

菩提道次第直授

——趣入一切種智速疾道

著者：第五世班禪大師 洛桑耶喜

譯者：緣宗法師

敬禮大寶上師能仁！（皈敬禮）

無比大悲心利鈎，拔濟他佛所難救，
難調暴惡諸眾生，虔禮最勝釋迦佛。
怙主彌勒廣大行，弘深中觀文殊尊，
龍樹無著瞻部嚴，直至菩提我皈依。
講修勝主阿底峽，傳噶當教仲敦巴，
四瑜伽士三昆仲，噶當上師我虔禮。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

二

圓滿聖教善慧海，講辯著濤浪飛空，
潔白美譽濺十方，頂禮善慧名稱足。
善慧法幢勝士擎，語中自在善慧海，
示無謬道諸恩師，虔禮悲鈎祈攝受！

在此，為了引導具有善緣，不願耽溺於華麗的辭藻，而一心希求一切種智的有緣眾生，令其趣入圓滿佛地的菩提道次第引導。

總文分二：

甲一：講述傳承上師的源流，由此對道的數量、次第生起決定；

甲二：生起定解後，正於道次第修心。

甲一：上師源流：如同江河源自雪山，正法的流傳則源於聖教的教主、圓滿的佛陀——釋迦世尊。此三士道次第，有廣行道次及甚深道次兩種：前者從

釋迦佛傳給至尊彌勒，其後由無著、世親兄弟等次第相傳而來；後者從釋迦佛傳給文殊菩薩，再由龍樹菩薩等次第相傳而來。最終這兩種傳承匯集於阿底峽尊者。

在聖教中，龍樹菩薩素來被稱為第二佛陀，而龍樹菩薩所通達的一切佛法，阿底峽尊者也無不通達，因此對阿底峽尊者應生起他是聖教宗主的敬信心。阿底峽尊者將此道次第秘密地傳授予善知識仲敦巴，仲敦巴尊者曾不解地問：「尊者為何對他人傳授密咒，而對我傳這個道次第呢？」

尊者回答：「除你之外，我沒有找到可以托付這個法的人呀！」然後把這個法口授給了仲敦巴尊者，這是加持他成為教法之主，也是善知識仲敦巴弘法利生的事業將來極為廣大的緣起。

其後，大善知識仲敦巴講授於瑜伽自在大阿蘭若師，又傳至內烏素巴，他傳給塔瑪巴及傑欽波二人。善知識仲敦巴還將道次第傳給了京俄瓦·戒熾，戒熾傳給甲域瓦。這兩種是噶當教授派道次第傳承，法王宗喀巴大師從洛紮大成

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

四

就者事業金剛處獲得。

此外，由仲敦巴尊者傳給善知識博多瓦，博多瓦傳給善知識多瓦及霞熱瓦的噶當教典派道次第傳承，宗大師從紮古寺大堪布法護賢處獲得。這些上師相承的次第在《道次第祈禱頌》中有明述。

宗喀巴大師起初以修文殊菩薩所講的三要——出離心、菩提心和清淨見為主，後在熱振寺迎請來著名的阿底峽尊者「側首像」，並長時猛勵地祈禱，由此，親見從圓滿佛陀直至洛紮大成就者虛空幢等一切傳承上師。尤其親見阿底峽尊者、仲敦巴、博多瓦、霞熱瓦等長達一月之久，獲賜許多教授教誡。

最後，博多瓦等三尊融入阿底峽尊者，尊者舒手摩大師頂說：「你應當對教法作廣大的事業！修行菩提利益眾生，讓我來做你的助伴吧！」言訖不現。象這樣稀有的徵兆出現了很多。

那時，在大堪布素浦巴寶吉祥賢及大譯師勝怙吉祥賢等的勸請下，宗喀巴大師著作了《菩提道次第廣論》。

文殊菩薩問：「你著的論文的内容有沒有攝入我所講的出離心、菩提心、清淨見三主要道呢？」

大師稟道：「這部論是以三主要道為命脈，充以《道炬論》等的教理，結合成為三士道次第而寫的。」

宗喀巴大師著作此論的過程中，有著如此不可思議的秘密史跡，因此，這個道次第的要點也可說是文殊菩薩傳授給宗喀巴大師的。

宗喀巴大師有許多受持這個法脈的弟子，傳承情況極多。其中，溫薩巴父子所聽受的傳承是由宗大師、賈曹傑、持律大師名稱幢、克主傑、慧獅子、持律慧隱、班禪法幢、勝護賢、成就自在善慧義成、佛智、班禪一切智善慧法幢直至金剛持寶幢吉祥賢，我從寶幢大師的恩德中獲得此法。另外，還有由宗大師傳給慧獅子，再至持律慧隱，以及由宗大師傳給持律名稱幢，再至慧獅子的傳承。

宗大師在著成《廣論》後，刪去其中引經據典和廣作破立的内容，攝其心

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

六

要著為《略論》。然因所化有情的慧力每況愈下，於《廣論》中大師曾慈悲地說：「然能了知一切講說皆為修持者，實屬少際，故能略攝所應修事，亦可別書。」依此密意，第四世班禪一切智作《菩提道次第安樂道》，法王一切智（第五世達賴喇嘛）作《文殊口授》，二者篇幅廣略適中，又有教理的抉擇論證，後學者若能依之而修，實無不可，然因他人殷重勸請，希望本人再造一部道次第直授，同時又考慮到自己往昔所集的福力微弱，智慧淺薄，若能藉此因緣，對道次第生起更深的悟解，比起一味探求高量的地道諸果還要關鍵重要，因此，對道的數量、次第、體性等各方面，儘自所解敘述如下：

對於造者殊勝、法殊勝以及如何聽聞講說正法，應從《廣論》及《略論》中了知。

《廣論》中「故彼（菩提道炬論）之作者，亦即此論之作者。」此句的意義，有人認為「這是宗喀巴大師為了說明他本人與阿底峽尊者是同一心續」，雖然事實上來說，他們二位是同一心續，但是宗大師極為持重謙遜，怎麼會承

認自己與阿底峽尊者為同一心識呢？因此，其中的深義應為：《菩提道炬論》為《菩提道次第論》、《聖教次第》、《勝道》等所解釋的根本經典，所以說「亦即此論之作者」，這裏所說的造者即是阿底峽尊者。猶如在各種經論的大疏中把後面的「由誰所造」提到最初解說一樣。

另外，某些阿底峽尊者的遊記中稱尊者在藏地住了十三年，然而宗大師則說住了十七年，這種說法才是合理的。尊者傳記的來源當推那措譯師，那措譯師依止尊者十九年，印度兩年，西藏十七年。

那措譯師所著的《八十贊》中說：

「十九年中常依止，不見師尊身語意，沾有絲毫錯亂垢。」

「索瑪吾熱處，師講分別熾，

云於廿年後，吾將捨身壽，

其後二年時，臨去西藏前，

戒香寺院處，又稱十八年，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

八

後將捨身壽，身將留藏地，
其言皆無謬，稀有此為至！」

有人問：「依《道炬論》及《道次第》可通達一切教法互不相違、佛所說的一切法皆可作為修行教授，然而說佛所說的一切法門都攝在三士道次第中，有什麼理由讓人信服呢？上士道在心中生起須共中士道作為前行，欲生起共中士道又須共下士道作為前行，這又是什麼原因呢？」

一切聖言所示諸道都攝入三士道次第中者，因為諸佛從最初發菩提心，中間積聚廣大資糧，直至示現圓滿成佛，無不是為了利益有情，所說的一切法都是為了成辦有情的義利。有情的利益有現前的增上生和究竟的決定勝兩種，從成辦現前增上生出發所說的法類，攝入共或正下士道中；決定勝又分為解脫和一切種智兩種，為成辦解脫而說的一切法類，攝入共或正中士道中，為成辦一切種智所說的一切法則攝入上士道之中。

大乘分波羅蜜多乘和金剛乘兩種，二者的入門決定唯是菩提心。菩提心要

在心中生起，須要不忍一切眾生為苦所逼的大悲心，要生起此大悲心，則須中下士道中所說的兩個內容作為前引，即自己要怖畏輪迴惡趣之苦，並且深信三寶有能力救護自己作為前行，若自己尚未強烈地生起從輪迴惡趣中尋求解脫的心，又怎能生起強烈的大悲心，不忍其它有情為苦所逼呢？

《地藏十輪經》中：

「無力飲河，詎能吞海？

不堪二乘，焉學大乘？」

《廣論》中：

「若自思維，漂流苦海，安樂匱乏，眾苦逼惱，

曾無毛豎，則於他有情，樂少苦多，豈生不忍。」

《入行論》中：

「彼等為自利，尚且未夢及，

況為他有情，生此饒益心？」（文見第一品《菩提心利益品》）

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇

因此，這裏以三士道次第漸次引導的密意，不是為了引導趣入正中、下士道，而是將共中、下士道納入到上士道的前行淨罪積資中而作引導。

若問：「既然中下士法類是上士道的支分，那麼一個上士道就可以了，何必還要共中、下士道次第的虛名呢？」

於此當知，三士道分開引導有兩大用處：首先，如此可以摧伏那些中下士道尚未在心中生起，卻自詡為上士者的我慢之心；其次，這樣對上中下根的有情都有大利益。如何利益的呢？即中上士夫一定需要獲得增上生位的身體，以用來持續修習正法；下根的補特伽羅若未生起中下士夫的心量，雖思趣入上士道，然終生不起上士意樂，又棄捨了下二者，終將一無所成。

因此，若欲趣入大乘尤其無上瑜伽者，須將共中下士道作為殷重修習的要點，此至關重要。

文殊菩薩說：「因此，暫且放下所謂的甚深密咒教授，最初應對出離心、菩提心盡己所能生起覺受，此若生起，則一切善法自然轉成解脫及一切種智之

因了。那些認為此不值得修習的人，實在是全不了知聖道的關鍵所在。」

甲二、生起定解後，正於道次第修心，分二：乙一、道之根本依止善知識；乙二、依止後如何修心的情況。

乙一、道之根本依止善知識，分二：丙一、座中如何行；丙二、座間如何行。

丙一、座中如何行，分三：丁一、加行；丁二、正行；丁三、結行。

丁一、加行分六：戊一、先淨掃禪室，陳設身語意三依（佛像經塔）；戊二、由無諂誑的心，莊嚴陳設清淨供品；戊三、在舒適墊子上以八支坐或隨自適意而坐，在殊勝善心中修習皈依、發心及四無量心；戊四、清晰觀想資糧田；戊五、攝諸積資淨障扼要供獻七支供及曼紮；戊六、至心祈禱，定須令心與教授相融合。

其中戊一、淨掃禪室與陳設身語意三依者：無論寺院、草原或山林中，淨掃禪室的方式都一樣。尤其在山林中，自己的住處若比較寬敞，可以在茅蓬四方安置四垛，觀想為四大天王並供獻供品及朵瑪，囑託事業，淨除修習道次第引導的違緣，成辦所需的順緣。

將房屋灑掃乾淨，務令舒適樂意居住。而後恭敬陳設身語意依，以前嚙當派諸上師常佩著釋迦牟尼佛像，可將如此的佛像安置於自己面前的高臺上，應當生起真佛想。若無佛像，則可以修持曼紮代替：在曼紮光滑的表面塗抹牛淨物妙香。若曼紮也沒有，那麼可以在木板或石板上放九堆青稞或米，清晰觀想此即釋迦牟尼佛及其眷屬。

在自己的座墊下用白土畫上右旋的吉祥旋，整齊鋪上軟草，尖朝內，根向外。往昔釋迦佛示現從賣草童子吉祥處接受軟草，尖內根外，鋪成座墊，於十五日啟明星升起時，證得圓滿正覺，往昔既有這樣的因緣，隨行諸佛事跡的有情也應當這樣修行。若有縫製的軟墊則更好，若沒有，用柔軟的草墊或者粗毛

布墊都可以。鋪時後面稍高，前面稍低，均勻而鋪。

戊二、次當由無諂誑的心，莊嚴陳設清淨供品，供器以金銀為上，次為銅制，沒有條件則木器也可以。佈設供品淨水時，不可敷衍塞責或隨波逐流，也不應為了期求今生的名聞利養，而應為了利益一切如母有情，必須速疾速疾證得圓滿正覺的佛位，為此而供養三寶。若能這樣思維佈設供品，供獻者才能得益，這樣獻供才有意義。

戊三、所謂「在舒適墊子上以八支坐或隨自適意而坐」中的八支，溫薩巴大師說：

「手足及腰三，唇齒舌為四，頭眼肩氣息，為毗盧八支。」

(一) 依大師所說，在安樂座上，以金剛跏趺或半跏趺坐均可。所謂半跏

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四

趺，則指左腳在內右腳置外，把左腳跟放在靠近會陰處的地方，左腳面不要被壓在右大腿下面，或被擠在右大腿內側；

(二) 雙手結等持印置於臍下四指處，右手在上，左手在下，二拇指尖稍稍相觸，這對於氣脈的運行有著特殊的緣起；

(三) 腰應當伸直，脖頸略向內勾；

(四) 齒唇自然鬆弛，舌尖微抵上齶；

(五) 頭勿偏斜，正直而住；

(六) 眼視鼻尖；

(七) 雙肩平舒；

(八) 氣息均勻舒緩，如此合為八支。

氣息均勻，指呼吸不可急促有聲等，若氣息不勻，可以慢慢地數出入息，數到二十一然後修定，則堪為修定之器。

格丹口傳《根本大寶手印佛之正道》中說：

「於安樂座上，身具七支坐，淨以九節風。」

昔日噶居派中有的上師以為修行者最初應作的是毗盧八支，如經初的梵文一樣，另外一些上師則認為修行者最初應作的是修信心，如經初的梵文。自宗則以為修行者最初應作的是觀察內心的動機，班禪一切智所著的《極白增上心問答善慧笑音》中說：

「行者初應作，善觀自內心，
如經首梵字，無比勝師許。」

因而起初應仔細觀察自己內心的動機，然後修習菩提道次第引導。應當觀察：「自己是希求今世八法的名聞利養而修行，還是為了後世而修行呢？」如果是為了今生的名聞利養而修行，則不論造何業，都不會對後世有利。

《秘密總續》中說：「千萬不要貪求今世的果報，如果祇是把希望寄託在今世，對來世不會有什麼利益，但如果希求來世的圓滿，今生的果報卻會廣博充盈。」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一六

阿底峽尊者也說：「譬如草木，若根是毒，則其枝葉也是毒，若根是藥，則其枝葉也是藥。同樣，由貪瞋癡三毒發起所作的任何業，唯是惡不善業。」

仲敦巴曾問尊者：「若為今生的福樂利養恭敬，所作的業，果報是什麼呢？」尊者答道：「也僅是如此而已。」又問：「後世如何呢？」尊者說：「地獄、惡鬼、畜生！」

以此觀之，若為今生的名聞利養所造之業多成惡趣之因，若為後世人天福樂所造之業多成漂沒生死之因，而心中唯求一己的寂靜安樂，則將墮入寂滅邊。

善心有許多種，如淨信三寶，深信業果，希求布施持戒等，然而這裏所說的「殊勝善心」，唯指菩提心。

應當這樣思維：「我為種種痛苦所逼迫，同樣，一切有情也為痛苦所逼惱，這些為苦所逼的有情無一不曾作過自己的母親，而且往昔無數生中都曾無數次作過自己的母親，當初作母親的時候，也象今生的母親一樣，對自己疼愛哺養，深恩無能酬報。因此把一切有情從痛苦中解救出來的重擔，責無旁貸地應當由

我承擔，然而我現在不要說對一切有情，就連一個有情的利益也無法令其達到究竟，不僅如此，即使證到聲聞、緣覺兩種阿羅漢果，也僅能些微利益有情，沒有能力將一切有情都安立於佛地，而這種力量祇有圓滿的佛陀才能具有，因此，為了利益一切有情，我必須證得圓滿正覺的佛陀寶位。」如此般重修習，直到對菩提心生起覺受。

以發心攝持而修皈依的情況：觀想自己的面前虛空之中，八大獅子擎舉著高廣的寶座，其中種種蓮花日月墊上，端坐著釋迦牟尼佛，體性則是自己的根本上師，身紫磨金色，頭具頂髻，一面二手，右手鎮地，左手等持，上托甘露盈滿的鉢器，身披紅黃法衣，相好端嚴，以澄淨的光明為體，於自身所發的光蘊中金剛跏趺而坐。四週圍繞著根本傳承的諸上師、本尊、佛、菩薩、勇士、空行、護法。每尊面前精美圓滿的座上，陳列著各自所說的教法，呈現為光明的經函相。

觀想資糧田諸尊對自己熙怡歡喜，自己也隨念諸尊的功德及大悲，生起極

大的敬信心，住在這樣的狀態中，而作思維：

龍樹菩薩曾說：

「昔漂沒生死，飲乳逾四海，

轉受異生身，更飲多於彼。」

聖天菩薩說：

「浩浩生死海，大苦無邊際，

愚癡汝沈溺，云何不生懼？」

如其所說，苦海深廣難量，沈迷其中，卻沒有絲毫恐怖毛豎的感覺，象你這樣的人不是愚夫，難道還會是智者嗎？自己及一切有情從無始至今，在輪迴中受盡種種痛苦，尤其三惡道中的種種大苦，現在依然不知哪裏才是苦海的邊際，不知道苦海究竟有多深？這一次偶然獲得難得義大的殊勝暇滿之身，又值遇到極難值遇的聖教佛法，若不在此時根除一切輪迴的痛苦，證得最勝解脫圓滿正覺的佛位，那麼將來仍將受無盡的輪迴，尤其三惡道的痛苦。而有能力

從這些痛苦中救護我的，唯有安住在面前的上師三寶，我為了利益一切有情，必須證得佛陀的寶位，因此我當皈依上師三寶。

這樣思維以後，觀自己與周圍的一切有情各隨自力，緩緩而誦「皈依上師」一百零八遍或二十一遍，至少也要誦三遍。

此時的所緣者，觀上師能仁及周圍有直接或間接法緣的傳承上師身中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，淨化無始以來積聚的一切罪障，尤其損傷吉祥上師的法體、違背上師的教言、擾亂上師的心意，以及不信、凌辱、譏毀等一切違背依師法的罪障，猶如煙汁、墨汁一般從所有根門及毛孔中排出，自身變得清淨瑩潔。譬如附著於陡峭崖壁上的熱灰，用水一沖就沖掉了。又好像手持明燈進入暗室，黑暗自然消失於無形。這兩種比喻，溫薩巴大師以為後者的力量更大一些。如是一切沒有如法依止上師的罪障皆得清淨，一切壽命福德及教證功德皆得增長，特別是上師身語意的加持進入自他一切有情身心之中，自他一切有情都進入到上師的庇護之下。

這樣思維以後，隨力念誦「皈依佛」若干遍。這時心中的所緣者，觀想金剛持佛的周圍環繞著密集、勝樂、大威德三尊，以及喜金剛、時輪金剛、賢劫千佛、三十五佛等，諸尊身中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，由此無始所積的一切罪障，尤其是皈依佛後，惡心出佛身血、毀壞佛塔等，一切違背皈依學處的所有罪障皆得清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切壽命福德及教證功德皆得增長，特別是佛身語意的加持進入自他一切有情身心之中，自他一切有情都進入到佛的庇護之下。

其後隨力念誦「皈依法」，心中觀想：皈依境諸尊面前經函中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其誹謗正法、售貨典當、置赤地穢處，其中誹謗正法，如以信解共通乘為由，而誹謗大乘；或以信解波羅蜜多乘為由，謗密咒乘；密乘之中，或信解下下部，而誹謗上部；亦或勝解上上部而誹謗下下部；還有誹謗說法師「有無辯才」等，由誹謗說法者而成為誹謗其心續上的一切正法。總之依法所生的罪過非常微細，如《三

摩地王經》中：

「較人破膽部，一切諸佛塔，
若謗正法典，罪過此尤重。」

較人盡殺卻，恒沙阿羅漢，

若謗正法典，罪過此尤重。」如是等等一切違背皈依法的罪障皆得清淨，一切壽命福德教證功德皆得增長，自身變為瑩澈的光明之體，所有法寶的加持進入自他一切有情身心之中，一切有情皆進入法寶的庇護之下。

隨力念誦「皈依僧」若干遍，觀想從菩薩、聲聞、緣覺、勇士、空行、護法的身中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其誹謗聖僧、離間和合僧、侵奪僧財等一切違背皈依僧的罪障皆得清淨，自身變為瑩澈的光明之體。一切壽命福德教證功德皆得增長，僧寶的加持進入一切自他有情的身心之中，一切有情皆進入僧寶的庇護之下。

隨後誦皈依頌：「諸佛正法賢聖僧，直至菩提我皈依」，思維資糧田諸尊身

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

二一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

二一

中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其於違背皈依三寶的一切罪障皆得清淨，身體變為瑩澈的光明之體，一切壽命福德教證功德皆得增長，三寶的加持進入自他一切有情身心之中，一切有情皆進入三寶的庇護之下。

誦發心頌：「我集施等諸資糧，為利有情願成佛」。思維：我依布施、持戒、修持等所生的一切善根，為了利益一切有情，惟願速疾速疾證得圓滿正覺的佛位，發起願菩提心；進而思維：為了利益一切如母有情，我須速疾速疾證得圓滿正覺的寶位，為此，必須修學六度四攝等一切佛子大行，發起行菩提心。

