

菩提道次第明晰引导·趣入一切相智

安乐道实修轨理·易诵汇编·

欲求解脱勇士之心宝

夏坝仁波切 编著



瀋陽北塔

ཕ་མའི་ལྷན་ཁག་གི་ཡུལ་

菩提道次第明晰引导·趣入一切相智安乐道  
实修轨理·易诵汇编·欲求解脱勇士之心宝

---

版 次：2019 年 08 第 4 版

原 著 者：班禅·洛桑却吉坚赞

释 论 者：夏坝仁波切

责任编辑：北塔编辑中心

装帧设计：北塔编辑中心

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)

---



## 目 录

第一修心所缘 意乐加行如理依止善知识.....	5
甲一、道之根本依止知识.....	7
乙一、座上如何修之理.....	7
丙一、加行.....	7
第一加行法 洒扫住处，庄严安布身语意所依..	7
第二加行法 由无谄诳求诸供具，端严陈设..	8
第三加行法 身具八法或随宜威仪坐安乐座， 修归依发心与四无量.....	10
第四加行法 观资粮田.....	20
第五加行法 摄集积净扼要，奉献七支及曼陀罗..	23
第六加行法 如教授启请，决定令与自相续和合..	31
丙二、正行.....	40
丁一、依止善知识利益.....	40
丁二、不依止与悖于依止法之过患.....	43
丁三、意乐依止法.....	44
丁四、加行依止法.....	47
丙三、如何作结行之理.....	50

乙二、座间如何修之理.....	51
<b>第二修心所缘 暇满人身义大难得.....</b>	<b>53</b>
甲二、既依止已如何修心之次第.....	55
乙一、于暇满身劝取心要.....	55
丙一、座上如何修之理.....	55
丁一、加行.....	55
丁二、正行.....	56
丁三、结行.....	58
丙二、座间如何修之理.....	58
<b>第三修心所缘 共下士道.....</b>	<b>59</b>
乙二、如何正取心要之理.....	61
丙一、于共下士道次第修心.....	61
丁一、座上如何修之理.....	61
戊一、加行.....	61
戊二、正行.....	62
戊三、结行.....	67
丁二、座间如何修之理.....	67
<b>第四修心所缘 中士发起求解脱心.....</b>	<b>69</b>
丙二、于共中士道次第修心.....	71
丁一、发起求解脱心.....	71

戊一、座上如何修之理.....	71
己一、加行.....	71
己二、正行.....	72
己三、结行.....	75
戊二、座间如何修之理.....	75
<b>第五修心所缘 中士决择趣解脱道自性.....</b>	<b>77</b>
丁二、决择趣解脱道自性.....	79
戊一、座上如何修之理.....	79
己一、加行.....	79
己二、正行.....	80
己三、结行.....	81
戊二、座间如何修之理.....	81
<b>第六修心所缘 上士由七支因果教授发起菩提胜心..</b>	<b>83</b>
丙三、于上士道次第修心.....	85
丁一、发菩提心之理.....	85
戊一、正发菩提心.....	85
己一、由七支因果教授发菩提心法.....	85
<b>第七修心所缘 上士依自他相换发起菩提胜心.....</b>	<b>97</b>
己二、由自他相换发菩提心法.....	99
庚一、座上如何修之理.....	99

辛一、加行.....	99
辛二、正行.....	99
壬一、修行自他相换之前行.....	99
壬二、正修自他相换.....	103
辛三、结行.....	105
庚二、座间如何修之理.....	105
戊二、以仪轨受持发心之法.....	106
己一、未得律仪令得之理.....	106
己二、得已守护不坏之理.....	107
<b>第八修心所缘 总学佛子行六度四摄.....</b>	<b>109</b>
丁二、既发心已学行之理.....	111
戊一、总学佛子行之理.....	111
己一、座上如何修之理.....	111
庚一、加行.....	111
庚二、正行.....	112
庚三、结行.....	118
己二、座间如何修之理.....	118
<b>第九修心所缘 别学后二度前者奢摩他.....</b>	<b>119</b>
戊二、别学后二波罗蜜多之理.....	121
己一、学静虑体性奢摩他之理.....	121

庚一、座上如何修之理.....	121
辛一、加行.....	121
辛二、正行.....	121
辛三、结行.....	125
庚二、座间如何修之理.....	125
<b>第十修心所缘 别学后二度后者毗钵舍那.....</b>	<b>127</b>
己二、学般若体性毗钵舍那之理.....	129
庚一、座上如何修之理.....	129
辛一、加行.....	129
辛二、正行.....	129
壬一、决择修习补特伽罗无我之理.....	129
壬二、决择修习法无我之理.....	132
辛三、结行.....	134
庚二、座间如何修之理.....	134

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺



# 菩提道次第明晰引导·趣入一切相智 安乐道实修轨理·易诵汇编· 欲求解脱勇士之心宝

班禅·洛桑却吉坚赞 造      仁钦曲扎 译

夏坝仁波切 释      马艳 译

南无古汝曼殊室利耶 邬摩罗菩多耶！<sup>①</sup>

一切时中敬礼与能仁金刚持无别至尊师长足下，伏请大  
悲摄受！

身具相好威光蕴，二资粮宝界所成，  
六十妙音法甘露，能除众生热恼药，  
悲智轮分极圆满，有缘莲池盛开友，  
无等导师正觉尊，乃至菩提住于顶，  
深广法乳所长养，怙主曼殊、无能胜，  
大车龙猛无著尊，五百顶严燃灯智，  
雪域智成遍顶严，第二法王宗喀巴，

---

① 敬礼师长曼殊室利童子！

洛桑却吉坚赞等，根传师长诚敬礼！  
八万法蕴心要精，诸佛善逝唯一道，  
无垢二大车道轨，深广教授妙宝藏，  
尊主父子究竟教，曼殊怙主师心要，  
有缘毕竟乐方便，赞此菩提道次第。  
此论精华甘露滴，依于正量善分辨，  
诸佛所示明晰道，世称《安乐道》教授，  
文词配合十所缘，为行念诵予增补，  
引初业者入此道，故辑此《易诵汇编》。

此中汇编有缘士夫往趣佛地甚深方便，龙猛菩萨、无著菩萨二大马车善开道轨，犹如显发吉祥无等尊主大师<sup>①</sup>、三界法王大宗喀巴心髓之甚深教授，八万四千法蕴心要一切扼要全圆无缺，一补特伽罗成佛修习次第。欲实修诸佛一趣《菩提道次第之明晰引导·趣入一切相智安乐道》者，有十所缘：

- 一、意乐加行如理依止善知识为修心所缘；
- 二、暇满人身义大难得为修心所缘；
- 三、共下士道为修心所缘；
- 四、中士发起求解脱心所缘；
- 五、中士决择趣解脱道自性所缘；

---

① 指阿底峡尊者。

六、上士由七支因果教授发起菩提胜心所缘；

七、依自他相换发起菩提胜心所缘；

八、总学佛子行六度四摄所缘；

九、别学后二度前者奢摩他所缘；

十、别学后二度后者毗钵舍那所缘。



# 第一修心所缘

意乐加行如理依止善知识





依《安乐道》科判分二：甲一、道之根本依止知识法，甲二、既依止已如何修心之次第。

## 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。

## 乙一、座上如何修之理

分三：丙一、加行，丙二、正行，丙三、如何作结行之理。

## 丙一、加行

《安乐道》中虽有略摄，然如达波·绛贝伦珠大师摄诸心要所造《菩提道次第明晰引导·趣入一切相智速道前行加行法·念诵次第易行仪轨》而行，则甚妙。此分六：

第一加行法：洒扫住处，庄严安布身语意所依；

第二加行法：由无谄诤求诸供具，端严陈设；

第三加行法：身具八法或随宜威仪坐安乐座，修归依发心与四无量；

第四加行法：观资粮田；

第五加行法：摄集积净扼要，奉献七支及曼荼罗；

第六加行法：如教授启请，决定令与自相续和合。

## 第一加行法 洒扫住处，庄严安布身语意所依

如班禅一切智洛桑益西大师《速道》教授：洒扫住处，寺院、草地或山林等亦尔，特于山林，居所宽敞，可于茅棚四方筑四垛，生起为四大天王，于彼奉献供品与朵玛等，嘱

托事业，除遣修习菩提道次第引导之违缘中断，成办顺缘。

洒扫住所，令舒适乐坐，而后应庄严安布身语意所依。安布身语意所依之理，往昔噶当派诸师长皆常佩一尊释迦牟尼佛像，可将如是释迦牟尼佛像置于自己正前方高台之上，作真佛想。若无佛像，则于光滑地基上，以牛净物与妙香涂覆，而成“修持曼荼罗”；若此亦无，可于木板或石板上置九堆青稞稻米，观想此即真实牟尼主尊及其眷属。自卧具下，以白土画右旋万字，其上应整齐敷设柔软吉祥草垫，尖内根外。盖往昔正等觉示现从卖草吉祥童子处接受吉祥草，尖内根外，整齐敷设，于十五日破晓时分，现证正等觉之事业，有此缘起，故随行大师行迹众所化机亦当如是修行。住所若有已制成之软垫即可，若无则应以柔软草垫或粗布垫等随宜敷设，略令前低后高。

## 第二加行法 由无谄诳求诸供具，端严陈设

供具以金银为上，次为铜与青铜，若不富裕木等亦可。陈设功德水、濯足水等诸供品时，不可敷衍塞责、附和而为，亦非希求今生名闻利养等，应作是念：“为利一切母亲有情，必当速速证得正等觉大宝果位，是故供养三宝。”如是思惟而献供品，则供者得益，此供养亦为具义，故应如是而供。

初如颂曰：“盥洗洁齿时，礼敬等觉尊！”起后洗漱时，行者自成所修本尊，以为自身灌顶想而行。或行下述之法，诵：

自身顶门刹那现，秽迹金刚空行尊，  
手持宝瓶浴己身，垢染晦疾悉清净。



诵：

嗡 阿尔央 吉尔坑 比嘛纳赛 乌乌室玛 玛哈  
格柔塔 吽帕吒<sup>①</sup>

而行盥洗。刷牙刮舌，漱口三次，而后诵：

顶门空行入自身，二无分别得加被。

如此，行者可避免和消除一切晦气、垢染、疾病等。

诵顶礼咒：

嗡 那摩曼珠室利耶 那玛苏室利耶 那玛乌达  
玛室利耶 娑哈<sup>②</sup>

若诵此咒三遍随大礼拜三次，即可获得闻思修三藏佛法  
之功德。若日日依法行之，则此生可得见道位，并能消除一  
切疾病魔障。礼拜功德增长千倍。

食物中若有肉，诵：

嗡 阿维勒 剋加勒 吽<sup>③</sup>

用餐前诵七遍吹肉，可免食肉之业障，并此肉所来之众  
生，可以投生三善道，此为经中所载。

不得已而跨越经书时，诵：

---

① om aryam cirkham vimanase ucchuṣma mahākrodha hūṃ phat |

② om namo Mañjuśrīye namaḥ suśrīye nama uttamaśrīye svāhā |

③ om avira khecara hūṃ |

喻 瓦甲尔 维格 阿格尔玛 吽<sup>①</sup>

可消除此罪障。

### 第三加行法 身具八法或随宜威仪坐安乐座，修归依发心与四无量

复于安乐座上，身具八法坐姿，即温萨巴大师所说：“足手腰为三，唇齿舌合四，头眼肩息四，即毗卢八法。”

一者，于安乐座上，双足结金刚跏趺或半跏趺而坐。“半跏趺”即左脚内右脚外，左脚踵靠近密处，而非置左脚于右大腿下或腿窝处。

二者，手结定印，右上左下，拇指相抵置于脐下四指处，此于气脉扼要有殊胜缘起。

三者，腰脊挺直，领略前收。

四者，唇齿自然，舌抵上腭。

五者，头应正直不偏

六者，眼观鼻端。

七者，双肩端平。

八者，气息舒缓。

合为八法。气息舒缓之理，谓不可急促有声、或散乱等，缓计出入息二十一次，而后修定，则堪为修定之器。《甘丹口传大宝大印根本·诸佛正道》云：“静虑安乐座，身具七扼要，净以九佛风。”往昔嚧举诸师长或有许立此身扼要为修法之

---

① om vajra vega akrama hūm |

始如“梵语曰”，或有先贤许修法之始如“梵语曰”者为修信，然自宗许当善观察自相续动机。盖班禅一切智于《极白增上意乐问答·善慧笑音》中云：“无等胜师许，诸修法之初，即善观自心，如同梵语曰。”此为《速道》所说。

