



# 慧光集

開顯遍智妙道



圖登諾布仁波切 講釋

## 【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都



開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

---

多珠千吉美誠利喔瑟 造儀軌

圖登諾布仁波切 講釋

007

◎ 大圓滿龍欽心髓前行儀軌——《遍智妙道》

092

◎ 釋題名

095

◎ 喚醒癡夢

107

◎ 前行準備工作

---

117

◎ 共同外前行

117

（壹）、四轉心修法

118 （一）暇滿難得

167 （二）壽命無常

182 （三）業因果不虛

237 （四）輪迴過患

261

（貳）、觀察已過

慧光集 28  
開顯《遍智妙道》

目 錄

---

- 271  
◎ 不共內前行
- 272 (一)、皈依
- 316 (二)、發菩提心
- 351 (三)、修誦金剛薩埵
- 376 (四)、供曼荼羅
- 404 (五)、積聚古薩里
- 433 (六)、上師瑜伽





大圓滿龍欽心髓前行儀軌——

《遍智妙道》

多珠千吉美誠利喔瑟造

ན་མོ་གུ་ཅུ་རྩུ་

འདིར་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སྐོང་ཆེན་སྟིང་ཐེག་གི་སྟོན་འགྲེའི་རིམ་པ་རྒྱུན་དུ་རི་ལྟར་ཉམས་སུ་  
ལེན་པའི་ཚུལ་ལ།

於此，日常如何修持大圓滿龍欽心髓前行次第之方式如下：

ཐོག་མར་ཐོ་རངས་ལྡང་བའི་དུས་ལ་བབ་པ་ན། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་རྩ་བའི་ལྷ་མ་ཨོ་རྒྱན་  
རྩོ་རྩོ་འཆང་གི་རྣམ་པ་ལ་འཁོར་དཔའ་བོ་དང་མཁའ་འགྲེའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་ཀུན་གྱིས་  
ཕྱག་ན་རྟུ་མ་ཅུ་བཀོལ་བའི་སྣ་ཕྲགས་ཀྱི་གདངས་སུ་བསྐྱགས་པས་བསྐྱལ་ཏེ་གཉིད་ལས་སང་  
པར་བསམ་ཞིང་། རང་ཉིད་གཞི་ལུས་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་བཀོད་པ་དང་བཅས་པ་གསལ་བཞིན་  
པའི་ངང་ནས་ལྡང་སྟེ། སྟིང་གའི་ལྷ་མ་དབྱེ་མའི་ལམ་བརྒྱུད་ལྟུང་བའི་སྟེང་གི་ནམ་མཁར་ལེ་  
རེ་འབྲུལ་ལེ་དབྱེས་བཞིན་དུ་བཞུགས་པར་བསམ་ལ། གཏི་ཕྱག་གཉིད་སྟོག་དབྱངས་དང་  
བཅས་ཏེ།

首先，清晨該起身時，觀想面前虛空中根本上師烏金金剛持之形  
象，周圍勇士、空行眾圍繞，全部手搖達瑪惹（鼓），發出咒響，  
激勵我們從睡夢中醒覺。明觀自己於基身及莊嚴的刹土中慢慢起  
身，心間之上師經由中脈昇至頭頂虛空中，極其圓滿歡喜而安住。  
如是觀想後，依調唱誦《喚醒癡夢》：

ཀྱེ་མ་ཀྱེ་དུང་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བྲ།

8

借瑪借呼瑪噶瑪丹瑪 以瓦既布  
嗚呼悲喚具善緣善男（女）子

མ་རིག་གཏི་ཕྱག་དབང་གིས་མ་ལོན་པར།

瑪瑪 以瓦瑪德瑪慕瑪瓦瑪格瑪以瑪瑪嫩瑪巴瑪 ；  
莫為無明愚癡所制縛

བཙོན་འགྲུས་ངར་བསྐྱེད་དྭ་ལྷ་ཡར་ལོངས་ལ།

尊知以益 屈格達達雅 龍拉

奮發精進立刻即起身

ཐོག་མེད་དུས་ནས་ད་ལ་ཐུག་གི་བར།

托瓦美格杜以以達拉吐瓦格巴 。

自無始來直至於今日

མ་རིག་དབང་གིས་ཉལ་ཡུན་དེས་ཚོག་གི།

瑪 以瓦汪格以尼阿 雲迪秋瓦格

因無明故已昏睡足矣

ད་ནི་མ་ཉལ་སློ་གསུམ་དགེ་ལ་འབད།

達呢瑪尼阿 果孫本給拉巴 格

現莫再睡三門勵行善

སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་ཤེས་སམ།

借嘎那契杜瓦益 密夕散本

生老病死之苦豈不知

དེ་རིང་ཙམ་ཡང་རྟག་པའི་གོ་སྐབས་མེད།

迭攘讚本楊達瓦畢果嘎 美格

即使今日亦無常有機

སྐྱེ་བ་ལ་བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་པའི་དུས་ལ་བབ།

竹 拉尊知以屈格畢杜以拉巴 。

精進修持之時刻已至

ད་རེས་གཅིག་ཕྱི་གཏན་བདེ་སྐྱབ་དུས་འདིར།

達瑞既元部以升堆竹卜杜以德

僅此一回修永樂時機

སྟོམས་ལས་ངང་དུ་སྡོད་བའི་དུས་མ་ཡིན།

紐木利益杜多特專杜以瑪印

非為住於懈怠之時刻

འཆི་བ་སོམས་ལ་སྐྱབ་པ་མཐའ་ཅ་སྟོལ།

契哇誦木拉竹卜已塔汝究

意念死請修行臻圓滿

ཆོ་ལ་འོང་མེད་འཆི་རྐྱེན་བསམ་མི་བྱལ།

才拉隆美特契間散木皆恰

壽命無暇死緣難思議

དེ་ཆོ་མི་འཆོར་གདེངས་ཤིག་མ་ཐོབ་ན།

迭才皆才定夕元瑪托卜糾

屆時若未獲無懼把握

སྐྱེས་བུ་ཁྱེད་ཉིད་གསོན་པས་ཅེ་ཞིག་ཅུང་།

既悟切特迭戶特孫專既夕元羅

士夫若汝活著有何用

ཆོས་རྣམས་བདག་མེད་སྟོང་ཞིང་སྟོས་དང་བྲལ།

秋南木達元美特東形竹蕩批

諸法無我、空性、離戲論

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》



དམིགས་མེད་མཚན་མ་མེད་ཅིང་བསམ་བཤོད་བྲལ།

ཅེ་ཏེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ།  
無緣、無相、且超越言思

དོན་དེ་རྟོགས་པར་བྱ་བའི་དུས་ལ་བབ།

敦迭多兀日 嘉威杜以拉日 丿  
證悟此意之時機已屆

ན་མོ་གྲུ་ཅུ་རྩུ

ན་མོ་རྟེ་ལ་རྩུ

ན་མོ་ལྷ་གི་ནི་རྩུ

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

南 摩 咄 汝 且  
頂禮上師

南 摩 迭 哇 且  
頂禮本尊

南 摩 達 格 以 呢 且  
頂禮空行

དེ་ནས་ལུས་གནད་ལེགས་པར་བཅས་ཏེ་རྒྱང་རོ་དགུ་ལྷགས་སུ་བསམ་ལ་ཅུང་ཟད་ངལ་གསོ་  
ཞིང་ཤེས་པ་རྣམ་དུ་པབ་བསམ་བསམ་གཏན་སྡོད་དུ་ཅུང་བ་ན།

之後，依身之要點坐好，九吐濁氣，稍事休息，且心平氣和堪為  
禪定容器時。

དང་པོ་རྒྱང་བྱིན་གྱིས་བསྐབ་པ་ནི་རང་བབས་སུ་སྡོད་དེ་རྒྱབས་རྒྱང་སྐྱ་དང་ཁ་དོག་མི་དཀར་  
པོ། རང་དུ་གནས་པའི་དུས་སྐྱ་དང་གཟུགས་ལྡན་དམར་པོ། ཕྱིར་འབྱིན་དུས་སྐྱ་དང་རྩྭ་ཐོན་  
པོའི་རྣམ་པ་སྟེ་འབྲུ་གསུམ་དོ་རྩེའི་བསྐབ་པ་ནི་ཤུ་ཙ་གཅིག་གམ་སྐབས་བསྐབ་བཤོ།

初、氣加持。自然放鬆而呼吸，吸氣時，觀為白色的喻字；住內  
時，觀為紅色阿字；呼氣時，觀為藍色咿字，此為三金剛字，唸  
誦二十一遍或斟酌情形而定。

གདོད་ནས་མངོན་སངས་རྒྱས་ཀྱང་གང་ལ་གང་འདུལ་གཟུགས་སྐྱ་འགགས་པ་མེད།

ལྷ་ཚོགས་སྐྱ་འཕྲུལ་ངོམ་ཡང་ཕུང་ཁམས་སྐྱེ་མཚེད་གཟུང་དང་འཛོན་པ་བྲལ།

མི་ཡི་གཟུགས་སུ་སྐྱང་ཡང་མཁྱེན་བཤེའི་འོད་ཟེར་སྡོད་འབར་རྒྱལ་བ་དངོས།

ཚེ་འདི་ཙམ་དུ་མ་ཡིན་གཏན་གྱི་སྐབས་སུ་ཁྱོད་བསྐྱེན་བྱིན་གྱིས་སྐབས།

雖為本來正等覺但隨化色身無滅；  
示種種幻化然離蘊界根二取執著；  
雖顯現人相實乃智悲光燦燦真佛；  
非唯此生依怙恆皈依汝尊賜加持。

ཐོག་མར་ངག་བྱིན་རྒྱབ་སྟེ།

首先語加持：

ཨོྫེ་ཨུཾ་རྗེ།

喻阿吽

喻阿吽

ལྷེ་དབང་རྩི་ཡིག་ལས་བྱུང་མེས་བཤེགས་ནས།།

借旺讓本直瓦利瓊字歲本

由讓字起火燃燒舌根

འོད་དམར་རྣམ་པའི་རྩི་རྩེ་ཅེ་གསུམ་སྐབས།།

噯特瑪：南本畢 多傑賊子孫本布：

紅光三股金剛杵空管

ཨུ་ལི་ཀཱ་ལིའི་མཐའ་སྐོར་རྟེན་འབྲེལ་སྣང་།།

阿勒嘎利塔果：真綴：寧

子母音咒周圍緣起咒

ལུ་ཏྲིག་ཐོང་བ་ལྷ་བུའི་ཡིག་འབྲུ་ལས།།

慕德瓦創哇達悟以直瓦竹利

由此宛如珍珠鬘文字

འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་བ་གྲས་བཅས་མཚོད་བས་མཉེས།།

噯特處嘉 哇是以具利特畢 謹以

放光供佛菩薩時歡悅

ལྷན་འདུས་དག་སྒྲིབ་དག་ནས་གསུང་དོ་རྗེའི།།

拉杜以益充哲 達充 味多 傑以

復攝淨語障成語金剛

བྱིན་རྒྱབས་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་བར་བསམ།།

慧 欽拉 聳竹 湯木 嘉特托 巴 散木

光 一切加持成就悉獲得

ཨ་ཨ། ཨི་ཨི། ཨུ་ཨུ། རི་རི། ལི་ལི། ཨི་ཨི། ཨོ་ཨོ། ཨི་ཨུ། ལན་བདུན།

開 顯 阿阿 以以 烏烏 日日以日 利利 欵欵 喔喔 益阿 (七遍)

ཀཾ་ཀཾ་གླུ་ད། ཅ་ཅ་ཇ་ཇ། ཉཾ་ཉཾ་ཏ། ཏཾ་ཏཾ་ཏ། ཏཾ་ཏཾ་ཏ།

嘎卡嘎嘎 益 雜捺 雜維 雜維 尼 阿 扎 查 乍 乍 訶 達塔達達 納

བ་ས་བ་ན། ཡ་ར་ཡ་ལ། ཤ། ར་ས་ཏ། རྩེ། ལན་བདུན།

拔怕巴巴瑪 雅 阿拉哇 夏喀薩哈 哈 (七遍)

14 ཚི་ཡེ་རྣམ་ཉེ་ཏུ་བ་རྣ་སྣ་ཉེ་ཏུ་ན་ཉེ་ཏུ་རྣ་རྣ་ག་ཉེ་ཏུ་མ་དད།

喻 耶達瑪嘿杜扎巴哇 嘿敦迭背 達塔嘎 多 哈呀哇迭

ཉེ་རྣ་རྣ་ཡོ་ནི་རོ་རྣ་ཨི་མི་བློ་མ་སྐྱོ་ལྷ་ལྷ་ཏ་སྐྱོ་སྐྱོ། ལན་བདུན།

迭背 雜維 呢 若達 欵班巴 第瑪哈 夏瑪那耶哈 哈 (七遍)

དང་པོ་དཔལ་ཐུན་སྐྱོད་ལུགས་རྒྱུད་བསྐྱེད་ཕྱིར་གསོལ་བ་གདབ་བ་ནི།

第一、為敦請具德上師意續而祈請

སྐྱེ་མ་མཁུན།

ལན་གསུམ་གྱིས་གདུང་བ་དྲག་པོས་བོས་ནས།

喇嘛ཎ

上師知

(以猛厲渴望呼喚三遍)

སྙིང་དབུས་དང་པའི་གོ་སར་བཞད་པ་ནས།།

寧悟以達特畢給薩 夏特巴 夙

心中信心蓮花蕊盛開

སྐྱབས་གཅིག་དྲིན་ཆེན་སྐྱེ་མ་ཡར་ལ་བཞེངས།།

嘉 既 既 多 欽 喇 嘛 雅 拉 訶

唯一怙主恩師請上昇

ལས་དང་ཉོན་མོངས་དྲག་པོས་གཟིར་བ་ཡི།།

利 蕩 紐 孽 扎 部 瑟 哇 直

於業煩惱猛烈之窘迫

སྐྱེ་བ་ངན་པ་བདག་ལ་སྐྱོབ་པའི་ཕྱིར།།

嘎 哇 某 巴 達 拉 嘎 畢 契

命緣多舛之我救護故

སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་དུ་བཞུགས།།

既 沃 迭 十 扣 洛 以 間 杜 秀 瓦

請嚴頭頂大樂輪而住

大圓滿龍欽心髓前行儀軌  
| 《遍智妙道》

བློན་དང་ཤེས་བཞིན་ཀླན་ཀླང་བཞེངས་སུ་གསོལ།།

瞻薄匪勳 江雄素檢

一切正知及正念祈升起

བློ་མ་སྣོང་ཐིག་ལས་བྱུང་བའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

取自毘瑪心髓之祈請

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་བཞིའི་

杜以孫木桑吉 湯木嘉特既嚧沃 緱

祈請三世諸佛之體性

བདག་ཉིད་དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་མ་དམ་བ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།།

達其逆特已 丹喇嘛且木已拉檢 哇迭 檢

四身之自性具德聖上師

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།།

達其拉汪 津吉拉 杜檢

祈請賜我灌頂之加持

ཟབ་ལམ་གྱི་རྟོགས་བ་ཁྱད་པར་ཅན་རྒྱད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།།

薩 浪木既多 恰特已 間玖特拉 借已 津既拉 杜檢

祈請加持心生深道之證悟

ཀ་དག་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་རྟོགས་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།།

嘎達其本路既 達哇 多特已 津既 拉 杜檢

祈請加持證得本淨實相見

ལྷན་གྲུབ་སྣང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།།

輪竹 囊夕 耶喜 塔 欽巴 津既 拉 杜檢

祈請加持任運成就四相智圓滿

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ།

暇滿難得

ད་རེས་དམྱལ་བ་ཡི་དྲགས་དུད་འགྲོ་དང་།།

達瑞西 哇直 達 杜 特 卓 蕩

現在，地獄餓鬼及傍生

ཚོ་རིང་ལྷ་དང་ལྷ་ལྷོ་ལྷག་ལྷ་ཅན།།

才 讓 喇 蕩 拉 洛 洛 才 達 間

邊地、邪見以及長壽天

སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་ཞིང་དང་སྐྱགས་པ་སྟེ།།

桑吉瑪 坤 形 蕩 才 巴 迭

佛不出世以及瘡啞等

མི་ཁོམས་བརྒྱད་ལས་ཐར་བའི་དལ་བ་ཐོབ།།

密 崑 木 嘉 特 利 塔 威 達 哇 托

遠離八無暇而獲閒暇

མིར་གྱུར་དབང་བོ་ཚང་དང་ཡུལ་དབྱུས་སྐྱེས།།

密 才 汪 波 蒼 蕩 佑 悟 以 既

已得人身、根具、生中土

ལས་མཐའ་མ་ལོག་བསྟན་ལ་དང་བ་སྟེ།

利塔瑪洛<sup>光</sup>端<sup>特</sup>拉達<sup>特</sup>已迭  
業際無倒、正法具信心

རང་ཉིད་འབྱོར་བ་ལྷ་ཚང་སངས་རྒྱས་བྱོན།

攘尼<sup>特</sup>究<sup>光</sup>：哇<sup>光</sup>益<sup>光</sup>蒼<sup>光</sup>桑<sup>光</sup>吉<sup>光</sup>埒  
具五自圓滿；值佛出世

ཚོས་གསུངས་བསྟན་བ་གནས་དང་དེ་ལ་ལྷགས།

秋<sup>光</sup>末<sup>光</sup>端<sup>光</sup>已<sup>光</sup>牝<sup>光</sup>蕩<sup>光</sup>迭<sup>光</sup>拉<sup>光</sup>秀<sup>光</sup>  
宣說正法、教住、入佛門

བཤེས་གཉེན་དམ་བས་ཟིན་དང་གཞན་འབྱོར་ལྷ།

縵<sup>光</sup>、息<sup>光</sup>日<sup>光</sup>牝<sup>光</sup>鼻<sup>光</sup>森<sup>光</sup>蕩<sup>光</sup>賢<sup>光</sup>究<sup>光</sup>：益<sup>光</sup>  
善師攝受等五他圓滿

ཐམས་ཅད་རང་ལ་ཚང་བའི་གནས་ཐོབ་ཀྱང་།

湯<sup>光</sup>牝<sup>光</sup>嘉<sup>光</sup>特<sup>光</sup>攘<sup>光</sup>拉<sup>光</sup>蒼<sup>光</sup>威<sup>光</sup>牝<sup>光</sup>托<sup>光</sup>：將<sup>光</sup>  
雖我已獲一切圓滿具

ཀྱིན་མང་ངེས་བ་མེད་བས་ཚོས་སྤངས་ནས།

間<sup>光</sup>芒<sup>光</sup>欸<sup>光</sup>巴<sup>光</sup>美<sup>光</sup>特<sup>光</sup>畢<sup>光</sup>次<sup>光</sup>以<sup>光</sup>邦<sup>光</sup>內<sup>光</sup>  
然而眾緣無定捨壽命

འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཉིད་དུ་སོན་པར་འགྱུར།

既<sup>光</sup>定<sup>光</sup>怕<sup>光</sup>若<sup>光</sup>：逆<sup>光</sup>特<sup>光</sup>杜<sup>光</sup>孫<sup>光</sup>已<sup>光</sup>：究<sup>光</sup>：  
隨即流轉到達他世間

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

སློ་ལྷ་ཚོས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གུ་བྱ་མཁུན།།

洛那秋拉究 既究叶汝干

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུན་རྗེ།།

浪木果 曼巴 瑪東 究干傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཚེན་སྐྱ་མ་མཁུན།།

逆素美特 多珍欽喇嘛干

具大恩德無二上師知

ད་རེས་དལ་ཉེན་དོན་ཡོད་མ་བྱས་ན།།

達瑞達 定敦 堪稱 瑪具那

此期間暇若身不行有義

ཕྱི་ནས་ཐར་བ་བསྐྱབ་པའི་ཉེན་མི་རྟེན།།

契木塔 巴竹 畢定 登注特

往後難獲可修解脫身

བདེ་འགྲོའི་ཉེན་ལ་བསོད་ནམས་ཟད་གུར་ནས།།

對追定拉梭特南 木薩特究 木

善趣之身福德耗盡故

ཤི་བའི་འོག་ཏུ་དན་སོང་དན་འགྲོར་འབྱམས།།

夕 威噫 究杜 多 味 多 身 噶 木

死後漂流墮落於惡趣

དག་ཕྱིག་མི་ཤེས་ཚས་ཀྱི་སྐྱ་མི་ཐོས།

給得<sub>ㄍ</sub>既<sub>ㄐ</sub>秋<sub>ㄑ</sub>既<sub>ㄐ</sub>礼<sub>ㄌ</sub>既<sub>ㄐ</sub>推<sub>ㄊ</sub>  
不辨善惡不聞妙法音

དག་བའི་བཤེས་དང་མི་མངལ་མཚང་རེ་ཆེ།

給<sub>ㄍ</sub>威<sub>ㄨ</sub>既<sub>ㄐ</sub>蕩<sub>ㄊ</sub>既<sub>ㄐ</sub>嘉<sub>ㄐ</sub> 蒼<sub>ㄘ</sub>瑞<sub>ㄨ</sub>切  
善士不遇過患罪惡大

སེམས་ཅན་ཅམ་གྱི་གངས་དང་རིམ་བཤལ།

森<sub>ㄙ</sub>間<sub>ㄐ</sub>贊<sub>ㄐ</sub>既<sub>ㄐ</sub>張<sub>ㄐ</sub>蕩<sub>ㄊ</sub>仁<sub>ㄣ</sub>已<sub>ㄣ</sub>拉<sub>ㄌ</sub>  
唯有有情數量與次第

བསམ་ན་མི་ལུས་ཐོབ་བ་སྲིད་མཐའ་ཅམ།

算<sub>ㄙ</sub>那<sub>ㄋ</sub>既<sub>ㄐ</sub>律<sub>ㄌ</sub>托<sub>ㄊ</sub>已<sub>ㄣ</sub>瑟<sub>ㄙ</sub>特<sub>ㄊ</sub>塔<sub>ㄊ</sub>贊<sub>ㄐ</sub>  
思得人身世間無有幾

མི་ཡང་ཚས་མེད་ཕྱིག་ལ་སྲོད་མཐོང་ན།

既<sub>ㄐ</sub>揚<sub>ㄎ</sub>秋<sub>ㄑ</sub>美<sub>ㄨ</sub>特<sub>ㄊ</sub>得<sub>ㄍ</sub>拉<sub>ㄌ</sub>究<sub>ㄐ</sub>特<sub>ㄊ</sub>通<sub>ㄊ</sub>那<sub>ㄋ</sub>  
眼見人亦作惡行非法

ཚས་བཞིན་སྲོད་བ་ཉིན་མའི་སྐར་མ་ཅམ།

秋<sub>ㄑ</sub>勳<sub>ㄎ</sub>特<sub>ㄊ</sub>已<sub>ㄣ</sub>慕<sub>ㄨ</sub>嘎<sub>ㄎ</sub> 珥<sub>ㄣ</sub>贊<sub>ㄐ</sub>  
如法行持者寥若畫星

སྲོ་སྐྱ་ཚས་ལ་སྐྱར་ཅེག་གྲུ་ཅུ་མཁུན།

洛<sub>ㄌ</sub>那<sub>ㄋ</sub>秋<sub>ㄑ</sub>拉<sub>ㄌ</sub>究<sub>ㄐ</sub> 既<sub>ㄐ</sub>既<sub>ㄐ</sub>咄<sub>ㄊ</sub>汝<sub>ㄣ</sub>  
祈轉心念向法上師知

慧  
光  
集  
28

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུན་རྗེ།

浪本果了曼已 瑪東 竅千傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་ལྷ་མ་མཁུན་རྗེ།

逆素美格多珍欽喇嘛千

具大恩德無二上師知

གལ་ཏེ་མི་ལུས་རིན་ཆེན་སྲིང་ཕྱིན་ཡང་།།

嘎 迭密律仁欽朗欽揚

倘若已臻人身大寶洲

ལུས་ཏེན་བཟང་ལ་སྤྱར་པོ་ཆེ་ཡི་སེམས།།

律定桑拉玖 波切直森木

雖是善身包藏禍害心

ཐར་བ་བསྐྱབ་པའི་ཏེན་དུ་མི་ཅུང་ཞིང་།།

塔 哇竹 畢定杜密融形

非為修持解脫依身

ལྷུང་པར་བདུད་ཀྱིས་ཟེན་དང་དུག་ལྡ་འབྱུགས།།

恰格巴 杜特既森蕩杜瓦 處

尤為魔所挾持、五毒擾

ལས་ངན་ཐོག་ཏུ་བབས་དང་ལེ་ལོས་གཡེངས།།

利 托 杜哇 蕩雷路揚

懈怠散亂、惡業速降臨

གཞན་ཁོལ་བྱན་གཡོག་འཇིགས་སྐྱོབ་ཚས་ལྟར་བཅོས།།

賢 扣 了 撰 摧 既 究 了 秋 達 玳

為他奴役、救怖、偽修法

སྒོངས་སོགས་འཕམ་བྱུང་རྒྱན་གྱི་མི་ཁོལ་བརྒྱད།།

孽 檢 究 剎 了 册 間 既 密 崑 本 嘉 特

愚癡等等驟緣入無暇

བདག་ལ་ཚས་གྱི་འགལ་ལྷན་ལྷགས་བའི་ཚོ།།

達 究 拉 秋 既 嘎 了 達 拉 究 畢 才

值此法之之仇逼臨我

སོ་ལྷ་ཚས་ལ་སྐྱུར་ཅིག་གྲུ་ཅུ་མཁུན།།

洛 那 秋 拉 究 既 究 咄 汝 才

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་བར་མ་གཏོང་གུན་མཁུན་རྗེ།།

浪 本 果 了 曼 已 瑪 東 究 才 傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་ལྷ་མ་མཁུན།།

逆 素 美 特 多 珍 欽 喇 嘛 才

具大恩德無二上師知

སྐྱོ་ཤེས་ཚུང་ཞིང་དད་བའི་ནོར་དང་བྲལ།།

究 因 瓊 形 達 特 畢 諾 蕩 抓 了

厭離心弱、遠離信心寶

慧  
光  
集  
28

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

འདོད་སྲིད་ཞགས་པས་བཅིངས་དང་ཀུན་སྦྱོང་རྩུབ།།

多特塞欵特夏克畢經蕩衰究特卒卜

貪愛繩索繫縛、行儀乖

མི་དགེ་སྲིག་ལ་མི་འཛོམ་ལས་མཐའ་ལོག།

密給德瓦拉密賊本利塔洛瓦

不善惡行無慚、業顛倒

སྲོམ་པ་ཉམས་ཤིང་དམ་ཚིག་རལ་བ་སྟེ།།

敦本已娘本形且本策瓦阿哇迭

毀壞律儀且失毀誓言

རིས་ཚད་སློ་ཡི་མི་ཁོམ་རྣམ་པ་བརྟུན།།

瑞恰特洛瓦密崑本南本已嘉特

心續偏離法教八無暇

བདག་ལ་ཚོས་ཀྱི་འགལ་ལྷན་སྟགས་པའི་ཚོ།།

達瓦拉秋既嘎達拉瓦畢才

值此法之仇敵逼臨我

སློ་ལྷ་ཚོས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གུ་ཅ་མཁྱེན།།

洛那秋拉嘎既瓦咄汝才

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁྱེན་རྗེ།།

浪本果曼巴瑪東密才傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སྲ་མེད་དོ་དྲིན་ཚེན་སྲ་མ་མཁྱེན།།

逆素美特多珍欽喇嘛千

具大恩德無二上師知

ཚེ་མི་ཉག་པ།

壽命無常

ད་ཉ་ནད་དང་སྲུག་བསྐལ་གྱིས་མ་གཟིར།།

達打那特壽杜充岳既瑪瑟

此刻病痛諸苦未逼惱

བྲན་ཁོལ་ལ་སོགས་གཞན་དབང་མ་གྱུར་པས།།

撰扣拉檢充賢汪瑪究畢

非為僕役受制於他故

རང་དབང་ཐོབ་པའི་ཉེན་འབྲེལ་འགྲིག་དུས་འདིར།།

壤汪托畢定綴哲充杜以得

值此自在緣起合會時

སྟོམ་ལས་དང་དུ་དལ་འབྱོར་ཚུད་གསོན་ན།།

紐本利昂杜達充秋特孫那

若於怠惰中耗盡暇滿

འཁོར་དང་ལོངས་སྤོད་ཉེ་དུ་འབྲེལ་བ་དག།

扣蕩隆充特達杜綴哇達充

莫說親眷財富受用等

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ལྷ་ཅི་གཅེས་པར་བརྒྱང་བའི་ལྷས་འདི་ཡང་།།

達既吉已 威律德揚

既此極其珍愛所執身

མལ་གྱི་ནང་ནས་ས་ཕྱོགས་སྟོང་པར་བསྐྱལ།།

瑪 既囊 離秋 東已 嘉

亦將離榻移至曠野處

མ་དང་བྱ་ཚོད་ཁྱི་ཡིས་འདྲང་བའི་དུས།།

哇 蕩 嘉 果 特 契 直 札 特 畢 杜 以

狐狸驚鷹猛犬咬嚙時

བར་དོའི་ཡུལ་ན་འཇིགས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།།

已 度 油 那 既 亦 已 欣 杜 切

中陰道上感受大怖畏

སློ་ལྷ་ཚོས་ལ་སྐྱར་ཅིག་གུ་བྱ་མཁུན།།

洛 邦 秋 拉 呢 既 亦 汝 干

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུན་རྗེ།།

浪 木 果 曼 已 瑪 東 竅 干 傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་ལྷ་མ་མཁུན།།

逆 素 美 特 珍 欽 喇 嘛 干

具大恩德無二上師知

ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལ་བསམ་བཤ

思維業因果及輪迴過患

དགོ་ཕྱིག་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱེན་སྱི་བཞིན་འབྲང་།།

給德<sub>尤</sub>利既<sub>南</sub>木<sub>門</sub>梨<sub>勳</sub>莊

善惡二業異熟隨後行

ཁྱད་པར་དཔྱལ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཉིད་སོན་ན།།

恰<sub>特</sub>已<sub>醜</sub>威<sub>既</sub>尤<sub>定</sub>逆<sub>特</sub>子<sub>孫</sub>那

尤其若至地獄道之時

ལྷགས་སྲེག་ས་གཞིར་མཚོན་གྱིས་མགོ་ལྷུས་འབྲལ།།

嘉<sub>克</sub>塞<sub>欵</sub>克<sub>薩</sub>夕<sub>日</sub>材<sub>既</sub>果<sub>律</sub>札<sub>了</sub>

熱鐵地獄利刃斷身首

སོག་ལེས་གཤོག་དང་ཐོ་ལྷུམ་འབར་བས་འཚོར།།

梭<sub>尤</sub>列<sub>秀</sub>尤<sub>蕩</sub>托<sub>備</sub>木<sub>已</sub>威<sub>策</sub>

鋸子支解沸騰熾杵舂

སྒོ་མེད་ལྷགས་བྱིམ་འབྲུམས་པར་འོ་དོད་འབོད།།

果<sub>美</sub>特<sub>嘉</sub>尤<sub>心</sub>木<sub>屯</sub>木<sub>已</sub>噓<sub>多</sub>特<sub>播</sub>特

困於無門鐵室而哀號

འབར་བའི་གསལ་ཤིང་གིས་འབྲུགས་ཁྲོ་རྒྱར་འཚོད།།

已<sub>威</sub>薩<sub>形</sub>格<sub>以</sub>布<sub>尤</sub>駭<sub>利</sub>措<sub>特</sub>

熾燃鐵叉貫身烱銅烹

ཀླན་ནས་ཚ་བའི་མེས་བསྐྱེགས་བརྒྱད་ཚན་གཅིག །

哀內擦威美以遂克嘉特燦既克

遍處熱火焚燒：八熱獄

གངས་རི་སླུག་བོའི་འདབ་དང་ཚུ་འབྱུགས་ཀྱི།

牀熱杜克波以達下蕩利恰克既

厚雪山邊寒冷冰河中

གཙང་རོང་ཡ་ངའི་གནས་སུ་བྱུག་སྐྱབས།

炯戎雅欵內素悟油克綴下

風雪狂捲可怖險境處

གང་རེག་རླུང་གིས་བཏབ་བའི་ལང་ཚོ་ནི།

張瑞克隆格以達下舉浪措呢

凜風寒冽遍布刮容顏

ཚུ་བུར་ཅན་དང་སྐྱག་བར་དོལ་བ་ཅན།

秋悟：間蕩拉克已：多：哇間

生起皮炮甚且皮炮裂

སྐྱེ་སྐྱེགས་སྐྱུན་མི་ཆད་པར་འདོན་བ་ཡང་།

美嘉克坤密恰特已：敦已揚

憂苦連綿悲嚎聲不絕

ཚོར་བའི་སླུག་བསྐྱེལ་བརྒྱག་པར་དཀའ་བ་ཡིས།

措：威杜克嘉：那克已：嘎哇直

由此感受痛苦難堪忍



སྒོ་དང་ཀ་བ་ཐབ་དང་ཐག་པ་སོགས།

果 蕩 嘎 哇 塔 蕩 塔 瓦 已 檢 瓦

趣入門柱爐灶繩索等

ཏྲག་ཏུ་བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་པའི་ཉི་ཚོ་བ།

達 瓦 杜 果 形 究 特 畢 注 才 哇

恆為役使奴用：孤獨獄

ནམ་གངས་བཙོ་བརྒྱད་གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ།

南 木 張 究 嘉 特 卅 利 卅 威 究

十八地獄因從何處生

ཞེ་མུང་དྲག་པོའི་ཀུན་སྤོང་སྐྱེས་པའི་ཚོ།

謝 蕩 札 究 波 以 究 隆 既 畢 才

猛烈瞋恚心念生起時

སོ་སྤྱོད་ཚས་ལ་སྐྱུར་ཅིག་གུ་ཅུ་མཁུན།

洛 那 秋 拉 究 既 究 咄 汝 才

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུན་རྗེ།

浪 木 果 曼 巴 瑪 東 究 千 傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཚེན་སྐྱེས་མ་མཁུན།

逆 兼 美 特 多 珍 欽 喇 嘛 千

具大恩德無二上師知

དེ་བཞིན་ཕོངས་ལ་ཉམས་མི་དགའ་བའི་ཡུལ།།

迭勳彭拉娘木空嘎威油 3

如彼貧乏無有歡喜地

བཟའ་བཏུང་ལོངས་སྤྱོད་མིང་ཡང་མི་གྲགས་བར།།

薩東隆究特亡揚嗒札 3 巳 3

飲食受用之名亦不聞

ཟས་སྒྲིམ་ལོ་ཟླར་མི་རྟེན་ཡི་དུགས་ལུས།།

斐以恭木洛達 3 空注特直達究律

經年累月飢渴餓鬼身

དེད་ཅིང་ལྡང་བའི་སྟོབས་ཉམས་ནམ་བུ་གསུམ།།

熱特江薄威多 1 娘木爾木巳孫木

枯瘦無力直立：三餓鬼

གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ནི་སེར་སྒྲ་ཡིན།།

那利那威究呢塞 3 那印

彼生由何業因乃慳吝

གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་གསོད་བའི་འཇིགས་བ་ཆེ།།

既究拉既究薩梭特畢 既究巳切

相互廝殺如噬極怖畏

བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་བའི་ཉམ་ཐག་སྐང་དོར་མོངས།།

果 3 形究特畢 娘木塔究浪 3 3 5

為人役使折磨昧取捨

慧  
光  
集  
28

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

པ་མཐའ་མེད་པའི་སྐྱལ་བསྐྱལ་གྱིས་གཟེར་བའི།

怕塔美特畢杜瓦岳 既塞 威

沉淪無邊苦受逼迫之

ས་བོན་གཏི་མུག་མུན་པར་འབྱམས་པ་བདག།

薩固得慕瓦門 亡巴 沁本巴 達瓦

種子愚癡黑暗流蕩我

སློ་སྤྲོ་ཚོས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གུ་ཅུ་མཁུན།

沼那秋拉 既 既 既 汝 干

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུན་རྗེ།

浪 本 果 曼 巴 瑪 東 瓦 干 傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་སླ་མ་མཁུན།

達 素 美 特 珍 欽 喇 嘛 干

具大恩德無二上師知

རང་སྐྱོན་བཏགས་པ།

觀察已過

ཚོས་ལམ་ཞུགས་ཀྱང་ཉེས་སྦྱོད་མི་སྣོམ་ཞིང་།

秋浪 本 秀 瓦 江 達 瓦 特 密 頓 本 形

雖入法道卻不禁惡行

ཐེག་ཚེན་སྐོར་ལྷགས་གཞན་པན་སེམས་དང་བྲལ།

貼 斂 界 賢 判 森 蕩 排

入大乘門卻離利他心

དབང་བཞི་ཐོབ་ཀྱང་བསྐྱེད་ཚོགས་མི་སྐོམ་པའི།

汪 旭 托 江 偈 特 作 斂 界 本 專

雖獲四灌然不修生圓

ལམ་གོལ་འདི་ལས་སླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

浪 本 界 得 利 拉 斂 排 杜 檢

此謬道中祈上師救度

ལྷ་བ་མ་རྟོགས་ཐོ་ཚེད་སྟོད་པ་ཅན།

達 哇 瑪 斂 托 究 以 究 特 已 間

未證見解行癡狂之行

སྐོམ་པ་ཡེངས་ཀྱང་གོ་ཡུལ་ལྷན་གོག་འཐག།

斂 本 已 英 江 界 油 烏 特 界 塔 究

禪修放逸未證自誇證

སྟོད་པ་ལོར་ཀྱང་རང་སྟོན་མི་སེམས་པའི།

究 特 已 諾 江 攘 峻 斂 森 本 專

行為錯謬卻不思己過

ཚོས་བྲེད་འདི་ལས་སླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

秋 寒 特 得 利 喇 斂 排 杜 檢

於法奸猾中祈上師度

ནང་པར་འཆི་ཡང་གནས་གོས་ནོར་ལ་སྲིད།།

囊巴 契揚 臥 諾 拉 壘 特

明朝死猶貪愛住衣財

ན་ཚོད་ཡོལ་ཡང་ངེས་འབྱུང་སྐྱོ་གས་བྲལ།།

那措 特 猶 了 揚 欵 炯 究 夕 抓 了

年華已逝仍無有厭離

ཐོས་པ་ཚུང་ཡང་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་ཚོམ།།

推巴 瓊 揚 雲 丹 間 杜 備 木

見聞雖寡卻誇具功德

མ་རིག་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།།

瑪 瑞 尤 得 利 拉 啓 抓 了 杜 檢 了

此無明中祈上師救度

སྐྱེན་ཁར་འཚོར་ཡང་འདུ་འཛིའི་གནས་སྐྱོར་སེམས།།

間 卡 秋 揚 杜 子 以 臥 果 森 木

雖緣誘使思轉嘈雜處

དབེན་པ་བརྟེན་ཀྱང་རང་རྐྱུད་ཤིང་ལྷར་རེངས།།

溫巴 滇江 攘 究 特 形 達 攘

雖依靜處心頑執如木

དུལ་བར་སྐྱོ་ཡང་ཆགས་ལྲང་མ་ཞིག་པའི།།

杜 了 哇 瑪 揚 恰 尤 蕩 瑪 夕 尤 畢

語雖溫和然貪瞋未除

ཚོས་བརྒྱད་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།།

秋嘉特德利喇密排杜檢

此八風中祈上師救度

གཉིད་འབྲུག་འདི་ལས་སྐྱར་དུ་སང་དུ་གསོལ།།

逆特吐瓦德利紐杜薩特杜檢

祈令自此酣睡中速醒

ཁྲི་མུན་འདི་ལས་སྐྱར་དུ་དབྱུང་དུ་གསོལ།།

徹悶德利紐杜雍杜檢

此暗獄中祈請速拔除

ཞེས་འབོད་པ་དྲག་པོས་ཐུགས་རྗེ་བསྐྱང་བར་བྱོ།།

(以猛厲渴望升起大悲)

གཉིས་པ་སྐྱབས་འགོ།

第二、皈依

དེ་ནས་ཚོགས་ཁིང་གསལ་གདབ་པ་ནི།

復次，明現資糧田

རང་ཉིད་འདུག་པའི་ས་ཕྱོགས་རིན་པོ་ཆེ།།

壤逆特杜瓦畢薩秋瓦仁波切

於此自身安居之處所

སྤྲ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་ཁིང་ཁམས་མཛོས་ཡིད་འོང་།།

那措瓦利竹形堪本最直特贊

諸寶所成莊嚴悅意刹

དེ་དབྱུས་དཔག་བསམ་སྤོང་བོ་ཡི་ལ་ག་ལྟ།

迭悟以已 斲算 木東坡雅 囉 壺  
中央如意樹分五枝枒

ལོ་འདབ་མེ་ཉླག་འབྲས་བུས་བརྒྱན་པ་ལ།

洛達 美 多 斲知以悟以間已拉  
葉蔓花朵果實為嚴飾

རིན་ཆེན་འཕྲང་འཕྲུལ་དྲིལ་གཡེར་ལ་སོགས་ཀྱིས།

仁欽 光 處 哲 耶 拉 梭 既  
珍寶懸帶鈴鐺等諸飾

རབ་བརྒྱན་མཁའ་དབྱིངས་ཁྱབ་པའི་དབྱུས་ཀྱི་ཆར།

阿 間 夸 映 恰 畢 悟 以 既 恰  
極嚴遍布虛空之中央

སོ་སྐྱེས་བཏེགས་པའི་རིན་ཆེན་ཁྲི་སྤོང་དུ།

森給迭 斲 畢 仁欽 徹 處 杜  
獅子所抬珍寶法座上

ལྷ་ཚོགས་པད་མ་ཉི་ཟེའི་གདན་གྱི་དབྱུས།

納措 貝 瑪 逆 迪 丹 既 悟 以  
種種蓮花日月之墊中

སྐྱབས་ཀྱན་འདུས་པའི་དྲིན་ཆེན་ལྷ་མ་ཉིད།

嘉 寶 杜 以 畢 珍 欽 喇 嘛 逆 格  
皈依處總集大恩上師

ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་ཡུམ་བཅས་ཀྱི།

歐金多傑光汪雅木俱既

烏金金剛持王擁佛母

རྣམ་པར་གསལ་བའི་སྤྱི་བོར་ཐོ་བཅེགས་སུ།

南木巴：薩：威既沃：托最光素

形象明現頂上層疊住

ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་ཞལ་འཛིགས་མེད་སྤོང་།

秋光杜以嘉：空杜以夏：吉光美特林

方時諸佛總集無畏洲

དཀར་ཆས་སེམས་ཉིད་ངལ་གསའི་དབྱ་གཞུག་ཏུ།

嘎：黎森木逆特益：雅悟族光杜

白衣心性休息姿其頂

དྲི་མེད་འོད་ཟེར་དག་སྤོང་ཆ་ལྷགས་ཅན།

哲美特嘎特慧：給隆：恰路光間

無垢光尊身現比丘裝

དེ་སྤོང་མཚོ་རྒྱལ་དམར་མོ་མཁའ་འགྲའི་ཆས།

迭登措嘉：瑪日嫫康卓以契

其上措嘉母空行裝

དེ་སྤོང་བྱི་རོ་པའ་གྲུབ་ཆ་བྱད་ཅན།

迭登昆若班竹：恰嘉特間

其上毘盧身現班智達

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

དེ་སྟེང་ཁྱི་སྒོང་རྒྱལ་པོའི་ཚུལ་ཅན་བཟུགས།

迭登徽松嘉<sub>3</sub>波以<sub>4</sub>處<sub>3</sub>間<sub>5</sub>秀<sub>5</sub>

其上赤松身著國王裝

དེ་ཡི་སྤྱི་གཙུག་གྱི་མ་པཎ་གྲུབ་ཆས།

迭直<sub>1</sub>既<sub>2</sub>族<sub>3</sub>瓦<sub>4</sub>畢<sub>5</sub>瑪<sub>6</sub>班<sub>7</sub>竹<sub>8</sub>契<sub>9</sub>

頂上毘瑪身現班智達

དེ་སྟེང་རྫོ་ན་སུ་ཏ་འཇམ་དཔལ་བཤེས།

迭登嘉納素札江<sub>6</sub>巴<sub>7</sub>旭<sub>8</sub>

其上嘉納蘇札文殊友

སྤྱི་མང་རྣམ་གསུམ་ཉེ་ཏུ་ཀ་བའི་ཆས།

西<sub>1</sub>桑<sub>2</sub>南<sub>3</sub>孫<sub>4</sub>嘿<sub>5</sub>汝<sub>6</sub>嘎<sub>7</sub>畢<sub>8</sub>契<sub>9</sub>

西日桑三尊嘿嚕嘎裝束

དེ་སྟེང་དགའ་རབ་དྲོ་རྩེ་སྤྱུལ་སྤྱེའི་ཆས།

迭登嘎<sub>1</sub>阿<sub>2</sub>多<sub>3</sub>傑<sub>4</sub>竹<sub>5</sub>以<sub>6</sub>契<sub>7</sub>

其上極喜金剛化身裝

དེ་སྟེང་དྲོ་པ་མེམས་ལོངས་སྤྱིའི་ཆ་ལྷགས་ཅན།

迭登多<sub>1</sub>森<sub>2</sub>隆<sub>3</sub>以<sub>4</sub>恰<sub>5</sub>路<sub>6</sub>間<sub>7</sub>

其上金剛薩埵報身相

དེ་སྟེང་ཀུན་བཟང་མཐོང་གསལ་ཡུམ་དང་བཅས།

迭登<sub>1</sub>藍<sub>2</sub>騰<sub>3</sub>薩<sub>4</sub>雅<sub>5</sub>薄<sub>6</sub>具<sub>7</sub>

其上藍亮普賢擁佛母

འོད་ལཱི་གུར་བྱིམ་འཇའ་ཚོན་དུ་བའི་སྒྲོང་།།

噶特欵<sub>唐</sub> 沁<sub>心</sub>木<sub>木</sub>嘉<sub>才</sub>礼<sub>威</sub>隆

五光幕殿霓虹光網中

རྫོགས་ཚེན་བརྒྱད་བའི་སྤྲུལ་ཐམས་ཅད་གསལ།།

佐<sub>瓦</sub>十<sub>突</sub>特<sub>特</sub>鼻<sub>喇</sub>嘛<sub>湯</sub>木<sub>傑</sub>特<sub>薩</sub>

大圓滿傳承諸師明觀

དེ་མཐར་ཡི་དམ་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱར།།

迭<sub>塔</sub>直<sub>目</sub>木<sub>巴</sub>沃<sub>康</sub>耳<sub>以</sub>果<sub>：</sub>

周圍本尊勇父空行繞

མདུན་གྱི་ཡལ་གར་བཅོམ་ལྷན་ཤྲུག་ལུབ་ལ།།

敦<sub>既</sub>雅<sub>：</sub>嘎<sub>：</sub>册<sub>木</sub>丹<sub>裏</sub>吐<sub>卜</sub>拉

前方枝上薄伽釋迦王

ཕྱོགས་དུས་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱར་བར་བསམ།།

秋<sub>瓦</sub>社<sub>以</sub>桑<sub>吉</sub>南<sub>木</sub>吉<sub>果</sub> 哇<sub>：</sub>散<sub>木</sub>

十方三世諸佛眾圍繞

གཡས་གྱི་ཡལ་གར་རྒྱལ་སྤྲུལ་འཇམ་དཔལ་ལ།།

直<sub>既</sub>雅<sub>：</sub>嘎<sub>：</sub>嘉<sub>：</sub>是<sub>以</sub>江<sub>木</sub>巴<sub>：</sub>拉

右方枝上佛子妙吉祥

ཉེ་སྤྲུལ་བྱང་སེམས་དགེ་འདུན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱར།།

注<sub>：</sub>是<sub>以</sub>江<sub>森</sub>木<sub>給</sub>敦<sub>南</sub>木<sub>吉</sub>果<sub>：</sub>

八大菩薩聖僧眾圍繞

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

གཡོན་གྱི་ཡལ་གར་མཚོག་བྱང་རྣམ་གཉིས་ལ།

雲 既雅 ㄅ 嘎 ㄅ 秋 ㄅ 味 ㄅ 南 ㄅ 逆 ㄅ 拉

左枝二勝舍利目捷連

ཉན་ཐོས་དགེ་འདུན་འཕགས་ཚོགས་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱར།

年 推 給 敦 怕 ㄅ 措 ㄅ 嘉 ㄅ 簇 ㄅ 果 ㄅ

聲聞僧伽聖眾海會繞

རྒྱབ་གྱི་ཡལ་གར་འོད་གྱི་བྱ་བའི་ཚོང་།

嘉 ㄅ 既雅 ㄅ 嘎 ㄅ 噯 ㄅ 特 ㄅ 既 ㄅ 札 ㄅ 威 ㄅ 隆

背面枝上光網之內中

རྫོགས་ཚེན་རྒྱུད་དང་བཀའ་བསྟན་སྐྱེགས་བམ་རྣམས།

左 ㄅ ㄅ ㄅ 特 ㄅ 湯 ㄅ 卦 ㄅ 丹 ㄅ ㄅ ㄅ 萬 ㄅ 南 ㄅ ㄅ

大圓滿續大藏諸經函

ཨ་ལི་ཀཱ་ལིའི་རང་སྐྱོགས་བཞིན་བསམ།

阿 勒 嘎 ㄅ 攘 ㄅ 札 ㄅ 耳 ㄅ 勳 ㄅ 散 ㄅ

阿哩嘎哩本音聲宣流

དེ་དག་བར་མཚམས་ཚོས་སྐྱང་དམ་ཅན་སོགས།

迭 達 ㄅ ㄅ ㄅ 燦 ㄅ 秋 ㄅ 以 ㄅ 味 ㄅ ㄅ 間 ㄅ 檢 ㄅ

彼等間隙護法具誓眾

སྐབས་ལུལ་ཀུན་གྱིས་བསྐྱར་ནས་བཞུགས་བར་བསྐྱོམ།

嘉 ㄅ 油 ㄅ ㄅ 吉 ㄅ 果 ㄅ ㄅ 秀 ㄅ ㄅ ㄅ ㄅ 恭 ㄅ

諸皈依境環圍而安住

སྐྱབས་འགོ་དངོས་ནི།

真實皈依

དཀོན་མཚོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཅུ་བ་གསུམ་མུ།

韋 禾 秋 子 孫 本 悟 送 謝 元 雜 哇 子 孫 本

真實三寶善逝三根本

ཅུ་རྒྱང་ཐིག་ལའི་རང་བཞིན་བྱང་ཚུབ་སེམས་མུ།

札 龍 替 元 列 攘 勳 江 秋 森 本

風脈明點自性菩提心

ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཐུགས་རྗེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལུ།

噶 沃 攘 勳 突 元 傑 以 吉 了 扣 拉

體性自性大悲壇城中

བྱང་ཚུབ་སྐྱིང་བའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

江 秋 寧 波 以 巳 杜 鼎 素 趣

直至菩提果間永皈依

(三遍)

དགོན་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག་།

給 哇 得 直 紐 杜 達 元

願藉此善我速得

དཀོན་མཚོག་གསུམ་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

韋 禾 秋 子 孫 本 波 竹 久 本

成就佛法僧三寶

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

耳哇既<sub>无</sub>江瑪律已

所有有情悉無餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

迭<sub>无</sub>薩拉果<sub>得已</sub> 秀<sub>无</sub>

悉皆安置彼果位

གསུམ་བ་སེམས་བསྐྱེད།

第三、發心

ཉོེ་ལྷ་ཚོགས་སྣང་བ་ཅུ་ཟླའི་རྒྱན་རིས་ཀྱིས་ཉོེ།

伙 那措<sub>无</sub>囊哇秋迪尊瑞既

伙 種種顯現水月幻化紋

འཁོར་བ་ལུ་གྲུ་བྱུང་དུ་འབྱམས་པའི་འགོེ།

扣 哇路<sub>无</sub>玖<sub>得</sub>社<sub>得</sub>嗚<sub>本</sub>畢<sub>耳</sub>

相續漂泊輪迴眾有情

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོའི་ཕྱིར་ཉོེ།

攘<sub>熱</sub>熱<sub>无</sub>哇<sub>得</sub>薩<sub>无</sub>揚<sub>素</sub>岳<sub>无</sub>素<sub>契</sub> 。

自證光明界中休息故

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོེ།

擦<sub>得</sub>美<sub>得</sub>九<sub>无</sub>昂<sub>无</sub>森<sub>本</sub>偈<sub>得</sub>多

於四無量之中而發心

བཞི་བ་དྲོ་སེམས་བསྐྱེད་བསྐྱེད།

第四、修誦金剛心

ལྷོ་བདག་ཉིད་མ་མལ་སྐྱེ་བོ་ཅུ།

阿 達 梵 達 譯 塔 瑪 既沃汝

阿 於我凡庸頭頂上

ཕད་དཀར་ཟླ་བའི་གདན་གྱི་དབུས།

貝 貝 譯 威 丹 吉 威

白蓮月墊之中央

རྩྭ་ལས་ཟླ་མ་དྲེ་རེམས།

吽利喇嘛多傑森木

吽成金剛薩埵師

དཀར་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ།

嘎 薩 龍 覺 譯 佐 克 畢 巴

皎潔受用圓滿身

དྲེ་རྩེ་དྲིལ་འཛིན་སྐྱེམས་མ་འབྲེལ།

多傑哲 增 注 本 瑪 徹

雙蓮慢母持鈴杵

ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་གསོལ་མིག་པ་སྐྱོང།

秋 秋 拉 嘉 梭 得 克 巴 斯

祈淨罪障皈依您

འགྲོད་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས།

覺 特 森 本 札 克 布 托 了 洛 夏 克  
以猛悔心發露懺

ཕྱིན་ཚད་སོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ།

欽 恰 特 恰 克 拉 巴 卜 江 敦 本  
後遇命難亦守持

ཁྱོད་ལྷགས་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི་སྟེང་།

秋 特 次 克 達 哇 吉 畢 庄  
於您心間滿月上

རྗེ་ཡིག་མཐའ་མར་ལྷགས་ཀྱིས་བསྐོར།

咩 宜 克 塔 瑪 日 益 克 既 果 日  
咩字周圍咒環繞

བཟླས་པ་ལྷགས་ཀྱིས་རྒྱད་བསྐུལ་བས།

杜 以 巴 益 克 既 玖 特 日 了 威  
誦咒敦請意續故

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྦྱོར་མཚམས་ནས།

雅 卜 雅 本 迭 日 阿 究 日 塞 本 本  
父母雙運交界處

བདུད་ཅི་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་སྟེན།

杜 特 則 江 秋 卜 森 本 吉 珍  
甘露菩提心之雲

ག་བྱར་རྩལ་ལྟར་འཇག་པ་ཡིས།

嘎悟 杜 達 雜 巴 惹

降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི།

達 蕩 康 本 孫 本 森 本 堅 吉

我與三界眾有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྤྲུག་བཟུལ་རྒྱུ།

利 蕩 紐 夢 杜 孟 究

業及痛苦煩惱因

ནད་གདོན་ཐྱིག་སྦྱིབ་ཉེས་ལྷུང་གི་བུ།

那 特 敦 得 哲 逆 東 哲

病魔罪障墮犯晦

མ་ལུས་བྱང་བར་མཇེད་དུ་གསོལ།

瑪 律 江 哇 雜 特 杜 禱

祈令無餘得清淨

ཨོ་བཟོ་སྐྱ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྐ་ལ་ཡ། བཟོ་སྐྱ་རྩོ་ལོ་པ་ཏི་རྩུ་ཏི་རྩོ་མེ་མཁུ་ཏི་རྩུ་  
མེ་རྩུ་མ། སུ་པོ་རྩུ་མེ་རྩུ་མ། ཨ་རུ་རྩོ་མེ་རྩུ་མ། བཟོ་སྐྱ་རྩོ་མེ་ཡལྲ། མཁ་ཀམ་སུ་  
ཅ་མེ། ཅི་རྩོ་མེ་ཡི་ཀུ་ཅུ་རྩོ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྷ་ག་སྐྱ་ས་པ་ཏ་སྐ་ག་ཏ། བཟོ་སྐྱ་མེ་  
སྤྲུ། བཟོ་སྐྱ་མ། མ་རུ་ས་མ་ཡ་ས་ཏ་ལ།

喻 班雜 薩埵薩嘛雅 嘛努巴拉雅 班雜 薩埵迭諾巴 地  
剎知卓麥巴哇 蘇豆卡約麥巴哇 蘇波卡約麥巴哇 阿努惹  
埵麥巴哇 薩哇悉地麥札雅札 薩哇嘎瑪蘇雜麥 字特當木夕  
日漾 咕汝叶 哈哈哈哈伙 班嘎 日間安沙 哇達他嘎達 班

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

雜嘛麥母雜 班雜日巴哇 嘛哈薩嘛雅薩埵啊

ཅི་རྣམ་བཟུང་མཐུན།

隨力唸誦後，合掌念：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས།

恭 減 達 實 呢 密 匝 亨 日 惹

怙主！我以愚昧無知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

但 木 策 實 利 呢 嘎 形 醜 木

於三昧耶有毀犯

ལྷ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇 嘛 恭 布 嘉 卜 作 特 既 實

怙主上師祈救護

གཙོ་བོ་དྲེ་རྩེ་འཛིན་པ་སྟེ།

作 沃 多 傑 增 日 迭

亦即主尊金剛持

ལྷགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།

突 實 傑 千 波 以 達 實 逆 特 豎

具足大悲自性者

འགོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆོ།

卓 威 作 拉 達 實 嘉 卜 趣

眾生主尊我皈依

大圓滿龍欽心髓前行儀軌 | 《遍智妙道》

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་

違<sub>元</sub>湯森<sub>木</sub>間 湯<sub>木</sub>傑特既 因<sub>頌</sub>突<sub>元</sub> 雜哇湯

發露懺悔我與一切眾生身語意所失毀的

ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ།

煙拉<sub>元</sub>格 且<sub>木</sub>策<sub>元</sub> 酉<sub>襲</sub>本<sub>巳</sub> 湯<sub>木</sub>傑特 托<sub>元</sub> 洛夏<sub>元</sub>檢

一切根本、支分三昧耶，

སྲིག་པ་དང་སྲིབ་པ་ཉེས་ལྷུང་ངོ་མའི་ཚིགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་

得<sub>元</sub>巳<sub>漢</sub> 哲<sub>卜</sub>巳<sub>尼</sub>東 哲<sub>密</sub>措<sub>元</sub> 湯<sub>木</sub>傑特<sub>江</sub>形

一切罪障、墮罪、垢染、祈求賜予加持

དག་བར་མཛོད་དུ་གསོལ།

遵<sub>元</sub>巳<sub>日</sub> 雜<sub>特</sub>杜<sub>檢</sub>

全部得以清淨。

ཞེས་བཛོད་པས།

因<sub>突</sub>特<sub>畢</sub>

如是誦已。

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་དགུས་བཞིན་འཇུག་པ་དང་བཅས་པས།

多<sub>傑</sub>森<sub>木</sub>巳 既<sub>勳</sub> 尊<sub>木</sub>巳<sub>漢</sub> 吉<sub>畢</sub>

金剛薩埵歡喜而笑曰：

འགས་ཀྱི་བྱ་ལྷོད་ཀྱི་སྲིག་སྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ཐམས་ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ།

日<sub>以</sub>元<sub>既</sub>布 秋<sub>特</sub>既 德<sub>元</sub>哲<sub>卜</sub> 逆<sub>東</sub> 湯<sub>木</sub>嘉<sub>特</sub> 遵<sub>元</sub>巳<sub>日</sub> 諾

善男子！善女人！汝之一切過患悉皆清淨矣！如是許可後，

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ཞིང་འོད་དུ་བྱུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་བའི་རྒྱན་ལས།

𑄎 囊哇津形 嚧特社修𑄎 攘拉騰𑄎 間利  
化光融入自身。以是之故，

རང་ཉིད་ཀྱང་རྩོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་སྣང་སྟོང་མེ་ལོང་ནང་གི་

攘逆特將 多傑森𑄎 囊東 美隆囊格  
自身轉成金剛薩埵，顯空如鏡影般。

གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུར་གྱུར་བའི་ཐུགས་སྟོག་རྒྱ་ཡིག་གི་

素克念達悟日 玖日威 吐克梭克叶宜克格  
心種子叶字周匝圍繞

མཐའ་མར་ཡི་གེ་འབྲུ་བཞི་པོ་གསལ་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

塔瑪日 直給 竹續波 薩日哇利 嚧特瑟日 慶  
明觀四種子字放光

འམས་གསུམ་སྟོང་བཅུད་དང་བཅས་པ་རྩོར་སེམས་རིགས་ལྔའི་

康𑄎孫𑄎 諾特玖特薄 具日多日 森𑄎 熱克欽  
三界情器皆成金剛薩埵五部佛之

རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་རང་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་པར་བསམ་ལ།

定薄 定畢 攘勳社 桑吉日 桑𑄎拉  
能依所依之自性中成佛（如是觀想）

ཨོ་བཟླ་ས་ཏཱ་རྗེ།

喻班雜日薩埵叶

ཅི་རྒྱལ་བརྒྱལ་མཐར་མཉམ་པར་བཞག་གོ།

盡力念誦後，心住等持。

བཙོ་ཚོན་ནི།

迴向發願文

དགོ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུར་དུ་བདག།

給哇得噶紐 杜達

願藉此善我速得

慧  
光  
集  
28

དོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

多傑森木巴个卜究 林

成就金剛薩埵尊

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

耳哇既 江瑪律巴

所有有情悉無餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

迭 薩拉果 特巴 秀

悉皆安置彼果位

48

ཨ་བ་མཚུལ།

第五、供曼荼羅

ཁ་སྐོང་མཚུལ་སོ་བདུན་མ་ནི།

(增補) 三十七堆曼荼羅

ཨོ་བཏྲ་ལྷ་མེ་ལྷུང་རྩྱུ་

喻班雜日布美阿吽

喻金剛地基阿吽

དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

汪欽塞日既薩夕

大自在金地

ཕྱི་ལྷགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐྱར་བའི་དབུས་སུ་རྩྱུ་ལ་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

契嘉克熱扣日由克格以果日威

外鐵圍山圍繞

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ།

夏日律伯亥波

東勝身洲

ལུ་བ་ལང་རྩྱུ་ད།

努日巴浪就特

西牛貨洲

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།

律蕩律伯亥

身洲及勝身洲

གཡོ་ལུན་དང་ལམ་མཚོག་འགོ།

癡丹蕩浪木利亥耳

行洲及勝道行洲

གཞི་རྣམ་བར་དག་པ།

夕南木巴日達克巴

本基清淨

ཨོ་བཏྲ་རེ་ལེ་ལྷུང་རྩྱུ།

喻班雜日瑞客阿吽

喻金剛護輪阿吽

悟以素吽拉熱宜嘉了波熱日阿卜

中央吽(日)化須彌山王

ལྷོ་འཛམ་བུ་སྤྱིང་།

洛贊木布林

南瞻部洲

བྱང་སྤྱི་མི་སྣན།

江礼隆丹

北俱盧洲

རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞན།

岳雅日蕩岳雅日賢

拂洲及別拂洲

སྤྱི་མི་སྣན་དང་སྤྱི་མི་སྣན་གྱི་ཟླ།

礼隆丹蕩礼隆丹紀達

惡音洲及惡音對洲

རིན་པོ་ཆའི་རི་བོ།

仁波切以熱沃  
珍寶山

དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་།

已 𣎵 桑 木 既 形  
如意樹

འདོད་འཇོའི་བ།

𣎵 特 就 以 哇  
如意牛

མ་རྩོལ་བའི་ལོ་རྟོག།

瑪 慕 畢 洛 𣎵 𣎵  
自然稻

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།

扣 𣎵 洛 仁 波 切  
金輪寶

ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

諾 𣎵 布 仁 波 切  
如意寶

བཟུམ་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

尊 孃 仁 波 切  
玉女寶

ལྷོན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

輪 波 仁 波 切  
大臣寶

ལྷང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

浪 波 仁 波 切  
大象寶

རྟ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

達 秋 𣎵 仁 波 切  
紺馬寶

དཔག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།

瑪 𣎵 奔 仁 波 切  
將軍寶

གཏོར་ཆེན་པོའི་བུམ་བ།

迭 𣎵 千 波 以 奔 木 已  
寶藏瓶

སྐྱེག་པ་མ།

給 𣎵 已 瑪  
嬉女

སྤང་བ་མ།

稱 哇 瑪  
鬢女

སྲུ་མ།

錄 瑪  
歌女

གར་མ།

嘎 𣎵 瑪  
舞女

མེ་རྟོག་མ།

美 𣎵 𣎵 瑪  
花女

བདུག་སྤོས་མ།

杜 𣎵 部 瑪  
香女

ལྷང་གསལ་མ།

囊 薩 𣎵 瑪  
燈女

ཇི་ཆབ་མ།

哲 恰 𣎵 瑪  
塗香女

ཉི་མ།

尼 瑪  
日

ཟླ་བ།

達 哇  
月

རིན་པོ་ཆའི་གདུགས།

仁 波 切 以 杜 𣎵  
珍寶傘

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

秋 𣎵 利 南 木 已 𣎵 𣎵 威 𣎵 𣎵 𣎵  
尊勝幢

ལྷ་དང་མིའི་དབལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་

拉 蕩 啓 巴 3 究 3 彭 孫 木 措 元 巴 瑪 倉 哇 美 特 巴 德 3 萨 特  
將此等無不圓滿之人天用供養

དྲིན་ཅན་ཅ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དབལ་ལྡན་སྣ་མ་

珍 間 雜 哇 蕩 玖 特 巴 3 具 畢 巴 3 丹 喇 嘛  
大恩具德諸根本及

དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱེད།

旦 木 巴 薩 木 拉 悟 3 哇 3 俱 噶  
傳承殊勝上師……

སྐྱ་གསུམ་མཚལ་ནི།

三身曼荼羅

མོ་ལྷ་ལྷོ། ལྷོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱའི་ཞིང་ཅེ།

喻 阿 吽 東 孫 木 吉 克 定 借 哇 剎 克 具 形  
喻 阿 吽 百 千 俱 胝 三 千 世 界 剎

རིན་ཚན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྱོར་བས་གཏམས་ཅེ།

仁 欽 那 敦 拉 啓 究 3 威 但 木  
充滿人天七寶等財富

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་བཅས་པ་ཡོངས་འབུལ་གྱིས་ཅེ།

達 元 律 龍 就 特 具 巴 雍 布 3 既  
以及我身受用悉供養

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་སྲིད་ཐོབ་ཤོག།

秋吉扣 路究 威瑟特托 秀究

願獲轉法輪王之國政

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྐྱུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་།

噫究明迭千杜究汲界特鼻形

報身佛處大樂密嚴刹

ངེས་པ་ལྔ་ལྔ་རིགས་ལྔའི་ཚོམ་བྱ་ཅན་།

欸以巴益丹熱克欸措木悟間

具五決定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཚོད་པའི་སྤྲིན་ཕུང་བསམ་ཡས་བུ།

多特雅秋特鼻 珍彭算木直已

供養無量妙欲供雲故

ཕུལ་བས་ལོངས་སྤྲིའི་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

普 威龍 以形拉就特已 秀究

願行圓滿報身之刹土

ལྷང་སྲིད་རྣམ་དག་གཞོན་ལུ་བུམ་པའི་སྐྱུ།

覈瑟特南 本達究雄擊奔本鼻 巳

現有清淨童子寶瓶身

ལུགས་རྗེ་མ་འགགས་ཚོས་ཉིད་རོལ་བས་བརྒྱན་།

突究傑瑪 噶究利乎特若 鼻 堅

大悲不滅法性遊舞飾

慧  
光  
集  
28

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

སྐྱོད་ཐིག་ལའི་འཛིན་པ་རྣམ་དག་ཞིང་།

𑖀𑖄𑖆𑖇𑖈𑖉𑖊𑖋𑖌𑖍𑖎𑖏𑖐𑖑𑖒𑖓𑖔𑖕𑖖𑖗𑖘𑖙𑖚

身及明點執著清淨刹

ལུལ་བས་ཚོས་སྐྱིེ་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག་ཅེ།

𑖀𑖁𑖂𑖃𑖄𑖅𑖆𑖇𑖈𑖉𑖊𑖋𑖌𑖍𑖎𑖏𑖐𑖑𑖒𑖓𑖔𑖕𑖖𑖗𑖘𑖙𑖚

供養故願行法身刹土

ལ་སྐོང་མཚུལ་ཚོས་བྱ་བ་དུན་མ།

七堆曼荼羅

ས་གཞི་སློས་རྒྱས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཉོག་བཟུམ། །

𑖀𑖁𑖂𑖃𑖄𑖅𑖆𑖇𑖈𑖉𑖊𑖋𑖌𑖍𑖎𑖏𑖐𑖑𑖒𑖓𑖔𑖕𑖖𑖗𑖘𑖙𑖚

塗香鮮花遍大地

རི་རབ་སྤིང་བཞི་ཉི་ལྔས་བརྒྱན་པ་འདྲི། །

𑖀𑖁𑖂𑖃𑖄𑖅𑖆𑖇𑖈𑖉𑖊𑖋𑖌𑖍𑖎𑖏𑖐𑖑𑖒𑖓𑖔𑖕𑖖𑖗𑖘𑖙𑖚

須彌四洲日月飾

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ལུལ་བ་ཡིས། །

𑖀𑖁𑖂𑖃𑖄𑖅𑖆𑖇𑖈𑖉𑖊𑖋𑖌𑖍𑖎𑖏𑖐𑖑𑖒𑖓𑖔𑖕𑖖𑖗𑖘𑖙𑖚

觀想佛刹作供養

འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

𑖀𑖁𑖂𑖃𑖄𑖅𑖆𑖇𑖈𑖉𑖊𑖋𑖌𑖍𑖎𑖏𑖐𑖑𑖒𑖓𑖔𑖕𑖖𑖗𑖘𑖙𑖚

願諸眾生行佛刹

ཉི་གུ་ཅུ་རྒྱ་མཚུལ་སྤུང་མེ་གླ་ས་མུ་བྲ་ས་པ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ལྷོ་རྒྱུ།

章咕汝日阿那曼札拉勃雜美嘎薩穆札薩巴日阿那薩瑪耶阿吽

དུག་པ་ཀུ་སྐ་ལིའི་ཚོགས་གསོག་པ་ནི།

第六、積聚古薩里

ཕའུ་ལུས་གཅེས་འཛིན་བོར་བས་ལྷ་བདུད་བཅོམ་མེ།

ཕུ 律吉增磨 葛拉杜特册 木

ཕུ 捨棄愛身執著毀天魔

སེམས་ཚངས་པའི་སློ་ནས་དབྱེངས་ལ་ཐོན་མེ།

森 木 倉畢果 木 揚拉 否

心識由梵穴出入法界

འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ་ཁྲོས་མར་གུར་མེ།

梨 達 瓦 格 杜 特 册 木 慶 瑪 瓦 瓦 瓦

成為忿怒母摧毀死魔

གཡས་ཉོན་མོངས་བདུད་བཅོམ་གི་གུག་གིས་མེ།

耶 紐 蒙 杜 特 册 木 哲 瓦 瓦 給

右持彎刀摧毀煩惱魔

གཟུགས་ལུང་པའི་བདུད་བཅོམ་ཐོད་པ་བྲེག་མེ།

俗 瓦 璣 波 杜 特 册 木 托 特 巴 蒙 瓦

斬斷顛蓋摧毀色蘊魔

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

གཡོན་ལས་བྱེད་ཚུལ་གྱིས་རྒྱ་རྒྱ་ཐོག་གསུམ་པོ་

雲ノ借持孫ヲ吉班達托云

左手以事業印持顛蓋

སྐྱ་གསུམ་གྱི་མི་མགོའི་སྐྱེད་པུར་བཞག་གསུམ་པོ་

尸孫本吉密貴吉布ニ夏云

置於三身人頭之炷上

ནང་སྣོད་གསུམ་གང་བའི་བམ་རོ་དེའི་ལྷོ་

囊ノ孫本剛威邦若迭

彼中屍身滿三千大界

ཨ་མུང་དང་ཉི་ཡིག་གིས་བདུད་ཚིར་བཞུག་པའི་ལྷོ་

阿通 雷 杭耶 云格以杜持則 云

為阿杭字所融成甘露

འཇུ་གསུམ་གྱི་ལུས་པས་སྐྱེད་པུར་སྐྱེལ་བསྐྱེད་པའི་ལྷོ་

竹孫本吉如以舉江具ノ咒云

以喻阿吽咒力淨增轉

ཨོྩྭ་ཨྩྭ་ཨྩྭ་

喻阿吽

喻阿吽

ཅི་རུས་མཐར་ལ།

如此盡力念誦後，再誦：

པཎ་ཡར་མཚོད་ཡུལ་མགོན་གྱི་ཐུགས་དམ་བསྐྱང་།

呬 雅 秋 日 諱 吉 突 丹 本 剛  
呬 上供滿足對境貴客意

ཚོགས་རྫོགས་ནས་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་།

措 作 秋 屋 竹 托  
圓滿資糧獲勝共悉地

མར་འཁོར་བའི་མགོན་མཉེས་ལན་ཚགས་བྱང་།

瑪 扣 威 諱 注 崑 恰 江  
下施令眾歡喜清宿債

བྱང་བར་དུ་གནོད་བྱེད་བགོགས་རིགས་ཚིམ་།

恰 日 杜 諾 借 給 熱 曾 本  
尤令作害魔眾悉飽足

ནད་གདོན་དང་བར་ཚད་དབྱིངས་སུ་ཞུ་།

那 數 雷 日 恰 央 素 夕  
息滅病魔障礙消法界

རྒྱུན་དམ་དང་བདག་འཛིན་རྒྱལ་དུ་བསྐྱེད་།

間 兼 雷 遵 增 杜 杜 拉 本  
摧毀一切惡緣及我執

མཐར་མཚོད་བྱ་དང་མཚོད་ཡུལ་མ་ལུས་ཀུན་།

塔 秋 嘉 雷 秋 摧 瑪 律 密  
一切能供所供及供境

གཤམ་རྫོགས་པ་ཚེན་པོར་མ་བཅོས་ཡུལ།

悉 佐 ㄅ ㄣ 波 瑪 呢 阿

本性無作大圓滿中阿

བདུན་པ་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

第七、上師瑜伽

ཨེ་མ་རྟོ།

唉 瑪 休

奇 矣 哉 ！

རང་སྣང་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

讓 囊 輪 竹 達 ㄅ ㄣ 阿 卜 瑪 務 木 形

自現任運清淨無邊剎

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་ཟངས་མདོག་དབལ་རིའི་དབུས།

果 格 ㄅ ㄣ 阿 卜 佐 瓦 桑 多 ㄅ ㄣ 瑞 威

莊嚴圓滿銅色德山中

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མུ།

讓 逆 特 傑 尊 多 傑 南 ㄣ 呢 瑪

自成至尊金剛瑜伽母

འལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན།

夏 ㄣ 既 ㄅ ㄣ 恰 ㄅ ㄣ 逆 瑪 薩 哲 托 特 增

一面二臂紅亮持顱（托巴）鉞

འབས་གཉིས་དོར་སྟབས་སྐྱུན་གསུམ་ནམ་མཐར་གཟིགས།

夏 卜 逆 多 達 卜 間 孫 本 南 本 奇 斐 亦

雙足舞姿三目視虛空

སྐྱུ་བོར་བསྐྱེལ་འབྱུང་བདལ་ཉི་ལྷའི་སྟེང་།

既沃 貝 瑪 奔 本 達 尼 迪 茂

頂上十萬瓣蓮日月上

སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ཙ་བའི་ལྷ་མ་དང་།

嘉 卜 本 益 杜 以 雜 威 喇 嘛 蕩

皈處總集根本上師尊

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྐྱེས་དོ་རྩེ་སྐལ་པའི་སྐྱེ།

耶 美 措 既 多 傑 珠 畢 臣

無別海生金剛應化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྷན་གཞོན་ལུང་ག་ཚུགས་ཅན་།

嘎 瑪 蕩 丹 雄 孛 以 夏 促 聖

白裡透紅妍妙童子相

པོད་ལ་ཚོས་གོས་ཟ་བེར་འདུངས་མ་གསོལ།

波 特 卡 秋 臣 以 薩 威 東 瑪 梭

身著大氅法衣咒士衣

འལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྟབས།

夏 既 亦 恰 亦 逆 嘉 波 若 畢 達

一面二臂國王遊舞姿

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ཕུག་གཡས་དོ་རྩེ་གཡོན་བས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམསུཿ

恰 忒 多 傑 雲 舉 托 特 奔 木 南 木

右手金剛左托顛寶瓶

དབུ་ལ་འདབ་ཟུན་བསྐྱེའི་མཉེན་ལྷ་གསོལུཿ

悟 拉 達 卜 丹 貝 堅 年 修 忒 梭 忒

頭戴具瓣蓮花柔和帽

མཆན་ཁྱུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཚོག་མུཿ

千 空 雲 那 迭 東 雅 木 秋 忒 瑪

左腋之下空樂勝佛母

ཟས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཏི་ཚེ་གསུམ་བསྐྱམསུཿ

彼 舉 簇 忒 既 卡 張 賊 孫 木 南 木

以隱式持三尖卡章嘎

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་འོད་ཟུང་སྟོང་ན་བཞུགསུཿ

嘉 墊 替 忒 列 噶 特 彭 龍 那 修 忒

住於彩虹明點光蘊中

ཕྱི་འཁོར་འོད་ཟླ་བས་མཛེས་པའི་སྟོངུཿ

契 扣 噶 特 益 札 威 最 以 舉 龍

外旋五光網鬘莊嚴界

ལྷུལ་པའི་རྩེ་འབངས་ཉི་ཤུ་ཅུ་ཉེ་དངུཿ

竹 忒 傑 那 尼 修 雜 益 蕩

化現君臣二十五位尊

ཏྲ་བོད་པཎ་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷོ།

嘉波 特班 个 仁增 直 且 木 拉

印藏大智成就持明者

མཁའ་འགོ་ཚས་སྐྱོང་དམ་ཅན་སྤྱིན་ལྷར་གཏོབས།

康 耳 秋 以 班 且 木 堅 珍 達 得 卜

本尊空行護法如雲聚

གསལ་སྐྱོང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་གསལ།

薩 東 娘 木 木 下 波 以 昂 杜 薩

明空廣大平等中明觀

ཚོག་བདུན་གསོལ་འདེབས་ན།

蓮師祈請文

ཧྲིཿ ཨོ་ཏྲུན་ཡུལ་གྱི་ལུབ་བྱང་མཚམས།

叶 歐 金 猶 了 既 努 卜 江 竄 木

叶 烏 金 剎 土 西 北 隅

བད་མ་ག་སར་སྤྱང་བོ་ལོ།

貝 瑪 給 薩 東 波 拉

蓮花梗莖胚蓬上

ཡ་མཚན་མཚག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས།

雅 篋 秋 亦 格 囊 竹 逆

稀有殊勝成就者

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།

具瑪那以謝以素礼 咒

世稱名號蓮花生

འཁོར་དུ་མཐའ་འགོ་མང་པོས་བསྐོར།

扣 杜康車芒布果 咒

空行眷屬眾圍繞

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་ཀྱིས།

切 轉既吉素遵 咒竹 卜 吉

我隨汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་སྐོབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

津吉洛 卜 契 謝 咒 素 檢 咒

為賜加持祈降臨

གུ་ཅ་བསྐྱེད་སྐྱོ་རྗེ།

咕汝貝瑪悉地吽

ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།

七支淨供

སྤྱི་བདག་ལུས་ཞིང་གི་རྩལ་སྐྱེད་དུ།

啥 遵 咒 律 形 格 杜 注 轉 杜

啥 自身化為剎塵數

ནམ་བར་སྤྱལ་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

南木已日竹竹威威恰恰捺捺活活

變現無邊而頂禮

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྱལ་ཏིང་འཛིན་གྱིས།

悟夏木直特竹竹定定增增既既

實陳意幻以等持

ལྷང་སྲིད་མཚོད་པའི་ཕྱག་རྒྱར་འབུལ།

囊囊瑟瑟特特秋秋特特鼻鼻恰恰嘉嘉布布

萬有為供印獻供

སྒོ་གསུམ་མི་དགའི་ལས་རྣམས་ཀུན།

果果孫孫木木密密格格以以南南木木蠟蠟

一切三門不善業

འོད་གསལ་ཚོས་སྤྱིའི་ངང་དུ་བཤགས།

噓噓瑟瑟秋秋以以昂昂杜杜夏夏

光明法身中懺悔

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེས་པ་ཡི།

真真已已逆逆既既杜杜以以已已直直

隨喜二諦所攝之

དག་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྩིས་ཡི་རང།

給給措措實實拉拉既既直直攘攘

一切善根眾資糧

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་བསྐྱར་བར་བསྐྱལ།

貼 統 系 本 系 秋 才 口 果 哇 口 才

請轉三乘之法輪

རི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར།

吉 瑟 格 才 口 哇 瑪 東 瓦

乃至輪迴未空前

ལྷ་ངན་མི་འདའ་བལྟགས་གསོལ་འདེབས།

尼 雅 丹 密 達 修 才 檢 才 迭 才

祈請住世勿涅槃

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་ཅ་ཀུན།

杜 以 系 本 薩 才 畢 給 雜 才

三世所積諸善根

བྱང་ལུབ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་ཏུ་བསྟོ།

江 秋 才 干 波 以 久 如 哦

迴向廣大菩提因

བརྒྱད་པ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།

第八、祈請文

རྗེ་བཙུན་གྲུ་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ།

傑 尊 甘 汝 仁 波 切

至尊上師蓮師寶

ཁྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

切特呢桑吉湯木傑特吉

汝乃諸佛如來之

ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རྒྱལས་འདུས་པའི་དཔལ།

突瓦既津拉，杜以畢已

大悲加持之總集

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་པུ།

森木堅雅既恭吉瓦布

諸有情唯一怙主

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་སློ་སྤོང་བྱང།

呂壽龍究特洛摩張

己身受用識心胸

སྟོས་པ་མེད་པར་བྱེད་ལ་འབུལ།

杜已美特已，切特拉布

毫無遲疑供養您

འདི་ནས་བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་པར།

得本江秋，瑪托，已

自此未獲菩提間

སྐྱིད་སྐྱུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན།

既特杜瓦雷瓦逆陀漫亥

善惡苦樂貴賤等

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

རྗེ་བཙུན་ཚེན་པོ་པད་འབྲུང་མཁུ་ཅུ་།

傑尊十劫具册欽

皆由至尊蓮師知

ལོ་ལྷོ་རྩྭ་། བཏོ་གྲུ་ཅུ་པ་རྒྱ་སི་རྩྭ་རྩྭ་།

喻阿吽 班雜日咕汝貝瑪悉地吽

སི་རྩྭ་བརྒྱ་རེ་སོང་མཚམས། རྗེ་བཙུན་གྲུ་ཅུ་རིན་པོ་ཆེ། ལ་སོགས་སྤར་ལྷར་བྱ།

每唸一百遍間隔，又如前一様誦“至尊上師蓮師寶……”

དེ་ལྷར་བསྟེན་པ་ཅི་ཙམ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིད་ཙམ་སོང་ནས། དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ་བའི་དུས་སྟེ།

如是唸誦到一半時，再祈求悉地時，

སི་རྩྭ་ཕྱིད་སྐོར་རེའི་མཚམས་སྟེ། བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད།། སོགས་ཚར་རེ་བྱ།

每唸一百遍蓮師心咒中間誦：

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད་ཅུ་།

達瓦拉瑞薩賢那美特

我無其餘希求處

ད་ལྟ་དུས་ངན་སྟེགས་མའི་འགོ་།

達達杜以呂尼瓦堅耳

如今惡世濁時眾

མི་བཞོད་སྟུག་བསལ་འདམ་དུ་བྱིངས་ཅུ་།

堅檢特杜瓦嘉了且木杜經

陷於難忍苦沼中

འདི་ལས་སྐྱབས་ཤིག་མ་རྒྱ་བུ་རྩེ།

得利救 𑖀 𑖄 𑖇 𑖉 𑖋 𑖍 𑖏  
此中救護大師尊

དབང་བཞི་སྐྱར་ཅིག་བྱིན་སྐབས་ཅན་ཅེ།

旺續 𑖀 𑖄 𑖇 𑖉 𑖋 𑖍 𑖏  
祈賜四灌加持尊

རྟོགས་པ་སྐྱོར་ཅིག་ཐུགས་རྩེ་ཅན་ཅེ།

多 𑖀 𑖄 𑖇 𑖉 𑖋 𑖍 𑖏  
增長證悟大悲尊

སྐྱིབ་གཉིས་སྐྱོངས་ཤིག་རྣམ་མཐུ་ཅན་ཅེ།

哲 𑖀 𑖄 𑖇 𑖉 𑖋 𑖍 𑖏  
淨除二障大力尊

ཨོ་ཨེ་ཧྲིེ་བཟླ་གུ་ཅ་བསྐྱོ་ལྷི་ཧྲིེ་ཧྲིེ།

喻阿吽 班雜咕汝貝瑪悉地吽

བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

傳承祈請頌

ཨེ་མ་རྟོེ་རྒྱ་ཚད་ཕྱོགས་ལྷུང་བལ་བའི་ཞིང་ཁམས་ནས་ཅེ།

唉瑪 𑖀 𑖄 𑖇 𑖉 𑖋 𑖍 𑖏  
奇矣哉 超離徧袒法界剎土中

དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ཚས་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་ཅེ།

當 𑖀 𑖄 𑖇 𑖉 𑖋 𑖍 𑖏  
本初佛陀法身普賢王

ལོངས་སྐྱེ་མཆོག་རོལ་ཅུལ་དོ་རྩེ་སེམས་མཆོག་།

龍འུ་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་多傑森ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

報身水月遊戲金剛心

སྐྱུལ་སྐྱུར་མཚན་རྩོགས་དགའ་རབ་དོ་རྩེ་ལམ་།

珠ལྷོ་ལྷོ་圓ལྷོ་ལྷོ་極喜ལྷོ་ལྷོ་金剛前ལྷོ་ལྷོ་

化身相圓極喜金剛前

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་རྒྱབས་དབང་བསྐྱུར་སྦྱོལ་མཆོག་།

檢ལྷོ་ལྷོ་哇迭ལྷོ་ལྷོ་檢津拉汪ལྷོ་ལྷོ་作ལྷོ་ལྷོ་

祈請垂賜加持予灌頂

བྱི་སིལ་དོན་དམ་ཚེས་ཀྱི་མཛོད་དུ།

悉ལྷོ་ལྷོ་桑哈ལྷོ་ལྷོ་敦日ལྷོ་ལྷོ་秋既ལྷོ་ལྷོ་作特ལྷོ་ལྷོ་

師利星哈勝義法寶藏

འཇམ་དབལ་བཤེས་གཉེན་ཐེག་དགའི་འཁོར་ལོས་བསྐྱུར་མཆོག་།

將ལྷོ་ལྷོ་巴ལྷོ་ལྷོ་旭尊ལྷོ་ལྷོ་貼ལྷོ་ལྷོ་以扣ལྷོ་ལྷོ་路玖ལྷོ་ལྷོ་

文殊友尊九乘轉輪王

རྫོ་ན་སྐྱ་ཏ་བན་ཚན་བྱི་མ་ལམ་མཆོག་།

嘉那蘇札班欽畢瑪拉ལྷོ་ལྷོ་

嘉那蘇札大智畢瑪拉

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་གྲོལ་བྱེད་ལམ་ལྷོ་སྦྱོར་མཆོག་།

檢ལྷོ་ལྷོ་哇迭ལྷོ་ལྷོ་檢身ལྷོ་ལྷོ་界特浪ལྷོ་ལྷོ་那敦ལྷོ་ལྷོ་

祈請垂示解脫之正道

འཛམ་བུ་སྒྲིབ་གི་རྒྱན་གཅིག་པ་རྣམ་འབྲུང་།

贊布 4 格間既 3 具 3 瑪 3 烟

瞻部唯一莊嚴蓮花生

ངེས་པར་བྱུགས་ཀྱི་སྲས་མཚོག་རྗེ་འབངས་གོགས་།

欵以 巴 日 突 克 吉 思 以 秋 克 傑 邦 卓 克

真實殊勝心子王臣友

བྱུགས་གཏེར་རྒྱ་མཚོའི་བད་གོལ་གྲོང་ཚོན་ཞབས་།

突 3 3 迭 3 3 嘉 措 以 達 耳 3 隆 欵 俠 3

詮解意庫大海龍欵巴

མཁའ་འགྲོའི་དབྱིངས་མཛོད་བཀའ་བབས་འཛིགས་མེད་སྒྲིང་།

康 耳 以 其 作 特 嘎 哇 3 吉 3 美 特 林

空行界藏受命吉美林

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འབྲས་བུ་ཐོབ་གོལ་སྦྱེལ་།

檢 3 哇 迭 3 檢 知 以 布 托 3 耳 3 作 3

至心祈請賜得解脫果

གང་དེའི་མཁྱེན་བཙེ་ནུས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེ།

剛 迪 欵 最 孛 以 畢 嘉 措 切

彼之智慧力大海

རྣམ་གསུམ་དད་པའི་ཡུར་བར་ལེགས་བྲངས་ནས།

南 本 孛 本 達 特 畢 雅 3 哇 3 雷 3 尊 本

引入三信渠道後

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

སྐལ་བཟང་གཏུལ་བྱའི་ཞིང་ས་བརྒྱན་མཛོད་པའི།

嘎 桑 杜 既 形 薩 蘭 雜 特 昂

具緣所化田地潤澤者

འཇིགས་མེད་ཐོན་ལས་འོད་ཟེར་དབལ་འབར་ལ།

吉 美 特 成 利 嚙 特 瑟 巳 哇 拉

吉美成利嚙瑟吉祥燦

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་དང་དམ་གོང་འཕེལ་མཛོད།

梭 哇 迭 梭 達 特 且 本 恭 沛 佐 特

至心祈請賜增長信誓

བརྒྱུད་འདེབས་ལ་སྐོང་།

傳承祈請之增補

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་རྒྱལ་བའི་ལྷ་གུ་དང་།

問 以 瑟 汪 嘉 威 紐 固 尊

觀音自在嘉威紐固尊

བཀའ་བབས་བདུན་ལྔ་བད་མ་མདོ་སྤྲེལ་སྐོང་།

卦 哇 敦 丹 貝 瑪 多 昂 亮

七教受命貝瑪多昂林

འགྲོ་འདུལ་སེམས་དཔའ་འཇིགས་མེད་ཚོས་གྱི་དབང་།

耳 杜 森 本 巳 吉 美 特 秋 吉 旺

度眾勇識吉美秋吉旺

འཇམ་པའི་དཔལ་གྱི་མི་པམ་རྣམ་པར་རྒྱལ།།

མཚན་མཁའ་པོ་འཇམ་མི་པམ་རྣམ་པར་རྒྱལ།།

文殊聖尊米滂南嘉尊

དོན་བརྒྱུད་བྱིན་ཐོབ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་འབའ།།

ཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་འབའ་ལྟེན་འགྲུབ་ལྟེན་འགྲུབ།།