如是發心後，觀想上師能仁身中又化現出一尊上師能仁，溶入自身，自己清晰地瞬間變成上師能仁，此時，當修習「我即上師能仁」的慢心，這有著特殊的緣起云。先覺有言：「若主要修習寂止，到不到修止的階段，沒有什麼差別，在此處即可依自成之鮮明上師能仁身為所緣境而修寂止。」思維從自成的上師能仁身中放光，照觸周圍一切有情，令一切有情皆安住於能仁的寶位。

其後當修四無量心，思維：由愛自而瞋他的貪瞋，令一切有情備嘗痛苦，若能令一切有情安住於遠離貪瞋的平等捨心該有多好！願他們能夠安住，我當令他們安住，祈求上師本尊加持令我具此能力。這是修平等捨心；

次當思維：一切有情若能具足安樂及安樂之因該有多好！願他們能具足，我當令他們具足，祈求上師本尊加持令我具此能力。這是修習慈心；

一切有情若能遠離痛苦及痛苦之因該有多好！惟願他們能夠遠離，我當令他們遠離，祈求上師本尊加持令我具此能力。這是修習悲心；

一切有情若能不離善趣及解脫的勝樂該有多好！願不遠離，我當令其不離，祈求上師本尊加持令我具此能力。這是修習喜心。

這樣修習以後，觀一切資糧田諸尊身中降下五彩甘露，注入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其障礙自他有情修習四無量心的一切疾病魔障皆得清淨，身體變為瑩澈的光明之體，一切壽命福德教證功德皆得增長，自他一切有情皆安住於四無量心之中。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

二二

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

二四

如前所說修習皈依發心、四無量心以後，以不忍有情被苦所逼的強烈悲心為動機，思維：為利一切如母有情，無論如何我當速疾速疾證得圓滿佛陀的寶位，為此我當趣入甚深的上師本尊瑜伽，依之修習道次第引導。思維七遍或二十一遍。

此處「速疾速疾」中說兩次速疾有何意義呢？溫薩巴大師以為：依修習菩提道次第引導的方式而修道，為第一層「速疾」之義；以上師瑜伽作為道之命根而修，為第二層「速疾」之義。另有些智者認為：不須經歷三大阿僧祇劫積集資糧，現生即可成佛，是為第一層「速疾」之義；在此濁世短壽時，能一生中成就佛果，是第二層「速疾」之義。

以上師瑜伽作為道之命根修道能速疾成佛。

善知識仲敦巴說：「祈禱尊者的加持力，較之祈禱其他任何佛像經塔等的加持力都更大。」

宗喀巴大師曾說：「故於聽聞不能持文，思惟不能解義，修習相續不生，

慧力至極微劣時，依福田力是要教授。」

諦洛巴曾對那若巴說：「具效之中最勝者，惟上師乎瑜伽士！」

莫覺巴說：「僅靠勤苦地修行，能否解脫猶存疑慮，若能敬信上師，那麼解脫就無庸置疑了」。又說：「觀音菩薩若是白色，就讓他是白色吧！金剛瑜伽母若是紅色，就讓她也是紅色吧！歡喜金剛若是藍色，就讓他是藍色吧！反正不管我住在哪裏，從沒與上師的顯現分離過，一生成佛的征相好像正在到來！」

戊四、清晰觀想資糧田，分為上師供資糧田與此處直授儀軌的資糧田兩種，隨一皆可。

若是上師供資糧田，當觀想面前的虛空中，有一棵廣大的如意寶樹，綠葉花果莊嚴，八大獅子擎舉的高廣寶座上，有不可思議的雜色蓮瓣，最下端的蓮瓣向下略掩寶座，上面的蓮瓣越來越細小，最上端四片蓮瓣中心，種種蓮花日月為墊，上坐自己的三恩根本上師，現為金剛持比丘相，身藏紅花色，右手說

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

二五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

二六

法印，左手等持印，上托鉢盂甘露盈滿，披著褐黃色法衣，頂戴金黃色的班智達帽，相好莊嚴，以澄淨的光明為體，金剛跏趺坐於自身所發的光蘊之中，心間有釋迦牟尼佛，釋迦佛的心中是金剛持佛。

上師右邊的蓮瓣上是大威德金剛諸天眾等，左邊的蓮瓣上是勝樂金剛諸天眾，前面的蓮瓣上是密集金剛諸天眾，後面的蓮瓣上是歡喜金剛諸天眾等環繞。其下一層的蓮瓣上有時輪金剛、黑閻摩敵、紅閻摩敵等無上瑜伽部的諸天眾圍繞。

再下一層為普明大日如來等瑜伽部的諸天眾圍繞。

次為毗盧遮那現證佛等行部諸天眾圍繞。

其次為能仁誓言三尊等事部諸天眾圍繞。

其下有賢劫千佛、三十五佛等圍繞安住。

其下有八大菩薩等諸菩薩眾圍繞安住。

其下為十二緣覺等圍繞。

又下為十六羅漢等諸大聲聞圍繞。

又下為勇士空行聖眾圍繞安住。

最下為諸護法眾圍繞安住。

外圍有尋香眾圍繞著持國天王，瓶腹夜叉圍繞著增長天王，諸龍眾圍繞著廣目天王，夜叉眾圍繞著多聞天王，威嚴地安住於四方，守護遮止自己的障難。

上師能仁心間向上方放出與上師數相等的光芒，光端雜色蓮花的日月墊上，安住著大金剛持，修行加持派的傳承上師諦洛巴、那若巴、吉祥最勝仲比巴等圍繞安住。右方光端雜色蓮花的日月墊上，無著菩薩等廣行派的傳承上師圍繞著至尊彌勒安然而住。左方的光端雜色蓮花日月墊上，龍樹菩薩等深見派的傳承上師圍繞著至尊文殊安然而住。在前方與自己直接法緣的諸上師圍繞著自己的根本上師安然而住。諸尊的面前各有一莊嚴圓滿的供桌，其上供有各自所說的教法，呈現為光明的經函相。資糧田外圍，隨應化機幻變出不可思議的種種景象散向十方。

直投資糧田的觀想法者，觀自己面前的虛空中，八大獅子高擎寶座，其上稍後，有一八獅擎舉的略小寶座，座端雜色蓮花日月墊上，體性是自己的根本上師，外相現為釋迦牟尼佛，身紫磨金色，頂髻莊嚴，一面二手，右手說法印，左手等持印，上托甘露盈滿的鉢盂，身披褐黃色法衣，相好端嚴，以澄淨的光明為體，金剛跏趺，安住於自身放出的光蘊之中。上師能仁的心中放光，數量等同諸位上師的數目，照向上方光端的蓮月座上，修行加持派傳承上師圍繞著金剛持安然而住，右方光端的蓮月座上，廣大行派的諸傳承上師圍著至尊彌勒安然而住，左方光端的蓮月座上，甚深見派的諸傳承上師圍繞著至尊文殊安然而住，前方光端的獅子蓮月座上，與自己有法緣的諸位上師圍繞著具恩根本上師安然而住。周圍諸本尊、佛、菩薩、勇父、勇母及護法等智慧眾圍繞安住，諸尊面前各有一莊嚴圓滿的供桌，其上擺放著各自所說的教法，呈現為光明的經函相。資糧田的外圍，隨所化機，向十方散射著不可思議的幻化景象。

一切主從諸尊頂上有白色「喻」字，喉間有紅色「阿」字，心間有藍色「吽」

字。觀想清晰後，觀上師能仁心間「吽」字放光，從自性處迎請與自所修相同的智慧尊，念誦：

「一切有情怙，摧滅魔軍天，
遍知一切法，祈佛眷眾降！
無數曠劫中，憫眾修大悲，
善願悉圓滿，饒益有情故，
法界雙運宮，顯神變教示，
盡解脫有情，聖眾降安住。」
迎請智慧尊融入各個三昧耶尊。

戊五、觀起浴室向諸尊供獻沐浴後，供獻七支供及曼紮，此攝諸積資懺淨的扼要。

初頂禮支：觀自身變化出剎土微塵數量的化身而作頂禮，此為身頂禮；一

一化身有無量頭，一一頭有無量口，一一口有無量舌，各出無量微妙音聲讚歎諸佛，此為語頂禮；觀一切資糧田沒有纖毫的過失，具備一切的功德，自己懷著虔誠的心，此為意頂禮。而身口意三門頂禮者：

俱胝圓滿妙善所生身，滿足無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所如意，釋迦本師至尊前頂禮！
慈氏無著世親解脫軍，勝軍調伏軍及名稱軍，
獅賢孤薩黎二金洲師，廣大行派諸師前頂禮！
文殊及摧有無龍樹尊，月稱及與大明杜鵑師，
護佛密意聖者父子等，深見傳承諸師前頂禮！
大悲深邃善逝金剛持，勝視諦洛巴及那若巴，
祥聖仲比巴及阿底峽，修行加持傳承師前禮！
無緣大悲寶藏觀世音，無垢智王威主妙吉祥，
雪域智者頂嚴宗喀巴，善慧名稱足下虔頂禮！

修習至尊文殊所開示，自在精通顯密廣大海，
善慧法王座下美妙飾，文殊大海足下虔頂禮！
串修潔白樂善二資力，證得吉祥四身勝寶位，
賢妙大行不捨所化眾，吉祥上師足下虔頂禮！（克主傑）
善析無央正法深密意，智者眾中如幢頂端嚴，（跋索·法幢）
吉祥龍樹第二法王尊，具賢善名足下虔頂禮！
諸佛所宣正法之精髓，攝之一處精進而修習，
即生證得殊勝金剛身，無死最勝瑜伽士前禮！
吉祥上師大樂諸悉地，盡施有情善慧金剛持，
三寶總集至尊幻化身，善慧義成足下虔頂禮！（溫薩巴）
宿世發心成就大願力，如今受持善慧教心髓，
遠離破立取捨瑜伽士，佛智大師足下虔頂禮！
一切善妙功德之生源，無垢善慧聖教法殿頂，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三二

具大威德持執勝法幢，吉祥上師足下虔頂禮！（第四世班禪）
三寶大悲智慧攝一身，第二法王教證講修幢，
受持飄揚諸方最勝尊，總持正士足下虔頂禮！
遍攝三寶上師金剛持，隨機示現種種善知識，
普賜殊勝共通諸悉地，具恩上師諸尊前頂禮！
隨後念誦：

「無上導師佛陀寶，無上救護正法寶，
無上指引僧伽寶，無上三寶前頂禮」
「一切凡應敬禮處，普攝塵刹數無餘，
我以殊勝深信心，運清淨身咸敬禮」

《普賢行願品》中：

三門總禮者：

「所有十方世界中，三世一切人獅子，

我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘」
不是僅僅頂禮一方世界或一時的佛世尊，而是至心三門恭敬頂禮十方三世安住的一切諸佛世尊。

三門頂禮中，身頂禮者：

「普賢行願威神力，普現一切如來前，
一身復現剎塵身，一一遍禮剎塵佛」

是說十方三世所有的一切諸佛世尊，如在面前一般，清晰地顯現在心中，自身化現佛剎微塵數的化身而虔敬頂禮，應當對諸佛世尊普賢大行生起敬信，由此發起禮敬。

意頂禮者：

「於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿」

觀想每一微塵上，有微塵數的佛世尊，各各在菩薩眷眾的圍繞下安然而

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三四

住，生起隨念諸佛功德的勝解。

語頂禮者：

「以眾支分音聲海，普出無盡妙言辭」

諸佛的功德，難以讚歎窮盡，觀想一一身中化現無量頭，一一頭上化現無量口，一一口中化現無量舌，各出微妙悅耳的音聲讚歎諸佛世尊。此處所謂「音聲」指讚頌音。此中「支分」指因，即指舌（此處漢文為「各以一切音聲海」），「海」為極多的意思。

供養支：

如《廣供養鬘》而行，攝之則為有上供與無上供兩種。

有上供養：

「以諸最勝妙花鬘，伎樂塗香及傘蓋，
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來，
最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，

一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來」

「妙花」指人天中殊美的花朵，「鬢」就是諸多花朵貫穿在一起，一切真花或製作的花都可供養。「伎樂」指琵琶等弦樂、貝笛等吹奏樂、鼓鑼等打擊樂、以及鈴等搖振樂。「塗香」指芬馥的香水、香膏等。「傘蓋」指華美的寶蓋，「燈燭」指點燃芳香酥油燈等，芬芳而明亮，或供養夜明珠等，在夜晚也光明如白晝。「薰香」指配製的和合香和天然的一種香，前者如現在的長香，後者如沈香、安息香等。「最勝衣服」指最好的衣物。「最勝香」為馥郁氤氳溢於三界的香水等。「末香燒香」指可撒的香粉、可薰燃的香袋、畫壇城的彩粉等堆積如須彌山王一般。「莊嚴具」指前面所說的種種供品陳列起來，量多、質妙、種類繁多。

無上供養：

「我以廣大無上供，供養一切三世佛，
悉以普賢行願力，普遍禮供諸如來」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三六

有上供養指世間的供養，此處無上供養指諸大菩薩以大威神力變化出的種種美妙資具。此頌的最後兩句當加於前面所有頌之後，顯示禮敬、供養的動機以及所供之境。

懺悔支：

對自己過去所作之罪，如腹中毒一般數數發起追悔心；以後捨命也不再犯，數數生起防護心。有空閑的時間，應於三律儀別別懺悔期間，盡力修習「上師金剛持」頌及《菩薩懺墮》等，以四力而修懺悔及防護兩種心。若不對往昔所作之罪至心發起追悔、對未來至心生起防護，則自己內心未生的功德不會生起，已生之功德也會漸漸退失。若對自己過去所作之罪如腹中毒一般至心追悔，以後捨命也不再造惡至心生起防護，那麼未生的功德將漸生起，已生之功德輾轉增長。

因此，過去諸先覺大德都極為重視懺罪，阿底峽尊者來藏途中，微有小過，立即駐紮商隊，供養曼紮至心懺悔，然後才重新起程。他說：「這個過失若未

懺悔我就死去，必入惡趣。」就這樣，無論走到哪裏，尊者總是手托木塔，隨時懺悔併發防護的心，說：「與罪墮不可共處逾一晝夜。」宗大師在曲隆寺，道力大進的時期，非常精進地積資懺淨，首先親見龍尊王佛，隨後親見三十五佛真容。我們也應當隨學往昔大德的高潔行傳。

《普賢行願品》中：

「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，
從身語意之所生，一切我今皆懺悔」

依於我們心中的三毒，發動身語意，造下罪過，所以說「我所造」，它又以自作、教他、見作隨喜三種為體，盡此一切罪過合為「諸」字。心中憶念這一切過失，懺前杜後，至誠懺悔，已造惡業不令增長，並斷其後續。若無猛利不復作罪的防護心，雖誦念「無有覆藏，不敢更作」等句，罪過不但不能清淨，還有妄語的過失，在《戒律大疏》中有講述。因此有大德說：「心中須念：易斷之過永久不犯，難斷之罪至少一晝夜間不令染犯，數數發起這樣的防護心，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

三八

如是，遮止力的要點就完備了」。

隨喜支：對自他聖凡三世所積的一切善根，無有驕矜輕慢，至心發起歡喜，則過去所造的一切善品將更加增廣。《律經》中說：「波斯匿王供佛及僧，有貧者名叫賢善至心隨喜，得獲廣大善品。」也因此緣故，宗大師說：「以少力而生廣大福德」等語。若對於所行之善心懷驕矜輕慢，則自己的善品不唯不增，反將損耗殆盡。《集學論護善品》中說：

「斷貪自異熟，則護一切善，
不應生憂悔，莫宣昔所作」

總之，當依：

「十方一切諸眾生，二乘有學及無學，
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜」

隨念五種補特伽羅所行善法，修歡喜心。

勸轉法輪支：

「十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪」

觀自身變現為佛剎微塵數的化身，前往十方世界中，向所有初成菩提，未轉法輪默不說法的諸佛世尊，一一供養千幅金輪，祈請利樂眾生，轉大法輪。諸佛世尊慈悲受許，轉於無上深妙法輪。如「諸天齊至導師前」至「祈請大轉妙法輪」中所說。如是，依請轉法輪的功德，自己往昔所造慳法的惡業，以及障礙他人修法的過失皆得清淨。

請佛住世支：

「諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生」

觀自己化為佛剎微塵數身，在十方世界所有欲般涅槃的諸佛世尊前，祈請諸佛為了利益一切有情，歷劫乃至永遠長住世間，勿般涅槃，然後念誦此頌。若緣念親對自己說法的諸位上師數數供養，祈請長久住世，是修習長壽法的最

佳方便。

迴向支：

「所有禮讚供養佛，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道」

思維前六支中一切善根，願與一切有情共有，以猛利欲樂迴向圓滿菩提，隨而念誦這一頌。為了利益一切有情，而將善根迴向圓滿菩提之因，每一有情所獲即使小如針尖，然而因為善根力大無比，直至菩提也不會枯竭。正如《海慧請問經》中所說：

「猶如滴水入於海，海若不枯滴水存，如是善根回菩提，直至菩提亦無盡」

這就好像轉輪王的寶藏一樣，隨意受用也不會窮盡。

其後為了成辦自己所希願的事情，應當供養曼紮。就像向國王啟稟大事時，先供奉大量的禮品，然後說「有如此這般的事情祈求恩許」等等而委婉相

求。曼紮上品的為金銀，中品的為青銅黃銅，條件不具木器也可以，用牛淨物和香水塗過，供物也應當先以香水浸泡。

供養時，觀想三千大千世界置於曼紮盤上供養，而曼紮沒有變大，三千大千世界也沒有變小。若自己心具堪能，可以觀想整個三千大千世界，若自己心無堪能，可以清晰觀想自他的一切身體、受用、四洲須彌、以及自他一切善根等至心供養。

祈禱應以三要義至心祈求：惟願賜予加持，破除從不敬善知識，直至執著二種我相間的一切顛倒心；順利生起恭敬善知識等一切無顛倒心；息滅內外一切障緣。這樣至誠猛勵一心祈禱。

戊六、此後觀想自己面前的具恩根本上師，以「吉祥根本大寶師，安住我頂蓮月輪」等頌而作祈禱，一定要讓心與教授相融合。其後思維上師能仁心中放光，照觸環住周圍的一切靜猛本尊，由外向內漸次化光，融入廣行、深觀諸

上師身中，諸上師從下向上漸次化光，融入彌勒、文殊身中，修行加持派傳承的諸上師漸次融入金剛持身中，親具法緣的諸上師融入具恩根本上師身中。於此當令五尊非常明晰。而後彌勒、文殊融入能仁身中，蓮月座也融入能仁的獅子座中，具恩根本上師也化為光明，融入能仁心間，金剛持從上師能仁頂上降至心間，以智慧勇識的姿態安住。這尊總稱為能仁金剛持。二尊（上師與金剛持）的蓮月座也融入能仁的獅子座中。此時當於能仁金剛持觀想明晰，而後能仁金剛持融入自己頂上的具恩根本上師。在自己頭頂的獅子蓮月座上，體性為自己的具恩根本上師，行相為釋迦牟尼佛，身紫磨金色，頭具頂髻，一面二臂，右手鎮地，左手等持，上托鉢盂甘露盈滿，身披褐黃三法衣，相好莊嚴，以澄淨的光明為體，金剛跏趺安住於自身所發的光蘊之中。心緣於此，略供七支及曼紮，至心祈禱。

「俱胝圓滿妙善所生身，滿足無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所知意，釋迦本師至尊前頂禮！」

為禮敬頌，念誦：

「實設意現妙供無餘獻，無始所積罪墮悉懺悔，凡聖所修諸善皆隨喜，乃至輪迴未空請住世，為諸眾生廣轉正法輪，自他善根迴向大菩提」
然後誦：

四洲日月須彌七政寶，大寶曼紮普賢供雲聚，
供奉上師本尊三寶前，懇祈哀憫納受賜加持！
四身體性上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
離障法身體性上師佛，能仁金剛持前誠祈禱！
大樂報身體性上師佛，能仁金剛持前誠祈禱！
種種化身體性上師佛，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝師尊上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝本尊上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

四三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

四四

遍攝佛陀上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝正法上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝僧伽上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝空行上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝護法上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱！
我及如母一切有情於輪迴中，備嘗種種劇烈長時極大痛苦，皆因未以意樂
加行依止善知識所致，今懇祈上師佛賜予加持，令我及一切如母有情能以意樂
加行如理依止善知識。

如是祈禱已，觀自己頂上上師佛諸身分中降下五彩甘露，注入自他一切有情身心之中，令無始所集的一切罪障，尤其能障意樂加行如理依止善知識的一切罪障病魔等，都得到清淨，身體變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，尤其心中生起意樂加行如理依止善知識的殊勝證德。

丁二、正行分四：

戊一、依止善知識的利益；戊二、不依止的過患；戊三、意樂依止法；戊四、加行依止法。

戊一、依止善知識的利益：

觀上師能仁心間化現出與自己親具法緣的諸尊上師，安住於面前虛空中，心中這樣思維：經中說：

「由依善知識故，得近佛地，令諸佛歡喜，生生不乏善知識攝受，不墮惡趣，不為諸惡業煩惱所敗，不違菩薩大行常生隨念，諸功德聚漸次增長，得成現前究竟一切大義。」

又：「由恭敬承侍善知識故，當於惡趣所受諸苦，即於現世身心少受損惱，或於夢中而領受之，昔諸惡業即得拔除令盡，且能映蔽以諸珍財供養十方無量諸佛所得善根。有如是等無邊利益。」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