于悦意处，身具八法或随宜威仪坐安乐座已，诵变亿咒：

嗡 桑跋勒 桑跋勒 比玛纳萨勒 玛哈甲瓦吽  
嗡 斯玛勒 斯玛勒 比玛纳 斯格勒 玛哈甲瓦吽<sup>①</sup>

日诵七次，当日所作一切功德，增为亿倍。此为《回向轮经》所说。

次诵念珠加持咒：

嗡 汝吉勒玛尼 巴尔瓦尔得亚 吽<sup>②</sup>

诵七遍后以吹念珠，当日所诵一切如来密咒功德增长百千万亿倍。此为《宝增曼荼罗经》所说。

次诵吹脚咒：

嗡 克列遮热 壳纳 吽 诃利 娑哈<sup>③</sup>

晨诵三遍以吹脚掌，则当日误踏而亡之众生，可得生三十三天，此为经中所说。

接诵琼博大成就者教授之语加持：

我今归依三宝尊，为利有情愿成佛。 三遍

---

① om sambhara sambhara vīmanasara mahājaya hūṃ om smara smara vīmanaskara mahājaya hūṃ |

② om ruciramaṇi pravartaya hūṃ |

③ om khrecara ghana hūṃ hrīḥ svāhā |

自观金刚萨埵尊，舌心阿字化为满月轮，其上如水涌泡般涌现白色喻字，彼外前右绕一周白色元音咒字轮，为：喻 阿啊 伊伊 乌乌 日入 利路 诶爱 哦奥 昂阿 娑哈<sup>①</sup>。其外红色辅音咒左绕一周，为：喻 哥科格壳盎 遮车折扯聂 扎插闸查那 答塔达达纳 巴怕拔爬玛 雅勒拉瓦 夏涉萨哈 恰 娑哈<sup>②</sup>。其外复有缘起咒蓝色右绕一周：喻 耶 达尔玛 嘿度 波尔爬瓦 嘿敦 迭商 达塔格多 呵雅瓦得 迭商 遮 犹 尼若达 埃旺瓦迪 玛哈室拉玛纳 耶 娑哈<sup>③</sup>。此三咒轮光明莹澈，自性观毕。

诵：

喻 阿啊 伊伊 乌乌 日入 利路 诶爱 哦奥  
昂阿 娑哈 三遍

喻 哥科格壳盎 遮车折扯聂 扎插闸查那 答塔达  
达纳 巴怕拔爬玛 雅热拉瓦 夏涉萨哈 恰 娑哈 三遍

喻 耶 达尔玛 嘿度 波尔爬瓦 嘿敦 迭商 达  
塔格多 呵雅瓦得 迭商 遮 犹 尼若达 埃旺瓦迪  
玛哈室拉玛纳 耶 娑哈 三遍

---

① om̐ a ā i ī u ū r̄ r̄ | e ai o au am̐ aḥ svāhā |

② om̐ ka kha ga gha ṅa ca cha ja jha ṅa ṭa ṭha ḍa ḍha ṅa ta tha da dha na pa pha ba bha ma ya ra la va śa ṣa sa ha kṣa svāhā |

③ om̐ ye dharmā hetuprabhavā hetūn teṣān tathāgato hy avadat | teṣān ca yo nirodha evaṃvādī mahāśramaṇa ye svāhā |

观：

三咒轮与喻字发光，召请十方一切佛菩萨及密咒加持力等，以喻字和三咒各自之形象，融入舌心各咒轮及喻字中；复以光明勾摄世出世间一切资财，以轮王七珍、吉祥八宝等形象，融入喻字及咒轮中；复又勾摄一切已成就真言行者，及已证得相应行者，所有一切语加持力，化为喻字及三咒，入于咒轮及喻字中。由此深信定解一切加持力合成一味。最后观喻字发光，照触三咒，彼等由外向内次第化为光明甘露，融入喻字中。喻字亦化光明甘露，融入月轮。月轮化光，变为白色啊字。啊字复化为红白光明甘露，融入自舌。舌成金刚杵之自性，一切佛菩萨真言成就神通悉地及持明仙等一切语加持力入于舌中。圆满具备一切语加持力矣。

其功德：此法口力具圆满，所诵经咒变千万，咒力莫能被劫夺，绮语亦转陀罗尼。

或，略如颂曰：

自观本尊舌心阿，化为月轮洁白喻，  
白色元音咒右绕，红色辅音咒左绕，  
蓝色缘起咒右绕，由内至外次第诵：

喻 阿啊 伊伊 乌乌 日入 利路 诶爱 哦奥  
昂阿 娑哈。 三遍

喻 哥科格壳盎 遮车折扯聂 扎插阐查那 答塔  
达达纳 巴怕拔爬玛 雅热拉瓦 夏涉萨哈 恰 娑哈。

三遍

喻 耶 达尔玛 嘿度 波尔爬瓦 嘿敦 迭商 达  
塔格多 哈雅瓦得 迭商 遮 犹 尼若达 埃旺瓦迪  
玛哈室拉玛纳 耶 娑哈。 三遍

观：

种字咒鬘放诸光，勾摄世间出世间，  
语加持力现三咒、圆满轮王七珍宝、  
吉祥八宝等行相，先后次第而融入，  
缘起、辅音、元音咒，喻字、月垫入阿字，  
复化红白二甘露，入舌而成金刚性。

其功德：此法口力具圆满，所诵经咒变千万，咒力莫能  
被劫夺，绮语亦转陀罗尼。

兜率百尊深道师长瑜伽法

那摩古汝曼殊廓沙耶

从于兜率天众依怙心，涌出新酪累累净白云，  
遍知法王善慧贤名称，愿同法子于此降来临。

面前空中狮子莲月座，至尊本师熙怡晏然居，  
我心归信无上胜福田，弘宣圣教百劫愿久住。

遍了所知正量善慧意，贤土耳根庄严妙善语，

名称具德光耀端肃身，见闻忆念得益我敬礼。  
夺意功德之水种种花，妙味烧香灯明涂香等，  
实设意化供云大海聚，师长殊胜福田至诚敬。  
我从无始时来所积集，身语意三所做众罪等，  
三部律仪违越诸品缠，至心痛悔猛励各各忏。  
浊世多闻勤修恒精进，有暇圆满大义离八风，  
依怙创修广大利益行，我等至心系念作随喜。  
具德无上最胜诸师尊，法身虚空遍布悲智云，  
应机调伏所化之大地，深广正法甘霖愿普兴。  
清净光明界中所现起，双运之身虽离于显隐，  
然为庸凡现此粗化身，乃至有边不灭坚固住。  
尽我所有积集诸善根，兴隆正法饶益遍有情，  
尤愿法王至尊宗喀巴，圣教心要恒常普光映。  
我等师长善慧名称尊，兜率天宫或复极乐国，  
随于何方净土驻锡时，惟愿我等偕眷初受生。  
具德根本无上大宝师，安住于我心间莲月轮，  
大恩难得门中随摄引，身口意三悉地使我成。

### 宗喀巴大师祈祷文

无缘大悲宝藏观世音，无垢大智胜王妙吉祥，

摧伏魔军无余秘密主，雪域智者顶严宗喀巴，  
善慧贤称足下作白启。七遍或二十一遍

乐修藏音米子玛者，诵：

米味则维叠钦坚仁塞，智美钦毕汪波降比央  
堆部玛律江泽桑围达，冈津剋比邹晋宗喀巴  
洛桑扎比肖拉索瓦叠。

生生愿由胜者宗喀巴，亲作胜乘摄引知识力，  
诸佛所赞妙善安稳道，仅刹那顷亦不暂舍离。  
戒律清净复广求多闻，见行清净谙熟菩提心，  
第二法王洛桑圣教灯，无有杂染行传愿守护！

复于殊胜善心中修归依发心。所谓“殊胜善心”，《速道明晰引导》中说：“当善观察自相续动机，而后修习菩提道次第引导。设作是念‘此为希求名闻利养等世间八法而修？抑或为求后世而修？’如是观察，若为今生名闻利养而修行，则任造何业，皆不会利益后世。《秘密总续》云：‘勿求今世果，若但求现世，不得后世利，若求来世利，亦增此世果。’尊主阿底峡尊者亦说：‘若根是毒，枝叶亦毒，若根是药，枝叶亦是药。如是，凡由贪嗔痴三毒为等起所造诸业，唯是不善。’格西仲敦巴问尊主阿底峡尊者：‘若为今生安乐利养恭敬所造诸业，其果报云何？’尊者答曰：‘果惟如是而。’又问：‘后世如何？’尊者曰：‘地狱、饿鬼、畜生！’希求今生安



乐、名闻利养所造诸业多为恶趣因；若求后世人天福乐所造诸业，惟生死因；而以唯求一己寂静安乐之心而行，则堕寂边。总于善心分净信三宝、深信业果、欲行布施、守护净戒等多种，然此处‘殊胜善心’，即菩提心。故当如是思维：‘如同我为众苦逼迫，一切有情亦为众苦逼恼，此等为苦逼恼之诸有情无一不曾作过我母，且无数次作过我母，为我母时，亦如今生母亲一般慈爱哺育，恩德极大。救脱一切有情出于痛苦之重担谁来承担？当思：由我荷担！然我当下莫说于一切有情，仅一有情利亦无法令至究竟，不仅如此，即使证得两种阿罗汉果，亦仅能些微利益有情，全无能力安置一切有情于佛地，惟正等觉具有如是能力，故为利益一切有情，我定当证得正等觉大宝果位。’如此，乃至未于菩提心发起觉受，当殷重修行。”

若每日修四座，第二、三、四座从此处开始。

而后，以发心摄持而修归依，先观归依境：

自己正前方虚空中，有一八大狮子擎举高广宝座，其上为杂色莲花与月、日轮垫，体为自己具恩根本师长，相为释迦牟尼佛安住其中。身如纯金色，头具顶髻，一面二臂，右手按地，左手定印，上托甘露盈满之钵。身披红黄色法衣，相好庄严，以澄净光明为体。于自身所出光蕴中央，双足结金刚跏趺而坐。于彼周围，根传诸师、本尊、佛、菩萨、

勇士、空行、护法等众围绕而住。彼等个个前方圆满座上，置有各自所说诸教正法，光明为体，经函为相。资粮田诸尊对已现欢喜相，自亦忆念资粮田诸尊之功德及恩德，于此之中，生大信心。

住于此中，而作思惟：

怙主龙猛菩萨云：“各人曾所饮乳汁，其量复逾四大海，异生随生死流转，尚须饮乳过于此。”圣天菩萨云：“沉溺此苦海，浩瀚无边际，何故汝孺童，全不生怖畏？”如是，数数作念思惟：“苦海深广犹难测度，汝沉溺此中，全无怖畏、惊惶胆怯、汗毛竖立之感，汝若非孺童，何能是智者？”由是因相，思惟：

我与一切母亲有情，从无始以来乃至现在，虽已领受总生死、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、义大之殊胜暇满人身，已遇难遇之大宝佛教。值此之际，若我不当即求得断一切生死苦之殊胜解脱正等觉位，又必将领受总生死、别三恶趣种种痛苦。因前方所住师长三宝具有救苦之能力故，我为利益一切母亲有情当获正等觉位，是故今当归依师长三宝。

归依师长 归依佛 归依法 归依僧

诵三遍或随力念诵

### 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

### 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！惟愿师长本尊加持能如是行！

一切有情具足安乐及安乐因岂不善哉！愿其具足！我令具足！惟愿师长本尊加持能如是行！

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

一切有情不离善趣与解脱妙乐岂不善哉！愿其不离！我令不离！惟愿师长本尊加持能如是行！

诵三遍等修四无量，决定令与相续和合

### 发殊胜心

为利一切母亲有情故，我应尽力速速证得大宝正等觉位，故当由甚深道师长本尊瑜伽之门，趣入修习菩提道次第引导。

### 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 那摩帕格瓦帝 瓦吉尔萨热 波尔玛尔达内  
达他格达雅 阿尔哈帝 桑藐桑布塔雅 得地夜塔  
喻 瓦吉列瓦吉列 玛哈瓦吉列 玛哈叠佳瓦吉列  
玛哈维迪雅瓦吉列 玛哈菩提吉达瓦吉列 玛哈菩  
提曼卓巴桑格尔玛那瓦吉列 萨尔瓦格尔玛 阿瓦  
热那 比肖达那 瓦吉列 娑哈<sup>①</sup> 三遍

愿以三宝谛力、诸佛菩萨加持力、二资粮圆满  
大威力以及法界清净不可思议力，化为真如！

诵谛力颂加持供品

#### 第四加行法 观资粮田

为便于念诵，如《供养师长仪轨》中所载：

空乐无分，广圆若虹，普贤供云遍布中。  
萃叶杂花，众果妙严，随欲如意树梢头。  
怒狮擎举，广严宝座，莲花日月圆满裊。  
具足三恩，根本师长，一切诸佛之体性。

---

① om namo bhagavate vajrasārapramardane tathāgatāya arhte  
samyaksambuddhāya tadyathā om vajre vajre mahāvajre mahātejavajre  
mahāvīdyāvajre mahābodhicittavajre mahābodhimaṇḍopasamkrāṇavajre  
sarvakarmāvaraṇāvisoddhana vajre svāhā |

