

传统文化典籍导读 18

菩提道次第略论

导 读

主编：谈锡永
导读：释如吉

中国书店





传统文化典籍导读

- 1/ 《杂阿含经导读》
- 2/ 《异部宗轮论导读》
- 3/ 《大乘成业论导读》
- 4/ 《解深密经导读》
- 5/ 《阿弥陀经导读》
- 6/ 《唯识三十颂导读》
- 7/ 《唯识二十论导读》
- 8/ 《小品般若经论对读》（上）
- 9/ 《小品般若经论对读》（下）
- 10/ 《金刚经 心经导读》
- 11/ 《中论导读》（上）
- 12/ 《中论导读》（下）
- 13/ 《楞伽经导读》
- 14/ 《法华经导读》
- 15/ 《十地经导读》
- 16/ 《大般涅槃经导读》
- 17/ 《维摩诘经导读》
- 18/ 《菩提道次第略论》
- 19/ 《密续部总建立广释导读》
- 20/ 《四法宝鬘导读》
- 21/ 《因明入正理论导读》



Z315
2007
B94
txy

文
化
典
籍
导
读
18

菩提道次第略论

导 读

主 编
： 谈锡永
导 读
： 释如吉

中 国 书



3 1487 1550 5

图书在版编目 (CIP) 数据

传统文化典籍导读/谈锡永主编. —北京: 中国书店,
2006. 10

ISBN 7 - 80663 - 396 - 0

I. 传... II. 谈... III. 佛教 - 宗教经典 - 中国
IV. B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 119297 号

传统文化典籍导读

谈锡永 主编

责任编辑: 涧农

出版: 

地址: 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮编: 100050

发行: 全国新华书店经销

印刷: 北京柯蓝博泰印务有限责任公司

开本: 880 × 1230 1/32

版次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

字数: 3110 千字

印张: 186

印数: 0001 - 2000

书号: ISBN 7 - 80663 - 396 - 0/B · 130

定价: 358.00 元 (全 21 册)

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换,
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

目 录

卷首语	(1)
总序	(2)
别序	(6)
自序	(10)
 第一篇 导读	(1)
第一章 概说	(3)
第一节 渊源	(3)
第二节 写作规则	(3)
第三节 作者简介	(4)
第四节 本论特色	(5)
第二章 听法、说法规则	(7)
第一节 听闻佛法的规则	(7)
第二节 讲说佛法的规则	(8)
第三章 依止法	(10)
第一节 依止师(善知识)的条件	(10)
第二节 寻求依止的弟子的条件	(10)
第三节 依止法	(11)
第四节 依止的重大意义	(12)
第四章 略示修法	(13)
第一节 准备工作	(13)

第二节	正修习	(13)
第三节	未修中间之事宜	(14)
第四节	以止、观摄一切修法,破邪分别	(15)
第五章	具有修行机会的圆满人生	(17)
第一节	有修行机会的圆满人生	(17)
第二节	具有修行条件的人生(十种圆满)	(17)
第三节	具有修行机会的人生重大意义	(18)
第四节	思维人生难得	(18)
第六章	道次导引	(20)
第一节	三士道摄尽教法	(20)
第二节	三士道渐次引导的特征	(21)
第三节	建立三士道渐次引导的意义	(23)
第七章	下士道修法	(24)
第一节	念死	(24)
第二节	思维恶趣苦	(27)
第三节	皈依三宝	(33)
第四节	业、果的道理	(38)
第五节	下士发心的标准	(48)
第六节	破邪分别	(48)
第八章	中士道修法	(50)
第一节	修出离心	(50)
第二节	中士发心的标准	(60)
第三节	驳斥邪见	(61)
第四节	辨别解脱道的自性	(61)
第九章	上士道修法	(64)
第一节	发菩提心是大乘法的入门	(64)

第二节	修菩提心的方法	(64)
第三节	修大乘菩萨行	(78)
第十章	止观修法	(98)
第一节	止观含义	(98)
第二节	修止之法	(98)
第三节	修观之法	(110)
第四节	修止观双运之法	(122)
第十一章	总摄道义	(124)
第一节	道前基础要义	(124)
第二节	三士道的要义	(124)
第三节	修习原则	(125)
第十二章	密乘修法	(127)
第一节	修密法的基础	(127)
第二节	修密法的次序	(127)
第三节	结论与回向	(128)
第二篇	科判	(129)
第三篇	释正文	(145)
导读者简介		(295)
编辑委员简介		(296)

卷首语

近年对佛家经论有兴趣的人多，而能读佛家经论的人却少；演绎佛学的著作译作较多，而能引入导读、有系统的经论丛书则未见。此套丛书精选佛家经论若干种，小乘大乘，空宗有宗，显乘密乘，规模略具。