四五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

四六

此中說以意樂加行如理依止善知識的利益：

一、得以趨近佛陀寶位。

龍樹怙主的《五次第》中說：

「捨餘一切供，正趣供上師，
由令師歡喜，得獲遍知智」

二、（如理依止善知識）能令諸佛歡喜，自己（不能如理依止）未如理守護三昧耶戒，雖然供養諸佛菩薩可獲供養的利益，卻得不到諸佛菩薩的歡喜攝受的利益。若能按依止法如理供養一位上師，一切諸佛菩薩都會不請自來，安住於上師身中，歡喜接受所供物品。

《文殊口授》中說：

「於此合義者，我住彼身中，
受諸行者供，歡喜故自心，業障得清淨」
三、生生不乏善知識攝受。

博多瓦大師《藍色手冊》中說：「對自己想要求法的上師須數數觀察，一旦作為自己的上師後，就要恭敬頂戴，如果能這樣，未來不會缺乏上師的攝受，因為這是諸業作而不失的法性。」

四、不為諸惡業煩惱所敗。

五、不違菩薩大行常生隨念，諸功德聚漸次增長。

薩迦班智達說：

「千劫行六度，布施頭手等，

此道剎那攝，侍師應歡喜」

六、成辦現前究竟一切大義。

七、由恭敬承侍善知識故，當於惡趣所受諸苦，即於現世身心少受損惱，或於夢中而領受之，昔諸惡業即得拔除淨盡。

《華嚴經》中：「善男子，若諸菩薩為善知識正所攝受，不墮惡趣，若諸菩薩為善知識正所攝受，諸業煩惱難以取勝。」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

四七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

四八

八、能映蔽以諸珍財供養十方無量諸佛所得善根，有如是等無邊利益。

《桑布紮續》中：「諸佛菩薩見到供養十方佛菩薩的福德，還比不上供養阿闍黎身上一毛孔的福德大，因此應當供養阿闍黎。」

戊二、不依止之過患：

成為自己的善知識後，若有背於依止法，現世多為疫病邪魔損害，後世當受無量惡趣之苦。

《事師五十頌》中：「如果把他作為自己的怙主依止師後，自己就成了他的弟子，卻違背依止法，侮辱毀謗師尊，即是毀謗一切佛，這種人將會嘗受永久的痛苦。」

《黑敵釋難》中引經云：

「設唯聞一頌，若不奉為師，
百世生犬中，後生賤族姓。」

又《金剛手灌頂續》中說：「薄伽梵，若有誹謗阿闍黎者，是人當受何異熟？」世尊告曰：『金剛手，勿作是說，一切天人皆將怖畏。秘密主，然今為汝，略為宣說：有勇當諦聽，我說無間獄，大苦極難忍，即彼等住處，當經無量劫。故爾任何時，不可謗闍黎。』」

《大覺平等和合經》中：「即便在夢中，也不要看到那些誹謗上師的惡人。」宗大師說：「肆意於上師作毀謗等，而謂精勤行聞思修，實為開啟惡趣之門。」

如《金剛心要莊嚴續》中說：

「若人謗上師，雖勤最勝續，
捨睡眠雜亂，千劫中勤修，亦為修地獄。」

還有：「曾作無間業，誹謗正法，或於別解脫戒犯四根本等極重之罪，於此金剛乘中亦可獲得殊勝成就，唯於至心謗阿闍黎者，雖千劫勤修終無成就，與彼友伴亦無成就。」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

四九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五〇

如是《密集根本續》中說：

「有情作無間，或造重大罪，
金剛勝乘海，於此可成就。
至心謗上師，縱修亦無成。」

《時輪根本續》中：

「瞋師數剎那，即摧爾劫善，
如是數劫中，當受地獄苦。」

就是說若於一剎那中瞋恚上師，則摧毀一劫中所集善根，於一劫中當住地獄受諸大苦，如此類推。不僅如此，功德未生起者不會生起，已生起者漸趣泯滅，或一年或一月，或一晝夜乃至朝夕間損耗殆盡。

若問：「那麼，弟子應當如何觀待阿闍黎呢？」

《金剛手灌頂續》中：「秘密主，然當云何觀阿闍黎？當視如佛。」

又：「若依止不善知識及諸惡友，功德損減，增長過患，生諸不欲，於彼

一切，皆當棄捨。」

惡友指什麼呢？若與誰相友伴，由菩提心所發起的三種學處以及聞思修會減弱，當知這就是惡友。

《藍色手冊》中：「由菩提心發起的三學，如果住在某處得以增長，即為賢善的處所。如果與誰相伴，得以增長，即為賢善的道友，否則就不是賢善的處所與道友。」

大寶佛子說：

「與誰相伴長煩惱，聞思修事日漸衰，能令無有慈與悲，遠此惡友佛子行。」

先哲說：「惡友不會自稱是惡友、穿著毳衣蔽服而來，反而會是一副關懷疼愛的樣子，施予少許財物，倒上幾杯茶水，種種方法令遠離善知識，生起此世的欲望，這樣的人，即使是父母也是魔，必須堅決背棄。」

《念住經》中也說：「為貪瞋癡一切根本者，謂罪惡友，猶如毒樹。」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五二

《涅槃經》中說：「如諸菩薩怖畏惡友，非醉象等，此唯壞身，前者俱壞善及淨心。」

《親友集》中：

「無信而慳吝，妄語及離間，智者不應近，勿共惡人住。若自不作惡，近諸作惡者，亦疑為作惡，惡名亦增長。」

善知識敦巴說：「下劣人與善友共住，不過達到中等，上等人與下劣人共住，不用費力就成為下劣之人。」

戊三、意樂依止，分二：

己初、修信為根本：

面前清晰觀想善知識後，思維：

（上師是佛乃金剛持所許）

我的這些善知識，其實是真正的佛。圓滿正覺的佛陀在諸多經續中開示：金剛持在濁世示現為善知識相饒益有情。因此，我的這些善知識實在就是真佛。續部經中對此是如何開示的呢？

《喜金剛》中說：

「於後當來時，我現闍黎相。」

《帳》中說：

「金剛薩埵者，現為闍黎相，饒益有情故，住於凡庸身。」

「末後五百歲，我現闍黎身，應知彼即我，爾時當生敬。」

「未來末世時，我現凡夫相，現種種方便。」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五四

「上師金剛持，勿觀為別體。」

如上所說，應將善知識與金剛持觀為一體，若以為另有較上師更為殊勝的金剛持，那麼此人終無成就。

甲域瓦傳承的道次第中說：「若認為另有比上師更好的金剛持或本尊，當知此人得不到什麼成就。」

有一次瑪爾巴尊者睡在那若巴上師前，黎明時上師在天空中變化出喜金剛本尊能依所依的壇城，對瑪爾巴說：「法智，我的孩子，不要睡了，快起來！你的本尊喜金剛能依所依的壇城在面前空中，你是向我頂禮，還是向本尊頂禮呢？」當瑪爾巴向本尊歡喜金剛壇城頂禮時，那若巴上師說：

「無有上師前，佛名亦不聞，

千劫一切佛，依師而出生，本尊乃師化！」

說完，把壇城收攝融入心間，上師說：「由此緣起，你的父子世系傳承不會長遠，但這也是眾生的因緣所致。」

（上師是一切佛事業之作者）

另外，諸佛還會應我們各自的善根示現種種身形，《寶積經父子相見會》中：

「或現釋梵王，亦或現魔相，
饒益諸有情，世間不能了。
或現為女人，亦或現畜生，
無貪示有貪，無畏示恐惶，
無癡癡呆現，無癲示癲狂，
體非殘示殘，變化種種相，
調伏諸有情。」

所以，祈求上師佛加持我及一切如母有情，將這些善知識視為真實的能仁金剛持！

這樣祈禱後，觀頂上上師佛身分中降下五彩甘露，進入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其障礙見善知識為真實能仁金剛持的一切罪障

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五六

皆得清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，自他一切有情心中皆得生起視善知識為真實能仁金剛持的殊勝證悟。

（自所見相無法決定）

若心想：「佛已盡除一切過失，具足一切功德，然而我的這些善知識，卻有著這樣那樣由三毒引發的種種過錯，不會是真佛的。」這是由於自己的顯現沒有清淨的緣故。由此過去善星妄見佛的一切行為都是虛偽狡詐的行為；無著見至尊彌勒是一條母狗；梅者巴看見瑜伽自在夏瓦熱巴作著殺豬等殘忍的行為；那若巴看見諦洛巴猶如瘋子一般燒烤活魚；沙彌柴夏吾看到金剛亥母為一個麻風女人；金剛鈴尊者看到金剛亥母為一個牧女；阿闍黎佛智看到阿闍黎妙音親為袈裟纏頭正在耕地的在家僧人相。

大商主子善財童子依大僊勝暖處的教言，前往國王火處學菩薩行，正碰到國王火在審理案件，看見國王坐在高大的寶座上，萬名大臣以及猶如地獄獄卒般可怕的劊子手，正在對犯人行著挖眼珠剝手足等酷刑，心想：「這個國王火

沒有善法，唯行惡業，哪裏會有菩薩行呢？」這時空中諸天說：「你不記得大僊勝暖處的教言了嗎？」善財於是繞王三匝，國王將他領入裏面，說：「我已證得菩薩解脫幻化遊戲三昧，在我國土上的人多行種種不善之業，我向他們示現幻化的劊子手，殺死幻化的犯人，令我國中的人怖畏惡業，生大厭離。」

無著菩薩的《菩薩地》中說：「菩薩可奪殘虐惡王之國，以法治之。」過去理域有兩位沙彌修習文殊本尊法，經十三年不見本尊聖容，他們心想：「這位聖者悲心也太小了吧。」這時文殊降臨空中說：「我與你們因緣不深，大悲觀世音菩薩現在受生為雪域法王松贊干布，去他那裏吧！」他們來到藏地，在朵隆溝尾看到許多被國王治罪砍下的人頭和手足，在旦波的帳篷間看到人頭牆、眼珠堆和放置手足的刑房，慘不忍睹，二人心想：「那個文殊大概是魔變來欺騙我們的，這個藏王哪裏是什麼的化身，分明是殺人的魔君。」正準備返回故里，松贊干布以神通勾來相見，解開頭巾，現出阿彌陀佛，說：「我是西藏的觀世音，你二人不要害怕。」沙彌問：「那麼，殺死這麼多有情的就是大悲觀世音菩薩嗎？」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五八

是大悲觀世音菩薩嗎？」

「我從執政以來，沒有絲毫損害有情，這些化機以寂靜法難以調伏，因此用幻化的刑具懲罰幻化的人。現在你二人想求什麼呢？」

「只想回家鄉。」

「好吧，把裝食物的袋子裝滿沙子，臥在上面。」二沙彌依言而行，剎那間回到家鄉理域一個巖洞口處。太陽已高高升起，沙子也全部變成了黃金。這兩位沙彌若最初沒有生起邪分別，將獲得最勝的大印成就，而今得到的不過沙變為金的悉地而已，但後世仍將會證得無莊嚴阿羅漢果。

瑪爾巴尊者為了淨化米勒日巴的業障，命他一人修建九層城堡，背上磨得現出了脊骨。屢屢從為眾弟子灌頂的法座上將他趕走，令他羞愧地想：「這時真恨不得找個地洞鑽下去。」承受了多次的傷心失望，這些都完全是為了淨化米勒日巴尊者的業障，絕非出自瑪爾巴尊者的私欲。因此，我們的善知識雖然示現這樣種種行為，然而我們並不知道他們的心中究竟有著怎樣的意趣？因

此，祈禱上師佛加持我及一切有情，令心中剎那亦不生起見善知識過錯的分別心，順利生起見善知識一切所行都是功德的殊勝信心！

如是祈禱後，觀頂上上師佛身支分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其能障礙心中生起極大淨信，及障對善知識一切所行見為功德的罪障皆得淨化，自他一切有情心中皆生起如是殊勝的證悟。

這裏最主要的違緣是想到上師中有的脾氣粗暴，有的心存偏私，有的慳貪心大，有的學處放逸，有的智慧低劣等等，這就需要對於沒有信心的上師，專門分開作緣念，細細思維前面所引的顯密經教的內涵，遮止分別過失的心。如此修習直至生起強烈顯著的信心，這是至關重要的。

己次、當隨念深恩：

（說法恩）

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

五九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

六〇

清晰緣念自己面前的諸位善知識，思維：我的這些善知識，對我有極大的恩德，對此能斷除一切輪迴惡趣痛苦、獲得殊勝解脫圓滿大覺寶位的賢善妙道，我今能通達明瞭，全是這些善知識的大恩。往昔大覺世尊為了一首或半首偈頌，曾身插千釘、身剗千燈，為法捨棄自己美麗的王妃、可愛的孩子，讓凶惡的夜叉喫掉。阿底峽尊者為了在金洲大師座前聽受菩提心的教授，在浩淼無際的大海中乘船漂泊了十三個月。

過去諸大譯師不惜生命前往印度求取正法，一路高山險阻、毒蛇猛獸，忍受種種恐怖，有詩為證說：

「林密荊不盡，路漫遙無期，
險隘江水阻，兀木似僵屍，
莫言寒暑苦，今思心尚悸。」

他們承受了如此多的艱難苦行，而我們不要受這些苦行，善知識如父育子般，毫無隱瞞地將自所學慈悲如理地教授給我們，恩德之大實在是無可言喻！

阿底峽尊者曾說：「你不需承受苦行即可獲得甚深教法，此有極大的意義，應當好好地修習！」譬如有人吞下毒食痛苦將死，有明醫令他吐出了毒藥，所喫的食物變成養人的良藥，喫下的藥變成不死的甘露，對於這位病人而言，重要之事無逾於此，恩德深重也沒較此良醫更甚的了。同理，具相的上師令具相的弟子以四力懺悔以前所集將墮惡趣的不善業，防護今後不令更作，令唯求今生的果利轉變為求取後世的義利，令求取人天果報的善根轉變為解脫及一切種智的勝因，對於弟子而言，沒有比這更為重要的事情，恩德的深重更無能逾越這位上師！我們的上師，就像施食救活那些為飢餓逼迫瀕臨死亡的人一樣，對於我們這些不能被諸佛菩薩及諸先覺親自教導的眾生，令學習聞思修的規則，明白甚深道次第的竅要，恩德之大，邱山難喻！

（師恩勝佛）

因此，龍樹菩薩在《五次第》中說：

「真實薄伽梵，最上殊勝天，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

六一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

六二

然由親授故，師恩較彼殊。」

假如不能隨念大恩，生起恭敬報恩之心，即使是文殊觀音親自降臨對自己說法，自己的心中也不會生起任何的功德。

博多瓦《藍色手冊》中說：「上師加持力的大小，並不在於上師的功德，而全在於自己，自己若無報恩心及深深的信心，即使文殊菩薩、觀世音菩薩親臨加持，也不會對自己有什麼義利。但如果心存感恩及敬信心，上師功德雖不圓滿，自己也會得到極大的加持，最關鍵的完全是自己的感恩及敬信心呀！」

又：「如果不恭敬上師，即使去依止無上圓滿正覺的佛陀，也沒有什麼幫助。」

「最為重要的即是：放下傲慢的架子，謙卑地恭敬上師。」

因此，祈禱上師佛加持我及一切如母有情，心中生起隨念善知識恩德的大恭敬心。如是祈禱已，觀頂上上師佛各支分中降下五彩光明甘露，如是之類的障礙得以淨化，如是之類的功德在自他一切有情心中生起。

在此如何隨念上師的恩德呢？

應當思維：這位上師給我說法時，指出我的種種過失，遮止我的種種惡行，令我生起信心等種種功德，過去未曾聽聞的妙法今天得以聽聞，過去未曾明白的道理今天得以明瞭，悲故施予種種衣食臥具，慈故緩緩講述現前究竟的種種學處，恩德之大，昊天罔極！如是種種恩德可於念珠上一一記數而作隨念。如此之大的恩德，自己若無隨念大恩的恭敬心，那實在是卑鄙惡劣之輩。

《龍王鼓音頌》中說：

「非山非厚土，非海為我擔，
背仁負恩義，為吾最重擔。」

薩迦班智達曾說：

「報恩為賢者，負義下劣人。」

戊四、加行依止法：

清晰觀想諸善知識住於面前，思維：有三法令師歡喜，一者財物供養，二者身語承侍，三者依教奉行。

（一）財物供養，應當把自己最好的物品供養上師。若有好的而供劣的，就犯了違背三昧耶戒的罪。若自祇有差的，或者上師喜歡這個差的，那麼就沒有過失。

（二）身承侍者，如塗藥、按摩、擦拭、侍病等。作這些事時，應念自己將獲得無量的功德。

薩迦班智達說：「我年輕時也曾修習上師瑜伽法。由於要修習上師瑜伽，我就向至尊紮巴尖參請求傳法。至尊說：『你對我沒有生起真佛想，祇是認為是你的叔叔，無法以身財受用承對上師的苦行。』就沒有答允給我傳法。後來，我出現了將死的惡兆，身體不適，那時上師的法體也欠安，我廢寢忘食地照料承侍上師，極大的罪障得以淨化，上師這才傳授了上師瑜伽，我對上師生

起了真佛想，親見了上師是一切佛的體性至尊文殊，得以從死兆中解脫出來，身體變得無比安樂，無倒通達了一切聲明、因明、詩韻、戒律乃至俱舍等甚深的經教道理，對三藏獲得無礙辯才，天人和鬼類都對我生起慈心。漢地國王等驕慢自大的人也來求法，並對我深加敬重，我內心生起了清淨的證德。以前上師示現病相，實際上是為了利益我。其他人若能這樣承侍上師，也一定會圓滿廣大的資糧。」

那若巴大師也曾不惜生命，承受無量的難行苦行，終於達成所願。

瑪爾巴大師在上師那若巴圓寂以後，在強烈的信心驅使下，他到處尋找上師，終於與上師會面。

米勒日巴尊者一個人承擔建造九層城堡，白天修建城堡，夜裏還要作師母達媚瑪的僕從，背水、磨面、燒火、擦灰，乃至擠奶用的小凳都由米勒日巴尊者身體代替，而最終成就了一切大義。（註有譯：下至連與擠乳女坐於擠乳凳上小憩之間暇亦無）

仲敦巴朝謁阿底峽尊者，問：「我以前的所作，有沒有趣入法？」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

六五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

六六

尊者答曰：「唯有承侍賽增上師這一點趣入正法，其餘的都沒有。」

又問：「藏地修行者甚多，為何成就的很少？」

阿底峽尊者說：「大乘功德生起多少全賴上師，你們藏人見師唯是平庸，豈能生起功德！」

語承侍上師者，應當隨處宣揚上師的功德，以讚頌音祈禱上師，上師說法，即令僅有一首偈頌，也應讚歎「善哉善哉！」更何況開講廣大的法義？

依教奉行令師歡喜者，應當依照上師的吩咐如理而行。

對於實為真佛的諸善知識，我當不顧身命財物而行供養，尤其應當依教奉行令師歡喜。惟願上師佛加持令我能如是而行！這樣祈禱以後，觀頂上上師佛身支分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，無始所集的一切罪障，尤其能障以諸加行依止善知識的罪障皆得淨化，自他一切有情心中皆生起如此殊勝的證悟。

座中如此淨修意樂，座間應儘自所能隨時隨處實行。

丁三、結行：

緣念頂上上師能仁，隨力多誦：「頂禮、供養、皈依上師釋迦能仁佛。」祈禱後，觀想頂上上師能仁身中化出第二尊上師能仁，融入自身，自己瞬間變為上師能仁，自己顯現的上師能仁心間「吽」字放光，照觸周圍的一切有情，令一切有情安立於能仁的寶位。如是思維後，觀自身顯現成的能仁，以及一切有情顯現成的能仁心間月輪墊上，有白色的「阿」字，黃色的「吽」字，周圍「喻摩尼摩尼嘛哈摩尼耶娑訶」環繞，心緣於此隨力念誦。

其後，誦：「此善願令我，速成上師佛，亦令諸眾生，安置師佛地。」以強烈的意樂，把由彼所生的一切善根，由普賢行願等迴向自他現前究竟諸希願處。

丙二、座間如何行：

於座間時，應多閱讀開示依止善知識法類的經論疏解。如常啼菩薩依止法

勝，那若巴依止諦洛巴，瑪爾巴依止那若巴，米勒日巴依止瑪爾巴，以及仲敦巴依止賽增上師和阿底峽尊者等的依止情況。其他品類的書籍不可多看。同時，應正知正念、守護根門、飲食知量、不睡時勤習瑜伽，睡時依法而行，以及精進修習沐浴、飲食等瑜伽。

乙二、依止後修心的次第；

分二：

丙一、於暇滿身勸取心要；

丙二、如何取得心要。

丙一，分二：

丁一、座中如何行；

丁二、座間如何行。

丁一，分三：戊一、加行；戊二、正行；戊三、結行。

戊一、加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」以上如前所述。

我及一切如母有情生於輪迴，備嘗種種長時劇烈的大苦，都是因為心中沒有生起暇滿人身義大、難得的殊勝證悟。現在，惟願上師佛加持我及一切如母有情心中，生起暇滿人身義大、難得的殊勝證悟。

祈禱後，思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障，尤其障礙心中生起暇滿人身義大、難得證悟的罪障皆得清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，自他一切有情心中皆得生起暇滿人身義大、難得的殊勝證悟。

