義而心生顧忌、悲憫一切三界輪迴、於離戲的實相中入定等四項，其它則以眷屬的角度來觀修。與行此法的清淨上師或善友交往，於座間讀誦或聽聞諸經藏，也能發揮觀修的效力，對法生起定解，增加信心。特別是認真閱讀噶當派祖師開示的與教法次第有關的書籍，將意思放在心上是大重點。這也是一座。後面這四項是為了發揮平常的實修和除障的效益而修學，不須定為觀修法，若作為觀修法也不衝突。

第三章 所生之果——對應無上菩提之理

詳細的話，要聽聞廣大經義來了解，在此也說不完。精要則如聖阿闍梨所說：「持戒布施乃利他，精進忍辱乃自利，靜慮般若解脫因，悲心成就一切事」和「此等七者無遺餘，一同運以波羅蜜，證得世間依怙主，不可思議智慧境。」因菩提心之意樂和修學布施等六度之行，而自然地除了佛法以外，不會想別的；並且自然地生起對三寶的信心、顧忌業果和厭惡輪迴；在專注修法上，不會厭煩且自然地升高興趣，故不論生起穩固之禪定也好，未生起也好，一掌握修行的樞紐就會在心相續中生起下品資糧道。然後在資糧道上，對無常、苦、空、無我的意思，就稍微得到清楚的了解，這稱為「凡夫行靜慮」。然後結合觀修之力和積聚資糧之力二者，而如「色似冒水泡」等般，通達五蘊如幻，並逐漸獲得對法無我的清楚了解，這稱為「義分別靜慮」。見道以後到十地菩薩之間，生起了證悟離戲的智慧，稱為「緣真如靜慮」。從初地到七地之間，僅有少分的「如來善法靜慮」；而八地、九地、十地則有下品、中品、上品的「如來善法靜慮」；

佛地則有究竟的「如來善法靜慮」。這第四個靜慮是證悟精要的智慧，詳細的話，應從他處來了解。這四種靜慮，雖然在祖師的著作中沒寫，但也是依照經文而撰。

起先在未掌握修行的樞紐前，會稍微困難，故應拋棄所有其它事務而全力以赴，這很重要。接下來雖然也要努力向上，但會稍微容易。從多方面積聚資糧，作各方面的祈願來淨化心相續，若生起加行道的智慧，則會自然地增上，並容易進行。於其當中，也必須有很多的斷除細微魔業、除障和產生效果，然後逐漸就會生起證悟法性的智慧，再來就只有從安樂到安樂的受用。

佛果是：體性身——自性光明離戲的智慧；和報身——在密嚴剎土為清淨的眷屬轉動究竟法輪者；和化身——在諸不淨的剎土，隨順調伏地利益眾生。事業是：以智、悲、力三者，隨順緣分地利益一切眾生，並安置在無上的安樂上。

此處並無固定的修座，應依其所宜地講說。此已妥善結束了「入教法次第」的引導。

附錄：

現在應講說成果——發心和受持菩薩戒的儀軌，即分兩部分：發心的儀軌和菩薩戒的儀軌。

一、發心的儀軌

陳設所依和供品，獻曼達。祈請十方三世一切諸佛菩薩垂念我！祈請阿闍梨垂念我！如同往昔如來應供正等覺們，和住於三淨地的菩薩們，起初為無上正等覺而發心般，我「某某」亦隨阿闍梨念誦「為無上正等覺而獻發心」三遍。然後如前祈請垂念，隨著念誦三遍：「我『某某』從此刻起直至證得菩提之間，皈依二足尊——諸佛薄伽梵！皈依諸法尊——寂靜離欲之諸法！皈依眾中尊——聖者菩薩不退轉之僧眾！」每個皈依都要作一次祈請垂念，那是廣軌；簡略的話，這樣就可以。在此間應誦三遍普賢行願品的七支淨供來積聚資糧。

儀軌的主體是：祈請垂念同上。隨著念誦三遍：「我『某某』於今生、來世和諸世中，我已作和令他作布施的本質、持戒的本質和觀修的本質之善根，和對所作隨喜之善根，以那些善根，願如同往昔如來應供正等覺們，和住於三淨地的大菩薩們所作發心般，我『某某』亦從此刻開始，直至證得菩提之間，為無上大正等覺而發心：有情未救度者，則救度之！未解脫者，則令解脫！未勉勵者，則勉勵之！未般涅槃者，令般涅槃！」