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。  
具三法衣，郁金华色，金色僧冠顶端严。  
心间遍主，金刚持王，一面二手蓝色身。  
持铃杵拥，界自在母，空乐俱生作戏哂。  
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，体是五佛清静蕴。  
四界四母，生处诸筋，脉节菩萨真实体。  
二万一千，毛孔罗汉，一切支分即明王。  
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，吽字放光作钩形。  
召请自刹，诸智慧尊，降临融入二无分。  
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，世尊偕眷于此请降临。  
杂吽榜霍，与三昧耶尊无二无别。

### 生起浴室

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。

沐浴圣众

犹如佛陀降诞时，诸天神众献沐浴，  
我今亦以净天水，如是沐浴资粮田。

嗡 萨尔瓦达塔嘎达 阿毗涉格达 萨玛雅 悉  
利耶 啊 吽<sup>①</sup>

俱胝圆满乐善所生身，能满无边众生希愿语，  
如实观见无余所知意，沐浴本师能仁金刚持。

嗡 萨尔瓦达塔嘎达 阿毗涉格达 萨玛雅 悉  
利耶 啊 吽

沐浴广大行派诸师长，沐浴甚深见派诸师长，  
沐浴修加持派诸师长，沐浴诸位传承师长尊。

嗡 萨尔瓦达塔嘎达 阿毗涉格达 萨玛雅 悉  
利耶 啊 吽

沐浴无上大师诸佛陀，沐浴无上救怙诸正法，  
沐浴无上向导诸僧伽，沐浴无上归处三宝尊。

嗡 萨尔瓦达塔嘎达 阿毗涉格达 萨玛雅 悉  
利耶 啊 吽

---

① om sarvatathāgata abhiṣekata samaya śriye āḥ hūm |

### 拭身

以诸无等净香衣，拭擦诸佛菩萨身。

嗡 吽 得朗 诃利 阿 格雅 维修塔那 耶 娑哈<sup>①</sup>

### 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。

### 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。

### 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。

## 第五加行法 摄集积净扼要，奉献七支及曼陀罗

### 1. 礼敬支：

第二、三、四座亦可略以《普贤行愿品》礼敬支而行顶礼：

敬礼圣妙吉祥童子！

---

① om hūm trāṃ hrīḥ āḥ kāyaśiḍhana ye svāhā |

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。  
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。  
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。  
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。

第一座中，应广行七支供。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。  
具大悲心如来金刚持，胜观谛洛巴与那若巴，  
吉祥种毗巴及阿底峡，修行加持传承我敬礼。  
弥勒、无著、世亲、解脱军，胜军、调伏军及名  
称祥<sup>①</sup>，  
狮贤、二孤萨黎金洲师，广大行派传承我敬礼。  
曼殊破有无边龙猛尊，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。  
具足讲修妙诀阿底峡，噶当教法祖师仲敦杰，

---

① 名称祥：即大阿闍黎静命，又称毗卢遮那（遍照）。



四瑜伽师<sup>①</sup>及三昆仲等，噶当教派传承我敬礼。  
开辟雪域车轨宗喀巴，事势正理自在嘉曹杰，  
显密教法之主克珠杰，父子传承诸师我敬礼。  
遍摄归处师长金刚持，随机调伏显现知识相，  
能赐殊胜共同诸悉地，具恩诸师长前我敬礼。  
遍视无量圣言之眼目，有缘趣向解脱妙津梁，  
悲心撼动方便善开显，此诸善知识前我敬礼。  
集密胜乐欢喜嘿汝嘎，及大吉祥威德金刚等，  
四密续部无数坛城主，本尊诸天众前我敬礼。  
恒为兄弟修习菩萨行，共同发愿稀有善资粮，  
同于贤劫之中至究竟，千尊圆满正觉我敬礼。  
善名、大宝、妙金、无忧恼，法称、神通、药师、  
释迦佛，  
广大希愿意趣悉圆满，八大如来之前我敬礼。  
集谛痴暗种子令解脱，根本拔除痛苦毒箭者，  
佛母般若波罗蜜多等，三藏正法之前我敬礼。  
曼殊、金刚手与观自在，地藏以及除盖障菩萨，

---

① 四瑜伽师：瑜伽师阿麦·强曲仁钦（菩提宝）、洛扎·洽扯却、洽达敦巴及瑜伽师喜饶多杰（慧金刚）。

虚空藏与弥勒、普贤尊，八大菩萨之前我敬礼。

善修甚深十二缘起故，无需依靠他人善领悟，  
获得自然自觉之智慧，诸圣缘觉之前我敬礼。

能仁付嘱主持圣教幢，支分生与难胜住林藪，  
遇时金刚子及贤善者，金纹跋黎堕阁具金者，  
圣薄拘罗以及罗睺罗，小路、宾度罗跋罗堕阁，  
大路、龙军、藏护及不变，上座并诸眷属我敬礼。

最上殊胜空行刹土中，具足神通神变大能力，  
如母爱子看护修行者，三处空行众前我敬礼。

昔于如来薄伽梵面前，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。

《大方广佛华严经·普贤行愿品》所出七支供，礼敬支：

敬礼圣妙吉祥童子！

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。三门总礼

普贤行愿威神力，普现一切如来前，  
一身复现刹尘身，一遍礼刹尘佛。**身敬礼**  
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。**意敬礼**  
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。**语敬礼**

## 2. 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。**有上供**  
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。**无上供**

### 第二、三、四座略供曼荼罗

遍地香涂鲜妙杂花敷，须弥四洲日月顶庄严，  
以此所缘诸佛佛土献，愿诸众生清净佛刹行！

自他身口意三三时受用善资粮，  
大宝曼扎净妙普贤供云种种聚，  
慧心摄取师长本尊三宝三尊供，  
大悲自在垂哀纳受为我作加持。

伊当 古如 惹德那 曼札拉冈 尼尔雅达雅弥<sup>①</sup>

第一座时，应广供曼荼罗

喻班杂普弥啊吽，金刚大地自在基；喻班杂惹克啊吽，外铁围诸山围绕；其中妙高须弥山王，东胜身洲，南赡部洲，西牛货洲，北俱卢洲；小身洲及胜身洲，小拂洲及妙拂洲，小行洲及胜道行洲，声不美及声不美月洲；众宝山，如意树，随欲宝牛，自然香稻；金轮宝，摩尼宝，玉女宝，大臣宝，白象宝，骏马宝，将军宝，大藏宝瓶；欢喜女，环钏女，歌女，舞女，花女，香女，灯明女，涂香女；日，月，珍宝伞，至极尊贵超胜之表幢；于中诸天及人所有富乐圆满具备，供献于大恩根本具德正士无上诸师，总集三时归依自性承恩根本师长，善说无畏能仁法自在主持金刚尊前，为利有情，恳祈纳受。受已，伏祈摄取我等众生于大悲心门中，分外加持也，如是愿。

遍地香涂鲜妙杂花敷，须弥四洲日月顶庄严，  
以此所缘诸佛佛土献，愿诸众生清净佛刹行！

自他身口意三三时受用善资粮，

---

① idaṃ guru ratnaṃḍalakaṃ niryātāyāmi |

大宝曼扎净妙普贤供云种种聚，  
慧心摄取师长本尊三宝三尊供，  
大悲自在垂哀纳受为我作加持。

伊当 古如 惹德那 曼札拉冈 尼尔雅达雅弥

### 3. 忏悔支

广行当诵《菩萨堕忏》与《总忏悔文》等。摄略则诵：

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。

### 4. 自他诸善随喜支

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。

### 5. 请转法轮支

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。

### 6. 请佛住世不般涅槃支

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。

### 7. 诸善回向无上正等菩提支

所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

三大事启请

此处为行三大事启请，第一座时，应供广曼荼罗；余三座中，可诵偈颂与曼荼罗咒而供。此处广曼荼罗，诵：

喻班杂普弥啊吽，金刚大地自在基；喻班杂惹克啊吽，外铁围诸山围绕；其中妙高须弥山王，东胜身洲，南瞻部洲，西牛货洲，北俱卢洲；小身洲及胜身洲，小拂洲及妙拂洲，小行洲及胜道行洲，声不美及声不美月洲；众宝山，如意树，随欲宝牛，自然香稻；金轮宝，摩尼宝，玉女宝，大臣宝，白象宝，骏马宝，将军宝，大藏宝瓶；欢喜女，环钏女，歌女，舞女，花女，香女，灯明女，涂香女；日，月，珍宝伞，至极尊贵超胜之表幢；于中诸天及人所有富乐圆满具备，供献于大恩根本具德正士无上诸师，总集三时归依自性承恩根本师长，善说无畏能仁法自在主持金刚尊前，为利有情，恳祈纳受。受已，伏祈摄取我等众生于大悲心门中，分外加持也，如是愿。

遍地香涂鲜妙杂花敷，须弥四洲日月顶庄严，  
以此所缘诸佛佛土献，愿诸众生清净佛刹行！

自他身口意三三时受用善资粮，  
大宝曼扎净妙普贤供云种种聚，  
慧心摄取师长本尊三宝三尊供，  
大悲自在垂哀纳受为我作加持。

伊当 古如 惹德那 曼札拉冈 尼尔雅达雅弥。

而后如宗大师《菩提道次第广论》所出，正行三大事启请：

归依师长三宝，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。由三大事之门，猛励启请。

## 第六加行法 如教授启请，决定令与自相续和合

第一座中，应广行启请道次第传承师长。第二、三、四座亦可略诵如下：

吉祥大宝根本师长尊，安住于我顶上莲月座，  
由大恩德之门哀摄受，伏请赐予身语意悉地。  
遍摄归处师长金刚持，随机调伏显现知识相，  
能赐殊胜共同诸悉地，具恩诸师长前我敬礼。  
遍视无量圣言之眼目，有缘趣向解脱妙津梁，  
悲心撼动方便善开显，此诸善知识前我敬礼。

第一座广行启请道次第传承师长：

吉祥大宝根本师长尊，安住于我顶上莲月座，  
由大恩德之门哀摄受，伏请赐予身语意悉地。

如下《道次第启请文》与《略修道次第》，逐颂末句皆诵两遍：

无等向导大师薄伽梵，最上补处至尊无能胜<sup>①</sup>，  
佛陀授记圣者无著足，三大佛菩萨前我启请。  
南洲智者顶严世亲尊，获中观道圣者解脱军，  
安住信地尊者解脱军，三大开世间眼我启请。  
成最稀有之处最胜军，深道净治相续调伏军，  
广大行藏毗卢遮那师，三大众生亲友我启请。  
弘扬般若胜道狮子贤，普持佛陀教授孤萨黎，  
悲悯摄受众生具善师，三大众生商主我启请。  
娴熟菩提心法金洲师，主持大车轨辙燃灯智，  
光显妙道敦巴仁波切，三大圣教栋梁我启请。  
无等善说导师释迦顶，遍集诸佛智慧曼殊尊，  
见甚深义胜圣龙猛足，三大善说顶严我启请。  
显明圣者密意月称师，大理杜鹃为彼最长子，  
佛子第二正理杜鹃足，三大正理自在我启请。  
如实观见甚深缘起故，主持大车轨辙燃灯智，  
光显妙道敦巴仁波切，南洲二大庄严我启请。  
瑜伽自在吉祥贡巴瓦，深三摩地坚固内苏巴，  
遍持毗奈耶藏塔玛巴，边地三大灯炬我启请。

---

① “无能胜”为弥勒菩萨的异名。



承担精勤实修虚空狮，获得正士加持虚空王，  
 舍弃世间八法狮子贤，贤善佛子足下我启请。  
 具菩提心视众如爱子，获得本尊摄受并加持，  
 引导浊世众生善知识，虚空幢师足下我启请。  
 绍隆佛种知识博朵瓦，观慧无与伦比霞惹瓦，  
 继承菩提心法伽喀瓦，三大满众生愿我启请。  
 教证主宰菩萨笈浦巴，无垢教法自在大智者，  
 三界众生依怙大宝师，三大上座尊前我启请。  
 具足净戒香馥桑钦巴，十万律藏之王措那巴，  
 至对法海彼岸蒙扎巴，三大众生向导我启请。  
 具有甚深广大正法故，成诸有缘众生之依怙，  
 以诸贤善事业弘圣教，吉祥师长足下我启请<sup>①</sup>。  
 成就大自在者尸罗燃，如理依止知识童子光，  
 大乘道净相续杰贡足，三大佛子菩萨我启请。  
 主持稀有德藏桑结温，获得正士加持虚空王，  
 舍弃世间八法狮子贤，贤善佛子足下我启请。  
 具菩提心视众如爱子，获得本尊摄受并加持，  
 引导浊世众生善知识，虚空幢师足下我启请。