戊二、正行分二：

己一、思維暇滿義大；

己二、思維人身難得。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

六九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

七〇

己一、中分二：庚一、思維八有暇；庚二、思維十圓滿。

庚一、思維八有暇：

心中觀想頂上上師佛，思維：能有閑暇修習正法，遠離八種無暇，是為有暇。所謂八無暇，《攝功德寶》中說：

「由戒斷諸旁生體，及八無暇可得暇」
《親友書》中：

「執邪倒見生旁生，餓鬼地獄無佛教，
及生邊地憊戾車，性為愚啞長壽夭。
任於其一受生已，即為八無暇過患，
遠離此八即得暇，故當策力斷生死。」

文中邊地指沒有佛四眾弟子遊行的地方；愚啞或肢節、耳等不全為根不具足；認為沒有前後世、業果、三寶等為邪見；佛未出世為無佛教，這四種是生

於人中的無暇。而三惡趣及長壽天為生於非人中的無暇。所謂長壽天，《親友書釋》中說為無想天及無色界天，前者指四禪廣果天中的一處，對於廣果天而言猶如村鎮外的寺院；後者指生於無色界天的異生。另外，《八無暇論》中說常為欲事散亂的欲界天也為長壽天。

庚二、思維十圓滿：辛一、五自圓滿；辛二、五他圓滿。

辛一、五自圓滿：

「人生中根具，業無倒信處。」

是說應當是人，生於中土，諸根具足非為愚啞等，「業無倒」指未曾作五無間罪，「信處」指相信毗奈耶。

辛二、五他圓滿：

「佛出說正法，教住隨教轉，有他具悲憫。」佛出現於世並宣說正法，教法仍然住世，還有修行人跟隨說法者隨順修行，有他施主施與衣食等，說法者心具悲憫為他人開示正法。其中還須具備較少疾病，順緣薈集，有很大的聞思智慧，不隨逐不善知識及惡友轉，得遇善知識，專注修行，並了知修行的核要，一切教言能現為教授，還需要有舒適悅意的修行處所等。對於修行者而言，這就像是不可或缺的珍寶薈萃一般。八有暇並不包含於十圓滿之中，但是十圓滿包含在八有暇當中。八有暇是從遠離方面安立，十圓滿是從具足方面安立。因此，若得到如此難得又具有極大意義的暇滿之身，能有閑暇修習正法，即為「有暇」，修習正法的條件全都具備，即為「圓滿」。

（觀待現前義大）

我們所獲得的這個暇滿人身有著極大的意義，依靠它，可以修習布施、淨戒、安忍、精進等善因，以成辦增上生中圓滿的身受用眷屬等。

還可以修習福田、意樂、事物、所依、時間等諸大力門。

其中依此暇身能修福田大力門者：如把被剝去眼睛困在監獄中的十方一切有情，從獄中解救出來，施與眼睛令重見光明，並安立他們於梵天大樂，然而這一切功德，尚不及以信敬心瞻仰一位菩薩的功德大；而供養一切菩薩，不如供養佛一毛孔的利益大；供養一切佛，卻不如供阿闍黎一毛孔的利益大。而這些事情，現在就可以憑這個身體來修習。

依此能修意樂大力門者：心中想念為了利益一切有情，應當獲得圓滿菩提，以這樣的意樂為動機，施予畜生一團食物都有著極大的善根力量。因其所要利益的是無量有情，所求的是具有不可思議功德的圓滿菩提，所以能成就力量巨大的善根，這些也可由現在這個身體來完成。

依此能修事物大力門者：較之在家者布施無量財物，不如出家布施一首偈頌的功德大，我們出家眾，現在就能實行。

依此能修所依大力門者：在家菩薩用大海般的香油、須彌般的燈芯燃燈供

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

七三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

七四

養，不如住在寺院的菩薩以一滴香油、針尖般的燈芯供燈的利益大。二者雖然在菩提心上沒有差別，然而後者由於所依的緣故，力量巨大。這些都可由現在的菩薩比丘實行的。

依此能修時間大力門者：在東北方自在王佛淨土中經劫持戒，不如在此娑婆世界守護一戒的利益大；在佛教圓滿住世時長時持戒，不如在教法將滅時護戒一上午的利益大。

（觀待究竟義大）

另外，在《戒生論》中說：

「餘三洲之人，富裕淨命活，無分別觀擇，愚不辨差別……瞻部由業生，稱為業地人。」

其說瞻部洲人是業地人，指前半生所積的業，後半生即能成熟，因而在此濁世短短的一生中即可成佛。有著這樣殊勝功德的身體，所以得到眾多賢聖者

的稱嘆。

甚至生於極樂世界的菩薩也發願：「此去東方娑婆世界，有濁世短壽時一生即可成佛的殊勝之身，願我得生於彼土。」

總之，這個身體可以生起三種律儀，能在濁世短短的一生中成辦佛果，因而偶爾獲得的這一次極為難得且具有極大意義的暇滿之身，不可無意義地把它浪費了，應當依之受取心要，祈願上師佛加持令我如此而行！祈禱後，思維上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切罪障皆得淨除，尤其能障心中生起暇滿義大殊勝證悟的一切罪障皆得淨除，身體變為瑩澈透明的光明之體，一切福壽教證功德皆得增長，自他一切有情心中皆得生起暇滿義大的殊勝證悟。

己二、思維難得：

觀上師佛住於頂上，住此態中思維：暇滿之身意義極大，又極為難得。《調

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

七五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

七六

伏本事》中，說從惡趣及善趣死後，生於惡趣者如大地土那樣無量多，而生於善趣者卻如指甲上的土，如此稀少。

（一）由因說明難得

《四百論》中：

「諸人多受持，非勝妙之品，
是故諸異生，多定往惡趣。」

這裏是說，大多數的人作著十不善業等，這些不善業障礙著獲得暇滿之身。要想獲得暇滿具足的清淨身體，需要以淨戒作為基礎，布施等作為助伴，結合以無垢的善願。然而修習此因的人極為稀少，所以能獲得暇滿人身之果的也僅極少數。非但如此，雖同為善趣，然而獲得暇滿具足之身的也極稀少，千百人中能擁有暇滿具足之身的實在是寥若晨星。

（二）下面以喻來說明難得：

《歡喜入胎經》中說：「把芥子層層疊放在針尖，或撒大豆令粘附在水晶

壁上，可以說極為困難。然從惡趣生於善趣中比這還更困難。」

《具清淨經》中說：「以此大地盡為大海，上浮一帶孔牛軛，隨風漂流，海底有一盲龜，百年乃一出水，其頭適入牛軛孔中，可謂極難。然從惡趣生於善趣較是猶難。」

從惡趣生於善趣比把現在這條「涅河」引到高山之巔還要困難。這是因為一旦投生到惡趣，就很難生起善心，而且又剎那剎那積集罪業，所以說從惡趣中很難再投生到善趣。

(三) 以數量來說明難得

三惡趣中畜生最少，餓鬼較畜生為多，而處於地獄的有情又較餓鬼更多。畜生中的大多數住在大海中，另有少部分住在地上和天上。就連夏季飛舞於野石榴叢中的蜜蜂，也遠比瞻部洲的總人數還多。

因此，我們獲此一次極為難得又具有極大意義的暇滿人身，不要無義地將它浪費，應當用它獲取心要。如何獲取心要呢？則必須不離依止上師佛，修習

所示的殊勝大乘教授心要，由此一生中即可證得佛陀的寶位。惟祈上師佛加持令我能如是而行！祈禱後，觀上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切罪障皆得清淨，尤其障礙生起暇滿難得殊勝證悟的一切罪障皆得清淨，身體變為瑩澈透明的光明之體，一切福壽教證功德皆得增長，自他一切有情心中皆得生起暇滿難得的殊勝證悟。

戊三、結行，如前所述。

丁二、座間如何行：座間應閱讀暇滿法類的經典及疏釋如前。

丙二、如何受取心要，分三章：

丁一、第一章、於共下士道修心；

丁二、第二章、於共中士道修心；

丁三、第三章、於上士道修心。

丁一、第一章、共下士道，分二：

戊一、座中如何行；戊二、座間如何行。

戊一、座中如何行，分三：己一、加行；己二、正行；己三、結行。

己一、加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」以上如前所述。

我及一切如母有情生於輪迴，備嘗種種長時劇烈的大苦，都是因為心中未曾思維死歿無常、未曾憶念惡趣痛苦從而生起尋求解脫的強烈心願，未由怖畏惡趣痛苦而至心皈依三寶，以及未生起對業果的深切忍信所致。現在，惟願上師佛加持我及一切如母有情心中生起念死無常、念惡趣苦，由此生起尋求解脫的強烈心願，由怖畏惡趣痛苦而至心皈依三寶，以及生起對業果的深切忍信而斷惡修善。

祈禱後，思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切有情無始以來所集的一切罪障，尤其障礙心中生起念死無

常、念惡趣苦、皈依三寶以及深信業果殊勝證悟的罪障皆得清淨，自身變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，自他一切有情心中皆得生起念死無常、念惡趣苦、皈依三寶以及深信業果的殊勝證悟。

己二、正行，分四：庚一、思維無常；庚二、思維惡趣苦；庚三、修習皈依三寶；庚四、對業果生深忍信。

庚一、思維無常，分二：

辛一、死亡三根本，九種因相；辛二、修習後產生的決定。

辛一，分三：壬一、死亡決定；壬二、死期不定；壬三、臨終時，唯法有益。

壬一、死亡決定

觀上師佛住於頂上，住於此態中思維：暇滿具足的人身極為難得，而又具

有如此極大的意義，然而卻很快就要壞滅。

(一)死主一定會無情地到來，無論你受生為什麼樣的身體都沒有不死的：
《無常集》中說：

「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸凡夫。」

諸佛如來雖已證得金剛不壞之身，然而為了利益所應教化的眾生，也示現無常逝往他方世界，更何況我們凡庸之輩呢！

無論住於何處，死亡沒有不到的地方。

《無常集》中：

「非空非海中，非入山林間，無有地方所，死主而不至。」

即使擁有勢力、財物、神咒、妙藥等也不能遮除，死亡的恐怖，無論內外何緣，都不能阻止死亡臨近的脚步，並且沒有安隱之處可以逃遁。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

八一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

八二

如經中說：

「五神通大仙，乘空能行遠，然彼終不至，無死安隱地。」

(二)壽量無有增加，唯漸減少：

以壽六十而言，已滿六十的人，死亡也祇是今年現時、明日後日的事情而已；已五十的人則祇有十年的光景了，如此有的人已過了三分之二的壽命，有的已過了一半的壽命：所剩的壽數又一年年，一月月，一天天，晝夜交替地消耗，白晝又隨上午、中午、下午消失，上午等又隨著分分秒秒而流逝。

《入行論》中說：

「晝夜不暫停，壽命恒衰減，額外無復增，若我怎不死？」

(三)活著的時候無暇修習佛法，然而卻必定會死：

如《入胎經》中所說：最初十年為無知的幼童，不會生起修法的念頭，最

後二十年身心衰竭，又無力修法，中間的歲月，又一半被睡眠佔去，再除去病等不如意事所消耗的時光，真正能用來修法的大好光陰又有多少呢？」

壬二、死期不定

(一) 不僅決定要死，而且不定何時就會死去。一般而言，北俱盧洲人的壽量決定為一千歲。其他二洲壽量雖無一定，但多數決定。唯有南瞻部洲人壽量極不決定，劫初可達無數年，到劫末時十歲就算是最長壽的了。現今或老年、或中年、或童少，死時極無一定。

《俱舍論》中說：「此洲壽不定，後十初無量。」

《集法句經》中說：

「午前所見人，午後永不見，
午後所見人，明晨永不見。」
「多男子女人，少壯即已歿，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

八三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

八四

豈因彼年少，而言定可活。
有於胎中死，有於生即亡，
有尚唯知爬，有唯初學步，
有老亦有幼，有當韶華年，
漸次皆磨滅，如果熟自落」
「明日及後世，孰先至難知。
勿營明日計，當勉後世義！」
(二) 死緣眾多而活緣稀少。

如《寶鬘論》中說：

「死緣極眾多，活緣唯少許。」

(死的)外緣中，有為刀劍所傷、有為毒藥所害，或被夜叉、精怪、鬼女、國王等奪去性命；或自身四大失調、飲食不消、藥物失宜；或突墮懸崖、房屋倒塌、船破舟翻；或者突然中風而亡……這樣突然死亡的例子是那樣的，當

念自己也將如此溘然死去。

(三) 此身猶如水中泡沫一樣，十分脆弱，何時將死哪裏有什麼定數？
《親友書》中說：

「大地須彌海，七日同出時，
燒盡灰無餘，況此危脆身。」

《寶鬘論》中：

「處眾死緣中，命猶風中燈。」

應該想到自己甚或不慎僅由一根刺的傷害，也許突然撒手人寰啊！

壬三、死亡的時候，除了佛法，其他任何東西都沒有用處。

- (一) 無論多麼疼愛的親友，圍繞在身旁卻一個也帶不走；
- (二) 無論有多少心愛的珍寶，死時塵許也攜不去；
- (三) 連一同生就的這個肉體也不得不捨離，為什麼還要貪著此世的榮華呢？

辛二、修習後產生的決定。

死主一定會來，何時將至卻沒有一定，或許今天就可能猝然亡故。因此，我們必須為死亡的到來早作準備。預備死亡，唯有勿戀此世的榮耀，現在就修習清淨正法。

惟願上師佛加持，令我如是而行！這樣祈禱以後，思維頂上上師佛身體各支分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，一切罪障皆得清淨，尤其障礙心中生起念死無常殊勝證悟的一切罪障皆得淨除，自他一切有情心中生起念死無常的殊勝證悟。

庚二、思維惡趣苦：

觀上師佛住在自己頂上，住此態中，思維：如此難得而又具有極大意義的這個暇滿人身，很快就會壞滅，壞滅以後卻不是什麼都沒有了，仍然還要受生，受生的處所無非善、惡二趣。如果受生惡趣，地獄中有著寒熱等種種大苦，餓

鬼中有著飢渴等種種大苦，而旁生則有極為愚昧、相互吞噬等種種難思的痛苦。

辛一、思維地獄苦，其中又分為四：壬一、大有情地獄；壬二、近邊地獄；壬三、寒冰地獄；壬四、孤獨地獄。

壬一、大有情地獄：從此向下三萬二千由旬有等活地獄，依次向下每隔四千由旬有一地獄，有其餘的七大地獄，共八大地獄。

等活地獄中，有情聚在一起，手執業力所感的種種利刃相互殘殺倒下死去，這時空中發聲：「你們復活吧！」又重新站立起來，像以前一樣相互殘殺……受無量的大苦。

其下為黑繩地獄，獄卒在有情身上以黑繩標畫成四角等許多形狀，然後用利刃鋸截……受著無量大苦。

眾合地獄中，有情聚在一起，形如綿羊頭和山羊頭的兩座大山從兩邊擠

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

八七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

八八

壓……受如是等無量的大苦。

其下為號叫地獄，獄中的有情在熾熱的鐵屋中被火燒烤……

此下為大號叫地獄，獄中的有情在雙層的鐵屋中被熾熱的烈火燒烤……

往下是燒熱地獄，獄中的有情在許多由旬大的鐵鍋中煎熬，或被單股的鐵叉從下直貫至頂，一切根門烈焰熾燃……

極燒熱地獄中，有情被三尖的鐵叉從下穿入，從頭頂和兩肩穿出。或者以燒紅的鐵片纏在身上。還有的臥在鐵地上，獄卒用鐵鉗撬開嘴後，灌入熾熱的鐵丸或滾沸的烱銅，口、喉、腸等被燒焦後，又從下身流出……

最下是無間地獄，獄中的有情在烈焰熾燃的大鐵屋中，四面猛風鼓動烈火，無法分別究竟哪裏是身體，哪裏是火？

地獄中的烈火的熱度是怎樣的呢？劫末時燒毀世界的烈火的熱度是人間之火的七倍，而地獄的烈火的熱度又是劫末烈火的七倍。有大德說：比較起地獄的烈火，人間的火猶如冰雪般地清涼。譬如人間的火燒傷身體，若用清冽的

白旃檀香水沾潤，立刻身體清涼傷處得到恢復，而被地獄中的烈火所燒時，如果用人間的烈火來接觸，也會立刻得到清涼，所燒的傷處得以恢復。

而地獄中的痛苦要承受多長的時間呢？

《親友書》中說：

「此處受極苦，經百俱胝秋，如其惡未盡，命捨定無由。」

若以人中的年來計算，等活地獄中有情的壽量為一萬六千二百億歲，下一層的壽量為上一層的兩倍，依次增加。

壬二、近邊地獄：脫離了大有情地獄的痛苦以後，隨即會進入深及膝部的熱炭地，腿腳陷入時，一切皮肉皆被燒爛。

再向前行會墮入腐屍般惡臭的糞泥中，深度直沒至頸，被名叫「利嘴」的蟲子爭相噬咬，鑽骨透髓。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

八九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

九〇

從此再往前行是利刃佈滿的路，每走一步，皮肉被塊塊截穿。之後為劍葉林，又會被利劍截肢斷體。鐵刺樹林中，有情攀上攀下時被鋒利的刺貫穿皮肉。還有鐵嘴鳥飛落到頭或肩上，啄食眼珠。

緊隔著有彌滿著沸騰灰水的無極河，有情墮入其中，被上下翻滾地煎煮。

壬三、寒冰地獄：八大熱地獄橫去一萬由旬有寒冰地獄，向下三萬二千由旬處為寒炮地獄，大地皆是厚厚的寒冰，空中彌滿著狂風暴雪。在這裏，身體被凍得滿是皸瘡。

往下有皸裂地獄，這裏更為寒冷，皸瘡被凍得全部潰爛。

再下依次有（歌）嘶（估）地獄、赫赫凡地獄，這二地獄中的有情，被凍得無法發出大的哀號聲，祇能從喉的深處發出阿啾啾、嗟呼呼的聲音。

其下有虎虎凡地獄，獄中的有情則連一點聲音也發不出來了。

再下為青蓮花地獄，獄中極大寒風襲身，身體變為青瘀色。

此下有紅蓮花地獄，身體凍得轉青為紅，裂為十瓣或者更多。最下為大紅蓮地獄，身體凍裂為百瓣、千瓣。

壬四、孤獨地獄：挨著寒熱地獄有孤獨地獄。《瑜伽師地論本地分》中說人間也有，如《俱胝耳山》、《僧護因緣經》中都有講述，應當參閱。

生入地獄的因，總的來說，造了上品十不善業將生入地獄，尤其是作了五無間業、生起邪見、犯四根本。有說輕慢而犯別解脫戒中的惡作罪（五篇之一的突吉羅罪），將會生入等活地獄，輕慢而犯別解脫戒中別別懺罪（五篇之一的提舍尼），將會生入黑繩地獄。

《入行論》中，說犯了菩薩根本墮罪，或對菩薩生起多少剎那數的瞋心，當於如是劫數的時間住地獄中。

續部經中，說犯了密乘根本墮罪乃至未還淨中間，隨有多少剎那數，當在無間地獄中住多少劫。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

九一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

九二

《時輪根本續》中，說對上師生起瞋心，隨有多少剎那數，則於如是數劫中所集的一切善根都被摧毀，還將於如是數劫住地獄中。

在自己的內心上，已經積聚的尚未淨治的大力惡業，多得不可思議，它們將會引生地獄大苦，而這些惡業在自己死前看來無法得到淨治，這可以通過我們現在的能力狀況得知。若帶著這些惡業明日或後日突然死去，除了生入地獄還有別的去處嗎？一旦生入其中，想想自己能不能受得了這樣的大苦？理應當努力修習直至內心生起惶恐。如果內心生起了真實的怖畏之心，除了維持生命必須的衣食等順緣外，理應當摒棄一切雜務，晝夜精勤於淨治罪墮的最佳方便——四力懺悔與防護。

辛二、思維餓鬼苦：

餓鬼道中有著不可思議的飢渴等大苦。

《親友書》中說：

「受鬼望不遂，無敵苦常臨，
飢渴及冷熱，困怖苦恒侵」

觀想自己變成了一個醜陋、羸弱、心懷畏懼的餓鬼，思維：餓鬼之中具有外障的，或者找不到飲食；或者看到河水想喝、看到果實想喫時，卻有手持種種兵器的守衛看守；或者到了近前卻變成膿血，或者完全消失，不得受用。

具有內障的，口小如針眼，頸細若馬尾絲，肢如枯柴，發如蓬草，四處尋找卻找不到飲食；即便找到卻無法入口；或進入口中卻無法咽下；即便咽下一點，也無法填飽肚子。

飲食有障的，譬如名叫「火焰鬘」的餓鬼，所得的一切飲食都會起火燃燒；名為「食穢」的餓鬼，祇能飲食屎尿，以及飲食不淨臭穢有損可厭的東西；有的祇能割食自肉，不能受用淨妙的飲食；有的受著夏季月光灼熱、冬季日光嚴寒的痛苦；有的四肢不能支撐身體，卻不得不極為疲苦地到處遊蕩尋找一點點的飲食；勢力弱小的餓鬼常被大力的餓鬼凌辱毆打，還會無端地經常受人和狗

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

九三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

九四

等的驚嚇。

鬼中的壽量，《俱舍論》中說：「月為日五百」，是說以人中的一月為鬼中的一日，依此計算為五百歲。《念住經》中說人中的十年為餓鬼中的一日，如是餓鬼壽命為五百年，這樣則相當於人中的一百八十萬歲。