願菩提心的學處，要從上面所說當中合宜地講說，或廣略合宜地講說。念誦：「詳細應從聖觀世音菩薩請問七法經和華嚴經等，內有很多學處和利益的那些經典來了知。」

然後適當地發願，簡略的話則念「以此善根願眾生」等，再供養三寶，向阿闍梨獻供。此乃共許之發心儀軌。願菩提心的儀軌，在此不須要任何預先觀察法器，和八種別解脫戒等，就可以給予所有索求者。

此為慈氏彌勒所傳下來的發心法。據說在印度有流傳另一部阿闍梨聖無著所造的發心儀軌，它不是寶積經內的法，而是屬於菩薩藏經，此部分具有其密意，寫的就像具德阿底峽作的發心儀軌中所闡明般。

二、菩薩戒的儀軌

詳細宣說菩薩之學處者，是大乘之諸經藏，故應多聽聞藏經。或者聽聞瑜伽師地論或學集論，也是大乘所有精華的歸納，故非常好。起碼也一定要得到像是聖寶雲經或虛空藏經的讀誦口傳。

前面詳細作了教法次第的引導，雖然也是聽聞了大乘的精華，但仍必須以能詮詞句的方式來聽聞大乘的藏經。

然後受持菩薩戒的主體是：在三所依前陳設供品，向阿闍梨頂禮三次後合掌，應如是祈請三遍：「我欲從阿闍梨您受持菩薩戒之清淨律儀，若無妨害，則為了慈憫我故，請稍聽取，並宜賜予！」若記得那些詞句，弟子就自己祈請；不記得，就跟隨阿闍梨或道友念誦。

然後阿闍梨如是言：「善男子汝諦聽！汝願意如是對有情未救度者，則救度之！未解脫者，則令解脫！未勉勵者，則勉勵之！未般涅槃者，令般涅槃！令佛種族不間斷嗎？」弟子亦曰：「願意」阿闍梨如是言：「對此，你應發心堅固和誓言堅定不渝！」和「不是為了和他人較量的緣故嗎？」「不是」「不是迫於他人的嚴厲而受持嗎？」「不是」如是問答。

然後以「廣大飲水之寶蓋…」等偈頌來獻供養，以「怙主具大悲」等依其所宜地讚頌，亦獻禮拜。然後向阿闍梨恭敬地勸請，如是祈請三遍：「阿闍梨所清淨受持的菩薩戒之律儀，祈請迅速賜予我！」阿闍梨如是詢問：「『某某』或善男子你是菩薩嗎？」「是」「已發願成就菩提嗎？」「已發願」

然後正行：阿闍梨如是言：「善男子汝諦聽！想要從我這裡受持所有菩薩的一切學處，和所有菩薩的任何戒律嗎？」答：「要那樣受持！」。

然後儀軌的正行是：阿闍梨如是問：「具壽或善男子『某某』你要從我『某某』菩薩處接受過去諸菩薩的任何學處和任何戒律、未來一切菩薩的任何學處和任何戒律、現在正安住在十方世界的一切菩薩的任何學處和任何戒律等，所有學處和所有戒律嗎？那些是過去一切菩薩已經修學、未來一切菩薩將修學，和現在住於十方的一切菩薩現在正在修學的一切學處，和菩薩的一切戒律——攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。要從我這裡接受嗎？」弟子答：「欣然接受」如是念誦三遍，即生起菩薩戒。

然後阿闍梨啟稟諸佛菩薩垂知，念誦三遍：「善男子名『某某』菩薩，從我

『某某』菩薩如實受持三遍菩薩戒之律儀，已如實接受。此『某某』菩薩已如實受持菩薩戒之律儀，我『某某』作為證人。聖尊雖隱祕，但具有十方世界究竟之法皆不會隱蔽的佛意，祈請盡皆垂知！」這裡是阿闍梨站起來，向十方散花而合掌念誦的。

然後弟子向三寶和阿闍梨各頂禮三次後再坐下。阿闍梨如是念誦：「你受持了菩薩戒，諸佛菩薩皆會視為子女和兄弟，而恆常保衛、護持！你的福德和智慧資糧皆會增長！你受持菩薩戒此事，莫向無信心之人們說，守密很重要。從今以後，應恆常斷除四或八他勝罪、四十六惡作等；也應善巧守護菩薩戒，了解輕重罪墮的差別和如何補救彼等。」若要廣說，在此段落簡略地念誦學處也很好。一般對此受持菩薩戒的傳規而言，要先了解諸學處，然後才受持律儀。此時雖然未說，但不成為儀軌支分衰損的過失。