① 此颂包含却嘉桑波（法依怙贤）之名。

无缘大悲悯藏观自在，无垢智慧之王妙祥音，  
雪域智者顶严宗喀巴，善慧名称足下我启请。  
成就自在大师妙祥海，智成说法如日善吉祥，  
主持耳传法藏跋索杰，三大无比师长我启请。  
获得双运之身法金刚，现证三身嘉瓦温萨巴，  
教证正法主宰佛智足，三大智成师长我启请。  
主持善慧法幢之大士，彼师心传弟子宝幢足，  
光显妙道大师善慧智，三大至尊师长我启请。  
语自在慈弘扬能仁教，彼师心传弟子善慧誉，  
功德无边富足如大海，三大具恩师长我启请。  
善慧妙智教法增广主，具足善慧解脱诸有情，  
善巧惠施善慧佛教法，三大无等师长我启请。  
贤劫第四导师教证法，以讲修二主持无等伦，  
恩德无比根本师长前，三门具大恭敬我启请<sup>①</sup>。  
多闻现为教授具圆轮，二次第行兔影甚明了，  
有缘化机暗除君陀友，持教智成足下我启请<sup>②</sup>。  
普摄三世无余归处身，善演善慧妙祥善说语，  
三学因果任运大海意，具恩化身师长我启请。  
此颂包含洛桑绛贝伦珠（善慧妙吉祥任运成就）之名

① 此颂包含洛桑绛贝伦珠根本师长格桑丹增（贤劫持教）之名。

② “具圆轮”、“兔影”、“君陀友”三者均为月亮的藻词。

具足慈爱等等诸圣财，心中富足主持圣教主，  
四业普被具足大海衣，至尊师长尊前我启请。

“具海衣”为大地之藻词，此颂包含帕绷喀大师法名降巴丹增成烈嘉措（慈氏持教事业海）

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。

如是若广若略启请传承师长已，略修道次第：

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。

略修道之根本“依止善知识”之理。

偶一获此圆满有暇身，最极难得大事了知竟，  
日夜恒时决择心坚固，生起相续不断求加持。

认明暇满，思惟“难得、义大”，由是生起“求取心要”之心。

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。

如是正说共下士道之“死无常”；死后非为无有，仍须受生，生处无越善恶二趣，受生何处自身全无自在，皆随往昔所集黑白业力，黑业增上则“生三恶趣受种种苦”；无倒宣说能出彼苦“皈依”方便之大师即为佛宝，正皈依处即为法宝，皈依助伴即为僧宝；一切善乐根本，即“于业果发深忍信”，

由是应恒时修习断除细而又细诸过失，复当随力修集一切白善资粮。

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。

此为共中士道，由说不决定与无厌足等生死总、别诸苦，  
而说“生起希求解脱之心”。

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。

观待彼等痛苦因之惑业二集，为现证灭彼二种子之涅槃，  
当学增上三学妙宝之道，尤其应以“增上戒学”为修习心要。

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。

此为上士道，为利一切有情发起无上正等觉之心，即发  
心已，学菩萨行之理分二：初，入大乘之唯一门即“菩提心”，  
故应发起菩提胜心。

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。

入上士道已，学菩萨行之理，如《菩提道灯论》所说，  
修习增上三学妙宝中，最初当学“增上戒学”为主之“净戒  
波罗蜜多”，及其所摄“布施波罗蜜多”与“安忍波罗蜜多”  
二者，复当修学三学皆需之“精进波罗蜜多”。

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。

此为修习“增上定学”体性之奢摩他，及“增上慧学”体性之毗钵舍那。

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。

入密咒之门，初应“受灌顶成熟相续”。若如事续，分“水灌顶”与“宝冠灌顶”二种；行部续中，分五明或五智灌顶<sup>①</sup>；瑜伽续于此之上加“不退转灌顶”或“金刚阿闍黎灌顶”故为六种<sup>②</sup>；无上瑜伽续中，此六灌顶合名“宝瓶灌顶”<sup>③</sup>计为第一灌顶，其上复有秘密灌顶、慧智灌顶、语表灌顶，由此四灌顶成熟相续<sup>④</sup>。

---

① 宗喀巴大师造《密宗道次第广论》，法尊法师译：“此由授我能生不退殊胜种子，金刚阿闍黎灌顶故，成阿闍黎。”克珠杰大师造《密宗道次第论》，法尊法师译：“其不动佛水灌顶、宝生佛冠灌顶、弥陀佛金刚灌顶、不空成就佛铃灌顶、毗卢佛名灌顶之五，又名明灌顶，以佛眼等明妃执瓶为灌顶故。又能安立无明对治明了智慧之功能，故作是说。”

② 《密宗道次第广论》：“此不退转灌顶仪轨，又称为阿闍黎灌顶。”克珠杰大师造《密宗道次第论》，法尊法师译：“由金刚阿闍黎灌顶者，谓能证得身语意三密金刚不离之金刚持，总不退转无上菩提，尤能不退依止此道证大菩提（此皆约不犯戒而论），等同位登十地诸大菩萨，由佛世尊授三界法王灌顶，而于三界大法王位获得自在。此于为他讲经及灌顶等一切金刚阿闍黎事业，由皆安立自在之殊胜功能，故曰灌顶。”

③ 《密宗道次第广论》：“瓶灌顶名，通六灌顶。”

④ 《密宗道次第论》：“灌顶之法分二：一、为成熟相续给弟子灌顶法；二、为令久住给诸尊灌顶法。初又分二：一、入曼陀罗，二、入已灌顶。其二、入已灌顶，无上续所传灌顶决定惟四：瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、语表灌顶。”

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。  
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。  
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。  
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。

忆念文义而诵。

#### 收资粮田

吉祥大宝根本师长尊，安住于我顶上莲月座。  
由大恩德之门哀摄受，伏请赐予身语意悉地。

#### 略供七支与曼荼罗

俱胝圆满乐善所生身，能满无边众生希愿语，  
如实观见无余所知意，释迦主尊之前我敬礼。  
师为无上大师佛陀宝，师为无上救怙正法宝，  
师为无上向导僧伽宝，普摄归处尊前我敬礼。  
实设意变供养尽奉献，无始所积罪堕悉忏悔，  
凡圣所修诸善皆随喜，乃至生死未空请安住，  
为诸众生旋转正法轮，自他诸善回向大菩提。

四洲须弥日月并七宝，宝曼荼罗普贤供养聚，  
供养师长本尊及三宝，伏请悲悯纳受垂加持。

**安概启请**

具足四身体性师长尊，能仁金刚持前我启请。  
离障法身体性师长尊，能仁金刚持前我启请。  
大乐报身体性师长尊，能仁金刚持前我启请。  
种种化身体性师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切师长师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切本尊师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切佛陀师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切正法师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切僧伽师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切空行师长尊，能仁金刚持前我启请。  
总摄一切护法师长尊，能仁金刚持前我启请。

**特别启请：**

总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请。

诵百余遍，安概启请。

如上即为“道次第十种所缘”共同之六加行法。

而后，当修“依止善知识”不共加行：

我与一切母亲有情，受生生死以来，备尝种种  
剧烈长时极大痛苦，皆因未能以意乐、加行二者如

理依止善知识所致。故今启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，能以意乐、加行如理依止善知识！

七遍

思惟：以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“能以意乐、加行如理依止善知识”之罪、障、病、魔悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长；尤其自他相续中生起“能以意乐、加行如理依止善知识”之殊胜证德。一遍

## 丙二、正行

《安乐道》中仅有意乐、加行依止法二者，然若如广、中二种道次第<sup>①</sup>与《速道》等，安立四支科判则甚妙，故略取《速道》所出“依止利益”与“不依止过患”等文。此中分四：丁一、依止善知识利益，丁二、不依止与悖于依止法之过患，丁三、意乐依止法，丁四、加行依止法。

### 丁一、依止善知识利益

观师长能仁心间化现出与自己亲具法缘诸尊师长，端坐于面前虚空之中。如是思惟：

---

① 《菩提道次第广论》与《菩提道次第略论》。



1. 依止善知识，故得近佛位，此为龙猛怙主于《五次第》中所说；
2. 令诸佛欢喜，此为《文殊口授》中所说；
3. 魔与恶友不能加害，此为《华严经》所说；
4. 一切烦恼恶行自然遮止，此亦《华严经》所说；
5. 地道证悟辗转增长，此为《常啼菩萨品》与萨迦班智达所说；
6. 一切生中不乏善知识摄受，此为博多瓦大师所说；
7. 不堕恶趣，此为《华严经》所说；
8. 成办现前与究竟一切利益。

经中复云：“由亲近依止、恭敬承事善知识故，当受恶趣诸业，于此生中身心稍受损恼，或于梦中领受，彼业即得拔除净尽；复能映蔽于无量诸佛行诸妙供所种善根。此《胜乐释续·三补止》中所说。有如是等无量利益。”

复次，《华严经》中亦云：“善男子！菩萨由善知识任持，不堕恶趣；由善知识摄受，不退大乘；由善知识护念，不毁犯菩萨戒；由善知识守护，不随逐恶知识；由善知识养育，不缺减菩萨法；由善知

识摄取，超越凡夫地；由善知识教诲，超越二乘地<sup>①</sup>；由善知识示导，得出离世间；由善知识长养，能不染世法；由承事善知识，修一切菩萨行<sup>②</sup>；由供养善知识，具一切助道法<sup>③</sup>。由亲近善知识，不为业惑之所摧伏；由恃怙善知识，势力坚固，不怖诸魔；由依止善知识，增长一切菩提分法。”<sup>④</sup>

启请师长本尊加持，我与一切母亲有情，从今为始，乃至菩提，能以意乐、加行如理依止善知识！

二十一遍

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“由了知依止善知识利益，而能以意乐、加行如理依止善知识”之一切罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“由了知依止善知识利益，而能以意乐、加行如理依止善知识”之殊胜证德。一遍

---

① 藏文谓“不入声闻独觉正性离生”。

② 藏文谓“不行诸错乱行”。

③ 藏文谓“成办一切所作皆不退转”。

④ 《大方广佛华严经》卷七十七，《入法界品第三十九》，T10, no. 279, p. 421, a29-b9.

## 丁二、不依止与悖于依止法之过患

与依止利益相反，悖于依止法之过患有八。观师长能仁心间化现出于自亲具法缘诸尊师长，端坐面前虚空之中。如是思惟：

1. 若轻毁师长即轻毁诸佛，此为《事师五十颂》所说；
2. 若于师长生嗔恨心，即坏彼刹那等量劫所修善根，复于等量劫中受生地狱，此为《时轮根本续》所说；
3. 纵依密咒，不得殊胜成就，《集密根本续》云：“至心谤师长，纵修不成就”；
4. 虽勤修续义，亦如修地狱，此《金刚心要庄严续》所说；
5. 功德未生不生，已生退失，此为《今佛出世三摩地经》所说；
6. 既依止善知识已，若悖于依止法，则此生多为病魔损扰，此《事师五十颂》所说；
7. 后世当受无量恶趣众苦，此《金刚手灌顶续》所说；
8. 一切生中匮乏善知识，博朵瓦说：“若如理依止善知识，一切生中不缺离善知识。”反之亦然。

是故，启请师长本尊加持，我与一切母亲有情，从今为始，乃至菩提，由了知不依止善知识与悖于依止法之过患，能以意乐、加行如理依止善知识！

二十一遍

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“由了知不依止善知识与悖于依止法之过患，能以意乐、加行如理依止善知识”之一切罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“由了知不依止善知识与悖于依止法之过患，能以意乐、加行如理依止善知识”之殊胜证德。一遍

### 丁三、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

观顶上师长能仁心间化现出与自己亲具法缘诸尊师长，端坐于面前虚空之中。如是思惟：

我之诸善知识真实是佛。如正等觉于诸大宝续部中所说，胜者金刚持将于浊世示现为善知识相，饶益众生。我之诸善知识亦唯示现不同身相，实为

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。故今启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，见此诸善知识真实是能仁金刚持！**二十一遍**

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“见此诸善知识真实是能仁金刚持”之一切罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“见此诸善知识真实是能仁金刚持”之殊胜证德。**一遍**

若作是念：“佛已尽除一切过、圆满具诸德，然我之诸善知识似有如此由三毒引发之种种过失，故非是佛。”当知此为自所见相不净所致。往昔亦因自所见相不清净故，善星比丘见大师佛陀一切所行纯系欺伪，无著菩萨见至尊慈氏为母犬，弥勒巴大师则见瑜伽自在夏瓦里巴大师为一作杀猪等不如法事者。依此类推，我之诸善知识非如所现真有过失，实为自所见相不净所致。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！**二十一遍**

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍

五色甘露、光明，注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“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”之一切罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“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”之殊胜证德。一遍

## 戊二、念恩生敬

缘念自己面前诸善知识，如是思惟：

此诸善知识于我恩德极大。我能通晓顺易惠赐我等“断除生死与恶趣诸苦之最上解脱大宝正等觉位”之甚深道，实为此诸善知识之恩德。是故启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情相续中，顺易生起随念此诸善知识恩德之大恭敬！二十一遍