生入餓鬼道的因是慳貪和不與取等。如果不希望受這些痛苦，應當努力淨化往昔所集的惡因，並且防護將來不令再犯。

辛三、思維旁生苦：

畜生道中有著不可思議的愚癡和相互吞噬的痛苦。旁生中的大多數生活在大海深處極為昏暗的地方，有著種種不同的身量、形態、顏色，猶如糧堆般，擁擠在一起，多得不可勝計。觀想自己生入其中，思維：旁生中大的畜生整個地吞噬小的畜生，也有小的畜生成群地圍攻大的畜生，鑽透身體，喫盡身肉。生存的處所是伸手不見五指、極度黑暗的地方。體積大的擠壓小的，令它們連

喘息都極為艱難。

生在龍中，則天天籠罩在金翅鳥的威脅下，受著熱沙雨襲身等的痛苦。

若生為野鹿，又會被獵人和群犬競相追逐，雖然拼命奔逃，最終卻難免被捕殺獵食；或者被凶獸撲殺、被猛禽啄食。

人所豢養的馬、牛、驢、豬等，或受驅役、超荷馱運；或被鞭打耕種；或被擠奶剪毛……直至被屠宰，受著無量的痛苦。

旁生的壽量，《俱舍論》中說：「旁生長經劫」，就是說旁生中壽量長的可以經過一劫，而短的則沒有一定。

生入旁生的因有謗法、不敬法及說法師、佛弟子中互說過失等。

惡趣中有如此的痛苦，一旦臨頭，實在沒有忍受的餘地！如今得到如此難得且具有極大意義的暇滿人身之際，應當證得斷除一切惡趣痛苦的大寶上師佛位。惟願上師佛加持，令我能如此而行！這樣祈禱以後，思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，進入自他一切有情的身心之中，淨化了如是的障礙，自

他一切有情心中生起如是的殊勝證悟。

庚三、淨修皈依，依《安樂道》的皈依所緣次第稍稍增廣如下，分五：辛一、皈依的因緣；辛二、皈依的對象；辛三、如何皈依；辛四、皈依利益；辛五、皈依學處。

辛一、皈依的因緣

皈依之因主要有二：

- 一、自己怖畏輪迴惡趣的痛苦；
- 二、信解三寶有救拔苦的能力。

《極白增上心之問答善慧笑音》中說：

「皈依體之要，自心殊惶恐，

知三寶能救，由此生皈依。此為尊所許。」

辛二、皈依的對象

故爾，皈依的對象，首先應當自己解脫了一切的怖畏，而且精通從怖畏中解救他人的方便，又對一切有情心懷大悲沒有親疏遠近的分別，無論是否曾饒益過自己都能對他們普作利益。而具足這一切功德的，祇有圓滿的佛陀。無論大自在天還是遍入天等大力天神，都不具有這樣的功德，更遑論鬼中的地神以及龍類！因此，在三寶和外道的導師中，皈依的唯應是三寶。

《皈依七十頌》中說：「諸求解脫者，當皈依佛法僧。」

辛三、如何皈依，分四：庚一、由知功德之門皈依；庚二、由知差別之門皈依；庚三、由誓受之門皈依；庚四、由不言有餘之門皈依。

庚一、由知功德之門皈依

其次，應當隨念所皈依的對象三寶的功德：

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

九七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

九八

(一) 佛身具足三十二相、八十種隨形好，極為端嚴。

佛語具足六十四支韻音，一音說法，一切有情都能聽到自類的說法音聲。佛意的功德，分為悲智兩種：佛的智慧能同時現觀一切法的如所有性和盡所有性；佛的大悲，對一切眾生愛如獨子，沒有親疏的差別，調伏眾生不逾片時。

佛的事業無須勵力，任運而不間斷。

(二) 法的功德者，佛具有的無邊功德，都是因為修證了滅道二諦，方得生起。滅道二諦屬於證法，教證二法都有斷除過失，生起功德的作用。

(三) 僧寶，主要是指

聖補特伽羅，他們有著隨念法寶而如理修習的功德。

庚二、由知差別之門皈依

(一) 相差別：現證圓滿菩提是佛寶相，佛所證得的果為法寶相，依靠他

人的教授如法清淨地修習為僧寶相。

(二) 事業差別：三寶的事業中，佛的事業為傳授教法；法的事業為斷除應斷的煩惱；僧的事業是勇猛精進地修習，增長一切善根。

(三) 信解差別：對佛寶懷著親近承事的態度；對法寶應懷著希求證得的態度；對僧寶應懷著如法和合共住的態度。

(四) 修行差別：對佛寶應修供養承事的正行；對法寶應修習瑜伽方便的正行；對僧寶應修共同享受利養及正法的正行。

(五) 隨念差別：隨念三寶各自功德，如「如來者，謂：。」中所說。

(六) 生福差別：依補特伽羅及法的緣故，增長福德有所差別。

庚三、由誓受之門皈依

自誓受皈依：應承認佛為皈依的導師，法為正皈依，僧為修行的助伴。

庚四、由不言有餘之門皈依

不言有餘而皈依，則是了知了內外大師的差別以及教法的勝劣，故爾唯皈依三寶。

簡而言之，則如《安樂道》中所述：

觀想從頂上上師佛身中，化現出上師、本尊、三寶、勇父勇母及諸護法，遍滿虛空之中，安住於頂上上師佛的周圍。這些皈依境觀想明顯後，隨念諸尊身語意的功德及其事業，住此態中，讓前面所述惡趣的痛苦，在心中重新明瞭現起，生起怖畏並強烈地祈願：

惟願上師三寶立刻把我及一切如母有情，從輪迴尤其是惡趣的痛苦中解救出來！念誦：「皈依上師本尊三寶」百千萬遍乃至十萬遍。

辛四、皈依利益

還應當瞭解皈依三寶現前究竟的利益，如理地修學皈依的學處。皈依三寶

的利益者：

- (一) 成為一名真正的佛弟子；
- (二) 有了承受一切戒律的基礎；
- (三) 過去所集的業障得以削弱乃至永盡；
- (四) 積聚了廣大的福德；
- (五) 不墮落惡趣。如昔有位天子將要投生為豬，由於他皈依了佛，所以從惡趣苦的怖畏中解脫出來，而且生到了更高的天界；
- (六) 從現世的怖畏中救拔出來，如富樓那尊者有兄長名叫具財，乘著滿載旃檀的大船在大海中航行，夜又刮起了狂風，船即將覆沒，這時他祈禱皈依尊者富樓那，得以脫離險境。皈依聲聞阿羅漢尚且有這樣大的利益，何況皈依佛呢！

- (七) 皈依還可以隨願成就；
- (八) 速疾成佛。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇二

辛五、皈依學處

皈依的學處有各別學處和共同學處二種：

- (一) 各別的學處中又分為二：應遮學處和應修學處。

一、應遮止的學處：

皈依了佛陀以後，不可以頂禮供養其他的天神；
皈依了法以後，應當斷除損害有情的行為；
皈依了僧以後，不可以與其他外道一起共住。

二、應修習的學處，如不可譏毀佛像等等。

(二) 共同的學處中，當隨念三寶的差別、功德等數數皈依；
當隨念洪恩，勤修供養，自己未飲食前應先獻供養；
應當隨念大悲，令其他眾生皈依三寶；
隨作何事，都應心中依靠三寶；
由知勝利晝夜六時勤修皈依；

從嬉戲乃至捨命之間，隨遇何緣，不捨三寶。這些都應當善加修學。
庚四、對業果深生忍信，分三：辛一、思惟業果總相；辛二、思惟業果別相；辛三、思已如何進退之理。

辛一、思惟業果總相，分二：壬一、正明總相；壬二、分別思惟。

壬一、正明總相

觀想頂端上師佛，住此態中，思維：

(一) 業決定理

經說由修善因唯生樂果，絕不會出生痛苦；而由不善因唯能生出苦果，不會出生安樂。乃至一個被酷熱所苦的人，突然一陣涼風吹來，所生起的快樂，也是從過去所集的善業中產生；即使不慎被一根刺，刺中所生起的痛苦，也是從過去所集的不善業中產生的。因而業果是決定的。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇四

(二) 業增長廣大

雖然僅作了微小的善因或惡因，如果沒有遇到相違的緣，也會出生極大的果報。在過去有位沙彌金德曾對一位嗓音不好的比丘說：「你的聲音像狗叫」，由此五百世生在犬中。對一位身體敏捷的比丘說：「你像個猴子」，因而後世生在猴中。這就是業會增長廣大的特點。

(三) 未造不遇

如果沒有造作善惡二因，也就不會領受苦樂二果。這就是未作之業不會遭遇的特點。

(四) 造已不失

如果造作了善惡二因，沒有對治它的話，所造的業不會失壞。如經中說：「縱使經百劫，所造業不失，因緣會遇時，果報還自受。」

壬二、分別思惟，分三：癸一、黑業道；癸二、白業道；癸三、開示造業

的大力門。

癸一、黑業道

在此，對十業道的安立略作解說：

一、殺生：

事：與自己的心識不同的其他有情。

意樂分三：一、想，對要殺害的對象確認無疑；二、煩惱為三毒中任何一種；三、動機為希望殺害對方。

加行：用毒、器械或咒等實行。

究竟：指（所殺的對象）在自己死之前死去。

二、不與取：

事：他所主宰的物品。

意樂：想、煩惱如前；動機為未經他人許可，希望令他永失此物。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇六

加行：以強奪、暗竊或行騙等方法來獲取。

究竟：指自己生起擁有此物的心。

三、邪淫：

事：一、非所應行，如母等。二、非道，如口或穢道等。三、非時，如有孕或住齋戒等。四、非處，如塔寺及上師前等。

想：錯與不錯皆同。

究竟：指兩根交合。

四、妄語：

事：有見聞覺知四種，以及與此相違的四種。

意樂：想謂於見等轉變為不見等；煩惱為三毒隨一；動機為希望宣說被竄改後的內容。

加行：作言說或默認。

究竟：指為他所領解。

五、離間語：

事：指或和合或不和合的諸有情。

意樂：想與煩惱同前，動機為希望和合的有情相互乖離，或不和合的有情永不和解。

加行：指以或柔軟或粗暴的言辭。

究竟：指他領解了所說的離間語。

六、粗惡語：

事：自己所瞋恚的有情。

意樂：想及煩惱同前，動機為希望說惡語。

加行：為了自己或他人，以或真或假之詞，詮說或悅耳或不悅耳的內容。

究竟：指為他所解。

七、綺語：

事：無義之事。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇八

意樂：想與煩惱同前，動機為希望信口開河地說不相干系的胡言亂語。

加行：發勤勇宣說綺語。

究竟：剛剛說完綺語。

八、貪：

事：指為他所有的財物。

意樂：想與煩惱同前，動機為希望為己所有。

加行：心繼續努力作貪思維（令其強烈）。

究竟：作是念「願我擁有這些財物」。

九、瞋恚：

事、想、煩惱如惡語，動機希望毆打等。

加行：繼續努力作瞋的思維（令其強烈）。

究竟：指決定打殺縛等。

十、邪見：

事：確實存在的事物。

意樂分三：想謂對所謗義作諦實想，煩惱為三毒中任何一種，動機為希望誹謗。

加行：繼續努力作邪見的思維（令其強烈）。

究竟：指決定誹謗。

癸二、白業道：

以斷殺生這個善業為例，事為其他有情；意樂為見到過患希望斷除；加行為努力防護殺生的行為；究竟指守護身業清淨圓滿。其他九種白業道也應當依此類推。

癸三、開示造業的大力門：

由田故力大者：指對於三寶、上師、父母等隨作利益或損害之業，其力都

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一〇九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一〇

極為強大。

由意樂故力大者：由猛利的悲憫或極度的瞋恨而作的業，其力非常大。

由事物故力大者：法施或布施殊勝的財物，其力非常大。

由所依故力大者：具有三種戒律者，隨作善惡，其力都非常強大。

對於以上所說生起深刻的信心，於十善等，哪怕極微細的善業也努力去作，即使十不善中極微細的惡業也努力防護不令三門沾染，精勤地棄惡修善。惟願上師佛加持令我如是而行！這樣祈禱以後，思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切罪障皆得淨除，尤其能障礙心中生起深信業果的一切罪障皆得清淨，自他一切有情心中生起深信業果的殊勝證悟。

辛二、思惟業果別相

依靠守持戒律，捨棄十不善，雖可獲得善趣之身，然而若能成就一個具有

八種異熟功德的殊勝依身，修習一切種智，修道的進程速度是其他身所無法相比的。所以首先應當了知八種異熟功德的情況，作用如何以及它的因緣。

八種異熟功德依次為：壽量圓滿，形色圓滿，種姓圓滿，自在圓滿，信言圓滿，具足大勢名稱，具丈夫性，具足大力。

異熟的作用：

壽長可以長時積集善根；

形色圓滿可以攝諸所化，自己所說，他所樂聞；

由於種族高貴，自己所吩咐的事他人不會違背；

由自在故，可以攝受眾多有情，令其成熟；

信言則自己之言為他信受；

大勢名稱則他人速受教化；

具丈夫性有大無畏，且少障礙；

具足大力則任作何事常生歡喜，速發神通。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一二

異熟的因緣：

長壽之因，為不損有情、慈心不殺、贖放生命、遮止害他、布施醫藥、看

護病人等；

形色圓滿之因，為摧伏瞋心，供鮮花、明燈以及鮮淨的衣飾等；

種姓圓滿之因，為捨棄我慢；

自在圓滿之因，為布施衣食，雖無來乞討者，也常懷利益他人之心施與財物；

信言之因，為遠離四種語不善業；

大勢名稱之因，為敬事三寶、上師、和尚、阿闍黎以及父母等；

具丈夫性之因，為觀見女人過患，不希望成為女身，解救將被閹割的有情；

具足大力之因，他人無力完成的，自己發心代作，或作助伴及惠施飲食等。

辛三、思已如何進退之理

這八種因，應當至心希求，努力去修習，所生的善根迴向圓滿菩提，對上

中下座的同行道友，應當遠離嫉妒、攀比及凌蔑心，隨喜他們的善行，自己暫時未能作到的應當常加觀察，發願將來能作到，自己現在能作到的，應當長期堅持勵力修行，還應當令他人也受持這八因，對已經受持者應當深加讚歎：「善哉善哉！」

如《藍色手冊》中，所說「勿期今生圓滿，當為來世修行。」以及宗喀巴大師所說，「然若成一圓具德相，能修種智，勝所依者：（《廣論》第一三九頁）」此等的意趣即是這些內容，所以應當隨時隨地盡力而行。

雖然努力於斷惡修善，但是若對治力弱、煩惱熾盛而有違犯，應當依四力精勤懺悔防護。四力懺悔防護法者，先當淨掃居室，恭敬陳設身語意三依，應生起真實三寶想。

思維面前虛空之中安住著上師、本尊、諸佛菩薩、勇士、空行及護法眾，自己對諸聖眾，至心對以往所作的諸惡罪墮深生懺悔，如腹中毒，生起縱使捨命也不再犯的防護心。如有時間可依《金光明經》中所說的四力懺悔防護法而

修，或依三十五佛懺、三律儀別別懺法、「上師金剛持頌」等而修。

簡而言之，皈依發心為所依力；對已往的罪惡深生追悔為拔除力；念誦甚深經典、修習罪性三輪不可得的甚深空性、念誦金剛薩陞百字明咒、修造像塔、廣修供養以及稱頌諸佛菩薩殊勝名號等為對治力；數數思維生起不令絲毫罪墮沾染的防護心為遮止力。

乙三、結行，如前所說。

戊二、座間如何行：此當參閱開示共下士道的經論及疏釋等如前。

如此，修習共下士道在心中生起的量者：過去主要追求今生的利益，而修法以求後世的利益僅為順帶而行。現在反過來，今世的利益成為次要的副產品，而主要是尋求後世的利益，這就是生起了合格的心量。

如果雖作修習，然而對很快將死、死後生入惡趣將長時領受劇烈的大苦，

心中卻一點也沒有怖畏之心，這是由於過去世中法的習氣太微薄，或在這一生中雖作聞思修，卻未至扼要，心反而因法而變得油滑，這有著非常大的過患。

夏吾崗瓦大師說：

「女游三夫間，飛鳥脫罟網，

僧因法油滑，此三最狡詐。」

「若不向內觀察思維，聽聞越多，反愈向下墮落，由此可見聽多修少，實為心變油滑之因。」

有善知識說：「攀緣外境的心是最粗硬的呀！」

因此較之未作聞思，心變油滑過失更大。

宗喀巴大師在道次第中說：「於聞解後，尚須修習，隨自力能，修所聞法，是為至要。」

所以，我們應經常地發誓修習正法，不再迷戀外在虛妄的親友、自己的這副臭皮囊以及虛幻的資財受用。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一六

宗喀巴大師又說：

「以是此心，縱覺難生，

然是道基，故應勵力。」

修習了這些下士道的教法，如果現在心中仍未能生起，應當祈求上師三寶加持令得生起。還要努力積資淨障，對所緣行相應比以前更加勤奮地修習，併發願在未來的生世中能生起。

如宗大師說：

「彼所開示教授中，暇滿義大及難得，

速壞復受惡趣苦，救此皈依業果等，

善思而獲堅固解，是為已攝正道本」。

也有人雖修習道次第，然而出於懈怠，反而希求通達共通的文化；或者作些相似的念誦，祈求語言的功能；有些希望見到本尊；或稍修持住心之法就看有沒有些許的神通出來；還有的人專事念誦。

普瓊瓦曾問京俄瓦：「一種是獲五神通，通達五明，擁有八大悉地，一種是尊者的道次第在心中生起，你會選擇哪一個呢？」

京俄瓦答道：「不要說道次第在心中生起，就算祇是心中能生起『道次第確實如此』的勝解，也應當選這個。過去我們曾無數次的獲得五通、通達五明、擁有八大悉地，然而都沒有脫離生死輪迴、沒有戰勝輪迴。如果獲得了對道次第的定解，就必定能從輪迴中解脫出來！」

如此發自肺腑的心聲，清楚地說明了，有前面那樣想法的人都沒有明白這句話的扼要，他們尚未對道次第獲得定解呀！

丁二、第二章、共中士道修心次第，分二：

戊一、生起希求解脫之心；

戊二、抉擇趣入解脫道的體性。

戊一、此中分二：己一、座中如何行；己二、座間如何行。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一八

己一、此中分三：庚一、加行；庚二、正行；庚三、結行。

庚一、加行：

「：遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」此上的部份如前所說。其後當思維：我及一切如母有情沈淪生死輪迴，備嘗種種長時劇烈的大苦，都是因為沒有了知輪迴中的一切本性即是苦，沒有生起追求解脫的強烈心願。惟願上師佛加持我及一切如母有情，令得了知輪迴本性即是苦，從而生起追求解脫的強烈心願！這樣祈禱以後，思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他無始所積的一切罪障皆得清淨，尤其那些障礙了知輪迴為苦的罪障以及障礙生起希求解脫心的罪障皆得淨除，自他一切有情由了知輪迴苦性從而生起強烈的追求解脫之心。

庚二、正行分二：辛一、思維輪迴總苦；辛二、思維輪迴別苦。

辛一、思維輪迴總苦：

觀上師佛住於頂上，住此態中思維：我如理學戒持戒，斷除十種不善，由此雖可超脫惡趣的痛苦而獲善趣之果，然而還沒有得到斷除苦根的解脫，實在也無快樂可言。譬如一個囚犯每天受著火漆滴身、棍棒加身的楚毒，而且一個月後定將被處死，這時雖由某人的情面免除了嚴刑拷打，然而即將被殺的痛苦卻每天迫近，又哪能有快樂可言呢？同樣，因為沒有獲得從根本上斷除輪迴的解脫，任由獲得如何的善趣身，一旦往昔善業力盡，又會墮入惡趣，無奈飽受無量的痛苦。

(一) 無定過患

另外，在這個輪迴之中，祇要是由惑業所受生，就難免日後之苦，親變為仇，仇復為親，相益相害無可保信。

龍樹菩薩說：

「母或改為婦，父乃轉成兒，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一二〇

怨家翻作友，遷流無定規。」

「答母食父肉，惡敵擁懷中，
妻啃夫之骨，輪迴殊可笑。」

自己前世之父親卻成了今世之子，前世之母成了今世之妻，前世中的親人成了此世的仇人，甚至上半生的仇人卻成了下半生的親人、上半生的親人在下半生變成仇人：這個輪迴中實在沒有絲毫的決定。

《妙臂請問經》中：

「時爾仇為友，時爾親成仇，
亦或為陌路，陌人成親仇。
見此故有智，何時亦莫著，
遮戀親分別，唯住於善法。」

(二) 無飽足過患

任如何受用輪迴的安樂，都沒有滿足的時候：

《廣大遊戲經》中說：「大王即令天之樂，及與人中妙樂欲，諸樂令此一人得，彼亦無足仍求覓。」

就是說一個人即使盡得人天中一切諸妙樂欲，仍然不會滿足，這個不知滿足的乞求心，正是病與苦中最为主要的罪魁禍首。

馬鳴菩薩說：「已獲諸欲樂，日日陳眼前，多積仍無厭，病重豈逾此！」

(三) 數數捨身過患

無論獲得何等善妙的身體，終須數數棄捨，這個已獲得的身體也無可憑賴。

《親友書》中說：

「既成帝釋世應供，由業力故復墮地，縱使身成轉輪王，復於輪迴為奴婢。」

「雖得天界大欲樂，及諸梵天離欲樂，後墮無間為火薪，忍受眾苦無間絕。」

(四) 數數結生過患

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一一二

無始以來數數地結生，仍見不到生的邊際。

龍樹菩薩說：

「一一曾飲諸乳汁，過四海水而今後，

隨異生性流轉者，所飲遠當逾於此。」

是說一般諸異生在生死中互相為母，所飲的母乳多於四大海水，若還不精勤修道，相互所飲的乳汁將遠甚於前，而且依然看不見輪迴中受生的邊際。如是相互為仇一一相殺的頭顱，堆積起來超過梵天世間，而互為親愛因愛人的亡故所流的眼淚，積聚起來超過大海之水，卻仍不見輪迴中受生的邊際。