意傳持者晉美彭措尊

སྐབས་གནས་ཀུན་འདུས་དྲིན་ཚེན་ལྷ་མ་ལ།།

ལྷ་མ་ལ་ལྷ་མ་ལ་ལྷ་མ་ལ་ལྷ་མ་ལ།།

皈處總集大恩上師前

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འབྲེལ་ཚད་དོན་ལྷན་མཛོད།།

ཅེས་སམ།

ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།།

或者

祈請凡結緣者皆蒙利

གདོད་མའི་མགོན་པོ་ལྷན་རྟོགས་བསྟན་པའི་ཉི།།

ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ།།

原始怙主隆多丹尼尊

བྲི་མའི་རྣམ་པོ་ལྷན་མཁའ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ།།

ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ།།

畢瑪化身全知阿格旺

རྟོགས་པའི་དབང་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།།

ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།།

證悟自在門色秋傑前

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་ཤོག།

ཅེས་སོ།།

梭 3 哇 迭 1 梭 敦 逆 输 竹 1 秀 究

或者

祈請二利願任運成就

སྲིད་ལས་ངས་བར་འབྱུང་བའི་ཞེན་ལོག་གིསམ།

斐特利欽以巴日炯威欣洛克格以

由厭惡輪迴生出離心

དོ་རྗེའི་སྐ་མ་དོན་ལྷན་མིག་བཞིན་བསྟེནམ།

多吉 喇嘛敦丹 密 究 勳 定

如眼依止具義金剛師

ཅི་གསུང་བཀའ་བསྐྱབ་ཟབ་མོའི་ཉམས་ལེན་ལམམ།

既松卦竹 1 薩 1 慕娘 木 連 拉

依教奉行修習甚深法

ལྷོ་མ་རྒྱང་མེད་པའི་སྐྱབ་ཚུགས་ཞེ་ཅུས་ཀྱིསམ།

真 木 江 美 特 畢 竹 1 促 究 協 瑞 吉

不緊不鬆依教勤奮行

མུགས་རྒྱུད་དགོངས་པའི་བྱིན་ལྷབས་འཕོ་བར་ཤོགམ།

突 究 就 特 恭 畢 津 拉 1 頗 哇 3 秀 究

祈願獲得意續之加持

ལྷང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཡེ་ནས་འོག་མིན་ཞིངམ།

囊 斐 特 才 口 3 迪 耶 木 噶 究 明 形

輪涅槃現有本來密嚴刹

ལྷ་སྒྲུགས་ཚོས་སྐྱར་དག་རྫོགས་སྒྲིན་པའི་འབྲས་མཚན་ལྟར་།

拉 嘉 充 利 以 財 竹 充 佐 充 門 充 畢 知 以

佛咒法身淨圓成熟果

ཐང་སྐྱང་བྱ་ཚོལ་མེད་པའི་རྫོགས་པ་ཆེ་།

邦 浪 嘉 作 美 特 畢 佐 充 已 切

遠離取捨無修大圓滿

ཤེས་ཉམས་ཡིད་དཔྱོད་ལས་འདས་རིག་པའི་གདངས་ལྟར་།

臣 娘 本 頂 特 就 特 利 迪 熱 充 畢 當

超越心識思量覺性智

ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་རྒྱུ་རྒྱུ་པར་མཐོང་བར་ཤོག་ལྟར་།

秋 以 逆 特 周 孫 本 金 已 通 哇 秀 充

法性赤裸顯現願得見

མཚན་མའི་རྟོག་པ་རྣམ་གྲོལ་འཇའ་ཟེར་སྐབས་ལྟར་།

纂 密 多 克 巴 南 木 卓 了 嘉 塞 欵 日 布 卜

執相分別解脫虹光中

སྐྱེད་དང་ཐིག་ལའི་ཉམས་སྐྱང་གོང་དུ་འཕེལ་།

財 當 替 充 利 釀 本 囊 恭 杜 沅 了

身及明點悟境齊增長

རིག་ཚུལ་ལོངས་སྐྱེད་ཞིང་ཁམས་ཚད་ལ་ཕེབས་ལྟར་།

熱 充 雜 了 隆 財 以 形 堪 本 擦 特 拉 沅 了

智力進詣已達報身境

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ཚོས་བཟང་སྒོ་འདས་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ།

秋以隴特洛迪十波桑吉迭

法盡離思究竟成正覺

གཞོན་ལུ་བྱམ་སྐར་གཏན་སྲིད་ཟེན་པར་ཤོག།

雄擊奔木升瑟特森巳秀光

願證堅住童子寶瓶身

ཤིན་ཏུ་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་འོག་མ་ཚུད་དེ།

欣杜南了究醜木噫特瑪秋特迭

若有阿底瑜伽不通達

རགས་ལུས་དྲངས་མའི་དབྱིངས་སུ་མ་གྲོལ་ན།

阿律管管英素瑪耳糾

粗身清明界中未解脫

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་འདུ་བྱེད་བསྐྱང་བའི་ཚེ།

南木匹光才直杜借特東威才

何日壽命行將報盡時

འཆི་བ་འོད་གསལ་ཀ་དག་ཚོས་སྐར་ཤར།

契哇噫特隴了嘎竿特秋以升夏光

死有光明本淨法身現

བར་དོའི་སྐང་ཆ་ལོངས་སྟོན་རྗོགས་སྐར་གྲོལ།

巳杜囊恰隆就特佐才耳

中陰境象報身中解脫

ཁྱེགས་ཚོད་ཐོད་ཀྱི་ལམ་གྱི་ཚལ་རྫོགས་ནས་ཅུ།

微克秋特凡特摩浪本吉雜佐克本  
立斷頓超妙道力圓滿

མ་པང་བྱ་འཇུག་ལྷ་བྱར་གྲོལ་བར་ཤོག།

瑪邦悟玖克舒悟耳哇秀克  
猶如兒投母懷願解脫

གསང་ཆེན་འོད་གསལ་ཐེག་པ་མཚོག་གི་རྗེ།

桑干濕特薩貼克日秋格賊  
大密殊勝光明乘之頂

སངས་རྒྱས་གཞན་ནས་མི་འཚོལ་ཚོས་སྐྱེའི་ལལ།

桑吉勳本密措秋以貴裏特  
不外尋佛法身本面現

མངོན་གྱུར་གདོད་མའི་ས་ལ་མ་གྲོལ་ནུ།

囊玖特密薩拉瑪耳邦  
若於原始本地未解脫

མ་སྒོམ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྲའི་ལམ་མཚོག་ལུ།

瑪恭木桑吉秋以欵以浪木秋克拉  
依無修成佛五法勝道

བརྟེན་ནས་རང་བཞིན་སྤུལ་པའི་ཞིང་ལྗང་དང་།

滇本攘勳竹畢形盡雷雷  
自性五種化身剎土及

慧  
光  
集  
28

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ལྷ་པར་བསྐྱོད་ཀྱི་པོ་བང་དུམ

怡特已 具瑪濕特既頗張社

特別蓮花光明宮殿內

རིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་གཙོ་མཚོག་ཨོ་རྒྱན་རྗེསམ

仁增嘉措 作秋秋歐間既

持明海眾勝主鄔金尊

གསང་ཆེན་ཚས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་འགྲུང་པའི་སརམ

桑千秋以既嘎敦借特畢薩

大密歡喜法之宴筵處

ཐམས་ཀྱི་ཐུ་བོར་སྐྱེས་ནས་དབུགས་དབྱུང་སྟེམ

思以既突沃 吉休悟雅達

生為上首弟子獲解脫

མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་ཉེར་འཚོར་བདག་འགྱུར་ཤོགམ

塔頂卓威注 措 笈笈致 秀秀

願成無邊眾生利樂源

རིག་འཛིན་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་ལྡན་དངམ

仁增嘉 哇嘉措以津拉 管

持明佛陀海會之加持

ཚས་དབྱིངས་བསམ་མི་བྱུང་བའི་བདེན་བ་ཡིསམ

秋以英桑本密怡 畢真巴直

法界不可思議真諦力

དལ་འབྱོར་རྟེན་ལ་རྫོགས་སློན་སྤྱང་གསུམ་གྱི།

遵フ就ト眞ラ拉ト作ル門江孫木吉吉

暇滿人身圓熟淨三之

རྟེན་འབྲེལ་མངོན་གྱུར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་གྲོགས།

眞綴縁フ周久桑吉竹ト巳ト秀光

緣起現前願證佛陀位

དགུ་བ་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།

第九、領受四灌頂

གྲུ་རུའི་སློན་མཚམས་ནས་ཇོ་ཡིག་ཚུ་གཤལ་ལྟ་བུར་འཚོར་བ་ལས་

甘汝門纂木木喻頂光秋謝符布ト哇利

從上師眉間 喻字 有如水般晃耀

འོད་ཟེར་འཕྲོལ། རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ལྷགས། ལུས་ཀྱི་ལས་དང་ཚའི་སློབ་པ་དག

噓特髮處攘格既沃木秀律既利當雜伊哲ト巳符光

放光 入自頂門 清淨身業 及脈障

སྤྱོད་རྗེའི་བྱིན་རྒྱལས་ལྷགས། བུམ་པའི་དབང་ཐོབ།

得身金剛加持得寶瓶灌頂

得身金剛 加持 得寶瓶 灌頂

བསྐྱེད་རིམ་གྱི་སྣོད་དུ་གྱུར། རྣམ་སློན་རིག་འཛིན་གྱི་ས་བོན་ཐེབས།

偈特任木吉吉諾特杜玖爾木門仁增吉薩問貼ト

成生起次第之器 植下異熟持明種子

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

སྐྱུལ་སྐྱུའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྐལ་བ་རྒྱུད་ལ་བཞགཤེ།

珠 了 以 果 拜 托 身 嘎 了 哇 玖 特 拉 夏 克

相續得化身果位之緣分

མགིན་པ་ནས་ལྷུང་ཡིག་བརྒྱ་རྩ་ག་ལྟར་འབར་བ་ལས་འོང་བེར་འཕྲོས།

珍 巴 央 阿 直 克 貝 瑪 日 阿 嘎 達 日 哇 利 噫 特 瑟 處

由喉間 阿字 猶如紅寶石 絢爛璀璨 放光

རང་གི་མགིན་པ་ནས་ལྷུགས། ངག་གི་ལས་དང་རྒྱུད་གི་སྐྱེབ་པ་དགཤེ།

攘 格 珍 巴 央 秀 克 岳 克 格 利 蕾 龍 格 哲 巴 達 克

入自 喉間 清淨 語業 及風障

གསུང་རྩི་རྩེའི་བྱིན་རྒྱབས་ལྷུགས། གསང་བའི་དབང་ཐོབ།

松 多 吉 津 拉 秀 克 桑 威 汪 陀 日

得語 金剛 加持 得密 灌頂

བརྒྱས་བརྩོད་བྱི་སྣོད་དུ་གྱུར། ཚེ་དབང་རིག་འཛིན་བྱི་ས་ཐོན་ཐེབས།

迪 就 特 既 諾 特 社 玖 才 旺 仁 增 吉 薩 眉 帖 日

成念誦之器 植下壽自在 持明 種子

ལོངས་སྤྱོད་རྩོགས་སྐྱུའི་གོ་འཕང་གི་སྐལ་བ་རྒྱུད་ལ་བཞགཤེ།

龍 就 特 佐 克 以 果 拜 格 嘎 了 哇 玖 特 拉 夏 克

相續得圓滿報身果位之緣分

བྱུགས་ཀའི་རྫིུལ་ཡིག་ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ལས་འོང་བེར་འཕྲོས།

突 克 格 以 咩 宜 克 南 木 夸 以 多 克 堅 利 喔 特 瑟 日 處

由心間猶如蔚藍天空般咩字放光

རང་གི་སྒྲིང་ག་ནས་ལྷགས། ཡིད་ཀྱི་ལས་དང་ཐེག་ལའི་སློབ་པ་དག།

攘格 寧嘎本秀 直格既利雷 替元利哲卜巴達元  
入自 心間清淨意業 及明點障

ཐུགས་རྗེ་རྗེའི་བྱིན་རླབས་ལྷགས། ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཐོབ།

吐元多吉 津拉卜秀元 喜日阿耶喜既 汪陀卜  
得意金剛加持 得智慧灌頂

བདེ་སྣང་ཅུ་ལའི་སྣོད་དུ་གྱུར། ཐུག་སྐྱེའི་རིག་འཛོམ་གྱི་ས་བོན་ཐེབས།

迭東 詹札且 諾格杜玖日 恰元吉仁增吉 薩周帖卜  
成空樂占札里之器 植下手印持明種子

ཚོས་སྐྱེའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྐལ་བ་རྒྱུད་ལ་བཞག།

秋以日以 果拜陀卜畢嘎了哇 玖格拉夏元  
相續得法身果位之緣分

སྐར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་རྩྭ་ལས་རྩྭ་ཡིག་གཉིས་པ་ཞིག་སྐར་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་དུ་ཚད་

拉日央 突克格以味利味宜逆巴西克 嘎日答胖巴 勳杜 恰特  
復由 心間 吽字猶如流星般射出第二吽字

རང་སེམས་དང་ཐ་དད་མེད་པར་འདྲེས། ཀུན་གཞིའི་ལས་དང་ཤེས་བྱའི་སློབ་པ་སྐྱུངས།

攘森本雷 塔達特 美格日 知以 靈西利雷 西既趣哲卜巴江  
與自心無異而合一 清淨阿賴耶業及所知障

ཡེ་ཤེས་རྗེ་རྗེའི་བྱིན་རླབས་ལྷགས། ཚོག་གིས་མཚོན་པ་དོན་དམ་གྱི་དབང་ཐོབ།

耶喜多吉 津拉卜秀元 策元格以村巴 數丹本吉 汪陀卜  
得智慧金剛加持 獲以詞所表勝義灌頂

慧  
光  
集  
28

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ཀ་དག་ཚོགས་པ་ཚེན་པོའི་སྣོད་དུ་གྱུར། ལྷན་གྲུབ་རིག་འཛོན་གྱི་ས་བོན་ཐེབས།

嘎笨<sub>无</sub>佐<sub>无</sub>巴<sub>无</sub>千<sub>无</sub>布 諾<sub>特</sub>杜<sub>致</sub> 輪<sub>竹</sub>仁<sub>增</sub>吉 薩<sub>問</sub>帖，  
成為本淨大圓滿之器 植下任運持明種子

མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་ངོ་བོ་ཉིད་སྒྲིའི་སྐལ་བ་རྒྱད་ལ་བཞག་གོ།

塔突<sub>无</sub>格<sub>无</sub> 知<sub>以</sub>悟 嘎沃<sub>逆</sub>特以 嘎哇<sub>致</sub>特<sub>拉</sub>夏<sub>无</sub>果，  
相續得究竟果體性身果位之緣分

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ།

南<sub>本</sub>夕<sub>无</sub>才<sub>无</sub>怡<sub>杜</sub>以<sub>既</sub>才  
何時命終壽盡時

རང་སྣང་རྩ་ཡབ་དབལ་རིའི་ཞིང་།

攘<sub>囊</sub>岳<sub>雅</sub>巴瑞<sub>形</sub>  
自現妙拂吉祥剎（銅色吉祥山）

བྱང་འབྲུག་སྤུལ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

松<sub>无</sub>久<sub>无</sub>竹<sub>无</sub>威<sub>形</sub>康<sub>本</sub>素  
雙運化身剎土中

གཞི་ལུས་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱེད་མ།

西<sub>律</sub>多<sub>傑</sub>南<sub>无</sub>究瑪  
基身金剛瑜伽母

གསལ་འཚོར་འོད་གྱི་གོང་བུ་ཅུ།

薩切 嘎<sub>特</sub>既<sub>貢</sub>悟<sub>如</sub>  
變成明耀之光團

ལྷུ་ནས་རྗེ་བཙུན་པད་འབྱུང་དང་།

久 日 休 傑 尊 具 妍 蕩

融入至尊蓮花生

དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ།

耶 美 特 干 波 桑 吉 迭

無二無別正等覺

བདེ་དང་སྣང་བའི་ཚོ་འཕུལ་གྱི།

迭 蕩 東 畢 秋 處 既

空樂雙運之神變

ཡི་ཤེས་ཆེན་པོའི་རོལ་བ་ལས།

耶 喜 干 波 以 若 日 利

廣大智慧遊舞中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ།

康 本 孫 本 森 本 堅 瑪 律 日

三界有情一無餘

འབྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རུ།

珍 畢 迭 奔 旦 本 日 如

最勝引導勝商主

རྗེ་བཙུན་སྤྲུལ་དབྱུགས་དབྱུང་གསོལ།

傑 尊 具 密 悟 瓦 雅 梭 了

祈禱蓮師賜安慰

གསོལ་བ་སྒྲིབ་གི་དགྲིལ་ནས་འདེབསམ།

梭<sub>3</sub> 哇<sub>3</sub> 釀<sub>3</sub> 格<sub>3</sub> 既<sub>3</sub> 尸<sub>3</sub> 迭<sub>3</sub> |

衷心至誠而祈禱

ལ་ཙམ་ཚོག་ཙམ་མ་ཡིན་ལོམ།

卡<sub>3</sub> 贊<sub>3</sub> 笨<sub>3</sub> 策<sub>3</sub> 贊<sub>3</sub> 瑪<sub>3</sub> 匪<sub>3</sub> 諾<sub>3</sub>

並非口頭之言詞

བྱིན་ལྷབས་མུགས་ཀྱི་སྒོང་ནས་སྦྱེལམ།

津<sub>3</sub> 拉<sub>3</sub> | 突<sub>3</sub> 吉<sub>3</sub> 隆<sub>3</sub> 尸<sub>3</sub> 作<sub>3</sub> |

祈請意界賜加持

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལམ།

散<sub>3</sub> 敦<sub>3</sub> 竹<sub>3</sub> | 巳<sub>3</sub> | 雜<sub>3</sub> 杜<sub>3</sub> 梭<sub>3</sub> |

一切心願自然成

དེ་ལྟར་འདོན་སྒོམ་བྱུང་དུ་འཇུག་པས་ལམ་དབང་ལྷངས་མཐར།

如是觀誦雙運 領受灌頂已

སྐར་ཡང་སྐ་མའི་མུགས་ཀ་ནས་འོང་བེར་དམར་པོ་དྲོད་དང་བཅས་པ་ཞིག་

拉<sub>3</sub> | 揚<sub>3</sub> 喇<sub>3</sub> 穿<sub>3</sub> | 突<sub>3</sub> 嘎<sub>3</sub> 尸<sub>3</sub> | 哇<sub>3</sub> 特<sub>3</sub> 瑟<sub>3</sub> | 瑪<sub>3</sub> | 波<sub>3</sub> | 卓<sub>3</sub> 特<sub>3</sub> 當<sub>3</sub> | 既<sub>3</sub> 巳<sub>3</sub> 匪<sub>3</sub> 策<sub>3</sub>

再由上師 心中放射 紅暖之光

མལ་གྱིས་བྱུང་བ་བདག་ཉིད་དོ་རྗེ་ནལ་འབྱུར་མར་གསལ་བའི་སྒྲིབ་གར་རེག་པ་ཙམ་གྱིས་

哇<sub>3</sub> 吉<sub>3</sub> 册<sub>3</sub> 哇<sub>3</sub> 達<sub>3</sub> 尸<sub>3</sub> 尼<sub>3</sub> 特<sub>3</sub> 多<sub>3</sub> 傑<sub>3</sub> 南<sub>3</sub> | 就<sub>3</sub> | 瑪<sub>3</sub> | 薩<sub>3</sub> | 威<sub>3</sub> | 摩<sub>3</sub> 嘎<sub>3</sub> | 瑞<sub>3</sub> 尸<sub>3</sub> 贊<sub>3</sub> 笨<sub>3</sub> 吉

觸於 自身所觀金剛瑜伽之心間 旋即

འོད་དམར་གྱི་གོང་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་གྱུ་ཏུ་རིན་པོ་མེད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ཐིམ་པས་

ལྷ་རྟེན་། གུ་ མུ་མུ་མུ་མུ་ རྩ་ རྩ་མུ་མུ་མུ་མུ་ རྩ་ རྩ་མུ་མུ་མུ་མུ་ རྩ་ རྩ་མུ་མུ་མུ་མུ་  
變成紅光圓圍 融入 上師蓮師寶心間

དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པར་བསྐྱོམ།

ཤེ་ མུ་མུ་མུ་མུ་མུ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་  
觀想與其成一味

ཞིང་དམིགས་བསམ་བཟོད་པ་དང་བུལ་བའི་དང་དུ་མཉམ་པར་བཞག་གོ། །དེ་ལས་ལྷང་ནས།

無緣離言思境界中安住 彼中出定時 再誦……

དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཆེ།།

ཤེ་ རྩ་ རྩ་མུ་མུ་མུ་མུ་ རྩ་ རྩ་  
具德根本上師寶

བདག་གི་སྤིང་གར་བརྒྱའི་གདན་བཞུགས་ལ།།

མུ་མུ་མུ་མུ་མུ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་  
安住我心蓮墊上

བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྐོ་ནས་རྗེས་བབྱང་སྟེ།།

མུ་མུ་མུ་མུ་མུ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་  
以大恩德攝受我

སྐྱ་གསུང་ཐུགས་གྱི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་ཏུ་གསོལ།།

མུ་མུ་མུ་མུ་མུ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་  
祈賜身語意成就

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》



དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

多傑光格果滿紐：陀，秀克

願速獲金剛持位

བཙུ་བ་བཟོ་བ་ནི།

第十、迴向

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།།

給哇 得直 借沃 宗

以此善根諸有情

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་།།

梭特南 木耶喜 措克 佐克 形

圓滿福慧二資糧

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།།

梭特南 木耶喜 利斯 威

福德智慧所生者

དམ་བ་སྐྱ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག།

且 木巴 丁 逆 陀，巴：秀克

勝士二身願證得

འགོ་ཀུན་དགེ་བ་ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་དང་།།

卓 宗 給哇 吉 注 特 梅 特 巴 雷

一切有情所有善

བྱས་དང་བྱེད་འགྱུར་དེ་བཞིན་བྱེད་པ་དག།

記 當 借 特 致 ； 迭 勳 借 特 已 達 究  
已作將作現正作

བཟང་པོ་ཇི་བཞིན་དེ་འདྲའི་ས་དག་ལ།།

桑 汲 吉 勳 迭 知 以 薩 笈 尤 拉  
等同普賢清淨地

ཀུན་ཀྱང་ཀུན་ནས་བཟང་པོར་རེག་གྱུར་ཅིག།

空 江 空 本 桑 汲 ； 瑞 尤 致 ； 基 尤  
一切普賢願得成

འཇམ་དཔལ་དབའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁུན་པ་དང་།།

蔣 本 已 ； 已 悟 吉 笈 ； 十 已 當  
文殊師利勇猛智

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཉེ།།

空 杜 桑 汲 迭 央 迭 勳 迭  
普賢慧行亦復然

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྟོབ་ཅིང་།།

迭 笈 尤 空 ； 吉 既 素 笈 尤 洛 ； 經  
隨彼一切常修學

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ།།

給 哇 得 笈 尤 湯 本 嘉 特 ； 阿 杜 汲  
我今迴向諸善根

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།།

杜以子系木協瓦畢嘉了哇湯木嘉特既

三世諸佛所稱歎

བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བཟུགས་པ་སྟེ།།

沃哇牒拉秋瓦杜岳瓦已迭

如是最勝諸大願

བདག་གི་དགོ་བའི་ཙ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་།།

符瓦格給威雜哇得亥江

我今迴向諸善根

བཟང་བོ་སྦྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བབྱ།།

桑波就特契：：阿卜杜温哇：吉

為得普賢殊勝行

བཅུ་གཅིག་པ་སྟོན་ལམ་ལྷན་པར་བ་ནི།

第十一、特別祈願

གང་དུ་སྦྱེས་པའི་སྦྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ།།

牒杜吉畢借哇湯木嘉特杜

於何所生一切生

མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་ལྔ་ཐོབ་བར་ཤོག།

陀瑞雲丹敦丹陀卜已：秀瓦

願具善趣七功德

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ཚོས་དང་འཕྲད་གྱུར་ཅིང་།།

既瑊塔杜秋以審刹特致經

生已願得即遇法

ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་པའི་རང་དབང་ཡོད་པར་ཤོག།

促勳竹畢攘王推特已秀克

如理修持願自在

དེར་ཡང་སླ་མ་དམ་པ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་།།

迭央喇嘛且本已护借特經

彼亦能令善師悅

ཉིན་དང་མཚན་དུ་ཚོས་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག།

您審篋杜秋拉就特已秀克

晝夜恆時行正法

ཚོས་རྟོགས་ནས་མི་སྣོང་པའི་དོན་བསྐྱབས་ཏེ།།

秋多克本呢寧波以敦竹迭

通達修證法要義

ཚོ་དེར་སྲིད་པའི་ཀྱ་མཚོ་བཀལ་བར་ཤོག།

才迭瑟特畢嘉措嘎了已秀克

此生願渡輪迴海

སྲིད་པར་དམ་པའི་ཚོས་རབ་སྟོན་བྱེད་ཅིང་།།

瑟特已且本畢秋阿敦借特經

於世間中示正法

གཞན་པན་བསྐྱབ་ལ་སྐྱོང་ལ་མེད་པར་ཤོག།

賢判竹卜拉就益了美特已日秀无

修利他行無疲厭

ལྷབས་ཆེན་གཞན་དོན་སྤྱོད་ལ་མེད་པ་ཡི།།

拉卜賢敦秋无瑞美特已直

利他廣大無偏袒

ཐམས་ཅད་ཕྱམ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག།

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

湯本嘉特鳴本基无桑吉陀卜已日秀无

一切同等證佛果

ཅེས་རྗོགས་པ་ཆེན་པོ་སྐོང་ཆེན་སྤྱིང་ཐིག་གི་སྡོན་འགྲོའི་དག་འདོན་བྲིགས་སུ་བསྐྱབས་པ་  
ནམ་མཁུན་ལམ་བཟང་འདི་ཉིད་རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་སྤྱིང་པ་སོགས་དམ་པ་དུ་མའི་  
བཀའ་དྲིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཤིང་དམ་ཆོག་ལ་མོས་པ་ཐོབ་པའི་སྐྱགས་བཅུན་འཇིགས་མེད་ཐོན་  
ལས་འོད་ཟེར་གྱིས་བྲིས་པའི་དགོ་བས་རྗོགས་འཇུག་ནམས་གྱིས་ལྷ་མ་སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་  
མཐོང་འབྱས་གྱིས་རང་རིག་ཀྱན་ཏུ་བཟང་པོའི་རང་ལལ་མདོན་དུ་གྱུར་ནས་འགྲོ་ལམས་རྒྱ་  
མཚོ་ལ་ཕན་པ་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག། སའ་མལྷ་ལོ།།

所謂大圓滿龍欽心髓前行念誦儀軌《遍智妙道》，乃持明無畏洲  
等眾多善士，以大恩養育且於誓言得信解，密咒淨行者吉美成利  
喔瑟述作之善。願後學者上師見為真佛之果報，願本覺普賢王如  
來本面目現前，願能無間利益如海眾有情。願一切吉祥！



開顯《遍智妙道》

圖登諾布仁波切講釋

## 釋題名

‘大圓滿’是一切佛教法門中最殊勝無上的法門。心的體性空為法身，自性光明為報身，大悲周遍為化身，三身一切功德任運圓滿，即是諸法真實理趣，故名為‘大圓滿’。

其實，不論顯宗、密宗或大乘、小乘，一切法門都是對治貪、瞋、癡的，然而由於各個眾生的根器不同、見解不同，所以對治貪、瞋、癡等煩惱的方法也自然有所不同。

敦珠法王曾舉例說明‘大圓滿’：在曠野上長出一棵毒樹，一群愚者看到後恐懼萬分，深怕它會傷害其他眾生的生命，隨即想方設法把它砍除。等到砍除之後，又擔心仍有殘留的種子再度長出，於是就在地面塗上奶油，打算徹底根除。正在塗奶油時，有一路人經過，問道：“你們在做什麼？”他們回答：“我們怕毒樹再長出來，傷害其他的眾生。”“何必那麼大費周章，只要倒入熱開水不就解決了嗎？”正當大家七嘴八舌地討論之際，剛好有位醫生路過，問道：“你們在做什麼？”他們仍如前般解說，醫生聽後說道：“你們不要丟掉，

這正是我需要的，只要調理妥當，便可以毒攻毒，治癒毒症。”就在這時，一隻孔雀飛來吃下了毒樹。結果，非但沒有喪命，反而令牠的羽毛愈發艷麗。

同樣都是針對毒樹，但所用的方法卻截然不同。在上述例子中，毒樹代表貪、瞋、癡等煩惱；不同的人代表不同層次的行者：患者代表聲聞、緣覺乘的行者；醫生代表菩薩乘的行者；孔雀則代表金剛乘的行者。尤其是頂乘大圓滿，徹底通達貪、瞋、癡、慢、嫉五毒的本體就是五種智慧，故不捨五毒為道用，其智慧、功德自然顯現。

在這裡特別強調的是——‘大圓滿乃無上法門’，再沒有比它還要殊勝的，它不僅可以解決生死輪迴的問題，並且還能令即生中迅速獲得解脫。今生我們能夠遇到這個法門，乃因生生世世中積累眾多資糧，所以一定要牢牢把握，善加珍惜。

‘龍欽心髓’是仁增·吉美林巴尊者的悟境精義法門。此法門有外、內、密、極密的種種修法，包含前行、正行，上師、本尊、空行三根本的修法，是非常殊勝、廣大的一個法門。其中前行儀軌的部分，是由吉美林巴的大弟子、蓮花生大士授記的西藏八大林巴（即伏藏師）中的桑傑林巴的化身——第一世多珠千仁波切吉美成利喔瑟整理撰寫而成，命名為《遍智妙道》。遍智即

一切智，佛的智慧；妙道乃指殊勝的道。

大圓滿龍欽心髓是藏傳寧瑪巴的法門。寧瑪派由於地域的關係，分成：上，敏珠林、多傑扎兩大寺廟；中，佐千寺、雪謙寺；下，噶陀寺、白玉寺等六大派系。六派皆各自有其大圓滿的伏藏法門，如敏珠林有德達林巴；噶陀有仁增隆色寧波、敦德多傑；白玉有南秋敏究多傑等等的法門，唯獨龍欽心髓成為六大派系共同推崇的法門。

## 喚醒癡夢

早晨起床時，不要像畜生般馬上起身，尤其是修學密宗的人，如果沒有任何思維就立即爬起來，那和牛、馬有何差別。所以應該於初醒時，觀想自己根本上師體性所顯現的烏金金剛持——蓮花生大師於面前虛空當中，其周圍有無量無邊的勇士、空行眾圍繞著，他們全都手搖著達瑪惹（手鼓），發出子母音咒、緣起咒的咒響，激勵我們從睡夢中醒覺。

非常清楚地觀想自己於基身及莊嚴的剎土中慢慢起身，基身非指血、肉所成之業力身，而是本來清淨之身，其本體是空行母耶喜措嘉，所現起的相是金剛瑜伽母；莊嚴的剎土乃指蓮花光剎土，如是於此剎土中緩緩起身。而後心間之上師，經由中脈昇至頭頂虛空中，極其圓滿歡喜而安住。

如是觀想後，依調唱誦《喚醒癡夢》：

實際上，《喚醒癡夢》並非《龍欽心髓》原文部分，它出自《中陰聞解脫》法門。中陰聞解脫與龍欽心髓同為蓮師的法門；且《喚醒癡夢》內容極為精要，是故一些上師把它加在此處。

ཀྲེ་མ་ཀྲེ་རྒྱུད་སྐལ་ལཱ་ལྷན་རིགས་ཀྲེ་བྲ།

借瑪借呼瑪嘎丹日 以克既布

嗚呼悲喚具善緣善男（女）子

‘借瑪借’是嗚呼的意思。為什麼喊出嗚呼呢？因為，從無間地獄一直到世間之頂間的六道輪迴，不管生在六道中的哪一道，都無法逃脫痛苦的逼迫折磨，輪迴中的一切其本體就是苦，一切都是無常的。所以，悲喚所有與佛法有緣，幸遇佛法、善知識的有緣的善男子、善女子。

མ་རིག་གཏི་མུག་དབང་གིས་མ་ཞོན་པར།

瑪日 以克德慕克汪格以瑪嫩巴日

莫為無明愚癡所制縛

無始以來，我們一直受制於無明愚癡——沒有我，執著有我；沒有他，執著有他，而引起貪、瞋、癡等煩惱，造作種種業，飽受各式各樣不可思議的苦果。現在我們悲切呼喚，提醒自己再也不要被這些痛苦所束縛。

བརྩོན་འགྲུས་ངར་བསྐྱེད་ད་ལྟ་ཡར་ལོངས་ལ།

勇知以岳日 偈特達達雅 龍拉

奮發精進立刻即起身

ཐོག་མེད་དུས་ནས་ད་ལ་སྐྱག་གི་བར།

托 瓦 美 特 杜 以 以 達 拉 吐 瓦 格 已 日

自無始來直至於今日

མ་རིག་དབང་གིས་ཉལ་ཡུན་དེས་ཚོག་གི།

瑪 日 以 瓦 汪 格 以 尼 阿 瑪 雲 迪 秋 瓦 格

因無明故已昏睡足矣

ད་ནི་མ་ཉལ་སྒོ་གསུམ་དགེ་ལ་འབད།

達 呢 瑪 尼 阿 瑪 果 孫 木 給 拉 已 特

現莫再睡三門勵行善

提醒自己奮發精進立刻清醒。自無始以來直到今天，我們因為無明愚癡，以致一直深陷於昏睡當中，現在已經睡夠了！不要再沉睡於無明愚癡中，身、口、意三門應當精勤致力於斷惡行善。

སྐྱེ་ན་ན་འཚེའི་སྐྱག་བསྐྱལ་མི་ཤེས་སམ།

借 嘎 那 契 杜 瓦 孟 瑪 密 夕 散 木

生老病死之苦豈不知

དེ་རིང་ཙམ་ཡང་ཉག་པའི་གོ་སྐབས་མེད།

迭 攘 讚 木 楊 達 瓦 畢 果 嘎 木 美 特

即使今日亦無常有機

難道你不知道生老病死的痛苦嗎？不用說明年、後年，或者再過幾十年，即使今天也不是常有的機會，我們也沒有一點把握。巴珠仁波切說：“誰也不確定明天是否成為臉上長著鳥嘴的畜生，這是很難說的！”一切都是無常的。

སྐྱབ་ལ་བཙུན་འགྲུས་བསྐྱེད་པའི་དུས་ལ་བབ།

竹卜拉身知以偈特舉杜以拉已卜

精進修持之時刻已至

ད་རེས་གཅིག་ལུས་གཏན་བདེ་སྐྱབ་དུས་འདིར།

達瑞既究部以丹堆竹卜杜以德

僅此一回修永樂時機

སྟོམས་ལས་ངང་དུ་སྡོད་པའི་དུས་མ་ཡིན།

紐木利岳杜多特舉杜以瑪印

非為住於懈怠之時刻

འཆི་བ་སོམས་ལ་སྐྱབ་པ་མཐའ་ཅུ་སྟོལ།

契哇請木拉竹卜已塔汝究

意念死請修行臻圓滿

現在，精進修持佛法的時機已經到了，能夠修持獲得永久安樂的時機，僅僅就這一次，現在不是懈怠、懶惰的時候，從今起不要再懈怠放逸，不要再往後拖延。

打坐的時候，要一邊念誦儀軌，一邊提醒自己，心裡一定要憶念死亡無常。不論修持任何法門，一定要持之以恆達到究竟圓滿。

ཚོ་ལ་ལོང་མེད་འཚིག་ཏུ་བསམ་མི་བྱེད།།

才拉隆美特契間散本密恰，

壽命無暇死緣難思議

དེ་ཚོ་མི་འཚོར་གདངས་ཤིག་མ་ཐོབ་ན།།

迭才密才，定夕瓦瑪托，納

屆時若未獲無懼把握

སྐྱེས་བུ་བྱེད་ཉིད་གསོན་པས་ཅི་ཞིག་བྱང་།།

既悟切特达乎特系專既夕瓦羅

士夫若汝活著有何用

人的壽命不斷地在剎那剎那間變化著，隨時都有可能面臨死亡，死亡不就是一口氣斷了接不上來嗎？！活和死之間，除了一口氣的差別外沒有其他，所以隨時隨地都有可能面臨死亡。死緣很多，尤其是末法時代，眾生因貪心、瞋心故，造作出各式的用具，最後卻變成自己的死緣。死緣多得不可思議，活緣卻極其稀少。活在這個人間並不容易——三天不吃飯會死，衣不蔽體會死，……。佛經上提到死緣眾多，尤其現在這個濁世，愈來

愈多的業力怪病：禽流感、狂牛症、SARS、伊波拉病毒等等，以及四大的災難：洪水、火災、颱風、地震等等，還有人禍：恐怖攻擊，這些都是死緣。想想當死亡降臨時，面對死亡你獲得無懼的把握了嗎？若沒有，那活在人間有什麼意義？尤其是遇到佛法、遇到善知識又有什麼用呢？

以上講的這些是用來提醒自己、鼓勵自己。‘佛法難遇今已遇’，今生有幸值遇佛法，一定要好好修持，將佛法運用在自己的心及行為上，平時就要做好死亡的準備。譬如，為了上戰場，軍人平時就備齊種種精良的武器。倘若面對敵人時，卻不知如何使用武器，那麼準備武器又有什麼用呢？同樣的道理，我們平日學佛，但在面對死亡的時候卻束手無策，那學佛又有什麼用呢？

佛法不僅僅需要了解，了解之後更需要修持，否則無法產生實質的作用，就算了解再多也收益不大。巴珠仁波切曾舉例：一個富有的遊牧家庭中的奴僕，他在放牧時，就算把牛、羊的數目數得再清楚也沒有用，這裡面依然沒有任何屬於他的東西。了解佛法後一定要修持，否則就如同說食數寶解不了饑渴一般。我們今生雖然有幸聽聞佛法，但僅僅聽聞還不夠，聽聞之後必須思維，透過思維產生定解後，一定要付諸修持。何謂修持？首先認識自己的錯誤，將錯誤的見解、錯誤的行

為，全都改正過來，用佛法來修正自己的心、自己的錯誤，把錯誤扭轉到正道上，這就稱為修持。

尤其在末法時代眾生煩惱粗重的時候，我們更應精進修持佛法。要深切了知：當我們遇到任何違緣、障礙的時候，真正能夠給予我們安慰的唯一只有佛法。所以要珍惜佛法，好好修持佛法，將佛法的精義用在心上，隨時隨地觀修無常。

ཚས་རྣམས་བདག་མེད་སྟོང་ཞིང་སྒྲོལ་དང་བཟུ།

秋南 木達 尤美 特東 形竹 蕩 抓 了

諸法無我、空性、離戲論

སྒྲུ་མ་སྒྲིག་རྒྱ་མི་ལམ་གཟུགས་བརྟན་དང་།

究 瑪 密 尤 密 浪 木 素 尤 起 蕩

視為幻景、陽焰、夢、影像

དྲི་ཟེའི་གོང་ཁྱེར་བྱག་ཆ་ལྟ་བུར་སྟོང་།

哲 思 以 鍾 切 抓 尤 恰 達 悟 究 特

如尋香城、空谷迴響般

ལྷ་ལྷ་ལྷ་བུར་མིག་ཡོར་སྒྲུ་ལ་བ་སོགས།

秋 達 秋 悟 密 尤 佑 竹 了 日 檢 尤

水月、水泡、光影、幻化等

ཤེས་བྱ་སྣ་མའི་དབེ་བཅུ་དེ་བཞིན་དུ།

夕嘉玖啓民究迭勳杜

猶如所知之十種幻喻

འཁོར་འདས་ཚས་རྣམས་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་གྱིས།

扣：迪秋南 末迭達：夕巳：既

輪迴諸法如是請了知

為了脫離生死輪迴，一定要了解一切法的實相。實際上，一切法都是虛幻的，並非真實存在，但我們卻認為一切山河大地、親朋好友等等的人、事、物都是真實存在的，這就是虛妄顛倒。這裡以十種譬喻來揭示一切法的實相。

諸法無我，一切法的本體都是空性。一切法均可歸納為：外所取的境與內能取的心，境與心裡面涵蓋了一切法。色、聲、香、味、觸等五種外境上的法，皆為因緣和合偶爾現起的相，所以這裡說幻景。雖然現起一切相——清淨的、不清淨的種種相，但是顯而無實有，如同陽燄（就是夏天日照沙灘，反光映成如流水的幻景）；如夢，一切法如夢，本來無有，但是無有非指空空洞洞什麼都沒有的頑空，本來無有但在迷亂、迷惑的心前卻顯現有相，如有桌子、有房子，有你、有我、……，譬如在晚上作夢的時候，夢中所現的山河大地、親朋好友

等等各式各樣的相，這一切實際上並不存在，只是自己迷惑的心的顯現而已，所以說如夢。

經上說：夢中有執著的時候，也會有快樂、痛苦的感受，如白日一般。譬如一個少婦，在夢中生下一個很可愛的孩子，她非常高興；後來孩子得了重病，她憂心忡忡；最後兒子死了，她傷痛欲絕。實際上，根本就沒有生下一個孩子，又怎麼會死了一個孩子呢？一切法的實相亦如是。但眾生由於迷惑顛倒而不了解，所以非常地執著。其實，顯現任何相都沒有關係，只要不執著就不會被束縛，不會被影響。經中說：“空有兩邊都不著，相用的自在。”不僅在有的方面不執著，連空的方面也不執著時，遠離二邊，顯現任何相皆無妨，無論吃、喝、玩、樂都沒有關係，沒有執著就相用的自在。我們若能了解到一切法如夢如幻，則自然生活得非常自在。只要有執著，我們的生活就如同被關在一個非常狹隘的空間中，永遠無法解脫。

所以每天一大早睜開眼睛，就要數數提醒自己：一切法如夢如幻不要執著。串習久了，最後即使不特別提念，也能生起一切法如夢如幻的覺受，則執著一起自然放下。真正證悟到一切法如夢如幻，則無論你從事何種行業、在什麼樣的職場都無所謂。過去，有很多菩薩以商人的身分，甚至妓女的身分來度化眾生。當我們真正

了解到一切法如幻如夢的時候，慈悲心自然而然生起，通達一切法如幻如夢是一種智慧，智慧中現起的慈悲心也可以說是智慧顯現為慈悲相。為何會生起慈悲心？因為，本來一切法如幻如夢，都是假的，都是空性，但眾生的心非常迷惑顛倒，以致牢執不放，生起種種痛苦，由是對於眾生自然生出悲憫，不希求任何代價一心只為利益眾生、度化眾生。

顯而無自性，如同影像。空而顯，如同水月。無有所依能依，如同尋香城（欲界中有或中陰）。內外皆無有而顯現，如空谷迴響，我們在山裡大聲喊叫自己的名字時，山中也會回應出自己的名字，詳細觀察聲音是由何處而來？是從山的裡面發出？抑或是由外面傳來的？但認真尋找的時候是哪裡也找不到。一切法均如是，粗略不加觀察的情況下，好像都有、都存在，但進一步詳細觀察的時候，則都是假的，就像看電影、看電視一般。

剎那、剎那間變化，如水泡。因為迷亂的因偶爾顯現的假相，如光影。什麼都沒有的緣故，什麼都顯現，那即是幻化城。“什麼都沒有，什麼都顯現”，這個內容非常的深。什麼都沒有是指——不住於有邊，也不住於無邊；它超越了有，超越了無，超越了非有，超越了非無。此乃一切法的實相，所以非常合理，顯出一切法的

緣起和合之相。如果一切法的實相為有，那一定是常有而無法改變；若一切法的實相為無，應為常無，而無法生出東西，虛空當中不能開花，兔子的頭上不會長角，諸如此類。一切法的實相是遠離一切戲論邊，所以‘什麼都沒有，什麼都顯現’的意思是這樣。如果一切法的實相是空的話，則不能生；如果是有的話，也不能生。是故什麼都沒有的緣故，什麼都顯現，那即是幻化城（光線經過不同密度的空氣層，發生顯著的折射時，把遠處的景物顯現在空中，或近處地面的奇異幻景，常發生在海邊或沙漠地區）。

ཚོས་རྣམས་རང་བཞིན་སྟེ་བ་མེད་པ་སྟེ།

秋南 木 壤 勳 借 哇 美 特 已 迭

一切法之自性乃無生

གནས་མེད་འགག་མེད་འགྲོ་འོང་མེད་པའོ།

木 美 特 嘎 瓦 美 特 耳 甕 美 特 已 噓

無住、無滅、無來亦無去

དམིགས་མེད་མཚན་མ་མེད་ཅིང་བསམ་བརྗོད་བྱལ།

密 瓦 美 特 算 瑪 美 特 瓦 散 木 瓦 特 抓 了

無緣、無相、且超越言思

དོན་དེ་རྟོགས་པར་བྱ་བའི་དུས་ལ་བབ།

敦 迭 多 瓦 已 日 嘉 威 杜 以 拉 已 卜

證悟此意之時機已屆

實際上，我們眼、耳等所接觸的一切外境都是幻化的假相，偶爾因緣和合所現的假相，但是我們凡夫卻妄執為真實的，這就是顛倒妄想所致。如果我們將一切法皆執為真實，則將永遠無法脫離生死輪迴，所以我們必須要空、有兩邊都不執著。

我們凡夫往往在任何相顯現的時候，就立即被分別執著所束縛，如少婦夢中生子般。諦洛巴尊者教導那諾巴尊者說：“兒呀！現象不會束縛你，但是執著會束縛你！”執著的範圍很廣，執著的根本是我，然後產生相對的他；於我產生了我所，於他產生了他所；對自方生貪，對他方生瞋等等，於是開始造業。現起任何相都沒有關係，最重要的是不要執著。不執著的關鍵，就在於學習種種般若法門。

外器世間、內情眾生，萬物皆為因緣和合偶爾顯現的假相，當其顯現於心前時，修行者、瑜伽士們了解到色、聲、香、味、觸等外境不滅而現之理，是故可以耳聞妙音，目視美色，鼻嗅馨香，舌嘗醍醐，身受妙觸而不為所縛，一切外境都不滅而現，但他清楚了知其本體是空性。所現的外境——色、聲、香、味、觸等是空性；同樣的，能現的心也是空性。往外觀察時，外境不滅但是其本體是空性，如夢如幻；往內觀察時，心為何物？是從哪裡來的？來自何處？現又住於何處？未來又將往

何處？如是分析觀察後，了知心也是空性的。所以外境、內心皆空性，皆平等，於是外、內都不執著、不分別，如是一切法都如虛空般，這個叫作法性明空雙運，也就是不生、不滅、不住、無來亦無去，遠離一切戲論。

‘一切法的本體如虛空般’，這是個譬喻，真正如虛空一樣的嗎？不是，虛空是個頑空，而我們心的本性是不生不滅，智慧的自相是不滅的。心的本性是空性，雖然它超越了心思言議，無法用言語表達，但是它卻能清清楚楚、明明白白地了知。於此遠離戲論邊的境界中，盡力安住。

開始時，要如是提醒自己。當我們真正通達了一切法如十幻喻般如幻如夢，屆時我們就可“大做夢中佛事，大建水月道場”，“空有兩邊都不執，相用的自在”，一切行為瀟灑自在。一旦執著就會產生煩惱，令自己陷於狹隘的分別執著妄想的空間裡，永遠無法解脫。

《金剛經》中也說：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。”隨時隨地要如是提醒自己。在西藏很多寺廟中，於法會結束時也會唱誦此四句。我們修行者若能夠通達這四句頌辭的意義，則絕對不會被外境的色、聲、香、味、觸所轉、所束縛。

我們現在有幸遇到大乘佛法，遇到善知識，必須把握這個機會，一定要通達一切法的自性無生、無住、無滅、無來亦無去、無緣、無相、而且超越言思的意義。若能通達，則立即可脫離生死、脫離三界。聖天菩薩說：“不用說證悟一切法都是空性，即使起了一個一切法是不是空性的懷疑，那輪迴就如一件單薄的衣服般，一扯就破，輪迴立即可解脫。”由此可見般若慧、空正見的重要性，我們要在這上面多多加強。

以上《喚醒癡夢》，就是令我們從愚癡的睡夢中醒悟過來，如何醒悟呢？唯有透過前面所說的方法，才能令我們從癡夢中醒悟。

འཕོ་གུ་ཅ་བྱུང་།

南 摩 呌 汝 貝

頂禮上師

འཕོ་ནེ་ཕ་བྱུང་།

南 摩 迭 哇 貝

頂禮本尊

འཕོ་ལྷ་གི་ནི་བྱུང་།

南 摩 達 格 以 呢 貝

頂禮空行

之後，祈請三根本。密宗的三根本就是三寶，為了無礙通達前面所說一切法的實相，皈依三根本，頂禮三根本，祈求上師、本尊、空行加持。

# 前行準備工作

**三個要點：一、身的要點；二、語的要點；三、意的要點。**

## **一、身的要點：**

於早晨梳洗完畢後，準備一個舒適的座墊，依毘盧七支坐，雙腿金剛跏趺而坐，腿不太方便者，半跏趺坐也可以；雙手結等持印（禪定印），或龍欽心髓大圓滿心性休息姿勢——將雙手輕鬆放在膝蓋上，脊椎打直，兩肩寬鬆如鷹翅，雙眼沿著鼻尖看著前方的虛空中，收下巴，舌抵上顎，嘴巴微張，並用口緩慢呼吸（大圓滿禪定修法呼吸是經由嘴而非鼻子）。最重要的是身體要直，身直則脈直，脈直則氣直，氣直則心直，在非常直的心中自然生出禪定，生出智慧，關鍵是‘自然放鬆’。

## **二、語的要點：**

九吐濁氣：（一）、左手握金剛拳，壓在左大腿之動脈上，右手以食指或中指，按住右邊的鼻翼，由左側的鼻孔中呼出濁氣，如是吐出三次濁氣，觀想自己從

無始以來因貪煩惱所作的罪障與習氣，統統都化為紅色的氣體排出；（二）、右手握金剛拳，壓在右大腿之動脈上，左手以食指或中指，按住左邊的鼻翼，由右側的鼻孔中呼出濁氣，如是吐出三次濁氣，觀想自己從無始以來在輪迴的過程中，因瞋煩惱所作的罪障與習氣，統統都化為白色的氣體排出；（三）、雙手握金剛拳，同時壓在雙腿之動脈上，兩個鼻孔中呼出三次濁氣，觀想自己從無始以來一直到現在，因癡煩惱所作的罪障與習氣，統統都化為黑色的氣體排出體外。

每天在修法之前能如此做的話，則修任何一法都是清淨無礙的。譬如，做飯前先將鍋洗乾淨再烹調，修法前先把體內貪、瞋、癡的濁氣吐出，之後稍事休息，且心平氣和而成堪為禪定的容器。

首先，氣加持：（一）、呼吸的時候自然放鬆而呼吸，吸氣時將氣觀為白色喻字；（二）、氣住體內時，觀為紅色阿字；（三）、呼氣時，觀為藍色吽字。這個叫作“金剛持誦法”。此為三金剛字，唸誦二十一遍或斟酌情形而定，三遍、七遍、或更多亦可。此時所有的注意力都是放在我們的呼吸上面，所有的氣皆觀想為喻阿吽。此亦為儀軌中所補充的，持誦三金剛法之益處是將我們的語氣轉為智慧之氣。

ཨོཾ་ཨུལྷ་ལྷོ།

喻阿吽

喻阿吽

其次，語加持：唸誦三遍‘喻阿吽’，喻阿吽三字為一切諸佛如來身、語、意的種子，它能淨除我們的語障，也能夠將自己的三門轉為佛的身、語、意。

ལྷེ་དབང་རྩ་ཡིག་ལས་བྱང་མས་བསྐྱེད་ལས།།

借旺讓本頂 瓦利瓊等 歲 瓦 吽

由讓字起火燃燒舌根

在舌根的中央觀想一個紅色的‘རྩ’（讓）字，‘རྩ’是四大中火的種子，‘རྩ’字生起火，觀為一切諸佛的智慧所生出的火焰，所現的相是火焰，而其本體是一切如來的智慧，可以將我等一切眾生語所造的諸罪障完全燒盡，如是觀想。

前行準備工作

109

འོད་དམར་རྣམ་བའི་དོ་རྩེ་ཙེ་གསུམ་སྐབས།།

噯 務 瑪 卍 南 木 畢 多 傑 賊 孫 本 布 卜

紅光三股金剛杵空管

ཨུ་ལི་ཀཱ་ལིའི་མཐའ་སྐོར་ཏེན་འབྲེལ་སྣོང་།།

阿勒嘎利塔果 眞 綴 尊

子母音咒周圍緣起咒





緣起咒，再融入自己的口中，令自己語所造的一切罪業悉皆清淨，獲得一切諸佛的語金剛加持。一切諸佛語金剛的本體是不可言說的，也就是超越言語的，但它所顯現的相為梵音六十四支，於此同時觀想得到了共與不共的加持及成就。如是一邊念誦語加持的儀軌，一邊觀想。

這個法非常殊勝，我也按著歷代祖師如巴珠仁波切、堪布阿嘎等的口訣盡力講解，所以大家要珍惜這個法門，盡自己的時間及能力來修持。

**三、意之要點，分二：（一）、發心；（二）、祈禱上師。**

### **（一）、發心**

首先，觀察自己修行的目的而發菩提心。大乘佛教中，不論唸誦一句佛號或四句偈，或者修善斷惡做任何一件善行，首先一定要發菩提心。故於修法之前，觀察自己修法的目的是很重要的。

**發心可分為三種：1、不善的發心；2、無記的發心；3、善的發心。**

#### **1、不善的發心**

若發心僅僅是為了遣除現世的疾病、痛苦或短暫的災難，或是為了得到現世的升官發財、名聞利養等世

間圓滿，為了這些目的而行善修法，則無論所修的法本身多麼高深，也只能成為世間法。這樣的修法除了能使這一世健康、長壽、發財，避免魔障、痛苦等等之外，是無法獲得其他的善報。此發心本身雖然不是罪惡，但因畢竟是有漏之法，由此會引發眾多苦痛，所以稱為不善。

## 2、無記的發心

此種發心是沒有任何目的，只是盲目地跟隨人家，如同黑暗中射箭一般，這種稱為無記的動機。以此發心動機來修任何一個法，做任何一件善事，其結果轉向善或惡是無法判斷的。因此，一定要將此種動機轉為善的發心。

## 3、善的發心，分三：下士道發心；中士道發心；上士道發心。

下士道發心。發心僅僅是希求自己從三惡趣解脫出來，獲得人天善趣的果位，為此目的而修行。雖然發心並不只是為了現世，但也沒有要出離輪迴、獲得解脫的心，所以仍屬世間發心。

中士道發心。即小乘聲聞、緣覺的發心，亦即不是為了追求世間圓滿。中士道雖然急於從六道輪迴中解脫，但由於他們對輪迴痛苦太過畏懼，由於慈悲心深度

不夠、缺乏勇氣，一心只求自身解脫一切輪迴之苦，從未考慮其他眾生的解脫。若告訴他們：等虛空遍法界一切眾生都是你的母親，要知母、念恩、報恩，要度化一切眾生，由於他們的承擔力較小，所以無法容納與接受。只求自己一個人獨自從生死輪迴中解脫，這種發心動機對大乘佛教來說，仍是不夠的。

上士道發心。上士道的發心動機是什麼呢？大乘佛教強調的是發無上菩提心。知母，知道等虛空遍法界的一切眾生都曾做過我的母親；念恩，他們都對我有不可思議的大恩德；報恩，為了報恩我要度化他們，將他們自六道輪迴的苦海當中救度出來，為此我誓願成佛。換句話說，上士道的發心具備二利：第一利，將一切眾生自輪迴的苦因及苦果當中救度出來；第二利，將一切眾生安置於無上圓滿正等覺佛的果位的緣故，我誓願成佛。具備此二利的發心，即為上士道的發心。

譬如：我們在觀修‘暇滿難得’時，首先要思維：我們為什麼要觀修‘暇滿難得’？為了成佛，為了救度眾生而成佛，能發這樣無比殊勝的菩提心，那麼功德利益是極為廣大的。若能具足這樣的發心動機，那麼意的要點也已具備，也就是說已成為名符其實的大乘佛教徒，任何與你接觸的人都能獲利。

## （二）、祈禱上師

在自己頭頂前方、上方各一肘處的虛空中，觀想一朵白色蓮花，花瓣是白色的，花心是藏紅色的，其上獅子寶座座墊上，觀想根本上師面向自己，我們這個傳承可觀想法王如意寶晉美彭措上師，此時直接觀想法王的模樣，不需轉為蓮師或其他的佛菩薩。

觀想妥當後，於根本上師座前祈禱上師加持自己，在這一座能夠順利修成所修之法門。然後，觀想上師大慈大悲化光融入自己，自己的心和上師的意無二無別，安住在這樣無分別的狀態中，不追隨過去的分別妄念，也不迎接未來的分別妄念，當下的分別念也不延續下去，在如此自然的狀態中盡量安住。之後，再繼續修其他的法。

以上所講身、語、意（心）的要點不只是在加行儀軌中，而是在修任何法之前都必須具備的前行。

### • 起座前的檢視

在講正行儀軌之前，在此先講結行。一座結束後就出定，也可以叫做起座。本座全部修法修完之後，不要馬上起身，而要回頭檢視，在這一座修法的整個過程中自己處於何種狀態。

這時會發現兩種狀況：一種是修得比較好，過程中

沒有產生太多雜念。這個時候很容易生起傲慢，覺得自己修得很不錯，很了不起，照這樣修下去的話很快就可以成就了。當這種傲慢心生起時，立刻調伏此慢心，此時告誡自己：“這一座修得比較好，並不意味著自己有什麼了不起，還要看下一座如何。”

另一種狀況是，回頭檢查時，發現自己在這一座不但沒有收穫，反而產生了更多的煩惱，貪、瞋、癡、……，比不打坐時還嚴重，此時感到很沮喪——喔！連打坐時都這樣，那麼解脫肯定是沒有希望了。此時要激勵自己：“沒有問題的，就算這一座我沒有修好，但是我還有下一座，這一座我有很多雜念、煩惱，這是很正常的，因為我只是一個初學者，怎麼可能沒有煩惱雜念？但是我可以一步一步來，只要繼續努力一定會成功，所以用不著沮喪。”並發誓下一座一定要好好修。

如是，不要墮入兩邊（兩個極端）——過早地傲慢和過早地失望。然後，再檢查一下有沒有做到剛才入定前的誓言。

起座之前，回頭檢視並調整心態是很重要的，每一座的出定和入定都是這樣的。這個出、入定的方法，不單是加行，也是以後修持其他如正行等所有修法的基本步驟。

以上所講為修任何一座法的前行，下面要講的是正式修法，儀軌中分為共、不共的前行。



---

共同外前行

(壹) 四轉心修法

# (一) 暇滿難得

共同前行具兩種訣竅：(壹)、四轉心修法；(貳)、觀察己過。

(壹)、四轉心修法，分四：一、暇滿難得；二、壽命無常；三、業因果不虛；四、輪迴過患。

暇滿難得，分四：(1)、敦請上師之意續；(2)、思維八暇十圓滿；(3)、自因上思維暇滿難得；(4)、以數目來觀察暇滿難得。

(1)、敦請上師之意續，分二：1、外，敦請外善知識；2、內，敦請內善知識。

## 1、敦請外善知識

ལྷ་མ་མཁྱེན།

ལན་གསུམ་གྱིས་གདུང་བ་དྲག་པོས་བོས་ནས།

喇嘛千

上師知

(以猛厲渴望呼喚三遍)

首先，呼喚上師‘喇嘛千’三遍。不要流於口頭上的祈請，必須要誠心誠意，具備三種信心來呼喚上師。

何謂三種信心？

三種信心為：清淨信、欲樂信、勝解信。

清淨信：如，進入有許多佛像、經書、佛塔的殿堂或見到一些上師、善知識、高僧大德的尊顏，或者耳聞他們的功德傳記時，自然而然想到他們的悲心廣大等，此種由清淨心引發的信心稱為清淨信。

欲樂信：聽到惡趣輪迴的痛苦後，生起想要擺脫之心；聽到善趣與解脫的安樂後，則生起想要獲得之心；聽聞到善法功德後，生起想要修持之心；現量親見惡業的過患、果報後，生起想要斷除惡業之心。這些都是欲樂信。

勝解信：了知上師、善知識、三寶的不共功德與加持之後，從內心深處生起信解，清楚了知我們皈依的對境——上師、三寶遠離了一切過患，圓滿了一切功德，是一切時分無欺的皈依處，無論是苦是樂、是病是痛、是生是死，三寶都會知曉，除了三寶之外，再沒有其他的依賴和指望，這種堅定不移的信心稱為勝解信。

這裡，具備三種信心呼喚上師是非常重要的。佛經中也提到：“無信心之人，不生諸善法，如種被火焚，青芽豈能生？”一個人若沒有信心，則不會生出任何善法，就如同種子被火焚毀，不可能生出青色的苗芽一般。一個人若具有單純的、清淨的信心，恭敬的對境即

使只是一個普通的凡夫，對自己仍然有利益。如，老婦將狗牙當作佛牙的公案——老婦以強烈的信心力來頂禮、供養狗牙，最後狗牙生出舍利，老婦人亦得到佛的加持而成就。這並非是狗牙具有加持力，而是老婦人以強烈的信心將它當成佛牙來禮敬，所以佛的加持力融入狗牙中，如是狗牙與佛牙也就無二無別了。

佛經中又說：“舍利子，勝義諦，唯以信心才能證悟。”尤其是修持密宗大圓滿，信心非常重要。成佛的唯一條件是對上師、三寶要有信心，所以一開始即要具備三種信心來呼喚上師。

總而言之，上師、三寶的大悲心以及加持融入自己心相續中，唯一依靠的是恭敬及信心。

當前這個時代，很多人在一開始，不加觀察即盲目依止上師，之後信心退轉生起邪見。密宗一再強調依止善知識，首先必須要善巧觀察上師，透過觀察後生起的信心是堅定不移的勝解信，至此則絕對不可能被一些突然的惡緣、惡友、逆緣所轉。“依法不依人”，若上師所講的法是完全無誤的解脫正法，則他的身分、地位是什麼，我們可以完全不加理會。巴珠仁波切經常稱自己為老狗，又說：“老狗的嘴裡偶爾也會吐出黃金。”如果我們具有這三種信心，則絕對不會被偶爾的逆緣所轉。

若想要獲得上師、三寶的加持，則必須誠心誠意的

祈禱，成為信心的容器。這裡以猛厲渴望的心來呼喚上師，如同在茫茫人海中一個又飢又渴迷路的孩子般，遍尋母親不著，彼時他用盡全身力氣呼喊著母親的名字。就像這樣，如今我們於無邊輪迴的大海上迷路了，我們被業煩惱束縛沒有任何的自主權，唯一只能依靠上師、三寶，所以我們要誠心誠意地呼喚上師、三寶，唸誦三遍“喇嘛千”。

我們學佛的目的是為了救度一切眾生而成佛，而成佛又必須具備：一、出離心；二、菩提心；三、清淨見。當我們在念誦第一遍‘上師知’的時候，目的在於祈願自他一切眾生對生死輪迴能夠生起出離心，也就是願自他一切眾生心的相續當中生起厭離心，呼喚的對象是三根本中的——上師，三寶中的——佛寶，三身中的——法身，換句話說皈依處為上師、佛寶、法身；第二次呼喚‘上師知’的目的為，祈願自他一切眾生心的相續當中生起菩提心，呼喚的對象為三根本中的——本尊，三寶中的——法寶，三身中的——報身，也就是皈依本尊、法寶、報身；第三次呼喚‘上師知’的目的為，祈願自他一切眾生心的相續當中生起清淨心——萬物清淨見，也就是自他一切眾生了知輪涅一切法都是清淨的，呼喚的對象為三根本中的——空行，三寶中的——僧寶，三身中的——化身，也就是皈依空行、僧寶、化身。

此外，也可以第一次祈請三寶的總集體——上師，第二次祈請三根本的總集體——上師，第三次祈請三身的總集體——上師，目的是一樣的。

སྣོང་དབུས་དད་པའི་གོ་སར་བཞད་པ་ནས།

寧悟以達特畢給薩日夏特巴內  
心中信心蓮花蕊盛開

སྐྱབས་གཅིག་དྲིན་ཆེན་ལྷ་མ་ཡར་ལ་བཞེངས།

嘉！既多欽喇嘛雅！拉訊  
唯一怙主恩師請上昇

“心中信心蓮花蕊盛開”。每晚入睡以前，觀想自己頭頂上的上師，自頂門梵穴經中脈慢慢地下降，安住於心間八瓣蓮花當中，於自己的心性與上師的意智慧無二的狀態中安睡；早上起床的時候，則心間八瓣蓮花蕊盛開，上師經中脈緩緩地昇至頭頂上安住。八瓣蓮花代表對上師的信心非常純淨，三種信心好比陽光，具三種信心來祈禱，就如燦爛的陽光照耀在蓮花上，蓮花蕊因之盛開。如是具足三種信心而虔誠祈請，則心中的八瓣蓮花蕊盛開。

“唯一怙主恩師請上升”。此處的‘恩師’非指一般血肉之軀的凡夫，而是真正的佛。佛的法身安住於遠離一切戲論邊的大安樂的境界中，大慈、大悲的色身

再升起，也就是大智慧顯現為大慈大悲的色身。這裡為什麼稱上師為唯一的怙主呢？大恩上師能夠淨除我們這一世、下一世、以及中陰身的一切苦因及苦果，換句話說，上師能令我等一切眾生這一世的惡業、罪障淨除，未來世及中陰道中的苦因苦果皆能解除，究竟安置於一切智佛的果位，故我們稱之為唯一的怙主。“唯一怙主恩師請上升”為什麼上升呢？

ལས་དང་ཉེན་མེད་སྲུག་པོས་གཟེར་བ་ཡི།།

利蕩紐夢扎克部瑟日哇宜  
於業煩惱猛烈之窘迫

སྐལ་བ་དན་པ་བདག་ལ་སྐྱོབ་པའི་ཕྱིར།།

嘎 哇 案 巴 瓦 拉 突 卜 畢 黎 日

命緣多舛之我救護故

ཕྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་དུ་བཞུགས།།

既沃迭千扣 洛以間杜秀 瓦

請巖頭頂大樂輪而住

無始以來，我等一切眾生因為貪、瞋、癡、慢、嫉五毒煩惱熾盛，造作各式各樣的業，於自己的心相續中，種下無數墮入三惡趣的因。試想：墮地獄唯一的因是什麼？瞋恚。無量劫中，我們的心相續種下了多少瞋恚的種子，所以沒有不墮地獄的道理。墮餓鬼道唯一的

因是什麼？貪心。而我們心相續中生起過多少貪心？不可計數，不用說無量劫，試問一天二十四小時，心相續當中曾經生起了多少個貪念？所以沒有不墮餓鬼道的道理。墮畜生道唯一的因是什麼？愚癡。無量劫中，我們的心相續種下了多少愚癡的種子，所以沒有不墮畜生道的道理。

自無始輪迴以來一直到今天，我們心相續當中生起了無數的惡念，所有惡念的種子全都儲存在阿賴耶識當中，好比存檔般，當因緣和合時，果報立即產生。現在我們經常遇到一些痛苦、違緣、障礙，這也是果報成熟的現象。我們完全陷溺於輪迴的苦因、苦果當中無法脫離，這些痛苦十分的猛烈，所以祈請上師慈悲救護。從現在起直到證得菩提間，祈請上師安住於我頭頂的蓮花日月寶座上，如同頂上大樂輪裝飾般永遠安住。永遠安住的意思是指：永遠作為我祈求的對境、皈依的對境、供養的對境。

124

以上是敦請外善知識的部分。

## 2、敦請內善知識

འཇམ་དང་ཤེས་བཞིན་ཀུན་ཀྱང་བཞེངས་སུ་གསོལ།།

瞻 彌 母 勳 密 江 雄 素 檢 3

一切正知及正念祈升起

大乘佛教裡面提到兩種善知識，“祈請升起正知及正念”，是指內的善知識。

正知，就是對於一切法的文字及意義，前後文義不相混雜地清楚了知。清楚地知道三善道及成佛的因、果，這就是正知。《入行論》中提到：“若無正知，則一切聞、思、修如同有漏的容器，不論注入幾許，均無法盛滿。”由此可見正知的重要性。

正念，即是一切法的正行，佛陀云：“欲入解脫道者，皆須依止正念。”不論是修小乘、大乘、金剛乘、大圓滿、大手印、大中觀，任何一法都不可缺少正念，正念是解脫唯一的道路。正念就是不散亂、不放逸，《月燈經》中說：“具不放逸，如得寶藏般”，所以我們隨時要以正念守護自己的心，不散亂、不放逸。正念是一切法的根本，若失去正念，則對菩提心、上師、三寶的信心等所有的善心都會失壞。

雖然其他如六般若等也都是內善知識，但這裡特別強調的是正知正念。正知正念、不放逸都是透過上師的慈悲加持，而令其在自己心中升起。所以要經過外上師的加持，而令內上師——正知正念、不放逸由心中升起，如此內外皆一致。故而在念誦的時候，要觀想經由外上師的加持，令內上師——正知正念、不放逸自內心升起。

བློ་མ་སྣོང་ཐིག་ལས་བྱུང་བའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

取自毘瑪心髓之祈請

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱབ་བཞིའི་

杜以孫木桑吉湯木嘉格既噶沃日續

祈請三世諸佛之體性

བདག་ཉིད་དངལ་ལྡན་ལྷ་མ་དམ་བཤལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།།

達瓦逆格巴 升 喇嘛旦 木巴拉梭 哇迭 梭

四身之自性具德聖上師

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།།

達瓦拉汪 津吉拉 杜梭

祈請賜我灌頂之加持

ཟབ་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་ཁྱུང་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།།

薩 浪 木既多 克巴恰特巴 日間玖特拉 借巴 津既拉 杜梭

祈請加持心生深道之證悟

ཀ་དག་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་རྟོགས་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།།

嘎達 路 達哇 多 津既 拉 杜梭

祈請加持證得本淨實相見

ལྷུན་གྲུབ་སྣང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་མཐར་བྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོ

輪竹 囊 耶喜 塔 欽巴 津既 拉 杜梭

祈請加持任運成就四相智圓滿

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

大乘佛法特別強調出離心、菩提心、清淨心。小乘以出離心為基礎；大乘以發菩提心為基礎；金剛乘以清淨見為基礎，除此之外別無所學的。所以敦請時要注意這些，期望自他一切眾生心的相續當中生起出離心、菩提心以及清淨的見。

## (2)、思維八暇十圓滿

### · 八閒暇

ད་རེས་དམྱལ་བ་ཡི་དྲགས་དུང་འགོ་དང་།

達瑞釀，哇直達瓦杜特卓蕩

現在，地獄餓鬼及傍生

ཚེ་རིང་ལྷ་དང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ཅན།

才讓喇蕩拉洛洛瓦達間

邊地、邪見以及長壽天

སངས་རྒྱལ་མ་བྱོན་ཞིང་དང་སྐྱགས་པ་ཉེ།

桑吉瑪均形蕩固克巴迭

佛不出世以及瘡啞等

མི་ཁོམས་བརྒྱད་ལས་ཐར་བའི་དལ་བ་ཐོབ།

密崑木嘉特利塔，威達，哇托，

遠離八無暇而獲閒暇

“現在，地獄餓鬼及傍生，邊地、邪見以及長壽天，佛不出世以及瘖啞等，遠離八無暇而獲閒暇。”總的來說，沒有生在八無暇的地方，有空閒修持正法，稱為閒暇。無暇指的是八無暇處：地獄、餓鬼、傍生、邊地、邪見、長壽天、佛不出世以及瘖啞等。

如果生在地獄中，則日日夜夜，剎那也不間斷地感受寒熱之苦，根本無法生起修持佛法的念頭，故生在地獄無暇修持佛法；同樣生為餓鬼，則恆時感受飢餓、口渴之苦，時時急於尋找吃喝，無法生起修持正法的念頭，也無暇修法；如果生為傍生，則日夜感受被役使及相互損害的痛苦，如大魚吃小魚等，而無暇修法；如果生於長壽天，長壽天（無想天）雖屬善趣，但是無有任何的意念，也無法思維，放逸於無想當中而虛度光陰，也無有空閒修法；如果生在邊地，邊地為沒有佛法之處，連一句佛號都聽不到，想在此處聞法、修法是絕不可能的，故無空閒修法；邪見為不相信有前世、來生，不相信業因果，不相信善有善報，惡有惡報，也不相信上師三寶，因為心的相續當中被邪見所染污，滿腦子邪知邪見和種種顛倒錯誤的見解，也無空閒修法；佛不出世，即轉生於無佛出世的暗劫中，因無佛來宣說佛法的內容，無有佛光普照，連三寶的名號也聽不到，根本不知何者為善，何者為惡，故無暇修法；若生為瘖啞，主

要指心理狀態有問題、精神不正常，心的相續不調和，而無法聞、思、修行佛法，因為意根瘡啞，十分愚癡，不能領悟正法的涵義，亦無閒暇修法。

八無暇中三惡趣的眾生（地獄、餓鬼、傍生），恆時不斷地感受各自往昔所造惡業的果報所引發的寒熱飢渴等痛苦，無有空閒修法，我們詳細的觀察自己是否生在這些地方？並沒有，所以我們當生起一個歡喜的心，同時也要深深地思維及體會，若生在三惡趣中會是什麼樣子呢？

### （1）地獄道

**首先，將地獄分成四個部分來進行思維觀察：1、地獄所處的環境；2、地獄眾生的身相；3、地獄眾生的痛苦；4、地獄眾生的壽量。**

1、地獄所處的環境：地獄的環境為一完全黑暗之處，全然不見日、月之光，整個大地皆如鐵匠剛鑄煉好的熔鐵一般非常熾熱，地獄的熱度是人間無法比擬的，打個比方，大如一頭牛的鐵球，碰到地獄中的火時，剎那間即熔化。在熾燃的鐵地上，連一隻腳站立的地方都沒有，才一接觸便被燒焦，到處充滿著一肘高的深咖啡色火焰，熾熱的碎石及兵器自天而降，如此上下交迫的環境如何忍受？我們該好好思維觀察！

我們要清楚地了知地獄的痛苦、地獄的環境是如何造成的？無因無緣是不可能產生的，主要是由瞋恚心的共業所造成的。在深切體會到地獄的環境後，我們要下定決心：從今起我絕不造墮地獄的因——瞋恚心，如果屆時墮地獄，環境如此惡劣，我怎麼受得了？

2、地獄眾生的身相：地獄眾生的皮膚如剛出生的嬰兒般極薄弱與敏感，頭髮直豎，眼呈三角型，肚子很大，外形如憤怒相般。佛經云：“南瞻部洲的眾生若親見地獄的眾生，則會被嚇死。”我們想想：我們死亡的時候有沒有不墮地獄的把握？無需依靠上師、他人的授記，只要問問自己：我有沒有生起墮地獄的因——瞋恚心，就很清楚了。而瞋恚心的對治法就是慈悲心，所以要時時發起菩提心。

3、地獄眾生的痛苦：日夜為烈火焚燒，為利刃砍殺，下有熾燃的鐵地，上有熾熱碎石擊打，無有剎那的快樂，恆時處在痛苦中。

4、地獄眾生的壽量：地獄眾生的壽量是無法以人世間的壽命加以衡量，一般要受一中劫的痛苦，詳細內容可參考《普賢上師言教》。

如果我們生在地獄中，絕不可能修習佛法，所以我們要深入的以觀察修、安定修，輪番思維地獄的痛苦。有時我們會有強烈的感受而無法繼續思維，也就是無法

再分別，此時什麼都不想，將心安定下來，不要追隨過去的分別妄念，也不要迎接未來的分別妄念，當下的念頭也不要執著，在自然的狀態中安住，當分別念再度生起時，再開始進行思維。

當我們了解到地獄眾生的苦後，一方面要了知人身可貴，必須善加利用；一方面提醒自己絕不可以生起瞋恚心。

如此深深地思維、體會，觀察修和安定修輪流修持，則自然對地獄的眾生特別生起慈悲心。然後將觀修‘暇滿難得’等任何一個修法的功德，迴向以地獄為主的眾生，這是非常重要的。

## (2) 餓鬼道

**思維餓鬼方面，我們亦以四個部分來觀察：1、餓鬼所處的環境；2、餓鬼眾生的身相；3、餓鬼眾生的痛苦；4、餓鬼眾生的壽量。**

1、餓鬼所處的環境：寸草不生，遍地砂礫灰石，到處是焦枯的槁木，就算是長出植物，也都布滿毒刺，所有的水都乾涸了。這種環境在人間根本沒有可資比喻的，若要勉強舉例說明，則好比遭受核彈、原子彈轟炸過的地方，非常淒慘。餓鬼道的眾生雖然極度口渴，卻連一滴水都喝不到，這樣的苦果主要是因為吝嗇、貪心

的共業所造成，人世間很多貪官污吏都投生此處。現在社會上，有一些人利用職權管理財物之便而貪污，為了貪圖一點現世短暫的蠅頭小利，其結果是後患無窮，未來世生在這樣的環境當中，求出無期。

2、餓鬼眾生的身相：餓鬼眾生身形猶如風乾的舊骷髏般，像枯槁的蘑菇般，頭大如茶壺，喉嚨細如馬尾尖的毛，肚大如山谷，手腳細如乾草，走路的聲音如拉動五百輛車輪的聲音，走路時手腳的關節都會冒出火星，非常的可怕。

3、餓鬼眾生的痛苦：餓鬼眾生一切感覺都是顛倒的：夏季感覺月光十分炎熱；冬季感覺陽光十分寒冷，所以倍感痛苦。有時，它們從遠處看到綠意盎然、清涼的景象，檀香等樹清翠碧綠，結滿果實，拖著龐大的身軀蹣跚前往，到了近處都已乾枯；有時，看到遠處潺潺流淌的河水，急忙以僵直的肢體艱難地支撐著巨大的肚子，痛苦而疲憊地前往，及至到達河邊，水全部都乾涸了，使得本已飢渴的痛苦上，更是苦上加苦。即使喝到一些水稍感飽足，但是剎那間體內烈火熾燃，口、眼、鼻也噴出火焰，五臟六腑全部焚燒，令它們生起極大的苦惱。對於餓鬼的眾生而言，最好的食物就是人的鼻涕、尿等，但有時連這些它們也無法吃到、喝到。餓鬼眾生也有很多種，這裡我們僅僅略述。

4、餓鬼的壽量：以人的年壽來計算的話，大概是億萬年上下，有的或多、或少。

在此我們要不斷地仔細思維觀察，如果生在餓鬼道的話，環境如何，我們受得了嗎？餓鬼眾生的身體是什麼樣子？餓鬼眾生的痛苦是什麼？餓鬼眾生的壽量又是什麼？在這些方面仔細地觀察思維——觀察修，當強烈的感覺出來的時候，保持在這樣的狀態，若身體感覺較累無法繼續思考也不起什麼分別念時，就在無分別當中安住——安定修，以這兩種方式來輪流修持。

### （3）傍生道

**亦從四個方面來思維傍生：1、傍生所處的環境；2、傍生的身相；3、傍生的痛苦；4、傍生的壽命。**

1、傍生所處的環境：傍生有人間為主人所豢養的，但大多數的傍生住在四大洲之間的黑暗處，像魚、鯨、蝦、螺等如酒糟般密集一處；有的生長在沒有陽光的深海處，連自己四肢關節的屈伸也無法看見，非常痛苦。尤其是人間無有主人飼養的野獸等，有其他猛獸的虎視眈眈，獵人所設的陷阱、網罟等，恆時處於恐怖、畏懼之中。

2、傍生的身相：傍生的身體有的大如須彌山，有的小如微塵、針尖一般細小，身體也不定。

3、傍生的痛苦：生於傍生的主因——愚癡，因為極為愚癡的緣故，不知任何取捨處，經常造互相殘殺與啖食的惡業，大的吞食小的，而小的也附著在大的身上嚙食。尤其是無主飼養的野獸，恆時遭受互相啖食，或被獵人捕殺，或被猛獸吞食等眾多危害。而那些有主的傍生，也面臨被宰殺，被抽打，還要感受如擠奶、馱運、穿鼻、耕地等眾多役使的痛苦。

#### 4、傍生的壽命：長短不一。

如果這一生沒有得到這樣的人身，而墮到三惡趣的話，則根本無法修行。幸好這一世我們沒有墮落，因而有機會修法，這種機會是非常不容易得到的。

以上從所處環境、身相、所受痛苦、壽命長短等四個方面來介紹三惡趣。在具體修法時，當入座心靜下來之後，就從這四個角度去思維，這樣深切思維後，會發現地獄、餓鬼、傍生等所處的環境根本不是一個修行的環境，從地獄、餓鬼的身相、所受痛苦、壽命長短等可了知，它們日日夜夜二十四小時，沒有一分鐘不在感受非常強烈的痛苦，長劫以來從未停歇。因為有這樣的痛苦經常折磨它們，所以它們根本就沒有修行的概念，也不懂什麼是修行。這樣觀察後，就會深深地體會到，我們這一世如果投生到地獄、餓鬼、傍生的話，則根本沒有辦法修行。

## （4）邊地

邊地就是沒有佛教的地方。無論在哪裡，凡是沒有佛教、沒有正知正見的地方就叫做邊地。這一生我們雖然沒有投生到地獄、餓鬼、傍生，但若投生到邊地，則我們依然無法修行，因為邊地沒有佛、沒有三寶、佛法的存在，當然也就沒有修行的概念。

## （5）長壽天

**長壽天亦可從四個方面進行觀察：1、長壽天所處的環境；2、長壽天的身相；3、長壽天的痛苦；4、長壽天的壽量。**

1、長壽天所處的環境：六道輪迴可分為欲界、色界、無色界三個層次。長壽天處於四禪天東、北交界黑漆漆的地方。堪布阿嘎仁波切認為這是不了義的說法，實際上投生在無想天的眾生，前一世死在哪裡，隨即停留在死的那個地方，於無想的狀態中安住八十大劫。

2、長壽天的身相：無想天的眾生沒有色身，為空明定身。

3、長壽天的痛苦：長壽天天人，沒有任何的痛苦、快樂以及善惡的想法，如熟睡般空過日子，他以為這是一個解脫，等到自無想的禪定中出定時，他發現這並不是解脫，於是對曾經修過的法生起邪見，如此一來必定

跟隨往昔的業力墮落惡趣。

4、長壽天的壽量：八十大劫。但於八十大劫中，完全不起心動念，沒有粗大的貪、瞋、癡，也無任何痛苦，於無想中空過。

投生到長壽天的眾生，僅於投生的剎那有思維，但是投生以後就沒有思維，雖然他的心非常平靜，不會有粗糙的煩惱，但同樣的也不會有出離心、菩提心等，所以也沒有修行的概念。

我們這一世若投生長壽天，雖然不是惡趣是善趣，但同樣無法修行。往往我們以為生在天道很殊勝，實際上並非如此，此處我們也要以觀察修、安定修的方式來思維。

## （6）邪見

有邪見的人不承認因果、不承認輪迴、不相信佛的存在和解脫的存在。我們這一世雖未生於三惡趣、邊地、長壽天，但如果沒有正知正見而具邪見的話，那就跟地獄一樣，同樣沒有修行的機會。

## （7）佛不出世

釋迦牟尼佛出世的這一劫叫賢劫，在此賢劫中將有一千尊佛出世，轉法輪、度化眾生。但輪迴是一個非常漫長的過程，很多時候是無佛出世的暗劫，此時則連三

寶之名也聽不到，眾生也同樣沒有解脫、行善等概念，當然也就沒有修行的概念。

## （8）瘖啞

所謂瘖啞雖然包括聾啞之人，但主要是指意根瘖啞，十分愚癡，理解和思維能力很差的智障者。這類人即使為他傳法，也無法領悟正法的涵義，當然就更談不上修行了。

以上談到八無暇。我們要認真地一一思維，最後就深深體會到：喔！原來世間有很多生命根本無法修行。現在，我們幸運地遠離了這八種無暇，得到了修法的機會，這是千百萬年難遭遇的，所以一定要好好珍惜這個珍寶人身，要牢牢把握這個機會，好好地去修行。這就叫作八無暇的修法。

修加行時重心要放在思維，因為若不先透過思維，則無法建立正知見；若沒有正知見則無法建立修行的基礎，所以在加行的修法中思維是不可或缺的。

那麼需要思維多久呢？這得向內觀察，自己的心有沒有達到各個修法的標準，若已達到標準，則可以放手修下一個步驟。如果一直未達到標準，則不可略過，一定要不斷地修持，直到達到標準。所以修法時間是不定的，端視個人的情況而定。

這個修法要達到的標準是什麼呢？以往，我們從不覺得獲得人身有多麼難得，但是透過學習、思維人身難得後，深深體會到：這樣一個人身是很難獲得的，這次好不容易得到了，我絕不能白白浪費，一定要修行！要下這樣堅定不移的決心。這個決心就是我們要達到的標準，一個初步的標準。

千萬不要小看這些加行的修法，覺得太簡單根本不值得修。要知道這些修法次第分明，環環相扣，前前是後後的基礎，如果外加行沒修好，則內加行也不可能修好，那正行就更不用說了。

做功課的時候，若座上（正行做功課修法）專心修持且有體會，而座間（修行時，前一座與後一座之間休息的時間）心散亂放逸的話，則前面的覺受與見解統統都忘了。舉例來說：就好像一個鐵匠，自火爐裡取出火紅熾熱的熔鐵後，立即將之置於地上，則熱鐵馬上就會冷卻變色；同樣的，做功課修法時像一個菩薩、修行者，不做功課的時候，又變成另外一個人，甚至如餓鬼、阿修羅般，則所做的功課都白費了！所以，座上要專心修法，座間亦要時時提起正知正念，這是很重要的。

修法要認真，隨時提起正知正念，若不然則將成為佛教油子，如包酥油的牛皮般，酥油雖能調伏牛皮，

但卻無法軟化調伏包裹酥油的牛皮；同樣的，雖然一直學習佛法，但對自心卻無絲毫的利益，表面上好像通達理論，實際上所作所為都違背了佛法。所以我們要好好地、深深地思維、觀察、體會，這樣才能了解到人身可貴的地方。

### · 十圓滿

མིར་གྱུར་དབང་པོ་ཚང་དང་ཡུལ་དབུས་སྐྱེས།།

密：咒：汪波 蒼蕩佑 悟以既

已得人身、根具、生中土

ལས་མཐའ་མ་ལོག་བསྐྱེད་ལ་དང་བ་སྟེ།།

利塔瑪 洛 端拉達 轉已 迭

業際無倒、正法具信心

རང་ཉིད་འབྱོར་བ་ལྡོ་ཚང་སངས་རྒྱས་བྱོན།།

攘尼 轉咒：哇 岳 蒼桑吉 均

具五自圓滿；值佛出世

ཚོས་གསུངས་བསྐྱེད་བ་གཞན་དང་དེ་ལ་ཞུགས།།

秋 味 端 已 休 蕩迭拉 秀 瓦

宣說正法、教住、入佛門

བཤེས་གཞན་དམ་པས་ཟིན་དང་གཞན་འབྱོར་ལ།།

續：起 且 木 畢 森 蕩賢 咒：岳

善師攝受等五他圓滿

十圓滿分二：（1）五自圓滿；（2）五他圓滿。

（1）五自圓滿，分五：1、所依圓滿；2、環境圓滿；3、根德圓滿；4、意樂圓滿；5、信心圓滿。

1、所依圓滿。欲修持真實正法，必須獲得人身，否則無法值遇佛法，如今我們已得暇滿人身，故所依圓滿。

2、環境圓滿。如果生在沒有佛法的邊地，則無緣值遇佛法，就環境而言我們已生中土。何謂生中土，中土可分為兩個部分：一個是地界的中土，即是南瞻部洲最中央的印度菩提迦耶的金剛座；一個是佛法的中土，凡是佛法興盛的地方即可稱為佛法的中土。佛法在何處興盛，彼處即成為中土。現在我們生在佛法興盛的地方，經常可以聽聞佛法，故已生於中土，環境圓滿亦已具備。

3、根德圓滿。如果眼、耳、鼻、舌、身五根中任何一根不具足的話，則成為修法的障礙，不能成為出家的法器，因為無法親見恭敬對境所依的佛身，以及不具閱讀聞思經教珍寶的緣分，所以不是真實的法器。我們仔細觀察，自己這個條件也具備了。

4、意樂圓滿。其實，這點是五自圓滿中比較不易具備的。業際顛倒分為粗、細兩種：出生在屠夫、獵人、

漁夫、妓女的家庭，從小就進入業際顛倒之道，若一輩子過這樣的生活，以造業作為謀生的手段，這種人稱為業際顛倒，這是屬於粗大的一種。從細微的角度來講，那些經常不修行，非常懈怠、散亂，在日常生活中，身、語、意三門所作所為經常違背正法、喜歡造作不善業的人亦稱為業際顛倒。我們是不是這樣的人，從外表是無法判斷，只有問自己的內心最清楚。如是向內檢查，有則懺悔改正，無則加勉。以前無論造了多麼嚴重的罪業，現在都有辦法清淨，關鍵是從今以後能否棄惡遷善。如今我們值遇佛法，對佛法生起了信心，願意思維修行且從事的行業沒有顛倒，算是意樂圓滿。