思惟：以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍顺易生起“随念此诸善知识恩德之大恭敬”之罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中顺易生起“随念此诸善知识恩德而起大恭敬”之殊胜证德。一遍

## 丁四、加行依止法

缘诸善知识在前，如是思惟：

我为此等真实是佛之诸善知识，身、命、受用等应无所顾惜而作施舍，尤其当以依教奉行之供养令师欢喜，启请师长本尊加持能如是行！ 二十一遍

思惟：以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“为此诸善知识，身、命、受用等应无所顾惜而作施舍，尤其当以依教奉行之供养令师欢喜”之罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“为此诸善知识，身、命、受用等应无所顾惜而作施舍，尤其当以依教奉行之供养令师欢喜”之殊胜证德。 一遍

如是，犹如此“依止善知识”所缘，“于暇满身劝取心要”乃至“毗钵舍那”余九所缘各自共通前行，及“暇满”等各正行所缘修行之理，当知亦尔。

如怙主德钦宁波<sup>①</sup>于《菩提道次第加行六法实修轨理·胜乘幻化车》中说：“此复我等值遇完备无倒殊胜圆满正法之时，纵相续中不能速获全圆道之证悟，亦应于此全圆道培植殊胜习气，甚为紧要。此应数数略修一切所缘。”

---

① 帕绷喀大师。

“毕生虽仅策励略修，亦定能植殊胜习气；然但略修，不能引生觉受。故为生起觉受，当观待于一一所缘，数数由教言及理路所引之观察修发起定解。因此，勿以唯植习气为足，而应始于‘道之根本’，精勤策励，尽己所能于此短暂一生之中，令觉受证悟如其次第转增而生。此实为于此暇身获取大义稀有方便。故于每座或每昼夜，务当如理略修一次全圆道次第。其中正在专修之所缘，每天应以一座或四座着重修习。

“我等初修业者不应好高骛远，最初惟当专修‘依止善知识’，而后始于‘认明暇满’，引生觉受。前一所缘未生觉受，绝不转至后一所缘。若前所缘已生觉受，方可转入下一所缘。其中或有所缘易生觉受，仅一周许即得生起，即可转至后一所缘；或有所缘难生觉受，经年修习亦不动心，然必不应作耽误想。如善知识铎巴所说：‘若能兼修积资净障，祈请师长本尊加持，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。’若励力修行，定生觉受，生觉受已，即可转入下一所缘。

“生起觉受之理：最初不应观待生起‘任运觉受’方转入下一所缘，应从‘依止善知识’乃至‘发菩提心’，熟练通达；再从头起，引生‘造作觉受’；复从头起，引生‘任运觉受’。当善了知此励力修行之关要。

“守护‘观察修’之理：正行切莫停留于决定所缘之数量，亦莫停留于温习文词；应对主题明了之后，以教言、正



理、譬喻、典故等证明结合于心，以‘绕山’之理令心感动，由此心念：‘此实如是！’若此定解猛厉生起，为令坚固，即应于此略作‘止住修’。如此，于一主题，以一证明，再再观察时，若如父母亡故之痛数迫于心，定解渐增，则达关要；反之，对诸证明视若熟客，内心感动渐次微弱，则未达关要，恐为教油子之兆。故初学者初即应慎，切莫堕入恶习之中。”

为令初修业者先引发“熟练通达”之觉受，而造此“十种所缘”圆满之《念诵次第汇编》。若依此中所说修习所缘之数量与次第，随文作意，数数读诵，则于所缘数量、次第，以教言、正理、譬喻三者明了于心，如其次第获得“熟练通达”；而后为生“造作觉受”，再再净修各个所缘，乃至于一所缘未生觉受，不应转入下一所缘。

此处虽说“依止善知识乃至发菩提心”，然最初于所缘之数量、教言、正理、譬喻、次第等善加了知者，应修“依止善知识”乃至“止观”，否则虽略修亦不能行故。此中“善加了知”亦仅是闻所成慧，而非观察修。此后作观察修，于“依止善知识之理”乃至“发心”诸所缘，渐次引发“熟练通达”、“造作觉受”、“任运觉受”时，于“总学佛子行”，即成熟自相续之“六度”与成熟他相续之“四摄”，亦当如是，先于各所缘“熟练通达”，而后引发“造作觉受”，而后引发“任运觉受”。此亦惟是思所成慧，而非修所成慧。其后，当学后二波罗蜜多，“奢摩他”惟是止住修，于“毗钵舍那”则应交

替修习观察修与止住修，此二者之三摩地即修所成慧。得具相奢摩他后，“缘悲之止观双运”与“缘空性之止观双运”之三摩地等，亦是修所成慧。

### 丙三、如何作结行之理

观顶上师长本尊，而作启请，持诵名咒，并将修法所积善根殷切回向自他现前与究竟诸希愿处。缘顶上师长能仁，诵：

顶礼、供养、归依师长释迦牟尼佛！

嗡 牟内牟内 玛哈牟纳耶 娑哈<sup>①</sup> 随力念诵

而后，诵：

愿我承此善根力，速疾成就师长佛，

一切众生尽无余，悉令安置师佛地。

欲修密法者，从此处起修。受过上二部灌顶者，首先应每日修一次完整《六座师长瑜伽修法》。若未受者，可修自所受本尊修法。未曾受过任何密法灌顶者，可直接修《道次第回向文》后结束。

此后当以《菩提道次第愿文》猛力回向诸希愿处：

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，愿为至尊曼殊哀摄受，

圣教次第全备最胜道，得已修习当令诸佛喜。

---

① om mune mune mahāmunaye svāhā |

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。

## 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、精勤修习恬寤瑜伽，及修沐浴、饮食瑜伽。

如是，第一所缘之共不共加行、正行、结行所作，及座间如何行竟。

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

## 第二修心所缘

暇满人身义大难得





## 甲二、既依止已如何修心之次第

分二：乙一、于暇满身劝取心要，乙二、如何正取心要之理。

### 乙一、于暇满身劝取心要

分二：丙一、座上如何修之理，丙二、座间如何修之理。

### 丙一、座上如何修之理

分三：丁一、加行，丁二、正行，丁三、结行。

#### 丁一、加行

“暇满义大”等余九所缘中，此科判之“共同加行”六法，如同第一所缘中所出《成就盛宴》六加行修法，应修念“洒扫住处，庄严安布身语意所依”乃至“总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请！”。

总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请！

此等如前。

我与一切母亲有情受生生死以来，备尝种种剧烈长时极大痛苦，皆因相续中未生起暇满义大、难得之殊胜证德所致。故今启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，生起暇满义大、难得之殊胜证德！

七遍

思惟：以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无

始以来所积一切罪障，尤其障碍生起“暇满义大、难得”殊胜证德之一切罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“暇满义大、难得”之殊胜证德。一遍

## 丁二、正行

分二：戊一、思惟暇满义大，戊二、思惟难得。

### 戊一、思惟暇满义大

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：

具有闲暇可修习正法谓“暇”，具足修法内外顺缘谓“满”。简言之，我等所得此暇满身义利极大。依于此身，能修行令得增上生之身及受用圆满因之布施、净戒、安忍等；此身尤可生起三种律仪，复能于浊世短暂一生中顺易成就佛位。故当莫令此难得、义大之暇满身无益虚掷，定取心要，启请师长本尊加持能如是行！二十一遍

思惟：以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍心念“莫令此难得、义大之暇满身无益虚掷，定取心要”之一切罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等



功德悉皆增长，尤其自他相续中生起心念“莫令此难得、义大之暇满身无益虚掷，定取心要”之殊胜证德。 **一遍**

## 戊二、思惟难得

**于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：**

得此暇满不仅义大，亦极难得。人等众生多半造作十不善等，此等皆是获得暇满之障碍；尤其为获清净圆满之暇满身，须以净戒为本，施等（**布施、净戒、安忍**）为助伴，并结合无垢净愿等方可获得。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，得此暇满身者亦是寥若晨星。是故勿令此偶然获得一次之难得、义大暇满身无益虚掷，当取心要。取心要之理，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！ **二十一遍**

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起心念“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”之一切罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，

尤其自他相续中生起心念“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”之殊胜证德。一遍

### 丁三、结行

如前。

### 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。

如是，第二所缘“暇满义大难得”之共与不共加行、正行、结行，及座间如何修竟。

# 第三修心所缘

共下士道



北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

## 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。

### 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。

#### 丁一、座上如何修之理

分三：戊一、加行，戊二、正行，戊三、结行。

##### 戊一、加行

总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请！

此等如前。

我与一切母亲有情受生生死以来，备尝种种剧烈长时极大痛苦，皆因未念死无常、不怖畏恶趣苦而不至诚归依三宝、于业果未发深忍信而不能如理取舍黑白诸业所致。故今启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，由念死无常、怖畏恶趣苦，而至诚归依三宝；于业果发深忍信，而能如理断恶修善！

七遍

思惟：以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍心念“由念死无常、怖畏恶趣苦，而至诚归依三宝；于业果发深忍信，

而能如理断恶修善”之一切罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起心念“由念死无常、怖畏恶趣苦，而至诚归依三宝；于业果发深忍信，而能如理断恶修善”之殊胜证德。一遍

## 戊二、正行

分四：己一、思惟死无常，己二、思惟恶趣苦，己三、修归依三宝，己四、于业果发深忍信。

### 己一、思惟死无常

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：

此难得、义大之暇满身，速易坏灭：死主必将到来，内外诸缘皆无法令其退却；寿量无增，不断减损；存活之际亦无暇修法而决定死。

死不仅决定且死期无定：我等瞻部洲人，寿数无定；死缘极多，活缘微少；身躯脆弱，犹如水泡，死期无定。

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？！<sup>①</sup>

---

① 此三即修习念死无常之三根本、九因相之理。

死敌必至而死期无定，容或今日亦有死亡之虞，  
实需准备应对死亡。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！

二十一遍

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍  
五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无  
始以来所积一切罪障，尤其障碍生起心念“死时惟  
一能救方便，即应全不贪著现世圆满，当即修习清  
净正法”之一切罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光  
明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相  
续中生起心念“死时惟一能救方便，即应全不贪著  
现世圆满，当即修习清净正法”之殊胜证德。 一遍

## 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、义大之暇满身速易坏灭；此身坏灭后，  
不成空无，仍须受生，生处不外乎善、恶二趣。倘  
若生于恶趣，地狱众生有寒、热所表诸苦；饿鬼众  
生有饥、渴所表诸苦；旁生众生有愚痴、暗昧、互  
相吞啖等苦。种种痛苦，不可思议。如是恶趣众苦  
极难忍受，故值此获得难得、义大暇满身之际，应

求证断尽一切恶趣痛苦之师长佛位，启请师长本尊加持能如是行！ **二十一遍**

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起心念“如是恶趣众苦极难忍受，故值此获得难得、义大暇满身之际，应求证断尽一切恶趣痛苦之师长佛位”之一切罪障病魔等悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起心念“如是恶趣众苦极难忍受，故值此获得难得、义大暇满身之际，应求证断尽一切恶趣痛苦之师长佛位”之殊胜证德。 **一遍**

### 己三、修归依三宝

**顶上师长本尊身分中化现出师长、本尊、三宝、勇士、勇母及护法众，遍满虚空。**

清晰观想顶上师长本尊周匝围绕而住之归依境。忆念彼等身、语、意与事业功德，“祈愿当下即能救护我与一切母亲有情远离总生死、别恶趣诸大怖畏！”具足如此祈请之心，口中念诵“归依师长、本尊、三宝！” **诵此归依文百、千、万、十万遍等**



当由了知归依三宝之现前与究竟胜利<sup>①</sup>，如理修学归依学处<sup>②</sup>。

此处“以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，净除彼彼障碍，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中彼彼殊胜证德”等，若欲广修，当如《归依三宝修法》教授而行。

#### 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：依于善行为因，其果惟是安乐，绝无痛苦，依于恶行为因，其果则惟是痛苦，毫无安乐；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，必不领受苦乐二果；若已造作善

---

① 《速道》所说归依之六种胜利：一、成为一名真正的佛弟子，二、有了承受一切戒律的基础，三、过去所集的业障得以削弱乃至永尽，四、积聚了广大的福德，五、不堕落恶趣，六、救脱现世的怖畏，七、随愿成就，八、速疾成佛。

② 《速道》所说归依学处：一、各别学处。分二：应遮学处、应修学处。（一）应遮学处：1.归依佛后，不可以顶礼供养其他的天神；2.归依法后，应当断除损害有情的行为；3.归依僧后，不可与其他外道一起共住。

（二）应修学处，如不可讥毁佛像等。二、共同学处：（一）当随念三宝的差别、功德等，数数归依；（二）当随念洪恩，勤修供养，自己未饮食前应先献供养；（三）应当随念大悲，令其他众生归依三宝；（四）随作何事，都应心中依靠三宝；（五）由知胜利，昼夜六时勤修归依；（六）下至嬉戏，乃至舍命，随遇何缘，不舍三宝。