如《除憂經》中說：

「數於地獄中，所飲諸烱銅，

雖復大海水，亦無如許量。

生於犬豕中，所食諸不淨，

較須彌山王，其量極高廣。

又於生死中，離別諸親友，所泣諸淚滴，大海亦難容。由相互諍鬥，所截諸頭顱，積之高若是，梵世亦超過。」

(五) 數數高下過患

無論受用多少輪迴中的圓滿盛事，最終卻都要捨棄，因此，所獲的圓滿皆無可憑賴。經中說：

「積聚皆消散，崇高必墮落，合會終別離，有命咸歸死。」

《入行論》中說：

「生聚團團親，死終別別離，悲痛深摧心，世間法如是。」

(六) 無伴過患

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一二三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一二四

自己終須獨赴他世，友伴也無可憑賴。

《入行論》中說：

「獨生此一身，俱生諸骨肉
壞時尚各散，何況餘親友。
生時獨自生，死時還獨死，
他不取苦份，何需作障親！」

因此，這次偶獲極為難得且具有重大意義的暇滿之身，無論如何應當斷除一切輪迴的痛苦，證得殊勝解脫正等正覺的圓滿佛陀寶位。惟願上師佛加持令我能如是而行！思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他一切罪障皆得淨除，尤其能障心中生起了知輪迴總苦殊勝證悟的一切罪障皆得淨除，自他一切有情心中皆得生起如是的殊勝證悟。

辛二、思維輪迴別苦，分二：壬一、思惡趣苦；壬二、思善趣苦。

觀想頂上上師佛，住此態中思維：

壬一、思惡趣苦

祇要是成就了取蘊，就無法超出苦的本性，何況三惡趣呢？

壬二、思善趣苦，分三：癸一、思惟人苦；癸二、思惟非人苦；癸三、思惟天苦。

癸一、思惟人苦

有了人的五取蘊，就有了飢渴和追求的痛苦，毫不顧忌惡言毒語、用種種手段來謀取受用財物，自己稍有財物，就有他人施以苛捐雜稅壓榨剝削，或者借貸、偷盜、巧取豪奪，用種種手段令自己不得不拿出來……承受著這樣的痛苦。為了守護財物，又有求告長官、直言犯諫、相諍相鬥、巡查守衛等寢食難

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一二五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一二六

安的痛苦。

(一) 愛別離苦：離開了自己的親眷朋友、賢善的上師阿闍黎等，心生悲痛，語出哀音，以手拔發，身受痛苦。

(二) 怨憎會苦：一旦與仇人相見，就如同一切都被黑暗籠罩著，仇人離開，就彷彿天亮見到光明。承受著仇怨的加害，或者提防仇怨的報復……承受著這些痛苦。

(三) 希望的東西求不得苦：由於過去生中沒有積下福德，這一生感得貧困交迫，缺衣少食，流離失所，稼穡卻顆粒無收，營商終血本無歸，畜牧但疫病橫行，借貸無門，乞討無方，一旦討債者紛至沓來，那時束手無策，最後，不得不低聲下氣地作他人的奴僕，而這些人曾經比自己還低賤，還曾受過自己的恩惠或被自己頤指氣使地擺佈過，如今這般處境使自己備嘗難言的痛苦。

厭惡的事情卻不期而至之苦：如被國王盜匪捆綁殺害，以及擔心為他們所害等痛苦。

(四) 生苦：處在不淨臭穢的母胎中，猶如蜷縮在不淨燃燒的瓶中一般，需要住九個月零十天，而生時比起把身體從拉鐵絲的鋼眼中拉出來，或者以手擠壓瘡核還要痛苦。生下後的第一個七天，四百零四種病侵入這個幻軀；第二個七天，八萬魔類侵入；第三個七天，八萬四千蟲進入身中，令身羸弱飢渴，心不安適，此乃病魔之因。因此，生實為盛載一切眾苦之容器。

如《親友書》中說：

「輪迴如此於天人，或地獄鬼畜中生，皆無善妙故當知，此生實為大苦器。」

「縱使頭燃衣著火，亦可置之而弗顧，精勤勵力斷後有，最極切要無過此。」

(五) 老苦：腰彎得像弓一般，頭髮花白如艾絨花，額像砧板皺紋充滿，身力衰弱行住坐臥都非常困難，眼睛昏花模糊，諸根都漸衰退，不能再受用種種的妙欲，生命大半已盡，死亡眼看就要到來……有著這樣不可思議的痛苦。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一二七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一二八

(六) 病苦：身體皮肉乾枯，失去了往日的光澤，心中煩躁不安，平時喜愛吃的食物卻不能享用，還要受針灸等猛厲的療法之苦，提心吊膽時刻懷著死亡的恐懼。

(七) 死苦：有不得不捨離親人、身體、家財、朋友等的痛苦。

《廣大遊戲經》中說：

「若死若歿死歿時，永離摯愛諸人眾，無可回還生相遇，猶樹落葉同逝水。」

癸二、思惟非天苦

生為非天的取蘊，由於對天中富樂生起難忍的嫉妒，心中熱惱痛苦，還會由此引發身中的苦受。

癸三、思惟天苦

(一) 生為欲界天的取蘊，則有與非天戰爭、割截肢體傷身喪命的痛苦。

雖非所願，但也要無奈地面對五衰相的顯現，這時心中清楚地了知將要捨離天界的榮華而赴惡趣受苦，由此心生極大的痛苦。

《親友書》中說：

「身色轉變不可愛，不安本座花鬢萎，衣為垢染而其身，昔無汗出今汗出，天界報死五衰相，起於天界諸天中，猶如地上人將死，傳報當死諸死相。」

又：「諸天人從天界墮落時，產生的極大痛苦之量，有情地獄的苦也趕不上它的十六分之一。」

(二) 色無色界的取蘊，也不具安住的自由，過去的善業一旦力盡，又將墮入惡趣承受無量的痛苦。不僅如此，《懺悔頌》中，說生於上二界的眾生，由於遮止了分別觀察的心續經劫長住，後生欲界則極為愚鈍，於證解脫極為遲緩。總之，這個五取蘊是今世生老病死之所依，能引生現後二世的苦苦和壞苦，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一二九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三〇

且一成就蘊即被行苦所主宰，因為隨宿業及煩惱轉的一切諸行就是行苦諦。

因此，無論如何也須證得上師佛的寶位，從取蘊為性的輪迴中解脫出來，惟願上師佛加持我能如是而行！這樣祈禱以後，思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他有情的一切罪障皆得淨除，尤其能障心中生起了知輪迴別苦殊勝證悟的一切罪障皆得淨除，自他一切有情心中生起如是的殊勝證悟。

庚三、結行：如前所說。

己二、座間如何行：此當參閱開示輪迴為苦的經論及疏釋等同前。

戊二、抉擇趣入解脫道的體性，分二：

己一、座中如何行；己二、座間如何行。

己一、此中分三，庚一、正行；庚二、加行；庚三、結行。

庚一、加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」之前如前所述。其後當思維：我及一切如母有情沈沒在輪迴之中，受盡種種長時劇烈的大苦，都是因為雖然生起了希求解脫的心，但沒有如理修學三學聖道所致。現在惟願上師佛加持，令我及一切如母有情心中既得生起希求解脫之心後，復能如理地修學三學！這樣祈禱以後，思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他無始所集的一切罪障皆得清淨，尤其在心中生起希求解脫後，而障礙修學三學的一切罪障皆得清淨，身體變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德增長廣大，自他一切有情心中皆得生起希求解脫而如理修學三學的殊勝證悟。

庚二、正行：

觀想頂上上師佛，住此態中思維：心識就其本身而言雖然是無記性（善、

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三二

惡、無記三性之一)的，由於緣我及我所生起執著自性有之心，因而愛自品，瞋他類，心執自己比他人強的我慢心等顛倒見生起，由此對開示無我的大師及所開示的業果、四諦、三寶等，生起撥有為無的邪見和疑心，進而其它的煩惱滋生蔓延，積聚種種的業，無奈地在輪迴中虛生浪死，承受種種的痛苦。故爾一切痛苦的根源，追根究底就是無明！

《釋量論》中說：

「一切過患根，是為壞聚見。」

「若誰見於我，即愛於此我，

愛故耽安樂，耽之不見過，

見德愈耽戀，即取為我所，

是故若著我，彼即漂輪迴。」

「有我故知他，執自瞋他分，
與此而相系，生一切過失。」

故《入中論》中有：「最初說我而執我：」等論述。

因此，必須證得斷盡一切痛苦、獲得最勝解脫的圓滿佛陀寶位，為此當如理修學珍貴的三學之道。

清淨地守護（戒律）有著極大的利益，若不能守則有極大的過失。

《珍愛比丘經》中說：

「或有戒為樂，或有戒為苦，具戒則安樂，毀戒則成苦。」

較之布施無量的珍財，能於佛法欲滅時，一日一夜中守護淨戒功德更大。

《三摩地王經》中說：

「若經俱胝恒沙劫，淨心以諸妙飲食，傘蓋幢幡及燈鬘，承事百億俱胝佛，若於正法極失壞，善逝聖教欲滅時，晝夜能行一學處，其福較前尤超勝。」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三四

若不守護戒律則過失極大。過去迦葉佛時，有一比丘輕慢佛所制戒，折斷了一根樹枝，由此生入龍中，頭上長有一棵很大的多羅樹，至今仍受著無量的大苦，未來還將繼續受苦。

經中說：

「現或有於王重禁，違越而未受治罰，非理若違能仁教，如醫鉢龍墮旁生。」

因此，應該生起這樣的心：我當如理地修學，就算失壞生命也不捨棄自己所承許的戒律。

無知是生起罪墮之門，它的對治法是當聽聞了知學處。如何了知呢？應當如理依止善巧而不失戒嚴、戒嚴而不失善巧的具相善知識，最好對於圓滿的道次有所瞭解，次則應於菩薩行總的學處有所瞭解，最下也當對中下士道有所瞭解。

沙彌應看《嘎熱嘎五十頌》及《沙彌學處三百頌》等的釋論，比丘則應研

讀比丘的學處，至少也應閱班禪一切智文集中的《學處略攝》，或者法王一切智所著的《比丘學處略攝》，令心中了知。若已獲無上部的圓滿四灌頂，則須學習《戒律二十頌》的菩薩學處和《根本墮及粗罪之安立》等。了知以後則應當實行，這是不容缺少的。

不敬是罪墮之門，其對治法則應於大師、大師所制的學處、如理修學同梵行的道友生起恭敬。

放逸是生起罪墮之門，其對治法應以自為因而有慚，以他為因而有愧。生起正知正念有慚有愧後，住於不放逸。

煩惱熾盛為罪墮之門，其中貪心的對治為修習不淨觀；瞋恚的對治為修慈心觀；愚癡的對治為修習緣起。應勵力守護令戒清淨，任何時候不令染犯。祈禱上師佛加持我能如是而行！這樣祈禱以後，思維上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他有情無始所集的一切罪障皆得淨除，尤其能障如理守護戒律的一切罪障皆得淨除，自他一切有情心中生起如是

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三六

的殊勝證悟。

庚三、結行：如前所說。

己二、座間如何行：於座間應當多閱別解脫戒等學處，如前已述。
中士道修心次第，於此講說完畢。

丁三、第三章、上士道修心次第：

如是於共中下士道次第修心已，依如理地修學三學，也僅能獲得擺脫輪迴的解脫，不僅自利尚未圓滿，而且利益他人也祇是少部分，還須由佛放大悲光策勵，然後再進入大乘。就像是在同一個渡口，卻要麻煩地挽兩次褲腿。因此，最好是一開始就趣入大乘。

如《攝波羅蜜多論》中說：

「無力利世間，二小乘當捨，

一味惟利他，趣大悲佛乘。」

《藍色手冊》中：

「涉水勿二卷褲，初即當入大乘。」

上士道修心次第分二：

戊一、發菩提心法；戊二、發心後如何修學菩薩行。

戊一、發菩提心，分二：

己一、正發心；己二、受持發心儀軌。

己一、正發菩提心，此中又分二：

庚一、由七因果發菩提心法；庚二、依修自他相換發菩提心法。

庚一、七因果法：先對一切有情修平等捨，然後修習知母直至發心。此中又分二：

辛一、座中如何行；辛二、座間如何行。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三八

辛一、座中分三：壬一、加行；壬二、正行；壬三、結行。

壬一、加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」以上的部分如前所述。然後祈禱：

惟願上師佛加持我及一切如母有情心中生起對一切有情遠離貪瞋親疏的平等心、以及知母、念恩、報恩、慈心、悲心和菩提心的殊勝證悟！思維頂上上師佛身分中降下五彩光明甘露，注入自他一切有情身心之中，自他有情的一切罪障皆得淨除，尤其能障心中生起如是殊勝證悟的一切罪障皆得淨除，身體變為瑩澈的光明之體，一切福壽教證功德皆得增長，自他一切有情心中生起對一切有情遠離貪瞋親疏的平等心、以及知母、念恩、報恩、慈心、悲心和菩提心的殊勝證悟。

壬二、正行：

(一) 修平等捨心

修習七因果之始，應當先修對一切有情的平等心，若沒修成此心，雖然生起慈悲心，也僅是片面性的慈心和悲心，片面的慈心和悲心並不是真正的大悲，因為大慈大悲的所緣一定是一切有情，如「平等大地慈水灌」等所說。因而，觀想頂上的上師佛，住此態中，清晰地觀想面前有一位對自己未作任何利害的中庸有情。就其自身，無不是希望安樂、厭棄痛苦，故不應時而執為親近而相饒益，時而又執為異類而百般加害，應遠離貪瞋親疏兩端，令心平等。祈求上師佛加持令我能如是而行！

若是一位住山者，先緣自己右邊的鄰居修習，心平等後，又緣自己左邊的鄰居修習，待心平等後，同時緣二人而修，此後又緣其他的眾人次第修習。如是心平等後，緣一位非常情投意合的有情修習。

如《月上童女請問經》中說：

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一三九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四〇

「我昔曾殺汝一切，我昔亦被汝殺害，一切互相為怨殺，汝等如何起貪心！」心之所以不平等是因為貪愛的緣故。過去就是由於耽戀所愛而沈溺輪迴，然而這些親眷朋友就像商人在一個市場中暫時地相聚一樣，似乎相親相愛，也不過幾天的時間，不久又要各奔東西，故爾一切都不應貪著。

如《入行論》中說：

「因吾不了知，死時捨一切，故為親與仇，造種種罪業，仇敵化虛無，諸親亦煙滅，吾身必死亡，一切終歸無。」

《道次第第四種轉心》中：

「此生父母子，及諸六親眾，若客聚逆旅，當令心無系！」

對親愛的有情修習平等後，當清晰地觀想面前有一心中所討厭的有情而修，令心平等。對這樣的有情之所以心不平等，是由於自己的心中一向視他為異己分子而生起瞋恨。對此若心不能平等，菩提心則無從生起。

此外，《入行論》中說：

「曾於千劫中，布施及供佛，
所積諸善行，一念瞋能毀。」

吉祥月稱說：

「若於菩薩生瞋恚，百劫積集施戒等，
一剎那間盡毀故，過惡莫大於不忍。」

當緣念瞋恚的過患，遮止不令生起。

另外，如前面中士道中講說無定過患時，所引《妙臂請問經》文，應念：「怨敵、親友及一般的人，相互間關係沒有一成不變的，而是這樣反覆無常，為什麼要生起瞋恚呢？」以此遮止瞋心而修習平等。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四二

如此，心平等後，觀想面前有一位象母親一樣至愛的有情和一位象仇敵一樣憎惡的有情，就他們本身而言，莫不希求安樂而厭離痛苦。我如今執為至愛的，在無始的輪迴中也曾無數次作過自己的首敵；我如今執為至厭的，在無始的輪迴中也曾無數次作過自己的母親，對自己慈愛呵護。說到底應該對誰愛，又應該對誰恨呢？所以應遠離親疏貪瞋，令心平等。惟願上師佛加持令我如是如是而行！

對此二者心平等後，當緣一切有情修習平等心。其中道理者，是因為就一切有情本身而言，都希求安樂而厭離痛苦，就自己這方面而言，一切有情皆是六親眷屬，不應執一方為親而相饒益，執另一方為怨而相加害。應遠離貪瞋親疏兩種極端現象，令心平等地觀待一切有情，惟願上師佛加持我令能如是而行！

其後，如何修習知母乃至菩提心呢？

觀上師佛住於頂上，在此狀態中思惟：

(二) 知母

《釋量論》中說：

「最初受生時，呼吸根覺等，非不待自類，唯從於身生」。

最初剛剛入胎的心識，應當有其近取因——前念的心識，是心識故，如現在的心識。依此證明心識無始之理，也可成立輪迴無始。應當依此思維修習一切有情都是自己的母親。

《極白增上心之問答善慧妙音》中：「稟告修知母之法如下：當依《釋量論》中所說『最初受生時』等證成心識無始之教理，而善巧修習。」

那麼，若問：「一切有情都是自己親人的根據是什麼呢？」因為輪迴無始，所以自己的受生也沒有始際。生生相續，沒有受生過的地方一處也沒有，而且在每一處都曾無數次地受生；沒有未曾受生過的有情種類，而且每一種身都曾無數次地受生；沒有一位有情未作過自己的母親，而且每一位都曾無數次地作

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四四

過自己的母親；沒有一位有情不會在人中作過自己的母親，而且每一位有情都曾無數次地在人中作過自己母親，未來還將會作自己的母親。因此應當想到：這些有情都是深恩哺育過我的母親。

若有人認為：「有情的數目無量，不會都成為自己母親的。」應這樣思考：有情無數並不等於就不是自己的母親，有情無數，同樣，自己受生也無數，因而一切有情定是自己的母親。

若心想：「我與一切有情互不相識，因而她們不是自己的母親。」然而，以我和一切有情互不相識為由，並不能成立她們不是自己的母親。就這一生而言，母子互不相識的例子也有很多，如蓮花色比丘尼未出家前，由於不認識的原因，而成為自己兒子的妻子，同樣由於不認識，反與自己的女兒成為共事一夫的妻妾。

又如前面「答母食父肉」中，說有一人的父親死後受生為魚，母親死後受生為一條母狗，他自己喫著魚肉，母親啃著魚骨，母親啃著魚骨，前生中曾殺他的仇人如今成

為他的兒子，由於改頭換面，相互竟都不認識。

如果認為：「一切有情都是過去世中的父母，既已成為過去，就不應該再是母親。」那麼，昨天的母親在今天已成為過去，也應當不再是母親了。然而昨日之母與今日之母，作為母親並無差別，對自己深恩哺育也沒有差別。又譬如去年有人在自己將被國王殺害的時候救過自己的生命，這位恩人與今年救過自己性命的恩人，除了時間前後的差別之外，救命之恩並沒有什麼差別。同理，自己過去生中的母親和今生的母親，都同樣是自己的母親，對自己的深恩也沒有不同。由此，心中應念：一切有情一定是我的母親。

（三）念恩

如此知母之後修習念恩：觀上師佛住於頂上，住此態中，思維：

今生我的這位母親不僅此生中是我的母親，於無始生死以來也曾無數次地作過我的母親。就在這一生中，從懷胎時就細心呵護我，十月懷胎生下我時，把我放在柔軟的墊子上，從小就沐浴在母愛的慈輝裏，或十指逗玩，或擁懷送

暖，或倚門懸望、慈顏相迎，或口拭鼻涕、手擦屎尿，含辛茹苦地一點點把我養大成人。即使我的母親她有危及生命的痛苦，也不及兒子的一點小病更令她感到痛苦難忍，這時，如果有什麼辦法可以令兒子的痛苦轉到她身上，她也會毫不猶豫地取來代受。較之兒子死，寧肯自己代死。把不顧罪苦惡言、受盡艱辛掙來的錢財全部都用在兒子的身上。為了兒子娶親、女兒出嫁，甚至兒子修法的宴會，把自己捨不得喫捨不得穿的好衣好食，毫無吝惜地拿了出來。總之是盡了她自己一切的能力，凡有利樂無不給予，凡有損苦無不救護，如此的舔犢深恩，粉骨難酬！

在此階段，必須分別觀想每一個所緣境而修，若籠統地緣總的一切境而修，後不得生起，皆是因為沒有把握住要點所致。這些是基礎，因而不要以為所花的時間太長而廢棄，應在沒有生起強烈的覺受前堅持修行，這是極為重要的。

在能清楚地憶念起母親的恩後，應轉換所緣境，觀想今生的父親而修習，

次第緣念轉換對象而修極為重要。隨後，則當緣念中庸之人而修，其方法為：清晰地觀想面前有中庸的有情，緣於他們思維：表面上現在我與他似乎沒有關係，然而無始生死以來，他曾無數次地作過我的母親，在作母親的時候，也象今生的母親一樣，對我深恩哺育，恩德極為深重。

這樣生起覺受以後，應當緣念仇敵而修，其法為：清晰地觀想仇敵的樣子現在面前，思維：我豈可把他當作今世的敵人？無始生死以來，他也曾無數次地作過我的母親，在作母親的時候，給了我無量的利樂，從無量的痛苦中救護我。還曾無數次地作過我至為心愛的人，相愛相守，我沒有對方就坐立不安，對方沒有我也會失魂落魄般地坐立不安，但如今成為這個樣子，都是因為惡業的緣故。他們都是深恩將護過我的母親啊！在生起覺受後，再緣一切有情修習念恩。