5、信心圓滿。生起信心的對境為何？對境是佛法。我們對佛法已生起了信心，故信心已經圓滿。

這五種圓滿是觀待自己方面必須具足的修行條件，故稱為五種自圓滿。思維觀察自己是否已具足？這些，我們基本上都具備了。

**(2) 五他圓滿，分五：1、佛出世；2、佛已說法；3、佛法住世；4、自入聖教；5、師已攝受。**

1、佛出世。即為導師圓滿，如果沒有生於佛出世的光明劫而生在暗劫，則連佛的名號都聽不到，更不用說聽聞佛法、思維佛法、修持佛法。釋迦牟尼佛已出世，

所以導師殊勝圓滿。

2、佛已說法。雖然佛已出世人間，但若沒有宣說佛法，則對眾生不具任何的利益，佛出世的主要目的是說法，佛度化眾生的善巧方便就是說法，將一切法的實相教導眾生，讓眾生返抵彼岸。而今佛已出世，且依次三轉法輪，所以說佛教正法圓滿。

3、佛法住世。佛法也有滅亡的時候。佛雖然已出世，亦轉了法輪，但若佛法的傳承、修法都不存在了，則對當時的人而言是無有意義的，還是沒有修行的機會。佛的三藏十二部等經典能不能代表佛法的存在？不能代表。因為雖然這些經典的法本都在，但是無人知曉它的修法，亦即法的傳承已間斷了，也是沒有用的。因為很多修法，尤其是密法，傳承是極其重要的。傳承是什麼意思？就是自佛轉法輪開始，一代一代傳下來的法流，這就叫做法脈、傳承。傳承一旦間斷了，則佛法的很多加持力也中斷了。所以，雖然三藏十二部仍在，但若沒有口傳、沒有訣竅、傳承，亦等於佛法不存在了。現在並非如此，不但經典都在，而且修法的訣竅、傳承都保持的頗為完整，我們想學任何一個與自己相應的法都不缺，所以為時間圓滿。

4、自入聖教。雖然佛法住世，但是自己不入佛門將無有任何利益，就像陽光普照於整個大地，但自己卻用

雙手蒙住眼睛自處於黑暗當中，陽光對自己絲毫無利。現在佛法興盛的地方也有很多外道，就如台灣雖是一個小地方卻有非常多的宗教，有持邪見者，不信因果者，佛法對這些人而言是沒有任何利益的。現在有佛法的存在，我們也已經入佛門聽聞佛法，所以自己的緣分已經圓滿。

5、師已攝受。已入佛門，但若無善知識給予傳法、灌頂，無善知識的攝受，則無法通達佛法的涵義、了知法性真理，亦無法真正去修行。今天我們已被善知識攝受，所以是殊勝悲心圓滿。

這五種是依賴其他人身上具備的圓滿，可以成為我們修行的條件，因此稱為五種他圓滿。

如是，前面提到的八個閒暇，加上這十個圓滿，總共十八暇滿都已集於一身。該脫離的已脫離，該具備的已具備，這樣的人身稱為人身寶。為何如此稱呼呢？因為，我們利用它可以脫離生死輪迴的苦海，獲得究竟安樂的果地，所以稱人身寶。

五自圓滿的前三支：得人身、諸根具、生中土；五他圓滿的前三支：佛出世、宣說正法、佛法住世，具備了這六支，則應心生歡喜。而最為關鍵的是在於五自圓滿的後二支：業際是否無倒、對佛法有無信心——若所從事的行業為業際顛倒的行業就要改行；對佛法沒有信心

就要透過各種方式來生起信心。他圓滿當中的後二支：入佛門、善師攝受。你有沒有開啟入佛法之門——皈依，如果不入佛門則八暇十圓滿都不具，人身亦非人身寶，而為半人身；有沒有為善知識攝受，若不具足則應盡所有能力想盡辦法來具足，這才算是十圓滿。這些也要在入座與座間，分別以觀察修、安定修輪番修持。

具備了八暇十圓滿就稱為人身寶，你想要即身成佛、脫離生死輪迴是絕對可以成辦的。過去歷代祖師大德們也曾說過：獲得暇滿人身，是一般世間的如意寶亦無法相比的。若善用人身修善斷惡，則此人身成為解脫之舟，令我們脫離生死輪迴苦海；若以人身造惡，則此人身成為輪迴的基石。何謂基石？就是像沉淪於海底的大石頭，永遠脫離不了海底浮出海面。

可惜的是，很多人雖具足了這些條件，卻在不知不覺間虛度一生，把所有的生命、閒暇、圓滿都投入追求世間的名聞、利養當中，白白浪費了可貴的八暇十圓滿。若是將這樣的精進轉為修持佛法，則早就成佛了！

ཐམས་ཅད་རང་ལ་ཚང་བའི་གནས་ཐོབ་ཀྱང་།།

湯木嘉特攘拉篤威本托卜將

雖我已獲一切圓滿具

ཀྱིན་མང་ངེས་པ་མེད་པས་ཚོས་སྤངས་ནས།།

間芒欸巴美特畢次以邦內

然而眾緣無定捨壽命

འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཉིད་དུ་སོན་པར་འགྱུར།།

既亦定怕若逆特杜孫已 究 究

隨即流轉到達他世間

སློ་སྣ་ཚོས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གུ་བྱ་མཁུན།།

洛那秋拉究 既亦咄汝干

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུན་རྗེ།།

浪木果 曼已 瑪東 究 干 傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་སྣ་མ་མཁུན།།

逆素美特多珍欽喇嘛干

具大恩德無二上師知

“雖我已獲一切圓滿具，然而眾緣無定捨壽命”這是關鍵。因為雖然獲得人身但是此人身並非是常有的、

恆久的，死緣非常多，生緣卻極其稀少，如外緣、內魔、橫死、猝死、病死、天災、人禍……等死緣眾多，不可預知。尤其末法時期的眾生，壽命如同風中的油燈般，隨時隨地都可能熄滅；亦如停在樹梢上的小鳥般，不會久住隨時會飛走。所以對於死期無定的道理一定要了知。

末法時期的眾生最可憐的地方就在於不了知無常，有的稍許了解一點，但又不想深刻了知，明明就是無常，卻仍有‘我不會死’的常有心念，認為自己還年輕、健康，不會死，對於未來有種種的憧憬、生涯規劃，其實這些都是自欺。事實上，我們隨時隨地都有可能死亡，而死亡的時候有沒有往生淨土的把握呢？幾乎都沒有。

“隨即流轉到達他世間”，所以我隨時隨地都可能到達其他的世界，也許到地獄道，也許到餓鬼道或畜生道，到那時我該怎麼辦呢？！一方面依靠自力——下文

“我從現在起精進修持正法”的決心，自己要有精進修學的決心；一方面依靠他力——祈求三傳承的上師。

“祈轉心念向法上師知”：為了在自己心的相續當中生起善，“祈轉心念向法上師知”，所以祈求三傳承的上師，透過上師的慈悲加持，把我的心念轉向正法。上師知！藏文裡面是‘瑪哈咕汝千’，‘瑪哈咕汝’指

的是蓮花生大師，‘大上師蓮花生大師！請您了解。’

“遍知令我莫墮謬劣道”：與解脫道相違背的是常見與斷見，這兩者皆稱為錯謬道，墮入常見與墮入斷見都是外道；劣道指的是自私自利。‘遍知’指的是：遍知法王龍欽巴，請大悲加持我，令我不要墮入錯謬及下劣的道中。

“具大恩德無二上師知”：此句，對第一世多珠千仁波切而言，‘具大恩德的無二上師’指的是，獲得蓮花生大師與龍欽巴兩位尊者真實意續加持成為無二的持明無畏洲吉美林巴尊者；對後代弟子而言，‘具大恩德的無二上師’則指的是，與蓮花生大師、龍欽巴尊者、吉美林巴尊者等持明傳承諸上師無二的自己的大恩根本上師。

### (3)、自因上思維暇滿難得

ད་རེས་དལ་ཉེན་དོན་ཡོད་མ་བྱས་ན།།

達瑞達<sub>1</sub> 定敦摧<sub>1</sub> 瑪具那

此期間暇若身不行有義

ཕྱི་ནས་ཐར་བ་བསྐྱབ་པའི་ཉེན་མི་རྟེན།།

契本塔<sub>1</sub> 巴竹<sub>1</sub> 畢定<sub>1</sub> 密注<sub>1</sub> 特

往後難獲可修解脫身

བདེ་འགྲོའི་རྟོན་ལ་བསོད་ནམས་ཟད་གུར་ནས།

對追定拉檢特南 木薩特究 木

善趣之身福德耗盡故

ཤི་བའི་འོག་ཏུ་ངན་སོང་ངན་འགྲོར་འབྱམས།

夕威噫瓦杜多 牙多卓 木 噶 木

死後漂流墮落於惡趣

དག་ཟྱིག་མི་ཤེས་ཚས་ཀྱི་སྐྱ་མི་ཐོས།

給得瓦密 因秋既礼 密批

不辨善惡不聞妙法音

དག་བའི་བཤེས་དང་མི་མངལ་མཚང་རེ་ཚེ།

給威 因 蕩密 嘉 了 篇瑞切

善士不遇過患罪惡大

現在我們已獲得八暇十圓滿的人身，而此暇滿人身若無因無緣是絕對不可能獲得，絕對是由於過去多生多劫中積累的廣大資糧，如布施、持戒、……等等，才能獲得這樣的人身。我們既然已經獲得這樣的人身，若不利用這樣的人身去從事修持佛法等有意義的事情，則來世是否仍有把握再獲得這樣的機會呢？絕對不可能！所以這一世便要積極把握機會，如果令此生空過則來世將無法再獲人身，更不用說脫離輪迴。

“善趣之身”指的就是八暇十圓滿的人身，利用它來修持正法，則可獲得解脫，脫離生死輪迴，這個道理我們一定要了知。儀軌中也提到，我們一定要把握當下，若不然，則將來是否還能獲得八暇十圓滿的人身，這就很難說了。八暇十圓滿的人身可以利用修持解脫正法，但若我們不能把握、不修持正法，則雖然現在已得人身，然而善趣人身的福報亦會窮盡，死後必定漂流、墮落於惡趣中，也許是地獄，也許是餓鬼，也許是畜生，如果生在這樣的三惡趣當中，則無法分辨何者為善？何者為惡？也沒有機會聽聞正法，更不用說跟隨善知識，根本不可能遇到善知識。所以這個過患非常嚴重，再也沒有甚於此等過患的。

那麼，我們這一世已得人身，下一世想要繼續獲得人身，我們是否可以掌握呢？是的。那要如何掌握呢？

必須具備三個條件：第一、要持戒，不一定是出家戒，居士也有居士五戒，可以持一條戒、二條戒、三條戒，或者四條、五條都行，你可以從中挑選持守得住的，而且要持得很清淨，這是最根本的；第二、在持戒的基礎上去行善，如布施、修行等等，積累這些福德；第三、要發願，發願生生世世都能獲得暇滿人身。

如果具備這三個條件，下一世就有可能獲得暇滿人身；但若三個條件中缺了一個，那就無法獲得。我們這

一世已得人身，又值遇佛法，所以要具備這三個條件並非難事，但是其他眾生，比如傍生或者天人，那就非常不容易，甚至根本無法做到。所以，從獲得人身的角度來看，暇滿人身確實是非常非常難得。

我們最常提到的，就是海面漂浮的木軛之孔與海底盲龜之頸相遇的譬喻。這個譬喻在《普賢上師言教》中有非常詳盡的說明，大家可自行參閱。另外，經書裡還有一個譬喻——我們就像長劫關在不見天日的黑獄中的囚犯，每隔一段很長的時間才有一次外出曬太陽的機會。能不能趁著外出曬太陽的機會逃脫不再重回監獄，完全看自己的意願。監獄指的就是三惡趣，眾生無始以來流轉輪迴，大部分的時間都是在惡趣中感受無邊的痛苦，就好像坐牢蹲監一樣。如果這一世我們不修行，那就只有重回監獄。所以，這一世要不要想法子逃脫，不再回到這個“監獄”，完全掌握在自己的手裡。如果自己全力以赴、精進修行，則完全能夠扭轉自己的前途、命運，從黑獄中逃脫出來；如果依然故我，不作任何努力，則就只有繼續待在輪迴黑獄中，永無出期。

#### （4）、以數目來觀察暇滿難得

སེམས་ཅན་ཙམ་གྱི་གྲངས་དང་རིམ་པ་ལ།།

森 本 間 贊 本 既 張 蕩 仁 本 已 拉

唯有有情數量與次第

བསམ་ན་མི་ལུས་ཐོབ་པ་སྲིད་མཐའ་ཙམ།།

算木那密律托卜已瑟特塔贊木

思得人身世間無有幾

མི་ཡང་ཚས་མེད་ལྷོག་ལ་སྲོད་མཐོང་ན།།

密揭秋美特得瓦拉究特通那

眼見人亦作惡行非法

ཚས་བཞིན་སྲོད་པ་ཉིན་མེད་སྐར་མ་ཙམ།།

秋勳究特巴念慕嘎日瑪贊木

如法行持者寥若晝星

སློ་སྣ་ཚས་ལ་སྐྱར་ཅིག་གུ་ཅུ་མཁྱེན།།

洛那秋拉究日既瓦咄汝千

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་བར་མ་གཏོང་གུན་མཁྱེན་རྗེ།།

浪木果了曼日瑪東究千傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་སྣ་མ་མཁྱེན།།

逆素美特多珍欽喇嘛千

具大恩德無二上師知

所謂難得的人身，指的是具足八暇十圓滿的人身，是一個非常圓滿的人身。圓滿指的是什麼？它不是指世

間名聲或金錢的圓滿，而是指作為一個修行人，他具備了所有對修行有利的條件，這樣的人身是非常難得的。

如果我們觀察六道眾生的數量以及次第的話，可以推知獲得人身確實是非常難得與稀少的。

佛經中說：“地獄眾生猶如夜晚的繁星，而餓鬼則如白晝之星”，若以地獄與餓鬼來比較，地獄有情好比夜間的星星，而餓鬼的數量就如白天的星星般稀少，這樣一觀察才知眾生造業的可怕，所造的業中以惡業居多；“餓鬼眾生猶如夜晚繁星，而傍生則如白晝之星”，若以餓鬼及傍生做比較時，則餓鬼道的有情好比夜間的星星，傍生道的有情好比白天的星星般稀少；“傍生眾生如夜晚繁星，而善趣眾生則如白晝之星”，又傍生和天人、阿修羅善趣來比較，則獲得人天的眾生如白天的星星般稀少。

此外世尊又說：“地獄的眾生猶如大地的微塵，餓鬼眾生猶如恆河沙，傍生猶如酒糟，阿修羅猶如瀾漫的大雪，而人及天人僅僅向指甲上的微塵一樣。”整個大地的微塵是不可計數的，若地獄眾生和餓鬼眾生比較，則餓鬼如恆河沙般稀少；同樣的餓鬼眾生與傍生比較的話，則酒糟又更稀少，阿修羅的數目如瀾漫的大雪般也不少，人和天人則如釋迦牟尼佛所說，僅是他指甲上的微塵般那麼稀少。六道眾生從數目上比較一下的話，有

如天壤之別。

地獄與餓鬼的眾生我們無法親見，但傍生我們卻經常可見。比如，我們走進市場看看，拿攤位上陳列的海鮮與販賣的老闆比較，哪個數量比較多？我們再仔細觀察，僅僅一個蟻穴中螞蟻的數量就有多少？如是比較，則知傍生與人的差別也是很大的，要獲得一個人身的確是非常困難的。

“眼見人亦作惡行非法”，即令身為人，但在人道中行善者、行惡者與善惡參半者相比較的話，則行惡者較善惡參半者為多，善惡參半者再與行善者相比，則行善者非常稀少。同樣，行善的佛教徒中，能如理如法修持正法的人又有多少？非常非常稀少！‘眼見人’，現在我們接觸到的、親眼看見的這些人，則多半是作惡行非法，行惡者多如夜空的繁星，而如理行持正法者，則寥如清晨的疏星。

在這樣一個末法時代中，祈求上師蓮花生大師加持我，令我的心念轉向正法；遍知龍欽巴大師，請大悲加持我，令我不要墮入錯謬的外道以及自私自利的下劣道；祈求與蓮花生大師、遍知龍欽巴尊者、持明無畏洲吉美林巴尊者等歷代祖師大德無二無別的大恩根本上師，請您垂念！請您加持！

以上為思維暇滿難得的總說。

乙、別說，分二：（一）驟生緣八無暇；（二）斷緣心八無暇。

（一）驟生緣八無暇

གལ་ཏེ་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གླིང་ཕྱིན་ཡང་།།

嘎 译 律仁欽朗欽揚

倘若已臻人身大寶洲

ལུས་ཏེན་བཟང་ལ་བྱུར་པོ་ཆེ་ཡི་སེམས།།

律定桑拉玖 译 波切直 森木

雖是善身包藏禍害心

ཐར་བ་བསྐྱབ་པའི་ཏེན་དུ་མི་རུང་འོང་།།

塔 译 哇竹 译 畢定 杜 译 副 译 形

非為修持解脫依身

ཁྱད་པར་བདུད་ཀྱིས་ཟིན་དང་དུག་ལྔ་འབྱུགས།།

恰特巴 译 杜特既森蕩杜克益處克

尤為魔所挾持、五毒擾

ལས་ངན་ཐོག་ཏུ་བབས་དང་ལེ་ལོས་གཡོངས།།

利 译 托 译 杜哇 译 蕩 译 露 译 路 译 揚

懈怠散亂、惡業速降臨

གཞན་ཁོས་བྲན་གཡོག་འཇིགས་སྐྱབ་ཚོས་ལྟར་བཅོས།།

賢扣 撰悔既秋 為他奴役、救怖、偽修法

為他奴役、救怖、偽修法

ཚོངས་སོགས་འཕལ་བྱང་རྒྱན་གྱི་མི་ཁོས་བརྟུང།།

亨檢剎 辨間既昏 愚癡等等驟緣八無暇

愚癡等等驟緣八無暇

བདག་ལ་ཚོས་གྱི་འགལ་ཟླར་ལྷགས་བའི་ཚོ།།

達拉秋既嘎 達 拉 值此法之之仇逼臨我

值此法之之仇逼臨我

སློ་སྣ་ཚོས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གྲུ་བ་མཁུམ།།

洛那秋拉 既 祈轉心念向法上師知

祈轉心念向法上師知

何謂‘驟生緣八無暇’？指臨時生起的八種無暇。這八種無暇在修行的過程中，隨時都有可能生起。比如，昨天聞法的時候，還精神奕奕、專心致志，但今天聞法時，卻魂不守舍、漫不經心；或是上一座修法才感覺心凝神定、法喜充滿，但是當你準備保持這種狀態，繼續下一座的修法時，這些違緣卻猛不防地出現了。所以在修行的過程中，我們一定要隨時檢查自己的起心動念，看看有沒有臨時生起的八無暇。一旦發現就要立刻

加以對治，絕對不可掉以輕心。

“倘若已臻人身大寶洲，雖是善身包藏禍害心”。如果因著往昔積累的福德，已經到達了可以修持正法的人身大寶洲，雖然獲得了善身——人身，利用它可以成辦解脫及一切智的果位，但是在這個人身中卻也包藏了一顆禍害心。什麼樣的禍害心呢？一切痛苦惡業、一切損害的根本，就是心不能與佛法相應，如同在清涼的藥林中隱藏著毒蛇般，身體雖為人身，但內心卻與惡業相應，與魔相應，無法與佛菩薩、善法相應，這就稱為禍害心。如此一來，則雖然已經獲得了人身，但卻不能成為解脫的所依身。

**驟生緣八無暇，分八：1、為魔所持；2、五毒擾；3、懈怠散亂；4、惡業速降臨；5、為他奴役；6、救怖；7、偽修法；8、愚癡。**

1、為魔所持。被魔所挾持，因為被邪師、魔知識所攝受，令自己的心也轉入邪道，見解及行為都是顛倒的，完全背離了正法。現在很多人非常盲目，對神通特別感興趣，所以很容易被那些專以神通招徠弟子的邪師所吸引。現在，為什麼邪師、邪教會如此猖獗、氾濫？這就是末法時代的現象，因為末法眾生的心是邪的，所以易和邪師、邪教相應，所作所為皆是惡。佛教講的是

一個‘正’字，這是極為重要的。

佛陀說：“我教導你解脫之道，能不能解脫靠你自己。”佛陀說得很清楚。佛教一再強調，首先要觀察上師。該如何觀察呢？各位可參考《普賢上師言教》、慧光集（21）《正見》等書如何擇師的章節，其中有非常詳盡地說明。特別要注意的是：魔知識、邪師是不是頭上長角，面目猙獰呢？不盡然，魔也會化現為佛的樣子，但所教導的內容卻完全違背了佛法慈悲、智慧的精神，我們若依止這樣的上師，就叫作被魔所持。

對治的方法，就是在還沒有依止前，要按照經典所列具格上師的條件來仔細觀察、抉擇。最關鍵的是，觀察他的一切所作所為，是不是完全為眾生、為佛法。若內心具有菩提心的善知識，凡與他結緣者均能蒙受利益，種下解脫成佛的因；若內心不具菩提心，即使外現神通，或是具有極大的權力、能力，也是邪師、魔知識，則自己就要以種種方法脫離他，不再為他所控制。

2、五毒擾。指貪、瞋、癡、傲慢、嫉妒等五毒煩惱極為粗重。在修行的過程當中，有時會忽然生起自己無法控制的瞋心或貪心。雖然內心短暫生起想要學佛、修行的心，但五毒的力量太強大，自心完全被貪、瞋、癡等煩惱所制伏，提不起心力修持正法。這個時候我們該怎麼辦呢？對一個初學者而言，一開始要修對治的法，

如貪心的對治是不淨觀；瞋心的對治要修慈心觀；愚癡的對治即是緣起觀，觀十二因緣是互相串連、流轉的，或是觀十八界，一一仔細分析觀察，了知一切法都是因緣所生，其本體是空性。另外，有些人在修行中也會突然生起傲慢——我比他用功，我修的比他好，……等等，不管世出世間哪一種傲慢生起時，它的對治是處於卑下處，或以頂禮來對治。嫉妒心的對治是要學會隨喜，任何人不論具備世出世間哪一種功德，都要觀修隨喜法。

3、懈怠散亂。雖然心裡一直想要學佛、修行，但是懈怠放逸，虛度光陰，沒有絲毫精進心。對治的方法，就是觀死無常，以此策勵自己精進用功。

4、惡業速降臨。即惡業湧現，是說自己在修行正法上雖然精進用功，但是心相續上卻無法生起任何功德；又因為往昔作惡的果報，現世遭遇種種不幸。由於自己不知這一切都是往昔所作惡業成熟現前，而無法將逆緣轉為道用，因此一切不幸都成為修行的障礙。對治的方法就是必須深信業因果不錯亂的道理，對往昔所造的惡業發露懺悔，當惡業成熟現前時，絕對不要因此而對正法失去信心。

5、為他奴役。即為他所轉，自己沒有任何的自主權，作他人的奴僕。自己雖然想要學佛、修行，但是被他人控制，不允許修法、聽法。對治的方法就是找一些

比較善巧方便的方法，來脫離他人的控制。

6、救怖。即求樂救怖，今生雖然已入佛門，但是學佛的發心動機是為了解決現世的衣食問題，或為了遠離災難、疾病、痛苦、怖畏而進入佛門，這就叫求樂救怖。這種人雖入佛門，但對正法沒有絲毫定解；再加上過去生中習氣的染著，所作所為都不如法。對治的方法就是努力精進，令自己的內心生起真正的出離心及清淨的菩提心。

7、偽修法。即偽裝修法，這種人雖然已經學佛、修行，但是追求的仍然是生活資具、名聞利養等世間八法，在別人面前裝出一副很有修為的樣子。雖然趣入佛門，但內心所求的都是現世的世間圓滿，所以遠離了解脫之道。掛羊頭賣狗肉，外表擺出修行人的樣子，但內心真正要的卻是名聞利養，希求他人的讚美。殊不知，在別人的誇獎聲裡，不經意中魔已經出現了！

好好檢查一下自己的心態，擺出一副虔誠恭敬修行人的樣子，你的企圖是什麼？過去的高僧大德也說過：為了朝聖走破鞋子，還不如打坐坐破墊子。現在大多數裝模作樣的人，都是在湊熱鬧，哪裡有法會就往哪兒鑽，這樣忙忙碌碌，對自己有什麼好處？修任何一個法，專修圓滿比較好吧？！否則修任何一法皆不成，最後兩手空空、徒勞無功。

8、愚癡。即種姓愚昧，就是非常的愚笨，連一點點聞思的智慧都沒有。雖然進入了佛門，但是對於佛法的句義一點也不了解，沒有聞思修行佛法的緣分。這是因為多生多劫造作極重大的惡業，內心被業障覆蔽。對治的方法，就是依止四力：依止力、破惡力、恢復力、現行力而猛厲懺悔，如修持金剛薩埵，還有向能生智慧的本尊——文殊師利菩薩祈求。

這些驟生緣八無暇對我的修法產生障礙的時候，祈求上師蓮花生大師加持令我的心念轉向正法。遍知——龍欽巴大師，請大悲加持我，令我不要墮入錯謬的外道以及自私自利的下劣道。請求與蓮花生大師、遍知龍欽巴尊者、持明無畏洲吉美林巴尊者等所有持明傳承上師無二無別的具大恩的根本上師，請您垂念！請您加持！

## （二）、斷緣心八無暇

སྐྱེ་ཤེས་ཚུང་ཞིང་དང་པའི་ལོ་དང་བྲལ།

究因墮形違特專諾 蕩抓

厭離心弱、遠離信心寶

འདོད་སྲིད་ཞགས་པས་བཅེངས་དང་ཀུན་སྦྱོང་ཚུབ།

多特塞歎特夏克畢經蕩衰究特卒

貪愛繩索繫縛、行儀乖

མི་དག་སྤྲིག་ལ་མི་འཛོམས་ལས་མཐའ་ལོག།

མི་མཐའ་ལོག་པའི་མཚན་ལོག་པའི་མཚན་ལོག།

不善惡行無慚、業顛倒

སྤོང་བ་ཉམས་ཤིང་དམ་ཚིག་རལ་བ་སྟེ།

སྤོང་བ་ཉམས་ཤིང་དམ་ཚིག་རལ་བ་སྟེ།

毀壞律儀且失毀誓言

རིས་ཚད་སློ་ཡི་མི་ཁོམ་ནམ་པ་བརྒྱད།

རིས་ཚད་སློ་ཡི་མི་ཁོམ་ནམ་པ་བརྒྱད།

心續偏離法教八無暇

བདག་ལ་ཚོས་ཀྱི་འགལ་སྐྱར་སྣགས་པའི་ཚོ།

བདག་ལ་ཚོས་ཀྱི་འགལ་སྐྱར་སྣགས་པའི་ཚོ།

值此法之仇敵逼臨我

སློ་སྣ་ཚོས་ལ་སྐྱར་ཅིག་གུ་བྱ་མཁུམ།

སློ་སྣ་ཚོས་ལ་སྐྱར་ཅིག་གུ་བྱ་མཁུམ།

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུམ་རྗེ།

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུམ་རྗེ།

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཚེན་སློ་མ་མཁུམ།

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཚེན་སློ་མ་མཁུམ།

具大恩德無二上師知

**斷緣心八無暇，分八：1、厭離心弱；2、遠離信心寶；3、貪愛繩索繫縛；4、行儀乖；5、不善惡行無慚；6、業際顛倒；7、毀壞律儀；8、失毀誓言。**

1、厭離心弱。指的就是無出離心，無論怎麼聽聞惡趣輪迴的痛苦，都好像與自己無關似的，終究生不起一絲恐懼怖畏的心，這樣的人無法修持正法。我們進入佛門唯一的因——出離心，若生不起出離心，如何入佛門？如何求解脫？對治方法就是，思維觀察三界輪迴的本質是苦的，透過這樣的方法令自己的心相續中生起出離心。

2、遠離信心寶。就是無有正信，對正法及善知識生不起一點點的信心，完全斷絕了進入佛法的門，不能趣入解脫道。對治的方法是，思維上師及正法有什麼樣的功德利益，並且護持不退轉的信心。

3、貪愛繩索繫縛。就是為今束縛，為了現世的財物、受用、妻子、親友等等，而被牢牢繫縛。為了這些辛苦地營求，而無暇精勤修行正法。對治的方法要經常思維無常、四際的過失。所謂四際的過失，就是生際必死，有生必有死；合際必分，有合必有分；聚際必散，有聚必有散；高際必墮，有高必會下墮，沒有一個永恆的國王，也沒有一個永遠的總統。世間一切法，都不出

此四際的範圍，我們要深深地思維體會。

4、行儀乖。即人格下劣，心相續極其下劣，毫無人性猶如毒蛇般，怎麼教導也沒有用，沒有一點點的進步。過去的高僧大德也曾經說：“弟子的功德或行為可以改變增長，然而人格下劣則無法改變。”弟子沒有學問也沒有出世間的功德，那都沒有關係，可以教導他；唯獨人格下劣的人是很不容易改變的，就像黑炭無論怎麼洗也無法變白。法王晉美彭措上師也經常說：“一開始學佛的人不懂佛法沒有關係，人格好的人可以教導，可以改變，但是人格太下劣就沒有辦法了。”過去一些上師也曾經說：“這種人格下劣的人，無有對治的法。”但也有一些上師認為還可以對治，就是讓他們依止一個寂靜處，不斷地聽聞佛法，用這樣的方式來調伏他們的心。

5、不善惡行無慚。即喜歡造作不善惡行，身、口、意三門都不寂靜，遠離了殊勝功德。對治的方法就是要深信因果，過去的罪業要發露懺悔。

6、業際顛倒。即心離正法。這種業際顛倒的人，對於正法沒有一點希求心，如同在一條狗的面前堆草一般，牠看都不看，再好的上師傳法也一點興趣都沒有，這樣的人心相續中無法生起出世間的功德。對治的方法要思維佛法難遇，要捨棄與佛法相違背的身、口、意三

門的惡業，並且精進修持。

7、毀壞律儀。已經進入了共同乘（顯宗）之門，卻毀壞了菩提心的發心律儀，所以必定墮入惡趣，不能從無暇修行處解脫出來。對治的方法是要了知毀壞律儀的四因：（1）、不知學處，不知道要受持的戒律是什麼？戒律的範圍是非常廣，皈依戒、別解脫戒、居士戒、菩薩戒等等；（2）、放逸，沒有正知正念；（3）、煩惱粗重，有時貪心重，有時瞋心重；（4）、不敬，不恭敬律儀。譬如：以別解脫戒而言，雖然犯了四種根本戒中的一個，但是仍要好好守護其餘三個。往昔高僧大德曾說：“持戒嚴謹然心生傲慢者，則不及雖有違犯然心生懊悔者。”一開始持戒即能好好防護不違犯者，叫做佛教正法寶幢的樹立者，魔教邪道之幢的制伏者。雖有違犯、破戒，但若能如法懺罪，仍為正法寶幢的樹立者，魔教邪道之幢的制伏者，所以不要輕視懺悔。立誓絕不違犯，並隨喜持戒清淨者，則自相續亦可轉為清淨。在這裡，毀壞律儀涵蓋了別解脫戒、菩薩戒。

8、失毀誓言。即毀壞密宗三昧耶戒。已經進入密乘，但若違犯了對上師及金剛道友的三昧耶，則斷除了成就的因緣。對治方法，以三種律儀來講，譬如說失毀了別解脫戒，須悔改守護清淨戒。曾經有一位印度的班智達，請問阿底峽尊者：“尊者，守護清淨戒律的因是

什麼？”尊者說：“菩提心。”，所以所有的修法、修行的功夫都放在發菩提心上。要學習戒律的因——菩提心，若毀壞了菩提心（願菩提心、行菩提心），譬如：已經發起了菩提心，若有一天與任何眾生產生衝突的時候，內心生起了‘我以後就是有能力、有機會，我也完全放棄利益你！’的念頭，則失毀菩薩戒。失毀菩薩戒在四小時之內一定要懺悔，四小時之內懺悔者，不會落入根本墮罪，超過則成為根本墮罪，也越不易清淨。若犯三昧耶戒則與菩薩戒同，今天若犯三昧耶戒，比如與金剛道友產生衝突，在四小時內要和解，所以金剛道友之間的相處一定要互相觀對方的功德，而不要看他的過失；互相讚美，不要批評。若失毀誓言時，要立即懺悔。在密續的法門中有很多懺罪的方式，尤其“金剛薩埵”的修法是一切懺悔之王，能夠淨除違犯別解脫戒、菩薩戒及三昧耶戒等一切極深重的惡業。

這些斷緣心八無暇對我的修法產生障礙的時候，祈求上師蓮花生大師加持令我的心念轉向正法。遍知龍欽巴大師，請大悲加持我，令我不要墮入錯謬的外道以及自私自利的下劣道。請求與蓮花生大師、遍知龍欽巴尊者、持明無畏洲吉美林巴尊者等所有持明傳承上師無二無別的具大恩的根本上師，請您垂念！請您加持！

以上二十四閒暇以及十圓滿共三十四暇滿，在我們

心相續中是否完全具足？如果不具足這些暇滿，則應盡所有能力想方設法使自己具足，如果已具足則要守護並生起歡喜心。

## (二) 壽命無常

我們為什麼要觀修人身難得、壽命無常呢？因為通過修習人身難得和壽命無常，可以斷除對於現世的貪執。一般凡夫對於現世的名聞利養都有著非常強烈的執著，不肯輕易放下。但若是對現世有強烈的貪執，則根本就無法進入真正的解脫道。因為，在追求現世圓滿的動機下，所修一切善法都成為世間法。世間法的果報是什麼呢？頂多就是在流轉輪迴的過程中得到一些世間的圓滿，比如得到人、天、之身，同時享有健康、長壽、財富等，但是這些都和解脫沒有任何關係。如果我們不能斷除對現世的貪著，則無論修持任何法門，即使是修大中觀、大手印、大圓滿等等殊勝的法門，也無法脫離輪迴，僅僅可以令我們暫時享受輪迴中的一些快樂而已。所以，要作為一個真正的修行人，一定得放下對現世的貪執。

當然身為一個在家人，不可避免的要上班、處理家務……等等，但我們務必認清，這些都只是臨時謀生的方法，不是我們此生終極的目標。我們常自詡為密乘行者或大乘行者，現在不妨問問自己：在你的生命中什麼

是最重要的？如果把你生活中的大事做一個先後順序的排列，那修行排在第幾位？你磕一個頭、燒一柱香、唸一聲佛號、一句咒語、誦一部經，像我們現在很多師兄每天一早修煙供，你的目的是什麼？我們每一個人都仔仔細細檢查自己的發心，你是想著：一切的一切，為了迅速獲得解脫、成就佛果；還是想著：希望能夠身體健康、事業順利、財源廣進、子女學業進步、出人頭地。如果目的只是希望能夠健康、長壽、事業順利、子女平安、發財，實際上，以此發心修任何法都只能是世間法。既然是世間法，則連聲聞、緣覺乘都不及，自然談不上大乘佛法，更不用說密法了。因此，我們首先要反省的就是這種念頭，正是它令我們從無始以來一直到今天仍然在輪迴之中流轉，不得出離。它就是令我們於輪迴大海中頭出頭沒，無法解脫的罪魁禍首。

一天二十四小時裡面，我們的所見、所聞、所觸、所感無不在輪迴的範圍之中。我們明知這就是輪迴，但卻束手無策，那該怎麼辦？首先要找出輪迴的根源，再設法斷除。那它的根源是什麼呢？正如前面所說，就是我執和貪著現世之心。那要如何斷除呢？僅僅要求我們放下就能放下嗎？當然沒有那麼容易。那該怎麼辦呢？

首先，我們需要理性地思維、觀察，從而看清人生、輪迴的真面目，如此一來便會發現輪迴的許多過

患，這時對於現世的貪執之心，就很容易放下。具體的該如何做呢？

第一、要修習人身難得，唯有透過這樣的修習，才能明白暇滿人身是得來不易的，也才懂得要珍惜機會精進修行。

第二、要修習壽命無常。現在我們雖然已經得到暇滿人身，但是它可靠嗎？我們仔細觀察一下：很多人拼命賺錢，為的是存錢買房子，沒有的就努力擁有，已有的又努力換取更大、更豪華的，很多人一生的重心就放在這上面，彷彿唯有如此，才能證實自己存在的價值。

現在我們以佛所賜予的慧眼來看看：不要說我們住的小小的房子，就是喜馬拉雅山、地球也是剎那不停地在生滅，紐約的世貿中心不就硬生生地在眾目睽睽下剎那灰飛煙滅的嗎？我們在看到這些怵目驚心的畫面時，可曾回轉頭來看看自己半生努力，代表自己身分、地位的表徵——我的房子，真的是那麼可靠嗎？透過仔細思維、觀察後，我們就會深深地體會到：實際上，外器世界也是一剎那一剎那地在生滅，是無常的、不可靠的。觀修愈久，體會愈來愈深刻，則對身外美好事物的貪欲心也就愈來愈淡，最後可以慢慢地控制對身外之物的貪欲心。

外器世界剎那剎那生滅，是無常的，那有情世界又

是怎麼樣的呢？以人為例，如果僅僅用肉眼觀察，我們很難看出他瞬間的生滅，我們經常覺得“我”存在，周遭的其他人也存在，我們凡夫的想法就是這麼簡單。因此，從出生到死亡，我們拼了命維護這個“我”——我的名譽、我的地位、我的面子、我的身分、我的……，就這樣過完“我的”一生。但實際的狀況是怎樣的呢？通過推理可以了知，人的肉體內外，包括心識，全都是一剎那一剎那地在生滅。

透過仔細思維、觀察後，我們明白物質世界也好，有情世界也好，其中沒有一個是不生滅的，這是從細微的角度來說。從粗大的角度來說，人出生後，從嬰兒期到兒童期，發育成長為青年，再經由中年步入老年，最後是死亡，這期間有著非常巨大的變化。但是我們凡夫通常會簡單地認為從出生到死亡，“我”始終是同一個人，我們總覺得現在的“我”就是出生時的那個人，老年時的“我”還是那個人，然而此時的我與未來年老的我，根本是兩回事。

總之，一切物質都不離變化，所謂的身體、生命隨時隨地都在變化，當它的第一剎那過去以後，必須要有眾多因緣，第二剎那才能夠繼續，這其中缺少任何一個因緣，生命都無法延續，當下便會結束。事實的真相就是這樣，我們的生命就是這麼脆弱、這麼無常。你是否

依然認為：等退休後，我就可以全力修行？等孩子長大後，我就可以全力修行？等功成名就後，我就可以全力修行？你不妨認認真真地問自己：我，可以等到那個時候嗎？——你真的有這個把握嗎？

再看看我們窮畢生精力忙著追求的——名譽、身分、地位、財富。坐位子的時候，搶著坐上首；上台的時候，搶著跑第一；掏出名片時，密密麻麻數不清的頭銜：某某總裁、某某董事長、某某總經理、某某夫人、……，彷彿若不如此，就無法彰顯自己卓越的身分、地位。別人在作介紹時，若忘了介紹自己或漏了一項頭銜時，就忿忿不平，認為別人沒把自己放在眼裡；若是做了點事，或有點成就，就到處宣揚，唯恐天下不知；別人若是忘了隨喜讚嘆，就心裡不是滋味兒；人家若是說了句不中聽的話，就耿耿於懷，誓死不忘。放著生死、解脫大事不去計較；對於名位、毀譽等雞毛蒜皮的事，卻是錙銖必較。

我們披星戴月拼命追求的這一切可靠嗎？我們試看：梵天、帝釋天等具有五神通的天人也難逃一死；人間權傾一時的諸轉輪王，如今安在？歷史上那些聲名顯赫，為眾人仰慕的國王，如今除了歷史的記載外，沒有一樣留存於世。與他們相較，則我們現在沾沾自喜，引以為傲的住屋、受用、眷屬、權勢等，渺小的有如蟻穴

一般，一腳就踩翻了。值得為這些耗盡一生的精力嗎？所以，應當時時觀修：一切世間的妙欲沒有任何恆常穩固的。

其實，不要說世間的轉輪王，即使是出世間的聖者如佛陀也與其他人一樣，最終也離開人世圓寂了。同樣，從佛法傳世以來，印、藏、漢等歷代的高僧大德也都圓寂了。證得無上正等正覺的釋尊，以及修行證悟那麼好的高僧大德，也要顯現無常，更遑論我們凡夫。

透過這些觀修，我們深刻地認知：一切內外的人、事、物都在一剎那一剎那地生滅，都是無常的，其中沒有一個靠得住的。知道這些有什麼用呢？它能策勵我們精進修行——“喔！原來擁有人身是這麼難得，得到後又那麼容易失去，現在我既已擁有這樣的人身，我一定要把握機會去做有意義的事情；如果現在不去做的話，則明天、後天、下個月、明年還有沒有這樣的機會，誰都沒有把握，趁現在有能力的時候，該做的事馬上去做。”

除了那些對現世極端貪戀或非常愚蠢的人之外，但凡有點智慧的人看到未來將要面臨的痛苦，都會先行做好準備，做好面對死亡的準備，做好後世的準備。

ད་ཉླ་ནད་དང་སྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་མ་གཟེར།།

達打那特務杜克岳既瑪瑟

此刻病痛諸苦未逼惱

བློ་ལོ་ལ་སོགས་གཞན་དབང་མ་གྱུར་པས།།

撰才口拉檢克賢汪瑪究

非為僕役受制於他故

རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག་དུས་འདིར།།

攘汪托畢定綴哲克杜以得

值此自在緣起合會時

སྟོམ་ལས་ངང་དུ་དལ་འབྱོར་ཚུད་གསོན་ན།།

紐木利昂杜達究秋特孫那

若於怠惰中耗盡暇滿

འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཉེ་དུ་འབྲེལ་བ་དག།

扣日蕩隆究特涅杜綴了哇達克

莫說親眷財富受用等

ལྷ་ཅི་གཅེས་པར་བརྒྱང་བའི་ལྷས་འདི་ཡང་།།

達既吉已威律德揚

既此極其珍愛所執身

མལ་གྱི་ནང་ནས་ས་ཕྱོགས་སྣོད་པར་བསྐྱལ།།

瑪<sub>3</sub> 既<sub>載</sub> 𠵼<sub>陸</sub> 秋<sub>元</sub> 東<sub>巳</sub> 嘉<sub>3</sub>

亦將離榻移至曠野處

མ་དང་བྱ་གོད་ཁྱི་ཡིས་འདད་པའི་དུས།།

哇<sub>蕩</sub> 嘉<sub>果</sub> 特<sub>契</sub> 直<sub>札</sub> 特<sub>畢</sub> 杜<sub>以</sub>

狐狸驚鷹猛犬咬嚙時

བར་དོའི་ཡུལ་ན་འཇིགས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།།

巴<sub>3</sub> 度<sub>油</sub> 那<sub>既</sub> 元<sub>巳</sub> 欣<sub>杜</sub> 切

中陰道上感受大怖畏

སློ་སྣ་ཚོས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གྱུ་ཅུ་མཁུམ།།

洛<sub>那</sub> 秋<sub>拉</sub> 既<sub>元</sub> 咄<sub>汝</sub> 干

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུམ་རྗེ།།

浪<sub>木</sub> 果<sub>3</sub> 曼<sub>巳</sub> 瑪<sub>東</sub> 𠵼<sub>干</sub> 傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་ལྷ་མ་མཁུམ།།

逆<sub>素</sub> 美<sub>特</sub> 多<sub>珍</sub> 欽<sub>喇</sub> 嘛<sub>干</sub>

具大恩德無二上師知

“此刻病痛諸苦未逼惱，非為僕役受制於他故”。

此世獲得了一個暇滿的人身，四大調和身體上沒有任何

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

病痛，心理上也沒有什麼苦惱，也沒有被他人或惡友所控制。

“值此自在緣起合會時，若於怠惰中耗盡暇滿”。正當自己的身、心都獲得了自在，修行正法的所有因緣全部具備時，如果還在放逸懈怠中耗盡暇滿、浪費生命，那就太可惜了！

“莫說親眷財富受用等，即此極其珍愛所執身，亦將離榻移至曠野處”。當死亡突然來臨時，不用說自己的親朋好友等眷屬，包括自己一輩子吃苦造業，辛辛苦苦所積累的財富受用等等，甚至連自己生前拼命養護、最最珍愛的這個身體，死後也將曝屍荒野或挖地掩埋、烈火焚化。

“狐狸鷲鷹猛犬咬嚙時，中陰道上感受大怖畏”。無論是在曠野為狐狸、鷲鷹、猛犬咬嚙時，或是在火葬場為熾火焚燒或埋在地下被泥土重壓時，在中陰道上，意識就像被風吹動的羽毛般，完全沒有自主權，只能隨著過去所造黑、白業的業風四處飄蕩，同時現起各種不可思議的迷亂恐怖的景象，生起極大的恐懼。

當感受到這樣的大怖畏時，祈求上師蓮花生大師加持我，令我的心念轉向正法；遍知龍欽巴大師，請大悲加持我，令我不要墮入錯謬的外道以及自私自利的下劣道；祈求與蓮花生大師、遍知龍欽巴尊者、持明無畏

洲吉美林巴尊者等歷代祖師大德無二無別的大恩根本上師，請您垂念！請您加持！

這裡主要強調的是：我們一定會死。有生必有死，這是自然的軌則。對此沒有人會有異議，但多數人會認為：雖然我一定會死，但並不是現在，我還能活很長的時間。我們會毫無來由的有一種這樣與生俱來的感覺。其實，我們對於明天、下個月、明年是否還能活著，一點把握也沒有，但我們就是不願意面對、不願意承認，總希望能活得久一點，於是產生了——我還能活很久的想法。這是一個完全錯誤的想法。為什麼？因為死亡無定，什麼時候死，是誰也說不準的。但所有的凡夫眾生卻都有常住世間的計劃，在這種計劃當中完全忘記自己正面臨著死亡。幾乎大多數的眾生所作的都是‘活在人間’的規劃，但是你真的能長住人間嗎？當然是不可能。雖然心裡想著我要活，但一定會死，也許是年老而死，也許是在童年生長中而死。剛生下的嬰兒與八十歲的老人，誰也無法衡量他們何者先死。

致命的因緣無處不在，我們隨時隨地可能面臨。比如，為了生存就得吃飯，結果食物中毒而死，你以為獲得了活緣，但最後卻變成死亡的因。我們從這些方面觀察時，就可以確定——死亡是無定的。

觀修時，先將時間拉長而思維：今年我活在人間，

但明年我是不是已成為亡者，親人幫我做些功德，把我的名字放在一個框框裡面，這種情形是很難說的。若是明年我已不在人間了，那怎麼辦？那時我將流落到哪裡呢？這一生中我曾做過什麼善行？如是好好思維。

之後，將時間縮短再思維：上半年我活在這個世間，但下半年我是否仍然活在這個人間呢？沒有任何把握，大概不會死吧！得不到一個肯定的答案。

接著，再將時間縮短而思維：上半月我活在人間，但下半月我還活在這個人間嗎？最後，再縮短而思維：中午之前我活在人間，下午是不是還活在人間呢？像這樣慢慢將我們的心思縮短。這樣思維對我們有什麼好處呢？

如此一來，我們會把死亡看成一個正常現象，沒有什麼值得恐懼的；相反的，能策勵自己把握當下。觀修死亡無常，並不是要你因為了知我會死、我會死，所以哭哭啼啼什麼都不做而消極地過日子；而是要你真切體會到死亡無常，而能夠積極地把握當下精進修行，再不會往後拖延、懈怠懶惰了。

我們總認為自己大概不會死，但是有什麼樣的把握呢？沒有任何把握，沒有人可以和死主閻羅打交道的。所以死亡無定，死緣無定，我們壽期有多少，誰也不知道。反正，我們都在希求活在人間的計劃中一個接著一

個的死了。如果有‘我不會死，我不會死，……’這樣的想法，那就是自己欺騙自己。

其實，我們生活周遭的人、事、物都不時地在提醒我們，一切都是無常的。如春夏秋冬四季的更迭，另外在電視新聞中經常報導的車禍、凶殺、火災、地震、海嘯、……等等事件，再再警告我們，所有的人都會死。但我們依然冥頑不靈，仍想著：‘我不會死，我不會死’。有這麼一個故事：過去，有一對朋友，一個是人、一個是鬼。人就對鬼說：“既然我們是朋友，你又能預先知道人什麼時候死，所以當你知道我的死期時，一定要提前告訴我，我好做些功德。”每天他們見面時，鬼都跟那個人講，今天某某地方出事死了人；某某地方又出了事，又死了人。經常跟他談到死。最後，那個人得了重病快死時，他就埋怨那個鬼說：“你為什麼不早點兒告訴我？”鬼說：“我不是天天都在提醒你嗎？！是你自己不聽罷了。”就像這樣，我們看新聞，每天在這個世界上的各個角落裡發生了多少事情，這些不都是在提醒我們：這個世界、輪迴中的一切都是無常的。

儘管每個人因業力不同，在共業與別業上稍有區別，但實際上都跳脫不出無常的範圍，都是在生死的範圍裡面。所以隨時隨地要觀壽命無常，尤其要觀死亡無

定，死亡隨時都有可能面臨。

當我們深深體會到死亡無常時，那時我們會感覺：得到這個人身是非常珍貴的，以後能不能再次得到這樣的人身，誰也不知道；所以一定要把握當下，精進修行，不可以在放逸懈怠中空過日子。現在，我們的身體沒有什麼疾病，心理也還自在，也沒有受制於人無法修行，一定要把握這個大好機會，把我們所有的心思縮短，不要再作種種長遠的生涯規劃，這是非常重要的。

總而言之，如龍欽巴大師《竅訣寶藏論》裡面所言：“暇滿的人身，莫交付衣食的敵人；利他的發心，莫交付劣乘的敵人；心性的如意，莫交付迷亂的敵人；二資糧如意，莫交付此世的敵人；大悲的修持，莫交付懈怠的敵人；敬信與渴望，莫交付邪見的敵人。”按照這樣我們來修持。

意思就是說：獲得暇滿人身時，要做一些對世世代代有益的事情，不要完全用在衣食上面。《薩迦格言》上也說：若一個人在他的心中除了吃飯外沒有其他，則這個人就如身上沒有長毛的豬一般。尤其我們現在學佛，又入了大乘之門，一定要發廣大的菩提心，為一切眾生設想，不要把心交付給自私自利的下劣乘的敵人；時時保持心的本性中，心性寶不要交付給迷亂的敵人；福慧二資糧像如意寶一樣，求什麼得什麼，為眾生成佛

而積累二資糧，不要為了此世而運用這些；大悲的修持，不要交付給懈怠的敵人；對上師、三寶的敬信及渴望，不要交付給邪見的敵人。這些就是龍欽巴大師《竅訣寶藏論》裡面的忠告。這是非常關鍵的。

我們隨時都不能離開無常的念頭。比如，以前的噶當派大德們吃完飯後即倒扣碗，表示不作再度進食的想頭。每次出家門時就想：不知還能不能再回來；進家門時就想：不知還能不能再出去。他們都有這種感覺。我們身為在家人，雖然必須處理很多複雜瑣碎的人事，但仍要在能力所及的範圍裡效法前賢，適當地修習無常，否則永遠無法進入正行之門。比如，每次出家門時就想：不知還能不能再回來；進家門時就想：不知還能不能再出去。晚上就寢時思維：不知明天還能不能再起床；早上起床時思維：感謝三寶加持又多了一天可以修學。實際上你也許仍然進進出出，仍然起從床上爬起睡下，但僅僅這樣想，對修行都有很大的幫助。因為隨時把握機會作這些思維，這樣就時時刻刻都在觀修無常。日久養成習慣，則‘我不會死，我不會死’的執著也自然可以消除。

智者畏懼死亡，所以提早修持死亡無常，最後是無懼死亡；凡夫愚癡，所以現在是一副無懼的樣子，對死亡不作任何準備，但當臨終之際，卻嚇得六神無主，到

那時再怕也沒有用，悔之晚矣。

無論這一世能活多久，我們現在握有的這個人生，就是我們在整個輪迴中的一個黃金時代，這是一個非常關鍵的時刻！這個時刻過去後，什麼時候能再有這樣的機會呢？恐怕百千萬劫都難再遇到了。如果明明知道這些道理，卻仍然執迷不悟，不肯修行，那又有誰能強迫你呢？

以上簡單講到觀修壽命無常的部分，詳細的內容可以參考《普賢上師言教》，透過觀察外器世間，內有情眾生……等等方式，了解世間的一切都是無常的。

### (三) 業因果不虛

དག་ཕྱིག་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱེན་ཕྱི་བཞིན་འབྲང་།།

給德<sub>无</sub>利既爾<sub>本</sub>門契勳莊

善惡二業異熟隨後行

此句是說：善有善報，惡有惡報，業因果絕對不會錯亂。雖然儀軌中有關業因果只有一句，但這個部分卻是非常重要的，因此我們根據大圓滿龍欽心髓傳承大成就者堪欽阿嘎汪波的教法來講解。

輪迴當中，六道各自有不同的環境，就以人類來講，也是各自居住在不同的環境中，有的環境富饒，有的環境貧瘠；另外，所依的身、所感受的苦樂、壽命的長短也都不一樣。

很多人會把自己的不幸、痛苦、貧窮、……等等，歸咎於上帝不公、老天不長眼……等等，但是這一切真的是由造物主創造出來的嗎？事實並非如此，這一切都是每個人自己製造出來的，都是由各自的業力產生的。我們的本師釋迦牟尼佛講緣起法，這是其他任何一個宗教都講不出來的。我們每天念緣起咒——“嗡 耶達瑪

嘿杜札巴哇 嘿杜德肯 達塔嘎多 哈呀哇迭 德肯咱  
猶尼若達 盎旺巴第瑪哈夏瑪那耶梭哈”。這中間部分  
是緣起咒，前面加上一個‘唵’是吉祥的意思，後面加  
上‘梭哈’是建立基礎的意思。咒語是梵文，實際上所  
有的緣起法都涵蓋在緣起咒裡面，譯成中文的意思是：

“諸法由因生，彼因善逝說，何遮彼法因，佛陀如是  
說。諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。”

一開始提到諸法，何謂諸法？所謂諸法是指所知  
——輪迴、涅槃、道，三者所攝的一切法。在佛教中，這  
些都是緣起和合而產生的，所以諸法從何而來呢？諸法  
由因生。那外道又是如何主張的呢？

主要分為二派：（一）、諸法非由因所生；  
（二）、諸法無因生。這樣的邪見主張共有三百六十  
種，可歸納為論義五派：數論派、順世派、勝論派、吠  
陀派、離繫派，外道三百六十種邪見全部包涵在這裡  
面。再歸納則為常見與斷見。

斷見派：即順世派，不考慮後世，除了可見、可觸  
者以外，其他則一概不承認。他們說果達瑪（釋迦牟尼  
佛）及常見派兩者的主張都是錯誤的。他們主張：一切  
法是自然而生，沒有因，沒有緣，即無因生、自然生。  
他們舉例說明：現在我們的身體，像虛空中顯現的彩虹  
一般，或是草地中生出的蘑菇般，是無因自然生出的。

沒有後世，沒有解脫，也沒有一切智，這是斷滅論的說法。與世尊同時的一位順世派導師，他有一位非常漂亮的女兒，由於他的貪心很重，想染著自己的女兒，結果遭女兒拒絕，她說：“果達瑪也說這是不合理的。”外道導師就說：“那是騙人的，活著的時候就要快快樂樂的，死後又沒有下一世。過去有一個小偷，他到處宣揚說有一種可怕的動物，兩隻手生為狼的腳形，當牠出現的時候會將城裡的人吃掉。在一個下雪的晚上，他將自己的手上套上狼的腳，趴在雪地上走路，地上同時現出人與狼的腳印，人們因此確信有這種動物存在，統統都嚇跑了。這個時候，小偷輕易地將城內所有的東西都洗劫一空。果達瑪的說法就像這樣，是騙人的，不要相信。我們活著的時候就要快快樂樂，沒有所謂的善有善報、惡有惡報。”

順世派的主張就是這樣——因為看不到，所以沒有下一世，這是所有宗教中最下劣的。因為，你沒有看到下一世，但同樣的你也沒有看到下一世不存在，所以你雖然不能確定下一世存在，但你也不能確定下一世不存在。但他們卻輕率的作出結論：人的身體像雪般，心像狼的腳印般，當雪融化的時候，狼的腳印也不見了。

他們還主張：酒有令人醉的能力，同樣的四大和合時，人的心是突然產生的，到人死亡時，身體消融於

地、水、火、風四大中時，心也隱沒其中。他們還有一部論典《黑自在書》中特別提到：“猶如日出水下流，豆圓荊棘長而利，孔雀翎艷諸苦樂，誰亦未造自性生。”太陽是從東方升起；所有的水是向下流；所有的豆類都是圓的；所有的刺都往上長而且是銳利的；孔雀的翎眼是非常漂亮的，這一切都不是由誰造作的，而是自然生的。這就是斷滅論的說法。現在很多不信宗教者都跟隨著斷見派的主張——因為我看不到，所以沒有前世、沒有後世。你看不到就代表不存在嗎？這種論點是非常愚蠢的。

常見派的主張是什麼呢？他們說：果達瑪所說也是錯誤的。有前世也有後世，但是並非業因果而產生的，而是由造物主創造出來的，造物主即是大自在天王，他是常有、獨一的，所有的世界，所有人類都是由他創造出來的。尤其是大自在天這個宗派主張：為了要喚起、滿足大自在天，所以必須用嬰兒、黃牛的肉來供奉他，令他歡喜。若他得到滿足，即會賜予世間快樂；若未得到滿足，則將賜予世間苦難。所以，一切的苦樂都是由造物主創造出來的。常見派也分很多種，如今世間很多行善的宗教也認為：畜生是造物主賜給人類享用的，除了人以外，殺其他的眾生沒有關係。這些都屬於常見派。

以佛教殊勝的智慧來看，則常見與斷見的主張都是錯誤、不正確的。輪迴、涅槃、道三者所攝的一切法都是由因生，這是佛陀所說的。

那諸法由因生，如何生出的呢？這個問題，梵天王、帝釋天，世間著名的智者都無法了知，外道六導師也不知道；至於非常細微的因果之理，連佛教的大佛子如彌勒菩薩、文殊菩薩也必須跟隨佛陀的教法才能了解。因為因果之理是無量無邊的，任何一樣東西都有它的因、它的緣、它的果。

為什麼除了佛以外連菩薩也不能盡知？因為，菩薩尚有極微細的習氣障。同樣的，我們經常提到對弘揚佛法最有貢獻的——印度的龍樹菩薩、無著菩薩等世界六莊嚴，二殊勝，他們也無法了解，一定要跟隨佛陀的教法才能了知。佛的語子——聲聞、緣覺，也無法知道，他們也都要跟隨佛陀的教法來理解。聲聞、緣覺為什麼不知道非常細微的因果之理呢？

因為聲緣有四種不知因：一、處（環境）甚遠不知；二、時間甚遠不知，自無始以來至現在，時間久遠也無法了知；三、因無盡、果無盡不知；四、佛陀的教法眾多而不知。

所以“諸法由因生，彼因善逝說”，善逝是指佛，佛說，為何不說菩薩說，不說聲聞、緣覺說，因為他們

也要跟隨佛陀的教法才能了解。所以“彼因善逝說”，彼因就是一切法的因，一切法的因由如來佛陀說，輪迴、涅槃一切法都是由因而生。佛陀究竟圓滿具二種智，佛陀現證一切法的實相勝義諦（證悟空性）具如所有智；因為證悟了空性，故知輪、涅、道所攝的一切法，如觀鏡中所現的影像一般，也可說它對因緣所現的任何一法皆無礙通達，如觀掌中庵摩羅迦果。就像這樣，佛陀觀輪、涅、道上任何一法都是一清二楚的，就如觀看手掌中的庵摩羅迦果般一目了然，也就是剎那間，無需思考即知，具盡所有智。如所有智是指勝義諦方面，盡所有智是指世俗諦現象方面；如所有智是一切法實相本體上說的，盡所有智是一切法現象上說的。

盡所有智又分二：所知一切智；必須最勝智。‘所知一切智’在《隨念三寶經》中說到：提婆達多非常嫉妒佛陀，他將城中各種不同的糧食、穀物，以及山的陽坡與陰坡上各種不同的樹，全燒成灰，只有他自己知道這些灰是取自何處，由什麼樣的樹，什麼樣的穀物所成。他把這些灰帶到佛陀前，一一考問出處，這些對提婆達多來說是非常秘密的，沒有人知道，但佛陀看這些如掌中庵摩羅迦果般一目了然，一清二楚。所以有一個偈誦讚嘆佛陀道：孔雀的每一個翎眼都有它不同的因的區別，每一個因又不相同，而佛陀是一清二楚。所以我

們稱佛陀為遍知、全知。除了遍知、全知外其他人無法知道，對佛陀而言，我們一個人長的美醜，是什麼樣的因緣造成的，佛陀了知的一清二楚。甚至鼻子歪了一點點，這是什麼原因？佛陀也清清楚楚。這種能力稱為所知一切智。所知一切智有什麼必要呢？一般而言，是令一些有情能夠生起信心，除此之外沒有什麼太大的利益。我們一定要具備的是什麼呢？——必須最勝智。何謂必須最勝智？佛陀知道輪迴與涅槃，他知道輪涅的因、輪涅的果。輪迴的因——集諦，業、煩惱；輪迴的果——苦諦；涅槃的因——道諦；涅槃的果——滅諦，佛陀完全無誤如實地了知這四諦的真相，這就是必須最勝智，也是我們所需要的。

“何遮彼法因”，何遮，何為代名詞，遮是禁止、斷除。這裡是要禁止什麼呢？禁止因。如果你不想感受痛苦，首先就要將痛苦的因斷除。彼法，指輪迴一切法。外道是如何說的呢？他們不禁止因，而禁止果。舉例說：他不禁止飲毒，但要禁止飲毒所產生的病痛。像這樣，如不禁止因，則果能禁止得了嗎？當然不能。所以佛教的主張是要禁止因，譬如：你若不喝毒藥的話，就不會產生病痛，也不會感受病苦。像這樣，我們所要禁止的是什麼呢？集諦——業、煩惱。在佛教中有三種不同層次禁止業、煩惱的方法——小士、中士、大士。第一

個階段若你要成辦三菩提道（聲聞、緣覺也講菩提，他們也算是一種覺悟），首先要具備身所依。特殊的身所依——即暇滿的人身，在這個基礎上，小士道很清楚地了知三惡趣的本質是痛苦的，然後有想要脫離三惡趣的希求心，希求善趣人天果報，捨十不善業，修十善業，在這個基礎上再修不動業。不動業，指色界四禪天、無色界四處，修四禪八定獲得人天果報。這種業是以善業來禁止不善業之外，它無法禁止煩惱，還是在六道輪迴中流轉，因為尚未斷除輪迴的根本因——煩惱。

中士道與大士道兩者，生起出離心（遠離六道輪迴的心），捨棄輪迴的因及果，成辦涅槃的因及果。《明勝王之女吉祥鬘獅子吼請問經》云：“四諦具有所作，以及無有所作。”它的意思是：中士道雖然了解輪迴的一切都是痛苦，但是聲聞、緣覺地上他們仍有無明，這個無明是非煩惱的無明，他們尚有俱生無明與遍計無明兩種無明中的俱生無明。俱生無明是，對於意自性身、無漏的業、不可思議的死亡等等緣起細微的苦，聲聞緣覺尚未了知為苦。所以對聲聞緣覺來說，所知苦仍具有所作。意即：他們仍未徹底知苦，仍有所需了知的，故仍具有所作。聲聞緣覺對於所捨集——業、煩惱雖已捨棄，但是尚未捨棄所知障，故而於四諦中之所捨集仍具有所捨，意即：他們仍未徹底根除業、煩惱，因為所知

障尚未捨棄。以相續中所依止的道而言，聲聞、緣覺雖已通達了人無我，他們了知所謂的‘我’，乃五蘊和合上假立的我，而色、受、想、行、識五蘊詳加觀察時，則如水泡般，根本沒有一個堅實的，都會破滅的，所以沒有一個我，我是假立的。他雖已通達了人無我，但是尚未徹底通達法無我，即三大見解：大中觀的見解、大手印的見解、大圓滿的見解，所以‘道’仍具有所作。在果位來說，雖然獲得了阿羅漢的果位，但這是不究竟的，總有一天透過佛光將他自滅盡定中喚醒，這時才開始成辦成佛的事業，所以‘滅’也是具有所作。具有所作就是尚未圓滿的意思。對中土道而言，他了解六道輪迴都是痛苦的，以自己想要脫離輪迴的心來引發，他發現輪迴的痛苦是由集——業、煩惱而生，煩惱的根本是我執，對治我執的方法是證得無我的智慧。但對他們而言，一開始時是沒有辦法把無我的智慧運用在相續當中，所以一開始以出離心來引發，然後入解脫道，受持清淨的戒律來守護自己心的相續，在這個基礎上面修四禪八定，再從這上面生智慧，這個智慧即為人無我的智慧。也就是從前面的基礎上，透過‘人無我’再開始尋找智慧。透過所謂的‘人無我’指的是什麼呢？就是——觀察所謂的‘我’在哪裡？是與色、受、想、行、識五蘊相同的，還是不同的？是一還是異？以這樣分析、觀

察的方式而實修，不斷的實修後，他親見無我。現量親見無我之後，證得預流果為見道；一來果、不還果為修道。業的根本是煩惱，煩惱的根本是我執，譬如一個魔術師幻化出各式各樣的城市，若將魔術師殺掉，則他所幻化出來的城市自然也會消失，他了達這個道理斷除我執，則由我執所產生的業、煩惱自然消失，獲得阿羅漢的果，獲得有餘涅槃或無餘涅槃，獲得這兩種稱無修道。

大士道，即大乘佛教中所說的菩薩，遠離輪迴一切，遠離寂靜之聲聞、緣覺，因為對菩薩而言，聲聞、緣覺對於苦的根——業、煩惱尚未根除（如前面所說具有所作），對於所知苦（佛一開始便要我們知苦，除此之外再沒有必須知道的）無有所知，他該要知道的已全部知道了，再也沒有所知了。所捨集，指的是業、煩惱、習氣，除此之外再也沒有一個所捨，菩薩已徹底捨棄了，故而再也沒有所捨，故無有所作。所證道，道諦——一切法的實相勝義諦，證悟了二無我（人無我、法無我），因為所證的皆已證悟，故而相續中無有所依止的，故道無有所作。果上而言，獲得法身之果位，除此之外無有再需獲得的，故滅無有所作。上士道的出離心為遠離輪、涅二邊，這個叫大出離心。以大出離心引發遠道法相乘、近道密咒乘；以顯密的律儀來守護自己的

心相續；以四禪八定、密教的生起次第、圓滿次第等禪定，在這些基礎上證悟大中觀、大手印、大圓滿等三大見解，這就是智慧。

從中土的聲聞、緣覺直到密咒的阿努瑜伽以下，修法的方式是以分別心來調伏分別心，譬如斷鐵要以鐵來斷，如是要以分別心來調伏分別心。而阿底瑜伽（無上大圓滿）乃是在遠離一切戲論——唯一‘離戲本淨’的見解當中，保持本來面目，任何善惡的分別念分別現，一切都是大智慧境界當中自現自解。也就是摧破、斷除一切業、煩惱、習氣障、所知障，而獲得佛的法身，法身中不滅而現色身（報身、化身）來度化無量無邊的眾生。

“佛陀如是說”，建立這樣的四諦，除了吾等本師釋迦牟尼佛以外，無人能說出，無人能造出，這也是一切佛教的總綱領。

**業因果分為二個部分：所捨及所取。所捨的是十不善業；所取的是十善業。修持的方面又分成三個部分：（一）、所捨之不善業；（二）、應行之善業；（三）、一切業的自性。**

### **（一）、所捨之不善業**

在這裡提到一切業，那引發一切業的造者為何？就

是貪、瞋、癡三毒。《中觀寶鬘論》中說：“貪、瞋、癡三毒所引發的業都是不善業。”如所說般，三毒是自性不善；三毒所引發的業如殺生、偷盜等等是相應不善。那引起煩惱的造作者是誰呢？按照一般論典的角度而言是心所思；若以訣竅的角度而言是分別想。生起煩惱的時候，煩惱指的是貪、瞋、癡，而非一般人認為的心情煩悶、鬱卒。而所有的貪、瞋、癡、嫉妒、傲慢等煩惱，都是依靠對境而生起，比如，我們依止一個可愛悅意的對境時，就會生起貪心；同樣的，依止一個不可愛、討厭的對境時，就會生起瞋恚；對境既非可愛又非不可愛時，就會生起愚癡。總而言之，造作煩惱的根源是一種分別念，依止對境而生起貪、瞋、癡、嫉妒、傲慢等煩惱之後，開始造作殺生、偷盜等等的業。以貪、瞋、癡三毒所造任何一個業都是不善業，因為三毒是自性不善，它所引發的業是相應不善。

不善業若細究起來非常之多，無法窮盡，然一切惡業歸納起來不外乎透過身、語、意三門而造，那透過三門來造什麼樣的業呢？造十種不善業：身三，殺、盜、淫；語四，妄語、離間語、惡語、綺語；意三，貪、瞋、邪見。

## (1)、殺生

任何罪業必須具備四個條件，才算是造業圓滿。是哪四個條件呢？1、對境；2、動機；3、行動；4、結果。以下以殺生作例子說明：

1、對境：殺生時欲殺的對象是什麼，那就是對境。比如，要殺一隻羊，那麼羊就是對境。殺生前，心裡認準了這是一種生命，不論是人或動物，都叫做對境。而以所殺對境不同，罪業亦有輕重不同。其中，殺害父母、師長、阿羅漢等為極重殺罪；殺害已經入道而破戒者以及其他入道者為中等殺罪；殺害傍生為下等殺罪。

2、動機：就是要有欲殺之心。如果沒有欲殺之心，如走路時無意間踩死螞蟻或蟲子，開車時無意間輾死青蛙，這一類殺生雖然有對境，但是沒有欲殺的動機，所以就不具備第二個條件，因此不是很嚴重的罪業。不過這種殺生，雖然無欲殺之心，但是仍然會給眾生帶來極大痛苦，所以，平時在行動間一定要十分小心。

動機不外貪、瞋、癡三種：如果為了獲得肉、皮毛、麝香、……等等，是以貪心殺生；殺敵人，是以瞋心殺生；為了作血肉供養以及認為殺傍生無罪等，是以癡心殺生。

3、行動：例如，首先知道這是一隻羊；然後心裡生起了欲殺的念頭；最後用繩子捆綁羊的四肢然後用刀割

斷了羊的喉嚨。綑綁、割喉等一切殺生的行為就叫做行動。

自己親自動手殺生或自己與其他兩人或眾人共同協商後，其中一個人動手殺生（另外的人雖未親自動手殺生），但所有參與協商者都獲得同等殺生之罪，教唆別人殺生以及隨喜他人殺生也同樣獲罪。

往昔世尊在世時，帕吉波國王因受惡臣害母誘騙而發動大軍攻打迦毘羅城，屠殺了七萬七千釋迦族人，這些人大多數是見諦的菩薩，並且將孤兒寡母全數活埋。當時，雖然具足十力的世尊也在城中，但不僅未能制止軍隊的大肆屠殺，而且為了示現感受業果而頭痛起來。諸比丘請問世尊：“這是什麼原因？”世尊說：“從前，在一河畔住有五百漁夫。一日，大海中有兩條大魚游到那裡，他們使用漁網捕撈出那兩條膘肥的大魚，放在草地上。他們進行商量，有人主張：這兩條魚身體極為龐大，如果一次性地殺掉，則不容易在短時間內賣完，其他魚肉勢必腐爛，若把牠們繫在樹上一塊塊切割來賣，則很好。隨後便這樣做。那兩條魚因難以忍受活活切割之苦，而邊呻吟邊輾轉翻動。此時，一位漁夫的小孩見狀禁不住笑起來。那兩條大魚臨死發下惡願：願我倆生生世世殺害這些人。之後，便死了。當時的那兩條大魚即是現在的帕吉波國王及其大臣害母；當時的

五百漁夫即是現在的釋迦族人；那位漁夫的小孩即是現在的我。”圓滿正等覺的佛陀尚且得感受隨喜殺生的果報，更何況我們這些薄地凡夫？

4、結果：知道這是生命，對他（牠）生起欲殺之念，然後有具體的行動，最終對境的生命結束，這就是結果。

總之，以上這四個條件若缺少其中任何一條，罪業都會減輕；但若全部具足，則哪怕是僅僅殺死一隻蟑螂、螞蟻，罪業都很重。

## 四種果報

**每一種業都有四種果報：1、異熟果；2、等流果；3、增上果；4、士用果。**

1、異熟果：無論是十不善業中的哪一種，如果以瞋恚心來造業（殺人等），果報是墮入地獄；如果是以貪心而造業，則墮入餓鬼，比如，因為貪心而侵吞老百姓的血汗錢，尤其是賑災款，有的因貪心而殺人等，這些因貪心造業則轉生為餓鬼；如果所捨、所取不清楚，由愚癡而造業，則轉為傍生。有關這方面各位可參考《普賢上師言教》。

2、等流果：由異熟果所感召，比如，在人間以瞋恨造了很大的惡業，最後墮地獄受地獄苦，這是異熟果；

當地獄苦報受盡後，由地獄中解脫獲得人身時所感受的痛苦稱為等流果。因和果相似的這種果報叫等流果，又分為：感受等流果；同行等流果兩種。

感受等流果：例如，前世殺生，下世從地獄解脫生為人時，壽命很短。有的小孩一出生或一、二歲時就死了，有的在母胎中就死了，還有的一生疾病纏身，怎麼治都治不好。類似這樣的果報稱為感受等流果。

什麼是同行等流呢？與前世所造的業相同（即今生喜歡造作前世所造的業），比如，前世非常喜歡殺生的人，這一世當中也是非常喜歡殺生，像很多小朋友，沒有人教導他們，但是有些自然喜歡殺生，一看到蟲、螞蟻、蟑螂……等就殺；而有些從小就非常喜歡行善。這些都是同行等流果。這種情形佛很早以前就講過，那些能夠回憶前世的人中，很多都是這樣，前世喜歡什麼東西，這世也是這樣，這是因為留有前世濃厚的習氣的緣故。

3·增上果：這個果報成熟在外在環境上，如果前一世是造殺生惡業的人，就會轉生在環境不優美，或者生在威脅生命的險地；如果前一世是以貪心來造惡業的人，則生於窮苦、樹木不結果實、田中不生莊稼、災禍頻仍的環境。

4·士用果：所造的任何業，如果不用對治來消除的

話，則惡業會時時不斷增長，愈來愈大，愈來愈嚴重，這叫做土用果。

### 殺生的果報：

1、異熟果，不論轉生於三惡趣中的任何一處，均感受長達一中劫或相當人壽二百億年的痛苦；

2、等流果，分二：感受等流果，假如從三惡趣中解脫，則不論生於何處，都因往昔殺害眾生令其短命，自己需要償還五百次生命，並感受短命多病等厄運；同行等流果，投生為鷓鴣、豺狼等嗜殺他眾的傍生，若獲人身，則也將轉生為如往昔般喜歡殺生之屠夫等；

3、增上果，分二：成熟於自身方面的，因往昔使某個眾生喪失威力、威嚴，今生自己也轉生為沒有威力、威嚴、極衰弱卑下之人等；成熟於外境方面的，無論生於何處，那裡都是十分貧瘠荒涼，並且經常遭受病魔、怨敵、強盜等的嚴重威脅，所以全是活不到頭的境域；

4、土用果，猶如辛勤耕種的果實一般，有因必定會圓滿地成熟果報。

事實上，殺生的罪過重不重，何需更多的教證理證。想想看，我們是何等珍愛自己的身體生命啊，甚至身體上扎入一根刺兒也難以忍受。所有的眾生皆珍惜自己的身體生命，這一點完全相同。

現在有很多人因為沒有立即現見造惡業的果報，所以大多數的人都高高興興地造罪，但是將來必定哭哭啼啼地感受苦果。如今時代不同於往昔，因果在即生中雖然難以立刻現前；然而，就像高空中鳥的影子暫時雖然看不到，但當牠落地時，身旁必然會顯現影子。因果的顯現也是這樣。

## （2）、不與取

即是以貪、瞋、癡三種惡心而獲取財物，但主要是由貪心引起的。總而言之，別人未將其所擁有的財物直接給予自己，而想盡各種辦法據為己有的一切行為全都屬於偷盜。自己竊取或唆使他人偷取等，所獲之罪完全相同。

不與取的四個條件：1、對境，屬於他人的財物；2、動機，生起想要偷的念頭；3、行動，採取種種方法獲取這個財物；4、結果，覺得從此以後這些財物就屬於我的了，有這樣的想法就叫結果。

以獲罪輕重又可分為三：

1·大不與取，指竊取三寶所依的物資、供品、僧眾共同的財物以及父母的財食；

2·中不與取，指盜竊、掠奪、摧毀或通過暴力、經商牟利、非法秤量等各種不正當的欺誑手段獲取一般人

的財物，如農民們打亂田地分界的標記、破壞田地籬笆等，乃至盜取一把禾稈以上；在台灣的普遍現象則是侵佔公用地，如防火巷、人行道等等；或盜取傍生（如蜂蜜）、非人（某些屬於非人的樹）所擁有的財物；達官顯貴利用威權獲取不當利益；

3·小不與取，如為他人利益偷盜稱為小不與取。

特別是對於經商者而言，十不善業中除了邪見、邪淫兩種偶爾發生外，其餘罪業全部具足。作為出家人通過經商，哪怕是只獲得一塊錢，也徹底違犯了根本戒。另外，用種種詭詐欺誑的手段或阿諛奉承等行為獲取利益，也視同不與取。

哪種人容易犯不與取呢？非常吝嗇、需求太多、貪得無厭、恬不知恥的人易犯。

### **不與取的果報：**

1、異熟果：根據動機大小不同，分別轉生於三惡趣中。

2、等流果：感受等流果，僥倖獲得人身也轉生為乞丐、雇傭等下劣之人，雖然有些許財富，也會遭到強者搶劫、弱者盜竊，遺失虧損……等等，與天、人、鬼共用而無有自主權，或擁有的東西都已喪失精華沒有營養；同行等流果，生生世世喜歡行竊、詐騙，轉於傍生

中也成為喜愛偷盜的老鼠、……等等。

3、增上果：只能轉生於土地貧瘠、飢荒頻仍的地區。尤其是，僅僅竊盜微乎其微的供品，或塑佛像、造佛塔、印經書的財物，也將墮入八寒地獄或餓鬼中；哪怕只享用針尖許的三寶財物，也必定墮入地獄。

### （3）、邪淫

出家人要從根本上斷除非梵行，在家人雖然沒有這樣的要求，但是邪淫也不能做。對於在家人而言，所謂的邪淫是指本來自己有妻子（丈夫），同時又對屬於他人的女人（男人）、別人的妻子（丈夫）作不淨行，這對世間俗人來說，其過患也是極其嚴重。

邪淫分為三種：

1、大邪淫，是指對母（父）親、阿羅漢尼（阿羅漢）、尼姑（僧人）等作不淨行，屬於近五無間罪；

2、中邪淫，不僅是指對別人的妻子（丈夫），而且即使是自己的妻子，在白天、齋戒日、妊娠期間、不願意的情況下，以及在有佛像、佛塔、佛經和上師所在的地方作不淨行，罪過也極重；

3、小邪淫，也有很多種。

自己親自行邪淫，或教唆他人行邪淫，都是同樣的。

一般而言，行邪淫純粹是由貪心引起的；但也有諸如對怨敵的女人，或為了害他人等以瞋心行邪淫的；或認為女人如流水任何人都可對其作不淨行，或以藉口說修密法者可作不淨行，則是以癡心行邪淫。

哪種人容易犯邪淫呢？那些無慚無愧、卑鄙下劣、貪得無厭，以及往昔曾轉生過魚、雞等的人易犯。而品格高尚、知慚知愧的人是不會行邪淫的。

### 邪淫的果報：

1、異熟果：根據動機將相應墮入三惡趣中，業重者感生於近邊地獄的鐵柱山，或於地獄中臥鐵床、抱銅柱感受燃燒之苦，或者轉生於不淨淤泥中，或轉生為女人胎中的寄生蟲。

2、等流果：感受等流果，假設獲得人身，也將感受妻子為他人所奪，妻子不稱心、淫蕩，性情惡劣，夫妻猶如冤家聚頭般爭執不休，以致離婚、分居等；同行等流果，生生世世貪戀女色，喜歡邪淫，或轉生為雞等貪欲重的傍生；

3、增上果：感得環境到處是爛泥、大小便，污染不淨、臭氣熏天，令人極不舒服。

當今處於五濁惡世，煩惱濁極其熾盛，尤其是魔女擾亂人心，一些男人為了女人慘遭傾家蕩產、身敗名

裂的痛苦，並且很多出家人也為此失壞戒律，甚至葬送性命。還有同性戀、不倫戀的泛濫，這些都是末世的現象。

#### (4)、妄語

這裡的妄語和居士戒當中所指的妄語不一樣，它要更細緻些。

妄語的四個條件：

1、對境：不可能對無情說妄語，通常也不會對傍生說妄語，所以對境就是人；

2、動機：有欺騙他人的念頭；

3、行動：說出口、默認、打手勢，無論採取何種表達方式都叫行動；

4、結果：無論他人相信與否，只要聽到或看到就是結果。

這四個條件都具備了，就是完整的妄語罪。很多人都覺得這是妄語不能說，在日常生活中很容易就違犯了。

妄語以造罪輕重分四：

1、上人法妄語：根本沒有見到本尊、鬼神等卻謊稱見到，根本未曾獲得證相、授記等卻謊稱已獲得，這是上人法妄語；

2、大妄語，對正法、上師、僧人惡語中傷、無理誹謗，以及欺騙上師、父母等的妄語；

3、中妄語，誘惑他人，無論達到目的與否，所說的各種欺瞞妄語都屬於中妄語；

4、小妄語，見到說沒見到或在事實上加油添醋，甚至開玩笑說妄語都是小妄語。

自己親口說或唆使別人說都一樣。

同樣，也有以三種不同的心態而說妄語。為了名利供養等是以貪心說妄語；為了害人是以瞋心說妄語；自己無有功德卻認為有功德而宣說者，是以癡心說妄語。

哪種人容易說妄語呢？不守護六根門頭、貪瞋非常強烈、喜歡貪求利養、如鸚鵡好說話、無有慚愧、做事草率的人易說妄語。

### 妄語的果報：

1· 異熟果：根據動機不同，分別墮入三惡趣中；

2· 等流果：感受等流果，雖然轉獲人身，但說話不能取信於人，本來想說實話卻打了妄語，口中惡臭，口齒不清、說話結巴，見到了說未見等之類，或轉生為盲人，無論走到哪裡所碰到的都是妄言欺騙者，所作所為都徒勞無義；同行等流果，生生世世喜歡說妄語；

3· 增上果：感得是非多、易起爭端，不相和睦，相

互欺騙，增加許多怖畏、恐懼的因緣。

俗話說“病從口入，禍從口出。”妄語亡失一切善業，所以平日說話一定要審度時勢而後言。人生不可能永遠風平浪靜，有時難免會遭人‘無緣無故’誣陷誹謗，那時我們應該提起正念，相信因果真實不虛，了知這是自己往昔妄語誹謗他人的果報，一切都是自作自受。能有這種達觀的心態，就能逆來順受、隨緣消舊業而不造新殃。

尤其是，相較於一般的語言，誓言、諾言猶不可虛妄。因為輕諾者必遭人怨；輕誓者必受天誅。

### （5）、離間語

離間語，是指挑撥他人之間的關係，分三：

1、大離間語，是指破壞僧眾和合，即挑撥佛及其眷屬之間的關係，與之相近的是，挑撥上師高僧大德及其眷屬之間的關係；

2、中離間語，是指破壞寺廟之間以及四位僧人以上至八位僧人以下的關係；

3、小離間語，是指挑撥離間者想在兩個以上關係融洽、友愛和睦的人之間，說長道短、搬弄是非，使他們生誤會、起爭執、不相和睦。

不論自己直接說、或通過詔誑的手段製造離間，以

及慫恿別人說離間語，其果報是相同的。

哪種人容易說離間語呢？虛偽不實、不知羞恥、喜好阿諛奉承、花言巧語、口蜜腹劍、卑鄙齷齪、反覆無常者好說離間語。因此，對於這種人我們要保持距離。

### 離間語的果報：

1、異熟果：根據動機不同，分別墮入三惡趣中，或於拔舌、烱銅、犁耕地獄長劫受苦，或墮入畜生之中啖食糞穢，如伽藍鳥，無有舌根；

2、等流果：感受等流果，雖然轉生為人，俱生便有殘障，舌根不具，口氣臭惡，瘡啞，牙齒不整齊潔白，自己的眷屬不和，不願同住一處，心不穩定，無論走到哪裡都是遇到說離間語之人；同行等流果，生生世世喜歡說離間語；

3、增上果：感得地不平坦，丘陵、土坑間隔，險阻難行，充滿種種怖畏、恐懼的因緣。

儘管真正的破和合僧，在現在這個時代不會發生，但相似的挑撥師徒、寺廟之間的關係，在現在卻經常發生，這是近無間罪。若挑起僧眾發生糾紛，則直到未合解之前，當地所有眾生都因生起瞋恨而入地獄，發生糾紛的所在處數由旬內無法生起修持佛法之果。

如今這個時代，大多數的人都是信口開河、謠言

惑眾，而凡夫之間關係本來就極其脆弱，很容易受讒言挑撥而分道揚鑣，只有得地的聖者高僧大德們，才不致於被離間語挑動搞壞關係。因此，千萬要穩重，不要聽信、跟隨讒言者的離間語而捨離親愛的友人。

## （6）、惡語

惡語是刺傷、擾亂他人之心的語言。如所謂的“雖無箭尖利刃語，亦能刺入人心間”。若說宰了你、打死你、闖了你等等的難聽話語；或說“你是屠夫、騙子、小偷、妓女”等指責種姓的過失；“你的家世惡劣”等指責家族的過失；“你家代代偷雞摸狗”等揭露罪惡；或說“你破戒、毀犯誓言”等加以譴責；或說“聾子、瞎子、跛子”等指出別人身體的缺陷；或說“你的臉長得像大餅，聲音像狗吠……”取種種惡名綽號，以及無中生有、捏造抹殺都屬於惡語。這類的公案在《百業經》裡有很多，大家可自行參閱。

上師為了調伏弟子的心相續而說惡語，這是合理的。若非上師，則即使別人有錯，也不能揭穿，否則會激怒對方。極重惡語罪是指詆毀佛像、佛塔不好，或對佛菩薩、沙彌、上師、父母說粗語；此外，對破戒比丘、沙彌、在家男女進行惡語中傷，甚至對傍生說“斷角、跛足”等也有很大罪過。

自己言說或煽動他人言說，果報完全相同。說惡語主要是由瞋心引起的。

哪種人容易說惡語呢？那些秉性刻薄、凶狠殘酷、暴躁易怒、不護根門、無慚無愧、性情惡劣之人好說惡語。

### 惡語的果報：

1、異熟果：根據動機不同，分別墮入三惡趣中；

2、等流果：感受等流果，雖然轉生為人，聽不到一句悅耳的話，心情恆時煩躁，常遭眾人欺凌、擔驚受怕、心不自在，常遇惡友，經常轉生惡劣之境；同行等流果，生生世世喜歡口出惡言；

3、增上果：感得當地都是光禿禿的樹，充滿荊棘、瓦礫，一片枯槁景象，沒有池沼、泉水的潤澤，土地乾旱貧瘠，到處是丘陵、險坑，粗澀惡物，種種怖畏、恐懼，不敢接近。

尤其，若指責佛像、佛塔，必受果報。從前，有一人指著一尊斷了手指的佛像說「斷指佛」，他的手指立即斷落。又有一人，對著迦葉佛的遺塔譏諷地說：“這佛塔太大了。”結果多世轉為侏儒。這類公案非常多。

若在大庭廣眾之下說惡語，則會傷害諸多菩薩，將感受順現受業。從前，漢地有一位大學者，他造了一

部論典將僧眾喻為毒蛇。一次，他與眾多僧人一起，走到半途突然說道：“你們快跑吧！我好像要感受業果了。”旋即兩手沾黏在頭上成為蛇頭，雙足黏在一起成了蛇尾，變成一條黑黝黝的毒蛇，竄入樹林中。

另有一位比丘，他看到另一位比丘跳過水溝。當時隨口說道：“你好像猴子一樣。”因而連續五百世轉生為猴子。

一般說來，那些出身高貴、相貌端莊、青春年富、聲名顯赫、財勢驕人、廣聞博學的傲慢之人，容易以言語侮辱、中傷他人。

如今爭論瞋恨濁十分猖獗，尤其，打著自由民主的幌子，實則爭奪地位、聲譽、財產、受用等，一場選舉下來，為了打擊對手，無所不用其極，懷著如蛇蠍般的惡心，惡語的毒箭滿天飛，爆發嚴重的爭鬥對立，甚至於國破家亡，這是在造死後立即墮地獄的罪業。

此外，取惡名的罪過也極為嚴重。現在，每個人都各自有一個固定的名字便於別人稱呼，若捨棄正名不稱呼，盡取些諸如：‘歪鼻’、‘斜眼’等不雅的惡名，這都是在積累墮惡趣的罪業。無論取什麼樣的惡名，都會感受五百次那樣的果報。若對比丘、沙彌等取惡名，其異熟果報將墮地獄。千萬不可不謹慎。

## (7)、綺語

綺語，主要指未經觀察、信口雌黃的無關語。若要講話，就應深思熟慮後再出言；否則，很可能造成前言不對後語，而成為綺語。尤其在大眾場合中，不作觀察，隨口胡言亂語，無意間傷害人而成為綺語、惡語。