恶二因，又无障碍，已造诸业必不失坏，定能引生苦乐二果<sup>①</sup>。复由福田、意乐、事物、所依之门，说其力大。故于业果发深忍信，十善业等，即便微小，亦当奉行，十不善业，纵然微细，不令三门有所染犯，勤修取舍。启请师长本尊加持能如是行！**二十一遍**

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起心念“由福田、意乐、事物、所依之门，知其力大；故于业果发深忍信，十善业等，即便微小，亦当奉行，十不善业，纵然微细，不令三门有所染犯，勤修取舍”之一切罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起心念“由福田、意乐、事物、所依之门，知其力大；故于业果发深忍信，十善业等，即便微小，亦当奉行，十不善业，纵然微细，不令三门有所染犯，勤修取舍”之殊胜证德。**一遍**

**虽已勤修，然因对治力弱、烦恼力强，万一为不善所染，则当勤修四力忏悔与防护。**

---

① 此为总业果四理：业决定，业增长，未造不遇，已造不失。

### 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论。

如是第三所缘“共下士道”共不共加行、正行、结行，及座间如何修竟。

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

## 第四修心所缘

中士发起求解脱心





## 丙二、于共中士道次第修心

分二：丁一、发起求解脱心，丁二、决择趣解脱道自性。

### 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、加行，己二、正行，己三、结行。

##### 己一、加行

总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请！

此等如前。

我与一切母亲有情受生生死以来，备尝种种剧烈长时极大痛苦，皆因不知一切生死悉以苦为自性，未能发起猛力求解脱心所致。故今启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，能了知一切生死悉以苦为自性，由此发起猛力求解脱心！七遍

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起了知一切生死悉以苦为自性，由此发起猛力求解脱心之一切罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，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悉以苦为自性，由此发起猛力求解脱心。 一遍

## 己二、正行

分二：庚一、思惟生死总苦；庚二、思惟生死别苦。

### 庚一、思惟生死总苦

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：

我虽如理持戒断十不善，已得脱离恶趣痛苦之善趣果位，然若未证得断除痛苦根本之解脱，实无刹那安乐可言。譬如有一罪犯，一月之后即当处斩，期间日日承受火漆、挺击等刑拷剧痛。虽有靠山可令免去挺击等苦，然日日濒近处死之苦，故心全无安乐；乃至未证得断除痛苦根本之解脱，任获何等善趣果位，待往昔所造善业牵引力尽时，复当堕入三恶趣中，仍需长时领受种种剧烈痛苦。

复次，一旦由业烦恼力受取生死，即不外乎苦之本性。敌转成亲、亲变为敌，为损、为益不可保信；受用再多世间安乐，非但无有饱足之时，反增贪欲，引生无尽众苦；纵获最上美妙之身，亦须数数弃舍，故获得妙身亦不可保信；无始以来数数结生，却不见生之边际；纵获世间富乐圆满，亦终将



舍弃，故即便获得富乐圆满亦不可保信；孤独无伴  
 去往他世，故诸友伴不可保信。<sup>①</sup>值此获得难得、义  
 大暇满之际，定当获得断尽一切生死痛苦之大宝师  
 长佛位，启请师长本尊加持能如是行！ **二十一遍**

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍  
 五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无  
 始以来所积一切罪障，尤其障碍生起心念“值此获  
 得难得、义大暇满之际，定当获得断尽一切生死痛  
 苦之大宝师长佛位”之一切罪障病魔等悉皆净除；  
 身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，  
 尤其自他相续中生起心念“值此获得难得、义大暇  
 满之际，定当获得断尽一切生死痛苦之大宝师长佛  
 位”之殊胜证德。 **一遍**

## 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<sup>②</sup>甫成，即不外乎苦之体性，更何待言三恶

---

① 此为“生死总苦”，有六：无定、无饱足、数数舍身、数数结生、  
 数数高下、无伴。

② 取蕴：指有漏蕴。《俱舍论》卷1，《分别界品第一》：“谓立取蕴亦  
 名为蕴。或有唯蕴而非取蕴，谓无漏行。烦恼名取。蕴从取生，故名取蕴，  
 如‘草糠火’。或蕴属取，故名取蕴，如‘帝王臣’。或蕴生取，故名取蕴，

趣等？依人取蕴，亦将承受饥渴、奔波谋生、爱别离、怨憎会、求而不得、不欲诸事纷沓而至，以及生、老、病、死等苦；依非天<sup>①</sup>取蕴，亦将承受不忍天界圆满之嫉妒、忧愁等苦，以及由此所生身苦；依欲天取蕴，亦将承受与诸非天战斗，而有斩断肢体、身裂、杀害等苦，复有现起不欲之五种死相、预知行将远离天界圆满、而后领受恶趣苦等，种种痛苦。即便上二界<sup>②</sup>取蕴，亦不得自在安住，往昔所造善妙诸业牵引力尽，复堕恶趣有无量众苦。简言之，此取蕴是今生生、老、病、死等之所依，更能引生今生后世之苦苦、坏苦；一旦形成取蕴，当即成为业烦恼自在之行蕴体性。是故定当证得解脱取蕴为体生死流转之师长佛位，启请师长本尊加持能如是行！ **二十一遍**

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起心念“此取蕴是今生生、老、病、死等之所依，更能引生今生后

---

如‘花果树’。”(T29, no. 1558, p. 2, a24-27)

① 非天：即阿修罗。

② 上二界：色界、无色界。

世之苦苦、坏苦；一旦形成取蕴，当即成为业烦恼自在之行蕴体性。是故定当证得解脱取蕴为体生死流转之师长佛位”等一切罪障病魔悉皆净除，身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起心念“此取蕴是今生生、老、病、死等之所依，更能引生今生后世之苦苦、坏苦；一旦形成取蕴，当即成为业烦恼自在之行蕴体性。是故定当证得解脱取蕴为体生死流转之师长佛位”等殊胜证德。 一遍

### 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。

如是第四所缘“中士发起求解脱心”之共与不共加行、正行、结行，及座间如何修竟。



## 第五修心所缘

中士决择趣解脱道自性





## 丁二、决择趣解脱道自性

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、加行，己二、正行，己三、结行。

#### 己一、加行

总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请！

此等如前。

我与一切母亲有情受生生死以来，备尝种种剧烈长时极大痛苦，皆因未发起求解脱心，而后如理修学三学之道所致。故今启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情，能发起求解脱心，而后如理修学三学之道！ 七遍

思惟：以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起“既发求解脱心，如理修学三学道”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“既发解脱心，如理修学三学道”之殊胜证德。一遍

## 己二、正行

于观修顶上师长本尊之中，作如下思惟：

心识本为无记，初缘我及我所而生起执自性有之心；次依我执，贪著自方、嗔恚他方，并起固执胜他之慢等邪见；依此对于开示无我之大师，及大师所示之业果、四谛、三宝等，起执此等为无有之邪见与疑，由此增长其他烦恼；由烦恼造业而于生死中领受种种不欲之苦。归根结底，一切痛苦根本即是无明，无论如何，亦当获得断除一切生死痛苦根本之师长佛位！故当如理修习大宝三学道。尤其当知，若能守护利益甚大、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。

又，“无知”是犯堕之门，其对治谓：当由听闻、了知学处。“不敬”是犯堕之门，其对治谓：当恭敬大师、彼所制戒、及如理修学彼戒之同修梵行益友。

“放逸”是犯堕之门，其对治谓：当生起念知、惭愧，不放逸住。“烦恼炽盛”是犯堕之门，对治贪欲，当修不净；对治嗔恚，当修慈心；对治愚痴，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！ **二十一遍**

**思惟：**以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍



五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起心念“既发求解脱心已，如理修学三学道”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起心念“既发解脱心已，如理修学三学道”之殊胜证德。 一遍

### 己三、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论。

如是第五所缘“中士趣解脱道”共与不共加行、正行、结行，及座间如何修竟。

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

## 第六修心所缘

上士由七支因果教授发起菩提胜心



北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

### 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。

#### 戊一、正发菩提心

分二：己一、由七支因果教授发菩提心法，己二、由自他相换发菩提心法。

#### 己一、由七支因果教授发菩提心法

先对一切有情修平等舍，继而修知母乃至菩提心。此中分二：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！

此等如前。

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！

七遍

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色

甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍生起“于一切有情远离亲疏贪嗔之平等心等”之一切罪障病魔悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“于一切有情远离亲疏贪嗔之平等心等”之殊胜证德。一遍

## 辛二、正行

分八：壬一、修平等舍为七因果之前行，壬二、修七因果之一知母，壬三、修七因果之二念恩，壬四、修七因果之三报恩，壬五、修七因果之四慈心，壬六、修七因果之五悲心，壬七、修七因果之六增上意乐，壬八、七因果之七发起菩提心。

### 壬一、七因果之前行应修平等舍

于观修顶上师长本尊之中，清晰缘念面前有一于己未曾损害亦未饶益之中庸有情。作如下思惟：

此于自己未曾损害、亦未饶益之中庸有情，亦希欲安乐、不欲痛苦，不应或执亲近而兴饶益，或执疏远而加伤害，当修远离亲疏贪嗔之平等心，启请师长本尊加持能如是行！七遍或二十一遍

若于此人心平等已，清晰观想面前有一信为悦意有情。

若于此自所悦意之有情，心不平等，厥为贪欲

所致。当念：往昔亦因贪爱悦意者而受生生死，领纳长时猛厉剧苦，我一切痛苦之门即为贪爱、耽著悦意有情，故今当遮止，令心平等。启请师长本尊加持能如是行！七遍或二十一遍

若于此人心平等已，清晰观想面前有一信为如怨敌等不悦意有情。

若于此自以为是怨敌之不悦意有情心不平等，厥为自心偏执违逆而生嗔恚所致。当念：若于此人心不平等，能发菩提心无有是处。复念：往昔因对此人生起嗔恚而领纳种种痛苦。故我今当由遮除嗔恚此不悦意怨敌有情，令心平等。启请师长本尊加持能如是行！七遍或二十一遍

若于此人心平等已，清晰缘念自己面前有一极悦意有情如母，与一极不悦意有情如仇敌二者。

我极悦意如母之有情，与极不悦意如仇敌之有情，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实行！七遍或二十一遍

于此二者心平等已，于一切有情修平等心。其理如下：

一切有情同欲安乐、不欲痛苦，对我而言，一切有情皆是亲友，不应或执亲近而兴饶益，或执疏远而加伤害，当修远离亲疏贪嗔之平等心，启请师长本尊加持能如是行！七遍或二十一遍

## 壬二、修七因果之一 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，何故一切有情皆是我之亲友？当思：生死无有前际，故我之受生亦无前际；生生相续，无有一处未曾受生，受生次数亦无法计量；无有一类有情之身未曾受取，取身次数亦无法计量；无一有情不曾为我母，为母次数亦无法计量；每位有情为人身时，无有一位不曾为我母，为母次数亦无法计量，此后仍将为我母，故皆是施恩呵护之母亲。

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，此非我母。”此亦不然。当思：现世中母子互不相识者亦多故。

或念：一切有情是我前生之母，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！

七遍或二十一遍

### 壬三、修七因果之二 念恩

于此若生觉受，当修念恩。于观修顶上师长本尊之中，清晰缘念自己今生母亲呈年迈相在前，次作如下思惟：

我今生母不仅于今世，无始生来亦为我母，数不可计。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、手除不净；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、救护无量害苦，恩德浩大！七遍或二十一遍

于此若生觉受，改缘父等其它亲友而修。清晰缘念父亲之相，次作思惟：

我今生父，无始生来曾为我母，不可计数；为我母时，亦如现世生母施恩呵护，恩德浩大！

七遍或二十一遍

上文缘父处亦可改缘兄弟姐妹等其他亲人眷属，如是而修七遍或二十一遍。

于此若生觉受，改缘一切中庸有情而修。清晰缘念诸中庸有情在前，次作思惟：

我今与此等众人似不相关，然此等众人无始生来曾为我母，不可计数；为我母时，亦如现世生母施恩呵护，恩德浩大！ 七遍或二十一遍

于此若生觉受，改缘仇敌而修。缘仇敌之相在前，次作思惟：

何以我当下竟视彼为仇敌？此人无始生来曾为我母，不可计数；为我母时，为我成办无量利乐、救护我于无量危害痛苦。尤其亦曾和睦同心、不忍片刻分离。当下状况实是恶业所致，否则纯系施恩呵护我之母！ 七遍或二十一遍