（四）報恩

修習念恩以後，當修報恩：觀上師佛住於頂上，住此態中，思維：

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四八

這些從無始以來深恩哺育過自己的母親，由於心被煩惱魔所擾，六神無主，癡狂迷亂，遠離了能觀見增上生和決定勝的慧目，又無善知識加以引導，一一剎那造作惡行，如同行路，步履顛蹶，游走在生死輪迴尤其是惡趣的可怖懸崖邊，我若漠然地丟棄他們，實在是至為無恥下流之輩！我當報答他們的大恩，把他們從輪迴中解救出來，安置於解脫的清淨大樂中！惟願上師佛加持令我如是而行！

（五）悅意慈

此後修習慈心：觀想一位自己深愛的人，如自己的母親，對她而言，不要說無漏之樂，連絲毫的有漏之樂也沒有。現今矜許為快樂的這些世法卻都將變為痛苦。歷盡了辛苦想求安樂，營造的卻是以後惡趣痛苦的因。一生中除了艱辛勞碌受盡痛苦之外，沒有一點真正的安樂。若能令他們獲得安樂和安樂之因該有多好！惟願他們獲得安樂和安樂之因！我當令他們具足安樂及安樂之因！惟願上師佛加持，令我如是而行！這樣祈禱以後，思維上師佛身分中降

下五彩光明甘露，如是等等。在生起覺受以後，應緣於父親等諸親友而修，其次緣中庸之人，然後緣仇怨而修，最後遍緣一切有情修習。

修習慈心的功德者：此生中若緣於瞻部洲修習慈心，將會生為瞻部洲的轉輪王；若緣二洲生起慈心，則生為銅輪王；若於三洲生起慈心，則生為銀輪王；若緣四洲生起慈心則生為金輪王；若緣三千大千世界生起慈心，則當生為大梵天王；若緣小千世界中千世界生起慈心，則將生為小千和中千世界之主；如果緣盡虛空界的有情生起慈心，則其果報唯是圓滿的佛陀。雖然業是自己的，然因慈力特別的超勝，若真實生起慈心，則可以利益他人，就像經中所說的慈力王一樣。因此，即使生起口頭禪般的慈心，也將是自己最勝的守護鎧甲，世尊就是住於慈心三摩地而調伏了億萬魔軍。

京俄瓦大師對紐絨巴說：「真實地說來，能摧伏對方的唯有慈心。」
還說：「因此，聽到慈的名字，我的心中就非常清朗。」
慈心的利益，如經中說：

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一四九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一五〇

「遍於無邊俱胝刹，盡其無量諸供品，
以此常供諸勝士，不及慈心一數分。」
怙主龍樹菩薩說：
「天人皆慈愛，彼等恒守護，
喜悅多安樂，毒刀不能害，
無勞事得成，當生梵世間，
設未能解脫，得慈法八德。」
「每日三時施，三百罐飲食，
然不及須臾，修慈福一分。」

(六) 悲心

其後修悲之法：觀上師佛住於頂上，住此態中，先當觀想那些為痛苦所逼無助可憐的眾生，譬如待宰的羔羊，在面前清晰地觀想起它們被殺的情形：四肢被綁，胸間的毛皮已被剖開，屠夫那沾滿鮮血的手正伸入胸膛，它清楚地知

道即將喪命，但又有什麼辦法呢？萬般辛酸無奈，惟有用恐懼的雙眼直勾勾地盯著屠夫的臉，任憑剝皮宰割，內心充滿著痛苦的悲哀與無助。他們若能遠離一切痛苦和痛苦之因該有多好！惟願他們能遠離痛苦及痛苦之因！我當令他們遠離痛苦及痛苦之因！惟願上師佛加持令我如是而行！

在生起覺受後，觀想那些肆無忌憚地盜用僧財者、破戒者、謗法者、邪見者、損害有情，以及造作種種罪惡不善而無所顧忌的眾生，在面前清晰地觀想他們的形相：他們如今這樣的行為，不但今生沒有快樂可言，死後也必將立刻墮入惡趣，備嘗種種長時劇烈的大苦，他們若能遠離一切痛苦及痛苦之因該有多好！惟願他們遠離一切痛苦及痛苦之因！我當令他們遠離一切痛苦及痛苦之因！惟願上師佛加持令我如是而行！

在生起覺受後，清晰地緣念母親等親人就在眼前：他們盡其一生為了怨親的生計，忙忙碌碌地勞累了一輩子，受盡了辛苦。無時不受著苦苦和壞苦的煎熬，心中沒有一絲快樂。而終生所忙的又唯是惡業，沒有生起善心，死後一定

立刻會墮入惡趣，備嘗種種長時劇烈的大苦，他們若能遠離一切痛苦及痛苦之因該有多好！惟願他們遠離一切痛苦及痛苦之因！我當令他們遠離一切痛苦及痛苦之因！惟願上師佛加持令我如是而行！

在生起覺受後，再次第緣中庸的有情、仇敵、最後緣一切有情而修習。

（七）增上意樂

在修習慈悲生起覺受令心變動後，當修習增上意樂：觀上師佛住於頂上，住此態中思維：我要令一切為痛苦所逼無有安樂的有情遠離痛苦和痛苦之因！我要令他們得到安樂和安樂之因！我尤其要令一切如母有情，悉皆證得圓滿正覺佛陀寶位，遠離二障習氣。惟願上師佛加持令我如是而行！

（八）正修發心

此後當修習菩提心：觀上師佛住於頂上，住此態中思維：那麼，你自己是否安立一切有情於圓滿佛位的能力呢？然而事實上，現在就連一個有情也無法把他安立於圓滿正覺的寶位。即便自己獲得兩種阿羅漢果也祇能利益些許有

情，沒有能力把一切有情安立於圓滿正覺的佛位。這種能力誰才具有呢？唯有圓滿正覺的佛陀！佛身的功德，相好光明，圓滿莊嚴；語之功德任運具足六支分，一音說法，能令一切有情隨類領解；意之功德能同時現觀一切法的如所有性和盡所有性，對一切有情，如同慈母珍愛獨子那樣，大悲無有親疏任運而轉，調伏所化不逾剎那；事業無須勵力任運成就。身語意所發的一一光明皆能把無量眾生安立於一切種智位。總之，具足了一切功德，遠離了一切過失的，唯有圓滿正覺的佛陀。因此，要想自他二利達到究竟，必須獲得這樣的佛果。我為了利益一切如母的有情，無論如何也要證得圓滿正覺的大寶佛位！惟願上師佛加持令我如是而行！

這樣祈禱以後，思維頂上上師佛身猶如燭光一分為二，變出第二尊化身融入自身，心中作這樣的勝解：「在八大獅子擎舉的高廣寶座上，種種蓮花日月墊上，自身變為本師釋迦牟尼佛，身紫磨金色」直至「金剛跏趺而坐」。由前面的願力所引，觀想我為了利益一切有情，已證得佛果，心中修習歡喜和強烈

的我慢，經中說這具有緣起的關鍵，有著特別的意義。

自身清晰成就的能仁身中放出無量的光明，猶如清涼的流水，照觸到炎熱地獄中的有情及其住處，一切酷熱的痛苦皆得息滅，住處變為清淨殊妙的器世間；放出無量的光明猶如溫暖的火和陽光，照觸到寒冰地獄中的有情身上及其住處，寒冷的痛苦和住處的過失皆得淨除；又放出無量光明照觸到一切餓鬼及其處所，淨除了飢渴、寒熱、勞乏的痛苦及因慳貪所集的業障，器世間的過失得到淨化；又身中放出無量光明照到人中的眾生和器世間，淨除了一切生老病死顛沛流離的痛苦及一切業障，以及器世間中溝壑懸崖等諸過失，器世間轉變為淨土；放出無量的光明，令非天中的鬥爭瞋恚嫉妒和天中的死歿下墮、遍行苦等皆得淨除。據說這將成為自己未來成佛時修治佛土的緣起。

略而攝之當如《直授安樂道》中所說而行：住於自成清晰能仁的狀態中，勝解自己的身、受用、及諸善根成為五種光明甘露之相，施給一切有情，一切有情皆悉獲得現前和究竟的圓滿安樂。

壬三、結行：如前所說。

辛二、座間如何行：座間應當參閱開示慈悲菩提心等的經教和註疏。

庚二、依自他相換法修習發菩提心：

先當於一切有情修平等心、知母、念恩，如前七因果教授中所說。不可僅虛浮於表面文章，此三必須先修，直到一一在心中生起覺受。其後清晰地觀想自己和自他周圍的一切有情，修習自他換。

寂天菩薩說：

「若誰欲速疾，救護自與他，
應修自他換，最密勝法行。」

這裏自他相換的意思，不是把自己修成他人、把他人修成自己，而是將珍愛自己之心與漠棄他人之心互換，生起輕捨自己而珍愛他人之心。若觀察自己的內心所珍愛的是誰、漠棄的又是誰時？這時珍愛自己、漠棄他人的心就會自

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一五五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一五六

然而地生起，此刻應當這樣思維：珍愛自己而漠棄他人是不合理的，因為自他二者都同樣希望安樂、不欲痛苦，所以，應當象珍愛自己一樣去珍愛他人。在他人關愛自己的時候，自己很高興，自己關愛他人的時候，他人也會很高興。自己由於希求美滿，無始至今處處珍愛自己，然而既沒有能自利，也沒有能利他，還受盡了種種的痛苦。

如《入行論》中說：

「盡世所有樂，悉從利他出，
盡世所有苦，悉由自利起，
此何須多說，凡夫唯自利，
能仁行利他，觀此二者別，
自樂及他苦，若不能真換，
非但不成佛，生死亦無樂。」

我愛執是輪迴和惡趣苦等一切衰損的根源。因此，我愛執若未生起莫令生

起，若已生起當速斷除。愛他執是一切功德的生源，若未生起當令生起，若已生起當令增長廣大。惟願上師佛加持令我能如是而行！

總之，能仁世尊棄捨自己而珍愛他人，所行唯是利他，因而成就了圓滿的佛果。我若也那樣作則早已成佛，由於沒有那樣作，因此至今流轉輪迴。我們的本師釋迦世尊因地中生為長者親和之女時，曾用腳跟踢了母親的頭，因而感得孤獨地獄的異熟果，自己頭上旋轉著鐵輪，轉瞬間就要擊下來，她心中想：象我這樣踢母親頭的不孝子還有很多，願他們的痛苦都成熟在我身上！這樣想時，頭上的鐵輪卻立刻消失在空中。即在現在世間中，假如國王不圖私利唯是為了人民和正法，他們的話會被大家奉為準繩，受到有識之士的稱讚和隨喜；而那些自私自利的人卻會被人私下恥笑和憎惡。

祇要我愛執存在心中，愛他執就不會生起，即便生起也不能長久。因此不應生起珍愛自己、漠棄他人的心，應當捨棄自己珍愛他人。他人的一切痛苦和罪障自己取受，自己的一切安樂和善根施給他人，我當令一切眾生遠離痛苦，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一五七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一五八

獲得圓滿的安樂！然而如今自己不具有這樣的能力，這樣的能力誰有呢？唯有圓滿正覺的佛陀才有。因此，我為了一切眾生的利益，無論如何也要證得圓滿正覺的佛果！惟願上師佛加持令我能如是而行！

己二、正受發心儀軌，分二：

庚一、律儀未得令得；庚二、得已守護令不失壞。

庚一、律儀未得令得：

在《道次第》中願行兩種菩提心是次第而受的，而依寂天菩薩之規，則同時受較為方便。其作法者：對於前行總的次第，尤其從依止善知識到發菩提心之間，一定要令正行的所緣與自心相合而修。此後觀上師佛住於頂上，住此態中思維：我為了利益一切有情，必須速速證得圓滿正覺的佛果！為此，從現在起直至證得無上菩提，我當受持佛子律儀，修學廣大的菩薩大行，為利一切有

情願成佛道！乃至未證佛果之間，永不捨離此心。這樣思維後，勝解自己隨上師能仁念：

諸佛菩薩眾，懇祈垂念我；
如昔諸善逝，先發菩提心，
復次循序住，菩薩諸學處，
我今為利生，發起菩提心，
復於諸學處，次第勤修學！

如是三誦，在第三遍完結的同時，得到菩薩戒體，心中應有這樣的勝解。
此後誦：

今生我具果，善獲此人身，
今日生佛族，是為諸佛子！
自今我當為，宜乎佛族業，
無過最勝種，不令有染污！

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一五九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一六〇

誦後內心發大歡喜。

庚二、得已守護令不失壞：

觀上師佛住於頂上，住此態中思維：為了利益一切如母有情，無論如何我當速速證得圓滿正覺的大寶佛果！為此，應當思維菩提心的利益，晝三次夜三次受持菩提心。無論有情行為如何，我也終不捨棄一個有情！為了令菩提心增長廣大，應修供養三寶等善行，精勤積集二種資糧。

菩提心的功德者：相續中具有菩提心的補特伽羅，會有兩倍於轉輪王的護法守護，非人縱然惡毒也無機可趁；其他補特伽羅不能成就的明咒，具菩提心者卻可以速得成就；所在之處，無有瘟疫和饑荒，即便發生也很快息滅；這位補特伽羅成為一切世間天人等眾禮敬供養的對象。

如《入行論》說：

「生死獄繫苦有情，若生真實菩提心，

即刻得名諸佛子，世間人天應禮敬。」

此外，戲弄嘲笑並欺罔師長；他人作善令其後悔；瞋恨辱罵大乘菩薩；非增上心而矯行諂誑，這四種黑法是退失菩提心的因，應當斷除。四種白法則可令菩提心增長，應當修學。總之，直至菩提之間，應當清淨守護菩薩戒，乃至捨命不令十八根本墮及四十六種惡作罪沾染！惟願上師佛加持令我能如是而行！

戊二、發心後如何修學菩薩大行，此中分二：

己一、修學總菩薩行；己二、別學後二種波羅蜜多。

己一、修學總菩薩行，分二：

庚一、座中如何行；庚二、座間如何行。

庚一、座中如何行，分三：辛一、加行；辛二、正行；辛三、結行。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一六一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一六二

辛一、加行：

「遍攝依處上師殊勝天，能仁金剛持前誠祈禱」等以上部分同前，然後祈禱：惟願上師佛加持我及一切如母有情皆能如理修學甚深廣大的佛子大行！

辛二、正行，分二：

壬一、熟自相續修習六度；壬二、熟他相續修習四攝。

壬一、熟自相續修習六度：

(一) 布施波羅蜜多

觀上師佛住於頂上，住此狀態中思維：為利一切如母有情，我當速速證得圓滿正覺的大寶佛位！

法施：我當不顧名聞利養，為貧法的有情開示正法惠以法施，雖然無人委派也應在別人詢問經教的文詞義理時，以賢善心為作講解，令其了達文詞和義

理的內涵。在知道對方堪為法器時，可以閑談的方式令他生起聞思修三種智慧，對方能生起多少智慧，自己在後世中也會得到多少。智慧是法身之主因，如龍樹菩薩所說：「二中智為主」等。

諸出家眾在三種布施中以法布施為主，不允許棄捨了聞思修和戒律，以種種諂誑欺詐的手段求取財物而行布施。如《菩薩別解脫》中：「舍利子，善逝未開許諸出家眾以諸財物而行布施。」霞熱瓦說：「我對你不說布施的功德，只說慳貪的過患。」然而若無損於聞思修和戒律、不用勵求自然得來的財物，可用以供養三寶、施諸貧乞、幫助如法的道友，則後世中自己修法的順緣衣食臥具等，將不待劬勞自然雲集。因此，應當瞭解其中應遮的要點，努力行於布施。

無畏施：把有情從國王盜匪等人的怖畏、獅虎毒蛇等禽獸的怖畏中解救出來，以及從水火等四大的災害中解救出來，下至把被水沖走的螞蟻從水中撈出，對將撲入烈日或火中的飛蛾善巧地加以保護等等都是。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一六三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一六四

財施：對貧苦的有情，心除慳吝，施予所需，不望回報及異熟果。若心想：「一旦施盡了財物，自己就會變得匱乏。」由此不能布施者，應當想到：即便現在不布施，然而一切的身財就像水中的泡沫一般無常，終有一天要捨棄！二者雖同是捨棄，若現在捨，後世自己至少也會得到百倍的回報而不會貧窮。

《入行論》中說：

「一切終頓捨，施諸有情勝。」

《本生論》中說：「施得珍財藏。」

阿底峽尊者說：「來世較此世長得多，為了來世的路糧，當把珍寶埋到寶藏中。」

帕當巴說：

「友中多已赴後世，有路糧否？定日友！」（註：「定日」人名，為帕當巴之友人）最好是在菩提心的攝持下（而行布施），中應在出離心的攝持下，最下也應希望增上生中不乏受用，在這樣的意樂下努力修行布施。

總之，為利一切有情，無論如何我當速證得圓滿正覺的大寶佛位！為此，我把自己的身、受用、善根等一切所有，悉皆變成有情所求的東西，毫無慳吝地施捨給他們。求食者令得食，求衣者令得衣，渴者令得飲，乃至住所臥具、乘騎舟船、金銀摩尼寶等悉皆施予！惟願上師佛加持令我如是而行！如是等等。

令施心增長是布施度中應修習的重點。如《菩提道次第廣論》中：「故修布施波羅蜜多，現無財物可施於他，當於多門引發捨心漸令增長。」（《廣論》二六三頁）

（二）淨戒波羅蜜多：觀上師佛住於頂上，住此態中，思維：為利一切有情，無論如何我當速證得圓滿正覺的大寶佛位！

律儀戒：我應斷除與自己戒律相違的十不善等惡行，安住於十善法中。這是戒律中最为首要的。

如《廣戒經》中：「善護於語意，身莫作諸惡，此三業道淨，得大仙人道。」

攝善法戒：布施等六度，以及戒律等清淨的善法在自心上未生起者當令生起，已生起者當令增長。

饒益有情戒：還應令一切有情皆能修習持戒等清淨的善行，使他們安住於成熟和解脫的大道中！惟願上師佛加持令我如是而行！

（三）安忍波羅蜜多：觀上師佛住於頂上，住此態中，思維：為利一切如母有情，無論如何我當速證得圓滿正覺的大寶佛位！

耐怨害忍：即令一切有情與我為仇，我也應當不起剎那的瞋恨，而且對他們的怨害回報以利樂，令自他心中都能圓滿安忍波羅蜜多等一切佛法。

安受苦忍：又《入行論》中說：

「若截殺人手，能脫豈非善，

若以人間苦，離獄豈非善？」

「苦具諸功德，謂厭能除慢，

悲憫生死者，羞惡而喜善」

當財食臥具匱乏或疾病的痛苦襲身時，應該想到受這樣的苦是過去積集的惡業所感的果報現前，由此可以淨化諸多惡業，應當歡喜才對。尤其能忍耐修法時的痛苦，會更接近於一切種智之道。因此，應當勇於承受這些痛苦，截斷自他流轉輪迴惡趣的痛苦之流。

定解法忍：另外安受法忍中勝解之境中，如取捨之境謂黑白業及其異熟；信心之境謂三寶加持，諸佛菩薩不可思議的廣大神力；

現觀之境謂無上菩提，滅道二諦，二種無我；

聞思之境謂十二分教，以及廣大的菩薩學處。對這些若能生起勝解將有極大的果利。在生起勝解以後，為證得無上菩提，應當如理地修學十二分教之義——諸菩薩所應學處。惟願上師佛加持令我如是而行！

（四）修習精進波羅蜜多：觀上師佛住於頂上，住此態中思維：為利一切如母有情，無論如何我當速證得圓滿正覺的大寶佛位！

披甲精進：為成就相好等佛法和布施等菩薩法，即令八十中劫合為一大

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一六七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一六八

劫，一千大劫為一晝夜，三十晝夜為一月，十二月為一年，須在百萬俱胝倍無數劫中住於地獄才能證得佛果，我亦勇悍精進，永不棄捨，且生大歡喜！

若心中想：我沒有能力這麼長時間安住於披甲精進呀！

答曰：不必怯懦，為什麼呢？我們已於三士道次第精勤修心，於自他換善加修習。由於斷除了十不善的惡因，身體不會產生痛苦；又善巧通達一切法無自性之義，心中也不會生起憂惱。身心安樂增長，法喜充滿，雖長處輪迴又怎麼使我們疲厭呢？

《入行論》中說：「惡斷故無苦，善巧故無憂。」

又說：「乘菩提心馬，由樂復至樂，有心誰疲厭！」

此外，自己的所有善根，無論大小，都已為了成就一切眾生現前和究竟的廣大利樂而至心迴向。依於每一個有情都可獲得如此眾多的福德，加之諸佛菩薩的加持，更令增長無窮。依此可以順利地圓滿二種資糧，所以無須怯懦。

《寶鬘論》中說：

「所詮諸福德，若令有形色，恒沙諸世界，亦非可容受，此世尊親說，其因亦顯然，有情界無量，利樂心如之。」

攝善法精進：應把甚深廣大的善法攝受於自己的心中。

饒益有情精進：將他人安置於善道直至獲得無上菩提！惟願上師佛加持令我能如是而行！

(五) 靜慮波羅蜜多：觀上師佛住於頂上，住此態中思維：為利一切如母有情，無論如何我當速證得圓滿正覺的大寶佛位！因此，我應修習佛子無量無邊的禪定。禪定從體性分有世間與出世間；從品類分有寂止、勝觀、以及此二雙運的靜慮；由作用分則有身心現法樂住靜慮、引發功德靜慮、及饒益有情靜慮三種。惟願上師佛加持令我能如是而行！