多數人會認為：說話是人類與生俱來的能力，談天說地、評古論今，這是每個人的自由，怎麼會被列入十惡業之一？這是由於缺乏深入觀察的緣故。我們在前面已提到，凡以貪瞋癡三毒引發的一切業均是惡業，其果報必然是痛苦。綺語之所以發生，若不作觀察的話，會認為是不經意脫口而出；實則不然，並非事出無因。若仔細觀察，我們最熱衷談論、最感興趣的話題，正是內心執著很深的東西，不然，為什麼一談到它就興致勃勃、神采飛揚，或義憤填膺、怒不可遏呢？由此觀之，我們的語言時時和貪瞋癡三毒相應。舉例來說，一個女人在談到流行時尚時，言語中充滿欣羨、渴求之情，這就是貪心的外顯；一位商場高手在談及經營策略時，會眉飛色舞地講述如何擊敗對手的計謀，這就是害心的外顯。以此類推，我們可以了知，大多數的綺語都是由貪瞋癡三毒引發，徒增罪業。

同時，由於言語的渲染力極強，如果聽者沒有正知正念來攝持身心，則會為綺語所轉，生起貪瞋；或流

於散漫、雜念紛飛。如此令自他相續中生起多少貪心、瞋心，說者的罪業就有多重。一旦筆之成文，流傳於十方後世，則隨其傳播的時空擴大，造業的影響久遠，自然感受果報的量也倍增。此類公案多得不勝枚舉。最有名的例子，《水滸傳》的作者施耐庵，以其獨到的文字渲染力，將奸盜情事描寫得栩栩如生，令讀者們血脈賁張、義憤填膺，結果子孫三代皆為啞吧，聞之令人毛骨悚然。

哪種人容易說綺語呢？那些不知羞恥、懈怠懶惰、放逸散漫、貪瞋強烈、如鸚鵡般多嘴多舌，以及心不堪能的人愛說綺語。如果與這種人交往，則將斷送自己的善根，被引入惡趣之中。而且，綺語多半是自讚毀他的語言。

### 綺語的果報：

1、異熟果：根據動機不同，分別墮入三惡趣中；

2、等流果：感受等流果，雖然轉生為人，但不討人喜歡，表達能力很差，說話繁雜、語無倫次，在大眾中發言氣勢薄弱，語言無力，說話不被他人採信；同行等流果，生生世世愛說綺語；

3、增上果：感得果樹不結果，或不該結果時結果，該結果時不結果，果實表面看來已成熟，實則未成熟，

樹根不牢靠，經不起風雨的侵襲，園林中布滿枝條、荊棘，池沼中充滿藻類，令人歡喜悅意的極少，怖畏、恐懼極多。

人之所以異於禽獸，最主要就是人具有辨別取捨的智慧。因此，說話之前先以取捨的智慧觀照，明白何者應說何者不應說，何時可說何時不可說，哪種話自利利人；哪種話損人不利己。若能這樣，所說自然成為正語，能發揮語言利益自他的正面功能。尤其文人特別好說綺語，他人的糗事、八卦，他們卻能在談笑風生間極盡描繪之能事，作為茶餘飯後之談資笑料。經常出言刻薄，必然導致福祿減少，然後貧困潦倒，一生失意。

再從修行的角度來說，說綺語實為障道之因。

在聞法或修誦儀軌、念咒語時，若胡言亂語、東拉西扯，則罪過極為嚴重。蓮師說：“雜有綺語誦一年，不如禁語誦一月。”在僧眾共修時，若有人中間以綺語中斷念誦，影響他人，則會破壞共修的功德。若一邊漫不經心地持咒；一邊交頭接耳，綺語不斷，則會造下與捨法一樣的重罪。不可不慎。

### （8）、貪心

貪心，是指對於他人的財物，心想：如果這些財物屬於我該多好啊！並且反覆盤算：我如何才能令它歸

我所有呢？凡是對他人的財物生起欲求之心，這都是貪心。

大貪心是貪圖上師僧團的財產，其過患特別嚴重。有些人貪圖買到上師們手中的財物並想從中獲取利潤，其罪過也非常大。就算獲得少許利潤也如飲毒一般。甚至，看到別人有一尊佛像，便將它拿在手上反覆把玩，企圖得到，這也屬於貪心。

哪種人易生貪心呢？那些恬不知恥、貪得無厭的人易生貪心。主要是由欲望引起，但依靠貪心也會導致害心、殺生、不與取等惡業。

### 貪心的果報：

1、異熟果：根據動機不同，分別墮入三惡趣中；

2、等流果：感受等流果，僥倖獲得人身，也是相貌醜陋，貧窮可憐，縱有財富也易於散盡，無法稱心合意，經常遇到不順的事情發生；同行等流果，常常成為具貪心者；

3、增上果：使一切的盛事，隨著時間，年年、月月、日日逐漸衰微、減少，而沒有絲毫增加。

人的一生活報受用，多半由宿業決定，一切安樂都由善業而來，若無往昔福德的積累，則縱然不眠不休辛勤勞作，也難以獲得點滴受用。所以，應當少欲知足。

少欲知足之人，即使窮如乞丐，然而精神方面卻十分富裕；貪婪不知足者，儘管物質極為富裕，但精神卻極其貧乏。

### （9）、害心

害心，對他人以瞋恨心和忿怒心而想：我應當如此這般損害某某人。對他人擁有財富，心裡不歡喜，並且想：如果某某人不安樂、不幸福、沒有這樣的功德該多好啊！對他人的不幸遭遇幸災樂禍等。凡是對他人起損惱之心，都是害心。

最為嚴重的是，對於佛菩薩、自己的上師、父母懷有惡毒之心。乃至對傍生以上存心加害，罪過都很嚴重。

哪種人易生害心呢？那些無慚無愧、疑神疑鬼、心胸狹窄、思想骯髒、充滿惡意的人易生害心。害心由三毒產生，主要是由瞋心引起。

凡夫因與生俱來對自我的執著，而將金錢、名譽、地位、……等等執為己有，由此產生自愛、自利的私心。當他人、外務危及自身的利益時，便會奮起損人護己，這就是害心產生的根源。同時，對於自己的執著愈深，心量就愈狹窄，不甘落於人後，喜歡爭強鬥勝。一旦他人超勝自己，便生起難以遏止的嫉妒心，由此引發

害心，時時欲置對方於不幸。但凡害心一起，已把自己推入痛苦的深淵。

### 害心的果報：

1、異熟果：根據動機不同，分別墮入三惡趣中；

2、等流果：感受等流果，僥倖獲得人身，也是相貌醜陋、愚昧無知，身心常為種種痛苦所逼迫，受到眾人的欺凌，轉生於空曠恐怖、邊鄙野蠻、常有爭論的地方，經常慘遭礮石兵刃等橫死；同行等流果，生生世世唯起害心，無有生起慈心的機會；

3、增上果：經常發生瘟疫、瘴癘等災害橫禍的擾惱，遭受怨敵的恐嚇、威脅，以及老虎、獅子、蟒蛇、蠍子、蜈蚣、藥叉、惡賊等的毒害。

### （10）、邪見

邪見，是指對真理的顛倒認識。分二：

1、大邪見，即說業因果不實有、前後世不存在、三寶不真實，認為行善作惡都一樣，或誤認父母殺害眾生是為了積善根，把損害視為正法等奉持邊地邪道的宗派；

2、因果邪見，詆毀因果，儘管一件善行也未作，唯造惡業，卻認為不會墮入惡趣，肯定能得人身。

哪種人易生邪見呢？那些不知羞恥、愚昧無知，從

無始以來經常轉生於無暇邊鄙之處、為惡友所欺、無有信心、滿腹懷疑的人易生邪見。邪見由三毒產生，主要源於愚癡。

### 邪見的果報：

1、異熟果：根據動機不同，分別墮入三惡趣中，尤其是墮入無間地獄後，需要感受其餘地獄的所有痛苦，之後不斷地轉為傍生；

2、等流果：感受等流果，假設獲得人身，由餘業影響將生於邊地，不信三寶、誹謗因果；同行等流果，生生世世轉生為邪見者等，其過患無法想像；

3、增上果：器世間所有最勝妙的資生之源逐漸隱沒，種種不淨物，乍看之下以為是清淨的；對於一切能引發煩惱的事物，乍看之下，以為是安樂的；對於危險的處所，以為是可以安居的地方；把非救護所，當成是救護所；把非歸依所，當成是歸依、投靠的地方。

十不善業中，以殺生和邪見兩者最為嚴重。為什麼特別嚴重呢？

殺生是殺害眾生的生命，對於每一個有情而言，包括我們自己在內，最珍愛的就是自己的生命，因此殺生罪業特別嚴重。殺害一個眾生需要償還五百次生命。作為釋迦牟尼佛的弟子，其他的一時做不到，可以逐步去

做，唯有不殺生一定要做到。

至於邪見，因為對於每個人來說，見地是根本中的根本，一切思想行為、言語造作都依隨見地而行。如果見地落入邪謬，則整個身心都將趨入邪道，落入冥暗之中。如果說“一念瞋心起，百萬障門開。”則邪見造成的後果，更是令人怵目驚心。因為瞋心雖然毀壞善根，但若未棄失因果正見，仍有懺悔淨罪的機會；而一旦對因果產生邪見，謗無因果，則會使以前的一切善根都不生起，同時已斷善根也不能恢復如初。心相續一旦被邪見污染，直到此邪見未斷除之前，因為執邪為正，所以即使作惡，也視為理所當然，內心無慚無愧，身心完全沉浸惡法之中，絲毫沒有轉圜餘地。

另一方面，由於邪見直接影響人生的真理，比如，業感緣起本是世俗名言中顛撲不破的真理，如果直接否定因果律的存在，便否定了依因果律而建立的一切行為法則，多少人會因此而認為行善無益、造惡無罪，以致無惡不作，墮入萬劫不復的深淵。所以邪見對自他所造成的危害，其影響是既深且廣，無法描述的。

業因果絲毫不爽，因此，誠信因果至關重要。這也是所謂的世間正見。

## （二）、應行之善業

所修的善業方面也有無窮無盡的，歸納起來也不外乎是身、語、意三門所攝的業，這裡指的是與十不善業相反的十善業。《中觀寶鬘論》中說：“不貪、不瞋、不癡，依此而生的業都是善業。”意即造作任何一個業若沒有與貪心、瞋心、癡心相應，則一定是善的。但僅僅不殺生、不偷盜還不夠，這只是不造罪而已，若能發誓：我從今以後不殺生、不偷盜，這才是善業。我們了解這些道理以後，若能發起‘從今以後再也不造作十不善業’這樣的誓言的話，這就叫作捨十不善業的戒律。

還有一種特殊的善業，就是不僅不殺生而且放生，不僅不偷盜而且布施，……這就是特殊的不共十善；若僅發誓從今以後不殺生、不偷盜等，這就叫共同的十善。

特殊的善業也要具備四個條件，以放生為例：

- 1、對境：即所放的生命；
- 2、動機：想要放生；
- 3、行動：實際去放生；
- 4、結果：將生命從命難中解救出來並給予自由。

十善業中任何一個業，都各自有四種果報。以放生為例：

- 1、異熟果：根據動機不同，轉生於相應的三善趣中；

2、等流果：感受等流果，長壽少病；同行等流果，生生世世喜歡行善，並且善根增長；

3、增上果：轉世環境中沒有任何生命的障礙，而且有很多生存的順緣；

4、士用果：一次放生後，此善根會時時刻刻不斷增長，福德接連不斷出現。

對於我們而言，所捨的是十不善業，所取的是十善業。我們要思維，如果我造十不善業有什麼樣的果報？若我行十善業又有什麼樣的果報？用比較的方式來了解業因果是不錯亂的。

### （三）、一切業的自性

無量無邊的業若加以分析，則可歸納為純白、純黑、黑白混雜等三種業。純粹的白業是指發心、動機與行為都是善的，果報是什麼呢？生為天人，或生於人間最富有、最幸福的家庭中。純粹的黑業是什麼呢？是指發心與行為都是不善的，其果報是生為三惡趣中受極大痛苦的眾生。黑白混雜的業有二：一種是指心善但行為是惡的，如過去大悲商主殺短矛黑人的例子，大悲商主為了救船上的五百位菩薩，也為了不讓短矛黑人墮地獄，於是表面上看來大悲商主殺了一個人，造了惡業，行為是惡的，但內心卻充滿慈悲。對一個沒有自私自利

的菩薩來說，以大慈大悲的緣故，有時殺生、邪淫、偷盜等身、語的七種業是被開許的，但這是指在沒有任何自私自利的前提下。然而，意三業是永遠不開許，不論大乘、金剛乘，哪一乘都不開許。一種是指發心是黑的，但行為是善的，如發心動機是為了此世的世間圓滿，而作放生、布施等善行，這也是黑白混雜的業。有時發心動機與行為兩者都是善的，有時兩者都是惡的，造這種業的人，生為四大洲的人或散居的天人。那我們是屬於哪一種呢？

我們是造雜業生在四大洲裡面的人，有時上午身體安泰、心情愉快，而下午就心情鬱悶、頭痛；有時生活各方面的條件都具足，但是內心總感覺空蕩蕩的有種失落感，這就是雜業的一種果報。我想在座的各位都有這些感受。

總之，未造業絕對不會遭受果報；已造之業也絕對不會失壞。若為了親朋好友等而造了許多的業，則所造的業是不是會跟隨他們，我們自己不用受報呢？沒有這回事，這些業絕對不會跟隨他們，一定是跟隨我們自己——造業的人。就像這樣，造作任何一個業，它既不會成熟在土上，也不會成熟在石頭上面，而是成熟在意續所攝的蘊上，蘊是我們的身體色蘊。當我們四大不調的時候，就生出很多毛病，感受痛苦，這是為什麼？因為

我們的意續攝持它，就是說我們的心將我們的身體當成自己，所以成熟在意續所攝的蘊上，絕對不會成熟在其他上面。

業，依受報時間分為三種情形：一、現生受業，也就是經常說的現世報；二、順生受業，指的是此生造業，第二生開始成熟果報；三、順後受業，指此生造業，第三生以後才成熟。除了一些特殊的情況外，業不一定都是現造現受的。很多人不懂因果業報，認為遇到危難時只要趕快修一個法就可以將危難完全改變過來，事實上，這是很不容易的。下面一一說明：

一、現生受業：現世現報的業有善、也有惡，在佛經裡有很多例子，以前回族侵略青海藏族時，有個官員要當地繳稅，他要求：繳上去的牛、羊要像綠松石般綠的一雙；像天珠般花的一雙；像珊瑚般紅的一雙。這到哪裡去找啊？！就像這樣，每年成千上萬的牛、羊交給他，全都殺了。最後，他死的時候非常痛苦，身體的熱度非常高，好像被火燃燒般，不停地喊叫，往他的身上澆冷水也沒有用，一澆就立即乾掉，最後無計可施的情況下他要求殺羊，將剛宰殺尚是鮮血淋漓的羊皮蓋覆在他身上，有幾分鐘時間他的痛苦消失了，但是一下子羊皮就乾了而且被焚毀了，又接著不斷地殺、不斷地蓋……，幾千隻羊就這麼被殺掉，於是，他下地獄還欠

缺的那一點點業就這麼補齊了。如此活生生的痛死，這就是現世現報。這是惡業方面。

善業方面的現世報，比如有人得了癌症，醫生也說沒有希望了，最後他念佛、做些功德，不久癌症沒有了，身體也恢復了，這也是現世報。有些非常窮苦，吃不飽、穿不暖的人，他累積一些財物供養給大規模的僧團，沒幾年他就發財變成富有的人，這些都是現世報。另外，最有功德的對境是——上師、三寶；恩德的對境是——父母及對自己有恩的人；慈悲的對境是——乞丐、窮苦可憐的眾生，對這些特殊的對境做些善事的話，現世報也是有的。

二、順生受業：指造五無間罪的業，若不做懺悔，下一世是必定墮入地獄的。

三、順後生受業：指一般殺了人、馬、……等殺生，歸納在順後生受業。

所以，所造任何一個善惡業，必然感得苦樂之果，絕對不會有絲毫的混亂，即使是微細的善惡業，也會如影隨形，絕對在未來感受廣大的苦樂果。已經造的善惡業，絕對不會失壞，除非是因已感果而窮盡、消盡這個業，或是對所造罪業生起後悔心，以四種對治力（現行力、破惡力、恢復力、對治力）來懺悔，如是則再重大的罪業都能減輕。顯宗菩薩以下的聲聞、緣覺若透過

四種對治力來懺悔的話，則罪業減輕，比如遍地積雪，當陽光照射時，上面的雪融化，下面的雪也自然越來越薄。菩薩以上具有菩提心者，如果心續當中真正生起菩提心，即使不特別懺悔，罪業也會自然而然地消失。所以我們經常強調要發菩提心，原因就在這裡。

《入菩薩行論》從頭到尾講的就是：“菩提心尚未生起的，讓它生起；已生起的，勿令退失，而且要不斷地增長。”因為菩提心非常殊勝，如果心相續當中生起菩提心，則如前面所說，任何一個罪業不懺悔也會自然消失。為什麼呢？譬如，陽光與黑暗是無法同時並存，即使是一間幾百年，或幾億年不見天日的暗室，只要陽光一照觸，則黑暗自然就消失了；同理，當相續中生起菩提心時，罪業自然就消失了。菩提心與罪業、惡業是沒有辦法同時並存的，善業也是如此。

比如，造了一個非常廣大的善業，但若後續處理不當，此善業很快就消耗殆盡了。消盡善業的因有四個：1、不迴向；2、錯誤迴向；3、對已做功德生起追悔心；4、宣揚功德。所以，做任何一個功德一定要迴向，迴向一切眾生成正等覺菩提，這樣就安全無虞了。

若就所造業的基而言，在大乘中觀派主張：沒有一個造業的基，在造業的當下，業已滅入於空性中，受果報時，由空性中緣起而現（此空非斷滅空）；唯識派主

張，造任何一個業，業的種子已落入阿賴耶識中；密宗時主張，我們身體裡的氣與心尚未清淨時，則我們身脈裡都有極細的六道種子，這些種子都是業所染污的基。以上都是從不同的角度、觀點來講的，實際上都沒有錯。

無論如何，造作任何一個業，一定要感受果報。但由於造業時的心理狀態、造業的方式、平時有沒有修對治和造業的對象，而有輕重的差別。以殺生為例：

1、由意樂故重，若殺生時的心理狀態是和強烈的貪、瞋、癡三毒相應便重。

2、造業的方式，若已殺、正殺的時候，是以歡喜心，或踴躍心去殺的話，殺業便重。或者不但自己喜好殺生，同時還勸別人殺生；或見到別人殺生而隨喜，殺業亦重。或是經過長時間的謀劃，為了洩恨而殺害；殺的時候有強烈殺心；經常殺生；一時殺害眾多生命（如，搗毀螞蟻窩或食魚卵），便重。或以殘酷的手段殺害；或令被殺者產生極大的恐懼、怖畏，這些都屬於重的殺業。

3、無對治故重，凡修一切善因，均屬對治，若不能每天甚至偶爾行善；也不能時時防範造業，作惡業後又無慚愧心也不勤加懺悔，如此業就重。

4、對象不同故重。功德的福田是上師、三寶，依

止這樣功德的福田來行善則功德是非常的大，若行惡則罪業也特別重，尤其是金剛乘裡面，上師是三寶的總集體，依止上師而做任何一個善業，功德無量；造惡，則後患無窮。又利益的對境——自己的父母還有對自己有大大恩德的人，如果你傷害他的話，過失、過患非常的大，罪業也非常的重；如果利益他們的話，相對的功德也非常的大。痛苦的對境——病人、窮苦的眾生，若依著他們行善的話，功德非常的大。比如，我們現在很多人濟貧，功德非常大，但若將所募集的捐款吞掉導致無法救災，則惡業就會加重。

至於，我們心相續中，這麼多的善惡業，到底哪個先成熟呢？

- 1、若依所造業輕重而論，則重業先成熟；
- 2、若輕重相等，則以臨終時哪一種業現前，即先成熟；
- 3、若臨終時，善、惡業同時現前，則視生前哪一種串習最多者先成熟；
- 4、若串習力也相等，則依過去造業的先後次第來決定，以先作的業先成熟。

十善業又分兩種：成辦世間（輪迴）的業及入於涅槃的業。造任何一個善業，它成就是世間的業？還是解脫的業？自己觀察自己的發心動機，若發心動機是為希

求世間的善趣，則所作的十善業、所修四禪八定都成為獲善趣的業；若發心動機是想要脫離六道輪迴，希求解脫而行十善業，是為中士道入寂靜的業，但這種業也僅僅是方便而已，還必須以智慧來攝持。上士道希求的是什麼呢？它希求的是一切智，無上正等覺佛的果位，為了這樣而行的十善業，是上士道入寂靜之業。

無論如何，一切修學都要以三殊勝來攝持（前行，發心殊勝；正行，無緣殊勝；結行，迴向殊勝。），所有的業都是緣起，依止因之善、惡，而生苦、樂之果報。龍樹菩薩說：“除了緣起以外，沒有其他法。”意思是說：春天時若沒有播種，則秋天絕不可能產生莊稼。這樣依止因而獲得果，就是因緣和合而產生的。像這個譬喻一般，如果沒有了邪見、瞋恚等三毒的因，那三毒的果報痛苦也不可能產生；若依止了邪見、瞋恚等的因，則必然會產生痛苦的果報。如果不行十善業，是沒有辦法獲得人天的果報；因為做了十善業所以獲得了人天果報，這也是緣起，因緣和合而生。同樣，種三菩提道的因，必得三菩提果位，這也是緣起。

我們凡夫對任何一件事，都當作是真實存在的、實有的，有這樣頑強的執著，但是若一切法的實相真的如此的話，那緣起就不成立了。任何一件事，任何一個業，如果它是實有的、是真實的話，那就不能顯示緣

起，緣起對於它無有任何作用。龍樹菩薩說：“除了空性以外，沒有其他法。”因為業因果是不錯亂，緣起因緣和合而生。這些是合理的，為什麼？因為實際上一切法的本體是空性，除了空性以外沒有其他法，譬如農夫所種的種子，青稞也好，大麥也好，如果種子是實有的，（佛教的名詞中如自體有、自相有）的話，則這個因中絕對不能產生秋天的莊稼，因為是實有、自體有、自相有的話，它就不可以有任何的變化。因為是常有、不變的，那怎麼可能生莊稼？那因果就不合理。但是正因為因——大麥的種子、青稞的種子不成立實有、非自體有、非自相有，所以生出莊稼是極合理的。

“何者若合於空性，彼上則合於一切；何者若不合空性，彼上一切均不合。”因為任何一件事的本體均為空性的緣故，所以因果的產生是自然合理的。這句話的意思是說：種子種下去一定會壞滅，壞滅之後生芽，芽又生出禾苗等等，依次第生莊稼。因上不成立實有、非真實的，所以可以生果；同樣不僅是因上講，依果上而言，秋天所獲的莊稼如果它是自體有、自相有的話，它就不必依靠因，它是一個獨立自主的果才對，因為它是不變的、它是實有的，像這樣它不依靠因，則不能有任何的壞滅，它是不變的，這樣的話則果絕對不成立所生能生的因果關係。同樣的，我們生起邪見、瞋恚等也是

無實有的，沒有一個自體有的，也沒有一個自相有的，如果我們生起的瞋恨、邪見如剛才所說是實有的話，那所生起的邪見，應該是常有的、獨特的、不變的，必須是這樣的。這樣它不需要依靠對境，也不可能被其他的分別念所間斷，同樣的生痛苦的果報也不合理。但是貪、瞋、癡等等都是現而無自性，沒有一個是實有的，雖然現但現而無自性。若以勝義觀察量的角度來看，這些邪見、瞋恚等不善業，它的本體（本性）不生，所以業即是空。但所謂的空非斷空、頑空，它有作用，然有、無、非有、非無等什麼都不成立的緣故，緣起不滅而現，空即是業。同樣的空與緣起（現象部分）無分別而現，所以以相離有邊，以空離無邊，現而無自性如水中月一般。“業不異空，空不異業”，業不是空性以外的東西，空性也不是業以外的東西，這稱為空性四合法（四合即：色抉擇於空；空抉擇於緣起；緣起抉擇於雙運；雙運抉擇於平等。）這是非常關鍵的地方。一切法都是空性，所以因果緣起是非常合理的，如果不是空性，是實有，那它不能有變化。因——信心、三菩提道如果是實有的、自體有的、自相有的，那不需要依靠對境，不能有任何的間斷，則也不能生三菩提的果報，菩提的果若是常有不變的，則它不需依靠因，也是不合理，無法成立的。

業因果是無欺永不錯亂的，業因果部分講的是世俗諦，是就世俗現象上來講的。世俗諦上在不加觀察的情況下，業因果是不錯亂而顯現的。這種業因果的關係，實際上如夢中的業因果一般，如果以中觀的勝義觀察量來觀察，因果皆不成立，也就是我們所說的顯而無自性，這些因果的道理我們必須了知如作夢一般。善有善報如做善夢一般，夢中做一件善事，獲得一個好的果報；同樣惡有惡報如做一場惡夢般，就如夢中做壞事、偷東西或者犯法，最後被警察抓到，同樣有痛苦的感受，我們一定要懂得這些道理。沒有一個常有不變的因，也沒有一個常有不變的果，業因果就是如此。

業因果若要舉例來說明，就如點燈時，以第一盞燈的火來點燃其他燈，若第一盞燈的火不存在，則無法點燃其他的燈，但是不是第一盞燈的火轉移到其他的油燈上面去了呢？不是。同樣的，在教人唸咒的時候，我唸一句，你跟著唸一句，如果我沒有唸這一句，則你也無法學會這一句，但是不是我口中的這句咒語轉移到你的口中了呢？也不是。不論是點油燈、唸咒或回音都是一樣，我們到山中大聲喊叫自己的名字時，山中也會傳回自己名字的回音，若不喊叫自己的名字，則山中也不會有這樣的回音，那是不是你口中所呼叫出去的聲音轉移到山裡去了呢？也不是。又如，當一個人說這個味道

很酸的時候，其他的人聽到口水也分泌出來，若不談酸則其他人也不會分泌出口水，那是不是他所講的酸轉移到你的嘴中了呢？也不是。同樣火鏡可以生火，當陽光照射火鏡，透過火鏡可以生火，若沒有火鏡則不可能生火，但是不是火鏡上的火轉移到燃燒的艾絨上了呢？也不是。所以這些因果的關係是非常奇妙的。這是因為它的本體是空性，任何一件事都是這個樣子，所以我們講到業因果的時候，也遠離二邊。如何遠離二邊呢？

並不是這個因轉移到果上，實際上是無生，從來沒有生過，所以遠離常邊，如何遠離常邊呢？因為因沒有轉移到果上，如青稞的種子沒有轉移到青稞的莊稼上，實際上無生，所以遠離常邊；換一個角度來說，如果沒有因的前提下，現象果也不成立，因為因在前，故果不滅而現，果不滅的緣故，遠離斷邊。所以一切法都是空而顯，顯而空，空性中現緣起相，空性與緣起是無分別的，一定要懂得這個道理。如果真懂這個道理時，則你已經懂得一切法如夢如幻的道理。一般多主張：“以相離無邊，以空離有邊。”然宗喀巴大師在《三主要道》裡卻提到：“以相離有邊，以空離無邊，這才是真正的顯空雙運。”這話怎麼講呢？“以相離有邊”因為顯而空，“以空離無邊”因為空而顯的緣故，最後空性顯現為因及果相，了解到這層涵義時，則邊執（對有邊的執

著及對無邊的執著)絕對不會動搖你。這個涵義極深。有關中觀方面的主張，宗大師與寧瑪巴的諸大德——米滂仁坡切、龍欽巴大師等的主張是一致的。

業有各式各樣的，這些業是從哪裡來的呢？從分別念來的，若無分別念則不會造業。《菩提心廣義》中說：“世俗煩惱由業中生，業由心生，心由種種習氣累積而來，若遠離習氣則安樂，安樂的心就是寂靜。”總而言之，四諦（苦、集、滅、道）都是緣起，這些緣起從哪裡來？由勝義諦來的。如何產生的？法性本體本來清淨的勝義諦當中，世俗因果不錯亂而顯現。所有世俗因果法都是無欺騙不錯亂而顯現，現是現，但絕不錯亂，要懂得這個道理。譬如，一個甜的種子會生出甜的果實，我們經常講無因不生，非因亦不生。又譬如虛空當中湧現雲，大海中掀起海浪，或太陽中射出光線一般，勝義諦當中產生所有一切世俗緣起法，對世俗緣起而言，勝義諦是若無不生的定因，然非標準的所生能生的因果。如果沒有勝義諦的話，則絕對不可能產生任何世俗現象一切因果的法，但是並非所生能生的因果關係。所生能生的因果關係是什麼呢？譬如種下青稞的種子，則它的果必然是青稞，這叫所生能生的因果關係，但是剛才所說的世俗諦、勝義諦並不是這樣的。若無不生的定因，並不是所生能生的因果關係，世俗諦與勝義

諦的關係實際上是無二的，是一體異面，空性本體上是勝義諦，現象上是世俗諦，就如火與熱、水與濕般無二無別。

如果你具有了達如是之理的智慧，則必然了知：就現象迷惑的角度來說，因果是絕不錯亂的，必須要取捨因果，這是不可或缺的。若以為勝義諦與世俗諦是無二無別，所以我們不需取捨因果，那就大錯特錯，墮入斷滅的邊際，一定要取捨因果。蓮花生大師曾經說：“是故見比虛空高，取捨因果較粉細。”又說：“我的見解是大圓滿，但是行為不要偏墮於見解上。”為什麼如此說呢？

因為大圓滿的見解是——萬物平等，諸法皆空。若一個初學者的行為偏墮於見解，那會造成什麼樣的後果呢？因為我們尚未證悟到空性，對我們而言，一切利害、善惡、因果統統都是成立的。如果在我們尚未證悟空性的見解前，就認為一切都是空的，沒有善、沒有惡，不需要上供、下施，不需要累積資糧，清淨罪障，則行為已偏墮於見解，如此將令你無法遠離業，甚至還會造業，造什麼樣的業呢？地獄的業，因為善空惡空黑業魔的見解——邪魔外道的見解，最後的下場必定墮入地獄。

一提到空性時，要了知：所謂的空並非是空空洞

洞什麼都沒有，正因為一切法都是空性，所以業因果不錯亂而顯現。就我們初學者而言，應該要斷除的惡的執著不去斷除，應該要精進的善的方面卻不去做。譬如，世俗諦有漏功德裡面最上等的‘放生’，當很多人努力去放生的時候，卻有人說：“你為什麼那麼執著放生？”而令聞者生起——‘對啊！我何必那麼執著！’的疑惑，結果斬斷了累積功德的機會。對於一個初學者而言，本來就是以分別為道用的時候，對善法的執著、分別，在現階段對我們而言是‘道’。若我們現在該要斷的惡尚未斷，反而先斷了善方面的執著，這豈不是斬斷了積累資糧的機會。對我們初學者而言，正是要透過世俗諦來通達勝義諦，要了知這個道理。

世俗諦就像階梯一樣，我們登樓是要依止階梯逐步而上，也就是依世俗諦到達勝義諦的境界，我們聽聞佛法，是世俗諦而非勝義諦，菩提心有世俗菩提心和勝義菩提心，勝義菩提心是證悟空性，除此以外全是世俗諦，所以我們不能捨棄世俗諦。現在我們還沒有證悟空性，真正證悟的時候，大悲自然周遍。所以蓮師說：

“我的見解是大圓滿比虛空還高，但是取捨因果時該做的是什麼，不該做的是什麼，比粉還要細。”對於一個初學者來講，若行為偏墮於見解的話（見解是一切法都是平等，一切法都是空性，善業不存在，惡業也不存

在，諸法皆空，了不可得），則會導致行為上不行善，也不斷惡，認為一切都是空性了不可得，變成造惡業也沒有罪過，造善業也沒有功德，就如善空惡空黑業魔的見解。

如果真正證入空性的時候，你會造業嗎？絕對不可能造業，也絕對不會傷害人。有人問帕蕩巴尊者說：“若證悟了空性而作惡業的話，是有傷害？還是沒有傷害呢？”尊者回答說：“若證悟空性絕對不可能作惡。因為證悟空性和生起大悲心是同時的緣故。”實際上，當你對空性的了解愈深刻時，則對因果的取捨愈精進，所以若是你想修學正法首先應該以取捨因果為主，並且見解和行為不相脫離而修持。

若我們已生起‘諸法皆空，了不可得’的見解，那就將心專注在這樣的狀態當中，修法時完全把心安住在無分別的狀態，日常行為在斷惡行善上仍須精進用功，不斷地在見解上修持，則對二取的相執——所取境上的執著、能取心上的執著慢慢地消失、解脫，總有一天會到達一種無利、無害、無苦、無樂的境界。那時就是輪涅平等的境界，不再是行為偏墮於見解，而是行為完全到達見解，見解與行為不相脫離。就如蓮師所說：“是故見比虛空高，取捨因果較粉細。”不管怎樣，首先我們要有一個正確的見解，之後依止見解而修持。

蓮花生大師又說：見解不能偏墮於行為。什麼叫做見解偏墮於行為上呢？我們了解到一切法都是空性，這只是一個了解而已。如：我們了解桌子是空性，房子是空性，了解歸了解，但真的空得掉嗎？我們雖了知一切都是空性，但我們摸的時候卻是硬梆梆的，我們無法穿牆，我們各式各樣的分別念還是跟以前一樣多，無法立刻消失，若因此我們就懷疑一切法不是空性，心裡有‘諸法皆空是不太可能的’這樣的想法的話，那你就是輕視見解，而非常著重在身、語的行為上，如此則無法在見解上生起定解，一切行為仍如以前未學佛時一樣，學佛與不學佛幾乎沒有什麼差別。若你非常著重在身、語的行為，而不重視見解的話，則什麼時候能了達一切法的實相？根本不可能，還是那麼的固執、頑強，剛強難化。

所以見解與行為二者不要區分，既不偏袒於見解，也不偏袒於行為，見解上要如翱翔天際的金翅鳥般，沒有任何障礙，要有‘諸法皆空，了不可得’的定解。實際上也是這樣，但是因為我們還沒有證悟到這個境界，所以在行為方面，對於因果的取捨還是要非常仔細、小心謹慎，這是非常非常的重要。因果取捨就是行善斷惡，這是方便方面。放生等作任何一件善事都是證悟智慧的一種方便法，一方面在因果取捨、行善斷惡方便方

面精進用功；另一方面要有‘諸法皆空，了不可得’的見解，這就叫作二資糧雙運，也可以說是二諦雙運——世俗諦、勝義諦雙運，最後獲得二身雙運的果位。勝義是無、空性，但對初學者來說，因為尚未現證空性，所以仍然必須依靠取捨善惡因果。

取捨善惡因果的方式是什麼呢？——正知、正念、不放逸。所謂的正念是指不忘記所取的是什麼，所捨的是什麼，這叫正念。正知是什麼？隨時隨地觀察自己的發心動機，自己身、口、意三門的行為；不放逸是對取捨上非常小心謹慎。透過正知、正念、不放逸來觀察自己的發心動機，我們的發心動機也許是善，也許是惡，也許是無記，如果發心動機生起不善的念頭時，立刻以對治來去除；發心動機為無記的念頭時，轉為善的念頭；發心動機為善的念頭時，則要不斷地增長，要在這些方面努力。我們應當隨時隨地不離正知正念，對於情器世間一切的顯現不應貪執為堅固實有的，應於如幻如夢中修持自心，使自己的相續恆時安住於善法和正道之中，調順自己的心。

## (四) 輪迴過患

四共加行中，前面的人身難得、壽命無常的修法，可以讓我們放下對現世的貪著之心；而後面的因果不虛、輪迴過患的修法，可以斷除我們對後世的貪著之心。

因果不虛讓我們明白，造什麼因得什麼果，業因果永遠不會錯亂。所以，若不作正確的因果取捨，想要獲得世間快樂，無異於緣木求魚。因此，一定要謹慎地取捨因果，這是一種理性、智慧的抉擇。

輪迴的過患是告訴我們：整個的六道輪迴都充滿了痛苦，如果這一世無法解脫，則來世必然會投生於其中的某一道，然而，無論高下，六道中沒有一道是沒有痛苦的。由此可知，只要仍然在輪迴中流轉，不僅現世無法避免痛苦，而且下一世及以後的生生世世，即使換了一個身體和環境，仍然無法脫離痛苦。所以，後世也沒有什麼好貪著的。

**有關輪迴的過患可分為兩個部分：第一、觀察輪迴的總苦；第二、觀察輪迴的別苦。**

## 第一、觀察輪迴的總苦

身處輪迴就如同密封瓶中不停飛舞的蜜蜂，不論高飛或下降，始終飛不出瓶子的範圍。眾生輪迴裡，時而因行善而生於天道、人道；時而因作惡而墮落下三道，但不論高低，始終逃不出輪迴的樊籬。

在封閉的輪迴中，總體而言，沒有一個地方，沒有一個生命能超越基本的生、老、病、死之苦。同時，輪迴裡的一切有情無不受三苦的煎熬，也就是：一、苦苦；二、變苦；三、行苦。

一、苦苦，就像腫脹疼痛的熱瘡再碰上熱水，必定是苦上加苦，也就是明顯的痛苦。輪迴中本就充滿了痛苦，而地獄、餓鬼等三惡趣的眾生，更是苦上加苦，長劫飽受苦苦的煎熬。

二、變苦，是指現在所擁有的片刻的安樂，瞬間也將變成痛苦，就像腫脹疼痛的熱瘡上若灑些冷水，暫時會覺得舒服些，但這只是暫時性的痛苦減輕，並非真正的快樂，所以當他失去了所謂的快樂時，會倍感痛苦。譬如，過年時，正在享受家人團聚之樂時，突然發生地震、火災，瞬間家毀人亡，馬上面臨無家可歸，妻離子散，天人永隔的錐心之痛。或者，如欲界天人，生時雖無明顯的痛苦感受，但終有一天，當五衰相出現時，種種妙受和眷屬都離他而去，只剩下死亡和墮落之苦陪伴

他，此時他內心所受的痛苦折磨，猶勝過地獄眾生。這些就是由變異所生之苦。總而言之，在這個三界輪迴中，表面看來似乎有幸福、安樂等等，實際上卻沒有絲毫恆常不變的把握，最後除了煩惱痛苦外，什麼也沒有。

三、行苦，行就是遷流之義。所有法都是剎那剎那地毀滅，假如一個人享有一百個剎那的幸福時光，當這一百個剎那過去以後，他就得開始感受痛苦。如果前面缺少任何一剎那，後面的痛苦都不會產生，所以幸福的第一、第二、第三剎那等，都是迎接後面痛苦的一種因素。這種萬物的剎那遷流之性就是行苦，它很細微，難以察覺。就拿眼前我們感到快樂的事情為例，我們日常的食、衣、住、受用、裝飾、宴會等一切大大小小的事務，哪一個不是造作惡業的因？比如，最初開墾田地時，地下的小蟲被翻到地上，地上的小蟲被埋到地下；當灌溉田地時，水裡的含生乾涸而死，旱地的含生溺水而死；等到收割、舂磨時，所殺的含生也不計其數。因此，現在我們認為幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的種種財物、食品、受用等，都是造作罪業而形成的，這一切的果報最終都得感受無邊惡趣之苦。所以，現在一切表面上的快樂，也是行苦的本性。

這三個基本痛苦是所有流轉輪迴苦海中的有情所無

法逃避的。

以上是從總體方面來談輪迴的過患，下面談談輪迴個別的過患。

## 第二、觀察輪迴的別苦

輪迴的別苦，可從六個方面來觀察：三惡趣、三善趣。三惡趣中第一個是地獄。

### （一）、地獄道苦

ལྷན་བར་དམུལ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཉིད་སོན་ན།

恰特已 醜 威既充定 逆特孫那

尤其若至地獄道之時

“尤其若至地獄道之時”：一般而言，輪迴中從無間地獄一直到世間之頂，無論生在高低哪一處，都會被這三種痛苦——變苦，苦苦，行苦所折磨。在此尤其是指因為過去曾造作非常嚴重的罪業而墮入地獄，也就是身在地獄當中。當其時，八熱地獄中有哪些共同的痛苦呢？

所居住的環境都是火焰熾燃的熱鐵大地，這是八熱地獄的共同環境。在這樣的一個熱鐵大地上，第一個是——

ལྷགས་སྲིག་ས་གཞིར་མཚོན་གྱིས་མགོ་ལྷུས་འདྲལ།།

嘉克塞歎克薩夕日材既果律札了

熱鐵地獄利刃斷身首

1、等活地獄：在非常灼熱的鐵地上，燃燒的火聚中，無量無邊的地獄眾生聚集在一起，由於業力所感，它們相互間如同見到極其怨恨的敵人，因而彼此互相砍殺，因為業力的緣故，需要刀杖利器的時候，手中立即化現出利器，‘利刃斷身首’，彼此激烈砍殺直到身首異處昏厥倒地為止。然後虛空中傳來很大的聲音：“願你們復活。”所有眾生立即復活，又開始繼續互相砍殺，如此輪番交替不斷地承受這樣的痛苦。此地獄眾生的壽量：一萬六千二百億年。

སྲིག་ལེས་གཞོག་དང་ཐོ་ལྷུམ་འབར་བས་འཚོར།།

梭克列秀克蕩托倫木日威策

鋸子支解沸騰熾杵舂

2、黑繩地獄：閻羅獄卒們，將黑繩地獄眾生自腳底到頭頂畫上四條、八條、十六條、三十二條黑線，然後以火紅的鐵鋸加以切割，感受非常難忍的痛苦。由於業力的緣故，切割完後又恢復如初，復合後又繼續切割，反覆不斷地承受這樣的痛苦。此地獄眾生的壽量：十二

萬九千六百億年。

3、眾合地獄：在如大盆地般的大鐵臼內，聚集了無量無邊的地獄眾生，閻王獄卒們揮舞著大如須彌山般熾燃的鐵杵捶打它們，就如榨芝麻油時將芝麻搗碎一般；又有被獄卒趕入如同孺的兩個鐵山之間，爾後兩山閉合，眾生身體被擠壓得血流如注；又有，如羊、馬、象、獅、虎頭之山，其閉合逼壓之苦如前。此地獄眾生的壽量：一百零三萬六千八百億年。

སྒྲིལ་མེད་ལྷགས་བྱིམ་འཇུགས་པར་འོ་དོད་འབོད།

果美特嘉瓦沁本屯本巴日嘎多特播特

困於無門鐵室而哀號

4、號叫地獄：此地獄的眾生在無門熾熱鐵室裡受著煎熬的痛苦，它們困在沒有門的熾熱鐵室裡想著永無解脫之時，猛烈大聲慘叫。此地獄眾生的壽量：八百二十九萬四千四百億年。

5、大號叫地獄：閻羅獄卒們高舉非常可怖的兵器，將地獄的無量眾生驅趕到雙重鐵門熾熱的鐵室中，然後用鐵錘捶打它們。這些眾生想到內外兩道門都是用鐵水澆鑄而成，縱然逃脫得了內門，也很難逃脫外門，所以大聲號叫。此地獄眾生的壽量：六千六百三十五萬五千二百億年。

འབར་བའི་གསལ་ཤིང་གིས་འབྲུགས་ཁྲོ་ཚུར་འཚོད།།

巴：威薩 形格以布 充驟秋 措特

熾燃鐵又貫身烱銅烹

6、燒熱地獄：猶如三千大世界一樣大的鐵器中充滿沸騰熔化的銅汁，烹煮無數的地獄眾生，它們非常的痛苦。每次浮到水面時，閻羅獄卒們就用鐵鉤鉤住，用鐵錘猛擊它們的頭，剎那間它就昏厥過去，昏厥時已無痛苦感受，便以為這是一種安樂，醒過來後，復又感受強烈的痛苦。此地獄眾生的壽量：五億三千零八十四萬一千六百億年。

7、極熱地獄：在火焰熾燃的鐵屋中，有眾多獄卒以火紅的三尖大熱鐵弗從此地獄眾生的兩足掌和肛門刺入，而後貫穿雙肩和頭頂；並用熾熱的鐵葉遍裹其身，然後倒擲於一熾熱灰水湧沸瀾漫的鐵鑊中煎煮，只見鑊中眾生上下浮沈，等到皮肉血脈都銷爛，僅剩下骨架的時候，再將眾生撈漉出來，重新放置於鐵地之上，令其皮肉血脈再生，接著再擲入鑊中。此地獄眾生的壽量：半個中劫。

ཀླན་ནས་ཚ་བའི་མེས་བསྐྱེགས་བརྒྱད་ཚན་གཅིག།

衰內擦威美以遂克嘉特燦既克

遍處熱火焚燒：八熱獄

8、無間地獄：儀軌中的‘遍處熱火焚燒’，這個痛苦是前面七個地獄加起來的痛苦，所以無間地獄是要感受前七種地獄的所有痛苦。此地獄眾生的身體與火燃為一體無二無別，承受強烈的苦，只能聽到它們大聲嚎叫的聲音而看不見它們的身體。有時火門稍稍打開一點，它們企圖逃出時，虛空中降下許多兵器雨，獄卒們的手上也持武器來刺殺它們。這個地獄的痛苦是前面地獄苦的七倍。造無間罪業的眾生，或已入密乘對金剛上師生起邪見者，將轉生於此，以其他的業力不會轉生於此。此地獄眾生的壽量：一中劫。

接下來講述八寒地獄：八寒地獄的共同環境是什麼呢？

གངས་རི་སྒྲག་པོའི་འདབ་དང་ཚུ་འབྲགས་གྱི།

冊 熱 杜 克 波 以 達 卜 蕩 秋 恰 克 既

厚雪山邊寒冷冰河中

གཙོང་རོང་ཡ་ངའི་གནས་སྲ་བྱ་ཡུག་སྐྱབས།

炯 戎 雅 欵 內 素 悟 油 克 綴 卜

風雪狂捲可怖險境處

གང་རེག་རྒྱང་གིས་བཏབ་པའི་ལང་ཚོ་ནི།

張 瑞 克 隆 格 以 達 卜 畢 浪 措 呢

凜風寒冽遍布刮容顏

“厚雪山邊寒冷冰河中”，此地獄中央和周圍所有的地方都是冰封的雪山，地面是極凍的冰河。

“風雪狂捲可怖險境處”，有狂風暴雪肆虐襲捲，一片黑暗，到處充滿恐怖危險的地方。

“凜風寒冽遍布刮容顏”，在這樣的環境裡，它們赤身裸體，如初生嬰兒般薄細的皮膚感受風刮寒凍之苦。在被這樣的寒冽逼迫折磨時——

ལུ་བྱུར་ཅན་དང་སྒྲག་པར་རྣམ་པ་ཅན།།

秋悟：聞蕩拉瓦已：多，哇聞

生起皮炮甚且皮炮裂

1、具炮地獄：眾生初生即被寒風所吹，一切身體支分全都蜷縮如炮瘡，故稱具炮地獄。

2、炮裂地獄：由於那些炮瘡破裂，形成瘡傷，故稱炮裂地獄。

སྤྱེ་སྒྲགས་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་འདྲོན་པ་ཡང་།།

美岳：瓦均密恰格已：敦已揚

憂苦連綿悲嚎聲不絕

ཚོར་བའི་སྒྲག་བསྐྱལ་བརྒྱག་པར་དགའ་བ་ཡིས།།

措：威杜瓦岳，那瓦已：嘎哇直

由此感受痛苦難堪忍



潰裂，並凍裂成八瓣，皮下的肉是紅色的，稱為裂如紅蓮花地獄。

8、裂如大蓮花地獄：顏色甚至凍成紅黑色的，裂成十六瓣、三十二瓣或無數瓣，稱為裂如大蓮花地獄。在凍裂的傷口中爬入許多具鐵喙的昆蟲咬噬它們的肉。

以上是八種寒地獄。在無間地獄的周邊還有十六個近邊地獄：

དེ་བཞིན་སྐྱུ་གྲིའི་ཐང་ལ་རྐང་བ་གཤོག།

迭勳布知以湯拉麻巴秀克

復履遍刀大地刺雙足

利刃原地獄：無間地獄的四面（東、南、西、北）都各有四個地獄圍繞著，當無間地獄的業受盡了，從無間地獄中解脫出來的時候，看到遠處有悅意的青青草原，很高興地前往，結果遇到的卻是一片兵器所成的利刃原，整個大地長滿利刃的刀，腳一踏上即被刺穿，感受如是之苦。

རལ་གྲིའི་ཚལ་དུ་ལུས་ལ་བཅད་གཏུབ་བྱེད།།

日 阿知以擦 杜律拉嘉特杜 覺特

利劍林園片片截斷身

劍葉林地獄：同樣的，又看到悅意的樹林，前往時遇到的卻是劍葉林，鐵樹上生長許多像樹葉一樣的利劍，隨風飄動，將這些眾生的身體切割成碎片，復活後又切割，感受如是之苦。

རོ་ཐུགས་འདམ་ཚུད་ཐལ་ཚན་རབ་མེད་སྒོང་།།

若釀克旦木簇特塔了燦日阿卜美特隆

趣入屍糞熱灰無極河

屍糞泥地獄：遠處看到一條清涼的河流，因為在地獄中長時受苦，極長的時間未曾喝水，欣然前去飲用，結果陷入散發濃烈臭氣、瀰漫許多小蟲的人屍、馬屍、犬屍等腐爛屍體的淤泥內，進入裡面立刻沉沒，最後頭也陷入屍糞中，被許多鐵喙銳利的昆蟲啄食，感受無量苦。

糖煨坑地獄：從地獄中剛出來時非常熱，見到遠處有涼蔭，欣然前往，結果陷入劇烈燃燒的炭火坑（糖煨坑）裡，血肉焦爛，受這樣的痛苦。

མནར་བའི་ཉེ་འཁོར་བ་དང་འགྱུར་བ་ཅན།།

那：威注扣：哇蕩究：哇間

苦逼近邊以及變異獄

以上為四種近邊地獄，每一方有四個，合計十六個。此外，還有變異地獄：

སྒོ་དང་ཀ་བ་ཐབ་དང་ཐག་བ་སོགས།།

果蕩嘎哇塔，蕩塔元已檢元

趣入門柱爐灶繩索等

ཉག་ཏུ་བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་པའི་ཉི་ཚེ་བ།།

達元杜果，形究特畢注才哇

恆為役使奴用：孤獨獄

孤獨地獄的眾生的痛苦與快樂是不定的，一下快樂，一下痛苦。它們把自己的意識放入門、柱、爐灶、繩索、……等等中，將這些當作自己的身體。譬如，將門當作自己的身體時，有人開門就好像自己的胸部被打開般的痛苦；當作柱子的話，就感受到頭好像被重壓的痛苦；當作火爐的話，生火時，身體內的五臟六腑好像要燒成灰般的痛苦；當作茶壺的話，裝入熱水時，就好像自己的肚子裡裝入熱水般的痛苦。孤獨地獄的眾生將大多數人間的用具當作自己的身體，感受很大的痛苦。有的封在石頭內，有的夾在山崖中，有的處在燃燒的大火中，有的煮於沸水中，有的將樹當作自己的身體，當樹被砍伐時，它們感受到肢體分解和被砍斷等痛苦。

མཁའ་གྲངས་བཅོ་བརྒྱད་གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ།

南 \* 張 \* 究 \* 嘉 \* 持 \* 世 \* 利 \* 焯 \* 威 \* 究

十八地獄因從何處生

這些地獄是從哪裡來的，地獄的環境、地獄的眾生、地獄的痛苦是什麼人造成的？沒有人故意造的，是眾生業力所感，如前所說業因果不錯亂。《入菩薩行論》中說：“燃燒的鐵地是誰造成的？燃燒的火焰是誰製造出來的？沒有人製造出來，是眾生的惡行所造成的。”何謂惡行？雖然一般由貪心、愚癡所造嚴重的罪業也是墮入地獄的因，但這裡最主要是以強烈的瞋恚心來造業，尤其是對殊勝的對境——上師三寶、父母、可憐的眾生，講一些惡語，可說是剎那間即造作墮入地獄的罪業。

修法前，對於地獄眾生的環境、地獄眾生的所依身、地獄眾生的痛苦、地獄眾生的壽量等內容一定要記得清清楚楚，入座時才能一一觀想起來。

正式修法時，我們該如何思維、觀修地獄的痛苦呢？思維時，有兩個要點需要特別注意：

(1)、絕對不能把它當作是在看戲一般，自己當成觀眾，在一旁看著地獄眾生在那邊砍殺來、砍殺去，感受無量無邊的痛苦，這樣無法生起強烈的感受。應該如

何觀修呢？要將自己觀想為正置身於地獄的眾生，當下正在感受劇烈難忍的地獄之苦，要這樣來觀修。如是反覆思維，直到對地獄眾生的苦生起非常難過與痛苦的覺受。生起這樣的心稱為厭離心，生起想要從這樣的痛苦中脫離的心稱為出離心，要生起這種心方可。

此時想：現在我並非真實受此折磨，剛才僅是觀想而已，都產生這麼痛苦的覺受，若真實感受此苦，那將會是什麼樣的情景？那時，我肯定受不了。墮入地獄的因是貪、瞋、癡三毒所引發而造十不善業等嚴重的罪業，尤其在這裡講的是瞋恚心，生起瞋恚心來造殺生等的業則墮入地獄。想想從無始以來直到現在，我造作了多少瞋心惡業，焉有不墮地獄的可能性？如果現在我不以四種對治力來懺悔的話，一定會墮入地獄，所以，我現在應該精進修行，猛厲懺悔往昔以瞋心所造的惡業。並發誓：從今以後寧願捨棄生命，也絕對不再造墮地獄的業！

(2)、與此同時，要對地獄眾生發慈悲心。所有的地獄眾生都曾經作過我的父母，所以知母；作我的父母時對我一定有恩德，所以要念恩；念恩後要生起報恩的心——此時此刻，有無量無邊的父母有情，正在地獄裡真實地感受這樣的痛苦，願這些地獄眾生永離苦因及苦果，這樣的發心是一個願望。我一定要幫它們遠離這樣

的痛苦，願一切眾生遠離苦因及苦果，一心一意祈求無欺騙的上師、三寶加持我，盡所有的能力立即救出地獄的眾生，勉強的祈求諸佛菩薩，上師、三寶趕快加持，令我有能力救度這一切的眾生（一般我們是不能勉強，但這裡是為祈求有能力幫助地獄眾生，所以可特別勉強一下）。我們在觀修地獄眾生的同時，自己自私自利的心也轉變為菩提心。

觀想時，如果僅僅思維一種地獄的部分痛苦，就能生起對輪迴的反感，其他的不修也可以；如果不行，就可將十八種地獄的痛苦逐一觀修，這樣一定會有感受的。

ཞེ་ལྷང་དྲག་པོའི་ཀུན་སྣོད་སྐྱེས་པའི་ཚོ།།

謝蕩札 瓦波 以 亥 隆 既 畢 才

猛烈瞋恚心念生起時

སློལ་ཚོས་ལ་སྐྱུར་ཅིག་གུ་ཅུ་མཁུམ།།

洛那秋拉 唵 日 既 瓦 咄 汝 才

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོ་ལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུམ་རྗེ།།

浪 本 果 乃 曼 巴 日 瑪 東 亥 才 傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཚེན་སྣ་མ་མཁུར།།

逆素美特多珍欽喇嘛千

具大恩德無二上師知

“猛烈瞋恚心念生起時，祈轉心念向法上師知，遍知令我莫墮謬劣道，具大恩德無二上師知。”當墮入地獄的因——瞋恚心生起的時候，祈求上師蓮花生大師加持我，令我的心念轉向正法；遍知龍欽巴大師，請大悲加持我，令我不要墮入錯謬的外道以及自私自利的下劣道；祈求與蓮花生大師、遍知龍欽巴尊者、持明無畏洲吉美林巴尊者等歷代祖師大德無二無別的大恩根本上師，請您垂念！請您加持！

## （二）、餓鬼畜生道

དེ་བཞིན་པོངས་ལ་ཉམས་མི་དགའ་བའི་ཡུལ།།

迭勳彭拉娘木密嘎威油

如彼貧乏無有歡喜地

བབའ་བལྟ་ལོངས་སྤོད་མིང་ཡང་མི་གྲགས་པར།།

薩東隆究特芒揚密札瓦巴

飲食受用之名亦不聞

ཟས་སྒྲིམ་ལ་སྣང་མི་རྟོད་ཡི་དྲགས་ལུས།།

覓以恭木洛達密注特直達瓦律

經年累月飢渴餓鬼身

འིང་ཅིང་ལྷང་བའི་སྣོབས་ཉམས་རྣམ་པ་གསུམ།

熱特江蕩威多卜娘木南木巴孫木

枯瘦無力直立：三餓鬼

### 餓鬼分三：外障餓鬼；內障餓鬼；空遊餓鬼。

外障餓鬼：如前所說地獄的痛苦般，生於餓鬼道也有很多的痛苦。餓鬼道共同的痛苦是它們極度飢餓、口渴，所處的環境，一般而言與人間差不多的景象。但是，它只能看到遠處有青山綠水、果樹繁茂，以及許多豐美的飲食，當它拖著僵直的身體，艱難地支撐著巨大的腹部，蹣跚前去想充飢解渴時，美景便倏然消失——青山變成荒山；綠水乾涸變成旱灘；綠樹變成枯枝；美食被很多手持兵器的侍衛守護著，無法上前食用。

內障餓鬼：口如針眼、咽喉比馬尾毛還細，腹部卻大如盆地。雖然能夠喝下一點點水，但是口中的毒令水乾竭；少量進入腹內的，一到晚上在胃裡也變成火燃燒起來，五內俱焚，感受極難忍之苦。

空遊餓鬼：空中遊行的餓鬼，如妖精、鬼王、死魔、厲鬼、鬼女、獨角鬼等等，我們聽到這些鬼類的名稱時，感到非常恐懼，實際上這些鬼類眾生恆時處於極度恐懼、怖畏和迷亂的痛苦環境裡，它們才是非常可憐的。

གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ནི་སེར་ལྷ་ཡིན།།

卍 利册 威究 呢塞 卍 那印

彼生由何業因乃慳吝

這些餓鬼道的種種痛苦從哪裡來的呢？投生在餓鬼道的最主要的因是什麼呢？就是吝嗇和慳貪。這種人就算自己很富有，也捨不得享用，更捨不得上供下施。由於對錢財、飲食特別貪著，以致於劫奪他人的財食，同時阻礙他人布施作功德，致使受害者感受飢渴之苦。以此之故，這樣的人就會投生在餓鬼道中。

我們觀察自己的心理狀態，觀察自己的起心動念時，必然會發現在我們的心續當中也種下了不可數計的吝嗇、慳貪的種子，到因緣聚合的時候一定要感受這樣的果報。從無始以來直到現在，我們一定曾經造過無數這樣的業，所以我們必須要懺悔並發願：從今以後，寧死也不再造慳吝之業。同時，要對餓鬼道的眾生發慈悲心、發菩提心，將功德迴向給它們。這是非常重要的。

### （三）、傍生道

གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་གསོད་བའི་འཇིགས་བ་ཆེ།།

既其拉 既其薩 捨捨畢 既其已 切

相互廝殺如噬極怖畏

བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་པའི་ཉམ་ཐག་སྒང་དོར་ཚོངས།།

果 了 形 究 特 畢 娘 本 塔 充 浪 多 日 孽

為人役使折磨昧取捨

བ་མཐའ་མེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་གཟིར་བའི།།

帕塔美特畢杜克益了既塞日威

沉淪無邊苦受逼迫之

ས་བོན་གཏི་ལྷག་ལུན་པར་འབྱམས་པ་བདག།

薩 岡 得 蘇 充 門 々 日 日 沁 本 日 達 充

種子愚癡黑暗流蕩我

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

愚癡是傍生道的根本，在這個基礎上再感受一些支分的痛苦，如寒、熱、飢、渴等無量無邊的痛苦。傍生最主要的痛苦是什麼呢？彼此之間相互殘殺、為人類捕殺，恆時處於怖畏、恐懼中；極度愚癡，為人類役使，承受馱運、耕作、乘騎、……等等勞役，直至老時，再被宰殺，感受無邊的痛苦。

看到傍生道眾生遭受這種痛苦時，自己要詳細思維、深深地體會，觀想如果自己生在這樣的環境該怎麼辦？從而對牠們生起強烈的慈悲心。

生在傍生道的因是什麼呢？就是不知取捨的愚癡，對於所捨的惡是什麼，所取的善是什麼，不知如何分別。因為我現在也有不知取捨的愚癡的因，這就是墮入

傍生道的徵兆，現在流蕩在這樣愚癡黑暗當中的我祈請：

ལྷོ་ལྷོ་ཚོས་ལ་སྐྱུར་ཅིག་གུ་ཅུ་མཐུན།།

洛那秋拉究：既五叶汝千

祈轉心念向法上師知

ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཐུན་རྗེ།།

浪木果了曼巴日瑪東衰千傑

遍知令我莫墮謬劣道

གཉིས་སྤུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་སྣ་མ་མཐུན།།

逆素美特多珍欽喇嘛千

具大恩德無二上師知

祈請上師三寶、祈求蓮花生大師加持我，令我的心念轉向正法；遍知龍欽巴大師，請大悲加持我，令我不要墮入錯謬的外道以及自私自利的下劣道；祈求與蓮花生大師、遍知龍欽巴尊者、持明無畏洲吉美林巴尊者等歷代祖師大德無二無別的大恩根本上師，請您垂念！請您加持！

由此觀之，三惡趣確實充滿痛苦，但三善趣就有真正的快樂嗎？也不是，三善趣：人、天人、阿修羅等，因為曾經做過一些有漏的善業，所以生在三善趣當中。那為什麼稱做善趣呢？因為與三惡趣相較確實是有

一些快樂，但這種快樂是常有不變的嗎？也不是。只是短暫顯現的快樂，最後也將變成痛苦，這就是三大根本痛苦裡的變苦。三善趣當中也有寒、熱、飢、渴、病痛等等的痛苦，我們自己也曾體會到，像這種寒、熱、飢、渴、病痛等等的痛苦是自性痛苦稱為苦苦。我們有漏的蘊（色、受、想、行、識）實際上是世間輪迴的近取因，它是行苦。我們在三善趣中也無法脫離變苦、苦苦、行苦三種苦，完全為這三種苦所束縛。但我們這些愚癡的眾生，不知輪迴的一切都是痛苦的，不知輪迴的自性是痛苦的，反而將痛苦執著為快樂，這就是一種顛倒的想法。偶而享受點幸福快樂也不覺滿足，貪得無厭希求越來越多；即使受再多苦也生不起厭離心。再多的幸福也不知滿足，受再多的苦也不生厭離，這就是凡夫眾生的特色。我們在輪迴當中生死的相續不斷，生死的循環不斷，生了又死，死了又生，生生死死，在這個過程當中，我們同一個意識，換了多少個身體？傍生、餓鬼等等不同的身體。又在這個過程當中受了多少的痛苦？我們現在要了解，輪迴當中只有痛苦沒有安樂，暫時好像是快樂的，但是它終究會變成苦。所以我們對輪迴苦應生起厭離心，這是非常重要的。

厭離生死輪迴的痛苦，不要將目標放在世間圓滿上面，而是希求永久的安樂——一切智佛的果位。從現在開

始我不希求世間的安樂，我要希求佛的果位，我一定要成辦佛的果位，發起這樣的心。

以四轉心的修法來修正自己的心，修正自己錯誤的觀念、顛倒的想法，之後，要認識解脫的功德，如是對解脫的因及解脫的果才能生起歡喜心。那麼獲得解脫的順緣是什麼呢？就是善知識，所以必須要依止善知識。

依止善知識的範圍很廣，歸納起來如吉美林巴尊者所說：依止善知識，要具備三種條件：1、要有外內一切所供都能供養上師的膽量；2、要有上師的一切所作所為都能看作如理如法的信心；3、要有關於世出世間任何方面的咐囑都能成辦的決心。要如是來依止善知識。





---

共同外前行

(貳) 觀察已過

# 觀察已過

## 觀察已過的訣竅：

ཚོས་ལམ་ལུགས་ཀྱང་ཉེས་སྤྱོད་མི་སྒྲིམ་ཞིང་།།

秋浪 本秀 元江 逆兜 特密 頓 本形

雖入法道卻不禁惡行

ཐེག་ཚེན་སྒོར་ལུགས་གཞན་པན་སེམས་དང་བྲལ།།

貼 元欽 果 日 秀 元賢 判 森 本 蕩 抓 了

入大乘門卻離利他心

དབང་བཞི་ཐོབ་ཀྱང་བསྐྱོད་རྗེས་མི་སྒྲིམ་པའོ།།

汪 旭 托 卜 江 偈 特 作 元 密 亥 本 畢

雖獲四灌然不修生圓

ལམ་གོལ་འདི་ལས་སྒྲུབས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།།

浪 本 果 了 偽 利 拉 密 抓 了 杜 檢 了

此謬道中祈上師救度

ཉེ་བའ་རྟོགས་ཐོ་ཙོའི་སྤྱོད་པ་ཅན།།

達 哇 瑪 多 克 托 究 以 究 特 巴 間

未證見解行癡狂之行

སྒྲོམ་པ་ཡིངས་ཀྱང་གོ་ལུལ་འབྱུང་གོག་འཐག།

寔 木 巴 城 江 果 油 烏 特 果 瓦 塔 瓦

禪修放逸未證自誇證

སྒྱུད་པ་འོར་ཀྱང་རང་སྒྱུན་མི་སེམས་པའི།།

究 特 巴 諾 江 攘 峻 密 森 木 畢

行為錯謬卻不思己過

ཚས་དྲེད་འདི་ལས་སླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།།

秋 熟 特 得 利 喇 密 抓 杜 梭

於法奸猾中祈上師度

ནང་པར་འཆི་ཡང་གནས་གོས་འོར་ལ་ཐེང།།

囊 巴 契 揚 木 諾 拉 墨 特

明朝死猶貪愛住衣財

ན་ཚོད་ཡོལ་ཡང་ངས་འབྱུང་སྒྱུ་ཤས་བྲལ།།

那 措 特 猶 了 揚 欵 炯 究 夕 抓 了

年華已逝仍無有厭離

ཐོས་པ་ཚུང་ཡང་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་སྒྲོམ།།

推 巴 瓊 揚 雲 丹 間 杜 倫 木

見聞雖寡卻誇具功德

མ་རིག་འདི་ལས་སླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།།

瑪瑞克得利拉密抓了杜梭了

此無明中祈上師救度

ཀྱེན་ཁར་འཚོར་ཡང་འདུ་འཇིའི་གནས་སྐོར་སེམས།།

間卡秋揚杜字以本果森木

雖緣誘使思轉嘈雜處

དབེན་བ་བརྟེན་ཀྱང་རང་རྒྱད་ཤིང་ལྷར་རེངས།།

溫日滇江攘乳特形達攘

雖依靜處心頑執如木

དུལ་བར་སླ་ཡང་ཆགས་སྤང་མ་ཞིག་བའི།།

杜了哇瑪揚恰克蕩瑪夕克鼻

語雖溫和然貪瞋未除

ཚོས་བརྒྱད་འདི་ལས་སླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།།

秋嘉特德利喇密抓了杜梭了

此八風中祈上師救度

གཉིད་འཇུག་འདི་ལས་སྐྱར་དུ་སང་དུ་གསོལ།།

逆特吐克德利紐杜薩特杜梭了

祈令自此酣睡中速醒

ཁྱི་སྐྱོན་འདི་ལས་སྐྱར་དུ་དབྱུང་དུ་གསོལ།།

徹悶德利紐杜薩特杜梭了

此暗獄中祈請速拔除

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

“雖入法道卻不禁惡行”，雖然已入了別解脫道，受了別解脫戒，但是因為對輪迴沒有生起出離心，以致該禁止的惡行沒有禁止，違犯了根本戒及支分戒；也沒有守護自己的心相續，違犯了律儀戒。

“入大乘門卻離利他心”，表面上好像為了利益一切眾生而發菩提心、入大乘菩薩道，但實際上遠離了希求利他之心。心中沒有生起菩提心，只是口中念誦發菩提心的儀軌而已，所作所為皆是為自己，所有的起心動念都是自私自利，甚至還生起傷害、欺騙眾生的心，違犯了菩薩戒。

“雖獲四灌然不修生圓，此謬道中祈上師救度”，現在很多人喜歡灌頂，哪裡有灌頂就往哪裡跑，表面上看來獲得了四種灌頂而入了密咒金剛乘，但實際上接受灌頂的前行基礎：出離心、菩提心、空性見等，連一個都沒有建立好，怎麼可能獲得灌頂呢？就如同沒有地基的房屋一般。雖然接受了無上密續灌頂，四種灌頂都已經獲得了，但是接受了四種灌頂中的第一個‘寶瓶灌頂’要修生起次第；接受了‘秘密灌頂’要持誦本尊的心咒；接受了‘智慧灌頂’要修圓滿次第；接受了第四個灌頂‘句義灌頂’要修生圓無二大圓滿。該修的都沒有修，反而分別妄想越來越多，越來越盲目，這就叫做修行的道已經顛倒了，也就是說已經入了非正道。所

以，要認識這些都是自己的過失，並且詳細觀察自己有沒有這樣的過失。

有些人每見一位上師就皈依，皈依戒受了十幾次，皈依證起碼十幾張。剛剛才接受了無上密續的灌頂，這裡面已經包含了不共的皈依、發菩提心，如此不共的皈依都已經受了，接下來又在上師、法王、仁波切面前再受一個共同的皈依，難道前面的不共皈依已經違犯了嗎？這不是很矛盾嗎？皈依證若可以做衣服的話，可以做好幾套衣服。‘皈依’是指皈依三寶，在一個上師面前接受皈依的時候，等於是皈依三寶，三寶的範圍是非常廣的。但有些人卻不如此想，剛剛才接受了無上密續的灌頂，過了一會兒還要在上師、法王、仁波切面前再接受一個皈依，真的是很顛倒！所以不懂佛法就會鬧出很大的笑話。如是觀察自己有沒有犯這些錯誤，若發現自己所作所為已經顛倒了，在這樣一個顛倒的道上，祈請上師快速救度我！

“未證見解行癡狂之行，禪修放逸未證自誇證，行為錯謬卻不思己過，於法奸猾中祈上師度”。實際上根本沒有通達、證悟實相的正見，但卻假裝成一位已經證悟的人，口中說出輕毀因果的大話——沒有善、沒有惡、都是空性，行為非常狂妄魯莽像瘋子。禪修上完全是放逸的狀態，幾分鐘也無法安定下來，只靠著一點點

見解上的理解而說出：沒有所捨的，也沒有所取的；沒有放逸與不放逸的區別等等的大話，實際上自己根本毫無證悟。也因為他非常的自大，不去依止上師學習，一味堅持：我所說的都是對的，他人所說都是錯的，我的禪定是無錯誤的、……等等，非常的頑強難化，這樣的人是沒有辦法獲得任何修行的覺受。佛法對他而言沒有任何幫助，也就是我們經常所說的‘佛教油子’，口中是‘不貪不著，萬物平等’，但是否真正運用於心上、修行上了呢？沒有。這就好比：以食子布施給餓鬼，餓鬼在東門，但食子卻丟在西門一般，見解沒有用在行為上。這就是不認識自己的過失，佛教油子。行的是非法而不是正法，在這個非法的道上，祈請上師快速的救度我。

“明朝死猶貪愛住衣財，年華已逝仍無有厭離，見聞雖寡卻誇具功德，此無明中祈上師救度”。對於世間的受用、財物非常地貪著，雖然因為自己得了重病、……等等的因素而了知明天就會死，但是仍然對自己的房屋、財產、受用非常貪著不捨。青春歲月已然逝去，如今已步入老年，身體也逐漸衰老，即使到這個時候仍貪戀輪迴，無法生起欲脫離輪迴的出離心，對於輪迴中的痛苦無法生起厭離心，聞思修的智慧非常的薄弱，但是卻自以為學博識廣、智慧高，猶如井底之蛙，

見識淺陋卻貢高我慢。為什麼會變成這樣呢？因為被無明所束縛，如是陷在這種無明愚癡當中的我，祈求上師快速救度。

“雖緣誘使思轉嘈雜處，雖依靜處心頑執如木，語雖溫和然貪瞋未除，此八風中祈上師救度。祈令自此酣睡中速醒，如是暗獄祈請速拔除”。有一些人自以為是個修行人，但是卻禁不起外境、外緣的考驗，隨著外緣無意中生起貪、瞋、癡等等煩惱而不自知。經常出入一些嘈雜的地方，在放逸中度日，非常重視到處旅遊朝聖像個流浪漢般，在這個過程當中有沒有修行呢？沒有修行，都是在放逸當中度過。吉美林巴尊者說：這是未來變成乞丐的一個現象，因為乞丐就是到處流浪。還有一些人依止無人的寂靜處，長期在山上修法，身雖依止於寂靜處，但是心卻仍然陷在二取執著所引起的煩惱中無法獲得寂靜，長時住在山上，但是心相續如槁木般非常的堅硬。這種人一生當中與猛獸沒有兩樣，猛獸也依止於寂靜處，但是牠非常兇狠，像這樣，雖然一生依止於山中過日子，但是心沒有調伏的話，就算在山上閉關，也是虛度人生。

還有一種，外面的行為好像非常的溫和寂靜，口中說法調伏他人，實際上自己內心的貪瞋癡並沒有任何減少，這種人叫做‘貓作老鼠的導師’。這是一個比喻，

實際上完全是被世間八風所轉。世間八風就是：想要獲得利益，不想要獲得衰損；想要名譽，不想要毀謗；想要稱讚，不想要譏諷；想要快樂，不想要痛苦——這就是世間八風。仔細觀察，我們求的是不是這些？身在佛教界，掛的是佛教徒的名號，然而所作所為是不是都在追求這些？若是追求這些，這就叫做世間八風。我們絕大多數的人都被世間八風吹得暈頭轉向的，沉溺於這樣的世間八風當中的我，祈求上師慈悲加持快速救度。

一直在世間八風裡打轉的話，將使執著更加頑強堅固，所以陷入這樣的我執迷惑當中，祈請上師教導我、指導我，令我快速醒悟。因無明而產生的三界輪迴猶如黑暗的監獄一般，在這樣的暗獄當中被業煩惱的鐵索牢牢繫縛的我，懇請上師快速令我自這個束縛中解脫，安置於一切智的果位，請求上師賜予加持。如是，一切皈依處的總集體——具德上師，請您了知！請您垂念！

一邊口頭呼喚上師，一邊心裡以堅定不移的信心來祈禱，敦請上師的意續。





不  
共  
內  
前  
行

# (一) 皈依

不共內前行分六：(一)、皈依三寶；(二)、發菩提心；(三)、修誦金剛薩埵；(四)、供曼荼羅；(五)、積聚古薩里；(六)、上師瑜伽。

皈依三寶的引導又分為五：1、皈依的基礎；2、皈依的分類；3、皈依的方法；4、皈依的學處；5、皈依的功德。

## 1、皈依的基礎

總的來說，能開啟一切正法之門的就是皈依，開啟皈依之門的是信心。關鍵在於皈依之始，自己的心相續中就能夠生起穩固的信心，這是最重要的。如果沒有信心，就無法進入皈依之門。

雖然皈依有小乘、大乘、金剛乘等次第分類，但不論如何分類，最關鍵的還是這裡所講的皈依的基礎——三種信心：清淨信、欲樂信、勝解信。這三種信心在講授此儀軌之初‘祈請上師升起’時已講過，此處不再贅言。

如蓮花生大師所說：“具有堅信得加持，若離疑心成所願。”具有堅定信心的人才能得到諸佛菩薩、上師、三寶的加持，如果對上師三寶沒有任何疑心，則內心所想的皆能如願成就。因此，信心能生一切善法功德猶如種子。如同獲得莊稼首先要播下種子般，若無種子則無法產生莊稼，所以能生一切善法，諸功德中信心第一。若無信心就如同種子被火燒盡一般，生不出善法的功德。如經中所說：“若無信心之人，不生諸善法，如種被火焚，青芽豈能生？”

如果心裡具有堅定的信心，也就是不退轉的信心，即使語言或行為上看起來好像不太如法、不太正確，仍然能生一切善法的功德。若有堅定不移的信心，則皈依的對境也沒有什麼好壞的差別。“若有信心，老婦依犬牙也能成佛”，如老婦將狗牙當作佛牙來禮拜最後成就的故事，以及工布愚人覺沃奔參拜覺沃佛像的故事。各位可參考《普賢上師言教》。

如是，像老婦人拜狗牙及覺沃奔參拜覺沃佛像般，如果具有堅定不移的信心，一定會獲得諸佛如來的加持。上師三寶的大悲心與加持融入自己的心相續，唯一的依靠就是自己的恭敬和信心。

總而言之，皈依的基礎就是堅定不移的信心，惟有以堅定不移的不共信心與恭敬心才能開啟皈依之門。若

無信心則無法入門，更不用說生出一切善法的功德，修持獲得成就。若能具足三種信心，則不退轉信自然而然就生起。現在很多人對於上師、三寶半信半疑，很容易退轉，這都是因為沒有建立好這三種信心，尤其是缺少勝解信。所以學佛之人在自己的心相續中，對於上師、三寶一定要建立一個堅定不移的信心，在堅定不移的信心的基礎上再接受皈依，則不論接受小乘、大乘、金剛乘中哪一種皈依，都能成為名符其實的佛教徒。

## 2·皈依的分類

皈依是一種依靠、信賴。世間上一些沒有智慧、無明的人，當他遇到一些違緣、恐懼、怖畏時，他會依賴什麼呢？依賴山、林、河川、土地等神祇，或是依靠世間的一些國王或鬼神等。這些也許暫時能給予你一些幫助，得到一點的利益，但都不是究竟的皈依對境，《佛子行三十七頌》中也提到，世間任何一個，包括大自在天、帝釋天、梵天等天王，這些是不是究竟的皈依處呢？不是。因為他們自己都尚未脫離三界，仍然在輪迴當中被業煩惱所束縛，連自己都無法脫離生死，當然沒有辦法解決我們脫離生死輪迴的問題。他們之中一些真正有福報的，亦會皈依三寶。所以要了知這些都不是究竟的皈依處，永遠無欺真實的皈依處惟有三寶。具有如

是堅定的信心，而後再皈依三寶。

**皈依分三：（1）、小士道皈依；（2）、中士道皈依；  
（3）、大士道皈依。**

（1）、小士道皈依。如果是因為畏懼地獄、餓鬼、傍生三惡趣的痛苦，希求善趣人天安樂而皈依，稱為小士道皈依。他畏懼的是墮入三惡趣，希求的是世間的圓滿，以這樣的發心動機來皈依三寶稱為小士道的皈依。這樣的修法也稱為人天乘，是世間的佛法。他皈依的時間也是短暫的這一世，從最初皈依一直到獲得世間圓滿之間皈依三寶。

（2）、中士道皈依。如果是為了知：無論生於輪迴中善惡趣的哪一處，都不離痛苦的本性，為了擺脫輪迴的一切痛苦獲得寂靜涅槃的果位而皈依三寶，稱為中士道的皈依。中士道皈依是出世間佛法，求的不是世間的圓滿，想獲得的也不是人天的果報。像聲聞、緣覺，主要求的是自己獲得寂靜涅槃，發心的動機是‘自利’，他沒有很高的‘利他’的發心。以時間來講，短暫而言是從現在起（從初皈依起）一直到死亡之間，究竟上則是獲得阿羅漢果位之間皈依。

（3）、大士道的皈依。如果是因現見（現量親見、清楚了解）沉溺於輪迴大苦海中，曾經作過我們父母的

所有眾生，此刻正遭受難以想像的各種痛苦逼迫，為了將他們安置於無上真實圓滿正等覺遍知佛的果位而皈依，稱為大士道的皈依，也就是大乘菩薩道的皈依。儘管因為我們眾生的迷惑，不知道過去，也不知道未來，對於當下的事情也看不清楚，所以要確定一切眾生都曾經做過自己的父母，這個比較困難；但是一切智佛陀卻清清楚楚、明明白白地了知所有的眾生都曾做過我們的父母，一切眾生都曾經互為母子。

現在我們是屬於哪一種皈依呢？我們口口聲聲說自己學的是大乘佛教，尤其是密宗的信徒，密宗是大乘佛教中利根所修的。不要一提到利根就害怕，如果你對密宗的上師沒有任何的懷疑，對密宗有堅定不移的信心，則你的信根已經具備了，你就有希望了。本來修習密宗的五種根器：信根（信心）、精進根（精進）、念根（正念）、定根（禪定）、慧根（般若）中，最重要的就是信根與慧根，若有信根則有希望即身成佛。這是我們現量可看到的，像有些鄉下的老太太不識字，連法本都不會念誦，但是她對於法、對於上師有堅定不移的信心。由於她的信心與上師三寶的加持，當因緣具足的時候，她自然開悟，成就虹光身，在西藏有不少這種例證，這就是信根。像念佛往生，主要也是信根具足了。密宗既然是大乘佛教利根所修的法，就絕不可能不發菩

提心，入大乘之門就是發菩提心，若不發菩提心而修密法者就是外道，絕不是佛教的密宗。

所以，在這三種皈依當中，我們應當是具有希求將無邊眾生安置於圓滿正等覺佛果的大士道的皈依。這種皈依是一種慈悲心、菩提心，這種心量是寬闊的，不放棄任何眾生，不僅僅是為自己也是為了一切眾生而皈依三寶。

我們知道一切眾生都曾做過我們的父母——知母，這是依教證、理證上而確定的，慈誠羅珠堪仁波切在龍欽心髓前行講義裡已提出教證、理證。非佛教徒不相信佛陀，不相信佛法，亦不相信僧寶，我們都是佛教徒，所以我們不會懷疑佛陀，也不會懷疑佛法，我們應該有這樣的把握！佛陀說：所有的眾生都曾經做過我的母親，這叫作知母，知母後要念恩，報恩。在世間上孝順的子女要報父母的恩，不報父母恩的話，不用說出世間法，即便以世間的角度來看，這樣的人人格也是非常下劣的，沒有人性。要知道母親的恩德——念恩，念恩後要報恩。報恩有很多方法，有些人很想報恩但是沒有智慧，結果非但沒有利益到父母，反而傷害到父母。在大乘佛教裡報恩是要成佛，將父母親由顛倒的路上引導到正道，為了度化眾生而成佛。如果你不成佛，僅僅只有一個報恩的心還不夠，因為你沒有能力，或許在一些世

間法上你能幫上一些忙，但是無法解決父母流轉生死輪迴的最根本問題。比如，一位沒有雙手的母親，當她最疼愛的小孩掉到河中被沖走時，她非常痛苦，雖然想救但是救不了，因為沒有手，即使跳下去也只是徒然送命而已，根本無濟於事。就像這樣，心有餘而力不足，那該怎麼辦呢？度眾生要有一定的能力，誰有度化一切眾生的能力呢？惟有佛陀，所以為了要度化一切眾生誓願成佛，如是而皈依三寶。

總而言之，我們希求大士道發心而皈依三寶，在這樣的皈依三寶上面再分因皈依及果皈依。

### 3、皈依的方法

以共同法相乘（大乘顯宗）來說：自相續當中想要獲得最究竟的法身，這就是果皈依。在沒有獲得究竟法身之間，皈依三寶，以佛寶為導師、法寶為道、僧寶為道上的助伴，以這樣的方式來皈依稱為因皈依，因為這樣暫時的皈依成為獲得究竟法身的因，所以稱為因皈依。這是顯宗的因皈依、果皈依的分法。

密咒乘為了要親見本俱之心的本性——佛性如來藏，而皈依共同的外三寶（佛、法、僧），此為因皈依；於自己心性本來無生中安住，這是不共的果皈依。在密宗裡面講到各種壇城，有各種本尊，如文武百尊，有寂靜

的、有忿怒的，東方金剛部——不動佛壇城（身），南方寶生部——寶生佛壇城（功德），西方蓮花部——阿彌陀佛的壇城（語），北方羯磨部——不空成就佛壇城（事業），中央佛部——毘盧遮那佛壇城（意），五部佛所代表的是佛的身、語、意、事業、功德。分別而言是如此，但是每一尊佛裡又涵蓋了身、語、意、事業、功德，每一個壇城中又都涵蓋了五方佛，比如說蓮花部的金剛部，蓮花部的事業部……等等，這樣分出去的話有二十五尊佛、一百二十五尊佛、最後分出無量無邊的佛，每一尊佛都有壇城，每一個本尊壇城中都具備三寶，再加上佛教的共同三寶（佛、法、僧），這兩種都是因皈依的對境。不論皈依共同三寶或各個壇城中的三寶，都稱為因皈依。一切眾生本俱的三寶——自然本智，這是果皈依的皈依境；在這樣的本然智慧當中無取捨、無造作而安住，這就是果皈依。

所有眾生心的本性都具備了三寶是圓滿的佛，這樣本俱果三寶的心性如何來現證呢？無因無緣是無法現證的，因為我們已經迷惑了，我們的本性被業煩惱遮蔽了，透過——因累積資糧、清淨罪障，這些都是現證心之本性的方法。但是這些方法的基礎仍是皈依，如果連皈依都沒有皈依，即使累積資糧、清淨罪障效果都不大，惟有透過因——三寶的大悲加持才能令它從迷惑當中醒悟。

“意識安樂迅速得救”，這是密宗殊勝之處，也是密宗與顯宗的差別處。這裡的意識並非我們經常所指的第六意識，在密宗裡有很多淨果上取所淨的名稱，譬如密宗裡：‘叫你說妄語，必須說妄語’。我們若從字面上看‘妄語’、‘說妄語’是屬於十不善業中的一個，但這裡指的是：要你盡力的來教導眾生緣起性空的道理，因果不錯亂的道理，我們講有善、有惡、斷惡修善、……等等，但這些也都是如幻如夢，也都是假象，所謂叫你說妄語的意思是這樣的。所以密宗的法一定要由上師來教導，若沒有上師來教導則會將很多的涵意搞錯。這裡的意識在梵文裡面稱做‘曼札’，兩字分開的時候是‘曼哪 札呀’，曼哪是意識，札呀是快速救度、得救，從梵文直接翻譯過來的時候翻成‘意識’，此意識是指‘本覺的智慧’即是明覺，非一般所謂的第六意識。‘救度’，從何中救度呢？從分別執著妄想當中救度，也就是說從八識當中（七識——末那識，八識——阿賴耶識）救度。如何救度呢？以‘安樂快速’的方式來救度，這是方便道。

以前我們在《普賢上師言教》中講過密宗與顯宗的區別，顯密的最終目標都是為了成佛，但是在同一個意義上面有：迷與不迷的差別；方便多與少的差別；辛苦與不辛苦的差別；利根與鈍根的差別等。顯宗得經過非

常漫長的苦修，以時間來說經過三大阿僧祇劫，這麼長的時間，還要透過苦修，三大阿僧祇劫是我們人間無法計數的。這期間進進退退、退退進進，是非常的困難與辛苦。現在我們很幸運，遇到了大乘佛教密宗，尤其是遇到了大圓滿教法。大圓滿是真正的“意識安樂迅速得救度”，沒有比大圓滿還要殊勝的法，我們能有這樣的機會，一定是無始以來累積了無量無邊的資糧，今生才能值遇大圓滿的法。密宗以善巧方便，不需要很長的時間，也不需要種種的苦修，以安樂快速的方法即可親見本覺的智慧。透過殊勝的善巧方便，來息淨分別妄念，令它來不及種下習氣的種子，立刻解脫於大光明本然當中，自現自解脫。

“真實三寶善逝三根本，風脈明點自性菩提心，體性自性大悲壇城中，直至菩提果位永皈依。”這四句裡面涵蓋了：共同顯宗、不共密咒乘一直到大圓滿之間的所有皈依。共同乘皈依的方法為真實三寶，解釋的方法上，過去的上師們稍有一些差別，實際意義上是沒有差別的。有的說‘真實三寶善逝’和‘三根本’分開解釋，意義上無差別，因為‘三根本’亦是‘善逝’上所分出的。

所謂共同乘的三寶？佛寶、法寶、僧寶。何謂佛寶？四身、五智慧就是佛寶。以具足八功德、四身、五

智慧的佛為導師、本師。

#### **四身：自性身；法身；報身；化身。**

1、自性身：佛證悟人無我及法無我，完全清淨了所知障與煩惱障，清淨二障稱為自性身。也可以說三身一體無二無別稱為自性身。

2、法身：即智慧法身，乃究竟佛的智慧為本體，它就是二十一種無漏的智慧所依止之究竟圓滿智慧，即一切種智，包含了如所有智和盡所有智。如所有智乃指完全通達勝義諦空性的真諦；盡所有智指通達一切萬事萬物世俗諦現象。

3、報身：遠離一切戲論邊，法身中現報身清淨相，佛的報身也是一種色身，乃不動法身中為度化菩薩眾所現起的色身相，我們凡夫沒有福報業障深重，所以見不到報身。它是一種清淨色相，也是現起化身相的所依，化身從報身中顯現，譬如：水中的月影，是依靠空中的月亮而現起。此身具備了三十二相、八十種隨形好。

4、化身：乃報身順因緣所生，為度清淨（菩薩）與不清淨的六道眾生所變化出無量無邊的清淨相與不清淨相，如是顯現的色身就是化身。本師釋迦牟尼佛現化身來度化眾生，他度化了清淨的菩薩眾，也度化了聲聞、緣覺及一般的凡夫。化身裡有殊勝的化身及各種不

同的化身，畜生眾生面前，現畜生眾生相；地獄眾生面前，現地獄眾生相；餓鬼眾生面前，現餓鬼眾生相……等等。比如說，蓮花生大師度羅剎眾生時，先降服了羅剎王之後，再顯現羅剎王的相來度化羅剎眾生，就像這樣。在《入行論》裡提到，我們修道的時候發願：未來在沒有光的地方，化現為光來度眾生；沒有橋的地方，化現為橋來度眾生；……等等。化身是無量無邊的，佛為了度化眾生現為有情相、無情相等各式各樣的相。

### **五智慧：法界體性智；大圓鏡智；平等性智；妙觀察智；成所作智。**

1、法界體性智：現量證悟一切勝義諦空性的智慧。

2、大圓鏡智：如明亮的鏡子能夠顯示影像，而法界的境界如鏡子般，能顯現輪迴、涅槃不滅的法相。

3、平等性智：如鏡子現出影像，這些影像在鏡子裡沒有好壞的差別。同樣的，輪迴與涅槃平等，一體而無別，通達這個見地稱為平等性智。

4、妙觀察智：在法性當中究竟體性上一切都是平等的，涅槃與輪迴平等，眾生與佛平等，但是在有為法的現象角度來說，確實有輪迴與涅槃的分別。能夠清楚了知、通達輪迴與涅槃的分別，稱為妙觀察智。