于此若生觉受，改缘一切有情修习念恩。修行之理为，清晰缘念一切有情在前，次作思惟：

我今与此等有情似不相关，然彼等无始生来曾为我母，不可计数；为我母时，亦如现世生母施恩呵护，恩德浩大！ 七遍或二十一遍

#### 壬四、修七因果之三 报恩

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位母亲，心为烦恼

魔所扰，神志不清而癫狂，迷失能见增上生与决定善妙道之慧眼，亦乏善知识导盲。每一刹那，皆为恶行乖乱，蹒跚跌倒于总生死、别诸恶趣之可畏悬崖边。若弃而不顾，实为可耻！我为报恩，当救拔彼等出生死苦、置解脱乐！启请师长本尊加持能如是行！

七遍或二十一遍

## 壬五、修七因果之四 慈心

次当修慈。缘一洽心至爱如自母者，思惟：

母亲何来无漏之乐？纵有漏安乐，亦复无有。母亲当下自以为乐者，终变为苦。虽希求安乐而费心营谋，悉为后世恶趣苦因，现世徒为辛劳所苦，全无真实安乐可言。若彼具足一切安乐及安乐因岂不善哉？！愿彼具足安乐及安乐因！我当令彼具足安乐及安乐因！启请师长本尊加持能如是行！

七遍或二十一遍

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：

“我父”；“我亲友”；“中庸有情”；“仇敌”；“一切有情”。更换所缘，如前而修。七遍或二十一遍皆可。

## 壬六、修七因果之五 悲心

次当修悲。于观修顶上师长本尊之中，观诸苦恼众生如

遭屠宰之羊而修。修习之理，清晰缘念如屠夫待宰之苦恼羔羊，其相在前：

如是正遭受屠夫宰杀之羔羊，四肢被缚、剥皮开膛，屠夫之手伸入腹内，羔羊自知即将丧命、双眼紧盯屠夫面孔。缘念其为痛苦逼恼之状，由是发愿：若彼远离一切痛苦及痛苦因岂不善哉？！愿彼远离一切痛苦及痛苦因！我当令彼远离一切痛苦及痛苦因！启请师长本尊加持能如是行！ 七遍或二十一遍

复当观缘非为如是等苦所逼恼之其他有情，譬如缘念屠宰场里牦牛等被砍断脖子等，心中所能想起为猛烈剧苦所逼恼之有情皆可，当缘此而修悲。

于此若生觉受，改缘恣意享用僧众信施者、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，逐个而说前文放逸受用僧物者等：

今恣意享用僧众信施者、破戒者、谤法者、邪见者、伤害有情而肆意造作种种罪业之众生，行径若此，今生尚无安乐，死后无疑旋即投生恶趣，必将长时经受种种大苦。若彼远离一切痛苦及痛苦因岂不善哉？！愿彼远离一切痛苦及痛苦因！我当令彼远离一切痛苦及痛苦因！启请师长本尊加持能如是行！ 七遍或二十一遍

于此若生觉受，改缘母等亲友在前，一一说出父母等亲友名字：

“我母名某某”，“我父名某某”，“亲友名某某”逐一说出彼等名字。此等亲友因今生营求扶亲、灭仇，而为苦苦、坏苦所逼恼，全无少分安乐可言。又因今生忙于恶事、不生善心，死后旋即投生恶趣，必将长时经受种种大苦。若彼远离一切痛苦及痛苦因，岂不善哉？！愿彼远离一切痛苦及痛苦因！我当令彼远离一切痛苦及痛苦因！启请师长本尊加持能如是行！七遍或二十一遍

于此若生觉受，改缘中庸有情、仇敌乃至一切有情，如前而修。

## 壬七、修七因果之六 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：

我当令一切为苦所恼、缺乏安乐之有情远离痛苦及痛苦因！我当令彼值遇安乐及安乐因！尤其我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！七遍或二十一遍

## 壬八、七因果之七 发起菩提心

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，无有功用、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！**七遍或二十一遍**

以启请故，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。**如是胜解。**

自成释迦牟尼佛之中，身、受用、善根现为五

色甘露光明之相，向外放射，施予一切有情，一切有情由此获得增上生与决定善圆满安乐。如是胜解。

### 辛三、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。

如是，第六所缘“上士由七因果教授发心”共与不共加行、正行、结行，及座间如何修竟。

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺



## 第七修心所缘

上士依自他相换发起菩提胜心



北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

## 己二、由自他相换发菩提心法

此中分二：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：己一、加行，己二、正行，己三、结行。

#### 辛一、加行

此共同加行，当如“七支因果菩提心修法”而行。

#### 辛二、正行

分二：壬一、修行自他相换之前行；壬二、正修自他相换。

#### 壬一、修行自他相换之前行

应先于一切有情修平等心舍、知母、念恩三事。

分三：癸一、修平等舍为自他相换前行；癸二、修知母为自他相换前行；癸三、修念恩为自他相换前行。

#### 癸一、修平等舍为自他相换前行

于观修顶上师长本尊之中，清晰缘念面前有一于己未曾损害亦未饶益之中庸有情。作如下思惟：

此于自己未曾损害、亦未饶益之中庸有情，亦希欲安乐、不欲痛苦，不应或执亲近而兴饶益，或执疏远而加伤害，当修远离亲疏贪嗔之平等心，启请师长本尊加持能如是行！ 七遍或二十一遍

若于此人心平等已，清晰观想面前有一信为悦意有情。

若于此自所悦意之有情，心不平等，厥为贪欲所致。当念：往昔亦因贪爱悦意者而受生生死，领纳长时猛烈剧苦，我一切痛苦之门即为贪爱、耽著悦意有情，故今当遮止，令心平等。启请师长本尊加持能如是行！ 七遍或二十一遍

若于此人心平等已，清晰观想面前有一信为如怨敌等不悦意有情。

若于此自以为是怨敌之不悦意有情心不平等，厥为自心偏执违逆而生嗔恚所致。当念：若于此人心不平等，能发菩提心无有是处。复念：往昔因对此人生起嗔恚而领纳种种痛苦。故我今当由遮除嗔恚此不悦意怨敌有情，令心平等。启请师长本尊加持能如是行！ 七遍或二十一遍

若于此人心平等已，清晰缘念自己面前有一极悦意有情如母，与一极不悦意有情如仇敌二者。

我极悦意如母之有情，与极不悦意如仇敌之有情，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！ 七遍或二十一遍

于此二者心平等已，于一切有情修平等心。其理如下：

一切有情同欲安乐、不欲痛苦，对我而言，一切有情皆是亲友，不应或执亲近而兴饶益，或执疏远而加伤害，当修远离亲疏贪嗔之平等心，启请师长本尊加持能如是行！ 七遍或二十一遍

## 癸二、修知母为自他相换前行

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，何故一切有情皆是我之亲友？当思：生死无有前际，故我之受生亦无前际；生生相续，无有一处未曾受生，受生次数亦无法计量；无有一类有情之身未曾受取，取身次数亦无法计量；无一有情不曾为我母，为母次数亦无法计量；每位有情为人身时，无有一位不曾为我母，为母次数亦无法计量，此后仍将为我母，故皆是施恩呵护之母亲。

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，此非我母。”此亦不然。当思：现世中母子互不相识者亦多故。

或念：一切有情是我前生之母，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！

七遍或二十一遍

### 癸三、修念恩为自他相换前行

于此若生觉受，当修念恩。于观修顶上师长本尊之中，清晰缘念自己今生母亲呈年迈相在前，次作如下思惟：

我今生母不仅于今世，无始生来亦为我母，数不可计。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、手除不净；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、救护无量害苦，恩德浩大！

七遍或二十一遍

于此若生觉受，改缘父等其它亲友而修。清晰缘念父亲之相，次作思惟：

我今生父，无始生来曾为我母，不可计数；为我母时，亦如现世生母施恩呵护，恩德浩大！

七遍或二十一遍

上文缘父处亦可改缘兄弟姐妹等其他亲人眷属，如是而修七遍或二十一遍。

于此若生觉受，改缘一切中庸有情而修。清晰缘念诸中庸有情在前，次作思惟：

我今与此等众人似不相关，然此等众人无始生来曾为我母，不可计数；为我母时，亦如现世生母施恩呵护，恩德浩大！七遍或二十一遍

于此若生觉受，改缘仇敌而修。缘仇敌之相在前，次作思惟：

何以我当下竟视彼为仇敌？此人无始生来曾为我母，不可计数；为我母时，为我成办无量利乐、救护我于无量危害痛苦。尤其亦曾和睦同心、不忍片刻分离。当下状况实是恶业所致，否则纯系施恩呵护我之母！七遍或二十一遍

于此若生觉受，改缘一切有情修习念恩。修行之理为，清晰缘念一切有情在前，次作思惟：

我今与此等有情似不相关，然彼等无始生来曾为我母，不可计数；为我母时，亦如现世生母施恩呵护，恩德浩大！七遍或二十一遍

## 壬二、正修自他相换

清晰缘念自己周围一切有情，如是思惟：

自己心中，自他二者，于谁爱执，于谁轻弃？如是观察，发觉执爱自己、轻弃他人之心自然生起。

尔时应作如下思惟：执爱自己、轻弃他人殊不应理。自他二者同欲安乐、不欲痛苦，故当爱人如己。若他爱我，我心欢喜；若我爱他，他亦欢喜。

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，是生死、恶趣苦等一切衰损之处故，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！<sup>①</sup> 二十一遍

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，今犹漂泊生死，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！此复目前我尚无此力，谁具此力？唯正等觉有故，为利一切母亲有情，当获正等觉位，启请师长本尊加持能如是行！ 二十一遍

---

① 《供养师长仪轨》：“持爱自己一切衰损门，持爱众母一切功德基，是故自他相换之瑜伽，取舍要义能作求加持。”



以启请故，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。如是胜解。

自成释迦牟尼佛之中，身、受用、善根现为五色甘露光明之相，向外放射，施予一切有情，一切有情由此获得增上生与决定善圆满安乐。如是胜解。

### 辛三、结行

略。

### 庚二、座间如何修之理

略。

此处“自他相换菩提心修法”与“受菩提心仪轨”于一所缘中同时而修，故无需于此处作“结行”与“座间如何修之理”，当于“以仪轨受持发心之法”后，一处而作“结行”，“座间如何修”亦尔。

每日第一座应广行“以仪轨受持发心之法”。第二、三、四座中，无需修念“未得律仪令得之理”，可直接转入“已得守护不坏之理”。

## 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、得已守护不坏之理。

### 己一、未得律仪令得之理

道次第中说愿、行二心依次而受。按寂天传承，则同受为宜。其理如下。

总“加行”次第，别“依止善知识之理”乃至“菩提心”诸正行所缘，务必令与相续和合而修。继而于观修顶上师长本尊之中，如是思惟：

为利一切母亲有情，应当速证正等觉位。是故，从今为始，乃至菩提，应受佛子律仪、学诸大行。乃至成佛，当受持“为利一切有情当获佛位”之心！

住此发心，胜解随行师长能仁而作念诵：

诸佛菩萨众，伏请护念我：  
如昔诸如来，发起菩提心，  
于诸菩萨学，依次善安住。  
我为利众生，亦发菩提心，  
于诸菩萨学，依次而修学。

诵三遍，胜解获得菩萨律仪。

我今结妙果，善得人中生，  
我今生佛家，今得成佛子。

我今当尽力，行顺种姓业，  
无过尊贵种，慎莫令玷污！<sup>①</sup>

诵一遍，生欢喜心。

## 己二、得已守护不坏之理

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(1)思惟菩提心利益；(2)昼三次、夜三次受持菩提心；(3)众生行径纵极恶劣，我心终不舍一有情；(4)为增长发心，当精勤积集供养三宝等二资粮。

又当断除(1)下至戏笑，于师长等妄语欺蒙；(2)于他行善令生悔意；(3)由嗔恚心说大乘菩萨恶名；(4)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。

总之，乃至菩提，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！二十一遍

此后应修“结行”如前。

座间应阅读有关开示慈心、悲心、菩提心建立及菩萨学处之经论等，如前。

---

① 《入菩萨行论·受持菩提心品第三》。

如是第七所缘“上士由自他相换发菩提心”之共与不共加行、正行，及未得律仪令得之发心仪轨、得已守护不坏之理，与结行及座间如何修竟。

## 第八修心所缘

总学佛子行六度四摄





## 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。

### 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。

#### 己一、座上如何修之理

分三：庚一、加行，庚二、正行，庚三、结行。

##### 庚一、加行

总摄一切归处师长尊，能仁金刚持前我启请！

此等如前。

启请师长本尊加持，令我与一切母亲有情皆能如理修学深、广诸菩萨广大行！ 七遍

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注入自他一切有情身心之中，无始以来所积一切罪障，尤其障碍心念“我与一切母亲有情皆能如理修学深、广诸菩萨广大行”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起心念“我与一切母亲有情皆能如理修学深、广诸菩萨广大行”之殊胜证德。一遍