(六) 般若波羅蜜多：觀上師佛住於頂上，住此態中思維：為利一切如母

有情，無論如何我當速證得圓滿正覺的大寶佛位！因此，我應修學通達究竟真理的勝義慧、通達世間五明的世俗慧、以及通達利益有情的饒益有情慧等一切種佛子智慧。惟願上師佛加持令我能如是而行！

壬二、熟他相續修習四攝：

觀上師佛住於頂上，住此態中思維：為利一切如母有情，無論如何我當速證得圓滿正覺的大寶佛位！因此應如《莊嚴經論》中所說：「施同示勸學，自亦隨順轉，是為愛樂語，利行及同事。」對於所化的有情，先施以所需的東西，以恩澤攝受為眷屬，是為布施。以正教理折諸邪說，加以攝持是為愛語。對他開示法義令其修行是為利行。對他所開示的法自己也同樣修行是為同事。這些是利益他人的殊勝方法，依此可令一切有情安立於成熟和解脫的大道中。惟願上師佛加持令我能如是而行！

辛三、結行，如前所述。

庚二、座間如何行，於座間應當閱讀開示甚深廣大佛子大行的經教及其註釋等，如前。

己二、別學後二度，分二：

庚一、修學靜慮波羅蜜多；庚二、修學般若波羅蜜多。

庚一、修學靜慮波羅蜜多，分二：

辛一、座中如何行；辛二、座間如何行。

辛一、座中如何行，分三：

壬一、加行；壬二、正行；壬三、結行。

壬一、加行：

前行次第仍如平時所行，特應淨修共下中士意樂。此外，當如《經莊嚴論》中所說：

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一七一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一七二

「具慧修行處，易得賢善處，善地及善友，瑜伽安樂具。」

(一) 在外在環境風水和道友都賢善的適意地方；

(二) 安住淨戒；

(三) 不與太多人過於親近；

(四) 斷除貪欲等諸粗重尋思；

(五) 安住少欲知足。

在舒適的墊上令身端直，金剛跏趺而坐，雙手作等持印，令氣息舒緩。這些修定的資糧先具備後，進入正修。

壬二、正行：

修習寂止的所緣雖有多種，然主要者，由於隨念佛極為殊勝，而且還有著可成就堪修密乘本尊瑜伽之器等多種目的，所以緣佛身修習為佳。

觀頂上上師佛心間放光，如珠絲般的光端種種蓮花日月墊上，本師釋迦牟尼佛安住其上，身紫磨金色；金剛跏趺而坐，如黃豆般大小，安住在自己臍前的虛空中，一心緣此修習。也可觀頂上上師佛猶如燈光一分為二，分出第二尊上師佛身融入自身，在八大獅子擎舉的高廣寶座上雜色蓮花日月為墊，自成本師釋迦牟尼佛，身紫磨金色，乃至金剛跏趺而坐，朗然如空中彩虹，了無自性，一心緣此而修習。

此時，若欲修黃色而顯為紅色、或想修坐姿卻顯為立姿、想修一尊卻顯為多尊時，不可隨它而轉。當一心緣於本來所緣而修。若起初未象澄淨的光明體一樣明亮，可緣清晰的半分身像總義而修。還應心中發起強烈的願望：願在此一座中不生沈掉，如若生起，立當斷除！

然後專注所緣，不令失念，時時憶念所緣，護心令其相續，是初業行人修習住心的殊勝方便。若心無法攝持在黃豆般大小的佛像身上，那麼可以觀為一寸長，若一寸長仍不能攝心，可觀為五指寬大小。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一七三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一七四

若暫時祇能現起一頭、二手、二足、身腹等半分總義，也應知足攝心安住。於此能攝心後，有時可從頂髻向下依次觀令明瞭，有時可從蓮月座向上依次觀令明瞭。心應鬆緊適度安住於明瞭的所緣境上，這極為重要。否則如過去有的行者誤解了薩熱哈大師所說「心若結緊縛，松之得解脫」的意思，心太過鬆緩，以致進入細沈而不自知；又有些學人因宗大師說「生起有力正念及執持力」而太過緊張，以致無法得到住分。

如阿闍黎大德月說：

「若精勤修生掉舉，若捨精勤復退沒，此平等轉極難得，我心擾亂云何修？」

有些補特伽羅緣內心修比較容易生起奢摩他，其法者：斷除心中求好畏惡的一切尋伺，心勿造作地生起一種明顯的念頭，心想：即於此攝心令專注所緣。此時，除此念頭外，不要於其他境生起尋伺，安住於清晰的念頭上。若於其他境生起分別應當決然斷除，安住所緣，令此念頭念念相繼。

正如：

「復如善舞劍，分別生即斷，住正念不失，鬆緩復緊斂，緊斂復鬆緩，此即住心處。」

這樣修習是初業者住心的方便。在此是介紹心的世俗之理而非心的究竟真理，如說：

「初業修住心，殊勝妙方便，示心世俗理，法幢大師說。」

緣於內心修習寂止的方法道次第中也有講到，而善巧於依止正知正念，是修習禪定中最為主要的。

《略論》中說：「即令不緣於佛像等其他所緣，唯修不分別心，亦必念云：心當於境全不分別，而正安住。次即令心不流不散，令心不散，與不忘所緣之正念義同。故仍未出修念之法。如是修者，亦是修有定解力之念也。」

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一七五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一七六

那麼什麼是念的體性呢？就是於其所緣不忘、令心與所緣相融或相合。

《大乘阿毗達磨集論》中說：「云何為念？於串習事心不忘為相，不散為業。」

總之，修習清淨的三摩地，「由依八斷行，滅五過而生。」此中五種過失指：懈怠、忘失教授、沈掉（二合為一過）、不作行和作行五種。

《辨中邊論》中說：

「懈怠忘教授，沈沒與掉舉，不作行作行，是為五種過。」

對治這五種過失當依八斷行而修習：

（一）在修定加行時斷除懈怠有四種對治法：見三摩地功德的信心，希求三摩地的欲樂心，勤勉三摩地的精進，勤勉之果輕安。

（二）在精勤修定時忘失教授是過失，對治當依正念，唯依正念不忘所緣尚且不足，心專一住於所緣後還須具足明顯有力的定解。

(三)住定時沈掉是過失，其對治是正知，以正知善加觀察有無沈掉生起，上者沈掉將生即令斷除，中者生已無間即予斷除，最下也應不令沈掉經於久時，察覺後立即斷除。

昏昧與沈掉二者的差別如何呢？於所緣境不明瞭身心沈重是為昏相，屬癡之一分，猶如黑暗降臨心中。心雖不從所緣向外逸散，然無澄淨分和明瞭分，心力衰弱是為粗沈之相。雖具澄淨和明瞭，然於所緣決定的定解稍有退失，是為細沈。其對治當憶念三寶的功德，或作意明相以及修習風心與虛空相合的教授。

風心與虛空相合的教授：觀自己的臍部有烏蛋般大小的紅白明點，從自己頂上沖出與虛空相合無二無別，於此專心平等安住。據說此與啟虛空門的界識和合相似。

內心不能無動安住於所緣稍向外散，名為微細掉舉。對治當依正知正念而修。雖依正知正念而心仍逸散於可貪之境，是為粗分掉舉，其對治當修無常、

三惡趣及輪迴苦，或修習強制截斷掉舉的教授，其教授者：以一呼一吸為一息，於五息之間不令散亂，然後十息，十五息，二十五息等，漸次延長而修不令散亂。也可以修寶瓶氣：從二鼻孔吸進白色的上行風向下壓，黃色的下行風向上引，會合於臍部。

(四)沈掉生起時，不作行是過失，對治當於沈掉剛生起時，立即察覺而予斷除。心若於所緣過於勵力，雖具有力的明分，然掉舉增大難以得到住分；而稍鬆懈不甚勵力時，沈沒增大，雖有住分但明分又難以得到。這祇有檢察自己的感覺，如果感到心策舉到這個程度會產生掉舉，則應稍微放鬆一點；若覺心松馳到這樣會生起沈沒，則應稍微策舉一些。這樣合宜而住，在二者之間把心從散亂中拉回來尋找住分。住分出現時應警惕沈沒的生起，令心具有有力的明分。這二者交替護持，才能成辦無過的三摩地。沒有決定解攝持的明分，僅具澄淨分是不可憑賴的。

(五)斷除了微細的沈掉，心能持續住定時，作行是過失，對治當不作行，

平等捨置放鬆而住。如是善加修習以後，漸次獲得九住心，將會成就具足身心輕安的奢摩他。

壬三、結行，如前所說。

辛二、座間如何行：當閱讀開示奢摩他建立的經教及註疏等如前。

庚二、修習以慧為體的勝觀，分二：

辛一、座中如何行；辛二、座間如何行。

辛一、座中如何行，此分：壬一、加行；壬二、正行；壬三、結行。

壬一、加行：

與奢摩他中所說相似，尤其當如理依止善知識，聽聞勝觀的教授；觀上師與本尊無二無別而猛勵祈禱；還要精勤地淨罪積資。此三相合而修是領悟正見不可或缺的前行。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一七九

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八〇

壬二、正行，分二：癸初、抉擇人無我後修習之法；癸次、抉擇法無我後修習之法。

癸初、抉擇人無我：

在佛所說的經教中，講了多種抉擇無我的理路，然對於初業行人而言，依四要點抉擇易於生起。

要點一：乃至沈睡中，也緊緊地執念著「我、我」的這個心即是俱生我執。自己沒有作壞事，有人誣陷說「你作了如此這般的惡行」，自己立刻會想：「我並沒有作這樣的惡行，卻被這樣誣陷！」這時「我、我」之念在心中了了現起，俱生我執執我的方式極為明顯。此時，用一分微細的心來觀察：這個心把什麼執為「我」呢？它是如何執的呢？觀察的這個心若用力太大，前面那個執我的心會杳然消逝而茫無所得。應當將大部分的心持續地生起執「我」之心，以一分微細的心念來觀察。這樣，在觀察的時候會發現，被俱生我執執為「我」的，

除了自己的五蘊或身心外，再沒有別的東西。然而也不是執五蘊中的任一蘊或者身心之一為「我」，而是執於五蘊集聚或身心之聚上，有一個非由分別心假立、從初即能獨立的「我」存在。這就是俱生我執執我的方式。其所執境的「我」正是所應破除的。這不可僅是隨聲附和或者止於文字的瞭解，必須在自己心中有鮮明地定解，這是第一個要點：決定所破之顯現狀。

要點二：定解決定這個自心顯明地執「我」之心，其所執之我若在五蘊上，則必定與五蘊或一或異。除此二種，絕不會有第三種存在的狀態。任何法與法之間，祇能或為一或為異，如此而存在，除了這兩種狀態以外，絕不會有第三種存在的狀態。對此，心中應當加以思維，引生決定。

要點三：定解離諦實一。若所執之我與五蘊為一，則如《入中論》中所說：「若蘊即我故，蘊多我應多。」一個補特伽羅有五蘊，那麼也應當有五個不同的我了。要不然則我是一，五蘊也應當成為一而沒有差別。如是有多種過失。故所執之我與五蘊不應為一。此外，若所執之我與五蘊為一，則五蘊有生滅，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八一

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八二

心中所執能獨立存在的我也應當有生滅，《中論》中說：

「若蘊即是我，我應有生滅。」

若念：「如同五蘊有生滅，此心所執的能獨立存在的我也應當有生滅。」

如果這樣，那麼生滅之我的前後剎那是一還是異呢？若是一，則前後世之我與此世之我應當沒有任何差別；若是異，一般所說之異，不必是無關之異，然而若是有自性之異，那麼就必定是無關之異（互相之間無有任何聯係），如《入中論》中：

「所有自相各異法，是一相續不應理。」

若以為前後世的我及此世的我三者是毫無關聯的異類，那麼就有未作業受果、已作業失壞等許多的過失。故應知此心所執之我與五蘊為一不能成立。還有，若心所執之我與五蘊為一，那麼由於是諦實之一，則應它們的一切部分都應為一，如是則應我不是五蘊的受取者，而五蘊也不是我的所取。有這樣多種過失。

如《中論》中所說：

「計取蘊即我，汝我全無義。」

此外，我與蘊若是無方分之一，則此身體也應成為無方分，那麼在右手搖動的時候，左手應當也搖動。然而在右手搖動的時候，眼見左手卻不搖動，與自己的現量相違。此士夫的身體有動與不動兩部分，就成為有方分了。

《釋量論》中說：

「手等搖動時，一切應動等，

相違之業用，於一不可故，餘則應成異。」

此外，若有無方分極微塵的話，則中間一個無方分，其上下左右前後各有一個無方分圍繞，中間微塵相待於東面微塵的這一面，是否也觀待於西方的這個微塵呢？若不觀待，則中間的這個微塵、就有了觀待東方微塵和不觀待西方微塵的兩部分，那麼就不成其為無方分了；若觀待，這些微塵應當處在同一位置，它們聚合在一起，永遠祇是一個微塵，又怎能積聚成須彌山等等呢？

如《唯識二十頌》所說：

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八三

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八四

「極微與六合，一應成六分，

若與六同處，聚應如極微。」

要點四：定解離諦實異。若念：「此心所執之我與蘊為一雖不成立，然而與蘊為異應該成立。」

那麼，譬如識蘊，在除開色、受、想、行等蘊後，可以另外被識別出來；同理，此心所執之我，也應該在除開色、受、想、行、識五蘊後，可以另外被指出來說「這就是所執之我」，然而卻無法指出來。所以，此心所執之我與蘊為異不能成立。總而言之，此心所執之我若與五蘊為異，那麼在除開色蘊等外，應該還可以另外指出一個「我」來，譬如馬與驢是無關之異，除開馬後，還可另外指出一個驢來說「這就是驢」。《中論》中說：

「若離取有我，是事則不然，

離取應可見，而實無可見。」

如是依四要點，對沒有俱生我執所執之我生起決定，遠離沈掉，一心專注，

將護此定解，令其相續。若定解力略有衰退，則初業行人當依前面所說，以四要點觀察引生無我的定解；慧力高者可以觀察俱生我執所執之我是否如其所現而能成立，由此引生無我的定解。此與四要觀察相似。在這樣觀察的最後，初業行者會生起恐懼的感覺：「在蘊上，真實的我一點也沒有，我整個沒有了！」一旦心中生起這樣極大的恐懼，說明最初獲得了中觀正見。這時在已決定的心中，決定我無有自性的定解鮮明有力；而其顯現的心中，於所破破除諦實後豁然空朗。具備這兩種特性，於此專一將護修習，是根本定中修習如虛空的方法。在後得中當修「我」等一切法猶如幻戲，這需要依靠根本定中引生的強有力的無諦實決定解，在後得中一切現相雖然顯現而無諦實，唯是虛假猶如幻化一般地顯現。

癸次、抉擇法無我，分二：子一、抉擇有為法無自性而修；子二、抉擇無為法無自性而修。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八五

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八六

子一、抉擇有為法無自性，此中分三：一、色法；二、心法；三、不相應行法。

一、抉擇色法無自性：

以身體為例，骨肉五指聚集而成的這個身體上，若有不是唯由分別安立，而是自體成就的身體，那麼它與骨肉五指的軀體是一還是異呢？若是一，這個血肉之軀是從父母的精血生成的，那麼意識所投生處的精血滴就應該是五指聚成的軀體了，而且如其有五指分，身體應成五指聚集的五個身體；若是異，那麼除了頭等五指之外，還應有一個身體可以指出來，然而卻無法指出來。因而其所執之身是根本沒有的，在心中引生定解後修習如前。

二、抉擇心法無自性：

以今日之心為例，在上午心與下午心之上，若有一種今日心，非唯分別安

立而是自體成就，那麼它與上午下午之心是一還是異呢？

若是一，則上午之心中應有下午之心；

若是異，那麼除去上午下午心外，還應有一個今日之心可以找出來說「這就是今日之心」，然而卻指不出來。因此，其所執之心是根本不存在的。如前引生定解而修習。

三、抉擇不相應行法無自性：

以一年為例，年的安立處是十二個月，若十二個月上還有一個非唯分別安立而是自體成就的「年」，那麼它與十二個月為一為異？若是一，如其月份有十二，年也應有十二，年與每一月都成一，一年是有十二個月則應成十二年。

如云：「若蘊即是我，蘊多我應多」。

此處可以改成：

「若月即是年，月多年應多」。

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八七

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一八八

若是異，則除去一月份之外，還應有個年可以指出來，然而卻不能指出來。所以其所執自體成就的年是根本不存在的。如前引生定解而修。那麼，如果說在除去十二個月後沒有一個年可以指出來，是不是就根本沒有年了呢？不會的，尋找假立之義不可得，是沒有諦實可得的意思，而不是畢竟無。那麼年是怎麼樣有的呢？僅僅是依十二個月而假安立的名言而已，如是而有。名言中有即可以是有。所謂「年」的名字，尋求其所立之義也是不可得的。

《寶鬘論》中說：「色體唯名故，虛空亦唯名，無大何有色，故唯名亦無。」

子二、抉擇無為法無自性：

以虛空為例，虛空由四方四隅及中間等多分而成。若非唯於其上分別假立，而是有一能獨立自有的虛空，那麼它與方隅等為一為異？若是一，應與彼等成無方分。則東方虛空應與西方虛空成一，那麼東方空中下雨西方也應下雨。有這樣多種過失，因此為一不能成立。若為異，那麼除去那些虛空之外，

應還有一虛空可以指出來「這就是虛空」，然而無法指出來。所以自體成就的虛空根本不存在。這樣思維觀察引生無諦實的定解而修習。

總之，我、蘊、屋、須彌山等世出世間的一切諸法，不是唯由分別假立而自體成就的，即使塵許也沒有。於此獲得決定的定解後，一心專注，於根本定中修習如虛空瑜伽；於後得時了知一切顯現的境都是依因緣聚合而起，無有諦實、性即虛假，修習後得如幻瑜伽。善巧修習這兩種瑜伽，由觀擇力引生身心輕安之樂，以此攝持的等至，名為勝觀。

壬三、結行，如前所說。

辛二、座間如何行：座間當閱開示勝觀的經教及註疏等如前。

現在略述道次第的總義：修習下下道時，當於上上更加希望獲得，聽聞上上道時，應於下下更加希望殷切修習。於修習時應當淨除分別之心，平等地觀

待諸道。如果對教授此道的善知識恭敬微弱，則斷一切善妙根本，故首當勉力修依止法；若對修習欲樂微薄，則當修習暇滿之法；對今生心極耽著，應修無常及惡趣苦；對所受戒律，心存慢緩，應修業果；若於輪迴，厭心微薄，則求解脫唯成空言，應當思維輪迴過患；所作一切都是為了利益有情，若沒有這樣有力的心念，則斷大乘之根，當從知母等因等淨修願菩提心；受佛子戒修菩薩行時，若為相執緊緊繫縛，應以理智破其所執，修習如空及如幻的空性；心不住所緣成為散亂之奴時，應以修習心一境性的住分為主。這些都是以前諸大德所說，沒有說到的也應如是了知。

有人認為修行人了知（經教）很重要，於是專事聽聞。雖由聽聞祛除了無知之愚，然而沒有謹慎防範貪瞋慢嫉等其他煩惱，由此引發惡業墮落惡趣。又有人以為修行人調心最為重要，然而由於沒有注意到無知的愚昧，盲修瞎煉，最終只會誤入極大的歧途。如因不瞭解三律儀開遮持犯的界限而沾染罪墮等等。總之不可偏執一端，應當令心堪能趣入一切善品。

這樣，由共通道淨治其心後，若自己有著為除一個有情的痛苦，也願在地獄中經劫久住的擐甲精進，在思及有情為苦所逼時，心中不由自主地生起這樣的心願：「若能成佛，則一剎那能救無量有情脫離痛苦，我必須馬上成佛！」當有了這樣強烈的心願時，那麼應當趣入金剛乘。因為依靠此道，不需三無數劫而可迅速順利地圓滿二種資糧，更為稀奇難得故。

以上以覺受引導的方式，講解了從依止善知識直至止觀的情況。每天應修四座，最低也應修習一座。若於此道次第令心生起變動的覺受，實是令有暇身獲取心要的最勝方便。

攝諸經教之扼要，成此菩提道直授。
諸有慧者殷勸勉，及隨念故著此書。
未說倒說辭拙劣，前後不貫太露顯，
諸失懇祈本續師，空行護法悲寬宥。
於此三門發精勤，所生一切諸福聚，

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一九一

圓滿無謬次不亂，願噶丹教十方遍！
一切眾生由是力，不為相似道所惑，
於大車道而隨行，速證遍智佛勝位！
尤於宗喀法王教，勤持守護人天眾，
惟願勢力廣增長，安樂善妙滿世間！

此菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道，是在佛喜園的領誦師善慧法幢等的再三殷殷勸請下而寫成的，他們希望我著作一本不必華麗辭藻、然內容明晰、且較班禪一切智所作《直授》稍廣的道次第直授。因此，我對《直授》——趣入一切種智安樂道》用教理加以補充，飾以口傳教授，令其更加清晰顯明，從而使此《直授》問世。說法者善慧智謹識於兜率宮。

願善樂吉祥！

菩提道次第直授——趣入一切種智速疾道

一九二