5、成所作智：如醫生判斷病情決定醫治方法一般，

佛陀視眾生根器而決定施予何種法門教導，但種種的度生事業都是在自然任運無造作的境界中而行，這種智慧叫做成所作智。

五種智慧若加以歸納，成為兩種智慧，即如所有智和盡所有智。其中法界體性智、大圓鏡智、平等性智三個屬於如所有智；而妙觀察智及成所作智二個屬於盡所有智；五種智慧總集起來就叫作一切種妙智。簡言之，斷、證究竟圓滿的智慧就是佛寶。以正等覺佛為導師來皈依。

何謂法寶？具足八功德與教法、證法。除教法與證法外沒有一個法寶。寶是非常珍貴難得的意思。

1、教法：乃指佛陀所說的八萬四千法門，歸納為十二部經，再加以歸納為三藏（經、律、論）。教法要具足在僧眾的心相續中才是真正的教法，換句話說不管是出家或者是在家的修行人，內心明瞭經律論的內容就是教法，外在的經典文字是教法的所依，不是教法。皈依的時候，這些經典也要看作教法來恭敬供養；

2、證法：按教法的意義來修行稱為證法，先了解戒定慧的涵義，如戒有別解脫戒、菩薩戒、密乘戒，先了解這些戒律的意義之後守持，這就是證法。禪定也一樣，先了解就是教法，如實禪定就是證法。巴珠仁波切說教法與證法的範圍非常的廣，在末法時代你如果了解

四句佛法的意義，這就叫教法；對上師三寶生起一剎那的信心，這也算是證法，對眾生起一剎那的慈悲心、菩提心，這也是證法。戒定慧就是證法。我們說護持佛法，真正的護持佛法是我們的心相續當中護持教證二法，這才是真正的護持佛法。苦、集、滅、道四諦中的道諦、滅諦是證法。簡言之，遠離一切戲論邊的法界就是滅諦，將滅諦現量（證）為道用的智慧稱為道諦，這兩種就是法的標準。以法寶為道而皈依。

何謂僧寶？就是具八功德現證聖地的菩薩眾。僧寶在大乘佛法共同乘而言，最嚴格的條件就是不退轉初地以上的菩薩僧眾，以僧寶為道友、修道上的助伴而皈依。此外，還有資糧道與加行道凡夫位的菩薩也屬於僧寶。

這些佛、法、僧三寶的分法是暫時性的，最後唯一究竟的皈依處就是佛，佛裡面涵蓋了佛、法、僧三寶，依究竟的角度而言，法與僧是暫時的皈依處非究竟，唯一的三寶是佛的智慧。為何說法寶與僧寶不是究竟的皈依處呢？

比如，以教法來說：若證悟了究竟的智慧時，自然捨棄教法；以證法來說：道諦、滅諦二者，道諦上亦有有為法部分（道諦是僧眾所要修持的），相對於究竟的智慧來說，有為法都必須捨棄，是“有欺”的；滅諦，

下乘道的滅諦是滅空，應當要捨棄。僧寶：以登地以上的菩薩來說，心相續中仍然有未斷除的，如所知障，因為沒有去除所知障所以還沒有成佛，要依靠佛才能去除所知障，所以“具畏故”。若凡夫的菩薩不依靠佛的加持，無法脫離生死輪迴的怖畏；登地以上的菩薩不依靠佛，不皈依佛的話，也無法脫離所知障的怖畏。所以，以究竟的角度來說，僧寶與法寶都不是皈依處，唯一的皈依處就是佛的智慧，所以我們一開始說一定要成佛，這是顯宗的分法。無上密宗的角度來說，法寶與僧寶也是究竟的，因為善逝佛的本體智慧上再分三根本、三寶。而以凡夫初學者的角度來說，三寶中最直接利益我們的就是法寶，所以我們依止法寶而修持。

以上所講為簡單的真實三寶。真實三寶在此處有些人也把善逝加進去，真實三寶就是善逝，善逝就是佛，有些人是如此分，但不管怎麼分意義都是一樣。若廣講則整部《寶性論》講的皆為三寶。

皈依時以三寶為導師、道、道友這樣的方式來皈依，並且希望自己的心相續當中未來能夠獲得真正的三寶，以這樣的希求來皈依，這是大乘顯宗的皈依。

善逝三根本是不共密咒乘的一般皈依（密咒乘裡也分共同與不共同的皈依，這裡不共密咒乘是指與顯宗不共的）。何謂善逝？即斷、證二德圓滿。永斷一切

煩惱障與所知障，稱斷德；證得、通達一切如所有性與盡所有性，稱證德；斷、證的功德圓滿稱為善逝。三根本：以斷證圓滿的善逝為本體，本體上才分三根本，除此之外沒有另一個三根本。若以善逝為本體來分，則加持的根本——上師，所以三門供養上師。一切成就的根本是離一切戲論的法身當中所現起的色身，色身的範圍非常廣，報身、化身都是色身。色身有無量無邊，一般而言，有五方佛，每個又可以再分則有二十五個、一百二十五個……，至成千上萬、無量無邊的本尊，而一切成就的根本——本尊，所以要依止本尊來皈依。消除違緣障礙的根本——空行，真正的空行母是善逝的本體上分出來的，空行的解釋為：“空”，法性無生虛空中；“行”，大悲不滅自然而行，這稱為空行；“母”表能生諸佛之母，且為消除一切障礙的根本，以智慧空行母為道友的方式來皈依。皈依善逝三根本，這是共同密乘皈依的方法。共同密乘指的是事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。

不共的是指殊勝方便之金剛藏皈依法（指無上密法）：所有的眾生都具有粗的氣、脈、明點，它的自性是本來清淨的，現在由於本來清淨之氣脈明點尚未現前，要透過修持令它現前，這個所修的對境在密咒乘裡面稱為‘智慧尊’或者稱為‘智慧勇識’。現在將粗的

氣脈明點觀想為自己‘誓言尊’或‘誓言勇識’，而將細的氣脈明點觀想為‘智慧尊’或‘智慧勇識’，並且依止這樣的方式讓本來清淨的現前而成佛。密咒乘認為：萬物都是本來清淨的，自己的身體也是本來清淨五方佛的壇城、……等等。在本來清淨的實相尚未顯現的時候，先建立——萬物本來就是清淨的‘清淨見’。首先，一定要有這樣的清淨見，然後再在見上將氣脈明點都觀為清淨而修——脈清淨現為化身，風清淨現為報身，明點清淨現為法身，依此捷徑而皈依。意即：佛不需要向外尋找，我們自身本來就具備了三身。修佛的三身時，修佛的身所依是——脈；修佛的語所依是——氣；修佛的意所依是——明點，密乘裡修氣、脈、明點的修法就是從這裡而來的。氣脈明點的修法很多，但都是建立在清淨見的基礎上而修，業力所生不清淨的現象都轉化為清淨，換句話說就是令它本來清淨的能夠實現。

我們修佛身的所依——脈，一般來說三脈輪，即身中的中脈、右脈、左脈，詳細來講即頂上的大樂輪，喉間的受用輪，心間的正法輪，臍間的幻化輪，密處的護樂輪，還有不同密續的分法也不一樣，很多也很細。而修持語的所依，即是不散的五種氣，此乃流動在人體內部的五種風息：持命氣、上行氣、下行氣、平住氣、遍行氣；支分的尚有五種氣，即眼、耳、鼻、舌、身五根流

動的氣。一般正常人，一日二十四小時當中，外行氣有兩萬一千六百種在運行；內的細脈支分上有十二萬六百種氣運行。脈為所依，明點為能依，明點依止於脈，莊嚴的菩提心依止紅白明點，如同芝麻裡面充滿油般遍滿一切脈中。清淨氣、脈、明點為三身，這稱為快速捷道的皈依。氣、脈、明點三種清淨的身叫作金剛身，不清淨時叫作業力身。氣、脈、明點是所依，能依為何？樂空無二的智慧。氣、脈、明點清淨時，樂空無二的智慧自然顯現，這叫作——光明大明點。自然顯現時，氣、脈、明點粗細的垢染自然會清淨。如果我們不能清淨時，也就是氣、脈、明點不能為道用時，那顯現的都是不淨的幻象。我們的身體是血、肉所造成，是三十六種不淨所造成，這是顯宗共同的角度來說；密宗則認為本來清淨的，密乘裡有這樣的皈依。此皈依簡單而言，脈清淨現為化身，風清淨現為報身，明點清淨現為法身，這樣的快速道是能即身成佛的道，這叫作殊勝方便之金剛藏皈依的方法。

究竟無欺實相金剛皈依法：無上大圓滿皈依的方法。皈依境聖眾相續中的本體空性、自性光明、大悲周遍三相無別的智慧，為了使自相續生起這些智慧而反覆修持，以此方式而皈依。皈依境聖眾的意續當中具有無二自然的智慧叫作菩提心，它的體性空指法界完全的空

性，自性光明是任運的智慧，大悲周遍的智慧，這三者是一體的，這叫最究竟圓滿的壇城——我們心的體性空、自性光明、大悲周遍那就是真正的壇城，這就是所表的了義究竟的壇城。我們所看到很多畫出來的壇城是能表不了義的壇城，表示的壇城，它是一個象徵性的，每一尊佛的壇城是代表我們自己的心性。皈依境聖眾相續中的本體空性、自性光明、大悲周遍的智慧能夠在自己的相續當中修持，也就是自己的相續當中本俱的三身，體性空——法身，自性光明——報身，大悲周遍——化身，令本來具有的現前，這就是真正最圓滿的壇城，也就是偈誦中的‘體性自性大悲壇城中’，自己的相續當中修持，自己的相續當中現證。

體性空就是法身、上師、佛寶；自性光明就是報身、本尊、法寶；大悲周遍就是化身、空行、僧寶。實際上了義的、究竟的三寶在我們自己的相續當中，透過皈依境聖眾的加持來開顯內在的三寶現前。有人認為共同的三寶裡面不涵蓋密咒乘不共的皈依境，實際上密咒的皈依境也涵蓋在三寶裡面。怎麼講呢？上師，也許是補特迦羅，也許是聖者，他是聖者那就涵蓋在佛寶裡面，他是補特迦羅就涵蓋在僧寶裡面，都涵蓋在三寶裡面。以本尊來說，一定是斷證功德圓滿的佛，為智慧尊，現象上分有寂靜尊與忿怒尊，所以本尊亦涵蓋在佛

寶裡面。大威德續及許多續部中講到，勇士空行稱為持明內僧寶，所以涵蓋在僧寶裡面。氣、脈、明點清淨即三身，是故自然涵蓋在三寶裡面。尤其以三根本而言，上師也許是佛寶，也許是僧寶，除了這個以外沒有其他的上師，是故亦自然涵蓋在三寶裡面。再分，則上師賜給我成熟的灌頂，解脫的訣竅，所以上師的恩德勝過一切佛，這樣的上師我們要認知是一切加持的根本而皈依。尤其是大圓滿法中，上師是一切壇城的主尊，上師是外三寶、內三根本、密三身，一切皈依的總體。所以對此，法王如意寶晉美彭措的大圓滿《手中賜佛》中也提到，現在佛為什麼不顯現在人間直接度眾生呢？因為佛的境界跟我們的差距非常大，所以佛以上師的形相來度化眾生。佛陀的授記中也提到，若不依靠上師，則修任何一本尊而想得到加持是很困難的，所以在末法時代主要以上師的形相來度眾生，故以上師為加持的根本來皈依。本尊有寂靜、忿怒的，都是佛，涵蓋在佛寶裡。各式各樣的寂靜尊、忿怒尊，而每個人都有與他有緣的一些本尊，比如接受灌頂散花的時候，獻花時花碰到哪一個本尊，哪一個壇城，則代表此壇城中的佛與你有緣。要了解生生世世有緣的天尊是一切成就的根本，而當作自己的本尊來皈依。修任何一個本尊時，要了知這個本尊是一切諸佛如來的總集體，這個本尊裡面涵

蓋所有的本尊，要有這樣一個正確的見解來修持，修一佛成百佛。有些人在修文殊菩薩時就認為與觀音菩薩沒有關係，與大勢至菩薩沒有關係，與蓮師沒有關係，這種想法就錯了。所有的上師、三寶統統都是法身佛的智慧，自然本智顯現為報身，又化現無量無邊的身相來度化一切眾生。勇士空行為持明內僧寶而皈依，尤其是對自己非常接近的、很容易獲得加持與救護的空行勇士，要當作是消除一切違緣障礙的根本而修持，並且供養。這些是從不共密宗的角度來說的。依次第修學的大乘信徒而言，標準的僧寶是登地以上的菩薩，一地剎那間能令一百個眾生成熟，能親見一百尊佛，能遊行於一百尊佛的剎土等等具有一千二百種功德，遇到登地以上的菩薩是很困難的。那我們該怎麼辦呢？我們要依靠誰呢？我們千萬不可以認為，除了登地以上的菩薩外我們都不予理會，我們當以清淨心觀淨相，所有入佛門學密的，不管他的身分是出家的比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼，或是在家居士，我們一律觀為僧寶。真正如理如法入佛門，尤其是入密乘之門者，不論他外現什麼身分，那都不重要。班智達貝瑪汪給賈波說：“受持戒律固重要，然具智慧者為首。”《禪定王經》中亦說道：“修禪定王空性者，可坐持戒者頂上。”

總而言之，應以大士道的發心動機來皈依，皈依的

時間是從現在起一直到成菩提果間，也就是第四句偈誦裡的‘直至菩提果間永皈依’。一般皈依是一種決心，一種堅定不移的決心來皈依，之後才開始觀想皈依的福田——皈依境。

了解皈依的涵意之後，為了救度一切眾生成佛果的緣故而皈依三寶。發起這樣的心來觀想皈依境。

དེ་ནས་ཚོགས་ཞིང་གསལ་གདབ་པ་ནི།

復次，明現資糧田

རང་ཉིད་འདུག་པའི་ས་ཕྱོགས་རིན་པོ་ཆེ།།

攘逆特社瓦畢 薩秋瓦仁波切

於此自身安居之處所

སྤྲུལ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་ཞིང་ཁམས་མངོས་ཡིད་འོང་།།

那措瓦利竹卜形堪木最直特贊

諸寶所成莊嚴悅意刹

觀想時，首先將自身居處觀為由各種珍寶所成的莊嚴悅意的清淨刹土，平坦光滑猶如鏡面，無有絲毫凹凸不平處。

དེ་དབུས་དབག་བསམ་སྣང་པོ་ཡལ་ག་ལ།།

迭悟以巴瓦算木東坡雅了嘎益

中央如意樹分五枝枒

ལོ་འདབ་མེ་རྟོག་འབྲས་བུས་བརྒྱན་པ་ལ།

洛達<sub>レ</sub>美<sub>メ</sub>多<sub>タ</sub>知<sub>チ</sub>以<sub>以</sub>悟<sub>悟</sub>以<sub>以</sub>間<sub>間</sub>已<sub>已</sub>拉

葉蔓花朵果實為嚴飾

རིན་ཆེན་འཕྲང་འཕྲུལ་དྲིལ་གཡེར་ལ་མི

仁<sub>レ</sub>欽<sub>チ</sub>乳<sub>ル</sub>處<sub>チ</sub>哲<sub>チ</sub>耶<sub>レ</sub>拉<sub>レ</sub>檢<sub>チ</sub>既

珍寶懸帶鈴鐺等諸飾

རབ་བརྒྱན་མཁའ་དབྱིངས་ཁྱབ་པའི་དབུས་ཀྱི་ཚར།

日<sub>日</sub>阿<sub>阿</sub>間<sub>間</sub>夸<sub>夸</sub>映<sub>映</sub>恰<sub>恰</sub>畢<sub>畢</sub>悟<sub>悟</sub>以<sub>以</sub>既<sub>既</sub>恰<sub>恰</sub>日

極嚴遍布虛空之中央

慧  
光  
集  
28

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

剎土的中央，也就是自己的面前觀想一棵具有五枝幹的如意樹，枝葉繁茂、百花盛放、結實纍纍，極其圓滿，遍滿整個虛空界，所有的枝葉全部都是以各種珍寶所成之鈴鐺、雙垂瓔珞、單垂瓔珞為嚴飾，當風拂過，諸飾搖曳發出極其美妙悅耳的音聲。

294

སྐྱོད་སྐྱོད་བཏེགས་པའི་རིན་ཆེན་ཁྱི་སྤོང་དུ།

森<sub>森</sub>給<sub>給</sub>迭<sub>迭</sub>專<sub>專</sub>仁<sub>仁</sub>欽<sub>欽</sub>徹<sub>徹</sub>處<sub>處</sub>杜

獅子所抬珍寶法座上

ལྷ་ཚོགས་པད་མ་ཉི་ཟླའི་གདན་གྱི་དབུས།

納<sub>納</sub>措<sub>措</sub>貝<sub>貝</sub>瑪<sub>瑪</sub>逆<sub>逆</sub>迪<sub>迪</sub>丹<sub>丹</sub>既<sub>既</sub>悟<sub>悟</sub>以

種種蓮花日月之墊中

སྐྱབས་གྲུབ་འདུས་པའི་བྲིན་ཆེན་སྣ་མ་ཉིད།

嘉 卜 密 杜 以 畢 珍 欽 喇 嘛 仁 持

皈依處總集大恩上師

ཨོ་ལྷན་རྟོ་རྗེ་འཆང་དབང་ཡུམ་བཅས་གྱུ།

歐 金 多 傑 光 汪 雍 木 俱 既

烏金金剛持王擁佛母

中央樹枝上觀想：由八大獅子所抬珍寶的法座上，雜色蓮花及日輪、月輪的座墊上，安坐著體性為三世諸佛聚集的總體，即大恩根本上師，所顯現的形象為烏金大金剛持蓮花生大士，乃皈依的主尊。在蔣揚欽哲旺波仁波切的講義裡蓮師的身相是深藍色的，右手持金剛杵，左手執金剛鈴，現報身佛的形象，這樣觀想也可以。另外，巴珠仁波切所說的為持明總集的形象，我們按照經常所見龍欽心髓的皈依境來觀想即可。

蓮花生大師身色白裡透紅，一面二臂，雙足以國王遊舞式安坐，右手以期克印執持金色五股金剛杵於中間，左手結定印平托天靈蓋，內有充滿無死智慧甘露的長壽寶瓶，瓶口以如意樹嚴飾，蓮花生大師身上由內而外依次穿著——白色金剛密衣，紅色的上衣，藍色的咒衣，藏紅色的祖衣，紅色絲綢大氅，頭戴蓮花帽，與勝海空行母雙運，勝海空行母指的是耶喜措嘉佛母。空行

母身體為白色，右手持彎刀，左手持天靈蓋，就這樣觀想。蓮師面向自己而安住。

ལྷ་པར་གསལ་བའི་སྤྱི་བོར་ཐོ་བཅེགས་སུ།།

南 本 巴 薩 威 既 沃 托 最 瓦 素

形象明現頂上層疊住

主尊是蓮花生大師與空行母雙蓮的持明總集的相，蓮師頭頂上再觀想諸傳承上師們以重樓式安坐。以喇榮傳承而言：主尊蓮花生大師的頂上觀想法王如意寶晉美彭措上師→法王如意寶晉美彭措上師的頂上觀想堪欽圖登曲佩→堪欽圖登曲佩桑波的頂上為堪欽索秋→堪欽索秋的頂上為巴珠仁波切烏金吉美秋吉旺波→巴珠仁波切的頂上為無畏佛芽吉美嘉衛紐固，如是而觀想。

ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་ཞལ་འཛིགས་མེད་སྤྱིང་།།

秋 瓦 杜 以 嘉 瓦 瓦 杜 以 夏 瓦 吉 瓦 美 特 林

方時諸佛總集無畏洲

དཀར་ཚལ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོའི་དབུ་གཙུག་ཏུ།།

嘎 黎 森 本 逆 特 昂 瓦 羅 語 族 瓦 杜

白衣心性休息姿其頂

དེ་མེད་འདྲ་བེར་དག་སྤོང་ཆ་ལུགས་ཅན།།

哲美特嘎特慧 給隆恰路克間

無垢光尊身現比丘裝

དེ་སྤོང་མཚོ་རྒྱལ་དམར་མོ་མཁའ་འགྲོའི་ཆས།།

迭登措嘉了瑪日嫫康卓以契

其上措嘉母空行裝

དེ་སྤོང་བེ་རོ་པཎ་གྲུབ་ཆ་བྱད་ཅན།།

迭登昆若班竹卜恰嘉特間

其上毘盧身現班智達

དེ་སྤོང་ཁྲི་སྤོང་རྒྱལ་བའི་ཚུལ་ཅན་བཞུགས།།

迭登徹松嘉了波以處間秀克

其上赤松身著國王裝

དེ་ཡི་སྤྱི་གཙུག་བློ་མ་པཎ་གྲུབ་ཆས།།

迭宜既族克畢瑪班竹卜契

頂上毘瑪身現班智達

དེ་སྤོང་རྩོམ་སྤྱི་ཏུ་འཇམ་དཔལ་བཤེས།།

迭登嘉納素札江本已了旭

其上嘉納蘇札文殊友

བློ་མེད་རྣམ་གསུམ་ཉེ་ཏུ་ག་བའི་ཆས།།

西 桑南木孫木嘿汝嘎畢契

西日桑三尊嘿嚕嘎裝束

不  
共  
內  
前  
行  
·  
版  
依

དེ་སྟེང་དགའ་རབ་དྲོ་རྩེ་སྤྲུལ་སྤྱོའི་ཚས།།

迭登嘎日 阿卜多傑竹日 日以梨

其上極喜金剛化身裝

དེ་སྟེང་དྲོ་ར་སེམས་ལོངས་སྤྱོའི་ཆ་ལྷགས་ཅན།།

迭登多日 森木隆日 日以恰路支間

其上金剛薩埵報身相

དེ་སྟེང་ཀུན་བཟང་མཐིང་གསལ་ལྷམ་དང་བཅས།།

迭登空桑騰薩日 雅木湯具

其上藍亮普賢擁佛母

在無畏佛芽吉美嘉衛紐固的頂上再觀想諸佛的總集無畏洲吉美林巴尊者，前面所講的上師皆為毘盧七支坐，現班智達的相，但吉美林巴尊者是瑜伽行者，身著白色咒士衣，他的坐姿是大圓滿心性休息禪定姿→其頂上為全知無垢光尊者龍欽巴大師，所現的是比丘的裝束→龍欽巴大師的頭頂上觀想耶喜措嘉佛母以空行母的裝飾→耶喜措嘉佛母的頂上為西藏大譯師毘盧遮那，身著班智達的裝飾→在毘盧遮那的頭頂上為國王赤松德贊身著國王之裝飾→赤松德贊王的頂上為貝瑪拉密札，身現班智達相→貝瑪拉密札頂上為嘉納蘇札→嘉納蘇札的頂上為文殊友蔣巴西寧→文殊友頂上為師利桑哈，這三尊皆為嘿嚕嘎的裝飾，即瑜伽禁行者常年在寒林中，身上

以骨頭來裝飾，披以虎皮裙→在師利桑哈的頭頂上為極喜金剛噶日阿多吉，以化身的裝飾→極喜金剛的頭頂上為金剛薩埵現報身相→金剛薩埵的頭頂上為亮藍色的普賢王如來擁抱著佛母。

འདྲ་ལཱའི་གུར་བྱིམ་འཇའ་ཚོན་བྱ་བའི་སྒོང་།།

噶特欵日 日 沁木嘉才礼 威隆

五光幕殿霓虹光網中

ཇོགས་ཚེན་བརྒྱད་པའི་སྒྲ་མ་ཐམས་ཅད་གསལ།།

佐瓦千究 特畢 喇嘛湯木傑特薩

大圓滿傳承諸師明觀

觀想所有皈依的福田都在五種顏色的智慧光幕殿、霓虹光網中，所有大圓滿的歷代傳承祖師都要這樣清楚的觀想起來。若真能觀想起來，則當下所有的分別妄念都會切斷。

དེ་མཐར་ཡི་དམ་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོལ་བསྐྱར།།

迭塔日宜旦木巴沃康卓以果日

周圍本尊勇父空行繞

大圓滿傳承上師的周圍有無量無邊的本尊、勇士、空行母圍繞著。

མདུན་གྱི་ཡལ་གར་བཅོམ་ལྷན་གྲག་ལྷབ་ལ།།

敦既雅ㄓ 嘎ᠭ 叶叶 丹丹 夏吐吐 拉拉

前方枝上薄伽釋迦王

ཕྱོགས་དུས་སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བར་བསམ།།

秋秋 无无 杜杜 以以 桑桑 吉吉 角角 木木 吉吉 果果 哇哇 散散 木木

十方三世諸佛眾圍繞

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

前方的樹枝上觀想本師釋迦牟尼佛，周圍由賢劫一千零二尊佛等十方三世諸佛所圍繞，全部是殊勝化身梵淨行的裝飾，頭有頂髻、足有輪寶等具足三十二相、八十隨好，雙足以金剛跏趺而安坐，身色有白、黃、紅、綠、藍五色，身體放射出不可思議的光芒。

གཡས་གྱི་ཡལ་གར་རྒྱལ་སྲས་འངམ་དདལ་ལ།།

直直 既既 雅雅 嘎嘎 嘉嘉 思思 以以 江江 木木 巴巴 拉拉

右方枝上佛子妙吉祥

ཉེ་སྲས་བྱང་སེམས་དགེ་འདུན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར།།

注注 思思 以以 江江 森森 木木 給給 敦敦 角角 木木 吉吉 果果 哇哇

八大菩薩聖僧眾圍繞

在右方的樹枝上，觀想：妙吉祥指的是文殊師利菩薩、金剛手菩薩、觀音菩薩，以三怙主為主的八大隨行

佛子由大乘聖者僧眾圍繞，身色也全部是白、黃、紅、綠、藍五色，以十三種圓滿報身裝束嚴飾，雙足以平等式站立。

གཡོན་གྱི་ཡལ་གར་མཚོག་ཟུང་རྣམ་གཉིས་ལ།།

雲 既雅 嘎 秋 殊 南 本 逆 拉

左枝二勝舍利目犍連

ཉན་ཐོས་དགེ་འདུན་འཕགས་ཚོགས་ཀྱི་མཚོས་བསྐོར།།

耳 推 給 敦 怕 措 嘉 篠 果

聲聞僧伽聖眾海會繞

於左方的樹枝上觀想：舍利子、目犍連聲聞二聖由聲聞、緣覺聖者僧眾圍繞，身色全部是白色，身著出家三法衣，手持錫仗與鉢盂，雙足以立式安住。

ཀྱབ་གྱི་ཡལ་གར་འོད་གྱི་བྱ་བའི་ཁྲོད་།།

嘉 既雅 嘎 噶 特 既 札 威 隆

背面枝上光網之內中

ཚོགས་ཚེན་རྒྱུད་དང་བཀའ་བཟུན་སྒྲིགས་བམ་རྣམས།།

佐 尤 究 特 湯 卦 丹 雷 尤 萬 本 南 本

大圓滿續大藏諸經函

ལྷ་ལི་ཀཱ་ལི་འི་རང་སྒྲོ་སྒྲོགས་བཞིན་བསམ།།

阿勒嘎力攘札卓克勳散木

阿哩嘎哩本音聲宣流

於後方的樹枝上觀想：法寶經函累疊，金光閃閃的架格中央最上方陳列著六百四十萬大圓滿續部，下為無上續部，再下為大乘顯宗的經典，再下為小乘經典，經典在彩虹光網裡，自然發出梵文的母音咒——阿阿阿 以以以 烏烏烏 日以日以 利利以 欵欵以 喔喔 盎阿，就是這裡‘阿哩’的阿，哩就是鬘，‘阿哩’就是母音咒鬘，‘嘎哩’的嘎就是——嘎卡嘎嘎盎 雜擦雜雜尼阿 扎查乍乍訥 達塔達達納 拔帕巴巴瑪 雅日阿拉哇 夏喀薩哈哈——子音咒，如是觀想。

དེ་དག་བར་མཚམས་ཚོས་སྤང་དམ་ཅན་སོགས།།

迭達克巴 燦木秋以牙 但木間檢克

彼等間隙護法具誓眾

སྐྱབས་ལུལ་ཀུན་གྱིས་བསྐྱོར་ནས་བཞུགས་པར་བསྐྱོམ།།

嘉卜油 了 亥 吉 果 木 秀 克 巴 恭 木

諸皈依境環圍而安住

這些樹枝的所有空隙間布滿智慧護法神和業成護法神。何謂業成護法神呢？他實際上超越了世間，是出世

間護法，但所顯現的相為世間的妖怪鬼神的形象。其中男性護法神全部面朝外，是成辦和保護修持菩提正法，遣除違緣與障礙以及阻止外部障礙進入內部的事業；女性護法神全部面向內，成辦內成就不散失於外的事業，這些事業護法神都具有智、悲、力的無量功德。

這些皈依聖眾是將自己還有一切眾生從輪迴苦海中救度的唯一怙主，他們各自身上也發出同於自身身色的光，如果身為白色則發出白光，藍色則發出藍光……等等，這樣觀想。

以上是觀想皈依境。

一下子要觀想起來是不容易的，有時皈依境觀不起來的時候，在《敦珠新岩傳前行儀軌》講義裡也提到：就觀想至尊蓮花生大師，如果蓮花生大師觀想清楚的話，實際上至尊與眷屬是同一智慧的展現，譬如：文武百尊的修法裡面，要觀想寂靜與忿怒的一百尊佛，若是觀不清楚就只觀一尊普賢王如來（或金剛薩埵），一尊觀想清楚的話，也可以代替觀想文武百尊，意思是一樣的。最主要的是要有堅定不移的信心。

接下來觀想皈依者自己，在自己的右邊觀想現世的父親，不論他在世也好，往生也好，就以現世父親的樣子觀想在自己的右邊，左邊觀想現世的母親，自己的前方觀想能害自己的仇魔，即自己的敵人、冤親債主，

最主要的是自己的仇人，周圍圍繞著三界六道一切的眾生，就像自己是維那師一般，帶領自他一切眾生，身恭敬向皈依境頂禮；語恭敬念誦皈依偈；意恭敬發誓：從現在起一直到證得菩提之間，永遠以上師為引導者，佛及本尊為導師，佛法為道，空行母、護法、僧眾為道友，除了三寶之外不尋求任何皈依處，我等生生世世一心一意只求三寶，依止三寶，供養三寶，除了三寶以外再也沒有依怙處，所以從現在起我受苦也好，快樂也好，不管任何事全都依靠三寶。

像這樣，內心深處發起非常猛烈的信心和堅定不移的決心，汗毛直豎、淚如湧泉，有這樣一個決定的心就是皈依的本體，也就是你受持了皈依戒。皈依主要是我們內心對於上師、三寶建立了一個決定的勝解信，若沒有一個堅定不退轉的信心，不要說念誦皈依文十萬遍，就算念一億遍也尚未入佛門，如果內心當中對於上師三寶有一個堅定不移的信心的時候，就算你一句皈依文未念也算是入了佛門，成為名符其實的佛教徒。

念誦皈依文配合大禮拜的時候，身恭敬頂禮，語恭敬念誦皈依偈，意恭敬具有堅定不移的決心，要這樣來修皈依。

正式修法之前要練習觀想，因為我們以前從來沒有練習過，一下子要將皈依境觀想起來不容易，所以要反

覆練習。首先在壇城供桌上放一張標準的佛像唐卡，皈依境的照片也可以，所謂的標準是指：（1）、佛像的尺寸量度必須符合經書的要求，大藏經中對畫佛像、塑佛像的尺寸比例都有非常嚴格的規定，必須要正確不可有誤；（2）、一定要經過開光，若為佛像一定要裝臟。標準的佛像就是要尺寸比例正確、要裝臟、要開光。

然後，將佛像、唐卡供在自己面前的供桌上，前面再供上五供或八供。其次在安穩的座墊上依毘盧七支坐，眼睛直視佛像，有時專注於頭上，有時專注於法器，有時專注於衣飾，有時眷屬……，將所有的注意力放在此上，直到眼睛閉起來的時候，佛像也能清楚現起時，則可以有時閉著眼睛觀想，有時張開眼睛觀想。依照如此直到觀想清楚為止，這是練習觀想的方法。

觀想的時候一方面觀想；一方面發誓，以堅定不移的決心念誦皈依文，以這樣方式來修皈依法。皈依偈如下：

དཀོན་མཚན་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་རྩ་བ་གསུམ་།

羈<sub>本</sub>秋<sub>孫</sub>本<sub>本</sub>悟<sub>迭</sub>謝<sub>其</sub>雜<sub>哇</sub>孫<sub>本</sub>

真實三寶善逝三根本

ཙ་རླུང་ཐིག་ལའི་རང་བཞིན་བྱང་ཚུབ་སེམས་ལྟོ་

礼龍替<sub>无</sub>列攘勳江秋<sub>森</sub>木

風脈明點自性菩提心

ངོ་བོ་རང་བཞིན་སྤྱགས་རྗེའི་དགྱེས་ལའོར་ལཱ་ལྟོ་

噶沃攘勳<sub>突</sub>无傑<sub>以</sub>吉<sub>了</sub>扣<sub>拉</sub>

體性自性大悲壇城中

བྱང་ཚུབ་སྣོད་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆོལ་ལྟོ་

江秋<sub>了</sub>零波<sub>以</sub>巴<sub>拉</sub>杜嘉<sub>了</sub>素趣

直至菩提果間永皈依

(三遍)

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

這四句偈誦至少念十萬遍，還要再加上一萬遍補強。我們在念誦皈依文修皈依的過程當中，隨時隨地都要仔細觀察自己的心，看看是否有縱遇命難也不捨三寶的決心，關鍵就是這個決心。如果生起了這樣的決心時，就成為真正的佛教徒；如果皈依偈誦圓滿了十萬遍，但是心裡沒有生起堅定不移的決心，對於上師、三寶還是半信半疑，搖擺不定，則不算皈依三寶，要從頭再修，直到生起這樣一個‘縱遇命難也不捨棄三寶’的決心為止。

最後起座時，再次的以發起猛烈的信心為因緣，自皈依境的諸聖尊眾的身上放射出無量的光，普照了自他

一切眾生，清淨了一切所知障與煩惱障，現證我們本來具有的如來藏，然後自他一切眾生突然間飛向皈依境，融入皈依境中的諸聖尊眾身上，最後自己和三寶融為一體，無二無別。然後再觀想，皈依境從邊緣逐漸消失、化光，所有的聖眾、經函也化成一團光融入中間的上師烏金金剛持，上師也化成一團光，這團光愈來愈小，逐漸消失，最後融入離一切戲論邊的法界當中，自心安住於法界當中，不起任何妄念，這就是勝義的皈依，或密咒的果皈依。之後，出定時再迴向善根。

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག།

給哇得直紐 杜達

願藉此善我速得

དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

龔秋孫本波竹 久 本

成就佛法僧三寶

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

卓哇既克江瑪律巴

所有有情悉無餘

དེ་ཡིས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

迭克薩拉果 梅巴 秀

悉皆安置彼果位

出定時將皈依三寶的一切善根迴向給眾生，願自他一切眾生脫離生死輪迴，成就佛果而迴向。

以上為皈依的修法。

#### 4· 皈依的學處，分二：因皈依學處；果皈依學處。

**因皈依學處**，分三：(1)、所捨；(2)、所取；(3)、同分學處。

(1) 所捨的學處：皈依之後不該做的，應該捨棄的是什麼呢？

1、皈依佛後絕對不可皈依世間神祇。佛經云：“誰能皈依佛寶者，即為真正優婆塞，今後無論任何時，絕不皈依世間神。”任何一個以堅定不移的決心來皈依佛寶的人稱為真正的居士，從今以後絕對不可以皈依世間神祇。皈依佛後為什麼不可以皈依世間的神祇呢？《佛子行三十七頌》中也說：“自亦束縛輪迴故，世間神祇誰能救，由此依止不欺者，皈依三寶佛子行。”世間的神、鬼、天龍八部等，也是在輪迴當中為業煩惱所束縛，這樣的世間神是沒有能力來救度別人，不是究竟的皈依處，所以皈依佛後，不能頂禮皈依所謂輪迴中的世間神。

2、皈依法之後，不能傷害眾生。佛經云：“皈依微妙法寶者，遠離損惱眾生心。”意思是說：以堅定不移

的決心皈依殊勝法寶的人，從今以後無論任何時刻要遠離損惱眾生的心，要捨棄傷害眾生的心，連傷害的心都不能有，更不要說具體傷害眾生。

3、皈依僧後，不能與外道共住。佛經云：“皈依賢聖僧寶者，與諸外道不共住。”皈依賢聖僧菩薩眾，不與外道共處一室，意思是說不用說邪魔外道，即使是惡友，在《佛子行三十七頌》中說：“交近彼而三毒增，且令聞思修退轉，能使慈悲滅盡者，遠惡友為佛子行。”接近惡友會使我們的貪、瞋、癡增上，並且令我們解脫的因——聞、思、修退轉，這是惡友的過失；那外道不僅僅令我們聞、思、修退轉，貪、瞋、癡增長，連對三寶的信心都退失，像有的剛入佛門正知見還沒有建立穩固的，很容易又改信其他的外道，因為尚未有能力度外道時，所有的身語意行為會受外道影響，所以不與外道共住。外道包涵毀謗自己的金剛上師，以及毀謗佛法與佛教密宗者。

(2) 所取的學處：應該要做的是哪些？這叫做所取學處。

1、皈依佛後，不僅僅是恭敬佛寶，對於佛寶的身像，乃至佛像的零碎片段上也做真佛想，當作真正的佛，應恭敬供養，以頭頂戴，放置於清淨的地方。

2、皈依法後，不僅僅是恭敬真正的法寶，即使隻言

片語，甚至一字的佛經，亦要視為真正的法寶，也應恭敬頂戴。

3、皈依僧寶後，不僅僅是恭敬一切僧眾，乃至對僧服的紅黃布片也當作真正的僧寶，應恭敬頂戴。

### （3）同分的學處：

1、為自己傳法的上師、善知識，他的身分不管是在家、出家，皆看做是真佛，恆常恭敬。

2、善知識的言教看做法寶而不違背半句。

3、善知識的眷屬即自己的道友（同門師兄）看作真僧寶，以身口意三門恭敬。這是同分學處中所要做的，不僅是密宗的三昧耶，連皈依戒裡亦要將金剛師兄弟視為修行道上的同行友伴，要互相恭敬。尤其是在密咒金剛乘當中，上師是一切皈依的總集體，若你違背了上師的身語意，則違背了一切諸佛如來的身語意，密宗裡亦舉了一個譬喻：如果你的頭被砍斷，則你已沒有活的希望了；同樣的，若捨棄了上師，則永遠沒有辦法成就，沒有辦法脫離生死，如斷頭者。若不違背上師的身語意，則不違背十方諸佛如來的身語意；令上師歡喜則令諸佛歡喜，這是密宗不共的正見。

另外我們講五項共同的學處：

1、雖遇命難亦不捨三寶。

2、雖獲大利也不捨三寶。‘如果捨棄三寶，則全世界的財物都屬於你’，在這種情況下亦不捨棄三寶。

3、遇到任何災難只求三寶的加持。在我們生病時，將治療的藥物視為三寶度化眾生事業的作用而服用。

4、無論前往何處，應當頂禮所前往方向的如來或頂禮三寶後，才啟程。

5、常常一心皈依三寶並念誦皈依偈，及勸他人皈依三寶。睡覺時皈依處觀想在自己的心間或床前，飲食的時候皈依境觀想在自己的喉間，以飲食的精華美味作供養；或者每當飲食的時候，在眾人尚未飲用前供養三寶。若於晚上作惡夢時，恐怖之中仍能憶念祈禱三寶的話，則在中陰的時候也能祈禱三寶。

在還沒有達到這個境界之前，都應當勤修皈依。無論你遇到任何情況，絕不捨棄三寶；寧可捨棄自己的生命，也不捨棄三寶；寧願捨棄國王的王位，也不捨棄三寶；寧可捨棄三千大千世界的所有錢財，也不捨棄三寶。能作到視三寶比自己生命、財產、權力還重要時，是為真正的佛教徒，隨時隨地獲得上師、三寶的加持，這是毫無疑問的。

### 果皈依的學處：

我們禪定起定之後，將一切山河大地，所見、所

思、所觸的一切都看作如幻如夢，猶如空中的彩虹，水中的月影一般非實有，將一切法當作幻象，有如夢中景象一般虛幻無實。這是果皈依的學處。我們經常講的：夢中佛行，水月道場。《金剛經》中也說：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。”

以上是皈依的學處，也就是護持皈依戒的方法，如果有所違犯，立即懺悔，再重新受皈依戒。

## 5、皈依的功德

《波羅蜜多攝頌》中提到：“皈依功德若有形，三界為器不能容，猶如大海水之藏，一握一掬何堪量。”如果皈依的功德有形狀，有顏色，則三千大千世界變成容器也裝不下，有如大海的水藏，我們用手如何掬握得盡呢？是無法測量的，如是皈依的功德亦不可思議。

皈依的功德歸納起來可分為八種：

1、屬於佛門弟子。阿底峽尊者在入藏時經常宣講皈依，他非常重視皈依法，大家都尊稱他為‘皈依班智達’。阿底峽尊者說：“佛教與外道的區別，在於是否皈依三寶。”如果任何一個眾生以堅定不移的決心來皈依三寶，那麼從今以後他就成為釋迦牟尼佛的四眾弟子之一。若無此堅定的決心皈依，那麼即使出家受了沙彌戒、沙彌尼戒、比丘戒、比丘尼戒、菩薩戒，或接受灌

頂，都談不上成為三寶弟子，所以佛教與外道的差別、界線，就在於是否皈依、是否得到皈依戒。而得到皈依的第二剎那，就成為佛門弟子，這就是皈依的第一種利益。

2、皈依戒是一切戒的基礎。如果沒有皈依三寶，你受任何戒都得不到戒體，因為你沒有基礎，比如在結冰的水上建房子一般，冰一融化房子自然就坍塌，也可說在水上建房子一般，沒有基礎如何蓋房子。受任何一個戒，比如別解脫戒中的八關齋戒，一開始時先受三皈依，之後再受八關齋戒，同樣的受沙彌十戒、比丘尼三百六十條戒和比丘二百五十三條戒、菩薩戒、密乘戒等也是在三皈依的基礎上而受。三皈依為一切戒的基礎，密乘不管事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽，正式的四灌頂或開許的灌頂，基礎是三皈依與發菩提心，若無皈依、發心根本得不到灌頂。所以皈依戒是一切戒的基礎，一切戒都必須依靠皈依。這是皈依的第二種利益。

3、清淨罪過。若以堅定不移的信心皈依三寶的一剎那間，無始以來所造的三門罪業都能夠清淨。我們現在的罪障不容易清淨，是因為我們皈依的基礎還沒建立好。

4、違緣不能障礙。任何人以堅定不移的決心來皈依三寶成為佛門弟子之後，世間的鬼神、非人等一切違

緣，都不能再障礙他。因為得到皈依戒成為釋迦牟尼佛弟子後，若祈請三寶的話，在修行各方面一切障礙都不能障礙他。

5、如願成就。以堅定不移的決心皈依三寶之後，心裡所想的任何事都能如願成就。有一句話：心誠則靈，有求必應。

6、圓滿廣大資糧。在皈依三寶的基礎上，所行布施、持戒等累積的資糧與一般都不一樣，以堅定不移的決心皈依三寶之後，依靠皈依的善根，能夠剎那間圓滿廣大的資糧。

7、不墮惡趣。《日藏經》云：“有情誰人皈依佛，俱抵魔眾不能害，縱破戒律心散亂，彼亦定能趨涅槃。”意思是說：任何一個眾生以堅定不移的決心皈依佛之後，再多的妖魔鬼怪都不能傷害你，縱然破戒，心散亂，這樣的人最終也絕對能趣入涅槃，定會脫離三界。以堅定不移的決心來皈依三寶的人，絕對不會墮入地獄、餓鬼、旁生等惡趣。如果造五無間罪等嚴重罪業，也許會墮落惡趣，但一剎那就可以從惡趣裡面解脫。傷害佛陀的提婆達多，他一輩子嫉妒佛陀，看不到佛陀的功德，生起邪見，最後活生生地墮入地獄後，才對佛語生起了誠信，並說：“我從心坎深處皈依佛。”以此因緣，他將成就緣覺果位，名為身骨。所以累積資

糧也好，清淨罪障也好，關鍵在於皈依三寶，我們要成為佛教徒，沒有比這個更重要的。

8、速成佛果。任何一個眾生以堅定不移的決心皈依三寶之後，很快能得到佛的果位。

以上只是將皈依利益簡要歸納為八種，我們所有的修法重點放在皈依，皈依要穩固，皈依穩固了則其他修法就容易了。所以皈依法是前行法，上面還有一個正行法，但正行也離不開皈依。大圓滿、大手印等等的大法，若是沒有在皈依的基礎上學習的話，都只不過是口中掛的一個大法，是不是成為佛教徒還是疑問，所以皈依非常的重要。這是所有修行中的關鍵，大家要好好的修這個皈依法。

## (二) 入最勝大乘 ——發菩提心

發殊勝菩提心分三：1、修四無量心；2、發殊勝菩提心；3、願行菩提心之學處。

དྷོ། ལྷ་ཚོགས་སྣང་བ་ཚུ་ལྷའི་རྩུན་རིས་ཀྱིས།

伙 那措瓦囊哇秋迪尊瑞既

伙 種種顯現水月幻化紋

འཁོར་བ་ལུ་གྲུ་རྩུད་དུ་འབྱམས་པའི་འགོ།

扣 哇路 玖特杜嗒木鼻耳

相續漂泊輪迴眾有情

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོའི་ཕྱིར།

壤熱瓦噫特薩 揚素益 素契 。

自證光明界中休息故

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དྷོ།

擦特美特旭轟昂 森木偈特 子

於四無量之中而發心

在偈誦前有一個‘伙’字，伙：有種種不同的涵義，在這裡的伙字是一種慈喚，代表著慈悲心的言語，

由慈悲心而發出的呼喚，慈悲的對境是誰呢？三界六道的眾生。

“種種顯現水月幻化紋”：輪迴中無量無邊的眾生，無始以來明明沒有我卻執著有我，沒有他執著有他，因為我執而產生了與一切法的實相違背、顛倒的妄想，由此造作各式各樣的業，而感受種種的苦、樂。那眾生是如何顛倒執著的呢？

就好比因為看不清楚，以致將花繩執著為蛇，如是生起莫名的恐懼，內心感到惶惑不安。所有輪迴中的眾生，心裡所想的、所做的無不是顛倒的，如同虛空中月亮顯現在水裡的影像，若加以觀察的話，它是不成立的，水裡的內、外、中，哪裡都找不到一個月亮；但若不加觀察，則愚癡的人就會將水中的月影執著為真實的月亮般。實際上成不成立呢？當然不成立。輪迴中一切法的現象，實際上就如同水中顯現的月影一般，我們講

“基、道、果”時，於基上不成立，根本不存在輪迴的境與能境（境——外境，能境——我們的心）；於果上（成佛）也不存在這些輪迴的境與能境；然而在道上卻能顯現形形色色的相，但這也是偶爾顯現的迷惑顛倒相。‘幻化紋’因為眾生執著而造業，業創造一切。生死六道輪迴是不是造物者所創造出來的呢？絕對不是。那造者是誰呢？就是業。業如同畫家一般，依著自己的

意思畫出任何東西，你造什麼樣的業，就現什麼樣的相，受什麼樣的果。幻化意即假象、有欺的，有欺的業所創造出的，所以稱為幻化紋。實際上它不成立，但凡夫因為缺乏智慧而當作真的、實有的、存在的。眾生所造的業各各不同，因此所現的相也各自不同，所以六道輪迴眾生沒有一個共同所見。猶如同樣的一碗水，地獄眾生所見為沸騰的銅汁，感受巨大的痛苦；餓鬼眾生所見為膿血；人所見為可以解渴、沐浴的水；天人所見為甘露；持明者所見為瑪瑪格佛母；登地菩薩以上於一滴水中看見無量無邊佛的剎土，因為眾生各自不同的業所見的相也不一樣。同樣為人，於人間所見也因共業與別業而有所不同。譬如，同一個人，有人驚為天人生起貪心，也有人嫌其醜陋而生厭惡心，這就是別業。同理，人與人之間也是一樣，有些人一見到就覺得特別親切、可愛，有些人一見到就覺得特別憎惡、可恨，這也是別業。再把範圍擴大一點，以畜生和人來作比較，我們認為大、小便是極其骯髒不淨的，但是對於豬、狗來說卻認是極其美味可口的，為什麼會有那麼大的差別呢？因為各自的業力不同。輪迴當中業力是說不清的，因為造作各式各樣的業，所以產生各式各樣的果相。總而言之，由於有我執，一執著我時，就產生相對的他，對於我與我所（屬於我的），生起了貪；他與他所，就生起

了瞋，於是開始造業，輪迴由此而產生。

“相續漂泊輪迴眾有情”：何謂輪迴？輪迴就如同車輪一樣不停地轉動，眾生在六道中不斷地流轉稱為輪迴。若沒有透過智慧來斷除我執的話，漂泊輪迴的相續是永遠不會切斷的。眾生是那麼的迷惑、顛倒，陷在輪迴的漩渦中無法自拔，所以要為這些相續仍漂泊於輪迴的眾有情發心，願他們遠離顛倒業相。

“自證光明界中休息故”：自證（自覺）遠離顛倒習氣相之後，到達自證智慧光明界，在光明界中休息。

‘休息’是指，如果我們執著妄想不斷，就會造各式各樣的業，受各式各樣的果，非常的辛苦勞累，所以一定要在光明界中休息，意思就是一切眾生都能獲得正等覺佛的果位。

“於四無量之中而發心”：這裡是修慈、悲、喜、捨四無量心。

### （一）、修四無量心

要發菩提心，首先要修慈悲心，若慈悲心真實生起，則發菩提心也就易如反掌了。

一般人也有一些慈悲心，但比較狹隘，多半針對自己的父母親友，很難找到平等的慈悲。而菩薩的慈悲就可稱之為無緣的慈悲，也就是無條件、平等地利益

眾生。無論關係密切的親朋好友，或是萍水相逢的陌路人，都以平等的慈悲心相待，這叫作無緣的慈悲，這才是真正的大乘菩薩的行為。

若要廣修慈悲心，那麼慈、悲、喜、捨四無量心都需要修；如果不想太廣，就只修慈無量心和悲無量心，這是中等的修法；有些人希望更簡化，就可以只強調悲心的修法。

為什麼稱作“無量”的慈悲喜捨呢？因為修慈悲喜捨的功德不可思議，無法衡量，其善根深廣難思議，所以叫作無量心；再則修慈、悲、喜、捨時，其對境是普天下所有的眾生，因為眾生數量無盡，所以也稱作無量心。

四無量心在經書裡依次是慈悲喜捨，捨心列於最後。但是在修法時，捨無量心卻位居第一，因為所謂的捨無量心就是平等的觀念。如果沒有眾生平等的感覺，則修出來的慈心、悲心都將成為片面的慈悲心，是不完整的。所以，首先要修捨無量心。

## 1、捨無量心的修法

捨無量心的修法有兩個步驟，第一是觀想，第二是思維（或叫觀察）。

### 第一、觀想：

觀想的時候，在自己的右邊觀想一排現世加害自己

的仇人，如果今生沒有仇人，就可以觀想經常害自己的一些魔障，如魔或鬼。

左邊這一排是現世的父親、母親以及兄弟姊妹等親眷，也就是有恩於我的人。

觀想時，根據他們實際的相貌來觀想。

## 第二、觀察：

首先，對右邊的怨敵像平時一樣生起瞋恨心；對左邊的父母、親人生起愛心、貪心。生起貪瞋以後，再回頭省察：剛才我對於仇人生瞋，對於親人生貪，而且不只是這一次，長久以來一直如此。但是，這樣做有沒有道理呢？

具體觀察的時候，可以從過去、現在、未來三個角度來思維。

首先觀察右邊的怨敵：他們不論是人或非人，現在雖然是我的仇人，想盡一切辦法來傷害我，但是，他們是不是在過去、現在、未來的生生世世當中都是這樣呢？答案是否定的。

雖然他們現在不擇手段地加害於我，但在過去世，他們肯定曾經做過我的父母。當其做我父母之時，一定和現在的父母一樣無微不至地照料我，對我有深恩厚德。再觀察未來，當我們再次轉世投胎時，他們也不會

永遠都是我的仇人。在無有窮盡的來世當中，他們會再次做我父母。再次做我父母時，也會與現世父母完全一樣，給我帶來極大利益。

也許無需等到來世，在不久的未來，他們也隨時可能會發生變化，下半輩子我們也有可能成為水乳交融、心心相印的朋友。

所以，從長遠的角度來看，所謂的仇人也是不一定的。我們也曾互為父子兄弟，只是現在回憶不起來了。如果這些仇家能夠回憶我們互為母子的經歷，就絕對不會加害於我。

事實上，什麼叫作仇人？什麼叫作親人？我們在輪迴中流轉，每個人都經歷了一段漫長的時光，在這個過程當中，時而互為仇人，時而互為親人，所以親怨也是不定的。

這樣再三思維後，修得比較好時，對仇人的瞋恨心會慢慢淡化，直至最後完全消失。所以，捨無量心的修法極其重要。

之後，再對左邊的親屬進行觀察，對他們的觀察與右邊相反。他們雖然現在是我的父母或者親屬，為我遣除各種違緣，給予各樣恩惠，對我恩重如山，但他們是否生生世世都是這樣呢？肯定不是。前世或者前前世，在無始以來的六道輪迴當中，他們肯定多次做過我的仇

人，甚至傷害過我的生命，這是必然的。

再看看未來又如何呢？他們會不會在以後的生生世世中，永遠做我的親人呢？結果也是否定的。當我再投生到另一個身體的時候，他們很有可能會成為我的仇人，那時候，就與現在右邊的人一樣，會千方百計地傷害我，甚至掠奪我的生命、財產。即使在今生，也許在不久的將來，我們就會反目成仇、分道揚鑣。

實際上，所謂的親人與仇人，根本就是無常的，這一切就像演戲一樣，現在這邊的人扮演我的仇人，另一邊的飾演我的親屬；但是下一輩子也許會角色互換。這就是觀察的方法。

這樣觀察後，我們會發現——原來我只是以狹隘的眼光去看一個極其短窄的範圍，因此而認定何者是我的敵人，何者是我的親人；因為這樣的錯誤認識，以致於產生了種種不正常的貪和瞋。

如果能嘗試在一個月或者半個月之內去思維，那時就會確確實實感覺到親、怨的確是不一定的，雖然片面的貪心、瞋心仍然存在，但已經意識到這是錯誤的，就會慢慢地去改。

以上是捨無量心的修法。

不過要特別注意：當你這樣修了一段時間，體會比較深時，會對仇人沒有特殊的瞋恨心，不想去害他；但

對親人同樣也沒有親切感，也不願意去利益他，親怨都似乎很平等。但我們需要的不是這樣的平等，雖然這是必經的過程，但最終我們要超越它，如果停頓在這裡，就會成為繼續前進的一大障礙，這叫作無記的捨心，也就是不善不惡的平等心，這不是我們的目標，必須要超越。要在這樣的基礎上進一步思維：這些眾生雖然對我有利有害，但是，我應該不記前嫌，只強調眾生對我有利的一面，也就是，按照慈無量心修法中知母、念恩、報恩的修法進行思維。這樣，我們對所有的眾生就能生起平等的慈悲心，這才是四無量心中的捨無量心。

## 2、慈無量心的修法

慈心就是願一切眾生獲得快樂。慈無量心的修法也有兩個步驟，第一是觀想，第二是觀察。

觀想時只有一個對境：現世的母親。她的相貌是什麼樣子，就觀想成什麼樣子，如果她已不在人世，就將她生前的模樣，觀想在自己面前。然後開始觀察這一世的母親對我有怎樣的恩德。

這時，要依次作三種重要的思維，亦即：知母、念恩、報恩。

第一是知母。從無始以來，在漫長的輪迴中，我們都曾經死過成千上萬次，也生過成千上萬次，每一次生命的流轉，大多數都要依靠父母，所以，所有的眾生都

曾經做過我的母親，而且是無數次，這叫作知母。

第二是念恩。我們要憶念他們曾經做我母親時的恩德。在此修法裡，可以歸納為五種：（1）、賜予身體；（2）、賜予生命；（3）、賜予財產；（4）、教授世間法。這四種是從世間的角度講的。（5）、從出世間的角度來憶念，今天我們能有機會聽法，有機會修行，有機會解脫，這也是仰仗母親所賜的人身，如果沒有這樣的人身，這一切都不可能。

（1）、賜予身體：若沒有父母，則我們每個人都不可能今天的這個身體，這是很肯定的。

（2）、賜予生命：出生以後，如果母親不養育我們，則剛剛落地、嗷嗷待哺的嬰兒是無法依靠自己的能力而生存。從這方面看來，不單肉體是母親給的，連生命也是母親賜予的。

（3）、賜予財產：我們剛剛降臨人間的時候，每個人都是兩手空空，所有的基本生活用品都是母親賜給我們的，這是給予財產的恩德。

（4）、教授世間法：每個人出生時，都不會說話，不會走路，連吃飯都不會。這些人間最基本的知識都源於母親的教導，在這個世界上，我們的第一位老師就是母親。這就是教世間法的恩德。

我們卻反覆地思維：小時候，母親是如何的疼愛

我，如何辛辛苦苦地來養育我……。每個人都可以從實際生活當中，擷取大量有用的修行材料。

大多數人對母親都有不同程度的慈悲心，通過這些觀察，對母親難以抑止的慈悲心就會源源不絕地生起。

第三是報恩。母親不但現世是我的母親，對我有這樣的恩德，而且在多生累劫當中，她也無數次地做過我母親。每次做母親時，都與現在一樣，對我有那麼多的恩德。她為了養育我含辛茹苦、任勞任怨，還造了那麼多殺盜等罪業。因果報應，纖毫不爽，她當時為我造業的果報，如今要讓她獨自去承擔，為眾多劇苦逼迫，備受折磨。我怎麼能坐視不管呢？這樣，想救度母親的念頭就會不由自主地生起來。

怎麼去救度她呢？怎麼樣才能讓她獲得永久的安樂呢？唯一的辦法就是修法，通過修法救度她，這才是報答母親無邊恩德的最好方法。如果這個念頭很強，就可以為了母親而將自己的一切棄置不顧了。不管自己成佛也好，不成佛也好，都沒有關係，始終將母親的利益放在第一位，時刻督促自己：我就是要去度她！

這僅是以自己的母親為對境，我們需要再將對境擴大，轉到這一世對我無利無害的普通人。他們曾經也做過我的母親，在做母親時，也跟現在的母親一樣，同樣對我有這些利益。

當對普通人修得比較好的時候，再轉到對仇人進行觀察，將他納為對境，對他修慈悲心。此人現在雖然這樣害我，我卻不能責怪他。因為無明令他忘失我們曾互為父母的經歷，如果他知道曾經發生的一切真相，是絕對不可能害我的，他這樣做是可以理解的。他以前做我母親的時候，同樣對我有如上的四種恩德。我現在如果不但不能利益他、反而加害他，是不應該的。

對現在的母親、親屬、普通人甚至仇人都可以這樣去思維。最後起座的時候，要把觀想範圍再一次擴大：對一個村、一個縣、一個國家乃至整個地球的眾生進行觀察。最後，對遍天下的一切有情都會產生同樣的慈心。

為什麼首先以母親為對境，然後是普通人，再次是仇人，最後是一切眾生呢？這是一種訣竅。如果首先對所有的眾生觀想，而不是按照如上次序，就會導致這樣的問題：表面上看來，好像慈心、悲心已經具足了，但實際上，當遇到有人害你的時候，這種不牢固的慈悲心就會倏然消失。所以，要依照次第進行觀察。

為什麼要首先觀想母親呢？因為對母親發慈悲心是比較容易的，從易處下手，先對母親生起慈悲心後，對其他人也就會覺得比較容易了。不能先做最難的，否則你會覺得根本無法對仇人等一切有情生起平等的慈悲，

那時你就會失望。

為了避免這些問題，就要依次觀修。這樣觀修以後，即使今後有人害你，你也不會對他有太大的瞋恨心。作為凡夫，有了菩提心以後，也不可能一點兒瞋恨心都沒有。但是，相對而言，這種瞋心不會保持很久，也不會很強烈。

這是慈無量心的修法。

### 3、悲無量心的修法

悲無量心的本體是願一切眾生脫離痛苦。一心一意祝願一切眾生脫離大大小小所有痛苦的不造作的發心，才是真正的悲無量心。

具體的修法是什麼呢？也分為觀想和思維。

有關悲無量心的觀想有兩種觀點：

一個是像修慈無量心時的觀想一樣，要觀想自己母親現在的相貌；一個是要觀想一個正在感受難忍痛苦的眾生，如，屠宰廠裡待宰的牛羊，或者是自己認為人世間哪種痛苦最慘不忍睹，就將正在承受這種痛苦的眾生觀想在前面。

觀想時，不能把自己當成旁觀者，像看戲一樣地看著他們。而要把自己也觀想成這個眾生，也可以把自己的母親觀想成這個眾生。按照這兩種中的任何一種來觀想都可以。

如果觀想自己的母親，就與前面一樣。將母親觀想在自己面前，然後修知母、念恩、報恩；修完以後，接下來就是悲心的修法。

首先，要培養這樣的念頭：願現世的母親脫離一切痛苦，然後觀想，我的母親本來希望自己能享有人天所有的快樂、幸福，不願感受任何痛苦。但是因為無明，使得她不知行善斷惡，所作所為顛倒錯亂，最終得到的是痛苦的煎熬。

既然母親正在飽嘗痛苦，我們該如何觀修呢？

- (1)、發願，即願我的母親能夠脫離一切痛苦；
- (2)、希求，即非常希望母親能夠脫離所有的痛苦；
- (3)、發誓，我從現在起就要為母親脫離所有這些痛苦而努力。這樣發誓後，還應付諸實際行動。雖然每個人的能力是不一樣的，但無論能力如何，從現在起，就應該要有這樣的想法和實際行動；
- (4)、祈請，在有了發願、希望和發誓以後，還要祈請三寶加持我，能夠讓我的母親脫離所有痛苦。

這四條不但修悲無量心時需要，而且在修捨無量心、慈無量心以及喜無量心時都需要。

這樣發誓後，就要根據自己的能力去實踐，能做多少就做多少。想一下子讓所有的眾生脫離痛苦，是不可

能的。暫時，能度一個就算一個。無論怎樣，在對現世母親進行觀想時，就要以這四種發心反覆修習。

對現世母親發起這樣的心是很容易的。這樣修起來以後，再觀想一個普通人，對他修悲無量心。首先也是知母，即現在他雖然不是我母親，但是久遠劫以來，他做我母親的次數也是無量無邊的。她是這麼痛苦、可憐和愚昧，我多麼希望她能夠脫離這樣的痛苦啊！我願將自己三世所有善根迴向給她，使她能脫離這樣的痛苦。從現在起無論有多艱難，我都會盡最大的努力去做能令她脫離痛苦的事。在這個過程當中，願上師三寶加持我，使我能夠給他們帶來一些利益。要依次從以上四個方面去觀想。

對普通人修完以後，再觀想你的仇人，對他也如是修悲無量心。起座前，把所有的眾生觀想在面前，對一切有情觀修悲無量心。這就是悲無量心的修法。

有些人會想，現在我自己仍是一個凡夫，又怎麼有能力去度眾生呢？雖然你現在是一個普通人，但是可以發願：我現在雖然沒有能力，但是我要努力讓自己具備這樣的能力，等到有能力的時候，我一定要去度眾生。這樣的發心是必須的。若沒有這種發心，所修的菩提心就是無根柢、不具生命力的。

#### 4、喜無量心的修法

喜是歡喜心，願一切眾生不離開快樂，就叫作喜無量心。修喜無量心的時候，也有觀想和思維兩個步驟。

觀想的時候，也要先將自己的母親觀想在前面，然後對她修知母、念恩和報恩。每一座裡一定都要有這三個修法，接下來就修喜無量心。

這時，要將母親現在所擁有的無論是出世間修行方面的功德，或是世間的種種圓滿（如，健康長壽等）作為修行對境，進行如下四種思維而修歡喜心：

（1）、發願：願我的母親生生世世不離開現在的快樂、幸福；

（2）、希求：希望母親不離開現有的世出世間種種功德，而且願她所擁有的一切善妙功德能更加增盛；

（3）、發誓：從現在起，為了母親不離開這些世出世間的功德，我要備加努力。發誓以後，還應將這些誓言付諸於實際行動；

（4）、祈請：願上師三寶加持，令我能夠讓母親不離這些快樂和幸福。

這四個過程都要一一觀修。修好以後，再換一個普通人的對境；對普通人修完後，再換一個自己的仇人。起座前，觀想天下所有眾生，對他們修喜無量心：願一切眾生永遠不離開快樂！

這些修法就是四無量心的修法。

## （二）、發殊勝菩提心

修四無量心之後發真實菩提心，依菩提心本體上分，有世俗菩提心及勝義菩提心二種。世俗菩提心又分為願菩提心與行菩提心二種。我們通常說的發心，就是發兩種世俗菩提心——願菩提心、行菩提心。如何發心呢？於四無量中而發心，就是在四無量心的基礎上，也可以說是不離四無量心的涵義修法當中發菩提心。

發菩提心時，首先觀想見證人，如同前面皈依境一般，皈依時觀想皈依福田，皈依有皈依的對境，發菩提心時皈依的對境則轉為見證人的角色。與皈依境相同，明觀在面前虛空中諸見證人前，見證什麼呢？見證我們發下度眾生的承諾、誓言。

發心，何謂發心？彌勒菩薩曾說：“發心為他故，欲求正等覺。”發心是為利益眾生，常聽人說某某人很發心，好像捐很多錢就是發心，或者說幫忙做點事就是發心，真是這樣嗎？真正發心的涵義是什麼呢？“發心為他故，欲求正等覺”，意思是說發菩提心要具備二利，第一利是以慈悲心來承諾發誓令一切眾生遠離苦因及苦果，所緣的是一切眾生，能緣的是慈悲心；第二利是承諾、發誓令一切眾生遠離苦因及苦果，獲得正等覺菩提。所緣的是正等覺菩提，能緣的是智慧。所以真正的發心是具有慈悲與智慧二者，這才稱為真正的發心。

觀想於皈依福田面前發誓為了利益一切眾生成正等正覺佛果，這樣的發心是‘果上的誓言’，果就是最後的目的成佛，譬如說：一個人想去西藏，他決定要去西藏，這就叫作願菩提心，果上的誓言叫願菩提心。而為了利益一切的眾生，從現在起一直到菩提間，我盡力行布施、持戒、忍辱、……等等六度萬行，發這樣的心就是‘因上的誓言’。比如，我們要去拉薩，怎麼才能到達呢？要買飛機票，坐飛機等等，為真實前往拉薩所做的一切具體行動就叫行菩提心。

所謂的發心，是發什麼樣的心呢？就是發願菩提心、行菩提心兩種菩提心。我們每天受菩薩戒裡面就包含了這兩種，“往昔之善逝，如何發菩提，如何如次行，菩薩之學處，如是為利眾，誓發菩提心，如是如次學，菩薩之學處。”這裡面包含了願菩提心與行菩提心，在《佛子行三十七頌》講義裡我曾講解過，各位可參考。這樣的願行菩提心兩者為世俗菩提心，凡夫位菩薩在資糧道與加行道當中依靠世俗菩提心，經過長期修行的能力而後在見道現見諸法實相的真實諦，這就是勝義菩提心。勝義菩提心唯有以修行的能力才可獲得，它不依靠儀軌，世俗菩提心是透過儀軌來發心，而勝義菩提心則必須透過修持。

### （三）願、行菩提心學處

願菩提心的學處，分三：（1）、自他平等；（2）、自他相換；（3）、自輕他重。

#### （1）、自他平等

首先，實修自他平等，就是自己與他人平等。為什麼要先修自他平等呢？因為從無始以來我們都是自他不平等的緣故，對我及我所（即屬於我的，如：我的父母、家人、親戚、財產、我的國家、……等等）生起貪愛執著；而相對的對於他及他所（即敵人所屬：他人的眷屬、他人的親戚、……等等）生起瞋恚，就這樣陷溺於生死輪迴當中永遠無法脫離。現在我們既已進入佛門，尤其學的是大乘佛教發菩提心，一定要受持這個學處，把我及我所的貪愛執著、他及他所的瞋恚統統捨棄。

我們自流轉輪迴以來，一直有一個自他不平等的心態，對自方非常的貪著，對他方生起瞋恚，而這兩種心態的根源，就是欲求自利的心及行為所造成。所以，現在我們要把對他方的瞋恚以及對自方的貪著統統捨棄，兩方面平衡一下。我們了解到我們無法脫離生死輪迴的因就在這裡——自、他不平等。了解到這樣的過失之後，我們不該再像以往那樣只求自利，而要自他兩方面

互相配合。怎麼樣來配合呢？

就是要生起這樣的想法：無量無邊的眾生都是我的母親，我們母子二人，有福同享，有苦同當。能這樣想的話，則我們只求自利的心自然會消失。唯有生起這樣的心，才能夠行自他平等。

有人請問尊者帕蕩巴桑傑一句就足夠的教授。帕蕩巴桑結尊者說：“你自己所想要的也是他人所想要的，應當同等努力修持。”你自己不想要痛苦，他人也不想要痛苦；你想要快樂，他人也想要快樂，所以應當將他人與自己視為平等而努力修持。我們修持的目的是什麼呢？消除一切眾生的痛苦，希求一切眾生獲得安樂。

以上為自他平等。

## （2）、自他相換

自他相換是在自他平等的基礎上而修習的。自他平等的法門修到嫻熟的時候，再開始修習自他相換菩提心。

自他相換與自他平等的差別在哪裡呢？巴珠仁波切曾說：“很多牧人在一起，但是他們只有一塊遮雨布的話，在修自他平等時，則自己和他人一起共用；而修自他相換時，則完全讓給他人，自己不享用。”亦即自他相換是：任何的痛苦由自己一個人承擔，任何的快樂和

利益讓給他人。如果能做到這一點，就是真正的在行自他相換。

如果單單只修持自他有安樂一起進行，有痛苦一起去除的自他平等的話，則會產生以自己為主的過失。現在所要去除的就是我執邪魔，而自他相換菩提心，乃是去除我執邪魔唯一的方法。

實修時，觀想自己親眼所見被病痛飢渴等痛苦所逼惱的眾生都顯現在自己面前，自己呼氣時，觀想自己的身體與受用的一切安樂，三世一切的善根，如同覆蓋新衣一般，披覆於他的身上；而他所有的一切苦惱，隨同吸氣時都納入自身，由自己來承擔。修持時，從一個眾生，再到多數眾生，乃至一切有情，次第觀想修持。

當SARS產生的時候，全世界的人都非常的痛苦，如果你行自他相換的修法，所有得SARS病的眾生，將他們SARS的病統統都吸入自己的身體裡面，由自己一個人承擔，自己所有的健康快樂經由呼氣給他們，能夠這樣做就是真正的修持自他交換，這才是名符其實的菩薩。

如果我們生起“不希望在自己的身上發生任何的痛苦煩惱”這樣的想法時，我們便要思維觀想：在三界輪迴當中，有多少有情正承受這樣的苦，這一切眾生實在值得悲憫，希望他們一切苦緣都成熟在我的身上，令他們遠離一切痛苦，獲得安樂。就這樣專心思維觀想

修持。像這樣的自他相換菩提心，乃是進入一切大乘法道，諸佛讚嘆！諸佛歡喜！一切佛法的精髓。這樣的菩提心只要在心相續中能夠生起一次，就能夠淨除無量劫罪障，圓滿廣大的福慧資糧。一定能令我們從惡趣當中解脫。這種自他相換的心生起的時候，對我們不會有任何負面的影響，而且剎那間會消除無量無邊的罪障，圓滿無量無邊的資糧。

### （3）、自輕他重

真正的自輕他重，凡夫位的菩薩是做不到的。真實的自輕他重菩提心，一定要以證得見道的智慧而同時具有的（即必須要登地菩薩以上才能夠真正做到）。登地菩薩由於已斷除我執，到了那個時候，就算別人用利刃砍他的頭、手腳時，也如同砍木頭、石頭一般，不會生起一絲瞋恨。那個時候具就備了真實進行自輕他重的能力。

對於登地菩薩而言，如果右邊以利刃來割身體，同時左邊以香水塗抹身體，則兩邊是平等而沒有差別的。我們現在要發心觀修，因為我們還沒有能力真實進行。初學者必須要實修世俗菩提心來進行自輕他重。

修習的時候要心念：我能夠利益到無量無邊的眾生的話，我願立刻生於地獄，地獄的苦我願承擔，願生病，願痛苦，一切的疾病災患都願意忍受。願其他一切

眾生的苦，都成熟在我的身上。我的一切安樂善果都成熟於一切眾生，願他們一切圓滿。以誠心專注的觀想，如實的修持。

真實修持自輕他重，我們可看佛陀的本生傳。過去釋迦牟尼佛為蓮華王時，有一回，在他的國境內流行大瘟疫死了很多人，蓮華王於是召集很多醫生，詢問治病的藥方。醫生說：“如果有洛口四多魚的話，這個病就可以痊癒。如果用其他的藥方治療，只能治標不能治本，病人雖能不死，但仍是不省人事。”國王於是在吉日良辰，沐浴更著新衣，在三寶前獻上大供養，至誠祈請而發願：“願我死了以後，立刻轉生在多傑河中，成為洛口四多魚。”於是投身宮中水池而死。才一死馬上就在河中化身為魚，能說人語：“我就是洛口四多魚，快來取食我的肉。”眾人都來取牠的肉。一邊的肉取完，就翻身再讓他們割取，一邊才割完，另一邊的肉又生出來了，就這樣輪番取食，眾人的病都痊癒了。這時才告訴大家說：“我就是你們的國王蓮華，為了救護你們的病，所以捨棄自身的命，生為洛口四多魚，你們如果要報我的恩就要盡力行善。”眾人也都依教奉行，從此以後不再墮落惡趣。這是其中的一個公案，類似這樣的公案非常的多，這是真正真實進行輕自重他，凡夫只能發願、觀想修持。

以上是願菩提心的學處。

**行菩提心的學處，分六：修行布施度；持戒度；忍辱度；精進度；禪定度；智慧度。**

### **（1）、布施度**

施心就是善，以這個心引起的身語一切行為，都是布施的本體。所以布施最主要的是施心。

施予的時候，施予的對象是誰呢？一切眾生。

為什麼而施呢？為了令一切眾生，暫時獲得人天果報，究竟成就正等覺佛的果位而布施。

如何而布施？不期望這一世的財產受用，也不企求後世的果報受用。

總而言之，殊勝的布施就是不夾雜貪欲。本來布施是為了對治慳吝。如果所施物有好壞兩種，將自己不喜歡的，或不值錢的布施出去的話，那就違犯了布施的戒律。不論所施物的大小，最重要的就是施心清淨，依自己的能力，在不會生起吝嗇的範圍裡面布施。

**布施度分三：財施；法施；無畏施。**

1、財施。就是將外內的一切物質，如理如法施予他人。布施的對境主要是乞丐等最可憐的人，供養的對境則是越殊勝越好。

2、法施。就是佛法的教證二法不顛倒而宣說，遠離世間八風的過患而指導學習。若違背了教證摻雜了世間八風時，則違犯了法布施的戒律。

3、無畏施。就是將眾生由人及非人的怖畏中救護出來。如，我們如理如法依佛教儀軌來放生時，即已圓滿具足了三種布施。

## （2）、持戒度

**菩薩有三種戒律：1、禁止惡行戒；2、攝善法戒；3、饒益有情戒。**

1、禁止惡行戒。自己的身、語、意三門，不利他人的十種不善（身三：殺、盜、淫；語四：妄語、離間語、惡語、綺語；意三：貪、瞋、邪見。）如毒一般完全斷除。也就是說根本去除害他的想法，這樣的一個捨心就是戒律的本體。去除一般的罪過和犯戒的罪過，這樣的戒律叫禁止惡行戒。

2、攝善法戒。任何一個善根，從最細微的開始，如頂禮、供燈、供花到放生、修煙供，不論大小，時時刻刻盡力而行，最主要的是以六度等等的善法，令自己的心相續中未生起的善令它生起，已生起的善令勿退失，並且不斷地增長的方法，這就是攝善法戒。盡自己的能力該做的去做，不要打妄想說一切法都是空性，所以什

麼都不用做，如蓮師所說：“是故見比虛空高，取捨因果較粉細。”見解如虛空般的廣大，但是取捨因果行為卻如粉一般細，我們從什麼樣的角度來講都是雙運，基上雙運，道上雙運，果上雙運，沒有一個斷空的修法，沒有一個常有的修法，所以累積有相的福德資糧以及無相的智慧資糧是為二資糧雙運，所以必須在盡自己能力的範圍裡做，不要違背了這一點。對於初學者而言見解不能偏墮於行為，行為不要偏墮於見解，所以盡自己的能力行善斷惡，供養、布施統統都要進行，這是非常重要的。做任何一件善事時都要盡力而為，我們做不到的不要勉強去做，免得事後若生後悔心則功德盡失。任何一個惡行都要盡力斷除，這一切都是為了什麼呢？為了利益無量無邊的眾生而作迴向，在這個裡面所有的菩提心的學處都已經涵蓋了。

3、饒益有情戒。沒有任何希求自利的心，以四攝法（菩薩攝持眾生的四種方法：布施攝，隨緣布施法、財；愛語攝，善言慰藉，有的人一開始時不接受佛法，以鼓勵、誇獎的話語與他相處，漸漸導入正法；利行攝，隨順眾生的心意，隨順眾生是在沒有希求自利心的時候才隨順眾生，若自己希求自利的心尚未斷除，最後由隨順眾生演變為隨順煩惱；同事攝，和他做相同的事，善巧的令他得到利益。攝受眾生的善巧方便歸納於

此四攝。)來真實精進利益眾生。在初學者的階段，沒有能力做到真實度眾生，但以三殊勝而攝受斷惡修善的學處的修行（前行—發心殊勝，正行—無緣殊勝，結行—迴向殊勝），這也可以包含在這裡面。

### **(3) 忍辱度，分三：1、忍他毀犯忍；2、忍法苦行忍；3、深義不驚忍。**

1、忍他毀犯忍。別人對於我們真實進行鞭打、毆擊、搶奪，說些粗惡的話，背後批評、毀謗等等，不僅不生起瞋恨，還要生起慈悲心去利益幫助他們。有關忍辱部分大家可參考《佛子行三十七頌》。

阿底峽尊者也說：“對於傷害我們的人不要生起瞋恨，如果對於傷害我們的人生起瞋恨，那什麼時候來修忍辱呢？”所以忍辱是最大的苦行，如果忍辱度修好了，則什麼樣的苦行對你而言都沒有問題了。

2、忍法苦行忍。為了修持正法，應當忍受一切的苦、痛、寒、熱而專心精進修持。密續當中也說：“火聚的坑，利刃的刀海也要跨越，乃至究竟求得正法。”我們的本師釋迦牟尼佛以及歷代的高僧大德們的傳記裡，他們為了修持佛法如何行苦行，我們反問自己為了修行佛法曾忍受什麼苦行嗎？一方面想要修持成就，一方面又不想捨棄這一世的安樂、舒適、名譽等等。往昔

一切獲得成就的大德們，沒有一個不是捨棄了這一世的安樂、舒適、名譽等等，所以，一切對於現世的貪著都應去除，堅忍一切艱困而修持正法。

3、深義不驚忍。對於甚深空性的實相，密宗深密的見解及行為，尤其是聽聞自性大圓滿的實相，遠離一切造作的要點。聽到這些深密殊勝的法要時，對於這些法要不要生起邪見，由於我們的心量非常的狹窄，缺乏智慧，即使無法了解也不要生起邪見，應想盡辦法不顛倒的受持這些法要的意義。過去小乘的比丘也毀謗過龍樹菩薩，說龍樹菩薩是魔的化身，現在也有一些人毀謗密宗而沒有做到深義不驚忍，他不僅生起了邪見且毀謗，這叫作捨法罪業。造作此業，乃至無量劫中，恆時墮入地獄不能解脫的因，尤其捨棄無上密法的罪業比五無間的罪業還要嚴重。所以在我們學習的過程當中，對於一些深奧的法，尤其是密宗裡談到深義的見解或深奧的行為時，即使自己目前沒有能力了解這些，但是仍然要有堅定不移的信心，並發願：現在對於這些殊勝善巧的法，雖然我無法了解，也無法證悟，但是諸佛菩薩加持我，總有一天我會如實證悟，如實了解。

#### （4）精進度

精進是一種行善上的歡喜心。修持任何一種法，

學習的過程當中法喜充滿，心裡只有歡喜沒有厭煩，心裡若充滿歡喜修持學習絕不間斷，也就是說積極地而且恆時不間斷的斷惡修善。精進主要是對治懈怠，圓滿善行。相續當中未生的善令它生起，已生的善令它增長；未生的惡遏止它不生，已生的惡斷除，令它不再繼續。這裡主要強調的是如果懈怠懶惰的話，則自他二利都無法成辦，所以要捨棄懈怠懶惰，修道上一定要精進努力。

**精進度分三：1、擐甲精進；2、加行精進；3、無屢足精進。**

1、擐甲精進。世間人連作夢都想不到的大事，發殊勝廣大的心，也就是說為了普度一切眾生而修持正法，要發這樣的誓言，如同軍人上戰場時先披上鎧甲一般，如此一來，當敵人用刀、槍攻擊時才不會受傷。過去的諸佛菩薩及高僧大德們，都是為了利益一切眾生而精進行持種種苦行，最終獲致成就。如果連他們也需要經歷那樣的苦行精進努力的話，那麼我們這些為深重惡業所逼迫，無始以來無緣修持正法的凡夫，有什麼理由不需要苦行精進呢？所以，如今既已獲得暇滿人身，又幸運地遇到具德上師，聽聞了甚深教言，具有如理修持正法的緣分，此時應當立下誓言：忍受一切艱難困苦，肩負

度眾重擔，不惜自己的身命，誠心誠意地修持正法。

2、加行精進。撰甲精進主要是發一個堅定不移的誓言，在這個基礎上行加行精進，因為僅僅有要修持正法的決心還不夠，因為雖然有修法的心，但卻不積極，對於修法老是還有明天、後天的一直往後拖延，就在‘想要修法’的想法中耗盡了人生，這樣的心態一定要斷除。竹巴貝瑪嘎波尊者說：“人生猶如屠宰場中待宰的畜生一般，每一剎那都更接近死亡，今天明天一直往後拖延，在睡最後的床時，只能悲傷哭泣。”所以對於修法的事，即使一剎那也不要耽誤拖延，猶如一個膽小的人胸口鑽入了一條蛇時，他會立刻把牠丟掉；又如一個美女的頭上著火了一般，立刻放下其他的事而滅火。為了這一生世間法的一切作為，都應該全部放下、捨棄，立刻精進勇猛地修行正法。否則，世間的瑣事永遠也沒有了結的時候，始終都沒有修持正法的閒暇機會。所以，生起‘想要修法’的心時，應當以無常激勵自己，剎那也不懈怠地立即修持正法，這就是加行精進。

3、無饜足精進。在修法的期間作布施、持戒、供養、閉關等等善行的時候，自己不要因為一點點的成就感感到滿足，而應發誓：乃至沒有證得正等覺佛果之前，應當恆時不間斷地猛厲精進地行持，猶如河流一般，天天在法上要精進不斷，令善行不斷增上。

## (5)、禪定度

寂靜處乃是過去諸佛菩薩獲得寂止的地方，所以，一開始修行的時候，如不遠離嘈雜放逸，依止一個寂靜處的話，則心相續中無法生起禪定、正知正念、不昏沉、不散亂。所以一開始捨棄、遠離散亂嘈雜處是非常重要的。

不放逸是禪定的本體，我們在行、住、坐、臥任何時刻，都要保持正知，令心不散亂，專注於所緣的境，不讓我們的心向外放逸。正念如同斥候一般，隨時觀察心有沒有安住。

對於初學者而言，不讓心向外放逸，要修慈悲及慈悲的禪定，以觀察和安定兩者輪流把心綁在正知的繩索上；正念如同斥候一般，小小心心地守護。

**寂止又分為二：1、有所緣的寂止；2、無所緣的寂止。**

1、有所緣的寂止。像慈悲及慈悲的禪定，保持一個這樣善所緣的性相，依止正知正念不放逸。內心不放逸的因是什麼呢？就是“不前迎不後伺”，既不追隨過去的念頭，也不迎接未來的念頭，現在六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）的境上不放逸（也就是說當下眼睛很清楚地看見色相、耳朵很清楚地聽見聲音……等等的境上不放逸，但是六識也不需要禁止，如

前所說不追隨、不迎接、不執著、不放逸），依自己情況調整心的鬆緊度，不論鬆緊，都不造作而安住。這就是有所緣的寂止，也就是說你心裡只有菩提心，對眾生起慈悲心的時候，你保持在慈悲心的狀態。

2、無所緣的寂止。並非在一個慈心上抓得緊緊的，自己的心沒有任何的造作，自然放鬆安住，但是不離正知正念，不放逸。不論修大手印、大圓滿皆不離正知正念，若不是清清楚楚、明明白白的話，則是懵懵懂懂的無記狀態。就這樣，禪定時自己的心越來越安定，這時候才開始有禪定的分別。

**禪定的正行有三種：1、愚夫近行禪定；2、實義分別禪定；3、如來善品禪定。**

1、愚夫近行禪定。修持慈心等的禪定時，有一種覺受，對覺受上有一種貪念，自己也不知道為什麼這麼高興，但是自己的心自自然然有種快樂的覺受；心的種種分別念比較清淨了，有一種純淨的覺受，比如說房子的內外沒有障礙都能看透的一種明的覺受；之後，即使特別要讓分別念生起也不起，這樣的一種無念的覺受。這些僅僅只是一種寂止，因為對樂、明、無念的覺受上有所執著的話，則不能成為解脫果報上的因。譬如：我的快樂，我的明，我的無念，這些都屬於人我執；對樂、

明、無念上有所執著，這就是法我執，所以不成為解脫的因，因為與無我相違背的緣故。這個主要是資糧道上的禪定。

2、實義分別禪定。再進一步修習的話，禪定支分無色的相分析而修持的緣故，獲得天眼、神通的幻化等等禪定的功德。實義分別禪定上，以理智量來觀察人我及法我時，則一切都是空性，此時空及寂止（安定）如水乳交融一般熏習雙運（止觀雙運）。然仍屬於一種心的受執的交換，前面對樂、明、無念的執著已不生，但此時卻捨不下空執對治的心。雖然遠離了覺受的執著，但是在空執對治上有所執著。這個階段是屬於加行道上的禪定。

3、如來善品禪定。比較相似佛的禪定，這就是見道時（登地以上），止觀成一味，遠離實執及空執，如實通達一切法的實相，遠離一切戲論的承許。

如是修持禪定時，身的要點——昆盧七支坐，眼睛有種種看法，都是非常重要的。所謂身直則脈直，脈直則氣直，氣直則心直。所以禪定時不可躺著，睡著，歪歪的，不論在哪裡都要身坐端直，意識保持無分別，無所執的狀態中，安住在這種狀態，就是禪定度的本體。

## (6)、智慧度，分三：1、聞慧；2、思慧；3、修慧。

1、聞慧。在善知識面前接受佛法，聽聞佛法之後，對於上師所說的一切正法的詞義，能如理如實地瞭解。

2、思慧。透過聞法瞭解佛法的真義後，於自己的心相續中仔細研究、觀察、思維後建立一個正確無誤的見解，稱為思慧，以思慧來對治煩惱。

3、修慧。建立一個正確的見解後，在見解上要修持。見解如同眼睛一般，走路時睜開眼睛走路非常安全，若閉著眼睛走路則會跌跌撞撞，而且也無法到達目的地，所以透過聞、思二慧建立一個正確的見解上修持，稱為修慧。以修慧來根除煩惱，到達遠離一切造作、分別、妄想，不可思議的法界，也就是親見實相本來面目，這就是修慧。

發心時要受持菩薩戒，要牢牢的記住願、行菩提心的涵義，然後再受菩薩戒。之後，修持菩提心、念誦發心文，最後面前所觀想的皈依福田化光融入自己，所有皈依僧眾的意續當中具有的兩種菩提心都在自己的相續當中生起。如是觀想，並且於空性與大悲無二的境界當中安住。這就是菩提心簡單的修法。

最後念誦迴向發願文“菩提心勝寶，未生願生起，已生無退失，願不斷增長。不離菩提心，精勤菩提行，諸佛皆攝受，願捨諸魔業。願成諸菩薩，利眾之意願，

怙主何意旨，願眾亦獲其。願諸眾得樂，諸惡趣永盡，  
願登地菩薩，彼願皆成就。”

### (三) 修誦金剛薩埵

聽聞金剛薩埵修法之前，一定要發無上菩提心。我們為什麼要聽聞這個法？為什麼要修這個法？為的是淨除一切罪障。為什麼要淨除罪障呢？為了利益一切眾生的緣故必須成佛，為了成佛的緣故一定要淨除罪障，為此聽聞修持殊勝的金剛薩埵教法，必須要有這樣的發心。如果缺乏這樣的發心，即便我們對於金剛薩埵的修法再熟悉，也無法達到目標——淨除一切罪障。所以首先要發無上菩提心，這是非常重要的。

這裡講的是金剛薩埵。金剛薩埵究竟是什麼樣的佛？可由共與不共兩個角度來說，在這裡我們按照共同的角度來說：

金剛薩埵在因地修道時為眾生發無上菩提心，他是如何發願的呢？他發願：“願我安住於罪業深重的眾生頭頂上，淨除他們的痛苦。”“未來我成無上正等正覺佛的果位時，任何一個眾生，聽到我的名號、或意念我、或持誦百字明，即使一個造了五無間罪或違犯密乘戒的罪業深重的眾生，願他們的一切罪障清淨，若不能如此的話，我誓願絕不成佛。”如今金剛薩埵已在東方