## 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、成熟自相续之六波罗蜜多修持

分六：壬一、布施波罗蜜多修持，壬二、净戒波罗蜜多修持，壬三、安忍波罗蜜多修持，壬四、精进波罗蜜多修持，壬五、静虑波罗蜜多修持，壬六、般若波罗蜜多修持。

#### 壬一、布施波罗蜜多修持

于观修顶上师长本尊之中，如是思惟：

为利一切母亲有情，故当速获正等觉位。是故，当不顾名闻利养，于诸正法匮乏有情，尽己所能开示正法，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”；于诸贫穷匮乏有情，全不期求回报、异熟，断除悭吝，施予其所合宜资具，而行“财施”。如理修学三种布施。

简言之，为利一切母亲有情，故当速获正等觉位，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！ **二十一遍**

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“为利一切母亲有情，



故当速获正等觉位，是故，应将自己一切身、受用、善根无吝施予一切有情”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“为利一切母亲有情，故当速获正等觉位，是故，应将自己一切身、受用、善根无吝施予一切有情”之殊胜证德。 一遍

如是增长舍心即布施修持。

## 壬二、净戒波罗蜜多修持

于观修顶上师长本尊之中，如是思惟：

为利一切母亲有情，故当速获正等觉位。是故，与自所受许“断十不善”等律仪相违背之种种恶行，皆当断除；施等六度与戒等净善，自相续中未生令生、已生增长；复当令一切有情修习戒等净善，由是安置彼等于成熟解脱之道。启请师长本尊加持能如是行！ 二十一遍

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“为利一切母亲有情，故当速获正等觉位，是故，修持律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相

续中生起“为利一切母亲有情，故当速获正等觉位，是故，修持防护恶行之律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒”之殊胜证德。 一遍

### 壬三、安忍波罗蜜多修持

于观修顶上师长本尊之中，如是思惟：

为利一切母亲有情，故当速获正等觉位。是故，纵然一切有情与我为敌，刹那不起忿恨之心，以德报怨，令自他相续圆满安忍波罗蜜多等诸佛法。又，匮乏饮食、财物、住所、卧具等，遭遇病痛等不欲苦时，当思此等皆是往昔所积恶业之果，依此果报净除众多恶业，故非坏事。尤其为法所受诸苦，当生安忍，依此得近一切智道，故当甘受此等痛苦，由是截断自他生死、恶趣苦流。又，若能胜解黑白诸业异熟、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，果报极大。既胜解已，我为证得无上菩提，当如理修学十二分教所诠义之菩萨学处。启请师长本尊加持能如是行！ 二十一遍

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“修习耐怨害忍、安受苦忍、思择法忍”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹

澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“修习安受苦忍、耐怨害忍、思择法忍”之殊胜证德。 一遍

#### 壬四、精进波罗蜜多修持

于观修顶上师长本尊之中，如是思惟：

为利一切母亲有情，故当速获正等觉位。是故，为能成办相好等一一佛法、布施等一一菩萨法，纵经十万劫，住无间地狱，始证佛果位，我亦不舍精进，心生欢喜；而后于自相续，摄集深、广善法；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！ 二十一遍

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“修习擐甲精进、摄善法精进、饶益有情精进”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“修习擐甲精进、摄善法精进、饶益有情精进”之殊胜证德。 一遍

#### 壬五、静虑波罗蜜多修持

于观修顶上师长本尊之中，如是思惟：

为利一切母亲有情，故当速获正等觉位。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，如是等一切菩萨静虑，皆当修学。启请师长本尊加持能如是行！

二十一遍

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“修习一切菩萨静虑”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“修习一切菩萨静虑”之殊胜证德。一遍

## 壬六、般若波罗蜜多修持

于观修顶上师长本尊之中，如是思惟：

为利一切母亲有情，故当速获正等觉位。是故，通达胜义慧之实相明，通达世俗慧之五明，以及通达饶益有情慧，如是等一切种菩萨慧，皆当修学。启请师长本尊加持能如是行！二十一遍

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“为利一切母亲有情，

故当速获正等觉位，是故，当学通达胜义慧之实相明，通达世俗慧之五明，以及通达饶益有情慧等一切种菩萨慧”之罪障病魔等悉皆净除；身成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“为利一切母亲有情，故当速获正等觉位，是故，当学通达胜义慧之实相明，通达世俗慧之五明，以及通达饶益有情慧等一切种菩萨慧”之殊胜证德。 一遍

## 辛二、成熟他相续之四摄修持

于观修顶上师长本尊之中，如是思惟：

为利一切母亲有情，故当速获正等觉位。是故，于诸有情，先以“布施”摄为眷属；后由治罚、摄持之门为彼说法，此即“爱语”；令彼实修所说法义，此即“利行”；如为他说、自亦实修，此即“同事”。依于此等善妙利他方便，当置一切有情于成熟解脱之道。启请师长本尊加持能如是行！ 二十一遍

以启请故，观顶上师长本尊诸身分中降澍五色甘露、光明，注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“如理修习布施、爱语、利行、同事之四摄事”之罪障病魔等悉皆净除；身

成莹澈光明之体，寿命、福泽等功德悉皆增长，尤其自他相续中生起“如理修习布施、爱语、利行、同事之四摄事”之殊胜证德。一遍

### 庚三、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。

如是，第八所缘“上士总学佛子行成熟自相续之六波罗蜜多、成熟他相续之四摄”共与不共加行、正行、结行，及座间如何修竟。

## 第九修心所缘

别学后二度前者奢摩他







## 戊二、别学后二波罗蜜多之理

分二：己一、学静虑体性奢摩他之理，己二、学般若体性毗钵舍那之理。

### 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、加行，辛二、正行，辛三、结行。

##### 辛一、加行

先修共同加行次第。而后，

别于下、中士道修心，次住贤善妙地、共诸善友、于悦意僻静处，安住净戒，不与众人来往过密，断除粗分贪欲分别，少欲知足。坐安乐座，令身端直，足结金刚跏趺而坐，手结定印，呼吸自然等，完备修止诸因资粮。

##### 辛二、正行

修止所缘虽有多种，主要以缘佛身最善，此有成为堪修密法本尊瑜伽之器等多种需要，故当善观缘本尊身。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，于彼之

上，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，于自己脐间正前方虚空中端坐，一心专注而作观修。

或观：顶上师长本尊如一灯分二般化现出第二尊，融入自身，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。如空中虹，有相无体，一心专注而作观修。

尔时，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，此时不可随彼而行，当于根本所缘一心专注而作观修。起初纵无澄净光明体性之明显，亦当于半分明显之身义共相，一心专注而作观修。复于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，而后一心安住所缘，于心中念念不忘，将护修习。

此是初学者修习住心之要诀。

简言之，所谓：“依八行为因，断除五过失。”<sup>①</sup>当由依止八行为对治，断除五过失，而作修行。

又，初修三摩地时，“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”。

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，心力具足之坚固定解。

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、掉举生与未生。上等修持，沉没、掉举将现之时即能了知断除；中等修持，生已无间即能了知断除；下等修持，亦于沉没、掉举出现不久，亦必能了知断除。

然则，云何“昏沉”、“沉没”二者差别？所缘境不明了，身心沉重之相，即是“昏沉”。心中黑暗笼罩，虽未离所缘而驰散他境，然无澄分与明分、正念力弱，即是“粗分沉没”。若虽具澄分与明分，然决定所缘境之坚固定解力稍趋松弛，即是“细分

---

① 八行：信、欲、勤、轻安、正念、正知、作行、不作行；五过失：懈怠、忘失教授、沉没掉举、不作行、作行。

沉没”。此等对治，即当思惟三宝功德、作意光明相，及修“风心与虚空融合”等诸教授。

心于所缘境不能安住不动，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。

出现沉掉时，“不作行”是过失，彼对治是：沉掉生已无间能知，以“作行”而断除。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。彼二适中尺度为：若生散乱掉举，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。彼二交替而行，当可成办无过三摩地。若无敏锐定解执取力之明分，仅有澄分，不可保信。

微细沉掉亦得断除，心已持续入三摩地时，“作行”是过失。彼对治是不作行沉掉之对治，舍而安止。

以如是方便善加修行，依次获九住心，而后当

可成办具足身心轻安之奢摩他。二十一遍

或于座上结行之前，数数念诵。若仅以此不能生起正奢摩他，定须或半年、或一年住阿兰若处不间断修行。此处数数念诵，是为趣入谳熟奢摩他修行方便，及为培植习气。若谳熟于此等扼要，正修时于所缘数量与次第等皆善为通达，则利益极大。

### 辛三、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。

如是，第九所缘“上士别学后二度之前者奢摩他”之加行、正行、结行，及座间如何修竟。

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

北塔法轮寺

## 第十修心所缘

别学后二度后者毗钵舍那







## 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、加行，辛二、正行，辛三、结行。

#### 辛一、加行

总加行，同奢摩他一节。

别于此处，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；精勤集资净罪。此三事合修，是通达正见不可或缺之加行。

#### 辛二、正行

分二：壬一、决择修习补特伽罗无我之理，壬二、决择修习法无我之理。

#### 壬一、决择修习补特伽罗无我之理

佛经中说，虽有无边决择无我之正理，然初业行人依四扼要而决择，更易通晓。

决择之理：我等下至沉睡之际，内心亦坚执有“我”，此即俱生我执。受人诬陷时，自念无辜受他陷害，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

故心之总体当持续生为“我”想体性，次以心之一角而作观察。如是观时，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。是故不应单以听闻理解或文字了解为足，当于自相续上明确解此执著相。此是第一“所破显现理决定扼要”。

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，我亦有相续各异之五。复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，将遇未造业、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，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。

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，除去色蕴等四，尚有识蕴可以体认；将色蕴等一一除去后，亦应有如是所执之我认为相异，然非如此故，应思：如是所执之我与五蕴非异。

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，初修业者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之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定解，后得位中，应学一切现相虚妄不实、现为如幻游戏。

## 壬二、决择修习法无我之理

分二：癸一、决择修习有为法无自性之理，癸二、决择修习无为法无自性之理。

### 癸一、决择修习有为法无自性之理

分三：子一、决择色无自性，子二、决择心无自性，子三、决择不相应行无自性。

#### 子一、决择色无自性

以身为例，若非唯骨肉关节五支聚集之上唯分别安立，而有一自立而有之身，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身之上而有者，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，则心识所入之精血点亦成唯骨肉关节五支聚集身。如支有五，身亦有五支聚集之五身；若为异，则将头等各支除去后，

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、决择心无自性

以今日之心为例，若非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除去后，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、决择不相应行无自性

如时间，以一年为例，若非年之安立所依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，则将十二月一一除去后，尚有年可得，然非如此故，当知绝无如此之年，引发定解，如前修习。

## 癸二、决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、房舍等生死涅槃一切法，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，是虚妄无实之体性，为后得如幻瑜伽。善修此二已，由观察力引发身心轻安，此乐所摄持之定，即安立为具相毗钵舍那。

### 二十一遍

复应于座上结行之前，数数念诵。如是仅数数念诵，虽不能成就毗钵舍那，然依修习毗钵舍那，串习决择法无我与补特伽罗无我之方便，所破决定扼要、周遍决定扼要、离谛实一决定扼要、离谛实异决定扼要，而后成就具相奢摩他，由是修习法无我与补特伽罗无我之毗钵舍那，善为通达如前所说决择正见之理，利益极大。

## 辛三、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，第十所缘“上士别学后二度之后者毗钵舍那”加行、正行、结行，及座间如何修竟。

如是以共同道净治相续已，当决定趣入金刚乘。若依此道，不待三大阿僧祇劫，即能顺易圆满二种资粮。

此于“依止善知识之理”乃至“止观”诸法作觉受引导，

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，此即于暇满身取心要之最胜方便。

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！

此《菩提道次第明晰引导·趣入一切相智安乐道》，为班禅善慧法幢大师，于某夏季法会为僧伽海会所作开示之笔记，复经班禅仁波切过目审订而成。

如是，此《实修轨理·易诵汇编》，世称夏坝活佛格勒克珠·降白降措，梵文名曰 सरोम्बेघोष (Saromeghaghosa) 海云音，始撰于2014年2月14日，于夏坝嘛通寺为僧俗圆满讲授五日《道次第明晰引导》圆满之际，汇集道次第传承师长诸要教授摄于一处而成。是月十九日稍作修改，于理塘自寓所“喜乐林”圆满撰成。愿曼殊师长圣教妙宝永不衰微，辗转增盛！

此《安乐道易诵仪轨汇编》由弟子马艳等由藏译汉，经恩师夏坝仁波切亲为审订。其中，六加行等多分出自《成就盛宴》，道次第修行部分以江波译师《安乐道》(修订稿)为基础，为便于念诵，略作修订。2014年5月译竟。

सर्वमङ्गलं 愿吉祥！

2014年9月初次校订。

2015年7月再次校订。





## 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。

本书由 妙善法灯、张馨丹、法界众生 发心  
恭印 2000 册。

## 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。

学习资料 内部使用