然後獻供養，善根迴向菩提。這裡菩薩戒的儀軌已妥善結束，入佛教法之次第或三士之指導的成果——發心及實踐已經結束。諸凡欲求佛法者，若僅信服顯教，則顯教的一切修持皆包含在這裡，並且這裡也具有近代其他顯宗所沒有的具加持之教傳，故應以修持此法為主；而信服密教者，也是不入此法則有退轉密咒的危險，故應希求此諸佛菩薩所認可之典籍，大家都應修學。

大悲自在佛陀薄伽梵，	聖賢補處佛子彌勒佛，
諸法主宰聖無著蓮足，	第二遍智佛子世親前，
頭面頂禮皈依虔祈請！	殊勝部等金洲國王間，
諸廣行派殊勝上師及；	佛子文殊聖者龍樹等，
諸深觀派殊勝上師及；	密主瑜伽母帝洛巴等，
修行加持派諸勝師前，	恭敬祈請祈請賜加持！
心似如意寶般阿底峽，	賈威炯涅仲敦仁波切，
佛智壇城廣大博多瓦，	經義大海究竟夏瓦巴，
如法行持頓敦洛椎札，	噶丹教法砥柱朵敦巴，
智光熾盛具德卓隆巴，	三學清淨究敦僧給尊，
尊眾頂嚴欽千南卡札，	威力主宰孟浪楚欽尊，
無量利生號舍烏札巴，	現法大海究竟洛桑欽，
具清淨意卓敦棍賈瓦，	竹巴謝拉、邦敦確吉杰，
洛秋丹巴、索南秋竹及，	繼承深義巴滇敦竹尊，
心摯愛子涅滇索南札，	具菩提心棍嘎秋竹尊，

成就文殊勇士卓秋尊， 見無生義隆日賈措尊，
如此根本傳承諸師前， 虔敬祈請祈請賜加持！
或於賈威炯涅尊之後， 持戒智慧熾盛金厄瓦，
聖上師所加持賈瑜瓦， 實相現前瑩巴仁波切，
竅訣大海究竟慕綿巴。

其後從巴滇卓到大堪布索南秋竹之間同上，然後，殊勝功德堪千棍賈瓦，智慧清淨耶謝仁千及，精進專一實修拉瓊瓦，具蔣巴名根本上師前，虔敬祈請祈請賜加持！

其他還有很多從內叔瓦傳下來的不同傳承，如何連接皆可，但應以上面所說的經論和竅訣二種傳承為主幹。然後應如是祈請：「信心清淨下士夫之道，出離清淨中士夫之道，意樂清淨上士夫之道，獲得清淨三道祈加持！無常死若心中未生起，如何精進亦為謀此生，自心無有向法之時故，解脫八法束縛祈加持！若不相信業果無欺誑，一切法行則落偽善中，願欲修行亦成情面話，於法生起信心祈加持！心中若未生起慈悲心，精進修行亦誤入小乘，祈請加持承擔眾生苦，而能熟練殊勝菩提心！未悟空性戲論自解脫，則不了知諸法如幻術，受制著相自心不解脫，故祈加持證究竟實相！」

屬於此法類的菩提道炬論正文和釋文、二諦正文和釋文、中觀口訣正文和釋文的講解、慕綿巴的引導文、倫巴瓦的道次第論、博朵瓦的喻法論正文和釋文等，我皆從殊勝智者蔣巴倫珠而聽聞；博朵瓦的小冊正文和釋文、納唐巴的殊勝道正文和釋文、欽氏的開示引導文之口傳和教法次第的詳細引導，從勝語道果到經驗指導，皆從大堪布隆日賈措聽聞。雖然也零零碎碎從一些其他大德聽聞，但此法類傳承的核心，即上面所說者。

一切諸佛佛子此密意，簡略撰寫所積諸功德，盡皆迴向無餘諸有情，迅速獲得遍智佛果位！

遊方者多羅納塔無誤地講說了「入佛教法之次第·三士之竅訣指導文·甘露精粹」。這是觀修次第的指導文，是將含義放在心中的講解，是搜尋自前輩大德們的著作。以此功德，願教法珍寶興盛而長久住世！願吉祥！