現喜剎土成佛，所以不論舊譯或新譯的一切密乘修法當中，都以金剛薩埵本尊作為懺悔時的皈依對境。

在大圓滿《應成續》中，普賢王如來授記現在這個末法時代，是金剛薩埵普度眾生的時代，因為末法時代的眾生業障深重，而金剛薩埵法門正是針對業障深重的眾生。於共同所化的面前，諸佛在未成佛之前，示現為發殊勝菩提心的菩薩時，各自有不同的發願，與上師寶體性無別的金剛薩埵示現為大菩薩時，以其殊勝不共之發願故，極難清淨的一切深重惡業均能瞬間清淨。另外，中陰文武百尊中的主尊是哪一尊呢？即是金剛薩埵。文武百尊歸納為五方佛，五方佛的主尊也是金剛薩埵。總之，金剛薩埵是一切諸佛如來的總集體。

以其因地修道時的發心故，所以縱然在十方佛剎每一尊佛前一恆時懺悔，也不如剎那在一切壇城主尊金剛薩埵前懺悔，意思也就是恆時在十方佛剎中，每一尊佛面前懺悔，也不如剎那在金剛薩埵面前懺悔。所以金剛薩埵是一切如來的總集體，也就是懺罪法的唯一本尊。是故金剛薩埵的修法是一切懺罪的方法當中最殊勝的。這就是為什麼我們懺除罪障的時候，要特別修誦金剛薩埵的原因。

這裡念修金剛薩埵的修法是懺除罪障的法門，又分所淨與能淨，所淨除的、所清淨的是什麼呢？必須要清

淨的是四種障礙：

第一是業障。業障中又分兩種：性罪（自性罪）、遮罪（佛制罪）兩種。

第二是煩惱障。彌勒菩薩在《現觀莊嚴論》中說：“慳吝等分別念即煩惱障。”

第三是所知障。彌勒菩薩在《現觀莊嚴論》中說：“三輪有所分別即為所知障。”何謂三輪？以布施而言：布施的對境、布施者、布施的本體即為三輪，三輪上有所執著、分別的話，這就是所知障。

第四習氣障。按照顯宗的角度來看：是指非常微細的所知障，舉例來說：裝過麝香的袋子，雖然裡面已沒有麝香，但袋子仍然殘留著麝香的味道。麝香就如同所知障，所知障裡面最微細的部分就如裝過麝香的空袋子般，這樣一個微細的障稱為習氣障。以密宗的角度來看習氣障，則為十地菩薩最後以金剛般智慧禪定（金剛喻定）來破除的最微細的障礙。十地菩薩最後成佛時，以如金剛般的智慧所破三現遷移的習氣。何謂三現遷移的習氣呢？即一種非常細微的障，它依止意自性之身產生粗身的種子或因，為白分之習氣；能產生粗語的因或種子，為紅分的習氣；能產生心的因或種子，為白、紅的合分也可說黑分的習氣。此氣非一般所謂的氣，它會運動的，是非常細微的習氣，三現能產生粗的身，粗的

語，粗的意，有這樣作用的非常細微的習氣稱為三現遷移之習氣，這是密宗的說法。這是十地菩薩成佛前最後透過的金剛般的禪定所破的，稱為習氣障。

自性罪（殺生、偷盜、……等）、佛制罪（佛對弟子們所制定的戒律，如比丘過午不食、……等等）這兩種皆為業障。自性罪，障礙我們獲得短暫的人天善趣；佛制罪，則暫時上障礙我們獲得善趣的果報，究竟上障礙我們獲得三菩提——聲聞、緣覺、菩薩的果位；煩惱障障礙一切解脫；所知障與習氣障，障礙一切智的果位。總而言之，懺罪的時候所淨的是四障：業障、煩惱障、所知障、習氣障，這是所要淨除的。若從這裡面再細分，則又多得數不勝數，它的根本就是這四障。

能淨是指透過什麼能來淨除這些呢？金剛薩埵的修法裡面透過四種對治來淨除。四種對治即：依止力；破惡力；恢復力；現行力。

## 1、依止力

ཨུཾ་བདག་ཉིད་ཐ་མལ་གྱི་བོ་རུཾ།

阿 達 或 逆 轉 塔 瑪 乃 既 沃 汝

阿 於 我 凡 庸 頭 頂 上

པད་དཀར་ཟླ་བའི་གདན་གྱི་དབུས།

貝特嘎 達威丹吉威

白蓮月墊之中央

རྩྱུ་ལས་ཟླ་མ་དྲེ་རྩེ་སེམས།

咻利喇嘛多傑森木

咻成金剛薩埵師

དཀར་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྩོགས་པའི་སྐུ།

嘎日薩了龍覺特佐克畢固

皎潔受用圓滿身

དྲེ་རྩེ་དྲིལ་འཛིན་སྟེམས་མ་འཁྲིལ།

多傑哲 增法 木瑪徹

雙運慢母持鈴杵

ཁྱེད་ལ་སྐྱབས་གསོལ་ཐུག་པ་སྦྱང།

秋特拉嘉 梭 得瓦巴 祈

祈淨罪障皈依您

‘阿’指無生的法界，不生不滅。當我們念誦‘阿’字時，心中一定要體會到萬物一切都是空性的，也就是說體會到法性無生的境界，保持在這樣的狀態中再慢慢的觀想。

“於我凡庸頭頂上”：這裡自己的身體是凡夫血肉

之軀，就是業力身。在這個罪惡深重沒有任何依怙的可憐凡夫的頭頂上；

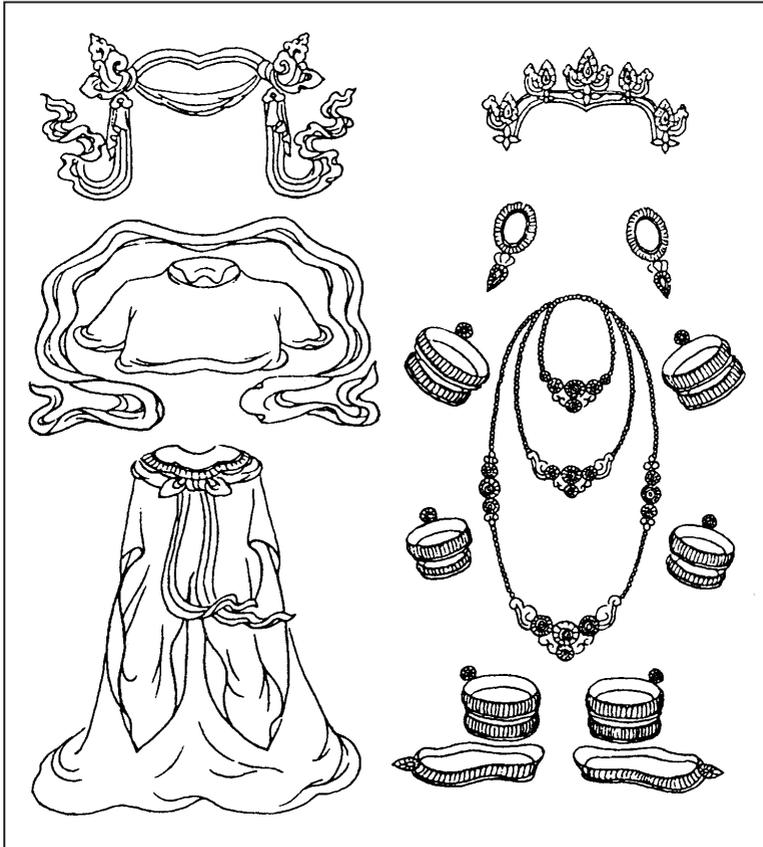
“白蓮月墊之中央”：觀想八瓣蓮花，有四指長的花梗插入到我們的梵穴，蓮花的花瓣是白色的，花蕊為藏紅色，藏紅的花心上有一個平躺的滿月的月輪，月輪座墊的中間；

“吽成金剛薩埵師”：“吽”為明空無別的象徵，白色的吽字非常的細，好像一根毫尖所寫的一樣，吽字剎那間轉成為本體是自己的大恩根本上師，形象為金剛薩埵師。

“皎潔受用圓滿身”：身的顏色皎潔、放射出無量無邊的光芒。受用圓滿身：具備十三種報身的服飾（如附圖一），即五絲綢服及八珠寶飾。五服即：1·從頭冠吊於背後的小飄帶；2·飄帶；3·沒有袖子的白色上衣；4·絲綢的腰帶；5·紅色的裙子。八珠寶飾，即：1·頭冠；2·一對耳環；3·項鍊；4·舍母朵是中長的項鍊；5·朵夏是長達肚臍處的項鍊，共有三種項鍊；6·一對臂釧；7·一對手鐲；8·一對足環。金剛薩埵右手執五股金剛杵於胸前，左手執金剛鈴於軟腰間。金剛杵表示智慧，金剛鈴表示空性。雙足金剛跏趺而坐。

“雙運慢母持鈴杵”：金剛薩埵的佛母稱為白慢母，金剛薩埵與白慢母雙運，白慢母身為白色，右手持

# 附圖一：報身十三種服飾



- (1) 冕旒 (2) 肩披 (3) 飄帶 (4) 腰帶 (5) 裙子 (6) 頭飾 (7) 耳環 (8) 項鍊 (9) 臂釧 (10) 長瓔珞 (11) 手鐲 (12) 短瓔珞 (13) 足鐲

彎刀，表示根除生死輪迴，左手持充滿智慧甘露的天靈蓋即嘎巴拉，表示充滿大樂智慧，與金剛薩埵雙運。

自己的頭頂上要這樣觀想。

“祈淨罪障皈依您”：在這裡我皈依您，祈求您請加持我，將我所有的罪障都清淨。我的罪障能否淨除，完全依靠一切諸佛如來的總集體金剛薩埵您。以這樣一個堅定不移的信心來觀想。觀想後在他面前懺悔，這稱為依止力。外依止力為觀想金剛薩埵，內依止力為皈依及發心。皈依金剛薩埵，於金剛薩埵面前發願菩提心及行菩提心。我為什麼祈求您？我為什麼觀修您？我為了要度化一切眾生而誓願成佛故，發這樣的心是非常重要的。那依止力的本體是什麼？是一種堅定不移的信心。

這是四種對治力裡面的第一個所依力，或所依對治力。

## 2、破惡力

འཇོན་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས་ཅུག་པུ།

覺特森木札瓦布托了洛夏瓦

以猛悔心發露懺

“以猛悔心發露懺”，對往昔所造的一切罪業，生起非常猛烈的後悔心，在金剛薩埵面前一一的發露出來，用這樣猛烈的後悔心來懺悔。一般我們稱為破惡

力，在《普賢上師言教》稱為厭患對治力。厭患力的本體是一種後悔之心，譬如說：一個人吸毒，當毒性發作時感受非常難忍之苦，此時他非常後悔吸毒，就像這樣。我們從無始以來在流轉輪迴的過程中，已經造下了無量無邊的罪業，如果現在不趕快懺悔的話，下一世肯定會墮入地獄、餓鬼、畜生等惡趣中，承受非常難忍的痛苦，所以現在在金剛薩埵面前一心一意地對往昔所造的罪業發起猛烈的後悔心，以極其羞愧、怖畏之心來發露，這稱為破惡力，它的本體是後悔之心。前面講的依止力的本體是信心，破惡力的本體是後悔心。

### 3、恢復力

ཕྱིན་ཚད་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ་མེད།

欽恰格梭瓦拉巴，江敦本

後遇命難亦守持

恢復力，在《普賢上師言教》中稱為返回對治力，意思是一樣的。

“後遇命難亦守持”，恢復力就是發誓。在金剛薩埵面前發誓：“從今以後，我縱然遇到生命危難也不再造做惡業。”這稱為恢復力。它的本體是戒行，從此以後再也不做的戒行。

#### 4、現行力

ཁྱོད་ཐུགས་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི་སྣང་ཅེ་

秋特突 克達哇吉畢 定

於您心間滿月上

རྗེ་ཡིག་མཐའ་མར་སྲགས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཅེ་

吽宜克塔瑪日 益克既果日

吽字周圍咒環繞

བཟླས་པ་སྲགས་ཀྱིས་རྒྱད་བསྐྱལ་བའལ་ཅེ་

杜以巴 益 克既玖 特 威

誦咒敦請意續故

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྦྱོར་མཚམས་ནས་ཅེ་

雅 雅木迭 阿究 翼木木

父母雙運交界處

བདུད་ཅི་བྱང་རྒྱབ་སེམས་ཀྱི་སྤྲིན་ཅེ་

杜特則江秋 森木吉珍

甘露菩提心之雲

ག་བྱར་རྩལ་ལྟར་འཇག་པ་ཡིས་ཅེ་

嘎悟日杜了達日雜克巴意

降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི།

達 充 蕩 康 木 孫 木 森 木 堅 吉

我與三界眾有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱུག་བསྐལ་རྒྱུ།

利 蕩 紐 亨 杜 充 益 了 究

業及痛苦煩惱因

ནད་གདོན་ཐྱིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་གི་བུ།

那 特 敦 得 充 哲 卜 逆 東 哲 卜

病魔罪障墮犯晦

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

瑪 律 江 哇 雜 特 杜 梭 了

祈令無餘得清淨

### 百字明

ཨོྃ་བཙྰ་སདྲ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ། བཙྰ་སདྲ་ཏེ་ལོ་བ་ཏི་རྩུ་བྱི་ཚྭ་མེ་མ། ལྷ་ལྷ་ཏེ་ཏེ་  
མེ་རྩྭ་མ། ལྷ་པོ་ཏེ་མེ་རྩྭ་མ། ཨ་རུ་རྒྱེ་མེ་རྩྭ་མ། སམ་སི་རྩི་རྩེ་བ་ཡ་ལྷོ། སམ་ཀམ་སུ་  
ཅ་མེ། ཅི་རྩི་བྱི་ཡི་ཀྱ་ར་རྩྱི། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ། ལྷ་ག་ལྷམ་སམ་ཉ་སྤ་ག་ཏ། བཙྰ་སྤ་མེ་  
ལྷ་ལྷ། བཙྰ་རྩྭ་མ། མ་རུ་ས་མ་ཡ་ས་དྲ་ལྷ།

嗡 班雜 薩埵 薩嘛雅 嘛努巴拉雅 班雜 薩埵 迭諾巴 地  
剎知卓麥巴哇 蘇豆卡約麥巴哇 蘇波卡約麥巴哇 阿努惹  
埵麥巴哇 薩哇悉地 麥札雅札 薩哇嘎瑪蘇雜麥 字特當木夕  
日漾 咕汝叶 哈哈哈哈哈 班嘎 日間安沙 日哇達他嘎達 班  
雜 嘛 麥母雜 班雜 巴哇 嘛哈薩嘛雅薩埵阿

現行力有很多種，懺除罪業的各式各樣方法都是現行力，它的本體是希求正法的心。

“於您心間明月上”，在上師金剛薩埵佛父母無二而別的心間，滿月上是指於滿月的月輪上，意思是說：於金剛薩埵佛父母無別的心間觀想一個滿月的月輪，大小如一粒白芥子壓平一樣，是平面的。



附圖二：百字明咒輪

“吽字周圍咒環繞，誦咒敦請意續故”：在月輪上觀想一直立的白色“吽”字（ཧཱུཎ་），吽字面向前。接著觀想百字明，一百個字如花鬘一般於月輪上，由內到外右旋繞三圈（如附圖二），百字明的第一個字“唵”字（ཨྀཾ་）位

於中間“吽”字（ཧཱུཎ་）面前，班雜、薩埵、薩嘛雅等其餘的字從中間“吽”字的右邊到左邊環繞而排成內外三圈。中間的“吽”字及百字明的第一個“唵”字（ཨྀཾ་）以及最後一個“阿”字（ཨ་）等三個字，觀想位於一條直線上。這些字均於月輪上站立，小如一根毫尖所寫的字一樣，觀想時全是藏文。觀想時先將百字明一百個字認清楚長什麼樣子，能觀想清楚後再排於月輪上，並持誦百

字明。

“父母雙運交界處，甘露菩提心之雲，降下白如冰片汁”。持誦百字明時，月輪上的每一個咒字流降悲智甘露，猶如火溶冰塊滴水一般往下降。這種慈悲與智慧的甘露經過金剛薩埵佛父母的身體流降到蓮花座墊上，經過蓮花花梗降入自他一切眾生的頭頂而進入身體裡面。

“我與三界眾有情，業及痛苦煩惱因，病魔罪障墮犯晦，無餘清淨祈加持”。身上的一切病障變成膿血的形狀，一切魔障變為蝌蚪、青蛙、蛇、魚等動物的形象，一切罪障變為煙汁、炭汁、紅、藍氣體的形象，不斷降下的甘露如洪水沖洗塵土一樣，從大小便道及所有毛孔中排出體外，像這樣透過智慧及慈悲的甘露來清淨自身。此時，自身下方的大地裂開，在下面有死主閻羅王，形象是紅色的牛，其周圍有自己需要償還業債的男女，他們都是開著口、伸著手、張著爪一直在等著我們還債，自己體內所排出的膿血等流入他們的口及手中，他們全部得以滿足，而生起歡喜心及菩提心，回歸各自居處。如是清淨自己的業債，化解了宿怨、償清了宿債、清淨了所有的罪障，裂開的大地復合。如是反覆念誦百字明，五加行裡面要求誦十萬遍，經常修的話一百零八遍或者是二十一遍都可以。這些觀想，若我們沒有

辦法同時觀想的話，可以分開來觀想，平時持誦百字明，觀想時分開來觀想。譬如：先觀想蓮花座及種子字，觀想清楚後再觀想其他部分。

“祈令無餘得清淨”，以這樣堅定不移的信心來祈禱，一方面觀想，觀想的同時念誦百字明心咒。

最後自己的身體成為非常清淨內外透明，現空無別。在自己的體內再觀想三脈四輪。三脈者：中為中脈，左右各一脈。脈輪者：頭頂大樂輪，具有三十二個脈瓣，如傘輻，瓣端朝下；喉間受用輪，十六個脈瓣，瓣端朝上；心間法輪輪，有八個脈瓣，瓣端朝下；臍下四指處幻化輪，有六十四個脈瓣，瓣端朝上。然後再觀想頭頂流降甘露，先充滿頂輪大樂輪，接著充滿喉間受用輪，然後心間的法輪輪，臍間的幻化輪，最後甘露遍滿了全身，甚至手腳指尖。甘露降滿四輪時，如次得到了寶瓶灌頂、秘密灌頂、智慧灌頂、句義灌頂。如次清淨了業障、煩惱障、所知障、習氣障等。於自己的相續如次生起了四喜：生喜、勝喜、極喜、俱生喜等四種智慧。如次自在修生起次第及圓滿次第裡面的氣脈明點、修明點燃滴、修大圓滿。如次在自己的心相續中種下了化身、報身、法身、法界體性身的種子。心裡要配合這樣的觀想。

ཅི་རུས་བརླས་མཐར།

隨力唵誦後，合掌念：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་ཚོངས་པ་ཡིས།

恭 波 達 瓦 呢 魯 西 亨 巴 惹

怙主！我以愚昧無知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

但 本 策 瓦 利 呢 嘎 了 形 西 嬰 本

於三昧耶有毀犯

སྣ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇 嘛 恭 布 嘉 卜 作 特 既 瓦

怙主上師祈救護

གཙོ་བོ་དོ་རྩེ་འཛོན་པ་ལྷོ།

作 沃 多 傑 增 巴 迭

亦即主尊金剛持

ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།

突 瓦 傑 千 波 以 達 瓦 逆 特 堅

具足大悲自性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚོ།

卓 威 作 拉 達 瓦 嘉 卜 趣

眾生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་ལྷགས་ཅུ་བ་དང་

達元蕩森木間 湯木傑特既 一頌次元 雜哇蕩

發露懺悔我與一切眾生身語意所失毀的

ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ།

煙拉克格 旦木策克 釀木巴 湯木傑特 托了洛夏克梭  
一切根本、支分三昧耶，

མྱིག་པ་དང་སྐྱིབ་པ་ཉེས་ལྷང་བྱི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ལྷིང་

傷元已蕩 哲卜已尼東 哲密措元 湯木傑特江形

一切罪障、墮罪、垢染、祈求賜予加持

དག་པར་མངོད་བྱ་གསོལ།

達元已： 雜特杜檢，

全部得以清淨。

ཞེས་བརྗོད་པས།

匪元特畢

如是誦已。

རྩོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་དགུས་བཞིན་འཇུག་པ་དང་བཅས་པས།

多傑森木已 既勳 尊木已蕩 吉畢

金剛薩埵歡喜而笑曰：

རིགས་ཀྱི་བྱ་ལྷོད་ཀྱི་ཐོག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ཐམས་ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ་

☐ 以瓦既布 秋特既 德瓦哲， 逆東 湯木嘉特 達瓦巴 諾  
善男子！善女人！汝之一切過患悉皆清淨矣！如是許可後，

ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ཞིང་འོད་དུ་བྱ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པའི་རྒྱུན་ལས།

☐ 囊哇津形 嚧特社修夙 攘拉騰木畢 間利  
化光融入自身。以是之故，

རང་ཉིད་ཀྱང་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་སྣང་སྣོད་མེ་ལོང་ནང་གི་

攘逆特將 多傑森木巴 囊東 美隆囊格  
自身轉成金剛薩埵，顯空如鏡影般。

གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུར་གྱུར་བའི་ཐུགས་སོག་རྩྭ་ཡིག་གི་

素克念達悟日 玖日威 吐克梭克咩宜克格  
心種子咩字周匝圍繞

མཐའ་མར་ཡི་གེ་འབྲུ་བཞི་པོ་གསལ་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

塔瑪：直給 竹續波 薩，哇利 嚧特瑟：處  
明觀四種子字放光

ཁམས་གསུམ་སྣོད་བཅུད་དང་བཅས་པ་དོར་སེམས་རིགས་ལྔའི་

康木孫木 諾特玖特湯 具巴多：森木 熱克欵  
三界情器皆成金剛薩埵五部佛之

ཉེན་དང་བཉེན་པའི་རང་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་པར་བསམ་ལ།

定蕩 定畢 攘勳社 桑吉巴：桑木拉  
能依所依之自性中成佛（如是觀想）

ཨོ་བཱ་ས་ཏཱ་ཧྲིཿ

喻班雜日薩埵吽

ཅི་རུས་བསྐྱེས་མཐར་མཉམ་པར་བཞག་གོ།

盡力念誦後，心住等持。

這一段是懺悔詞。堪布阿嘎說：一開始我們在觀想金剛薩埵的時候，金剛薩埵好像不太高興，臉上沒有笑容，很嚴肅，最後在這裡你如理如法懺悔之後，金剛薩埵滿心歡喜且面帶笑容地接受我的懺悔。金剛薩埵也如是答應，賜予許可清淨，之後金剛薩埵化光融入自己，自身變成金剛薩埵。自身觀想金剛薩埵時有三個要點：明、淨、穩。明者：自己的身體觀為金剛薩埵父母的形象，報身佛十三種服飾清清楚楚。淨者：自身觀為金剛薩埵，並非把本來不清淨的物質觀想為清淨，而是諸法的本性本來就是清淨的。常常有人認為自身觀為金剛薩埵不太恰當，實際上這是非常合理的，因為諸法的本性是清淨的，並不是將不清淨的觀為清淨，一定要有這樣的見解，這是非常重要的。穩者：自身與金剛薩埵究竟是無二無別的，對此應有堅定不移的信念。

最後，金剛薩埵佛父母心間觀想月輪（此時自身已觀為金剛薩埵佛父母），大小與前面相同，月輪中心有藍色“吽”字（ཧྲིཿ），前方有白色“喻”字（ཨོ་），右方黃色

“班雜日”字（འཇམ་ལྷོ་མེད་ལྷོ་མེད་），後方有紅色“薩”字（སྐྱུ་མེད་），左方綠色“埵”字”（ལྷོ་མེད་），字非常小如毫尖所寫一般。心專注這些咒上並誦：“唵班雜日薩埵吽”。誦咒時最關鍵的是對佛的心咒要有信心。實際上，佛的心咒與佛是無二無別的，佛勸眾生誦佛的心咒，佛的心咒由自己的口中念出，這也是凡夫眾生與佛接觸的方法。對佛的心咒要有信心，“唵班雜日薩埵吽”就是金剛薩埵，金剛薩埵就是“唵班雜日薩埵吽”，金剛薩埵及咒文兩者都是一切佛的智慧顯現，兩者都是度化眾生的方便，所以根本沒有差別。如果我們持咒時能抱持這樣的信心與見解時，即可發揮很大的效力，心咒能否發揮效力，唯一的方便就是具有信心。

“唵班雜日薩埵吽”六字金剛薩埵咒文，每個字都放射不同顏色的光——藍、白、黃、紅、綠等光，光的尖端有各種供品：八吉祥、……等，上供十方諸佛菩薩，圓滿眾生資糧，清淨了罪障。諸佛菩薩的大悲加持化為光融入咒文“唵班雜日薩埵吽”，自己得到了共與不共的加持與成就。

之後，佛的咒文又放射無量無邊的光照觸六道眾生，清淨了一切眾生的罪障，外器世間變為現喜剎土，所有有情眾生變為五部金剛薩埵，五部金剛薩埵都念誦金剛薩埵的心咒，觀想所有金剛薩埵也念誦金剛薩埵的

咒，所有聲響都變為五部金剛薩埵咒音，並念誦六字明咒“唵班雜日薩埵吽”。因這些修法是密咒金剛乘的善巧方便的要點，透過這樣的方式剎那間也能圓滿不可思議的資糧，也能做對普天眾生有益的事業，念修金剛薩埵時二利都具備了。就這樣隨力念誦。

最後起座時，觀想外器世間內有情眾生都化光融入於自身，自己觀想為金剛薩埵，外器世間觀想為現喜剎土，現喜剎土化光融入內有情五部金剛薩埵，五部金剛薩埵化光融入於自身，自身則觀想為金剛薩埵佛父母，自己的身體與蓮花座墊一起化光融入於心間的“唵”字（）， “唵”字融入於“班雜日”（）， “班雜日”融入於“薩”字（）， “薩”字融入於“埵”字（）， “埵”字融入於“吽”字（）的下母音（）“雅卜久”，復次融入“短阿”字（），而後融入中間的“哈”字（）。再融入“彎月形”的字（），後融入明點（），明點融入“那達”（），心專注“那達”安住一段時間，最後“那達”在明點上有一個細細的圓圈逐漸不見融入於空性中，猶如彩虹消融於虛空中一般。

最後，心安住於明空無別之法性當中，如果曾經接受過一些直指心的本性有關的這些法的話，你就在本來的面目當中安住，無造作的情況下自然而然的安住。在

這裡持誦金剛薩埵的心咒——百字明與六字真言，這些是依止一個特殊的生起次第來淨除罪障，最後所有的本尊金剛薩埵的身相與心咒，這些都收攝、消融於無戲論的光明本然當中，光明本然當中安住時沒有所淨與能淨的分別，也根本不成立所淨與能淨的分別妄念，因本來就是自性清淨的，這樣一個明空真實的金剛薩埵本面目當中安住，這叫作依止勝義的圓滿次第來淨除罪障的方式。即先安住於明空無別的法性當中，能保持多久視個人情況而定，然後當分別念生起的時候，自空性當中顯出金剛薩埵的剎土，外器世間現喜剎土、內有情眾生金剛薩埵、所聽到的聲響金剛薩埵的咒語、所見的色相為金剛薩埵的相，起任何分別妄念都是金剛薩埵的智慧遊戲，這樣觀想並且要迴向善根。迴向時：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག།

給哇得噶紐：杜達瓦

願藉此善我速得

དོ་རྗེ་སོམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

多傑森本巴竹：贊：本

成就金剛薩埵尊

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

𑖀𑖞𑖩𑖫𑖪𑖫𑖬𑖭

所有有情悉無餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

𑖂𑖃𑖄𑖅𑖆𑖇𑖈𑖉𑖊𑖋𑖌𑖍𑖎𑖏𑖐

悉皆安置彼果位

## ※《遍智妙道》修誦金剛薩埵增補

### “發露懺悔身語意所失毀的一切根本及支分三昧耶”

大圓滿的三昧耶全部涵蓋在上師的身語意的三昧耶中。根本戒共有二十七條，身、語、意的三昧耶均各自有外、內、密三條，而外、內、密三條各自又有外、內、密三條，即身的外三昧耶有外、內、密三條，身的內三昧耶有外、內、密三條，身的密三昧耶也有外、內、密三條，如此一來，則身的三昧耶共有九條， $9 \times 3 = 27$ ，故身、語、意的三昧耶共二十七條。

身三昧耶，其中外之外內密三：所捨——1·不與取，2·不淨行，3·殺生；內之外內密三：所捨——1·譏毀父母、金剛師兄及自己的身體，2·譏毀法及補特伽羅，3·以打擊及苦行來輕蔑自己；密之外內密三：所捨——1·準備打擊金剛師兄的身體且輕蔑他們的裝飾品，2·毆打金剛師兄及侵擾上師的佛母，3·跨越上師的影子及在上師的眼前身語的行為放蕩。

語三昧耶，其中外之外內密三：所捨——1·妄語，2·離間語，3·惡口；內之外內密三：所捨——1·誹謗宣說佛法之詞，2·誹謗思維法義，3·誹謗修持實義；密之外內密三：所捨——1·輕蔑金剛師兄之詞，2·輕蔑上師眷屬之詞，3·輕蔑上師之詞。

意三昧耶，其中外之外內密三：所捨——1·貪心，2·瞋心，3·邪見；內之外內密三：所捨——1·行為放蕩，2·修行昏沉、掉舉，3·見解執著常、斷；密之外內密三：所捨——1·每一座中不作意見、修、行，2·不作意本尊，3·對上師沒有信心、不慈愛金剛師兄弟。

守護根本戒的助緣——支分三昧耶共二十五條。

一、所知的五三昧耶為：1·五蘊——色、受、想、行、識，2·五界——地、水、火、風、空，3·五根——眼、耳、鼻、舌、身根，4·五識——眼、耳、鼻、舌、身識，5·五境——色、聲、香、味、觸。應知這些皆為三位本尊的壇城。一切法本來清淨為佛的緣故，所以五蘊清淨為五部佛父，五界清淨為五部佛母，五根及五識清淨為五菩薩，五境清淨為五菩薩女。三位壇城——蘊、界為佛父、佛母位；根、境為菩薩、菩薩女位；肢體為忿怒明王父母位。如是了知後，

二、所修的五三昧耶為：1·金剛部；2·寶部；3·蓮花部；4·事業部；5·如來部。

三、修行時所取物的五三昧耶為：1·大便；2·小便；3·人血；4·精液；5·腦漿。

四、獲得修行暖相時不捨的五三昧耶為：轉五毒成熟為五智慧。

五、這樣的道相現前的時候所行的五三昧耶為：

身三業——殺生（降伏）、不與取（於明妃體內吸收菁華）、不淨行（雙運）；語二業——妄語、綺語（通達萬物平等無言的境界時，沒有這個可說、那個不可說的分別）等，為利益他人應該進行。



### 【注釋】

#### ❶ 五甘露為何清淨？

以三是、四成確定五甘露為清淨物。

三是：1·可成為治五種病之妙藥；2·修持共不共之成就物；3·為五部、五智慧之自性。

四成：1·法性本體上而言為清淨；2·有法自性上而言為清淨；3·以大能力而成為為清淨；4·以大加持故成為為清淨。

五甘露之密意：五蘊的精髓不漏而持。

#### ❷ 為何不捨五毒？

表面之意：

1·五毒不需要如聲緣般當成嚴重的罪業而捨棄；2·一切法均為空性，故不成立一個所捨物，譬如：陽燄不需要作水溝般；3·以方便來攝受的話，即使行五毒亦不會被束縛；不僅不會被束縛且成為迅速解脫之道，故不捨，譬如：以水將耳中積水引出來般；4·五煩惱本來即為五智慧之自性，故不捨，譬如：欲得油而尋芝麻般。

密意：

1·一切法本來平等，證悟諸法平等的見解時，於此見解上無有任何偏袒，故行為上亦無有任何取捨之分別，此即為癡；2·未能如是證悟的眾生，以無緣大悲心來攝受，此即為貪；3·以本覺之智慧來破壞一切邪念，故稱為瞋；4·證悟平等的見解，絕不會下墮，故稱為慢；5·在平等的境界中，永遠容不下具有二取之見解及行為，此稱為嫉。

## (四) 供曼茶羅

積累資糧的方便就是曼茶羅的修法，修曼茶羅的意義是什麼呢？意思是供養諸佛的壇城，壇城就是我們前面所說的皈依境、皈依福田。向皈依福田作供養，這樣的修法叫作獻曼茶羅。

我們為什麼要修曼茶羅呢？為了要從輪迴中解脫。亦如前面所言，在出離心和菩提心的基礎上修曼茶羅才能成為解脫之道，如果沒有出離心和菩提心的基礎，則充其量只能成為短暫的世間圓滿，除了累積世間福德的方便外，與解脫沒有任何的關聯。所以，出離心與菩提心是非常重要的，在出離心與菩提心的基礎上再修曼茶羅。

我們學佛的目的是證悟空性，獲得究竟佛的果位。而成辦佛果的違緣是什麼呢？就是罪障。清淨罪障最殊勝的方便，就是前面講的金剛薩埵的念修法，但僅僅是淨除罪障就夠了嗎？還不夠，還需要有順緣。成就佛果的順緣——累積資糧。就累積資糧來講：法相乘（因乘）顯宗的角度來看，需經過二大阿僧祇劫那麼長的時間累積資糧與清淨罪障，才能現證見道。然而以密宗的

角度來看，因為見解殊勝、方便善巧殊勝，所以有一些特殊的累積資糧與清淨罪障的法門。清淨罪障的部分就是金剛薩埵念修法門，累積資糧的方面就是我們經常講的“佛子行”，也就是菩薩行。菩薩該做、該行的事業是如海般非常深廣的，這些都是一種累積資糧的方便，而這些如海般的菩薩行歸納起來即為兩種：有相的福德資糧與無相的智慧資糧，所有累積資糧的法門都涵蓋於此二項中；也可以說，所有的菩薩行、菩薩的事業歸納起來都在六度當中，六度再歸納起來即為有相的福德資糧與無相的智慧資糧。這裡有相的福德資糧指的是什麼呢？從布施、持戒、忍辱、精進一直到禪定間的五度，稱做方便行，菩薩行中的方便行是福德資糧；般若度就是智慧行是智慧資糧。累積這二種資糧是非常重要的。

累積資糧方面，在藏傳佛教內部四大教派中也有不同的觀點與主張，自派舊譯寧瑪巴是如何主張的呢？寧瑪巴非常著重見解，尤其是‘萬物清淨’的見解，所有的修法都是建立在萬物清淨的見解基礎上，自派主張‘本體本來清淨的佛’，也就是每一個眾生都具備了三身佛的功德，統統是本俱的而非由外面尋得的，甚至螞蟻之類的眾生也都具備了本來清淨的佛性。本來清淨的如來藏，本來就具足了三身佛的一切功德，這是就本體上來說。在無間地獄當中受苦的眾生與普賢王如來，在

體性上沒有任何的差別，所有的眾生都具備三身佛的一切功德。但能不能展現出來呢？這就要視情況而定。本來眾生都具有佛性、三身佛的一切功德，不需向外尋覓，我們內心本自具足，我們心的本性就是三身佛，自然而然具備了三身佛的功德，但是若不依靠道——二資糧的順緣，則無法展現本俱三身佛的功德。譬如：虛空當中，有太陽時陽光自然而然就具備了，偶爾烏雲蔽日見不到陽光，此時就必須依靠風將雲吹散，則無雲的虛空當中自然而然又出現陽光。的確，驅散雲的因是風，但是風只是吹散雲的一個因素而已，並不是產生陽光的主因。如果我們不累積二資糧的話，則最後的果報——雙運的二身（法身、色身）是無法現證、無法獲得的。我們雖然經常說：成佛的因是累積二資糧。那麼累積二資糧究竟是不是產生二身佛的主因呢？不是。累積資糧是獲得二身佛果位的緣，而不是因，只是暫且取名為‘因’而已。如果，累積二資糧和成佛是真正的因果關係的話，也就是二資糧是因——種子，再產生二身佛的話，那就成為本來不具有的東西透過因而產生。但事實並非如此。前面我們講了：每一個眾生本自具足三身佛的一切功德，現在透過緣——累積二資糧，讓它現證、展現出來。就是這樣，累積二資糧只是成佛的一個緣，而因是一切眾生本俱的。所以，累積資糧是非常的重要，如果

你想要成佛或者是想要解脫，一定要累積二資糧。

累積二資糧的法門是非常深廣的，九乘法中每一個法門都有累積二資糧的方法，在這裡特別強調的是獻曼茶羅。實際上，獻曼茶羅當中涵蓋了所有累積資糧的法門，它是一切累積資糧的精華，同時行之容易、收效迅速，所以在大圓滿前行中特別安排這個修法。

獻曼茶羅的修法，在此根據堪欽慈誠羅珠仁波切五加行開示而宣說。

### 第一、供曼茶羅的目的：

我們學佛修行的目的是什麼？就是成佛度一切眾生。成佛的主因是什麼？是智慧。此智慧並非指世間的聰明與學問，而是指出世間的智慧，也就是證悟空性的智慧——般若智慧。經云：“未滿二資糧，不證勝空性。”但是這智慧無因無緣是無法證得的，如果沒有圓滿福德資糧與智慧資糧的話，根本沒有辦法證悟殊勝的空性。積集福德資糧有很多不同的方便，其中最殊勝的即為供曼茶羅。所強調的是福慧一定要雙運，如果沒有智慧資糧的話，僅僅是累積福德資糧也沒有辦法成佛；但若不能積集福德資糧也無法證悟空性，所以，首先要累積福德資糧。福德資糧與智慧資糧是一種因果關係，透過福德資糧來獲得智慧資糧。這裡供曼茶羅的目的我

們已經知道了，不是為了世間的圓滿，也不是為名聞利養，而是為證悟殊勝的空性，因為證悟殊勝的空性是成佛的主因，所以要累積資糧。

## 第二、曼荼羅的修法：

分為所修曼荼羅和供曼荼羅兩種。

供的時候，首先需要曼荼羅基盤，其次需要供修曼荼羅的供品。曼荼羅基盤有上、中、下三等。上等以黃金或白銀做成；中等用青銅等金屬做成；下等用木板或石板，可依各人財力來決定。不論是什麼材質，皆應面平美觀。所供的供品，金、銀、珍珠等各種珠寶為上等；訶子、白訶子等各種藥材為中等；各種糧食，如大米、青稞、……等為下等。實在沒有糧食等供品，小碎石及沙子也可以。

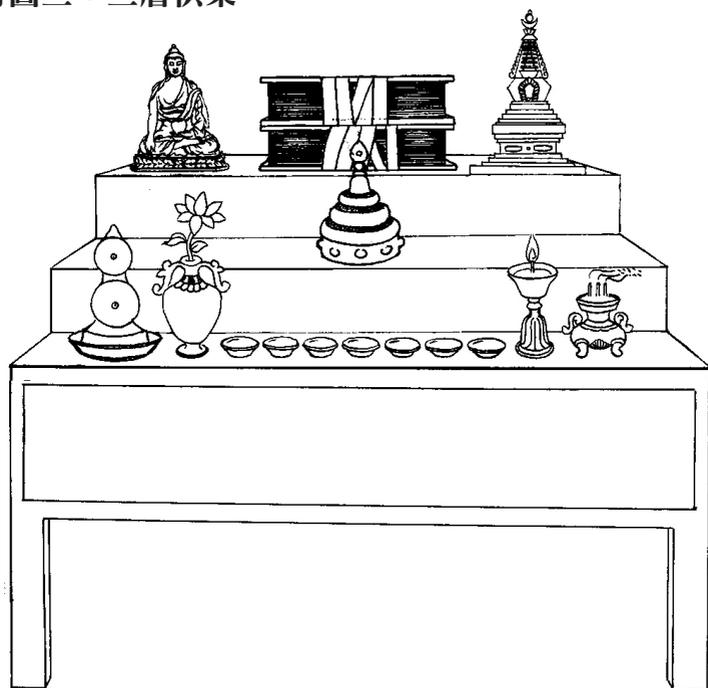
如果條件允許，就一定要用上等的供品。雖然在佛的境界中，一切都是平等的，沒有高低貴賤的分別，但我們凡夫的分別心卻會認為：黃金、白銀、珍珠等是珍貴難得的物品。所以，在供品和曼荼羅的選擇上面，都有一定的講究，儘量採用最好的原料，才是明智之舉。

在供修之前，應將曼荼羅基盤與供品擦拭、清洗乾淨。用來作為供品的糧食、藥材或者珠寶等，首先必須剔除雜質，再用清水洗淨。如果採用糧食，則需要用藏

紅花及檀香、冰片、……等藥品浸泡染色，然後曬乾即可。

供曼茶羅的房屋要打掃清潔，然後設置三層供桌，這些都是依照大圓滿傳承上師堪布阿嘎仁波切及《普賢上師言教》講義而設置（如附圖三）。上層放置：1·釋迦牟尼佛像，代表佛的身所依，最好是裝臟、開光過的；2·經書，代表佛的語所依，如《心經》、《金剛經》等般若經典，其上再置放《大幻化網頌》或大圓滿的經書；3·佛塔或金剛鈴，代表佛的意所依，若放佛塔也必須裝臟、開光過的。

附圖三：三層供桌



中層放置的曼荼羅叫“所修曼荼羅”。所修曼荼羅的供置方式如下：首先在曼荼羅盤的中間放置一堆供品，然後將朝向自己的方向觀想為東邊，並在東、南、西、北各方分別放置一堆供品。將這五堆供品觀想為修皈依時的皈依境。為什麼叫所修曼荼羅呢？因為這是我們在修曼荼羅時觀想的對境。觀想時：中間為蓮花生大士，前為佛寶，左右為僧寶，後為法寶以及護法等等，要這樣觀想。在供修的時候，我們心裡要觀想這是一個皈依境，諸佛的壇城，也是三身佛的剎土，一定要這樣觀想然後再供起來。如果我們心裡沒有這樣觀想，只是無意識的隨便置放一些珊瑚之類的供品，那就沒有任何意義了！心裡要這樣觀想再供修，供只是一種表示，主要是靠心裡觀想。所以在供“所修曼荼羅”的時候，一定要把它觀想為壇城，也就是皈依境。將所修曼荼羅放置供桌上不動，直至修完曼荼羅為止。

下層供上五供，即：食物、花、水、燈、香。供時從佛像的右邊開始，先供食物，次供花，再供水，其後供燈，最後供香。供供品的時候從佛像的右邊開始，收供品時則從佛像的左邊，也就是自己的右邊開始收。其中水供要供七杯，如果是大供杯，每杯距離留一根手指；小供杯每杯距離一粒青稞或大米的寬度。供水時其中水不能太多或太少，如用藏紅花染水時我們也要看清

楚，在供養時要將藏紅花挑出，不要倒進供杯中，態度要恭恭敬敬。比如，今天我們迎請一位偉大的法王級的上師時，我們為他倒茶時也是非常小心、恭恭敬敬的，就像這樣。我們供養的對境是三寶，所以一切供品都要整齊，水的高低依據杯內的限度線，不可過多或不及。水不宜倒在外面的供桌上，水溢出有什麼樣的過失呢？以前堪布門色仁波切提到：不要倒得太滿，溢出外面時則會破三昧耶；但也不要太少，太少則功德不圓滿，修持不究竟，要剛剛好，這些我們都要十分注意。供佛時我們的肉眼沒有辦法看到三寶，但是佛清清楚楚、明明白白，佛無所不知。供杯放置時要整齊，不可歪歪斜斜，雖然供佛是布施度裡面的，但若不整齊、歪歪斜斜的，則布施的戒律已經破了，所以整齊非常重要。七杯水每天下午都要收回倒掉，第二天再換上新的涼水（不可用燒開的水）。換掉的水不可以倒進廁所或其他不乾淨的地方，而應倒在花園或屋頂等乾淨的地方。

這樣，供曼茶羅所需要的供桌就已經陳設妥當，下面就開始供曼茶羅。

曼茶羅的修法有三種：1·三十七堆曼茶羅。三十七堆曼茶羅是薩迦派五祖八思巴所作的，非常殊勝，因為簡便易行成為不分教派通用的曼茶羅儀軌，在遍智妙道儀軌裡面沒有這一部分，但是我們可以將它當作附錄加

進來講解；2·三身曼荼羅。吉美林巴尊者的遍智妙道伏藏裡所說的曼荼羅，就是這裡所說的三身曼荼羅；3·七堆曼荼羅。另外還有十七堆、十三堆、時輪金剛的供法等很多種，但是我們依止三十七堆曼荼羅、三身曼荼羅、七堆曼荼羅就足夠了。

對於一般人而言，供修十萬遍三十七堆曼荼羅不太實際。三十七堆曼荼羅的修法，主要用於供修曼荼羅每座開始的時候。因為在每座供修之前，首先需要供一至三遍三十七堆曼荼羅。

供修時，左手執持曼荼羅基盤，右手持念珠，一邊口誦百字明，一邊用右手腕反覆擦拭曼荼羅基盤，這是為了以苦行的方式淨除自相續中二障的垢染，開發潛在的智慧，而不是因為曼荼羅基盤上有什麼不清淨的東西。密宗認為，人的手腕上有智慧脈，通過供修曼荼羅不斷地擦拭，就可使原有的智慧迸發出來。所以，只可以用手腕擦拭而不宜用其他物品替代。擦的時候，先順時針擦三圈，再逆時針擦三圈。過去的高僧大德們在擦拭曼荼羅基盤時，首先用手腕的前面擦拭，起皸生瘡時，則用側面擦拭，又破了就用手腕背面來擦拭。這就叫做苦行。《普賢上師言教》中講過，堪布阿嘎也說過，苦行不一定要去荒無人煙的地方，不吃飯、不喝水；真正的苦行是為了修法受苦，勇於接受痛苦，又有

耐性受苦，這就叫苦行。

如是擦拭，邊擦邊唸誦《普賢行願品》中的七支供詞，之後念誦三遍或七遍百字明。

開始供修的時候，就一邊觀想三千大千世界，一邊念誦供養儀軌：

ཨོ་བཱ་ལྷ་མེ་ལྷུང་རྒྱུ།

喻班雜日布美阿吽

喻金剛地基阿吽

གཞི་རྒྱུ་པར་དག་པ།

夕南木巴日達克巴

本基清淨

དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

汪欽塞日既薩夕

大自在金地

用右手無名指把香水塗上曼荼羅基面，也就相當於在為三千大千世界打掃與灑香水。

誦到：

ཨོ་བཱ་རེ་ལེ་ལྷུང་རྒྱུ།

喻班雜日瑞客阿吽

喻金剛護輪阿吽

用右手拇指與無名指執一小撮米，或者藥材、珠

寶之類的供品，在基盤上順時針轉繞，最後置於基盤中央，其意為觀想須彌山種子或表示遣除三千大千世界的魔障。如果有現成的鐵圍山，也應於此時放上。並念誦：

ཕྱི་ལྷགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི་དབུས་སུ་རྗེ་ལ་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

契嘉克熱扣日由克格以果日威 悟以素吽拉熱宜嘉了波熱日阿卜

外鐵圍山圍繞

中央吽（) 化須彌山王

然後，一邊念誦儀軌，一邊於中央放一大堆供品，代表須彌山〔1〕。

然後，繼續念誦：

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ།

夏日律拍瓦波

東勝身洲

ལྷོ་འཇམ་བུ་སྒྲིང་།

洛贊木布林

南瞻部洲

བུ་བ་ལང་རྩུང།

孛日巴浪就特

西牛貨洲

བྱང་སྐུ་མི་སྒྲན།

江札密丹

北俱盧洲

並從旭日升起的東方（無論將自己一方或供養對境方向作為東方皆可）依次順時針右旋而放置東勝身洲〔2〕、南瞻部洲〔3〕、西牛貨洲〔4〕及北俱盧洲

〔5〕等四大洲。在放置每一洲東西方各有的兩個附洲，則應該按先西後東的順序放置表示附洲的供堆。即東勝身洲的西側身洲〔6〕、東側勝身洲〔7〕；南瞻部洲的西側拂洲〔8〕、東側別拂洲〔9〕；西牛貨洲的西側行洲〔10〕、東側勝道行洲〔11〕；北俱盧洲的西側惡音洲〔12〕、東側惡音對洲〔13〕。

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།

律蕩律拍<sub>𑖀</sub>

身洲及勝身洲

ང་ཡབ་དང་ང་ཡབ་གཞན།

𑖀雅<sub>𑖀</sub>蕩𑖀雅<sub>𑖀</sub>賢

拂洲及別拂洲

གཡོ་ལྗན་དང་ལམ་མཚོག་འགོ།

摧<sub>𑖀</sub>升 蕩<sub>𑖀</sub>浪<sub>𑖀</sub> 木<sub>𑖀</sub>秋<sub>𑖀</sub> 𑖀<sub>𑖀</sub>耳

行洲及勝道行洲

སྤྲི་མི་སྤྲི་དང་སྤྲི་མི་སྤྲི་གྱི་ཟླ།

礼<sub>𑖀</sub>𑖀耳 蕩<sub>𑖀</sub>礼<sub>𑖀</sub>𑖀耳 紀<sub>𑖀</sub>達

惡音洲及惡音對洲

其後再放置東方珍寶山〔14〕、南方如意樹〔15〕、西方如意牛〔16〕、北方自然稻〔17〕；然後將輪王七寶（指金輪寶、如意寶、玉女寶、大臣寶、大象寶、紺馬寶及將軍寶。）及寶藏瓶供堆依照從東方順時針右旋的順序依次置於四方四隅（即東南、西南、西北、東北四隅）。即東金輪寶〔18〕、南如意寶〔19〕、西玉女寶〔20〕、北大臣寶〔21〕、東南大象寶〔22〕、西南紺馬寶〔23〕、西北將軍寶〔24〕、東北寶藏瓶〔25〕；再將嬉女〔26〕、鬘女〔27〕、歌女

〔28〕、舞女〔29〕等外供四天女；花女〔30〕、香女〔31〕、燈女〔32〕、塗香女〔33〕等內供四天女分別置於四方四隅，其順序仍然是從東方順時針右旋（同上）；之後的東、西、南、北，依次為日〔34〕、月〔35〕、珍寶傘〔36〕、事業尊勝幢〔37〕。

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།	དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་།	འདོད་འཇོའི་བ།
仁波切以熱沃	巳 亥 桑 木 既 形	多 特 就 以 哇
珍寶山	如意樹	如意牛
མ་ཚོས་པའི་ལོ་དྲོག།	འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།	ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།
瑪 慕 畢 洛 多 亥	扣 洛 仁 波 切	諾 布 仁 波 切
自然稻	金輪寶	如意寶
བལྟན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།	ལྷོན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།	སྤང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།
尊 嫫 仁 波 切	輪 波 仁 波 切	浪 波 仁 波 切
玉女寶	大臣寶	大象寶
རྟ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།	དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།	གཏོར་ཆེན་པོའི་བྱམ་པ།
達 秋 亥 仁 波 切	瑪 亥 桑 仁 波 切	迭 十 波 以 奔 木 巳
紺馬寶	將軍寶	寶藏瓶

སྤྲེག་པ་མ། བྲེང་བ་མ། ལྷུ་མ། གར་མ། མེ་དྲོག་མ། བདུག་ཕྱོས་མ།

給 亥 巳 瑪 稱 哇 瑪 鎗 瑪 嘎 瑪 美 多 亥 瑪 杜 亥 部 瑪  
 嬉女 鬘女 歌女 舞女 花女 香女

ལྷ་གསལ་མ། རྩི་ཆབ་མ། ཉི་མ། ལྷ་བ། རིན་པོ་མེད་གདུགས།

囊薩<sub>3</sub>瑪 哲恰<sub>1</sub>瑪 尼瑪 達哇 仁波切<sub>1</sub>杜<sub>2</sub>托  
燈女 塗香女 日 月 珍寶傘

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

秋<sub>2</sub>利<sub>1</sub>南<sub>1</sub>木<sub>1</sub>巴<sub>1</sub> 嘉<sub>3</sub>威 嘉<sub>3</sub>纂  
尊勝幢

ལྷ་དང་མེད་དཔལ་འབྱོར་ཕྱན་སྲུང་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་

拉<sub>2</sub>蕩<sub>2</sub>隆<sub>2</sub> 巴<sub>3</sub> 唵<sub>3</sub> 彭<sub>2</sub>孫<sub>1</sub>木<sub>1</sub>措<sub>2</sub>托<sub>1</sub>巴<sub>1</sub> 瑪<sub>2</sub>倉<sub>2</sub>哇<sub>2</sub>美<sub>2</sub>特<sub>1</sub>巴<sub>1</sub> 德<sub>2</sub>達<sub>2</sub>特<sub>1</sub>  
將此等無不圓滿之人天用供養

རྩིན་ཅན་ཅ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་ལྷ་མ་

珍<sub>2</sub>間<sub>2</sub>雜<sub>2</sub>哇<sub>2</sub>蕩<sub>2</sub> 玖<sub>2</sub>特<sub>1</sub>巴<sub>1</sub> 具<sub>2</sub>身<sub>2</sub>巴<sub>3</sub> 丹<sub>2</sub> 喇<sub>2</sub>嘛  
大恩具德諸根本及

དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱེད།

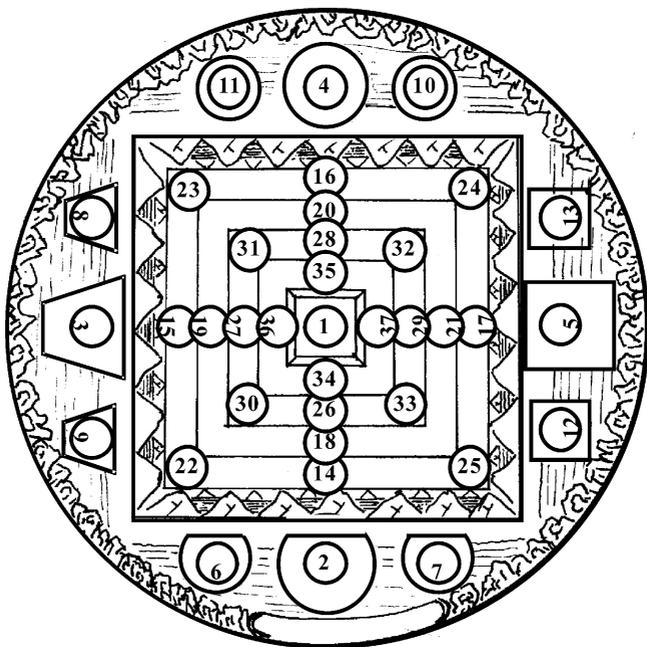
丹<sub>2</sub>木<sub>1</sub>巴<sub>1</sub>南<sub>1</sub>木<sub>1</sub>拉<sub>2</sub> 悟<sub>3</sub>哇<sub>3</sub> 俱<sub>2</sub>嚩  
傳承殊勝上師……

不  
共  
內  
前  
行  
·  
供  
曼  
茶  
羅

放置順序及觀想內容，可以參照（附圖四）“三十七堆曼茶羅分布圖”。

另外兩圈鐵圍山於何時放置沒有具體的規定，一般是在下層供品堆滿之後，就將上層鐵圍山放置其上。最後念誦“將此等無不圓滿之人天之受用”時，應在供堆

上面無有空隙地堆積供物。念誦“供養大恩具德諸根本及傳承殊勝上師”時，則應將曼荼羅寶頂放在上面。



附圖四：三十七堆曼荼羅

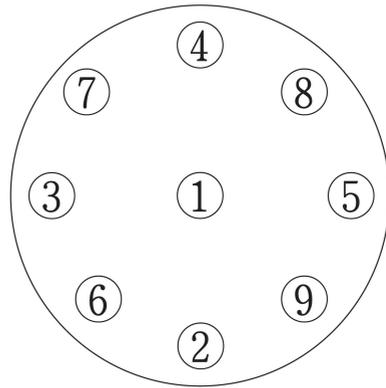
(1) 中央須彌山王 (2) 東勝身洲 (3) 南瞻部洲 (4) 西牛貨洲 (5) 北俱盧洲 (6) 身洲 (7) 勝身洲 (8) 拂洲 (9) 妙拂洲 (10) 行洲 (11) 勝道行洲 (12) 惡音洲 (13) 惡音對洲 (14) 珍寶山 (15) 如意樹 (16) 如意牛 (17) 自然稻 (18) 金輪寶 (19) 如意寶 (20) 玉女寶 (21) 大臣寶 (22) 大象寶 (23) 紺馬寶 (24) 將軍

寶（25）寶藏瓶（26）嬉女（27）鬘女（28）歌女（29）  
舞女（30）花女（31）香女（32）燈女（33）塗香女（34）  
日（35）月（36）珍寶傘（37）尊勝幢

### 三身曼荼羅

#### （一）、共同化身

曼荼羅：具體供法是：  
擦淨曼荼羅基盤後，用  
無名指塗香水，首先在  
曼荼羅盤上放置第一個  
最大的圓圈，然後按照  
中央、四方、四隅的順  
序（附圖五），在基盤  
上供置九堆供品。



附圖五：化身曼荼羅

並誦：

ཨོཾ་ཨུལ་རྒྱུ། ལྷོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱའི་ཞིང་།

喻阿吽 東孫木吉克定借哇剎克具形

喻阿吽 百千俱胝三千世界剎

རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་སྣ་མའི་འབྲོར་བའ་གཏམས།

仁欽那數拉密究 威但木

充滿人天七寶等財富

བདག་ལུས་ལོངས་སྤོང་བཅས་པ་ལོངས་འབྲུལ་གྱིས།

達瓦律龍就特具已雅布乃既

以及我身受用悉供養

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་སྲིད་ཐོབ་ཤོག།

秋吉扣日路究日威瑟特托卜秀克

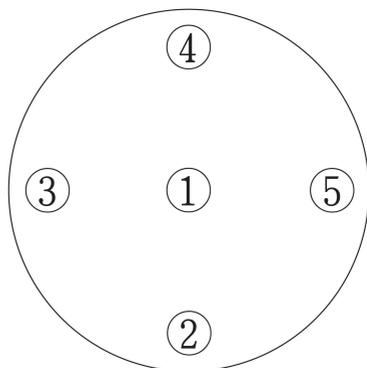
願獲轉法輪王之國政

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

以上為三身中供共同化身的曼荼羅，曼荼羅觀想為四大洲、須彌山、天界等無數三千大千世界中所有的七寶，近七寶、八瑞相、如意樹、珍寶瓶、如意寶、藥物、甘露、山水森林等悅意美觀的一切人天受用，以及自己的身體、受用、及三世所累積的一切福德善根等，還有對於自己所擁有最珍惜的一切，毫無貪著吝惜的供養上師化身的壇城，此稱為現象共同化身曼荼羅。

如是一邊供佛，  
一邊發願：願一切眾生都能獲得轉向解脫之法輪王的果位（即佛的果位）。

（二）、不共報身曼荼羅：具體的供修方法是：在化身曼



附圖六：報身曼荼羅

茶羅的上面，放置第二個中等大小的圓圈，然後按照首先中央，然後東、南、西、北的順序供置五堆供品（附圖六）。並誦：

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྤྱག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་།

囉瓦明迭千杜瓦汲果特畢形

報身佛處大樂密嚴刹

ངེས་པ་ལྷ་ལྷན་རིགས་ལྷའི་ཚོམ་བྱ་ཅན་།

欵以巴益丹熱克欵措木悟間

具五決定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཚོད་པའི་སྤྱིན་པུང་བསམ་ཡས་བུ།

多特雅秋特畢珍彭算木直已

供養無量妙欲供雲故

ཕུལ་བས་ལོངས་སྤྱིའི་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག་།

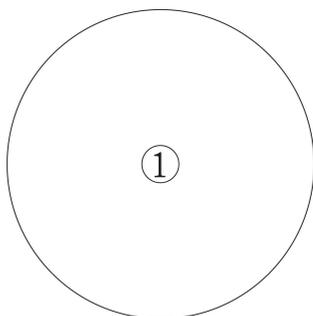
普了威龍以形拉就特已秀瓦

願行圓滿報身之刹土

報身曼茶羅觀想於化身曼茶羅的上空，為不共實相清淨的觀想。於化身曼茶羅上面的虛空中觀想密嚴刹土即報身佛的刹土，此刹土為佛的智慧所顯現，智慧所現的刹土為無量宮殿及任運自然而成的供品、妙欲供女等不可思議的供養雲，恆時不斷的供養上師報身的壇城。

一邊如是供養，一邊發願：願能受用報身佛的剎土。

（三）、法身曼荼羅：供修的時候，在報身曼荼羅的上面，再放置最小的圓圈，裡面只需置放一堆供品（附圖七）。



附圖七：法身曼荼羅

並誦：

སྣང་བྱིང་ལྷན་དག་གཞིན་བུ་བྱམ་པའི་སྐྱོ།

囊 瑟 特 南 木 達 瓦 雄 鄂 奔 木 畢 卍

現有清淨童子寶瓶身

ཕུགས་རྗེ་མ་འགགས་ཚས་ཉིད་རོལ་བས་བརྒྱན།

突 瓦 傑 瑪 嘎 瓦 秋 乎 特 若 卍 堅

大悲不滅法性遊舞飾

སྐྱོ་དང་ཐིག་ལའི་འཛོན་པ་ལྷན་དག་ཞིང་།

卍 蕩 特 瓦 利 增 巴 南 木 達 瓦 形

身及明點執著清淨剎

ཕུལ་བས་ཚས་སྐྱའི་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་ཤོག།

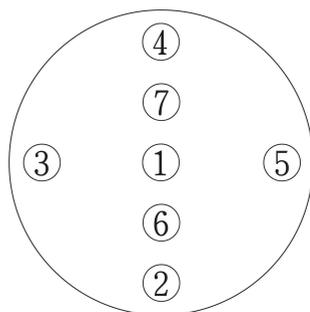
普 卍 威 秋 卍 以 形 拉 就 特 巴 卍 秀 瓦

供養故願行法身剎土

法身曼茶羅觀想於報身曼茶羅的上空，於無生本來清淨中，無盡光明的現象作為供品，供養上師法身的壇城。三身佛供養的部分如果詳細解釋的話非常的廣與深，講者辛苦，聽者也很困難，這裡是簡單的講解。

如是不能觀想的初修者應思維：於不可思議三身剎土中，所有的妙欲供品都供養給上師三身佛。無論是誰，都應祈請三寶加持圓滿自他一切眾生的資糧，清淨罪障，證悟法性，究竟獲得三身之果位。

七堆曼茶羅供修七堆曼茶羅，一般只用基盤而不用鐵圍山，具體供置順序：先在基盤的中央放置一堆供品，然後是順時針旋轉的東、南、西、北各方，最後在東、西方再各放置一堆供品（附圖八）。



附圖八：七堆曼茶羅

並誦：

ཕ་གཞི་སྲོལ་ཚུས་བྱས་ཤིང་མེ་དྲོག་བགྲམ།།

薩者 布趣玖 美 多 撰本

塗香鮮花遍大地

རི་རབ་སྒྲིང་བའི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།

熱日 阿 林旭尼 迪堅 日 德

須彌四洲日月飾

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ཕུལ་བ་ཡིས།

桑吉 形 杜 堅 瓦 迭 者 了 哇 亂

觀想佛刹作供養

འགོ་ཀུན་ནམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་ཤོག།

耳 空 南 木 達 瓦 形 拉 就 特 巴 日 秀 瓦

願諸眾生行佛刹

ཉི་གུ་ཅུ་རྒྱ་མཚུལ་སྤུང་ལོ་གླ་ས་ལུང་ས་བ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཕྱེད་ལྟུང་།

章 咕 汝 日 阿 那 曼 札 拉 勃 雜 美 嘎 薩 穆 札 薩 巴 日 阿 那 薩 瑪 耶 阿 吽

七堆曼茶羅本身雖是化身曼茶羅，但是其中也具備了三身。若限於時間的關係無法修三身曼茶羅的話，修七堆曼茶羅裡面也涵蓋了三身曼茶羅。七堆米即：須彌山、四洲、東日、西月。

最後，福田（皈依境）及曼茶羅均化光融入於自身，增長福壽智慧受用。要這樣觀想，最後專注於空性當中。

起座後，誦《普賢菩薩行願品》或自己熟悉的迴向文而迴向善根。

加行要求供修的十萬遍曼茶羅，要根據個人的情況而定。最好是三身曼茶羅供十萬遍；中等的三身曼茶羅三萬遍，七堆曼茶羅七萬遍；下等的十萬遍都供七堆曼茶羅也可以。如果有條件的話，則米和藥物每次都供新的，不宜反覆供舊的。若無此條件，便根據自己的情況而盡量換新。實在沒法換新的，反覆用也可以。已供過的糧食可以布施鳥類或乞丐，也可以堆積在佛像之前，自己不能享用。

### 第三、供曼茶羅的利益

現世成就心所嚮往之事，即心想事成；究竟獲得佛的果位，圓滿有緣的福德資糧而獲得佛的色身，圓滿無緣的智慧資糧而獲得佛的法身。世出世間一切事物，有福皆可成功，無福悉皆不成。所以，對此累積資糧的殊勝法門要生起耐心和歡喜心，最關鍵的是要有為度無邊眾生而供曼茶羅的菩提心。

## ※ 附錄：薩迦派三十七堆曼茶羅修法

供曼茶羅時，應當以身語意三門同時行供養。所謂身供養，即指以手執曼茶羅盤並安置供品；語供養，即指供養時口中所念誦的內容；意供養，即指供養時所作的觀想，亦即下面所觀想的須彌山和四大洲等三千大千世界。所觀想的內容，不是眾生共業所感的現實娑婆世界，而是以自己三時所作善根而成就的，其現象為山河大地等極為圓滿的剎土，其本體則為空樂無別。

行供養時，不應以手掌外側向下放置供品，這樣有失恭敬，而應以虎口一側向下，或以五指尖執供品進行放置。

供養時，先用手腕反覆擦拭曼茶羅盤，然後在曼茶羅盤中央倒一些香水，將無名指和中指併攏，並以這兩指將香水引至東北隅，再從東北出發，用香水在盤上塗成四方形，最後塗滿盤面。

唸“ལྷ་པོ་རྒྱུ་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་布美阿吽”時，觀想虛空中立即顯現風的壇城，其上有金藏大海，海上有金剛黃金地基。唸

“ལྷ་པོ་རྒྱུ་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་熱客阿吽”時，用手指執供品在盤上右旋一圈，並將其觀想為圍繞壇城的鐵圍山。此時，執米的手應不離開曼茶羅盤，在唸誦下面“ལྷ་པོ་རྒྱུ་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་悟以素吽拉〔中央吽化〕”中的“吽”時，直接將手中所執的供品放置少量在基盤中間。若有鐵圍山要放，也於此時安置。唸“ལྷ་པོ་རྒྱུ་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་熱

宜加波熱日阿卜（須彌山王）”時，在基盤中央放置稍大的一堆供品，並將此堆供品觀想為須彌山王，須彌山中間有四級，海面以上高達八萬由旬，海面以下至金剛地基之間也是八萬由旬，山王以四寶為體，即東面水晶、南面琉璃、西面紅寶石、北面黃金，周圍有七座金山，山頂為三十三天善見城的一切圓滿顯現，須彌山的四層和金山上面，住有極其圓滿莊嚴的四大天王。須彌山上空，則是層層排布的欲界天和色界天剎土，具足一切美不可言之妙欲供品。

唸“東勝身洲”時，在基盤東方放置一堆供品，觀想為白色半圓形的東勝身洲；唸“南瞻部洲”時，在南方放置一堆供品，觀想為藍色三角形的南瞻部洲；唸“西牛貨洲”時，在西方放置一堆供品，觀想為紅色圓形的西牛貨洲；唸“北俱盧洲”時，在北方放置一堆供品，觀想為黃色四方形的北俱盧洲。從東勝身洲開始，在各大洲的西東兩方，依先西後東的次第一共放置八堆供品，邊供邊唸“身洲及勝身洲、拂洲及妙拂洲、行洲及勝道行洲、惡音洲及惡音對洲”，同時把各堆供品依次觀想為各小洲。所有的大洲、小洲，都要觀想成一派風景優雅、美不勝收的壯麗景象，並且在各洲中居住著具足十八暇滿、善根成熟的利根眾生。

唸“珍寶山”時，在東洲內側放置一堆供品，觀

想為東大小三洲中所充滿的以琉璃、紅寶石、金剛鑽、珍珠、珊瑚等各種珍寶所組成的無數珍寶山；唸“如意樹”時，在南洲內側放置一堆供品，觀想為南三洲裡面所充滿的七寶所成之如意樹，都是以黃金為根鬚、白銀為根、琉璃為枝、水晶為葉、琥珀為花、金剛鑽為蕊，樹中能生長一切受用；唸“如意牛”時，在西洲內側放置一堆供品，觀想為西三洲裡面所充滿的如意牛，腳和蹄為琉璃色，身色藏紅，每根牛毛都能產生各種妙欲受用；唸“自然稻”時，在北洲內側放置一堆供品，觀想為北三洲裡面所充滿的自然稻穀等，其穀粒色澤飽滿、營養豐富，收割之後又可自生。

唸“金輪寶”時，在東方供品的再內側放置一堆供品（以下供品都是放於已置供品的再內側），觀想為東三洲上空層層疊疊排布的能日行十萬由旬、統治四大部洲的千輻金輪；唸“如意寶”時，觀想南三洲上空有數不勝數的能產生無量妙欲受用，其光明可照及一由旬之遠，於炎熱時清涼、寒冷時溫暖，並能遣除一切疾病的不可思議之如意寶；唸“玉女寶”時，觀想西三洲上空有層出不窮的美麗且具有無嫉妒心等各種圓滿功德，並具備隨欲能生妙觸之玉女寶；唸“大臣寶”時，觀想北三洲上空有指不勝屈的能見地下寶藏，如法實施國王一切吩咐的英明賢良之智者大臣。

唸“大象寶”時，開始在東南方放置供品，並觀想東南上空密布著如大雪山般能摧伏敵軍的大象寶；唸“紺馬寶”時，觀想西南上空充滿了千百匹半日即能環馳四洲而返的紺馬寶；唸“將軍寶”時，觀想西北上空充溢著能不作傷害而降伏敵方的將軍寶；唸“寶藏瓶”時，觀想東北上空滿布著以如意樹枝嚴飾，並能取出一切受用的寶藏瓶。

唸“嬉女”時，觀想東南上空有不勝枚舉的嬉女，身體呈白色，兩手持五股金剛置於腰間，並分別展現出各種曼妙舞姿；唸“鬘女”時，觀想西南上空充盈著姿態萬千的鬘女，身體呈黃色，兩手持珠鬘；唸“歌女”時，觀想西北上空身體呈白紅色，兩手彈奏琵琶的歌女布滿視野；唸“舞女”時，觀想東北上空遍布著婀娜多姿的舞女，身體呈綠色，兩手持三股金剛，並跳著輕盈美妙的種種舞蹈。

再從東南開始：唸“香女”時，觀想東南上空有不計其數馨香環繞的香女，身體呈白色，手持香爐；唸“花女”時，觀想西南上空花團錦簇的花女重疊而布，身體呈黃色，手持花瓶；唸“燈女”時，觀想西北上空豔光四射的燈女井然而列，身體呈淺紅色，手持明燈；唸“塗香女”時，觀想東北上空千嬌百媚的塗香女蜂舞並起，身體呈綠色，手持塗香。所有的供養天女都應觀

想為：身體為立式，並圓滿一切裝飾，明豔照人、婀娜多姿，猶如祥雲般聚積，並變幻無窮地展示著能令生起無漏大樂的各種嬌媚姿態。

然後唸“日”時，在東方再內側放置一堆供品，觀想一輪熾熱光芒朗照十方的杲日；唸“月”時，在西方再內側放置一堆供品，觀想一輪清涼光輝朗照十方的明月；唸“珍寶傘”時，在南方再內側放置一堆供品，觀想南方上空充滿了無數寶傘，均以黃金為柄、如意寶為頂、天錦為蓋，具有珍寶嚴飾；唸“尊勝幢”時，在北方再內側放置一堆供品，觀想北方上空以五彩天錦作成、如意寶為頂、黃金為腳、能勝伏對方的尊勝幢繽紛羅列。

如果前面供養時將自己一方作為曼茶盤的東方，則從此時開始，要將基盤的東方朝向供養境，並在整個曼茶盤的各處遍撒供品，再將寶頂置於盤上，雙手十分恭敬地持盤舉於自己心口處。唸“人天受用”時，觀想須彌山和四大部洲上空充滿了無數八吉祥、輪王七寶、五妙欲等各種人天受用的供品。

以上合計為一個四洲世界，一千個此種世界，外以鐵圍山圍繞，即是最初小千世界；一千小千世界，外以鐵圍山圍繞，即是第二中千世界；一千中千世界，外以鐵圍山圍繞，即是三千大千世界。在整個三千大千世

界中，觀想有十億日月四洲，並觀想三千大千世界放出百束光芒，一一光端出現量如三千大千世界的寶蓮，每一蓮上又現一個如上的大千世界，每一大千世界又放百束光，光端現蓮，與前相同……，直至最後遍滿整個虛空。

所有供品都是如夢如幻，宛如彩虹一般，並且為一切眾生所供養。這樣以極其虔誠恭敬之心對供養境作供養，並祈禱供養境：願供養境加持我，能以此功德圓滿自他所有眾生之資糧，遣除一切罪障，獲得佛之三身。

## (五) 頓然斷除四魔 ——積聚古薩里

古薩里意即乞丐，除三想（吃飯、大小便、睡覺）外完全放棄世間瑣事，在寂靜處唯一修習禪定的人。他們沒有任何財物可資供養，唯有以自己的身體依靠觀想來做布施、供養。

古薩里修法即施身法，也就是斷法。何謂斷法？斷法指的是所斷四魔，能斷方便與智慧，尤其指般若智慧。施身法的本體是般若智慧，它是顯宗與密宗融合的法門，又稱為正法斷魔法。這個修法是一個強而有力斷除四魔以及特殊積累資糧的法門，故而本傳承於五加行中，安排了一個極其簡略的修法。在《心性休息》中是把古薩里放在上師瑜伽中，而此《遍智妙道》中則放在供曼茶羅之後。

**斷魔法分四個部分：一、斷境；二、所斷；三、能斷；四、如何斷。**

### 一、斷境

譬如砍樹，一砍下去樹立即應聲倒地，那個地方即是境。同理，我們主要斷的是牽連，牽連斬斷後住於沒

有任何分別、執著的境界中，也就是法界本性菩提心當中。這是聖者菩薩所居之處，是三解脫門的自性（生無因、果無願、自性空），也就是說安住於無造作、無分別的境界。若能安住於這樣的境界當中，則無四魔行走的空間，如虛空般平等。

## 二、所斷

所斷的是牽連。什麼是牽連呢？比如，漁網可以網魚，四魔就如同漁網一般，它的根本為我執（傲慢魔），有了我執則其他三魔自然連接，若不斷除它，就好像被漁網網住的魚無法脫離般。總之，所斷的就是四魔的牽連。

就顯宗的角度而言，四魔是指：所死——蘊魔；能死——煩惱魔；死亡的本體——死魔；障礙解脫者——天子魔（放逸、散亂）。

所有的魔歸納起來即為：蘊魔、煩惱魔、死魔、天子魔四種。通常我們會認為：所謂的魔，就是齜牙裂嘴、張牙舞爪，非常可怕的样子。其實，這只不過是四魔變現出來的諸多相貌中的一種而已。實際上，四魔有時顯現的樣貌非但不可怕，相反的卻非常可愛、討喜，尤其是天子魔。總之，無論它顯現出來的樣貌是可怕的抑或是可愛的，凡是能障礙我們解脫、成就的就是魔。

為什麼稱之為魔呢？意思就是能傷害眾生。四種魔帶來輪迴中無量無邊的痛苦，同時障礙我們獲得究竟的安樂——解脫涅槃。下面一一說明四魔：

## 蘊魔

所死的是什麼呢？蘊魔。輪迴中的一切痛苦——生、老、病、死、……等等，是從哪裡產生的呢？五蘊。如果色、受、想、行、識等五蘊不存在的話，則一切痛苦的根源或者它的基，又或者是它的所依就不存在。所以所有的痛苦是能依——像房子裡的人一般，所依——像房子一般。痛苦的基或者所依是什麼呢？色、受、想、行、識這五蘊，如果成立了這五蘊之後，它就成為一切輪迴的根源，一切痛苦的所依。為什麼稱五蘊為魔呢？因為有了它，所依的基就成立了，如是就產生了輪迴中的一切痛苦，所以稱其為魔。

## 煩惱魔

煩惱若細分則有八萬四千種，歸納起來則為五毒（貪、瞋、癡、嫉妒、傲慢），再歸納則為貪、瞋、癡三毒，若再加歸納則為非理作意。什麼叫作非理作意呢？就是執著蘊為常、樂、我、淨，這個就叫做非理作意。這樣非理作意的我執、我見，能產生煩惱——貪瞋癡等眾多分別妄念，因此造作種種不善業。又因為業力使

然，不由自主地投生輪迴飽受痛苦，然後不由自主地邁向死亡，所以稱為能死——煩惱魔。

## 死魔

死亡的本體又是什麼呢？死魔。死魔有粗、細之分。粗的死亡是什麼？比如：我們有生必有死，這是自然的規則，所以，一切眾生都沒有絲毫自主權，必定會死。細的死亡是什麼呢？就是法性之無常，萬物都是剎那剎那間生滅變異，都是無常的，這就是無常的自性，也是痛苦的行相，所以稱為死魔。

## 天子魔

凡是障礙我們獲得解脫的放逸、散亂，這就是天子魔。天子魔如影隨形般地時時跟著我們，令我們一直隨著外境——色聲香味觸打轉。天子魔就是他化自在天的天子顯現的，也就是魔王波旬及其眷屬。在世間化現為非常漂亮、妖嬈的女人誘惑行人，障礙出家人持戒；或是以非常珍貴的東西來引誘人，令退失道心。修行人最不容易過的就是此關。

上述是從顯宗的角度來解釋四種魔，以下從密宗的角度來解釋：能給眾生帶來無邊痛苦的因素有很多種，歸納起來則全包含在四魔裡面，若能斷除這四個障礙則如同在戰場上大獲全勝一般，立即斷除所有的魔。

瑪吉拉準智慧空行母（施身法祖師）曾說：“必須要斷除有礙境的牽連，斷除無礙意之牽連，斷除喜樂執著的牽連，斷除傲慢我執的牽連。”所有施身法的修法都涵蓋在這四個要點裡，要斷的就是有礙魔、無礙魔、喜樂魔、傲慢魔四魔，這四種魔最後都涵蓋在傲慢魔裡面。傲慢魔是什麼呢？就是我見、我執。

眾生為何被魔王所困，往下墮落？因為我們有一個非常強而有力的分別念的牽連，所以必須要斷除這個。它牽連的是什麼呢？它牽連心性無分別，意思是說心的本性是無分別的，但是一牽連就變成有分別了。就勝義的角度來講，心的本性從來就沒有被牽連束縛過，也就是無縛、無解，從來就沒有被束縛過，那自然就不可能有一個解脫，但是由於分別念強烈的緣故，現象上顯現牽連而被束縛。譬如，雲遍布虛空當中，虛空為雲所遮蔽，以致看不見虛空；同樣的，牽連遮蔽了我們無分別的本面目，致使我們無法親見本來面目。換言之，牽連的對境是我們的心性，牽連遮蔽我們心的本性。

### 有礙魔

誰在牽連？四魔在牽連。如何牽連？有礙魔把我們的心與境連接而牽連。也就是說我們的心執著對境，心為外境所轉，這稱為有礙魔。有礙魔是什麼？外境上

的傷害，如水災、火災、地震，猛虎、毒蛇、野獸、戰爭、……等等天災人禍，邪魔、外道的障礙，外境上所顯現的一切都是有礙魔。即外境的地神、鬼神、地水火風、疾病、災難等。有礙魔將我們的心與境銜接而牽連，一旦牽連我們的心為外境所控制、影響的話，就開始造作眾多貪瞋癡的業，帶來種種恐懼與痛苦。

### 無礙魔

無礙魔是什麼呢？是內心之傷害、內在的五毒煩惱等，若再細分則有八萬四千種煩惱，這些都是無礙魔。無礙魔如何牽連呢？它不像有礙魔有特殊的對境（於親生貪，於怨生瞋），它沒有特殊的對境，剎那間由心中生起的分別念，沒有立即捨棄，特別執著它，就這樣牽連了。因為生起分別念沒有讓它自解脫而執著的緣故，於是產生、增長種種的煩惱。

### 喜樂魔

喜樂魔是什麼呢？喜樂魔是執著的牽連。對任何人、事、物有所執著則立即被束縛無法解脫，這關較不容易過。比如，於寂靜處禪修的時候，生起：我的上師比其他的上師好；我的修行訣竅較其他人殊勝；我的修行境界比其他人高；……等等的歡喜，如此一來就被束縛了。另外，在禪定的時候稍稍獲得一些暖相，或一些

得定的徵兆，對於這些暖相、徵兆特別執著、貪愛，這就叫作喜樂魔。一般的鐵索固然會束縛我們，但是金索也同樣會束縛。過去，印度有一個修行人在山中靜處閉關，於是四魔聚集一處討論如何製造違緣來障礙他修行。其中，有礙魔說：“好，我去顯現各式各樣的痛苦嚇阻他，讓他逃出山洞，則他的修行就會中止。”無礙魔說：“我進駐他的心裡讓他生起強烈的貪瞋癡，尤其是瞋恨。”傲慢魔也說要進入他的心中來擾亂他。最後，喜樂魔說：“你們都沒有辦法，因為他太精進了，如果以強烈的外境來干擾，他反而會特別小心，一生起貪瞋癡的時候，他會特別注意，因為他知道這些都是違緣，所以你們都沒有辦法。不如由我來，你們協助我！”薩哈日阿尊者聽到他們的討論，就告訴那位修行人要小心會有喜樂魔的障礙，於是修行人更加用功。一日，喜樂魔進入他的壇城，當晚他作了一個夢，夢見了本尊對他說：“善男子啊！善男子！你已經獲得了不共的成就，所以明天會有一位很漂亮的空行母來見你，他是賜給你你悉地（成就）的明妃，你若娶作明妃，一定會獲得不共的成就。”第二天早上醒來，他非常高興，因為本尊已為他授記。然後喜樂魔就化現為一位非常漂亮的女孩去見那位修行人，修行人以為遇到了俱生的空行母，女孩對他說：“我是你具緣的空行母，如果你娶

我為明妃，即身就能成就。”他以為昨晚夢中本尊已為他授記，於是就和女孩一起走了。他本以為：結婚後可以既不放棄修行，也不放棄這個漂亮的女孩。誰知道，他的修行卻愈來愈退步。當上師要他完全放棄女孩時，他竟然難以割捨，心中的貪瞋癡愈來愈強烈。最後，他的心中生不起任何出世間的慈悲智慧，世間法方面也一事無成，變成一個乞丐。這就是喜樂魔的障礙。

不用說我們這些凡夫，過去，巴珠仁波切初學的時候去險處閉關修施身法，臨走時上師告訴他這次冒險犯難的關很不容易過，於是他非常小心。剛去的時候，雷電交加、降下冰雹，他想：上師交代這個關很不容易過，是不是有礙魔作障礙，我會不會被雷打死？之後，下了一點細雨，藍天無雲，顯現了彩虹；往險處的路上，又遇到一個婦女擠牛奶、提了滿桶的牛奶，他想：一切似乎都蠻吉祥的，應該沒有問題。到了險處後，做了引起鬼神作障礙、擾亂的種種觀想，也沒有任何事情發生，顯得很平靜。下山後，他向上師一一稟報。上師說：一開始，起了怕被雷打死的念頭，就沒有過傲慢魔的關；之後，見到彩虹、擠牛奶的婦女生起歡喜心，又沒有過喜樂魔的關。總之，自己覺得修行有點進步、有點滿意的時候，這就是喜樂魔，絕對不可以貪著。

## 傲慢魔

前面三個魔的根本就是傲慢魔。傲慢魔是指有一個強烈的我執，諸如別人對我們說些不悅耳的話，立即生起強烈難受的感覺，這就是我執。將這個我視為真實的、不變的，有這樣一個強而有力的我執來牽連，這就是一切魔的根源。剛才我們講所緣的對境五蘊——色受想行識，實際上根本沒有一個我，不論從色上去找、受上去找，都找不到一個我；色受想行識怎麼去觀察都找不到一個我。所依的對境五蘊上沒有我卻執著為我；根本不存在一個我所，卻執著為我所。一旦‘我’產生的時候，就有屬於我的——我的親戚，我的東西，隨之產生了這樣的執著。

所以，我們在斷魔時要從根除我執著手，如果我們根除了我執，則其他三魔自然而然會消滅，譬如：砍樹時，只要將樹根拔除，則其枝葉自然倒下，無需一枝一枝砍斷，所以最主要的是要斷除我執。或者是把火滅了，煙就自然滅了。所以所有世間法中破壞我們、傷害我們最大的是什麼呢？就是我，我執。所以佛教裡特別強調無我的智慧，因為生死輪迴一切的過患中最根本的就是我執。斷法中所斷的尤其就是傲慢魔。

### 三、能斷

能斷的方法有兩個：一個是方便，一個是智慧，以方便、智慧來斷除。小乘的聲聞、緣覺雖然是出世間法，但是他們的方便與智慧比較狹小，所破的是比較粗的魔，所以他們雖然獲得解脫，但是還沒有斷除較細的無明習氣地。密宗裡面講細的死魔：無明習氣地，意自性的身，無漏之業以及不可思議的死亡，這個細的死魔不會障礙解脫，但是它障礙成佛。這些都是聲聞緣覺尚未斷除的，所以他們不能成就正等覺佛的果位。大乘菩薩則是一切粗與細的魔皆要斷除，進入密宗的修行人也是一樣的。不過，顯宗與密宗在斷除四魔的斷法方法上有所不同。

如何以方便斷除我執呢？首先，我們要了解我執的過患。從無始以來一直到現在，因為我執的關係，我們生生世世受了多少的苦，這一切痛苦的根源就是我執。那現在我們該怎麼辦呢？還要繼續在輪迴中受這樣的苦嗎？如果我們不願意再繼續受苦，不願意再流轉輪迴，那該怎麼辦？那就要努力放棄我執。如過再不捨棄這個我執，則我們的痛苦依然無盡，輪迴也依然無盡。所有過患的根源都是我執，所以我們要了解我執的過患。

其次，要了解菩提心的利益。如意寶般的菩提心帶

給我們暫時的人天善趣的果報；菩薩道上無量無邊的功德；究竟成就正等正覺佛的果位。

我們在了解我執的過患、菩提心的利益後，就要想方設法令我們的心相續當中生起菩提心。生起菩提心的方法，在前面發菩提心的部分已經講到四無量心的修法，還有菩提心的學處裡面“自他平等、自他交換、自輕他重”等等的菩提心的觀修，透過這些修法來根除一切所作所為都為自己打算的自私自利的心。

總之，我執指的就是傲慢魔。如果你根本不了解斷除傲慢魔的意思，一味在外面的現象上執著為鬼，執著為魔，執著這個、執著那個，則又落入執著。實際上，關鍵不在外而在自己的內心。但是有很多人根本不知道修斷法的意義而認為是在抓鬼、殺鬼。還有一些人修施身法時，眼睛張得很大，大聲喊：吽吽！呸呸！好像非常有法力的樣子，臉上現起非常忿怒的相。這就是很多高僧大德所講的——根本不懂施身法的含意，只想在外境上找鬼找魔，然後殺它、降服它。這種人擾亂人心，也擾亂鬼神。三更半夜敲鑼打鼓，他一吹號，狗跟著叫，得罪了很多的鬼神，這是最下等的斷法行者，稱之為如狗吠般的行者。

第二個是以智慧來斷除。執著五蘊和合為我的我見要如何來斷除呢？以證得無我的智慧來斷除。無我的智

慧就如鋒利的寶劍一般，除了無我的智慧以外是沒有任何東西能斷除這個我見為基礎的迷惑之網。首先，以般若佛母的智慧來斷除，即直指般若的涵義。這個並不容易，所以我們一定要學習中觀般若空性智慧，這是斷除我執不可缺少的。沒有比這個還重要的，所以要了解直指般若佛母的涵義，也就是“離一切戲論邊的空性”。以密宗的角度來說，就是“直指心的本性”，心的本性是指般若佛母。理解直指般若佛母的涵義之後，要保持這個狀態，這就是修。然後透過行為如敲鑼打鼓等，若善用的話也能發揮一些效用。

我們在這裡以較容易理解的方式來講，我執是如何產生的呢？我執所緣的境是蘊，五蘊和合執著為我。我在哪裡呢？我們分別觀察五蘊，將色、受、想、行、識分開觀察時，我在哪裡？色、受、想、行、識上一個也找不到我。五蘊就像一根花繩，在經常有蛇出沒的地方，沒有燈光的夜晚，它彎彎曲曲的形狀乍看之下以為是一條蛇，因為沒有燈光，繩子又是花的，附近又有蛇穴，這樣的情況下，繩子執著為蛇，於是產生了恐懼；同樣的，我們將五蘊和合執著為我也是如此。一旦通達了人無我，就如同開燈一般，燈光一亮很清楚地看到只是一根繩子，這個時候所有執著為蛇的恐懼都消失了；同理，我們透過修習人無我，清楚了知五蘊都是無常

的、不真實的，實際上根本沒有一個我，我是假立的。另外，一根繩子，把它分解之後就變成一大堆的線，而不是繩子了，再將線一根一根拆開的時候，線也不成立了，最後通達法無我的時候，五蘊完全空了，最後完全是空性。這裡講的就是，我們把五蘊和合執著為我，這就是我們所要斷的魔。所以要抉擇這一切都是無基離根的空性。本來施身法的見解就是以心經、般若經為基礎，最後這種空性連言語也無法表達，超越了一切戲論，這就叫作般若波羅密多。

#### 四、如何斷

所有的對境（能境、所境），若能通達任一境都是無實有、無自性，都是空性的真理，親見萬物一切都是無自性如虛幻一般，則能見——心上的執著自然就斷了。輪迴就是境與對境不斷牽連而產生的，若外境都如虛幻一般，照見五蘊皆空則能境——心的執著與分別自然就會斷除。

所取的境、能取的心，二取的行動沒有消融於法界之前，有礙魔等所顯現的境象是無法斷除的，雖然現象無法斷，但是我們要了解‘現而無自性、無實有’。如果對‘現而無自性’的東西我們執著為實有，則我們立即就為魔所束縛了。了解這個道理以後，我們對於所現

的任何一個相都不要執著。了解‘現而無自性’的道理而不執著，則可斷除牽連，這稱為道的斷法。最後當修行的功夫純熟後成為自然而無造作的狀態，那時所有現象上的執著自然而然就解脫，這稱為大法身平等之果。

前面所講為斷境、所斷、能斷、如何斷，牽連、何為牽連、如何牽連。接著這裡我們要講如何來斷除這些牽連呢？

所牽連的四種境上，如果有所執著則為四魔束縛，所以一定要了解四種對境是無自性的，無實有的如虛幻一般，一定要建立這樣的定解是非常的重要。施身法儀軌中喊的‘呬’，呬是斷除，把境與對境的牽連斷除，喊‘呬’的時候立即斷掉，斷掉後安住於平等的狀態中。施身法是立即、瞬間斷除四魔的方法，所以喊一聲強而有力的‘呬’把我們的心與外境的牽連直接切斷，無分別平等的狀態中安住，這就是斷除牽連的方法。若能這樣斷除牽連的話，永遠不會受到四魔的困擾，這也可以說是‘四魔為道用’。如何為道用呢？

在梵文中‘嘛、惹、那’的意思為魔。“魔，未證間攝過失；證悟後攝功德。”魔，若未能證悟、未能了解，則攝集很多的過失；證悟後則攝集功德。如果了解四魔為道用時，實際上它不是魔。

若能斷除無礙魔，則它開啟無量無邊的功德之

門——內的苦樂平等，外的輪涅平等，所以不是魔。

透過有礙魔，則協助我們——修行獲得暖相，禁行獲得力量，證悟獲得把握，帶來很多神通與神變力，亦成為利益他人的協助。如前所言，若了知四魔是無自性的，則帶來很多的功德利益。所以不了悟則攝集過失，證悟後則攝集功德。

透過傲慢魔則對內的修持獲得把握，修行上也生起暖相，修持上也獲得力量，如果沒有傲慢魔的話則斷法的訣竅也沒有了。對剛入門修學斷法的初學者而言，必須要有一種傲慢，違緣障礙產生時，於空性的正見中安住，能捨一切，包括自己的身體、血、肉都可以捨掉，修持上要有這樣的把握，這也是一個傲慢，要非常的勇敢。

喜樂魔，換一個角度來講，當你正在修施身法的時候遇到不愉快的境，例如生病等很多違緣障礙的時候，生起歡喜心，這也是一種喜樂魔。為什麼呢？因為你遇到的違緣障礙，依止這些違緣障礙來積累資糧、清淨罪障，以此消盡了罪，成就上也發揮了很大的效力，道上的障礙也消除了，以違緣為道用最後獲得圓滿的菩提。

所謂的以四魔為道用，基本上就是如此的。

施身法裡面還有些殊勝的法，四雙、八殊勝等等。八殊勝中提到，修斷法像雪山般，下雪是白色的，不下

雪也是白色的，同樣的施身法的斷法行者，有廣大的聞法智慧最好，若沒有也沒有關係。

施身法正行的部分就是正式去修習施身法。正式修習施身法的行者需要具備一些條件：心相續當中最起碼要生起空性的智慧；曾接受過施身法的灌頂；清淨的守護三昧耶戒；見解與修行上面也稍有成就；禪定也稍有暖相（得定的徵兆）。若不具備這些，至少施身法的持咒、施身法中生起次第部分，也要獲得一些穩固。這樣的修行人正式去施身的時候要冒險犯難，意思是說要故意去經常鬧鬼的地方，尤其要到非常險惡的地方，如，墳墓、鬼神隱藏的地方，以各種方法來激怒鬼神。在這個時候，被激怒的鬼神就製造違緣作障礙，令行者在面臨種種恐懼、違緣的考驗時，當下能夠破除強烈的我執而回歸自性為目的。因為障礙出現的時候會感到恐懼，當我們在非常恐懼的時候，所有的分別念都會息滅，那時只剩下赤裸裸的本覺，也就是我們心的本性，除此之外，沒有任何的分別妄念，這個心的本性就是般若智慧。此時一定要認識清楚，如果你能認識它，並保持在這個狀態的話，則所有的恐懼自然解脫。這就是所謂的“冒險犯難”。透過這樣的方法，將所有的違緣障礙都轉為成就，所有的凶兆都轉為吉祥。

此時不可以修上師相應法，因為若起修時先修了上

師相應法，則靠上師加持的緣故鬼神不會做障礙。一開始把自己的身體觀想為一個金剛杵，上面發出如雷吼般聲響的熊熊火焰，掉落到鬼神所居之處，燃燒鬼神的處所，就這樣去激怒它們，如此才能令它們使盡渾身解數製造違緣障礙，此時我們有一個使命——接受它。透過這樣的訓練有什麼利益呢？有兩種利益：自利和他利。自利方面，未曾證悟的智慧讓它生起；稍稍生起的發揮效力。他利方面，對眾生具有大慈大悲的菩提心，先了知所有的鬼神都是我們的母親，這叫做知母；知母之後念恩，接下來以報恩的心態將自己的身體布施給它們，為什麼要這樣做呢？因為鬼神都喜歡新鮮的血肉，先把自己新鮮的血肉施給它們吃，然後慢慢、慢慢地為它們說法，把它們引入正法當中，這就是他利。

有些鬼神比較溫和，就以寂靜的方式來教導它們；有的非常惡劣、非常兇猛的厲鬼，不容易降服，沒有辦法快速地引入正道，此時以大慈大悲的心外現忿怒相。為什麼諸佛菩薩有很多很多的忿怒相，原因就在這裡啊！大慈大悲現忿怒相，進行一些勇猛的事業。

譬如：父母親都是非常疼愛小孩的，一開始給孩子吃的、穿的、玩具等，以溫和的方式來教導他，但是若他仍不聽話，那時候就得以嚴厲的態度來指正他。父母責罰小孩，並不是因為父母對孩子沒有慈悲心；同樣

的，現在我連我的血肉都給你了，如果用這樣溫和的方式都不管用的話，那就只好用威猛的方式來調伏你。要進行這種威猛事業的人，必須是已經斷除了傲慢魔的人。唯有斷除了傲慢魔我執的人，才有資格調伏其他的眾生，否則連自己的傲慢魔我執都沒有斷除，你怎麼調伏險惡的鬼神呢？沒有辦法。所以一個斷除了傲慢魔的瑜伽行者，首先以大悲心來駕馭這些鬼神，然後以大智慧來威懾。如是，以慈悲心先將所有鬼神都當作自己的父母，也就是先修知母、念恩、報恩，以這樣的發心動機，然後希望這些如母的鬼神眾生遠離苦因及苦果。

所以正式施身法時觀想自己是金剛忿怒母，以強而有力的大悲心顯現為金剛忿怒母。觀想金剛忿怒母之後，還必須要有空性的見解，也就是了知：所度的、能度的、度化的事業這三輪都是平等的，都是空性的。也就是我們所度化的這些鬼神、能度的自己、還有降服之法都是空的，都是遠離一切戲論邊的空性。心安住於此三輪平等的般若見中，則自然威懾一切鬼神，一切二取的法都威懾於法界當中。意即你不用特別去殺它、抓它，所度化的眾生、能度的自己、度化的事業三輪本體都是平等的，這是般若智慧的見解，在這個見解當中你的心若能自然安住，則自自然然威懾了一切鬼神。譬如，一個國王在王位上，他自然威懾了國境內的所有百

姓；同理，在三輪體空、三輪清淨的見解上安住的話，自自然然就降服了一切魔眾。

這時對自己的身體沒有任何的慳吝、執著，“邪魔、外道、鬼神，你們需要我的身體，我就施予你們，你們如何運用，就給你們運用吧！”完全施捨給鬼神的時候，就真正的斷絕了蘊上的執著。

接下來看儀軌。首先觀想皈依境，與前面修曼荼羅是一樣的，觀想起來之後，再把對我們修行做障礙的邪魔外道及六道眾生剎那間全部都觀想起來。然後，

ཕུལ་ལྷུས་གཅེས་འཛིན་བོར་བས་སྣ་བདུད་བཅོམ་མེད།

ཏྲ 律吉增磨 真拉杜特册 木

吓 捨棄愛身執著毀天魔

སེམས་ཚངས་པའི་སྒོ་ནས་དབྱིངས་ལ་ཐོན་མེད།

森 木 倉 畢 果 木 揭 拉 否

心識由梵穴出入法界

འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ་ཁྲོས་མར་གྱུར་མེད།

契 達 瓦 格 杜 特 册 木 慶 瑪 噶 噶

成為忿怒母摧毀死魔

གཡས་ཉོན་མོངས་བདུད་བཅོམ་གྱི་གྲུག་གེས་མེད།

耶 紐 蒙 杜 特 册 木 哲 伊 瓦 給

右持彎刀摧毀煩惱魔

གཟུགས་ཕུང་བོའི་བདུད་བཅོམ་ཐོད་པ་བྲེགས།

俗 𣎵 磁 波 杜 特 册 本 托 特 巴 集 𣎵

斬斷顱蓋摧毀色蘊魔

གཡོན་ལས་བྱེད་ཚུལ་གྱིས་རྣམས་ཐོགས།

雲 𣎵 借 特 簇 𣎵 吉 班 達 托 𣎵

左手以事業印持顱蓋

སྐྱ་གསུམ་གྱི་མི་མགོའི་སྐྱེད་ཕུར་བཞགས།

𣎵 孫 本 吉 啓 貴 吉 布 𣎵 夏 𣎵

置於三身人頭之炷上

ནང་སྟོང་གསུམ་གང་བའི་བམ་རོ་དེ།

囊 𣎵 孫 本 剛 威 邦 若 迭

彼中屍身滿三千大界

ཨ་ཕུང་དང་ཉི་ཡིག་གིས་བདུད་ཅིར་བཟུ།

阿 通 當 杭 耶 𣎵 格 以 杜 特 則 𣎵 秀

為阿杭字所融成甘露

འབྲུ་གསུམ་གྱི་ལུས་པས་སྤངས་སྤེལ་བསྐྱར།

竹 孫 本 吉 奴 以 粵 江 具 𣎵 究 𣎵

以喻阿吽咒力淨增轉

“呬”有外、內、密三種涵義：密勒日巴尊者說：集中散念為外之呬；解除沉迷本覺為內之呬；安住本然

為意之呬，如所說般，將我們散亂的分別念集中在一起乃外之呬；明覺尚未現證之迷惑者，從迷亂當中醒悟過來乃內之呬；心安住於實相本然當中乃真實意之呬。簡而言之，喊呬的目的是將所有的分別妄念集中且斷除於光明本性中，安住在這個境界當中。能夠做到這樣，則我們喊呬的效果已經達到了。有些沒有正知見的人，認為喊呬是為了降服魔眾，於是雙眼暴睜，聲嘶力竭地大喊“呬”。如果不了解呬的含意亂喊的話，反而會帶來負面的影響。

“呬 捨棄愛身執著毀天魔”，在此喊一聲“呬（ཕྱེད་）”，立即捨棄貪愛自己身體的分別執著，那就是毀天魔。所謂的天魔即放逸天子魔，就是散亂與放逸的心，它障礙我們解脫及一切智的果位。在顯宗來講，外在所顯現的相就是他化自在天的天子，這是一個象徵，它代表著眾生散亂、放逸的心，密宗稱為欲望魔。這裡毀滅天魔，就是將所有的分別妄念、散亂都斷除於本性法界無戲論當中。

“心識由梵穴出入法界，成為忿怒母摧毀死魔”，之後，觀想心識為白色如綠豆般大小的明點，從梵穴出去進入虛空，安住於法界與我們的本性合一無二的平等當中，摧毀了死魔。因為，法界當中不存在一個死亡，死與不死都不存在，超越了生死。何謂死魔？以粗的角

度而言，外器世間內有情眾生，有生必有死，這是自然的規律，所有的眾生皆同，都是死路一條，任何人沒有權利不死，因為會死，所以帶來很多痛苦；從細的角度而言，一切萬物都是剎那間、剎那間在變化當中，都是無常的，無常是一種痛苦，所以剎那變化的自性也是一種痛苦，這種剎那的變化也是一種死亡。

“右持彎刀摧毀煩惱魔”，在法界本性中，剎那間本心變成為智慧空行黑忿怒母，起舞之站姿、右手揮彎刀於空中，左手持充滿血的嘎巴拉（頭蓋骨）於胸前，右耳旁有一黑色豬面發出吼聲，具足所有忿怒裝束。黑忿怒母右手持彎刀，乃摧毀煩惱魔的象徵。

“斬斷顱蓋摧毀色蘊魔”，觀想神識經過中脈道從梵淨穴完全出來後，自己的身體立即變成一具屍體而驟然倒地。並觀想此屍身已不像往日的身體那樣，而是極為龐大肥壯滑膩潤澤的，大小等同於三千大千世界。再將自己觀為瑪吉黑怒母右手用彎刀向自己那個屍體的白毫間一指，顱蓋立即斷掉。

“左手以事業印持顱蓋，置於三身人頭之灶上”，事業指進行上供下施的事業。又觀想忿怒母左手拿起那個顱蓋放在三個人頭支起的灶上，額頭朝向自己。顱蓋非常廣大，等同於三千大千世界，置放於三身人頭的灶上。此灶可分為外、內兩方面來解釋：內，法、報、化

三身；外，是三個像須彌山般大的人頭的灶。

“彼中屍身滿三千大界”，右手又用彎刀挑起屍體完全放在顛蓋內。自己的屍身以彎刀一塊一塊的切下放在容器裡，鋪滿整個容器，這屍身大小也等同三千大千世界。

“為阿杭字所融成甘露，以喻阿吽咒力淨增轉”，顛蓋的下方有一個“短阿（२）”，代表智慧火咒，亦是智慧火的根，這個短阿燃起了智慧的火，將顛蓋裡的屍體溫暖了起來，顛蓋的上空有一個白色的“杭（॑）”字，杭的頭朝下，杭也是大樂智慧的自性，所以“杭（॑）”字降下甘露，降到容器中，之後以‘喻阿吽’三咒力，喻代表諸佛的身，阿代表諸佛的語，吽代表諸佛的意，透過以持誦喻阿吽金剛咒的能力來淨增轉。唵

‘喻’時：容器中所有不清淨之物，都轉變成藍紅色的氣體排除在容器的外面，將裡面之物完全轉化為清淨；唵‘阿’時：將所清淨之物增長為不可思議無量無邊的智慧甘露，遍滿整個虛空、法界；唵‘吽’時：本體是智慧的甘露，但是形象上是一切所求之物，即六道眾生、冤親債主他們需要什麼就變現成什麼，本體是智慧甘露，所顯現的相為各式各樣的受用，這種顯現也是無量無邊等虛空遍法界的，亦即虛空中之供養雲。

ཨོ་ཨུཾ་ཧྲཱིཾ་

嗡阿吽

嗡阿吽

然後盡力持誦‘嗡阿吽’，一邊口中不斷地念誦“嗡阿吽……”，然後在自己的心中也變化出無量無邊的供養天女。

ཅི་རུས་མཐར་ལ།

如此盡力念誦後，再誦：

པར་ཅུ་ཡར་མཚོད་ཡུལ་མགོན་གྱི་ཐུགས་དམ་བསྐང་ཅུ།

ཏཱ་ཤཱི། 雅 秋 特 日 了 諱 吉 突 瓦 丹 本 剛

呬 上供滿足對境貴客意

ཚོགས་རྗེས་ནས་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཅུ།

措 瓦 作 瓦 本 秋 瓦 不 屋 竹 卜 托 卜

圓滿資糧獲勝共悉地

མར་འཁོར་བའི་མགོན་མཉེས་ལན་ཆགས་བྱང་ཅུ།

瑪 叩 威 諱 注 嵐 恰 瓦 江

下施令眾歡喜清宿債

ལུང་པར་དུ་གཞོད་བྱེད་བགེགས་རིགས་ཚམས་ཅུ།

恰 特 巴 杜 諾 特 借 特 給 瓦 熱 瓦 曾 本

尤令作害魔眾悉飽足

ནད་གདོན་དང་བར་ཚད་དབྱིངས་ལྷ་ཞིེ

那特敦當已 恰特央素夕

息滅病魔障礙消法界

ཉེན་ངན་དང་བདག་འཛིན་རྩལ་དུ་བཟླགསེ

間索當達 增杜 杜拉 克

摧毀一切惡緣及我執

མཐར་མཚོན་བྱ་དང་མཚོན་ཡུལ་མ་ལུས་ཀྱིནེ

塔日秋特嘉當秋特猶了瑪律哀

一切能供所供及供境

གཤིས་ཚོགས་པ་ཚེན་པོར་མ་བཅོས་ལྷེ

悉佐 克已 千汲瑪 克阿

本性無作大圓滿中阿

接著，於自己面前的虛空中觀想有一柔軟舒適的寶座，大恩根本上師安坐其上，其上方乃根本傳承上師，中間是本尊聖眾。於顛蓋口對面的虛空中觀想吉祥怙主七十五尊等智慧和業力（世間）所成的護法神以及地方神、土地神等，於其下方大地上觀想八萬四千種魔眾、十五種小兒惡鬼等魔眾為主客（上供的對境就是三寶，下施的對境就是冤親債主魔眾等等）的三界六道之一切眾生如日塵般密集。

“上供滿足對境貴客意，圓滿資糧獲勝共悉地”。這兩句為上供，在自己的心中變化出無量無邊的供養天女來上供，以所有的智慧甘露來作供養。上供的對境就是：恭敬的貴客——上師、三寶、三根本；功德的貴客——護法。

復次觀想上方所有的根本傳承上師，佛菩薩眾全部用具金剛管之舌吸引甘露的精華後享用，從而自己圓滿了資糧，淨除了罪障，所失誓言也得以清淨，獲得了共同殊勝成就。

又觀想中間的本尊四續部六續部諸尊眾，以各自持有標幟（法器）之舌，即具有空心的金剛（金剛部）、法輪（佛部）、珍寶（寶部）、蓮花（蓮花部）、金剛十字架（如十字金剛杵，事業部）等吸引甘露之精華後享用，從而自己圓滿了資糧，淨除了罪障，所失誓言也得以清淨，獲得了共同殊勝成就。

又觀想空行、勇士、護法吉祥怙主七十五尊等以具日光空管之舌吸入甘露的精華而享用，從而自己圓滿了資糧，淨除了罪障，遣除了一切修持菩提妙法的違緣障礙，增上了一切順緣、所欲的妙善資糧，這是上供素齋。（即白齋，齋有白、紅、花、黑四種，這裡講的只有白與花二種。）此處為素的供養，素的供養是什麼呢？——無量無邊的無漏的甘露。

復次觀想從沸騰的甘露蒸氣中散發出沐足水、鮮花、薰香、酥油燈、香水、神饍、樂器、八吉祥徽、輪王七寶、幡傘、寶幢、華蓋、千輻金輪、右旋海螺等不可思議的供雲，都供養了上供對境，從而圓滿了自他一切眾生的資糧、清淨了業障，這是上供花齋。花齋是指頭蓋骨裡面沸騰的甘露蒸氣，由這些蒸氣中變化出沐足水、花、燈、八吉祥等等各式各樣的供品。

由於上供的緣故，三寶、護法的意續以無漏的安樂來滿足、圓滿了自他一切眾生的兩種資糧——福德、智慧資糧，也清淨了兩種障礙——所知障與煩惱障，獲得了共同與殊勝的成就。殊勝的成就是什麼呢？相續當中生起無誤的、不顛倒的兩種菩提心，這就是殊勝的成就。共同的成就是壽命自在、長壽，福德增長等等。心中要這樣觀想。

“下施令眾歡喜清宿債，尤令作害魔種悉飽足，息滅病魔障礙消法界，摧毀一切惡緣及我執”，下施的對境為六道輪迴的貴客。如果自己具有嫻熟的觀想能力，則將自己觀想為瑪吉黑怒母，從心間化出白、藍、黃、紅、綠五色事業空行母成百上千、不可勝數，好似日光照射下的微塵一般密布，她們將智慧顛器中充滿的無漏精華甘露施予三界六道的每一個眾生，使他們心滿意足。如果自己無有純熟的觀想能力，則將自己觀想為忿

怒母，左手將顛蓋中熬好的甘露遍灑給三界六道一切眾生，普降甘露雨，使所有眾生痛飲後心滿意足，這是下施素齋。

再觀想降下一切六道眾生各自所需求的一切資具妙雨，使他們全部歡欣滿足、稱心如意。尤其是自己從無始輪迴以來到現在，必將欠下許多宿債，此時觀想一切男女冤家債主索債般的集聚，對此按照他們各自所求如雨般降下一切受用之無盡寶藏，一切所求者皆令滿足，求食施食，求衣施衣，求財施財，……，他們各自享用後全部心滿意足，歡歡喜喜，從而了結了宿緣、償清了宿債、化解了宿怨、清淨了罪障。

此外剩餘的那些語言無力、勢力薄弱以及跛、盲、聾、啞等為苦所迫、六道的一切可憐眾生、給予他們各自所求之物：無依者作其依靠、無怙者作其怙者、……，賜與病者康復之妙藥，賜與死者起死回生之甘露，……等等，他們受用後心滿意足，遠離了六道各自的一切業感、痛苦、習氣，最後所有男眾獲得了聖觀音之果位，所有女眾獲得了聖度母之果位，從而徹底根除了三界輪迴，這是下施花齋。

“一切能供所供及供境，本性無作大圓滿中阿”，一切能供的供養支；所供的素的、葷的、各式各樣的供品；供境為上供的三寶、護法，下施的六道眾生。這些

能供所供及供境都是平等的，都是無自性的三輪清淨（所供養的對象，能供養的我，供養的本體）的境界當中安住。於遠離一切戲論本性平等無任何造作、無任何分別大圓滿當中“阿”。阿代表什麼？無生，也就是空性的意思。在這個狀態當中自然安住而放鬆，最後再迴向。

## (六) 上師瑜伽

自相續中生起證悟智慧的最究竟方便、加持之入門——上師瑜伽。

我們學佛修行的過程是聞思修，聞思修的過程當中不可或缺的就是上師的教導。過去、現在、未來三世佛都是依止善知識的教導而成佛的，所以善知識是非常重要的。

九乘中任何一乘均強調，相續中生起證悟始得解脫。小乘聲聞緣覺相續中必須生起證悟人無我之智慧；大乘菩薩相續中必須生起證悟般若之智慧，不論生起人無我或法無我之智慧，都得依靠上師的指導。尤其是舊譯寧瑪派的大圓滿傳承，更是強調上師的重要性。

首先，我們要先了解什麼是上師瑜伽？九乘中每一乘都各自有不同的依止上師的方法，同時對於上師的要求亦各有不同的主張。這裡所講的上師瑜伽是屬於九乘次第當中的無上大圓滿的法門，是將上師觀為諸佛如來的總集體而修持。

如果修學的法門是小乘——聲聞緣覺乘的話，也要依靠上師，跟隨上師主要修學以出離心為主。在具法相

的上師、善知識面前接受別解脫戒，然後修持戒定慧三學，學習經律論三藏，最終獲得解脫阿羅漢的果位。小乘並沒有強調依靠對上師之信心可以證果，而是以慧為主，以戒、定為助伴始可證果。但修學小乘法教對於上師也不能缺少信心，小乘法裡也提到，釋迦牟尼佛對阿難說：“勝義諦是依靠信心而證悟的。”意思是說如果對上師沒有信心則無法入道，所以我們講皈依的時候，“開啟皈依之門是依靠信心”。若對於上師與法沒有信心，則無法入門，因為開啟諸法之門為皈依，開啟皈依之門即為信心。所以小乘法裡面也提到對上師要有信心。依小乘的角度而言，在依止上師的過程當中，如果違背善知識、傷害善知識，就會成為修行上最大的一個障礙。所以，小乘裡面也強調對上師要有信心。

又，欲修學大乘佛教菩薩道之佛子，則必須依止外善知識及內善知識兩個條件，否則絕不可能現見法性真諦。內善知識指大悲菩提心；外善知識指具十種功德之善知識。在大乘佛教中特別強調的就是：所依止的上師，其相續中必須要具有爛熟菩提心，以具不具願菩提心、行菩提心為標準，若他自己不具願、行菩提心，則如何傳給你菩薩戒呢？尋找具有菩提心的上師而依止他，依止的方法也是在具有堅定的信心之下來依止，然後在上師面前發菩提心，學習六般若所攝持的佛子菩薩

所應行無量無邊如海般的菩薩行，通過這樣的學習方能見性得地。成為登地菩薩後，成佛就非常的快速，度眾生也非常的方便。

所依止的大乘上師不一定要是出家眾，不管是在家或者是出家，若具有菩提心及般若智慧就具備了這些條件。在大乘佛教中若違背了上師的心意、傷害上師、對上師的信心退轉，或僅僅是批評，則亦造了非常嚴重的罪業，累積非常多的罪業，較小乘為嚴重。《入行論》云：“博施諸佛子，若人生惡心，佛言彼墮獄，長如心數劫。”具有菩提心者均稱菩薩，菩薩博施濟眾賜給一切眾生短暫與究竟的利樂，所以菩薩是一切眾生的大施主。如果你對一個菩薩生起一剎那的惡念，則將受一個大劫地獄之苦，同樣對菩薩剎那間生起兩個惡念，則兩大劫受地獄之苦，這是寂天菩薩在《入行論》中所說。若對大乘佛教的上師具有堅定不移的信心將之視為佛來祈求，則自然而然圓滿無量無邊的資糧。這同樣也是因為對上師菩薩生起一個善念所致。所以小乘及大乘顯宗也都強調要有信心，這是非常重要的。

大乘佛教顯宗僅僅提到，對善知識恭敬地對待而祈求的話，則能累積無量無邊的資糧，若傷害則造無量無邊的罪業。但並未強調：若視上師如佛的話，以此信心，內心可生起證悟之智慧。

進入密宗則愈來愈嚴格，密宗裡面有事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部等，無上瑜伽部又有外、內、密三種層次。尤其是以內密而言，若想要獲得成就，這個成就不依靠本尊，也不依靠空行，而是依止上師來獲得。對上師有信心，上師就是三根本的總集體，所以能夠獲得成就與加持。如果將上師視為佛，以恭敬心來對待，則不修生起次第、圓滿次第也可在相續當中生起證悟的智慧。這個觀點無論新譯派（格魯、薩迦、噶舉）與舊譯派（寧瑪）都是一樣的。如果你對上師具有堅定不移的信心，將上師當作佛來對待的話，則相續當中的證悟自然而然生起。如果你對上師沒有信心，違背了上師的心意的話，尤其是違背上師的三昧耶戒，則不論修氣脈明點、生起次第、圓滿次第，修任何一個法都是顛倒的，氣顛倒、脈也顛倒，修任何一尊忿怒的本尊，最後所獲得的成就不是佛的果位而是魔的果位，所以密宗裡面特別強調這一點。

九乘中對上師的要求都不同。小乘對上師的要求是什麼呢？小乘的上師不一定要是聖人，一般的凡夫只要具有功德、持戒清淨就足夠了。入大乘佛教菩薩道的人應如何看待上師呢？應把自己的上師當作登地以上的菩薩，或者是佛的化身，或者至少是具有資糧道功德的菩薩。大圓滿裡面就不一樣了，將上師當作一個凡夫是不

夠的，當作聖者阿羅漢也不夠，當登地以上菩薩也還是不夠，佛的化身也不夠，報身還是不夠，那是什麼呢？應將上師當作佛的法身。把上師當作佛的法身，而以堅定不移的信心一心一意祈禱的話，你不需依靠任何其他的順緣，心相續中的證悟智慧自然而然地生起，這是非常重要的。

過去的很多高僧大德，一般的老太太、老先生，他們沒有任何佛法上的學問，憑著自己對上師堅定不移的信心，然後上師的加持入於心，證悟了自己的心之本性，然後即身成就虹光身。比如，印度的成就者那諾巴，他跟隨諦洛巴的時候，諦洛巴沒有跟他講過一句法，諦洛巴表面上的行為看似不如法，但是那諾巴對諦洛巴具足信心，把諦洛巴當作佛，所以最後他成就與上師無二無別的境界。還有西藏的龍欽巴大師、吉美林巴尊者，都是這樣而成就的。

密宗事部、行部、瑜伽部，無上瑜伽各自都有不共的依止上師的要求，但其共同一致最主要強調的是什麼呢？就是要有堅定不移的信心，比小乘、大乘顯宗更為嚴格，尤其是無上密續大圓滿嚴格要求一定要將上師視為佛。那要如何將上師視為佛呢？

透過五點而了解：（一）、了解上師即為佛；（二）、了解上師的所作所為都是佛的事業；（三）、

要了解上師對於自己的恩德勝於一切佛；（四）、要了解如是具恩上師乃一切皈依處的總集體；（五）、如是了解後，誠心誠意祈求上師，則不需依靠任何道上的順緣，相續中自然生起證悟智慧。在大圓滿的傳承中，強調需要具備這五種了解修持上師瑜伽。

（一）、了解上師即為佛。可從不了義以及了義兩個方面來確定上師為佛。

1、從不了義的角度來看：即為一般凡夫共同的想法。以這樣的角度來看，則上師是真正的佛的化身，因為佛為了度化眾生而顯現為上師的相，所現的相亦是偶爾所顯現的，是有為的色身。上師顯現在眾生面前，這也是佛大慈大悲的願力以及眾生的福報二者因緣和合而顯現的，就如大地上的容器中有水，空中有月亮，這兩者因緣具備的時候，大地上的水器中顯現空中的月影一般。同樣的，眾生的福德以及上師的大悲願力兩者因緣和合的時候，造就這樣的關係產生。此時再加上一心一意祈禱的話，自自然然獲得上師的加持。這是不了義的看法，也是從我們眾生共同的角度來講的。

要了解上師是佛的化身，以堅定不移的信心來祈求而獲得佛的加持。這是自然的規律，因為獲得上師的加持就是獲得佛的加持。但是我們現在是凡夫，智慧不足、正知正念亦不足，所以往往將上師的身執著為實有

的血肉之軀，執著為凡夫，這也是不清淨的相執。因此我們會說：我親眼所見上師是血肉所造成的，親耳聽到上師有很多的過失與毛病，如果我們有這樣子想法的時候，這就表示我們的信心不足，此時心相續中能不能生起證悟的智慧呢？絕對不可能。所以我們經常強調要有正知正見。《金剛經》中也提到：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”佛陀說任何一個人若以形色想看見我，以聲音來尋找我，都是入於顛倒，這樣的人永遠看不到我。

不用說上師了，如果你信心不具足的時候，即使佛陀親自顯現在你面前，你還是當作凡夫。無著菩薩（第四世紀著名的印度佛教聖者）觀修彌勒菩薩時，最後在業力清淨的時候，見到的是一隻整個下半身都已經潰爛的狗，這還是他在業障清淨時所見到的彌勒菩薩。連無著菩薩見彌勒菩薩尚且如此，更何況我們這些薄地凡夫？但是如果我們要依止上師的話，則這些顛倒的觀念都必須去除。《金剛經》云：“不可以身相得見如來。”所以把上師當作色聲香味觸，那都是錯誤顛倒的，這樣的人永遠看不到佛。但是我們若按照教證來判斷的時候，多少會理解上師是佛的化身。

佛陀圓寂的時候，阿難陀哀嚎且祈求佛不要入涅槃，佛陀說：不要難過，不要呼喊，末法時代我化現為

上師相來度汝等一切眾生。依照釋迦牟尼佛的這個授記，建立共同認定上師是佛的化身——因為應以何身得度者，即現何身度化。因為法身佛、報身佛都超越了我們的境界，必須十地以上才能夠親見到。所以佛在度化我們凡夫眾生的時候，現化身相——殊勝的化身相，共同與不共的化身相，在六道輪迴當中度無量無邊的不同根性的眾生。度地獄的眾生，化現地獄的身像來度，餓鬼眾生、阿修羅眾生亦然。所以佛度化眾生是不可思議的，不一定是以同一個形式、身分來度化，有時以出家的身分，有時又以在家的身分，有時以將軍的身分，有時又以國王的身分，甚至有時以妓女的身分度眾生，各式各樣的身分。我們無法判斷孰真孰假，但是根據佛陀的教證，我們可以確定的是——上師是佛的化身。這是顯宗與密宗共同確認上師為佛的化身的教證。

2、從了義的角度來說，上師是真實的法身佛。亦可由教證及理證兩方面來確定。首先根據理證來確定：上師的意是明空無二基位的智慧，不管證悟也好，未證悟也好，他的本體是本來清淨無為的法身佛，也可說上師的意智慧是基與果無二無別的法身佛，這個法身是佛的意、佛的智慧，法身的作用（或稱力、遊戲）為離戲的空性當中現明相。

上師的身語意，在《經莊嚴論》中說：是真實的佛

的色身，非我們一般所說的有為的色身，而是無為的色身。色身的本體是法身，法身的遊戲（形象）為色身，實際上法身與色身是平等無別的，這稱為雙運金剛持，或稱普賢王如來、金剛薩埵等等，也就是說一切壇城的主尊，周遍輪涅的大智慧——佛的色身，實際上是這樣的。這是從了義的角度實相上來說，前面則是從現象上說，所以密宗裡面特別強調見解，什麼樣的見解呢？上師為法身佛的見解。

在密宗不共的皈依文裡，皈依外器世間具德上師眾，意思為不共角度上外器世間一切都是上師智慧的顯現，只是我們不知道而已；皈依內有情天及天女眾，天及天女眾指佛及佛母。皈依萬物具德上師眾，實際上一切色身本體就是法身，法身指的是佛的最究竟智慧，這就是理證。這裡強調的是外、內二層次來說，具德的上師指上師的法身有能表與所表。所表真實意的智慧就是上師的意法身，能表是象徵的上師，象徵顯現為上師的身語意的形象，如忿怒相、寂靜相，所以很多上師所顯現的像是能表，所表達的是上師意智慧法身。所以我們剛才說色身也是法身的一個遊戲，色身的本體也是法身，這樣一來我們成立了上師是佛的化身。如此一來，法性的真理可以確定上師是佛，這是理證。

第二個是教證，就是佛陀在經部與續部裡面所提到

的教言為證，我們根據釋迦牟尼佛所說的教言來證明上師就是佛。很多密續當中說：此乃自然出有壞等等的教證。此指的是上師，出有壞是佛，以教證與理證二方面可以確定上師是佛。

（二）、要了解上師的一切作為均為佛行事業。如何來了解呢？既然前面我們已經確定上師是佛，則他所做的任何一個行為一定是佛的事業。佛的事業又分為二：1、共同的事業；2、殊勝的事業。

1、共同的事業有息增懷誅四種事業，這四種事業裡面包含了世間與出世間的法。以世間的角度來說：大圓滿教法中的要求是：上師的事業即使他作的是世間法，也要把它當作佛的事業。如果我們不了解上師的一切行為是佛的事業而產生一些誤解，換句話說，就是我的上師雖然是佛，但他所行的事業卻不是佛的事業，生起這樣的疑心是錯誤的。我們該如何來觀淨相理解呢？譬如說：上師居間談判調解兩方的爭執，則要把他這樣的行為當作‘息’法的事業；一些上師銀行有很多的存款，甚至蓋大房子、……等等，則將其視為‘增’法事業；有些上師周邊老是環繞著仰慕者，則把它當作‘懷’法事業想；有的上師喝酒、鬧事、甚至作屠夫，這樣的行為也把它當作‘誅’法事業想。這也是他度化眾生的方便，如過去的那諾巴依著諦洛巴尊者一般，要如此的觀

淨相。眼睛所見上師的行為，不論是好是壞，皆觀為息增懷誅四種事業的相，既然接受了灌頂，依止了這位上師，將他視為佛，則修持的時候就必須作到如此。所以，為什麼一開始的時候觀察上師要那麼嚴格的道理即在此。有時上師會苛責你、讓你受種種苦、不理不睬你、……等等，你會因此認為上師有所偏袒、分別，這個時候不要生起邪見，要觀這是上師在消我的業障，我們可以參考密勒日巴尊者的傳記，看起來好像瑪爾巴尊者在虐待密勒日巴，但其實是時時在消他的業障。這是一種觀淨相的方法。

另外，也可以觀想從上師的身上放射出白色的光，息盡病痛、飢渴、武器等等八怖畏或十六怖畏，這是息的事業；又放出黃色的光，令壽命、福德、受用皆圓滿增上，這是增業；再放出紅光，威懾攝受了三界，這是懷業；最後放出墨綠色的光，消滅邪魔外道，此乃誅業。這些都是上師的共同事業，要這樣淨觀。

2、殊勝的事業。確定上師為佛之後，在上師的面前接受了殊勝的灌頂以及訣竅等等之後，必須要這樣來對待；而非在一開始根本搞不清楚的狀態當中要做到的。上師對有緣的眾生教導聲聞、緣覺、菩薩三菩提道，將這些眾生安置於一切智的果位，這就是上師殊勝的事業。如很多上師弘法利生、講經說法這也是殊勝事業之一。

（三）、要了解上師對自己的恩德勝於一切佛。如今我仍留在五濁惡世當中，被痛苦、業煩惱所束縛。因為我的惡業重大，過去的佛都無法度我，並不是過去的佛沒有慈悲心，而是因為我的業障太深重。我的心裡面充滿了貪瞋癡、邪念、邪見，在這樣的時刻，上師非常慈悲的攝受了我，眼前的這位上師就是金剛持佛而顯現為人的形相，他的斷證功德等同於一切佛。

從自身的角度來看，則上師的恩德勝過一切佛。上師所利益我的是父母、師長、親朋好友所沒有利益過我的，世間上的大官員、總統也沒有利益過我的，那上師到底利益我什麼呢？上師教導我如何捨棄十不善業而關閉了三惡趣的門，從此以後我不會再墮三惡趣；上師教導我如何行善開啟了善趣之門，建立了善趣以及解脫的階梯；上師讓我發起無上的菩提心，令我的相續中種下一切智的種子；上師直指我的心的本性為法身，直指我心的本性為佛，賜予我諸佛菩薩的傳家寶——直指我的心性為三身佛。所以對自身而言，上師的恩德勝過一切佛。

（四）、了解如是具恩上師是一切皈依處的總集體。一切皈依境如海般智慧尊的總集體是上師，外三寶也涵蓋在上師中，因為上師的身為僧眾，語為正法，意為佛。內三根本的本體也是上師，因為加持的根本是上

師，所表真實的上師就是上師的意大智慧，能表象徵的上師則上師不管是出家或在家什麼樣的身分所現出的相為能表象徵的上師，所以加持的根本為上師；成就的根本——本尊，實際上法性真實的本尊就是上師的意大智慧，以上是法性真實的本尊本體方面，而有法（現象方面）象徵的本尊裡面有寂靜尊與忿怒尊，這些也是上師的意大智慧的遊戲而已；事業的根本——空行，法性無生的虛空中，明力不滅現解脫而行乃為空行，這就是上師的意。上師的意是法身，上師的語是報身，上師的身是化身，上師的功德是財神，上師的事業是護法，這樣一來，一切如海般的皈依處收攝者的根本為上師，譬如一切陽光的收攝皆是太陽，一切光歸納在太陽的本體上。像這樣，一切如海般的皈依也是從上師的意大智慧中放射出來，最後也融入於上師的意大智慧中。必須要了解這個道理。

（五）、如是了解後，誠心誠意祈求上師，則不需依靠任何道上的順緣，相續當中自然生起證悟智慧。意思就是說本來本尊有很多，眾生也有很多，上師瑜伽最關鍵的就是——我們要了解如海般一切的本尊、空行、護法；法身、報身、化身；法寶、佛寶、僧寶，一切都聚集在上師的本體。如果確定這一點，然後修上師瑜伽的話，那我們的相續當中自然而然生起證悟的智慧；如果

不了解這一點的話，那過去也有一些緣起錯亂的例子。比如說，瑪爾巴大師跟隨那諾巴的時候，有一天那諾巴尊者在給瑪爾巴大師勝樂金剛灌頂的時候，頭上現出本尊的壇城，那諾巴尊者問瑪爾巴：“今天你是從本尊座前接受灌頂，還是從上師我的座前接受灌頂呢？”他說：“我還是從本尊面前接受灌頂吧！”結果，所有本尊都倏然消失而融入上師。因為這個緣起，後來雖然瑪爾巴的法脈很長，自己也得到很大的成就，但其後裔而如彩虹般地消失了——他的兒子從馬上摔下圓寂，人脈也斷了。另外，空行母覺姆絳木，蓮花生大師賜予他普巴金剛灌頂的時候問他：“妳今天是在我面前接受灌頂，還是在普巴金剛面前接受灌頂？”她選擇普巴金剛面前接受灌頂。因為這個緣起，蓮花生大師沒有接受她，而選擇了耶喜措嘉，而後耶喜措嘉再教導她。所以修任何一個本尊，要了知他的本體即是上師。

說起來上師瑜伽是放在前行法裡面，實際上修大圓滿正行立斷、頓超的時候，最根本的修法還是上師瑜伽。如果說你是一個密宗寧瑪派的弟子，而不修上師瑜伽的話，那你算不上是寧瑪巴的弟子。過去，從蓮花生大師一直到龍欽巴、吉美林巴直至我們的恩師法王如意寶等等，都是透過上師的加持融入於相續當中，而證悟的智慧於相續當中自然生起。所以依止上師瑜伽而修持

是很重要的。

一切如海般的皈依處像日輪一般，就是大悲智慧的光芒顯現時，這一切都歸納於上師的本體，一定要確定這些都包括在上師當中，這是非常重要的。不管你今天修寂靜尊也好，忿怒尊也好，修任何一個本尊，他的本體都是上師。

以共同的角度來講，上師與我們有緣，所以灌頂的時候透過上師，獲得任何一尊佛菩薩的加持也是透過上師。諸佛如來的加持如陽光，我們心的相續如艾茸，陽光直接照在艾絨上不能生火，若要生火必須透過火晶（放大鏡）——上師，陽光透過火晶射在艾絨上始能生火。要獲得諸佛如來的加持必須透過上師。所以了解這些道理後，要將上師視為佛，以堅定不移的信心，像射箭的弓一樣緊緊的沒有任何鬆懈。這樣來祈禱的話，不用依靠任何生起次第、圓滿次第等等的順緣，自相續中自然生起證悟的智慧，一定要懂得這個道理。接受灌頂的時候，上師就是一切佛的壇城，上師就是嘿汝嘎諸佛的本體，在他的本體上所有的灌頂都圓滿具足。

修持上師瑜伽的時候，必須要了解以上五點，在這個基礎上，所修的方式，以大圓滿吉美林巴尊者的修法是：外修上師瑜伽，內修持明總集，密修大悲觀音，極密修具明點印，這是龍欽巴大師的上師相應法。以龍

欽巴大師來說是：外化身修法，內報身的修法，密空行的修法，極密智慧上師禪定的修法。這裡講修的方式是外修上師瑜伽，這方面巴珠仁波切曾經講過：“修上師相應法的要訣為：依止上師的方便是敬信，並不是祈求。”敬信並非是口頭上的恭敬，也不是祈求。還有大圓滿歷代祖師也說‘敬信’是修上師瑜伽的重點。蓮花生大師也曾經說：如果你的心沒有疑惑，對上師遠離疑惑的話，所願自然成，依靠這樣的信心獲得加持。蓮花生大師還說：“具有信心的男補特伽羅、女補特伽羅，我蓮花生大師哪裡也沒有去，永遠在你的面前。”具有這樣的信心就能獲得加持。

以恭敬的心修持上師瑜伽。修持時，觀想上師的形象有：轉變以及無轉變兩種方式。龍欽巴尊者修上師瑜伽時，上師的形象是無轉變的。往昔的上師們因為每一個人的根器不同，程度不一樣，所以對特殊信心足夠的補特伽羅們，在觀上師的形象時是不需要轉變的，直接觀想上師即可；但是我們這些凡夫，信心不具足的不合適，就要將形象轉為其他佛菩薩的像。

我們這些人的心是非常不穩固的，所以自己可以好好地思考，無轉變的觀想適合自己嗎？若你覺得這個法的傳承沒有問題，上師所講的都是如法的，沒有任何自作主張，完全根據傳承上師所說的，同時對你也有利益

的話，那麼不管別人講什麼都不重要。如果你依止上師很久，不相干的人對你講了幾句上師的壞話，你就驟然離去，那你沒希望了！這種人怎麼可能成就？對於這種半信半疑的人，則上師的形象要轉變，若不轉變則沒有辦法把他當作佛，所以形象一定要轉換。而龍欽巴是上上根器的，他的上師為固瑪日阿札，他完全將上師當成佛而沒有任何的懷疑，所以上師的形象是無需轉變的。

這裡修持時，上師是指對你恩德最大的三具恩的根本上師。有的人認為：在修這個上師相應法的時候，如果只觀一個上師，好像就將其他的上師捨棄了。有這樣的想法是錯誤的，實際上我們觀想蓮花生大師的時候，其他的上師都涵蓋在這裡面。特別有趣的是，有些人在觀想的時候，把這個拉過來，把那個也拉過來，不需要這樣。蓮師是一切諸佛的總集體，這裡面統統都涵蓋了。

以上依止上師及修上師瑜伽的重要性都已經講完。上師瑜伽亦有前行、正行、結行，明觀福田是正行的部分。明觀福田就是觀想皈依境，亦即觀想上師，福田是指植福德的田地，也就是上師。因為，上師是成就的根本，是三寶三根本的總集體。很清楚地把它觀想起來，這就是明觀的涵義。安住而放鬆，最後再迴向。有眾生之資糧，遣除一切罪障，獲得佛之三身。

ཨ་མ་ཏོ།

唉瑪伙

奇矣哉！

一開始：“唉瑪伙 奇矣哉！”，是稀有難得的意思。為什麼稀有難得呢？萬物一切都是清淨，萬物本來清淨，本來清淨是基位的壇城（即本性），以頓然的方式直接顯現出來，一定是清淨相，所以稀有難得。巴珠仁波切說：“稀有，萬物都觀為清淨。”也就是說觀想萬物一切本來清淨的相，所以奇矣哉。萬物輪涅一切都是大平等、大清淨，所以說稀有難得！這是第一個稀有。

巴珠仁波切將一切相分為：邪念迷亂相（凡夫見），緣起幻化相（大乘顯宗見），清淨智慧相（大乘密宗見）。

1、邪念迷亂相：這是六道眾生顛倒的心前面所現的相，稱為迷亂、迷惑之相。也就是說，我們實際上所看到的、所聽到的相都是幻相，為什麼呢？因為我們的心是顛倒的，在我們顛倒的心前所顯現的相是迷亂之相，也就是幻相。我們顛倒迷惑的心前所顯現的外器世間、內有情眾生，這些都是不清淨的迷亂之相。

2、緣起幻化相：在十地菩薩後得的時候（出定

時)，亦可說日常生活當中，於菩薩的心前面所顯現的相，一切萬事萬物都是如幻如夢如水月，這種相稱為緣起幻化相。雖然是世俗現象，但卻不著世俗諦，十地菩薩了知一切相均為假象，故而對任何萬事萬物都不會執著，一切所現均如八幻喻之相，這就是緣起幻化相。

我們提到世俗，分為兩種：一種是世俗，一種是世俗諦。世俗諦是顯現在眾生面前，後得世俗是一種世俗的相而已，它是一種假象，是如幻如夢的相，我們稱呼它為世俗。何謂世俗的相呢？顯是顯現，但是沒有任何的執著。

3、清淨智慧相：這是一切法的真實面目，亦即為一切法的實相，這也是清淨智慧的境界，在清淨智慧的面前，萬事萬物所顯現的都是佛的身，佛的智慧遊戲而現。

我們強調非常稀有、非常難得的現象就是這個清淨智慧相。我們觀想的時候，觀想蓮花生大師的蓮花光剎土，我們盡力來觀想清淨智慧相。我們一定要有這樣的一個見解——一切法的本體本來就是清淨的，所以把它觀為清淨。

前面兩者邪念迷亂之相、緣起幻化之相，是屬於現象的範疇，清淨智慧相是屬於實相的範圍。對於我們凡夫而言，現象與實相是否合一無二呢？絕對不可能！我

們的現象與實相差距是非常的大，一切法的實相是完全清淨的，是本來清淨的，但是我們凡夫的所作所為、所聽到的、所接觸的，都是不清淨的。所以對凡夫來講，將現象、實相合一是非常的困難。聖者菩薩雖未完全相合，但實相與現象差距不大。實相與現象完全合一的只有佛陀，因為佛陀完全現證了一切法的實相，他所現的相也是完全清淨的。現象與實相合一，則完全成佛，以實相來講，我們凡夫與佛沒有任何的差別，但是現象上差別很大，最圓滿、最究竟的就是佛的境界，就是萬物清淨的境界，輪迴涅槃都是清淨的，這個叫做萬物清淨基位的壇城，而密宗是以佛的果為道用。

第二個稀有：所觀想者為蓮花生大師，故亦稀有難得！為何呢？

以共同的角度來看：

初：蓮師不是父母因緣和合所生，而是西方極樂世界阿彌陀佛的心間種子字啥字放光照射到西南具乳海的蓮花上面，於蓮花的花蕊間頓生覺性中出生，所以稀有難得。

中：蓮花生大師降伏了印度與西藏種種障礙佛教與傷害眾生的凶狠的妖魔鬼怪，弘揚了顯密正法，成為第二佛，所以是稀有難得！

後：蓮花生大師獲得無死虹身金剛，至西南的羅剎

國，降伏了羅剎王，再以羅剎國王的身分，將羅剎國的眾生都引入正法裡面，甚至整個羅剎國轉成為清淨的佛剎，所以是稀有難得。

觀想時，我們觀想的地方是蓮花生大師的銅色剎土蓮花光宮殿。

在密宗裡面有很多的觀想，我們應該在什麼見解基礎上來觀想呢？最起碼要有清淨見。雖然我們還沒有證悟，但是我們要了解萬物都是清淨的。道上的菩薩所見到的不一定是實相，完全清淨的實相唯有佛才能見到，這就是一切法的實相，也就是說佛所見到的是一切法的本來面目。所以，一切顯現完全清淨，如前面所說為佛的身與智慧的遊戲，這稱為萬物清淨基位的壇城。一切法的實相我們稱它為壇城，而我們接受灌頂的時候所布置的壇城，則是一個象徵的意義。

我們現在無法看見一切法的本體是清淨的，無法現證一切法的實相，因為唯有佛才能見到、完全證悟一切法是清淨的，那是佛的境界。那我們怎麼辦呢？我們首先要有一個見解，什麼樣的見解呢？即萬物一切都是本來清淨，這個清淨也就是剛剛所說萬物清淨基位的壇城。這裡是把基位的壇城直接顯現出來，它完全清淨的本面目直接顯現出來，這種直接的顯現即為觀想。密宗裡面透過觀想，直接觀想一切現象都是清淨的。

觀想的方式有兩種：1·透過生起次第觀想，這樣的觀想是以心來造作的清淨，這就是現象；2·實相方面，直接由佛的身與智慧的遊戲頓然顯現，這就是一切法的本面目，本來清淨。

我們為什麼要自己觀想為佛菩薩，上師蓮花生大師觀想為佛，萬物一切又為什麼要觀為清淨佛的剎土？因為，萬物一切現象的本體，它的事實真相就是清淨的，所以我們把它觀為清淨；若本來不清淨的東西觀為清淨的話，這是錯誤的。那見解與修持就互相矛盾了。我們的修法是跟隨著見解，所以一切法的實相本來清淨，故而觀為清淨。這裡主要要了解——密宗的見解，是萬物清淨的見解。這個清淨，不是相對性的清淨，它超越相對的境界，是完全平等的境界。因為一切都是空性，一切都是清淨的，所以一切都是平等的。

以上是明觀福田的意義。

觀想的時候：現分（現象部分）觀想皈依境，福田正中央的主尊是蓮花生大師，壇城的周圍為護法、鬼女（現皈依相的欸內瑪是一個鬼女，但是她也是個護法），從主尊蓮花生大師以下，至周圍的欸內瑪以上都不混雜，以主尊與眷屬的方式而清清楚楚、明明白白的明觀。主尊與眷屬都是同一個智慧所展現的相，無二無別。顯現的時候主尊的周圍是護法，有的非常的忿怒，

所佩帶的裝飾品也是非常可怕的，有的用毒蛇、有的用人頭……各式各樣的，但是這些都是同一個智慧所顯現的相。不論所現的像多麼可怕，我們都要了知它的本體是清淨的，跟至尊是無二無別的。以現分上來講是這樣的，但在本體上來講，至尊與眷屬統統都是上師的意大智慧的自性，上師的身——三十二相八十隨形好的功德，語——六十支梵音的功德，意——智慧力之功德，周圍的護法也具有這些功德，與至尊蓮花生大師無二無別，都是同一個大智慧的自性，這是以現象本體的部分來說。總而言之，以現象而言，觀想的時候將至尊與眷屬不混雜而觀想得清清楚楚；就本體上而言，則周邊的護法與至尊是無二無別的。

因為我們是凡夫，有著凡夫二取不清淨的執著，為了去除這樣不清淨的執著，故而迎請福田、念誦金剛七句祈請文，所依為整個銅色剎土、蓮花光剎土，能依為佛、菩薩、空行、勇士統統都降臨，如大雲覆蓋一般；同時自己曾經接受過佛法及灌頂的上師，如同在天葬的時候很多老鷹自各方高空中飛過來般，融入於自己面前所觀想的誓言尊中盡力這樣的觀想。從銅色剎土迎請過來的稱為智慧尊，之後誓言尊與智慧尊合一無二。

རང་སྣང་སྤྱན་ལྷན་གྱུ་བ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

讓囊輪竹卜達克巴日阿卜蔣木开

自現任運清淨無邊剎

བཀོད་པ་རབ་རྗེགས་ཟངས་མདོག་དབལ་ཟིའི་དབྱུང་།

果特巴日阿卜佐克桑多克巴了瑞威

莊嚴圓滿銅色德山中

རང་ཉིད་རྗེ་བཅུན་དོ་རྗེ་ལྷ་འབྱོར་མེ།

攘逆特傑尊多傑南了究日瑪

自成至尊金剛瑜伽母

འལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛོལ་།

夏了既克恰克逆瑪日薩了哲托特增

一面二臂紅亮持顱（托巴）鉞

འབས་གཉིས་དོར་སྤབས་སྤྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས་།

夏卜逆多日達卜間孫木南木夸日瑟克

雙足舞姿三目視虛空

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

“自現任運清淨無邊剎”：自現即自己眼睛看到的，耳朵所聽到的，眼耳鼻舌身所能接觸到的一切相，都不是偶爾造作出來的，也不要把它當作是凡夫不淨相，而要觀想我們所居住的環境、所接觸的一切都是由蓮花生大師的加持任運而成的蓮花光剎土（銅色吉祥山）。

清淨無邊剎為蓮花光剎土。由共同的角度來講，它是度化眾生的化身剎土；以不共的角度來講，則是法（法身，阿彌陀佛的剎土）、報（報身，觀世音菩薩的剎土）、化（化身，蓮花生大師的剎土）三身佛的剎土。我們觀想的時候要了知，這些都是蓮花生大師的意大智慧所顯現的，不要把它當成是一個凡夫所造的（把本來沒有的東西造做出來變成有相），這些都是蓮花生大師的大悲智慧加持自然形成的。

“莊嚴圓滿銅色德山中”，蓮花光剎土是三身佛的剎土，於《往生銅色吉祥山發願文》中有詳細解釋。《往生銅色吉祥山發願文》是以偈頌的方式，也是詩歌的形式，每四句為一頌，共有九頌，描述銅色吉祥山化身剎土的莊嚴；化身剎土的上方有報身越量宮，以一頌四句來說明報身剎土的莊嚴；報身剎土的上方為法身剎土，也是以一頌四句來說明。總言之，莊嚴銅色德山（銅色吉祥山）中央，三身佛剎土的一切都具備，皆圓滿，故而莊嚴。

“自成至尊金剛瑜伽母”，在這樣三身佛剎土的中央，我們自己的身體要觀想為金剛瑜伽母。因為，如果自身沒有觀為金剛瑜伽母而現凡夫相的話，則具有凡夫的分別念，這樣的邪念會障礙我們獲得殊勝的加持。所以要自觀為金剛瑜伽母，這些都有殊勝的意義。自己的

基身觀為金剛瑜伽母，基身即自己的本體，非指血肉所造成的不淨相，基身的本體觀為智慧勝海空行母就是耶喜措嘉佛母，所顯現的相為金剛瑜伽母。

耶喜措嘉空行母，是大圓滿傳承當中除了蓮花生大師以外，對西藏最具恩的上師。為什麼自身要觀為耶喜措嘉佛母呢？因為她是上上根器的，尤其與蓮花生大師的法緣非常殊勝，所以我們自己觀為耶喜措嘉空行母，這些都是一個緣起。比如，一般的容器無法盛放雪山獅奶，必須要用黃金的容器，否則會破碎。同樣的，接受一些大圓滿等殊勝的法要時，必須要有非常殊勝堅定的信心，具有智慧的法器才有資格接受殊勝的灌頂。

“一面二臂紅亮持顱（托巴）鉞”，她身體的顏色為紅亮的，右手持彎刀，表示根除煩惱生死的象徵；左手捧嘎巴拉（顱骨、托巴）裡面充滿了血，表示無比成就、無比大樂的象徵。身體裸露，佩帶骨飾而莊嚴，花鬘為裝飾，裸身表示遠離一切相執之象徵。具十六妙齡，表示無轉大安樂，具十六喜之象徵；頭髮披散，表示法界與智慧增長無邊之象徵。能表法界的五種智慧：骨飾輪，表示法界體性智的象徵；骨飾項鍊，表示平等性智；骨飾耳環，代表妙觀察智；骨飾手鐲、臂釧，代表大圓鏡智；骨飾腰帶，代表成所作智。

“雙足舞姿三目視虛空”：左足微曲，雙足以舞蹈

的姿勢。三隻眼睛以非常喜悅、歡喜的心態來直視虛空  
當中上師的心間。

མྱེ་བོར་བརྒྱ་འབྲུམ་བཅའ་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།

既沃日貝瑪奔木達了尼迪定

頂上十萬瓣蓮日月上

སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ཅ་བའི་སྣ་མ་དང་།

嘉卜內衰杜以雜威喇嘛蕩

皈處總集根本上師尊

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྐྱེས་དོ་རྩེ་སྐྱུལ་བའི་སྐྱེ།

耶日美特措既多傑珠了畢固

無別海生金剛應化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྗན་གཞོན་ནུའི་ག་ཚུགས་ཅན་ཅུ།

嘎日瑪日蕩丹雄努以夏促克堅

白裡透紅妍妙童子相

ཕོད་ལ་ཚོས་གོས་བ་བོར་འདུངས་མ་གསོལ་།

波特卡秋固以薩威日東瑪梭了

身著大氅法衣咒士衣

ལལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་བོ་རོལ་བའི་སྐབས་།

夏了既克恰克逆嘉了波若了畢達卜

一面二臂國王遊舞姿

ཕུག་གཡས་རྩོ་རྩེ་གཡོན་བས་ཐོད་བྱམ་བསྐྱམས།

恰克意多傑雲畢托特奔木南木

右手金剛左托顱寶瓶

དབུ་ལ་འདབ་ལྗན་བསྐྱེད་མཉེན་ལྷ་གསོལ།

悟拉達卜丹貝密年修克梭了

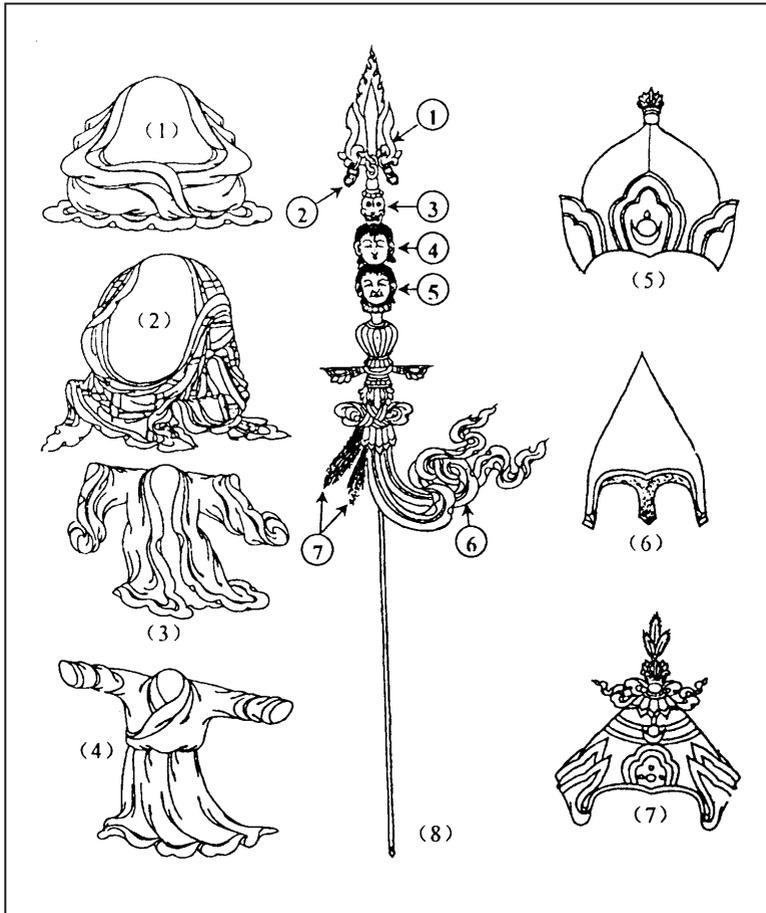
頭戴具瓣蓮花柔和帽

這裡是觀想福田。

金剛瑜伽母頭頂的上方虛空中，觀想一朵具有各種顏色的千瓣蓮花，蓮花上觀想日輪，日輪上觀想滿月的月輪，月輪上面再觀想一切皈依處的總集體，本體與自己的根本上師無二無別，形相為化身海生金剛——蓮花生大師，身體的顏色是白裡透紅具八歲童子的妙妍相。

右手以期克印執持金色五股金剛杵於心間，左手結定印平托顱蓋，內有充滿無死智慧甘露的長壽寶瓶，瓶口以如意樹嚴飾。頭帶具瓣五部帽，又稱“見解脫帽”，此帽內外雙層，表示生圓次第雙運；頂端三尖代表法、報、化三身；具五種顏色表示以五身（五智慧）來饒益一切眾生；日、月表示智慧與方便；藍邊裝飾表示三昧耶無邊；金剛寶頂，表示三摩地不動搖；以鷹鷲之頂翎裝飾，表示見解證悟到極點，修行已趣於究竟，這就是蓮花生大師的帽子(附圖九)，詳細可參考《普賢上師言教》。

附圖九：蓮師服飾圖



(1) 大氅 (2) 法衣 (3) 咒士衣 (4) 內衣 (5) 蓮花苞帽 (6) 鹿耳帽 (7) 見解脫帽 (8) 天杖 ①頂端三尖 ②九鐵環 ③④⑤ 乾濕舊三頭骨 ⑥種彩綢 ⑦死人與活人的頭髮。

མཚན་ལྷང་གཡོན་ན་བདེ་སྤོང་ཡུམ་མཚོག་མེད།

千空零那迭東雅木秋瓦瑪

左腋之下空樂勝佛母

ཕྱས་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཏྲོ་ཚེ་གསུམ་བསྐྱམས་མེད།

彼鼻箴乃既卡張賊孫木南木

以隱式持三尖卡章嘎

左邊腋下以隱蔽的方式持執三尖卡章嘎，表——生起樂空智慧的殊勝空行母曼達那哇，卡章嘎頂端三尖表示本體（空）、自性（光明）、大悲（周遍）三者；乾濕舊三種頭骨表示法、報、化三身；九個鐵環表示九乘次第；五種彩綢表示五智；裝飾死人與活人頭髮表示在八大屍林中以禁行攝受諸鬼女、空行母。

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་འོད་ལྷང་སྤོང་ན་བཞུགས་མེད།

嘉塞：替瓦列噶特彭龍那修瓦

住於彩虹明點光蘊中

ཕྱི་འཁོར་འོད་ལྷ་བས་མཛོས་བའི་སྤོང་མེད།

契扣：噶特岳札威最以鼻龍

外旋五光網鬘莊嚴界

སྤྱལ་པའི་རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྔ་དང་།

竹 𑄎 畢 傑 邦 尼 修 紐 岳 蕩

化現君臣二十五位尊

བྱུ་བོད་པ་ཉ་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷ་།

嘉 波 特 班 智 仁 增 直 貝 木 拉

印藏大智成就持明者

མཁའ་འགོ་ཚལ་སྐྱོང་དམ་ཅན་སྤྱིན་ལྟར་གཏོབས་།

康 耳 秋 以 斯 貝 木 堅 珍 達 得 卜

本尊空行護法如雲聚

གསལ་སྐྱོང་མཉམ་གནས་ཚེན་བོདི་ངང་དུ་གསལ་།

薩 東 娘 木 木 千 波 以 昂 杜 薩

明空廣大平等中明觀

其周圍彩虹旋繞的眾多五光網眼中央，有印度八大持明（如印度班智達貝瑪拉密札等一切班智達，還有印度八十位成就者）、藏地君（赤松德贊國王）臣二十五尊（大譯師昆盧遮那，空行母耶喜措嘉等等）及諸聖眾，諸聖眾指的是有關密宗四續的所有寂靜、忿怒本尊聖眾，三處的空行、勇士、護法如雲聚般而安住，浩瀚如海的三根本、護法神非平庸顯現而住。如是觀想。

這一切都是以主尊與眷屬的方式觀想，觀想的時候

不  
共  
內  
前  
行  
·  
上  
師  
瑜  
伽

顯而無自性，像鏡子裡的影像一般，住於明空大平等之中，能這樣觀想起來則我們一般平凡、不清淨的分別妄念自然消滅。

以上是簡單宣講明觀福田，所觀想的是誓言尊。接著要迎請智慧尊。迎請智慧尊時，敬信是非常重要的。恭敬與信心像清水一般，清澈的水面自然顯現空中月亮的影像；同樣的，具有敬信者與智慧尊不分離。佛經裡面也提到：任何人具有信心的時候，佛在他面前。蓮師傳裡也說：若你們祈求我，我也在你們頭頂上。所以以一個堅定不移的信心來迎請智慧尊。如前面所說，唸金剛七句祈請文時，整個銅色剎土的所依、能依統統如巨大的雲團聚集一般，降臨到自己的面前虛空，融入於自己所觀想的誓言尊當中。

迎請的方式，過去有位曼札達仙女，她想迎請釋迦牟尼佛與眷屬阿羅漢眾，但因路途遙遠，若要迎接需花一個月的時間，她無法前往迎請，所以就以堅定不移的信心來唸誦迎請文，迎請文的內容為：“一切有情之怙主，降盡魔眾之天尊，萬法如是遍知者，諸佛眷屬祈蒞臨！”結果釋迦牟尼佛與眷屬阿羅漢眾，真的飛越高空蒞臨並享用她的供養。我們也是用這樣的心態，這樣的方式來迎請智慧尊。迎請文即是金剛七句祈請文：

རྗོད་མོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།

叶 歐金猶了既努卜江燦木

叶 烏金刹土西北隅

བད་མ་གཉེས་སྒྲོང་པོ་ལ།

叶 瑪給薩東波拉

蓮花梗莖胚蓬上

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན།

雅纂秋无格贊竹卜逆

稀有殊勝成就者

བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།

叶 瑪册外謝以素札无

世稱名號蓮花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱེད།

叶 杜康卓芒布果

空行眷屬眾圍繞

ཁྱེད་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱེད་གྱིས།

叶 瑪既吉素達无竹卜吉

我隨汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་བྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

叶 吉洛契謝无素檢了

為賜加持祈降臨

# ཀུ་ཅུ་བུ་མེ་ལྷོ་རྒྱུ་རྩེ་

咕汝貝瑪悉地吽

金剛七句祈請文的涵義非常深，米滂仁波切有專門的注解——《白蓮花注解》，裡面提到：外，按照共同的蓮花生大師傳記來解釋；內，不共的按照密續的生起次第、圓滿次地來解釋；極密，按照無上龍欽心髓大圓滿的見解來解釋。這裡我們照字面上略作解釋：

吽：攝受之意，也可以說是敦請智慧尊的意續。

歐金猶了既努卜江燦木：烏金仁波切是蓮花生大師，其誕生地為烏金剎土的西北隅。

貝瑪給薩日東波拉：一為，在具乳海中具有清淨大智的甘露妙水的蓮花花蕊間頓生；另一為，烏金王國的烏金王遇到了蓮師，獲得了殊勝的成就，所以他迎請蓮師。

雅篡秋克格甕竹卜逆：雅篡是稀有殊勝的成就者，稀有指的是蓮師為蓮花中頓生，因此稱為蓮花生。

扣日杜康卓芒布果日：誕生時周圍有無量無邊的空行眷屬眾圍繞著他，保護著他。

切特既吉素達克竹卜吉：像這樣稀有難得的上師蓮花生大師，為了獲得你的果位的緣故，我跟隨你而修持。

欽吉洛卜契日謝克素梭了：敦請您像過去降臨烏金王宮一般，為了我等具緣者加持的緣故，祈請降臨於此地。

這是字面上的解釋。蓮師七句祈請文有不可思議的加持力，任何一個人對蓮花生大師具信心，一心一意祈禱念誦三遍蓮師祈請文，蓮師承諾他一定會親自降臨在彼者面前，親自賜加持。這是蓮花生大師親自承諾我們的，所以我們不需要有任何的懷疑。

咕汝：上師，圓滿功德稱為上師。

貝瑪：蓮花，蓮花生大師是阿彌陀佛的化身，阿彌陀佛是五部中的蓮花部。

悉地：成就，共與不共的成就。

吽：攝受，賜予我的意思。

咕汝貝瑪悉地吽：意即上師蓮花生大師攝受成就。

像這樣，口中的祈請文與心中所想的一致，心口無二祈求的緣故，從銅色吉祥山剎土中，蓮花生大師以及無量無邊的三根本、寂靜與忿怒尊，均從虛空中降臨，融入到自己所觀想的誓言尊當中，誓言尊與智慧尊合為一體無二無別。要這樣觀想。

## 七支淨供

佛陀宣說無量無邊累積資糧、清淨罪障的方法，歸納起來即為七支供。七支供是一切積資淨障法之精髓。

以顯宗法相乘的角度來講，得經過三大阿僧祇劫的時間累積資糧、清淨罪障，才能獲得正等覺佛的果位。而在金剛乘的道上，則是剎那間即可圓滿無量無邊資糧，這是什麼原因？——

第一、是福田清淨；第二、是意樂清淨，意樂就是發心動機；第三、是所供物清淨。

第一、福田清淨。在金剛乘當中，累積資糧的對境不著重本尊也不著重空行，那著重什麼呢？上師。如前面所說，我們以五種方式確定上師是佛，所以密宗金剛乘累積資糧的過程當中，它殊勝的福田就是上師。一切福田當中最殊勝、最圓滿的就是上師。本尊、空行、上師三根本的總集體是上師；佛寶、法寶、僧寶三寶的總集體也是上師；法身、報身、化身三身的總集體也是上師，上師裡面涵蓋了如海般的皈依境。所以福田清淨。

第二、意樂清淨。何謂意樂清淨？密宗金剛乘為了度化一切眾生，發願希求即身成就，一生成就雙運金剛持的果位。為什麼要希求即身成就呢？這是因為他很清楚一切眾生的自性是佛，本體上眾生和佛沒有任何的差別，但是眾生迷惑了，所以沒有證悟到本來的面目，沒有證悟到自己的自性。實際上，眾生和佛在本體上沒有任何的差別，一個真正名符其實學密的瑜伽士，對於迷惑顛倒的眾生尤其生起大慈大悲，要度脫一切眾生。然

而要迅速方便地度化一切眾生，必須要獲得正等正覺佛果，那時才比較容易、方便度化顛倒迷惑的眾生。所以為了迅速度脫這些眾生的緣故，所以希求即身成就正等正覺佛的果位。所以意樂清淨，就是說發心動機全然為了眾生，沒有任何的自私自利。

第三、所供物清淨。物清淨是什麼樣的清淨呢？我們累積資糧供佛的時候，透過觀想本尊、持咒以及三摩地，透過這三種方式令我們的所供物化為無量無邊，轉化為清淨，而且增上、圓滿，遍布整個虛空，這樣來供佛。。

供養的時候具備了福田清淨、意樂清淨，所供物清淨。累積資糧的法門如果歸納的話，就是七支；七支再歸納就是積、淨、增這三個，就是累積資糧、清淨罪障、增上圓滿。如何歸納呢？頂禮和懺罪兩個是淨除罪業的淨支；隨喜和迴向兩個是增支，其他三個是累積資糧的積支。

### （一）、頂禮支

ལྷོ་བདག་ལུས་ཞིང་གི་རྩལ་སྦྱོང་དུ།

啥 遵戒律形格杜，注持杜

啥 自身化為剎塵數

ནམ་བར་སྐུལ་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

南 木 已 日 竹 威 恰 托 洛

變現無邊而頂禮

頂禮支專門對治傲慢。任何一個人有了傲慢，則他的相續中就無法生出任何的功德，傲慢如同鐵球般，傲慢的鐵球上是留不住功德水的。

何謂傲慢？傲慢是一種相對的比較心，就是相對的他方及比較的我方——我比他好，我比他殊勝，起了這樣的念頭即稱為傲慢。傲慢的種類很多，簡單來說可分世間及出世間二種：

就世間方面來說：自己有一些權力、地位、財富等，而生起我和他不一樣，自認為我的家族較其他殊勝，我的身分較他人特殊，我的財力、能力、權力都比他好，只要生起‘我比他好’這樣的念頭、想法就是傲慢。

就出世間方面來說：表面上自己有少許教證的功德，因此而生起傲慢的心。一旦有傲慢，則功德引起魔業。比如，以傲慢的心而行布施，則成為魔施，也成為布施引起魔業；同樣的持戒，認為我的戒持得比其他人好，生起這樣的慢心時，則別解脫戒已不清淨了。不論是別解脫戒、菩薩戒及密乘戒，只要傲慢生起時，這些

都不清淨了。不論表面上持戒多麼清淨，實際上已被傲慢的毒藥染污了，持戒也成魔的戒律，也就是說持戒引起魔業。同理，忍辱等也一樣。所以，如云：“傲慢的鐵球上，留不住功德水。” 這樣的人看不到自己的過失，也看不到他人的功德。所以傲慢的過失是非常嚴重的，是一切善行的障礙。有效對治傲慢的法就是頂禮，相對於傲慢的就是謙虛，不管他人有功德抑或沒有功德，我們皆恭敬頂禮他。

頂禮並不是身體做個樣子，最主要的是心，心裡面要謙虛、誠懇。經常觀察自己的過失，與任何人相處的時候一定要看他的功德，不要找他的毛病；對於自己不要看功德，要看自己的毛病。不要輕視任何一個眾生，不管他再下劣也不要輕視，要恭敬、尊重他，尤其是在這裡我們頂禮的對境最有功德的就是上師三寶。

頂禮有三種層次，上等之頂禮是見解之頂禮。頂禮的對境、頂禮者自己、頂禮的本體，這三者以平等無所得或無所緣平等的見解來攝持，也就是以三輪體空的見解來攝持，這叫做見解之頂禮；

中等的頂禮為修習之頂禮，也是修持的一種熏習，這種頂禮是將自己的身體觀想為無量無邊身，每一個身體又化現為無量無邊的頭，無量無邊的頭上又有無量無邊的舌，以無量無邊的舌發出無量無邊的妙音來讚嘆並

頂禮十方所有的諸佛菩薩，這是以一種觀想的方式頂禮。這是中等的頂禮，稱為熏習的頂禮或修習的頂禮；

下等的頂禮是凡夫敬信的頂禮。身頂禮即以自己的身作禮拜；語頂禮即口中唸誦頂禮句或祈禱文；意頂禮即以誠摯恭敬之心意念。並觀想：（上師聖眾）我與一切眾生一起頂禮。身語意頂禮三者中，以意的頂禮為最主要，主要以一種敬信心為主。意頂禮時，心裡要憶念諸佛如來如海般皈依處的一切功德而頂禮，這就是下等的頂禮。



**蓮花苞式**



**嘎屋盒式**

頂禮時不可慌慌張張，也不可散漫、放逸，以極其調柔的行為，保持正知正念，而雙手合掌，掌中觀想如意寶（有蓮花苞式、嘎屋盒式，見附圖），以堅定不移的信心，雙手合掌置於頂上時，觀想向諸佛菩薩的身頂禮，願自他一切眾生身所造的一切罪障皆清淨，究竟獲得佛的無見頂相；雙手合掌於喉間時，觀想向諸佛菩薩

的語頂禮，願自他一切眾生語所造的一切罪障皆清淨，究竟獲得佛語法螺；雙手合掌於心間時，觀想向諸佛菩薩的意頂禮，願自他一切眾生意所造的一切罪障皆清淨，究竟獲得佛的意吉祥結；五體投地時，觀想向諸佛菩薩的身、語、意、功德、事業頂禮，願自他一切眾生三門所造的一切罪障皆清淨，究竟獲得五身、五智慧。

這裡主要頂禮的對境是三寶，談到三寶中的僧寶時是指入佛門的出家人，這裡面有的違犯了三昧耶戒、破戒等等，但是對於這些人也不可以輕視，不管是好、壞，對任何一個眾生都要恭敬。因為，如果一個連皈依戒都沒有接受的平凡眾生，他的輪迴是無止無盡的；而一個已入佛門的人，即使犯了戒，他的輪迴仍是有盡的，總有一天他會脫離三界輪迴。在佛經裡面舉了一個例子，比如說釣魚的時候，魚鉤已經鉤到魚的嘴裡了，拉上來只是時間的早晚而已，基本上已經釣上了。同樣，已經入了佛門，犯了戒，不管怎樣，相續當中解脫的種子已經種下，解脫善的種子如鐵鉤一般已經攝持、抓住他了，也就是說解脫只是時間的早晚而已，所以絕對不可以輕視犯戒的出家人。

“啥 自身化為剎塵數，變現無邊而頂禮”。啥，是禮供幻化之基的種子字，也就是從啥變現出無量無邊的頂禮與供養。自己的身體化為盡剎塵數無量無邊，同

時帶領三界六道一切眾生一起頂禮，心裡要這樣觀想。自己的身體化為無數刹塵數，六道眾生也聚集在一起，而他們的形象也化為人的形象，然後向福田頂禮。雙手合掌，依次於額頭、喉間、心間三處，觀想自他一切眾生以身語意向諸佛菩薩頂禮，獲得諸佛菩薩身語意的加持，我等一切眾生身語意所造的一切罪障悉皆清淨。之後以五體（前額、雙掌與雙膝）觸地而頂禮，我等一切眾生向諸佛菩薩身、語、意、事業、功德頂禮，獲得諸佛菩薩，主要是三寶的總集體——蓮花生大師身、語、意、事業、功德的加持，清淨了我等一切眾生的貪、瞋、癡、嫉妒、傲慢等五毒的罪障。

頂禮時，站起來時腰要直，不要彎彎的，雙手合掌必須宛如含苞的蓮花一般空心合攏，不可以內無空隙地併合掌心或僅以指尖接觸，不可僅於三處甩動一下，膝蓋及額頭不接觸地面僅僅彎一下身，站起時腰不端直彎身頂禮，這些都是不恭敬的頂禮方式。這樣的果報如佛經中所說：“躬曲頂禮的異熟果將轉生為駝背者，即背上生大瘤的侏儒佝僂之人。”如理如法地進行頂禮功德無量。頂禮是成就究竟圓滿正等覺的無見頂相之因。

頂禮主要是累積資糧、清淨罪障，如果沒有累積資糧、清淨罪障，則接受大圓滿正行的時候，也沒有辦法通達心的本性。

## (二)、供養支

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྣུལ་ཉིང་འཛོལ་གྱིས།

悟 裏 本 直 持 竹 了 定 增 既

實 陳 意 幻 以 等 持

ལྷང་སྲིད་མཚོད་བའི་ཕྱག་རྒྱར་འབྲུལ།

數 變 持 手 火 持 身 恰 瓦 嘉 日 布 了

萬 有 為 供 印 獻 供

供養支所對治的是貪欲與吝嗇，同樣的布施也涵蓋在這供養支裡面。

供養的總綱有三種清淨：一、物清淨（所供物）；二、福田清淨；三、意樂清淨。

一、物清淨。供品可分為：有主物與無主物二種。無主物的供法是《大密善巧經》所說的，如山河大地任何一樣東西都可由心中觀想然後供養。

供養的方式可分為三種：1、真實供養；2、意幻供養；3、自成供養。

### 1、真實供養

要供養食物當中鮮潔的，不可供養污穢的；要供養新衣服，不可供養陳舊、低劣的物品；也不可以搶奪、欺騙等手段獲得的邪物而供養，應以過去自己積累的，

或新近以辛苦努力換得的飲食、衣飾等，保持清潔，以殊勝的意樂而供養。若比較貧窮的人，除了自己所食用的外，沒有多餘的話，則可將自己食用的東西先陳設於三寶前作供養，然後觀想三寶賜給自己成就，以這樣的方式來享用也可以。最主要的是，應供養我執的三基（身體、受用、善根），自己非常愛惜、執著的身體；滋養身體所需要的飲食、財物、房屋等一切受用；以及三世所積累的一切善根均供養。在這裡是修心的時候，所以現在無法立即將身體、受用、善根捨棄，這也不要緊，這個身體現在就承侍上師而獻供，斷除這個身體是屬於我的這種執著，為一切眾生獲得佛的果位而精進；應觀想所有的受用現在就供養，臨終時絕不貪著；一切善根觀想為不可思議的普賢供雲而獻供。像這樣真實供養，如，供水、淨足水、鮮花、薰香、酥油燈、塗香、神饌、樂器等能夠具備的，皆應根據自己的經濟條件而作供養。

## 2、意幻供養

如明鏡等八瑞物、寶傘等八瑞相、金輪等輪王七寶、輪涅一切圓滿財物作意幻供養。這些供物，除了佛菩薩等具廣大福德者之外，其他人很難擁有，因此，如果有畫像或塑像，也可觀想為真實的這些供品而作供養。窮人、缺少供品的人，也可將七、八顆大米、綠

豆、青稞等觀想為八瑞物、八瑞相等而作供養。

### 3、自成供養

一切眾生共同業力逐漸形成的三千大千世界的百俱胝四大洲，所有這些四大洲，每個都擁有百俱胝須彌山、日、月以及天界、人間、龍宮等一切受用，以意念取來供養。供養時，一切供品世俗緣起的現象外，自性不成立，以這樣的知見來供養。若無法做到，則以虔誠的恭敬心來作供養。如果自己有供養的能力，諸佛菩薩絕對有接受的能力。

觀想這些供養的時候，同時配合一些心咒、手印與禪定，供養時口中持咒，如虛空藏咒，身體結手印，意禪定。咒語如‘唵阿吽’，或是‘南密薩哇達他嘎達巴由畢修睦康貝薩哇他岡烏嘎疊薩帕日阿納依瑪嘎嘎納康梭哈’；手印是虛空藏的手印；三摩地的禪定，盡自己的能力來觀想。觀空，空性當中變化無量無邊的供養雲、普賢雲供來供十方諸佛菩薩。持咒、手印、禪定三者為佛陀金剛持親自加持過的，配合此三者供養時，則供養變得非常廣大殊勝。

總之，任何一樣供品皆變化為清淨且無量無邊，以量而言，遍虛空法界供養十方一切如來；以時間來講，從現在起直至輪迴窮盡間；供養的作用，滿足十方一切諸佛如來，讓十方諸佛如來歡喜，成為十方諸佛如來歡

喜的因。

二、福田清淨。一切諸佛壇城的主尊就是上師，供養上師蓮花生大師就等於供養了十方一切諸佛。所以是福田清淨。

三、意樂清淨。一切眾生圓滿二資糧，迅速獲得佛果的緣故而行供養，故意樂清淨。

“實陳意幻以等持，萬有為供印獻供”，自己實際擁有的財富以如理、如法、清淨的方式，沒有任何的吝嗇，也沒有裝模作樣等不清淨的發心動機所染污，也就是說沒有炫耀的心態。所供的供品也是在自己的能力範圍裡面最乾淨、最珍貴的，陳設布置時整整齊齊而不歪斜，僅以此作為所緣的對境。之後，觀想虛空大地一切人天供品等，都應以追隨普賢菩薩的幻變供養方式而做供養，即以普賢菩薩的等持力，以意化現為無量無邊而做供養。

‘萬有’，外境上的一切顯現山河大地都觀想為七種珍寶所成的越量宮，珍寶所造成的經堂、花園等等；內的一切物質也觀想為各種花，五種供養、五妙欲（色聲香味觸）、八吉祥、七珍寶、十六個供養天女等等。諸佛菩薩遍滿了整個虛空，在等虛空遍法界的諸佛如來面前，所觀想的各式供品亦化為虛空遍法界，像普賢菩薩的供養雲一般印持而獻供。

### (三)、懺悔支

སྒོ་གསུམ་མི་དགའི་ལས་རྣམས་ཀུན་ཅུག་ཅིག་ལོ།

果孫不格以利備不

一切三門不善業

འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱའི་ངང་དུ་བཤགས་ཅིག་ལོ།

噯特變了秋中以昂社夏

光明法身中懺悔

“懺悔主要對治瞋恨。懺悔罪業必須具足四種對治力：1、依止力；2、破惡力；3、恢復力；4、現行力。

1、依止力，在此外所依對治力，觀想福田即上師蓮花生大師；內所依對治力為皈依三寶及發無上的菩提心。在這裡唸七支文的時候，口裡不需要唸皈依文、發菩提心文，主要是心裡皈依，心裡具足願、行菩提心。若不具備發心的話，透過四種對治力來懺悔也只能減輕罪業，而無法淨除。

2、破惡力，其本體是一種後悔之心。若不具備強烈的後悔心，僅唸誦懺悔文，罪業是無法清淨的。所以，從無始以來直至現在，我們自身所累積的罪業，以身造的三種業、以語造的四種業、以意所造的三業等十不善業，對以身語意三門為主所累積的一切罪業生起一個後悔之心。《本生傳》云：“縱然未見中造罪，亦如服毒

豈安樂？天人以及瑜伽士，清淨之眼定現見。”如所說般，我所造的一切罪業，諸佛菩薩一定知道，他們會羞辱我，如此而心生怖畏。我做了這般嚴重的罪業，肯定會墮入三惡趣中，飽受極難忍的痛苦，我該怎麼辦呢？以這樣一個畏懼及追悔的心來懺悔。

3、恢復力，其本體是往後不再造罪的戒行，如同透過藥物來清毒療病般，必須要做到日後不再飲毒。雖然以追悔心作了懺悔，但是如果日後沒有一個穩固的戒行，則罪業也無法清淨。所以，應當發誓，從今日起乃至未獲菩提果間，縱遇生命危險，也絕不造做惡業。比如，從今以後若不小心禁毒，一次療癒也無濟於事。

《入行論》云：“斷盡惡行時，說為戒度圓。”如果立誓不造罪，唯一只行善，則即使未成辦大善事，但是心的善法極為廣大。是故，這一點非常重要。如果沒有戒罪之心，即使身、語未造罪，但是意所造的罪業卻非常嚴重。如誦云：善業或惡業，皆由心所積。

4、現行力，其本體是對法的希求心，對治罪障所做的一切善業均為現行對治力。這裡特別強調的是：自他一切眾生的罪障在自己的舌頭上集為黑團，從福田（皈依境）尊眾的身語意放射出智慧光芒，照觸黑團，以此淨除了罪障，如是觀想。

如果具備這四種力的時候，你所造的罪業再深重，

也能懺盡；如果缺少一個，只是減輕罪業而已，那就沒有辦法完全清淨，所以任何一個罪業要盡除，那就一定要具備這四種力。

“一切三門不善業，光明法身中懺悔”。每一剎那我們起心動念，佛一清二楚，所以我向佛、菩薩報告，我在金剛薩埵、蓮花生大師面前懺悔，身語意三門所造任何一個惡，不覆不藏，我都一一發露懺悔。最究竟了義的懺悔是光明法身中懺悔，意即所有的罪業，所作的，能作的，罪業的本體三輪清淨，三輪體空，了悟這個事實真相，於沒有分別、沒有執著的心性光明法性中安住，也就是說在我們心的本性中安住，這是一切懺悔裡面最殊勝的懺悔，也就是了義的懺悔。

#### （四）、隨喜支

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེས་པ་ཡི།

眞日 逆既杜以日直

隨喜二諦所攝之

དག་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

給措 或 拉既直 攘

一切善根眾資糧

嫉妒的對治是隨喜支。耳聞目睹他人聞思修、造佛像、印佛經、建佛塔、上供下施、行持善法的時候，沒

有任何不悅意的心態，也不起競爭及嫉妒心，而隨喜諸佛菩薩、聲聞緣覺、持明眾等一切無漏的善根，也隨喜一切眾生所做的有漏的善根。這樣隨時都隨喜的話，則他人所做的一切善根無有絲毫減損，於自己的相續中也同等獲得。如經中所說：“三千須彌可稱量，隨喜善根無法量。”不費人力，無需花費財力，不用物力，只須起一個善念，即能獲得廣大的福德，極其殊勝的一個方便。因此，對自己不能行善，應當心生追悔；對他人行善，應當心生歡喜心。

“隨喜二諦所攝之，一切善根眾資糧”。二諦，世俗諦與勝義諦。世俗諦有漏的善根也好，勝義諦的無漏善根也好，都要隨喜。前面提到，諸佛菩薩、持明者、聲聞緣覺、是勝義的無漏善根，一般凡夫眾生所造的善業是有漏的善根。

本體上來說，勝義諦所攝的一切善根都是無漏的善根，世俗諦所攝的善根都是有漏的善根。按照善根本身來分的話，那就是我們經常說的福德資糧，一切福德資糧都是有漏的善根，一切智慧資糧都是無漏的善根。如果按照禪定與後得來分的話，聖者禪定就是無漏的善根，後得的一切善根就是有漏的善根。以助伴上來分，空性上我們講兩種：有次第的智慧（空性）、無次第的智慧（空性），不論有次第的智慧或無次第的智慧所攝

的一切善根，都是無漏的善根。沒有被有次第的智慧、無次第的智慧所攝持的一切善根，都是有漏的善根。禪定和後得無二、輪迴與涅槃無二，它的本體都是無漏的，它的現象是有漏的，總之一切萬法涵蓋在二諦（勝義諦、世俗諦）當中。過去、未來、現在的諸佛菩薩最初發無上菩提心、中間累積了無量無邊的福德資糧與智慧資糧，最後成無上正等正覺；其他的菩薩在各自的道上獲得圓滿的果位，獲得果位之後行利他、度化眾生的事業，這些我們都必須要隨喜的。還有佛的弟子聲聞、緣覺們三世所累積的善根，我們也必須要隨喜。修密的持明者三世當中，他們最初也發無上菩提心、中間修習二次第（生起次第、圓滿次第）的瑜伽，最後獲得了自果（自己道上的果位），這個過程當中的所有一切善根，我們也必須要隨喜。接下來三世一切眾生，凡夫的一切行善斷惡等等的一切善根也要隨喜。

世俗諦方面，我們必須要有一個正見，什麼樣的正見呢？就是善有善報，惡有惡報，業因果絕不會錯亂。所以供養三寶，絕對會有非常殊勝的果報，如是業因果不錯亂的正見是絕對不可缺少的；在此基礎上再行善，不論上供下施等作任何善事，這都屬於世俗諦方面的善業。勝義諦方面，空性無我的修持即為勝義諦之善業。

我們經常說二資糧，有相的福德資糧以及無相的智

慧資糧，講的就是世俗諦和勝義諦的善業，一切善根都歸納在這兩個裡面。

隨喜二諦所攝之一切善業之資糧，就是自他一切眾生、諸佛菩薩、聲聞緣覺所累積的善業都心生歡喜，這就叫做隨喜。隨喜這件事無需自身動作，也無需花很多錢去布施，只要他人行善時，內心隨之生出歡喜就能獲得無量無邊的福德。因此說，此隨喜支是事半功倍之法，所以應隨時隨地修持。

過去佛陀住世的時候，勝光王迎請釋尊及其眷屬，供齋四個月，並供養一切受用。當時，一位行乞的貧女內心深處唯觀隨喜，因此獲得無量福德，甚至勝過勝光王。但是對於隨喜的對象，在取捨方面絕對不可以有任何的差錯。如果有人造惡業做壞事，我們心生歡喜隨喜他的話，則獲得同等的罪業。所以，隨喜的對象是一切無漏、有漏的善根；對於別人行惡，絕對不可生起歡喜心。

### （五）、請轉法輪支

ཐེག་གསུམ་ཚེས་འཁོར་བསྐྱར་བར་བསྐྱུལ།

貼 瓦 孫 本 秋 扣 日 果 日 哇 日 日 丁

請轉三乘之法輪

請轉法輪支是愚癡的對治。請轉法輪非常重要，因為若是無人宣說佛法，則想學佛的人都有如瞎子一般，

沒有辦法脫離輪迴，獲得解脫。佛陀誕生在這個世界的目的就是轉法輪，因為唯有佛轉法輪，眾生才有機會脫離生死，獲得解脫。

十方佛、菩薩、上師、善知識等一切有能力教導眾生解脫正道、肩負廣大利他重擔之士，因眾生的邪行及憂勞而心生厭煩，不講經說法安住寂樂境界之時，觀想自己的身體變化為百千俱胝無數力身體，到他們的面前獻供法輪、珍寶等請轉法輪的象徵，也可將自己的身體觀想為梵天帝釋的身相。因為過去釋迦牟尼佛證正等覺菩薩果位後，於七七四十九天無言而安住，後來由於梵天王與帝釋天請轉法輪，而後說法。以這個緣起，所以我們也自己觀想為梵天王與帝釋天等等供養黃金所做的千輻法輪，右旋法螺，在這些佛，還有聲聞、緣覺、菩薩、持明者面前，祈求他們敲正法之法鼓，吹正法之法螺，點正法之明燈，高舉正法之旗幟，豎立正法之寶幢，祈請廣轉法輪。這個世界或者其他任何世界，等虛空遍法界任何一個世界，已經成佛，對於眾生惡劣行為為厭煩不願意再說法的，我們就自己觀想到他的面前去求法，我代表所有的眾生來求法。

“請輪三乘之法輪”：因為眾生的根器不一樣，有的修學聲聞緣覺的法，有的學習菩薩的法等等不同層次的法。“依於一切有情者，個別根器與意樂，大小共

同乘教法，祈請常轉妙法輪。”我們每天念誦這個，不僅僅是祈求上師在這裡傳法，同時以自己的身體變化為無量無邊，像梵天帝釋王一樣，手持千輻金輪及右旋法螺，前往十方一切佛刹諸佛菩薩面前，祈請依於一切有情個別根器與意樂，常轉相應妙法輪。

### （六）、祈請不入涅槃支

ཇི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར་མཆོག་།

吉 瑟 特 扣 哇 瑪 東 瓦 。

乃至輪迴未空前

ཐུང་ན་མི་འདའ་བ་ལྷགས་གསོལ་འདེབས་མཆོག་།

尼 雅 安 密 達 修 克 梭 了 迭 卜

祈請住世勿涅槃

也可說祈請住世，這是邪見的對治。此世界及其他諸刹土中，任何佛、菩薩、善知識已完成利生事業準備圓寂趨入涅槃，或者現出病相時，我們要盡力為他做一些善事，祈求長久住世，或念些上師住世祈請文等等。

同時在他們面前，如往昔珍優婆塞祈求釋尊住世不入涅槃般，觀想自身化出無量無邊身而祈禱諸聖者，乃至輪迴未空前長久住世、饒益眾生。然後，觀想上師善知識他們答應了自己的請求。

同樣，我們為了自己的上師長壽，長久住世，或者自己的金剛道友長久住世，用這樣的方式來做一些長久住世的修法也有利益，而且自己的壽命障礙也能消除。我們常常念上師住世祈請文的話，同時自己壽命的障礙也能消除。

### （七）、迴向支

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་ཅུ་ཀུན་ཅེས་།

杜以孫本薩文畢 給維取

三世所積諸善根

བྱང་ལྷན་ཆེན་པོའི་རྒྱ་རུ་བསྐྱེད་ཅེས་།

江秋卜千波以久如取

迴向廣大菩提因

懷疑、疑慮的的對治是迴向支。迴向時，迴向的見證人為諸佛菩薩，迴向物為自身正在成辦的善事為主的三世累積的一切善根，此上再加上諸佛菩薩的無漏善根，還有一切眾生三世累積的有漏善根，全部總集起來。迴向於誰呢？為利益一切眾生而迴向，這就是所謂的以大悲心緣眾生而迴向。為了獲得什麼而迴向呢？願一切眾生迅速獲得圓滿正等覺佛果而迴向，這就是所謂的以大智慧緣正等覺而迴向。如何迴向呢？以無緣、無

所得三輪體空的迴向，這是最標準、最合格的迴向；或是相似的迴向，以這兩種方式來迴向。

對我們初學者而言，三輪清淨無所執的迴向比較不容易做到，那我們怎麼辦呢？可以以相似的迴向而迴向。聖者菩薩他們的迴向是三輪清淨的迴向，也就是說，迴向的對境、迴向者、迴向的本體，在這三者上沒有任何執著。他們的善根是遍善的空性，顯現為迴向與發願的形式，這也是最合格的迴向。至於我們凡夫沒有證悟到顯空無別的空性，雖然做不到三輪清淨無所執的迴向，但要了知三輪的迴向是無自性非實有的，善惡一切都是如幻如夢般，先要有這樣一個定解，也算是相似的迴向。如果這個也做不到的話，我們就效仿諸佛菩薩來迴向。我們觀想往昔的諸佛菩薩如何迴向，我們也如是迴向，這種迴向與三輪體空的迴向無有差別。可以依《普賢行願品》中的“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。”四句作為簡單迴向。往昔文殊師利菩薩為眾生如何迴向，我跟隨他迴向，普賢菩薩為眾生如何迴向，我亦跟隨他迴向，如是迴向。

作任何一個善根，一定要透過迴向與發願來轉變我們的欲求，這是非常重要的。若沒有迴向又沒有發願，則所做的善根果報成為無記的，而無記的果報將來轉生

到哪裡就不知道了。迴向不正確的時候，也許是善趣人天果報，也許墮落三惡趣，所以我們欲求的意念轉變是非常重要的，所以造任何一個善根都要迴向。做任何一個善根你希求的是什麼，一定要透過迴向與發願來轉變我們的欲求。迴向時，要為了獲得佛的果報而迴向，若具體作一些善事有善根就叫做迴向，若沒有特別做善事，則就是一種發願。迴向發願的時候心裡還要觀想，這個迴向的見證人絕對不會改變，因為這個見證人就是諸佛菩薩。

“三世所積諸善根，迴向廣大菩提因”：做任何一件善事，比如聽法，則以此善根為主之自他三世所累積的一切善根，為了一切眾生獲得菩提果而迴向。迴向的時候善根也是如夢，受者迴向的對境也是如夢，善根的本體也是如夢如幻，三輪無實有、無自性、無所得，這是三輪體空的迴向。提到三輪清淨的時候，並不是什麼都沒有的斷空、頑空，若這樣則稱為斷見，非空性；所以三輪清淨是指三輪都是如幻如夢，顯而無自性，不執著。

不管怎樣，做任何一件善事都要以三殊勝來攝持，前行——發心殊勝，發菩提心來攝持；正行——沒有任何的實執，以無所得的智慧來攝持；結行——如幻如夢般的迴向來攝持。我們做任何一個善根都以三殊勝攝持

的話，則不論供一盞燈、念一句佛號，做任何一件善事都叫作‘順解脫分’，因為它都是成佛果報的因。若沒有以三殊勝攝持則稱為‘順福德分’，意即做任何一件善事都一定會有善的果報，但善的果報成熟一次就結束窮盡了，如芭蕉樹一樣；若以三殊勝來攝持則像如意樹一樣，果報無窮盡。以三殊勝來攝持善根時，善的果報享受一百世也不會窮盡，而且會不斷地增長。寂天菩薩在《入行論》中也說道：“其餘善行如芭蕉，果實生已終枯槁，菩提心樹恆生果，非僅不盡反增茂。”菩提心像如意樹一般，經常生果不盡且增長（感召更多的異熟果），所以做任何一件善事，以三種殊勝來攝持是非常重要的。

專心祈禱就是我們內心深處祈求上師，專心祈求的目的是——加持獲得成就，就是我們常說的加持修持獲得悉地。

**修持成就法可分為五個部分：一、修基；二、所修；三、修法；四、修的方式；五、修的果報。**

一、修基。何謂修基？修基即如來藏，所有的眾生本來具有的如來藏，也可以說是了義俱生之本來三門，這就是所修的基。

依靠灌頂成熟修基；依靠見解來證悟修基如來藏；

依靠修道獲得修基如來藏。所修的果與所修的基實際上是同一個意思，所修的基令它現證這個就叫作果，沒有另外一個單獨的果。一切眾生本來具有的基就是如來藏，徹底地了悟，徹底地清淨這個叫做果，所修的果與所修的基有這樣的差別。實際上，所修的基與所修的果是同一個意思。總而言之，我們修法也好、聞法也好、接受灌頂也好，主要目的就是要現證本來具有的佛性如來藏，也就是要回歸到本來面目的狀態。禪宗所講的明心見性，見性成佛，指的也是如來藏。

修基，基的上面也分為粗、細、極細三個層次：粗的是指一般的身語意三門以及三門的法性稱為粗的四金剛；氣脈明點及能依的法性稱為細的四金剛；最細具有三種智慧的自性。

二、所修。所修是四金剛的果位，也就是究竟圓滿的佛果。如果證悟了修基，即獲四金剛，何謂四金剛果位？即是氣脈明點中的：脈清淨——身金剛或化身，氣清淨——語金剛或報身（受用身），心清淨——意金剛或法身，法性清淨——無二金剛或體性身，此即四金剛之果位。

三、修法。有上師、本尊、空行等等的修法，這裡的修法是指上師修法。

四、修的方式。以心敬信和語祈禱兩種方式來修。

依止上師的方式就是敬信，欲令內心生起敬信，則必須要了解上師的身是色身，上師的意是法身，色身與法身雙運。我們經常稱呼密宗的金剛上師‘嘿汝嘎’，嘿是法界，嘎是智慧，汝是雙運，法界智慧雙運的意思。我們接受任何灌頂的時候，真正的灌頂壇城就是法界與智慧雙運，所表的壇城就是法界與智慧雙運，能表的是一些象徵性的壇城。嘿汝嘎是上師嘿汝嘎，在法界與智慧雙運的嘿汝嘎本體當中圓滿了所有的灌頂，也具備了所有的壇城。如前面所講以五種方式來了知上師為佛，透過這樣然後對上師生起信心。

以細的方面來講，上師的身語意的密意是不可思議的智慧，我們無論走到哪裡，虛空都是存在的，虛空遍一切處。同樣的，法身遍虛空，報身遍法身、化身遍報身，所以佛無所不在，佛的智慧超越一切，佛的智慧遍一切處，我們任何人對佛有信心的時候，佛在我們的面前。我們要了解佛不是色身，佛超越了色聲香味觸法，色聲香味觸法都是有為法，佛超越這一切，佛為了度化眾生化現不可思議的相，應以什麼樣的相得度，就現什麼樣的相。佛的語、佛的意也是這樣，顯現清淨、不清淨等種種相。佛的語，佛轉法輪的時候，宣講任何一句話，龍天、六道眾生都聽到他們各自的語言，所以佛的語也現不可思議的語相。而佛的意就是一切智，他具有

不可思議的智慧、大悲、大力。佛超越一切，所以什麼都可以現，譬如佛的耳朵可以尋香，耳識也可以見色等等，這就是說佛已超越一切，佛的境界是不可思議的。

在這裡是確定以什麼方式來祈求佛，上師瑜伽特別強調的是敬信，堅定不移的信心，這是重點。要以這樣堅定不移的信心來祈求上師三寶、祈求上師蓮師，則隨時隨地都能獲得加持。佛有不可思議的神通、佛有不可思議的能力、佛有不可思議的智慧，唯一的關鍵是我們對佛有沒有生起信心，對蓮師有沒有生起信心。如果我們對蓮師生起信心，則因緣都具備了，一定獲得加持。

五、修的果報。暫時獲得四種持明（即異熟持明、壽命自在持明、手印持明、任運持明）的果位，究竟獲得四金剛的果位。在瑪哈和阿努瑜伽裡面特別強調四種持明的果位，但是在大圓滿龍欽心髓這個法門當中，修持上師相應法時，祈求上師，令上師真實意續的加持轉移到自己的相續當中，獲得傳承上師的加持，我們親見了本來的實相，也就是親見了本來的面目、心的本性，這就是修持的果。

要如何來判斷、觀察我們心相續當中有沒有生起證悟的智慧呢？若心相續中獲得了傳承上師的加持，生起了證悟空性的智慧，自然會有一些徵兆：大慈、大悲、

菩提心、對上師三寶的信心、對輪迴的出離心、以及分辨是非的智慧自然而然產生。如果具備了這些，則你的相續中真的生起了證悟的智慧，也就是獲得了上師三寶的加持。有的是這種現象功德先現前，證悟在後；有的是先證悟，然後才產生功德，有這兩種現象。

如果心相續當中真的生起證悟的智慧，這就是獲得了修的果。但是，覺受與證悟一定要分清楚。對於修行禪定功夫很高的人而言，樂、明、無念的覺受愈多，則對於禪定的功夫有加分作用，禪定愈能發揮效力；對於禪定功夫不夠的人，愈有覺受則愈易遮蔽了心的本性，遮蔽了證悟的智慧，所以在這上面要分清楚。

有些人的心稍稍定下來而有些覺受時，誤以為這是很了不起的，實際上不是這樣的。這有三種層次，一種是稍稍了解、一種是覺受、還有證悟等三個層次。了解可靠不可靠呢？不可靠，了解像是衣服上面的補釘一樣，時間久了很容易就消失、忘記。覺受可靠不可靠呢？不可靠，覺受是無常的，如雲一般會解散，真正的證悟如山一般不動搖，所以覺受與證悟的差距非常大。龍欽巴尊者曾說：覺受與證悟一定要分清楚，若不能分辨的話，在長時覺受中串習，認為是一種證悟而執著，一執著就迷惑了。如果真正證悟則任何覺受——好的覺受、不好的覺受，都沒有任何的差別，也沒有任何善、

惡、好、壞的概念，在這樣一個見解中禪定時，則自然而然現起種種的覺受與禪定的功德。在座的各位很少人打坐，偶爾打坐當心定下來後有些覺受時，必須要把這個覺受解散，要保持赤裸裸的心之本性的狀態，不可以任何的覺受來遮蔽。無論如何，我們要專心祈禱上師加持修持獲得成就。

總而言之，想要獲得解脫與一切智的果位，一定要靠證悟本來具有的俱生智慧，而要證悟俱生智慧則一定要依靠上師的加持，上師的加持又依何而生呢？依於敬信。止貢迥巴仁波切曾說：“上師四身雪山上，敬信之日若未生，不降加持之水流，故當勤修敬信心。”意思是說：上師的四身（法、報、化、體性身）如雪山般，要令雪山降下水流則必須先將雪融化；自己的敬信如太陽一樣，陽光照射在雪山上則水自然而然流出。如果沒有太陽般的敬信照在雪山上，則加持的水流無法降下，所以必須精進修持敬信心。讓熱日巴尊者也說：“若不祈禱上師尊，欲求無分別智慧，如朝北洞中待日，無有境心融合時。”像這樣，要獲得上師三寶的加持，一定要祈禱上師尊，若不祈禱上師而想要得到無分別的智慧，這是一個空想。好比一個面朝北方的洞中，陽光是無法照射進去，也無法等到陽光，如是不祈禱而想得到無分別的智慧是不可能的，也沒有通達萬物平等、境心

融合的時候。所以具敬信而祈禱是非常重要的。要了知大恩根本上師，以功德方面來講等同於佛，於恩德方面則更勝於佛，一定要具有這樣的定解而祈禱。

བརྒྱུད་པ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།

第八、祈請文

རྩེ་བཅུན་གྱ་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ།

傑尊 咕汝 仁波切

至尊上師蓮師寶

傑尊就是至尊，傑是成為一切眾生的怙主，尊是遠離一切煩惱，沒有被任何業煩惱染污稱尊，咕汝仁波切就是上師寶，指的是蓮花生大師。咕汝是無上的意思，仁波切是珍寶，也可以說是如意寶，如意寶是有求必應，而一般的如意寶只能產生和獲得世間的希求，但上師寶是乃至菩提之間、成佛之間，生生世世令我等獲得無邊利樂的根源。

ཕྱིད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

切 特呢 桑吉 湯木 傑特吉

汝乃諸佛如來之

ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རྒྱབས་འདུས་པའི་དབལ་ལྷོ་།

敦 既 欽 拉 杜 以 畢 已 了

大悲加持之總集

“汝乃諸佛如來之，大悲加持之總集”，你具有十方如來的功德，就是十方三世一切諸佛如來大悲加持合一無二的總集體。為什麼這樣講呢？很多佛經密續裡都提到，如果你供養讚嘆上師的一根汗毛，則此福德勝過供養十方一切佛，這是密續裡金剛總持親口宣說的。上師是所有福田當中最為殊勝的，故能普降大悲之加持。

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་ལྷོ་།

森 本 堅 雅 既 恭 吉 究 布

諸有情唯一怙主

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་སྣོ་སྣོང་བྱང་།

呂 蕩 龍 究 特 洛 尊 張

己身受用識心胸

སྟོན་པ་མེད་པར་བྱིད་ལ་འབུལ་།

杜 已 美 特 已 日 切 特 拉 布 了

毫無遲疑供養您

“諸有情唯一怙主，己身受用識心胸，毫無遲疑供

養您”，您是一切有情的唯一怙主，十方三世諸佛如來的所有大悲加持您都具備了，所以我的身、受用、還有心胸、心識等，毫不保留，毫不遲疑地全都獻給您。

འདི་ནས་བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་བར་།

得本江秋，瑪托，巴：

自此未獲菩提間

སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀླུ་ནུ་།

既特杜充雷，充，逆陀，漫，空：

善惡苦樂貴賤等

རྗེ་བཙུན་ཚེན་པོ་པད་འབྱུང་མཁུན་།

傑尊，十波，貝，斯，欽

皆由至尊蓮師知

“自此未獲菩提間，善惡苦樂貴賤等，皆由至尊蓮師知”。從今天起一直到未獲佛果之間，不論享受快樂幸福，或是善心增長，乃至我能吃到一口飯，喝到一口水，這一切都確定是上師三寶的加持；在我的身、心上面產生的一切病魔、障礙、痛苦，我亦了解——本來我的業障深重，一定會墮入地獄受極大的地獄之苦，現在能以這些小小的折磨取代，把所有的罪業都清淨、消除，這樣的方式是上師的賜給我的；任何一個善的、好的方

面，都了知是上師的加持；任何一個壞的、惡的方面，都了知是往昔業力的感召。如果我獲得尊位，也不起慢心；如果我墮落到極卑位如乞丐，也不生悔心。晝夜六時、時時刻刻，內心只有至尊上師蓮花生大師，與上師蓮花生大師無二無別的根本上師請您了知！如是汗毛直豎、眼淚直流，內心想的只有上師三寶，除了上師三寶以外再無其他。

像這樣對上師三寶生起強烈的信心時，好像自己的身心都坐不住一般，以那樣的一個恭敬心、敬信來祈禱。而後盡力持誦敦請傳承上師意續的咒——“唵阿吽班雜日咕汝貝瑪悉地吽”，如是盡力持誦蓮師心咒。

ཨོཾ་ཨུཾ་རྩུཾ་ བཏྌ་གྲུ་ཅུ་བསྐྱ་སིལྷི་རྩུཾ་

唵阿吽 班雜日咕汝貝瑪悉地吽

སིལྷི་བརྒྱ་རེ་སོང་མཚམས། རྗེ་བཙུན་གྲུ་ཅུ་རིན་པོ་ཆེ། ལ་སོགས་ལྔར་ལྟར་བྲ།

每唸一百遍間隔，又如前一樣誦“至尊上師蓮師寶……”

དེ་ལྟར་བསྐྱེན་པ་ཅི་ཙམ་བསྐྱས་པའི་ཕྱིད་ཙམ་སོང་ནས། དངོས་གྲུབ་སྐྱུ་ལ་བའི་དུས་སྟེ།

如是唸誦到一半時，再祈求悉地時，

སིལྷི་ཕྱིད་སྐོར་རེའི་མཚམས་སྟེ། བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད། སོགས་ཚར་རེ་བྲ།

每唸一百遍蓮師心咒中間誦：

盡力持誦一百遍大悲蓮師心咒以後，再從頭至“至尊蓮花生大士……”後，開始持誦專修，之後敦請成就：

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད།

達克<sub>1</sub>拉瑞<sub>2</sub>薩<sub>3</sub>賢<sub>4</sub>那<sub>5</sub>美<sub>6</sub>特

我無其餘希求處

ད་ལྟ་དུས་ངན་སྒྲིགས་མའི་འགོ།

達<sub>1</sub>達<sub>2</sub>杜<sub>3</sub>以<sub>4</sub>尼<sub>5</sub>瓦<sub>6</sub>密<sub>7</sub>耳

如今惡世濁時眾

མི་བཟོད་སྐྱུག་བསྐལ་འདམ་དུ་བྱིངས།

密<sub>1</sub>梭<sub>2</sub>特<sub>3</sub>杜<sub>4</sub>瓦<sub>5</sub>孟<sub>6</sub>日<sub>7</sub>木<sub>8</sub>杜<sub>9</sub>經

陷於難忍苦沼中

འདི་ལས་སྐྱོབས་ཤིག་མ་རྒྱ་ཅུ།

得<sub>1</sub>利<sub>2</sub>救<sub>3</sub>多<sub>4</sub>瓦<sub>5</sub>瑪<sub>6</sub>哈<sub>7</sub>啞<sub>8</sub>汝

此中救護大師尊

དབང་བཞི་སྐྱར་ཅིག་བྱིན་ལྷབས་ཅན།

旺<sub>1</sub>續<sub>2</sub>吉<sub>3</sub>瓦<sub>4</sub>欽<sub>5</sub>拉<sub>6</sub>堅

祈賜四灌加持尊

རྟོགས་པ་སྣོད་ཅིག་ཐུགས་རྩེ་ཅན།

多<sub>1</sub>瓦<sub>2</sub>已<sub>3</sub>汲<sub>4</sub>吉<sub>5</sub>瓦<sub>6</sub>改<sub>7</sub>瓦<sub>8</sub>傑<sub>9</sub>堅

增長證悟大悲尊

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱོངས་ཤིག་རྣམ་མཁུ་ཅན་ཅུ།

哲，逆所，无学以决，堅

淨除二障大力尊

“我無其餘希求處”，這裡講的是，對我來說除了上師如意寶以外沒有任何其他的皈依處，沒有任何的希求處。

“如今惡世濁時眾”，現在是五濁惡世的時代（命濁、眾生濁、見濁、煩惱濁、劫濁），末法時代眾生的福德非常弱，福報非常的小，所以命濁；在家人善心非常的弱，煩惱粗重，所以煩惱濁；出家人沒有好好的聞思修，以致沒有定解，沒有定解修持就沒有能力，所以出家人善心衰微，見解濁；眾生的身體衰微，病痛非常的多，所以身弱身衰微眾生濁；受用、財產非常的衰微，所以劫濁。這就是五濁惡世的現象。

“陷於難忍苦沼中”：在五濁惡世當中，像我這樣的眾生，從外來說，有很多病魔、怨敵等等的傷害與折磨；從內而言，有很多煩惱：貪、瞋、癡、嫉妒、傲慢等五毒煩惱來侵擾，這樣的傷害非常多。所以在這裡，我就像陷入難忍的苦沼中，

“此中救護大師尊”，在這樣的環境中，就好像大海中的小魚進入了鯨魚的嘴裡，危險性非常的大，我的

處境就是這樣的。祈請大上師蓮花生大師，請您瞭解我的情況，我的處境，請您趕快救護我。

“祈賜四灌加持尊，增長證悟大悲尊”，請您於我的身語意三門賜予四種灌頂——身寶瓶灌頂；語秘密灌頂；意智慧灌頂；句義文字灌頂，請賜給我這四種灌頂。您具有加持，所以請加持我，令我的心相續當中證悟與覺受增上，具有大悲的上師，請您了知！

“淨除二障大力尊”，請淨除我心相續中的煩惱障與所知障，解脫我的相續，具有以大悲來成熟他人相續的大能力的上師，請您了知！

這樣一心一意的祈禱而持誦蓮師的心咒：

ཨོཾ་ཨུལྷིལ་རྒྱུ་བཤེན་གྲུ་ཅན་བཤེན་མེད་ལྷོ་རྒྱུ་ཨོཾ་

嗡阿吽 班雜咕汝貝瑪悉地吽

蓮師心咒依字面上來解釋：

‘嗡阿吽’ 是身語意三金剛的種子字；

‘班雜’ 是金剛，具有金剛七法，所以是佛的法身；

‘咕汝’ 是具有無上的功德，所以是佛的報身；

‘貝瑪’，蓮花是妙觀察智顯現為語蓮花部，也就是語蓮花種姓，所以是佛的化身；如是了解三身無分別的境界當中祈禱，以祈禱故，獲得悉地。

‘悉地’是殊勝與共同的成就，一切成就；

‘吽’，請賜予。

內心也如是意念而來持誦。

另外以五部來解釋：

‘班雜’是金剛部種子；

‘咕汝’是寶部的種子；

‘貝瑪’是蓮花部的種子；

‘悉地’是事業部的種子；

‘吽’是如來部種子；

‘班雜咕汝貝瑪悉地吽’是五方佛的種子。

所以持誦蓮師心咒即是持誦五方佛的心咒，心中意念此涵義而專心祈禱，盡力來持誦敦請上師意續的咒即蓮師心咒。

持咒間復觀想，外器世間都觀為蓮花光剎土，內一切有情都觀為三根本勇士、空行的聚會，所聽到的聲音都是聲空無別的咒響，所起一切的分別妄念，皆自現自解脫，如水中寫字、畫畫般隨即消逝，又如鳥在虛空中飛行而不留任何痕跡，我們生起任何分別妄念亦不留任何的痕跡，現而自解脫，一塵不染。在這樣的境界當中來訓練，意即你生起任何分別念都讓它現而自解脫。之後再希求成就，在希求成就與灌頂之前，首先在根本與傳承上師前專心祈禱。

བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

傳承祈請頌

ཨིམ་རྟོམ་རྒྱ་ཚད་ཕྱོགས་ལྷུང་བལ་བའི་ཞིང་ཁམས་ནསམ།

唉瑪休 嘉恰特秋亥隆批 威形堪本本

奇矣哉 超離偏袒法界剎土中

དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ཚས་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བབངམ།

當波以桑吉秋因空杜桑

本初佛陀法身普賢王

ལོངས་སྐྱ་ཚུ་ལྷའི་རོལ་ཅུལ་དྲ་རྩེ་སེམསམ།

龍因秋迪若雜 多傑森本

報身水月遊戲金剛心

སྐུལ་སྐུར་མཚན་རྩོགས་དགའ་རབ་དྲ་རྩེ་ལམམ།

珠因因 篋佐亥嘎 阿 多傑拉

化身相圓極喜金剛前

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་རྒྱབས་དབང་བསྐྱར་སྦྱོལམ།

梭 哇迭 梭欽拉汪 作

祈請垂賜加持予灌頂

སྤྱི་སྤྱི་དོན་དམ་ཚས་ཀྱི་མཛོདམ།

悉 桑哈敦日 本秋既作特

師利星哈勝義法寶藏

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན་ཐེག་དགའི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་མཆོག་ལྷོ་མཆོག་ལྷོ་མཆོག་ལྷོ་མཆོག་

將木巴 旭尊貼 以扣 路致

文殊友尊九乘轉輪王

རྩོམ་སྲུ་ཏ་བཀ་ཆེན་བློ་མ་ལར་མཆོག་

嘉那蘇札班欽畢瑪拉

嘉那蘇札大智畢瑪拉

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་གྲོལ་བྱེད་ལམ་ལྷོ་མཆོག་

梭哇迭 梭耳 界格浪 木那敦

祈請垂示解脫之正道

འཇམ་བུ་སྒྲིང་གི་རྒྱན་གཅིག་བསྐྱར་འབྱུང་མཆོག་

贊布 格間既 貝瑪那

瞻部唯一莊嚴蓮花生

དེས་བར་ལྷགས་ཀྱི་སྲས་མཆོག་རྗེ་འབངས་གྲོགས་མཆོག་

欽以巴 突 吉 思 以秋 傑那 耳 突

真實殊勝心子王臣友

ལྷགས་གཏེར་རྒྱ་མཚོའི་བདེ་གྲོལ་སྐྱོང་ཆེན་ལབས་མཆོག་

突 迭 嘉措 以 隆 欽 依

詮解意庫大海龍欽巴

ལམ་འཕྲོལ་དབྱིངས་མཚོ་བཀའ་བབས་འཇིགས་མེད་སྒྲིང་མཆོག་

康耳 以 坡 作 嘎 哇 吉 美 格 林

空行界藏受命吉美林

不  
共  
內  
前  
行  
·  
上  
師  
瑜  
伽

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འབྲས་བུ་ཐོབ་གྲོལ་སྡེལ།

梭<sub>3</sub>哇迭<sub>1</sub>梭知以布托<sub>1</sub>耳<sub>3</sub>作<sub>3</sub>

至心祈請賜得解脫果

這是向傳承上師們祈禱。

“唉瑪伙”是非常稀有難得的意思。

“超離偏袒法界剎土中”，剎土指法身的剎土，法身的剎土是什麼呢？是不偏袒任何處，也就是不偏袒東南西北等任何一方，亦不墮落任何處，這個法身的剎土是等虛空、遍法界，也就是說法身的剎土遍一切處，無限的，任何人沒有辦法衡量。在這樣的剎土中，

“本初佛陀法身普賢王”，在這樣的剎土中安住誰呢？安住本初的佛陀法身普賢王如來。普賢王如來無量大悲之中顯現諸佛之剎土、講法聖境、四身本師。本師與對自己無別的五身（法、報、化、不變金剛、現證菩提身）任運持明、浩瀚如海的佛眾眷屬前，雖未以詞句、表示（語言文字）的方式傳法，卻於無勤任運大悲自覺智慧自相光明性中，以無言之式而宣講諸法，使諸眷屬現前了無倒實相密意。對不具有了悟緣分的眷屬，則以其他階梯道乘的方式宣講。即總的來說，於不可思議的世界中隨機度化、示現無數化身而饒益眾生。普賢王如來如虛空中的月亮一般，他所化現的報身。

“報身水月遊戲金剛心”，報身如月亮顯現在水裡面的水月一般，報身佛是金剛心即金剛薩埵，由報身再化現的。

“化身相圓極喜金剛前”報身金剛薩埵現化身相，具備了三十二相八十隨形好的極喜金剛噶日阿多傑，向他頂禮。

“祈請垂賜加持予灌頂”，向極喜金剛等三身佛祈求，請您們賜給我加持，並且賜給我能成熟的灌頂。

“師利星哈勝義法寶藏”，師利星哈是梵文，翻譯成中文是吉祥獅子，師利星哈誕生於中國漢地，二十五歲時幸遇文殊友圓滿獲得甚深大圓滿阿底瑜伽的所有續部傳承及訣竅，現前離戲殊勝之證悟，是勝義法藏的主人。而後又將此法傳與烏金第二佛、嘉那蘇札、貝瑪拉密札、毘盧札納。

“文殊友尊九乘轉輪王”，將巴西寧是文殊友，他僅依上師顯現的一種表示便一剎那獲得證悟，從而通達了諸法。文殊友是顯宗經、律、論三藏，密宗事部、行部、瑜伽部外三部及無上瑜伽內三部——瑪哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽等九乘次第法的轉輪王，他通達了佛教九乘次第的法。

“嘉那蘇札大智畢瑪拉”，嘉那蘇札翻譯成中文為智慧劍，大智是大班智達的意思，大智者，畢瑪拉翻成

中文為無垢友貝瑪拉密札。

“祈請垂示解脫之正道”，祈求您們賜給我能解脫的口訣，指導我能解脫的解脫道。

“瞻部唯一莊嚴蓮花生”，在南瞻部洲當中具有能力、具大恩德的唯一莊嚴——蓮花生大師。

“真實殊勝心子王臣友”，蓮花生大師殊勝的心子——王，國王赤松德贊；臣，大譯師毘盧札那；友，勝海空行母耶喜措嘉佛母。

“詮解意庫大海龍欽巴”，還有像大海般的蓮花生大師的意的寶庫，只有龍欽巴大師才能詮解打開。龍欽巴尊者圓滿受教了所有蓮師的意藏法教。

“空行界藏受命吉美林”，大圓滿的傳承分為：佛的密意傳承；持明的表示傳承；補特伽羅耳傳，吉美林巴尊者獲得了這三種傳承所有的受教，尤其是獲得了空行界藏法的受命。

“至心祈請賜得解脫果”，祈求您們賜給我獲得訣竅的當下能解脫相續的成就。

གང་དེའི་མཁྱེན་བརྩེ་རྣམ་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཚེ།

剛迪欽最努以畢嘉措切

彼之智慧力大海

ནམ་གསུམ་དང་པའི་ཡུར་བར་ལེགས་བྱངས་ནས།

南 木 子 孫 木 達 特 畢 推 哇 雷 充 章 木

引入三信渠道後

སྐལ་བཟང་གཏུལ་བྱའི་ཞིང་ས་བཟམ་མཛད་པའི།

嘎 桑 杜 既 形 薩 蘭 雜 特 畢

具緣所化田地潤澤者

འཇིགས་མེད་ཕྱིན་ལས་འོད་ཟེར་དཔལ་འབར་ལ།

吉 美 特 成 利 嚙 特 瑟 巴 哇 拉

吉美成利喔瑟吉祥燦

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་དང་དམ་གོང་འཕེལ་མཛོད།

檢 哇 迭 檢 達 特 旦 恭 汗 佐 特

至心祈請賜增長信誓

བརྒྱན་འདེབས་ཁ་སྐོང་།

傳承祈請之增補

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་རྒྱལ་བའི་ལྷ་གྲུ་དང་།

間 以 瑟 充 汪 嘉 威 紐 固 湯

觀音自在嘉威紐固尊

བཀའ་བབས་བདུན་ལྔ་པ་མ་མཛོད་སྤྲུགས་སྐྱེང་།

卦 哇 敦 丹 貝 瑪 多 益 克 朗

七教受命貝瑪多昂林

不  
共  
內  
前  
行  
·  
上  
師  
瑜  
伽

འགོ་འདུལ་སེམས་དབའ་འཇིགས་མེད་ཚས་ཀྱི་དབང་།།

阜 杜 森 木 巳 吉 美 楊 禾 火 吉 旺

度眾勇識吉美秋吉旺

འཇམ་པའི་དཔལ་གྱུར་མི་པམ་རྣམ་པར་རྒྱལ།།

辨 木 畢 巳 玖 米 滂 木 南 木 巳 嘉

文殊聖尊米滂南嘉尊

དོན་བརྒྱད་བྱིན་ཐོབ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་འབས།།

敦 玖 律 托 吉 美 彭 措 夏

意傳持者晉美彭措尊

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་དྲིན་ཚེན་ལྷ་མ་ལ།།

嘉 木 恩 杜 珍 欽 喇 嘛 拉

皈處總集大恩上師前

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འབྲེལ་ཚད་དོན་ལྡན་མཛོད།།

ཅེས་སམ།

梭 哇 迭 梭 擦 敦 丹 佐

或者

祈請凡結緣者皆蒙利

གདོད་མའི་མགོན་པོ་ལྷང་རྫོགས་བསྟན་པའི་ཉི།།

多 密 恭 波 隆 多 丹 畢 尼

原始怙主隆多丹尼尊

བྲི་མའི་རྣམ་ཐོལ་ཀུན་མཁྱེན་ངག་གི་དབང་།།

畢密南木若了衰千盡克格旺

畢瑪化身全知阿格旺



ལྷགས་རྒྱུད་དགོངས་པའི་བྱིན་རྒྱབས་འཕོ་བར་ཤོག།

致 就 恭 拜 津 拉 ！ 願 哇 ！ 秀 瓦

祈願獲得意續之加持

“由厭惡輪迴生出離心”：我們修行第一步要做的是什麼呢？就是厭惡輪迴，我們要了解輪迴是無常的、痛苦的，了解輪迴的真相後，生起想要脫離輪迴，希求解脫的心，稱作生起出離心。從無間地獄一直到有頂之間的六道輪迴，都是無常、痛苦的，雖然其中的人道與天道暫時有一些快樂，但是這個快樂是有漏的，仍然不出無常的範圍。了知這個實情，對於輪迴中的一切，我們都要如同得了黃疸病的人看到油膩食物一般，噁心欲吐而不思享用。什麼是出離心呢？

“出”就是要對輪迴生起厭煩之心，生起反感。

“離”，就是希望從輪迴裡跳出去，但是一定要有正確的方法才行，否則是無法實現的，而正確之法就是希求解脫。所以，希求解脫就是“離”的意思。

總之，“出”就是對整個輪迴產生反感；“離”就是在此基礎上希求解脫。

在這裡發願做什麼呢？發願厭惡輪迴、生起出離心。之後，進一步該做的是什麼呢？

“如眼依止具義金剛師”：生出出離心後，第二個



ལྷན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་མེད་པའི་རྫོགས་པ་ཆེ།

邦浪嘉作了美特畢佐克巴切

遠離取捨無修大圓滿

“輪涅現有本來密嚴刹”：淪涅現有，是密宗裡講的輪涅所攝的一切法，顯宗裡講的是自色一直到一切智之間的一切法。不管怎樣，萬物一切法是本來就清淨的密嚴刹（密嚴刹指的是報身佛的刹土）。法爾如是，這就是本來的事實真相——密宗萬物清淨的見解，我們要了解而生起定解。

“佛咒法身淨圓成熟果”：佛即密宗所講的本尊，我們眼睛見到的一切色相，都是本尊、佛的智慧遊戲，圓滿於智慧遊戲。咒，所有一切聲音的聲響，不論是悅耳抑或是不悅耳，都本來清淨於佛的咒響。法身，指的是我們的心中現任何一個分別妄念相，都解脫於光明法身當中，就是說現任何分別相都自解脫於法性界中，並且成熟果報。成熟果報即最究竟，因為成熟這個法身果報，也就是說我們的心、意證悟法身的意思，依止如是成熟的果報而自他現證空性的真實諦。

“遠離取捨無修大圓滿”：在那個時候，沒有一個所捨棄的惡，也沒有一個所取的善，遠離取捨、遠離造作，即成無修大圓滿。這裡沒有任何善、惡、好、壞的

區別，比如，眼識的對境就是色相，耳識的對境就是聲響，意識的對境就是種種法，不論眼睛現起任何色相或者耳朵聽聞任何的聲響，心中現起任何意念，都是現而自解脫，好比大鵬金翅鳥在高空飛行時，牠不留任何的痕跡；又如水面寫字立即消失。如是現任何一個象都自解脫，空性當中現，空性當中清淨圓滿，所以稱為大圓滿。

我們要訓練認識我們的分別妄念，首先要有一個大圓滿的見解，直指心的本性。認識之後，要了知自現自解脫。不用說大圓滿，一般的般若經中也講到，色無有自性，何者無有自性即遠離言說，無法以語言來表達。色如夢如幻，色以色空，色當體即空，不需要透過他物而空。色以色空，聲以聲空，一直到杯子以杯子空，桌子以桌子空，它本身就是空的，萬物一切都是這樣。一切智以一切智空，從色一直到一切智之間的輪涅一切法都是大圓滿，也就是說大圓滿當中不動搖，不離大圓滿，或者是不離大空性，這樣的境界當中要修持。發願能做到這些。這四句的涵義是非常的深奧，若要講解的話則生起次第、圓滿次第、大圓滿全都涵蓋在這裡面。在這裡僅依字面來解釋。

ཤེས་ཉམས་ཡིད་དཔྱོད་ལས་འདས་རིག་བའི་གདངས།

臣 娘 木 直 特 就 特 利 迪 熱 瓦 畢 皆

超越心識思量覺性智

ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་རྫོན་བར་མཐོང་བར་ཤོག།

和 以 逆 特 問 孫 木 全 已 ； 透 哇 ； 秀 瓦

法性赤裸顯現願得見

禪修時一定要寂止與勝觀雙運，止觀雙運才能成為解脫道。大圓滿的境界超越了心識，心識是心定下來後仍有一些樂、明、無念的覺受，這種覺受也是一種心識，仍會遮蔽大圓滿的本面目。若對於一個境界很高的修行人，任何樂、明、無念的覺受都像火上加油一般，令禪修能發揮很大的效力；但對我們初學者而言，心剛剛定下來有一些覺受沒有什麼好處，一定要將覺受解散。初學者很容易執著那種覺受，有時產生輕安及快樂的覺受，或者是非常清楚的覺受，中間雖有一道牆壁但好像都看得到外面的人一般明的感受，或者好像不起任何分別念，無分別念的覺受，有些人認為這是很了不起的，這樣一來就被執著束縛了。‘超越心識’的意思是，剛才那些都還是心識的範圍，所以有覺受的時候還是要破，心的本性一定要赤裸裸的展現出來。我們禪修大圓滿的時候，是要保持在心的本性赤裸裸的狀態，並

不是保持在覺受的狀態當中，所以說超越心識。還要超越思量，‘超越思量’就是即使透過聞思的勝觀來理解的一個見解，但這個見解也要超越，因為思考、思量，仍是心的範圍，大圓滿連這兩個都要超越，沒有任何思考，超越這些分別。大圓滿的智慧是覺性智，這種智慧是我們經常所說的各別自證，不管是各別自證也好，覺性智也好，法性赤裸裸的顯現，比如說：太陽被雲所遮住，當雲解散的時候太陽清楚的被看到。祈求發願法性——心的本性赤裸裸顯現願得見，願能見到赤裸裸的法性。

遮蔽法性——心的本性的遮障有很多種，以世間的角度來講，貪、瞋、癡、嫉妒、傲慢等等的八萬四千種煩惱，這一層被解開了又被第二層樂、明、無念等覺受遮住，這些都要破除。

這裡的發願文中，“輪涅現有本來密嚴剎，佛咒法身淨圓成熟果”。是通達生起次第的意思；“遠離取捨無修大圓滿”，是通達圓滿次第。法性赤裸裸的顯現容易嗎？非常的不容易。自無始以來一直到現在，我們被業煩惱所遮蔽，我們希望明心見性，依靠的是什麼呢？依止上師。依止上師的教導、上師的口訣，然後親見赤裸裸的法性。只有智慧的慧眼才能親見赤裸裸的法性。

“法性赤裸顯現”，這個涵義按照五道十地中的道來說

是見道，按地來講是登地，按四相來講是法性現前相。  
祈求發願我能證悟這樣的境界。

以上所說是大圓滿的本淨立斷的修法。八萬四千法門裡面最殊勝、最無上的就是大圓滿，大圓滿有本淨立斷和任運頓超兩個法，以下所講為任運頓超的修法：

མཚན་མའི་རྟོག་པ་རྣམ་གྲོལ་འཇའ་ཟེར་སྤྱབས།

纂密多克巴南木卓了嘉塞日布卜

執相分別解脫虹光中

親見赤裸裸的法性後，還要發願“執相分別解脫虹光中”：願我修習任運頓超的時候，任何一個實有執著的分別妄念都解脫於虹光中，所有的山河大地等任何一個相上的執著妄想都解脫於虹光中。

སྐྱེ་དང་ཐིག་ལའི་ཉམས་སྤང་གོང་དུ་འཕེལ།

身及明點悟境齊增長

虹光中的意思是，覺性智的力量或明覺力都顯現為佛的身及種種明點。頓修的修法，首先就是一個光圈，光點、明點、佛相顯現。修頓超時身及明點這些顯現的時候，按照道來講這是中、下的修道，按地來講這是二地到七地之間，按大圓滿的四相來說這是證悟增長相。

以上所說是智力。

རིག་རྒྱལ་ལོངས་སྤྱི་ཞིང་ཁམས་ཚད་ལ་ཕེབས།

熱 或 雜 隆 以 形 壤 木 捺 特 拉 河

智力進詣已達報身境

“智力進詣已達報身境”：按照道來講為大修道，按地來講七地到十地之間，按四相來講是明智如量相，明智如量相時已達報身境，現五部佛父、佛母雙運相，現量親見報身佛的剎土。

ཚོས་ཟད་སློའངས་ཚེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ།

秋 以 薩 特 洛 迪 十 波 桑 吉 迭

法盡離思究竟成正覺

གཞོན་ལུ་བུམ་སྤྱར་གཏན་སྲིད་ཟེན་པར་ཤོག།

雄 努 奔 木 丹 瑟 特 森 巴 秀 克

願證堅住童子寶瓶身

“法盡離思究竟成正覺，願證堅住童子寶瓶身”。此二句按道來講是無修道，按地來講是佛地，也可說普光地，按大圓滿的四相來講是法遍不可思議相。法盡離思究竟成正覺，超越了一切凡庸迷惑的心，這就是果大圓滿成正覺。童子寶瓶身是大圓滿的專有說法，意即最

究竟的智慧。願證堅住童子寶瓶身，即願獲得正等覺法身的果位。

以上為生有，也就是這一世當中我發願祈求能獲此成就，意即“即生成佛”。

ཤེན་ཏུ་ནལ་འབྱོར་ཉམས་འོག་མ་ཚུད་དེ།

欣杜南了究日 醜本嚙元瑪秋特迭

若有阿底瑜伽不通達

རགས་ལུས་དངས་མའི་དབྱིངས་སུ་མ་གྲོལ་ན།

日 阿元律雷密埃素瑪身了納

粗身清明界中未解脫

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་འདུ་བྱེད་བསྐྱང་བའི་ཚེ།

南本西元才直杜借特東威才

何日壽命行將報盡時

འཆི་བ་འོད་གསལ་ཀ་དག་ཚས་སྐྱར་ཤར།

契哇嚙特薩了 嚙元秋以日夏日

死有光明本淨法身現

བར་དོའི་སྤང་ཆ་ལོངས་སྤྱོད་ཚོགས་སྐྱར་གྲོལ།

巴日杜囊恰隆就特佐克固日卓了

中陰境象報身中解脫

“若有阿底瑜伽不通達”，阿底瑜伽是無上大圓滿最深的瑜伽。如果掌握到大圓滿阿底瑜伽的修持，也就是掌握到法遍不可思議相，如果獲得這個境界則不需經過中陰，不需在中陰界中流浪。若未掌握到這樣的大圓滿修持，那該怎麼辦呢？

“粗身清明界中未解脫”：清明界是法身，這一世當中利用這個不淨的身體不能解脫於法身的話，

“何日壽命行將報盡時”：壽命是無常的，總有一天我們的壽命會結束，什麼時候結束不知道。總有一天當壽命報盡的時候，

“死有光明本淨法身現，中陰境象報身中解脫”，頗瓦裡面也提到，死亡時我們身體外、內一些隱沒次第結束時，我們的意識會昏厥過去，從昏厥當中醒悟過來之後，死有光明本來清淨的法身一定會現前，除了時間的長短以及認識不認識的區別以外，任何一個眾生從昏厥中醒來時一定現前。如果在這一世當中接受了大圓滿的法，這樣的人在死有光明本淨的法身現前的時候，認識了法身的密意，而後保持在這個狀態之中解脫（成佛）。

就是修習本淨立斷的修法，這一世當中沒有辦法解脫成佛的話，死有中陰的時候會解脫，解脫的意思就是成佛。或者我們這一世當中修任運頓超，或是修習生起次第，這樣的修行人在法性中陰時，一切的現象都顯

現為報身佛的剎土，報身佛的相，我們常說文武百尊。顯現的時候要觀為如幻如夢，了解這些都是自己的覺性力、自己的心所顯現的，觀為如幻如夢的話，則於報身中解脫。

འཇགས་ཚད་ཐོད་ཀལ་ལམ་གྱི་རྩལ་རྫོགས་ནས།

徹克秋格脫格專了浪本吉雜 佐克本

立斷頓超妙道力圓滿

མ་པང་བུ་འཇུག་ལྷ་བུར་གྲོལ་བར་ཤོག།

瑪邦悟玖克答悟了 卓了哇了 秀克

猶如兒投母懷願解脫

立斷是立即斷除，我們自無始以來，沒有我執著為我，有一個頑強根深蒂固的我執，透過大圓滿的立斷來立即斷除，確定無我，通達無我。顯宗以中觀的聖者觀察量來判定無我，密宗裡面以一些殊勝的訣竅來直指心的本性，對心的本性產生定解。頓超的道上，所有的境界象都是心之本性的遊戲力，了知此一實相，一切相最後均圓滿在本性當中，如是而修持。

中陰一開始的時候我們會昏厥，也會產生迷亂的現象，但是立即提醒自己，以前曾修過無我的智慧，或者是以前修任運頓超時的串習佛身，或者是生起次第的佛身如幻，透過這樣的修持能力，則——“猶如兒投母懷願

解脫”：就好像一個小孩子他離開了母親，到處尋找母親，一看到母親的時候趕快投入母親的懷中。同樣的，我們現在好好的修持無我的空性，或者修持生起次第、圓滿次第的時候，屆時中陰顯現這些的時候，你就能很清楚的認識，一認識就能解脫。要如是發願。

གསང་ཆེན་འོད་གསལ་ཐེག་པ་མཚོག་གི་རྩེ།

桑千涅特隆 貼瓦巴秋瓦格賊  
大密殊勝光明乘之頂

སངས་རྒྱས་གཞན་ནས་མི་འཚོལ་ཚོས་སྤྲི་ལལ།

桑吉勳 本密措 秋以貴夏  
不外尋佛法身本面現

“大密殊勝光明乘之頂”，就是阿底瑜伽的口訣。

“不外尋佛法身本面現”：依止這樣的口訣，則佛不需要在他處尋找，親見了自己本來具有的法身而解脫。

མངོན་རྒྱས་གདོད་མའི་ས་ལ་མ་གྲོལ་ན།

甕玖 多特密 薩拉瑪 耳 那  
若於原始本地未解脫

མ་སློམ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྲའི་ལམ་མཚོག་ལ།

瑪恭 木桑吉秋 以欸以浪 木秋克拉  
依無修成佛五法勝道

“若於原始本地未解脫，依無修成佛五法勝道”，如果不能這樣解脫的話，則依止無修成佛五法，對於前面這些都沒有把握，生有中陰時沒有解脫，死有中陰時也不能解脫，法性中陰時也沒有辦法，那靠什麼呢？靠無修成佛的五法。無修成佛的五法是不需要透過很長的時間來修持也能成佛的五個方法——嚐解脫，是誓言品即甘露丸；繫解脫，是我們帶在身上的，文武百尊的咒輪；觸解脫，手印；見解脫，梵文是浙渣，法輪；聞解脫，密續文武百尊的續部、殊勝的咒語，還有頗瓦，透過這些殊勝的道，尤其是頗瓦，依止這些而解脫。

བརྟེན་ནས་རང་བཞིན་སྤྱུལ་པའི་ཞིང་ལྔ་དང་།

真如 攘動竹 專 形 盛 管

自性五種化身剎土及

往生到自性化現的剎土，如極樂世界，東方的現喜剎土；南方的具德剎土；西方的蓮花聚也可以說是極樂世界；北方的不空成就佛剎土；中央如來佛剎土等等五方佛剎土，往生到這些剎土之中。

ལྷ་པར་བརྒྱའོད་ཀྱི་ཕོ་བླང་དུ།

怡 特 巴 ； 貝 瑪 溫 特 既 頗 張 杜

特別蓮花光明宮殿內

རིག་འཛོལ་རྒྱ་མཚོའི་གཙོ་མཚོག་ཨོ་རྒྱལ་རྗེསཾ

仁增嘉措<sup>1</sup> 作秋<sup>2</sup> 歐間既

持明海眾勝主鄔金尊

གསང་ཆེན་ཚོས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་འབྲེད་པའི་སརཾ

桑千秋<sup>3</sup> 以既<sup>4</sup> 嘎敦借<sup>5</sup> 特畢<sup>6</sup> 薩<sup>7</sup> 日

大密歡喜法之宴筵處

透過前面無修成佛的五種方法往生到自性化現的五方佛剎土，特別是蓮花光的宮殿當中，持明勇士空行眾，主尊為蓮花生大師，蓮花生大師在蓮花光宮殿裡面常轉金剛乘的法輪，在這樣一個大密歡喜的宴筵處，他們都享受密乘佛的法味。

སལ་ཀྱི་ཐུ་བོར་སྐྱེས་ནས་དབྱུགས་དབྱུང་སྟེཾ

昆<sup>8</sup> 以既<sup>9</sup> 突沃<sup>10</sup> 吉<sup>11</sup> 本<sup>12</sup> 悟<sup>13</sup> 雅<sup>14</sup> 迭

生為上首弟子獲解脫

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་ཉེར་འཚོར་བདག་འགྱུར་ཤོགཾ

塔<sup>15</sup> 頂<sup>16</sup> 卓<sup>17</sup> 威<sup>18</sup> 注<sup>19</sup> 措<sup>20</sup> 竿<sup>21</sup> 瓦<sup>22</sup> 玖<sup>23</sup> 秀<sup>24</sup> 瓦

願成無邊眾生利樂源

“生為上首弟子獲解脫”，往生到蓮花光剎土當中，成為蓮花生大師的心子。在蓮花光剎土當中，“願成無邊眾生利樂源”，我進行四種持明的地道，一步一

步的往上進行，快速的通過四種持明的地與道（四種持明為：異熟持明、壽命自在持明，大手印持明、任運持明），獲得蓮花生大師的安慰，也就是獲得了普賢王如來的果位，成佛之後為了利益無量無邊的眾生而現色身相再來。如是發願。

རིག་འཛིན་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་རྒྱབས་དངུང་།

仁增嘉<sub>1</sub> 哇嘉措<sub>1</sub> 欽拉<sub>1</sub> 當  
持明佛陀海會之加持

ཚོས་དབྱིངས་བསམ་མི་བྱུབ་པའི་བདེན་པ་ཡིསུང་།

秋<sub>1</sub> 莫桑<sub>1</sub> 密恰<sub>1</sub> 畢真巴直  
法界不可思議真諦力

དལ་འབྱོར་རྟེན་ལ་ཚོགས་སྡོམ་སྤྱད་གསུམ་གྱིུང་།

達<sub>1</sub> 就<sub>1</sub> 真拉<sub>1</sub> 作<sub>1</sub> 門江孫<sub>1</sub> 吉  
暇滿人身圓熟淨三之

རྟེན་འབྲེལ་མངོན་གྱུར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོགུང་།

真綴<sub>1</sub> 周久<sub>1</sub> 桑吉竹<sub>1</sub> 巴<sub>1</sub> 秀<sub>1</sub>  
緣起現前願證佛陀位

這是將所有的發願作一個總結，發願的見證人是持明佛陀海眾，以及法界不可思議的真諦力，我得到了一個暇滿的人身，利用這個暇滿的人身來圓滿一切佛與

菩薩的事業，能夠成熟一切眾生的心相續，一切外器世間、內有情眾生都淨化為佛及佛的剎土，願能實現這樣的三種緣起，而獲得佛的果位。就這樣發願並且修行，以發願及修行雙運來修持。

以上是祈禱以及發願，之後為求成就，也可以說是接受道的灌頂。

密宗裡面灌頂是非常重要的，最後修密宗正行的時候一定要以灌頂為前提，透過灌頂來成熟我們的相續，然後再繼續修，所以受灌頂是非常重要的。

一般我們說受四灌頂，這裡受四種灌頂主要是受道灌頂。一般的灌頂有三種——基灌頂、道灌頂、果灌頂三種。

基灌頂：我們心的本性如來藏，如果我們證悟本性如來藏的話，我們可以掌握到涅槃，也就是成佛，若我們無法證悟本性如來藏，則會受到三界輪迴的痛苦，受到輪迴的影響。灌頂就是授權，如過去的國王他將王位傳給王子的時候有一個灌頂的儀式，所有的權利授權給他，類似這樣的。如來藏為基灌頂，是輪迴與涅槃的基。基是如來藏，證悟它即涅槃，就是成佛，沒有證悟就輪迴。總而言之，基灌頂就是如來藏，也就是透過道灌頂的基灌頂所成熟的就是基灌頂。我們經常接受的灌頂主要是道灌頂裡面的基灌頂。依靠道灌頂的基灌頂來

成熟如來藏。

道灌頂裡有道的基、道的道、道的果。道灌頂的基灌頂是什麼？我們依止一位具德的金剛上師，在其面前接受灌頂。灌頂時，若你是一個上上根器的人，立即證悟到灌頂之真實意的見解；若為中等根器者，也生起一些樂、明、無念的覺受；下等根器者也會生起一個定解，什麼樣的定解呢？我們自己的三門身、口、意本來就是佛的三身、三金剛，生起這樣一個不退轉的定解，最起碼要做到這一點。如果你獲得這樣一個灌頂，就成為金剛乘道的所依，則算是已獲得了灌頂，這個基礎上你就可以修生起次第、圓滿次第、甚至無上大圓滿的法。如果不能這樣而東跑西跑到處都接受灌頂，但是自己心的相續當中沒有任何的改變，看不到任何功德。這樣就如堪布阿嘎所說：寶瓶不斷地放在你的頭上，最後你的頭都壓扁了也沒有得到灌頂。灌頂最好是要通達灌頂的真實意義，真實的意義是什麼呢？就是通達心的本性，這是灌頂最真實的見解——本來具有的佛性如來藏讓它現證、親見它，並不是從另外一個地方獲得一個東西。通達了佛性如來藏則所有的功德都會自然現起。

道灌頂的道灌頂為何呢？如前面所言，真正獲得一個灌頂之後，你在其他上師的面前接受灌頂也好，自己修上師相應法受自灌頂也好，都是密宗的一個布薩，也

可以說是長淨。密宗的布薩是什麼呢？就是恢復、淨除兩個意思，也就是我們的智慧、福德如果有損失的話把它恢復起來，所造的罪把它淨化。我們自己經常受這樣的灌頂也是一種密宗的布薩。

道灌頂的果灌頂是非常的殊勝，在你成佛的時候，獲得了大光明的灌頂，或者是勝明無二的灌頂，獲得這樣的灌頂時，用這樣灌頂意的智慧來破除一切的習氣障，也就是密宗所說的三現遷移之習氣，氣脈明點裡面最細最細的一個習氣，最後以真實灌頂的智慧來摧滅。能破除的智慧就是道灌頂的果灌頂。

基道果當中的果灌頂，是道灌頂之果灌頂的第二剎那，獲得了一切智，掌握到輪涅所攝的一切法，完全圓滿的成佛，這就是果灌頂中的果灌頂。灌頂中的果灌頂主要也是透過道的果灌頂來產生獲得的。道灌頂的果灌頂與果灌頂的果灌頂有什麼差別呢？領受道灌頂的果灌頂之第二剎那獲得了佛的智慧，此即為果灌頂中的果灌頂。

我們這裡領受四灌頂指的是道灌頂中的道灌頂。

དགུ་བ་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།

第九、領受四灌頂



觀想從上師眉間猶如水晶般晶瑩剔透的白色“嗡”字放射光芒入於自己頭頂，從而淨除我們身所造的三業——殺生、不與取、邪淫，還有清淨能產生身的因素——脈，所以淨化了脈障，獲得了上師無轉身金剛的加持，也獲得了四灌頂中第一個灌頂——寶瓶灌頂。成為修持本尊生起次第的根器，種下異熟持明的種子，也就是密宗修持四種持明當中的第一個異熟持明。心完全成熟於法身，但身體還是與原來的一樣，以一種平凡、平庸的形相而住，這樣的成就者稱為異熟持明。所以相續當中生起這樣一個功德的種子，獲得法、報、化三身中化身果位的緣分。

## 第二灌頂：

མགིན་པ་ནས་ཞུ་ཡིག་པ་རྒྱ་རྩ་ག་ལྟར་འབར་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

འཕྲོས་པ་ 阿字 猶如紅寶石 絢爛璀璨 放光  
由喉間 阿字 猶如紅寶石 絢爛璀璨 放光

རང་གི་མགིན་པ་ནས་ལྷགས། ངག་གི་ལས་དང་ལྷུང་གི་སྐྱབ་པ་དགེ།

རྩམ་པ་ འཕྲོས་པ་ 清淨 語業 及風障  
入自 喉間 清淨 語業 及風障

གསུང་རྩི་རྩེ་ཕྱིན་ལྷགས་ལྷགས། གསུང་བའི་དབང་ཐོབ།

ལྷགས་པ་ 津拉 加持 得密 灌頂  
得語 金剛 加持 得密 灌頂

བསྐྱེད་པ་བློ་སྤོང་དུ་གྱུར། ཚི་དབང་རིག་འཛིན་གྱི་ས་བོན་ཐེབས།

迪就特既 諾特杜玖： 才旺仁增吉 薩周帖  
成念誦之器 植下壽自在 持明 種子

ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྤྱིའི་གོ་འཕང་གི་སྐལ་བ་རྒྱད་ལ་བཞག།

龍就特佐克以 果拜格 嘎了哇玖特拉夏克  
相續得圓滿報身果位之緣分

觀想從上師蓮花生大師的喉間，猶如紅寶石般非常  
璀璨明耀的紅色‘阿’字放射光芒融入自己的喉間，清  
淨了我們無始以來語所造的四種業——妄語、離間語、惡  
語、綺語，清淨了能產生語的主要因素——氣，所以淨化  
了氣障。獲得了佛不滅語金剛加持，得秘密灌頂。成為  
念誦本尊心咒的根器，植下壽自在持明種子。相續中獲  
得圓滿報身果位的緣分。

### 第三灌頂：

ཐུགས་ཀའི་རྫོང་ཡིག་ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

突克格以吽宜克 南木夸以多克堅利 喔特瑟日處  
由心間猶如蔚藍天空般吽字放光

རང་གི་སྤོང་ག་ནས་ལྷགས། ཡིད་གྱི་ལས་དང་ཐེག་ལའི་སྐྱེ་བ་པ་དག།

攘格 寧嘎本秀克 自特既利當 替克利哲了巴達克  
入自 心間清淨意業 及明點障



#### 第四灌頂：

ལྷམ་ཡང་ལྷགས་ཀའི་རྩྱུ་ལས་རྩྱུ་ཡིག་གཉིས་པ་ཞིག་སྐར་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་དུ་ཚད་  
 拉日央 突克格以吽利吽宜逆巴西克 嘎日答胖巴 勳杜 恰特  
 復由 心間 吽字猶如流星般射出第二吽字

རང་མེམས་དང་ཐ་དད་མེད་པར་འབྲེས། ཀུན་གཞིའི་ལས་དང་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་སྦྱངས།  
 攘森木當 塔達特 美特巴日知以 衰西利當 西既趣哲卜巴江  
 與自心無異而合一 清淨阿賴耶業及所知障

ཡེ་ཤེས་རྩོ་རྩེའི་བྱིན་རྒྱབས་ཞུགས། ཚོག་གིས་མཚོན་པ་དོན་དམ་གྱི་དབང་ཐོབ།  
 耶喜多吉 津拉卜秀克 策克格以材巴 敦丹木吉 汪陀卜  
 得智慧金剛加持 獲以詞所表勝義灌頂

ཀ་དག་རྫོགས་པ་ཚེན་པོའི་སྣོད་དུ་གྱུར། ལྷན་གྲུབ་རིག་འཛོན་གྱིས་བོན་ཐེབས།  
 嘎答克佐克巴千布 諾特杜玖日 輪竹卜仁增吉 薩問帖卜  
 成為本淨大圓滿之器 植下任運持明種子

མཐར་ལྷག་གི་འབྲས་བུ་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱའི་སྐལ་བ་གྱུད་ལ་བཞག་གོ།  
 塔日突克格 知以悟 喔沃逆特固以 嘎了哇玖特拉夏克果  
 相續得究竟果體性身果位之緣分

由心間藍色的‘吽’字中猶如流星般射出第二個‘吽’字，與自己的心沒有差別而成合一無二，清淨了阿賴耶識的業以及所知障，所知障指的是細微的一切煩惱。相續當中獲得了俱生智慧光明無轉如金剛般的加

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

持。所表，勝義諦的灌頂；能表，這裡是透過文字，讓你認識心的本性，這個就叫做語表或文字表勝義灌頂。成為修立斷及本淨大圓滿根器，植下二利任運即自利與他利任運持明的種子。獲得究竟的果法界體性身的緣分。

應當如此，上師的我語意與自己的身語意融合為一，於明空無別中安住。雖然灌頂有很多種，但這是勝義的灌頂，應於此上精進加強。

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ།

南 本 夕 无 才 怡 杜 以 既 才

何時命終壽盡時

རང་སྣང་ང་ཡབ་དབུ་རིའི་ཞིང་།

攘 囊 益 雅 已 了 瑞 形

自現妙拂吉祥剎（銅色吉祥山）

這是祈願文的部分，意思是：總有一天當我壽命結束，面臨死亡中陰的時候。所謂的自現，一般共同角度來看，它是八小洲當中的妙拂吉祥洲，也就是世稱羅剎洲。羅剎洲當中有非常凶猛的羅剎王居住在此，蓮花生大師透過神變將凶猛的羅剎王降服，之後將他的意識轉移到清淨的剎土，然後蓮花生大師直接進入羅剎王的身體裡面，以羅剎王的身相在羅剎國中以寂靜與忿怒種種

的方便來調伏他們，然後安置於正法上，這個地方講吉祥剎就是銅色吉祥山，銅色吉祥蓮花光剎土。

བྱང་འཇུག་སྤྱུལ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

松久 允竹 威形康本素

雙運化身剎土中

གཞི་ལུས་དྲེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

西律 多傑薩 瑪 瑪

基身金剛瑜伽母

གསལ་འཚོར་འོད་གྱི་གོང་བྱ་ཅུ།

薩了切 囉特既貢 悟如

變成明耀之光團

གྲུར་ནས་རྗེ་བཅུན་པད་འབྱུང་དང་།

久 傑尊 貝 辨 蕩

融入至尊蓮花生

དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ།

耶 美特 千 波 桑吉 迭

無二無別正等覺

བདེ་དང་སྣང་བའི་ཚོ་འཕྲུལ་གྱི།

迭 蕩 東 畢 秋 慶 既

空樂雙運之神變

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

ཡེ་ཤེས་ཚེན་པོའི་རོལ་བ་ལས།

耶喜千波以若，已利

廣大智慧遊舞中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པམ།

康木孫木森木聖瑪律已

三界有情一無餘

འདྲན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རུ།

珍畢迭奔月，已如

最勝引導勝商主

རྗེ་བཙུན་པདྨས་དབུགས་དབྱེད་གསོལ།

傑尊貝密悟克雍梭了

祈禱蓮師賜安慰

這裡不是共同所看到的自現，是智慧的自現所成的雙蓮化身的剎土以及宮殿。這樣一個銅色剎土中央，自己的身體觀為基身金剛瑜伽母，變成晶瑩剔透的光團，也就是明點，融入於頂上的蓮花生大師的心間，與蓮花生大師無二無別成佛，成佛之後以空性、大悲的神變，廣大智慧的遊舞中，度化三界一切眾生沒有一個遺漏的。自己成為引導眾生最殊勝的商主，祈禱蓮花生大師賜給我如願成就的安慰。

གསོལ་བ་སྒྲིང་གི་དགྲིལ་ནས་འདེབས།

梭 3 哇 釀 磨 既 3 牦 迭 1

衷心至誠而祈禱

ལ་ཙམ་ཚོག་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ།

卡 贊 牦 策 牦 贊 牦 瑪 且 諾

並非口頭之言詞

བྱིན་ལྷབས་ཐུགས་ཀྱི་སྒྲོང་ནས་སྦྱེལ།

津 拉 1 突 3 吉 隆 牦 作 3

祈請意界賜加持

བསམ་དོན་འབྲུབ་པར་མཇོད་དུ་གསོལ།

散 牦 敦 竹 1 巴 3 雜 牦 杜 梭 3

一切心願自然成

我對蓮師您的祈求是發自內心深處的祈請，並不僅僅是口頭上的祈請。請求您於智慧的意界中賜給我加持，我如法的所有心願都能夠自然成就。

དེ་ལྟར་འདོན་སྒྲོམ་བྱུང་དུ་འཇུག་པས་ལམ་དབང་སྒྲངས་མཐར།

如是觀誦雙運 領受灌頂已

སྤར་ཡང་སྤྲ་མའི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་དྲོད་དང་བཙས་པ་ཞིག་

拉 3 揚 喇 密 突 3 嘎 牦 噶 牦 瑟 3 瑪 3 波 卓 牦 雷 既 巴 且 3

再由上師 心中放射 紅暖之光

ལལ་གྱིས་བྱུང་བ་བདག་ཉིད་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི་སྣང་གར་རེག་བ་ཙམ་གྱིས་

哇吉那哇達<sub>瓦尼特多傑南</sub>了就<sub>瑪</sub>薩<sub>威</sub>寧嘎<sub>瑞</sub>瓦<sub>贊</sub>本吉  
觸於 自身所觀金剛瑜伽之心間 旋即

འོད་དམར་གྱི་གོང་བྱ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་གྲུ་རུ་རེན་པོ་ཆེའི་ཐུགས་ཀར་ཐེམ་བས་

嘎<sub>特</sub>瑪<sub>吉</sub> 恭布<sub>瓦</sub>社 玖<sub>本</sub> 呒<sub>汝</sub>仁<sub>波</sub>切<sub>以</sub> 致<sub>瓦</sub>嘎<sub>本</sub> 否<sub>本</sub> 畢  
變成紅光圓團 融入 上師蓮師寶心間

དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་བར་བསྐྱེལ།

耶<sub>美</sub>特<sub>若</sub>基<sub>瓦</sub>社 玖<sub>巴</sub> 頁<sub>本</sub>  
觀想與其成一味

同時以殷切的恭敬信心之心觀想：上師蓮花生大師和顏悅色、慈眉善目地注視，心間放射出溫熱熾燃的紅光，接觸到自己所觀成的金剛瑜伽母的心間，立刻變成如同豌豆大小的紅光圓點，最後成為如火星般，一邊向上飛竄一邊發出“踏”聲而融入蓮花生大師的心間，觀想與其成無二無別，於不可言說、不可思維，遠離一切戲論的無分別狀態中安住。

總有一天我們真的面臨死亡中陰的時候，心安住在此無分別的本性當中，在這樣的禪定當中如果我們的氣斷了，這就是頗瓦當中最上等的頗瓦，為利根者見解印持法身之頗瓦。所以我們現在就要開始訓練禪修，這是很重要的。

འོད་དམིགས་བསམ་བཤོལ་དང་བྲལ་བའི་དང་དུ་མཉམ་པར་བཞག་གོ། །དེ་ལས་ལྷང་ནས།  
無緣離言思境界中安住 彼中出定時 再誦……

出定的第二剎那，將一切顯現觀為上師的智慧遊舞，並念誦：

དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ།།

པ 升 雜 威 喇 嘛 仁 波 切  
具德根本上師寶

བདག་གི་སྒྲིང་གར་པ་རྒྱའི་གདན་བཞུགས་ལ།།

竹 瓦 格 寧 嘎 ； 具 德 升 秀 瓦 拉  
安住我心蓮墊上

བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་རྗེས་བབྱང་སྟེ།།

卦 珍 千 波 以 果 休 既 松 迭  
以大恩德攝受我

སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།།

固 松 突 克 既 甕 竹 卜 雜 了 杜 梭 了  
祈賜身語意成就

具足功德圓滿的大恩根本上師如意寶，請您安住在我心中蓮花座墊上，大慈大悲、大恩德來攝受我，賜給我身語意的成就。

དབལ་ལྷན་སྐྱེ་མའི་རྣམ་པར་བར་བ་ལ།

巴 丿 丹 拉 隆 南 木 巴 塔 巴 拉

具德上師事業行

སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་ལོག་ལྷ་མི་སྐྱེ་ཞིང་།

嘎 特 既 瓦 贊 木 央 洛 瓦 竹 隆 借 形

剎那亦不生邪見

ཅི་མཛད་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་མོས་གུས་གྱིས།

既 維 特 壽 瓦 巴 通 威 慕 貴 吉

所作見皆善敬信

སྐྱེ་མའི་བྱིན་རྒྱལ་སེམས་ལ་འཇུག་པར་ཤོག །

喇 隆 津 拉 森 木 拉 玖 瓦 巴 秀 瓦

上師加持願契心

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྐྱེ་མ་དང་།

借 哇 瓦 杜 央 竹 瓦 喇 嘛 當

世世不離清淨師

འབྲལ་མེད་ཚོས་གྱི་དབལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ནས།

抓 了 美 特 秋 既 巴 了 拉 龍 就 特 內

受用殊勝妙法福

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ཏེ།

薩當浪 本吉雲丹 日阿 佐 亦迭

地道功德極圓滿

དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

多傑光格果 湧紐 日 陀 亦 究

願速獲金剛持位

慧  
光  
集  
28  
開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

具足功德的上師一切所作所為的任何事業行為，即使一剎那間也不生邪見，如此的發願。上師的一切事業、任何行為，無論如何他所做的任何一個事業行，我們都要將他視為如大悲商主殺短矛黑人、婆羅門嘎瑪與女子行淫般，表面上好像不如法，實際上是度化眾生的善巧方便。以虔誠恭敬的勝解信，對上師的一切所作所為都以歡喜心看待，祈求祝願上師的加持融入自己的心中，與自己無二無別。

並發願：從現在起，生生世世當中都能值遇清淨的上師，永不離開殊勝的妙法恆時受用，五道十地的一切功德都能圓滿，願迅速獲得金剛持的果位。

བུ་བ་བཟོ་བ་ནི།

第十、迴向

དག་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།།

給哇得宜借沃衰

以此善根諸有情

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་།།

梭特南 木耶喜 措瓦 佐克形

圓滿福慧二資糧

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།།

梭特南 木耶喜 利册威

福德智慧所生者

དམ་པ་སྐྱ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག །

旦木巴 日逆陀 卜巴 秀克

勝士二身願證得

依著自己現在所做的善根能力，圓滿一切眾生有相的福德資糧與無相的智慧資糧，並且願證得福慧二資糧雙運所生的果報——勝士二身，自力獲得法身，他力獲得色身。

འགོ་ཀུན་དག་བ་ཇི་སྟེང་ཡོད་པ་དང་།།

卓克 給哇吉 注特 雅特巴 雷

一切有情所有善

བྱས་དང་བྱེད་འགྱུར་དེ་བཞིན་བྱེད་པ་དག།

記 當 借 特 致 ； 迭 勳 借 特 已 達 充

已作將作現正作

བཟང་པོ་ཇི་བཞིན་དེ་འདྲའི་ས་དག་ལ།།

桑 波 吉 勳 迭 知 以 薩 答 克 拉

等同普賢清淨地

ཀུན་གྲང་ཀུན་ནས་བཟང་པོར་རྟོག་གྱུར་ཅིག།

竈 江 竈 夙 桑 波 ； 瑞 充 致 ； 基 充

一切普賢願得成

慧  
光  
集  
28

開  
顯  
《  
遍  
智  
妙  
道  
》

一切眾生所有的善根，以及自他一切眾生曾經做過的善根，未來將做的善根，現在正在進行的善根。猶如妙善，妙善指的是證悟遠離常斷二邊佛的密義。如是證悟佛的密義，並且迅速獲得如是果地的緣故，願自他一切眾生的善根也成為一切迴向當中最妙善的，妙善指的是成為成佛之因。

འཇམ་དཔལ་དཔལ་པོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་།།

蔣 本 已 ； 已 悟 吉 答 ； 才 已 當

文殊師利勇猛智

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

空 杜 桑 波 迭 央 迭 勤 迭

普賢慧行亦復然

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་།

迭 第 空 空 吉 既 素 第 充 洛 經

隨彼一切常修學

དག་པོ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ།

給 哇 尙 第 充 湯 木 嘉 特 日 阿 杜 渥

我今迴向諸善根

《普賢行願品》的所有內容可歸納在這四句中。文殊菩薩證悟了如所有勝義諦的實相，而且對盡所有世俗諦的一切法瞭如指掌都通達，將無量無邊的眾生自痛苦中度脫，對此等事業無畏的勇士；同樣的，普賢菩薩證悟了如所有勝義諦的實相，而且對盡所有世俗諦的一切法瞭如指掌都通達，而且具備完全承擔度脫眾生的無比勇氣；此外所有的菩薩，我亦跟隨他們鼓起無比的勇氣，修學菩薩道，發菩提心，行菩薩行。而發這樣的願所產生的這一切善根，以世俗菩提心願根除一切輪迴；以勝義菩提心三輪清淨而迴向。

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།།

杜以孫本 劫元畢 嘉了 哇湯本 嘉特既

三世諸佛所稱歎

བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱེགས་པ་སྟེ།།

沃哇 册 拉秋元 杜岳 元 巴 迭

如是最勝諸大願

བདག་གི་དགོ་བའི་ཅ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་།།

舒元 格 給 威 雜 哇 得 亥 江

我今迴向諸善根

བཟང་པོ་སྦྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བསྒྱུ།།

桑波 就 特 契 阿 杜 温 哇 吉

為得普賢殊勝行

過去、現在、未來三世一切佛以及一切菩薩，異口同聲所稱歎的迴向是——空性、大悲雙運，方便智慧雙運而遠離三輪執著的迴向。我自身所作的善根，比如，誦經、念佛、禮佛、懺罪、聞思修等，乃至最細微的如餵食流浪狗以上之一切善行，像普賢菩薩為利益一切眾生行菩薩行，以及三世一切佛異口同聲所稱歎的迴向一般，我也隨他們，為了等虛空一切如母眾生獲得無上正等正覺佛的果位迴向三世所作的一切善根。

བཅུ་གཅིག་པ་སྒོན་ལམ་ཁྱད་པར་བ་ནི།

第十一、特別祈願

གང་དུ་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ།

卍 杜吉畢借哇湯木嘉特杜

於何所生一切生

མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་ལྔ་ཐོབ་པར་ཤོག།

陀瑞雲丹敦丹陀，巴，秀，瓦

願具善趣七功德

སྐྱེས་མ་ཐག་དུ་ཚོས་དང་འཕྲད་ལྗུར་ཅིང་།།

既瑪塔，杜秋以當剎特致，經

生已願得即遇法

ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་པའི་རང་དབང་ཡོད་པར་ཤོག།

促了勳竹卜畢攘汪猶特巴，日秀克

如理修持願自在

དེར་ཡང་ལྷ་མ་དམ་པ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་།།

迭，央喇嘛，日本，巴，逆借特經

彼亦能令善師悅

ཉིན་དང་མཚན་དུ་ཚོས་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

您當窶杜秋拉就特巴，日秀瓦

晝夜恆時行正法

不  
共  
內  
前  
行  
·  
上  
師  
瑜  
伽

ཚོས་རྟོགས་ནས་ནི་སྣང་པའི་དོན་བསྐྱབས་ཏེ།

秋多<sub>克</sub><sub>本</sub>呢<sub>考</sub>波<sub>以</sub>敦<sub>竹</sub>卜<sub>迭</sub>

通達修證法要義

ཚོ་དེར་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་བཀལ་བར་ཤོག །

才<sub>迭</sub> 瑟<sub>特</sub> 畢<sub>嘉</sub> 措<sub>嘎</sub> 了<sub>已</sub> 秀<sub>克</sub>

此生願渡輪迴海

སྲིད་པར་དམ་པའི་ཚོས་རབ་སྟོན་བྱེད་ཅིང་།

瑟<sub>特</sub> 已<sub>日</sub> 木<sub>畢</sub> 秋<sub>阿</sub> 敦<sub>借</sub> 特<sub>經</sub>

於世間中示正法

གཞན་པན་བསྐྱབས་ལ་སྦྱོང་ལ་མེད་པར་ཤོག །

賢<sub>判</sub> 竹<sub>拉</sub> 就<sub>昂</sub> 了<sub>美</sub> 特<sub>已</sub> 秀<sub>克</sub>

修利他行無疲厭

སྐབས་ཚན་གཞན་དོན་ཕྱོགས་རིས་མེད་པ་ཡི།

拉<sub>卜</sub> 千<sub>賢</sub> 敦<sub>秋</sub> 克<sub>瑞</sub> 美<sub>特</sub> 巴<sub>宜</sub>

利他廣大無偏袒

ཐམས་ཅད་ཕྱུམ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག །

湯<sub>木</sub> 嘉<sub>特</sub> 噶<sub>木</sub> 基<sub>克</sub> 桑<sub>吉</sub> 陀<sub>卜</sub> 已<sub>秀</sub> 克

一切同等證佛果

這裡是一個特別的發願：任何一個眾生生生世世不論生在何處，暫時的願具備善趣七功德（也就是人天七

德：1、種性高貴；2、形色端嚴；3、長壽；4、無病；5、緣分優異；6、財勢富足；7、智慧廣大），並願一出生即能遇到正法，且能夠自在地如理如法地修持。在這個過程中以三種供養（財供養、身供養、法供養），令善知識歡悅；且能日日夜夜不間斷地修持正法，完全通達所修之法的要義並修持。這一世當中願渡脫輪苦海，願自利獲得佛果；成佛後，能以正法指導尚流轉於輪迴的眾生，對於度化眾生的事業心理上無有任何厭離，身體上沒有任何的疲倦；像這樣成辦偉大的利生事業時也沒有任何的偏袒；願等虛空的一切眾生皆能同等證得佛的果位，根除輪迴。口中如是唸誦，內心亦如是觀想。

如此修持上師瑜伽，走路的時候，上師蓮花生大師觀想在自己的右肩上，作為旋繞的所依；安坐的時候，觀想在頭頂，作為祈求的所依；吃飯飲水時，觀想在喉間，當作食物獻新供的所依；睡覺的時候，觀想在心間，自己的心與上師的意智慧融合一體而入睡，這是一個夢現為光明的口訣。臨終死亡的時候，若能安住於自己的心與上師的意智慧融合無二中的話，這是一切往生法當中最殊勝的。

總而言之，時時刻刻、隨時隨地如前面所說的，三種為道用的修法——隨時隨地將你所居住的地方觀想為蓮花光剎土；一切萬事萬物都觀想為上師的壇城，也就

是智慧的遊戲；所有的聲響都是上師蓮花生大師的語自性；所有的分別妄念都明觀為上師蓮花生大師意智慧的遊戲。我們一定要時時學習、熏習這些東西，若能這樣不斷地訓練，則慢慢的一切現象都顯現為本尊與上師智慧的遊戲，六識的境相都顯現為上師的身、語、意智慧的遊戲。

我們就這樣修上師相應法，有時我們獲得一些快樂，有時遇到一些痛苦，這些都要當成是上師的加持想，必須要祈求上師。有時對上師生不起信心的時候，特別要祈求上師，希望在自己的相續當中能夠對上師生起堅定的信心。有時在修法時會昏沈，這時要一心一意祈禱上師；有時掉舉，也要祈求上師，令我們的心不要紛亂，心亂的時候則身心都不對，這是產生障礙的一個現象，所以大家都要特別注意。還有，在見解上，有時是正確的，有時又有一些疑惑時，也要祈求上師；修持的時候，有時狀況好、有時狀況壞，也是要祈求上師；在行為上產生取捨時，也要祈求上師；我們學佛、修持佛法所有的一切皆涵蓋在見、修、行當中，在見、修、行上產生障礙實執時，也要祈求上師；若遇到病痛、魔障等等不愉快事件的時候，要觀為這一切都是上師意智慧的遊戲，若能這樣觀想思維的話，則就算是在外境上真的有一些妖魔鬼怪的障礙，也會成為上師的加持。

總而言之，好的、善的方面要轉為道用，不好的、惡的也要轉為道用，順緣轉為道用，逆緣也要轉為道用。遇到痛苦的時候不要膽怯，要勇敢地承擔；遇到幸福快樂的時候也不起慢心，萬物一切都觀為如幻如夢，最好是觀為上師意智慧的遊戲，這樣來祈求。這些都是非常重要。

《遍智妙道》基本上到這裡我們已圓滿的傳講完畢。我們既然已經接受了這個法，有了這個傳承，就不能僅僅停留在聽聞上面，必須要認真地去思維、實修，這是非常重要的。





---

流通處一覽表

慧光集書目

## ※台灣北部

- |   |             |                    |             |
|---|-------------|--------------------|-------------|
| 1 | 喇榮三乘法林佛學會   | 台北市大安路二段27巷1號2樓    | 0919-906189 |
| 2 | 佛化人生        | 台北市羅斯福路3段325號6樓之4  | 02-23632489 |
| 3 | 藏喜          | 台北市永康街41巷23號       | 02-23225437 |
| 4 | 佛哲書舍-台北店    | 台北市重慶南路一段61號6樓612室 | 02-23704971 |
| 5 | 全德佛教文物台北廣場  | 台北市光復南路49號         | 02-87879050 |
| 6 | 普巴顯密佛教文物企業社 | 樹林市中山路一段220號       | 02-26873771 |

## ※台灣中部

- |   |             |                    |             |
|---|-------------|--------------------|-------------|
| 7 | 圓覺佛教文物      | 台中市西區五權路1-1號       | 04-23786888 |
| 8 | 普巴顯密佛教文物企業社 | 台中市西屯區文心路三段107-17號 | 04-23150905 |

## ※台灣南部

- |    |               |                     |              |
|----|---------------|---------------------|--------------|
| 9  | 郭陳田居士         | 雲林縣斗六市鎮西里同德街123號    | 0920-236-583 |
| 10 | 佛陀教育中心-嘉義     | 嘉義市東區興業東路326號1樓     | 05-2166700   |
| 11 | 佛陀教育中心-台南     | 台南市中西區府連路106號1樓     | 06-2131112   |
| 12 | 佛陀教育中心-高雄生命書坊 | 高雄市新興區中山二路472號7樓    | 07-2212323   |
| 13 | 佛陀教育中心-高雄慈悲道場 | 高雄市左營區忠言路189、191號B1 | 07-5569911   |
| 14 | 佛陀教育中心-屏東菩提道場 | 屏東市棒球路59巷18號        | 08-7516018   |
| 15 | 屏東縣佛教青年會圖書室   | 屏東市復興南路一段676號       | 0918-166-119 |

## ※海外地區

---

16 香港佛教慈悲服務中心	香港中環德輔道中 84 號 章記大廈 601 室	852-2391-8143
17 香港佛教慈悲服務中心	深水埗白楊街 30 號地下	852-3421-2231
18 香港佛教慈悲服務中心	新界元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883
19 香港佛教慈悲服務中心	澳門媽閣河邊新街 302 號 豐順新村第四座地下 H 座	853-2822-7044

※ 匯款帳號如下：

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：安泰銀行汀州簡易分行

帳號：03412601490000

劃撥帳號：18839701

※ 注意事項：

1. 銀行匯款後，請e-mail告知：匯款金額、時間、末五碼，請註明贊助放生、功德主名字、地址、電話。郵局劃撥，請註明贊助「出版品」。

2. e-mail: [larongtw68@gmail.com](mailto:larongtw68@gmail.com) 電話：0919-906-189

## 【迴 向 文】

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續  
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦  
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享  
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

—— 免 費 結 緣 ——

### 慧光集（28）開顯《遍智妙道》（修訂版）

造 儀 軌：多珠千吉美誠利喔瑟

講 釋 者：圖登諾布仁波切

發 行 人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：聽列秋尊

封面設計：Berry's Office

設計編排：洸譜創意設計有限公司

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出 版 者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市大安路二段 27 巷 1 號 2 樓

電話：(02) 2706-8667 手機：0919-906189

傳真：(02) 2706-8369

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw68@gmail.com

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu（劉杭儀）

地址：香港鯉魚涌基利路 3 號逸樺園第一座 33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma\_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款 HK \$100 以上可申請免扣稅

承 印 者：崎威彩藝有限公司

I S B N：978-986-95242-1-6

初版一刷：2006 年 8 月 恭印 8,000 冊

再版一刷：2017 年 8 月 恭印 2,000 冊

— 歡迎助印 功德無量 —