佛家经典，即使精心选注，也很难了解其经论大义，很可能仅得一偏之见。因此，便需要指导怎样去读经论，令读者直接领会经论的真义，“导读”之作遂生。

“导读”之作，除注释或讲解经论外，最重要的，还是指出一经一论的主要思想，以及产生这种思想的背景，同时交代其来龙去脉，即其启发承先的作用。读者循序而入，便当对佛学发展的脉络了然，亦能体会佛说一经的用意，菩萨演绎一论的用心所在。

总 序

九十年代初，拟出版一套能引导学人自行研读佛家经论的丛书，厘定经论二十种，初期完成《异部宗轮论》、《心经》、《四法宝鬘》三册，分摄小乘、大乘、密乘。

丛书编写历经十余年，并经多次严格修订，除订正误刊错字外，并补充资料内容，令其更能引导读者，于丛书中诸经论能融会贯通，及能旁及其余经论。

一

读佛家经论，困难的地方不在于名相，而实在于领略其旨趣。若不得其旨，则虽诵经终身，开卷终觉茫然。

经论有不同的旨趣，衍生成不同的宗派，实由于行者根器不同、修学不同之故。印度晚期，将此归纳为四宗部，而修学次第则分为九乘，这已成为藏传宁玛派的传统。若根据这传统来读经论，在领略经论意旨方面，会容易一些，也能深入一些。

本丛书的编辑，实亦根据此传统。且依古代论师的善巧方便，先依唯识抉择部派佛教的经论，再依中观应成派抉择唯识，最后则依了义大中观（如来藏）抉择应成派。

所以本丛书可视为桥梁，由此即能领略宁玛派九乘次第的基、道、果意趣。亦即由小乘的止观修学，依次第而至

大圆满的修学，皆须知其基、道、果，然后始可修学。

二

依宁玛派的观点，一切经论实为了修学而建立，或说体性，此即为基；或说观修，此即为道；或说现证，此即为果。依龙树中观，以般若波罗蜜多体性为基，修观中道为道，其果即为现证般若；若依弥勒瑜伽行，则以法相为基，修观唯识为道，其果即是如来藏。前者为二转法轮的教法，后者则为三转法轮的教法。

因此，本丛书所收的经论，实为各修学次第的基。其重要性，亦即在于此。

指出这一点，非常重要。近代佛教学者接受了西方的治学方法，喜欢用“发展”这一观点来处理一个系统的学术，因此便将佛家经论视为一系列的“思想发展”。然而这样做，却实在非常不恰当。

佛陀当日教导弟子，依次第而教，因此开示的理论便亦依次第。但我们却不能说佛陀于教导“四谛”时不识“十二因缘”，于教导“十二因缘”时不识“中观”，于教导“中观”时不识“唯识”，于教导“唯识”时不识“如来藏”。因此，我们不能说这种种学说，实由“发展”而来，而非佛陀的次第说法。

是故各种不同的佛家见地，只有传播的先后差别，而非由一个思想发展成另一个思想。也可以这样说，有“佛家思想传播”的历史，而无“佛家思想发展”的历史。至于在传播方面，由于传法者的根器与修学各各有别，是故对

法义可有不同的演绎，但这亦并非“发展”。

由是可知，佛家经论实为由上向下的建立，而非由下向上的发展。

由上向下建立理论，是为了修学的需要。所说证空性，如何去证空性呢？那就非依次第修学不可，那就需要由上向下建立各次第的基。盖至最上时，实无“空性”可证，唯现证“乐空无二”，这才是行人的“最后一着”。但若一开始即不唯说空性而说“乐空”，行人亦必无入手处。是故由“乐空”境界向下建立，如是于中观始有“四重缘起”的观修，于瑜伽行始有“离相四加行”的观修。

指出各次第的基，其旨趣所在，是这套丛书的基本观点。

三

理解佛家经论，宜由修学着眼。若离修学去理解，则生疑惑。

以《入楞伽经》为例。倘离修学，则会觉得其不纯，既非纯说“唯识”如《解深密经》等，亦非纯说“如来藏”如《如来藏经》等。笔者当年即持此疑，向敦珠无畏智尊者(Dudjom Rinpoche)请开示。尊者只答一句：“《楞伽》说菩萨的心识，但菩萨亦由凡夫起修，是故便亦说凡夫的心识。”笔者即因尊者这一句开示，才得叩开“如来藏”的大门，建立“了义大中观”见，亦即“智境唯藉识境而成显现”的“如来藏藏识”境界。

盖佛家一切法门，无非只是心理改造，由凡夫改造为

圣者，即是法门建立的目的。是故释迦说“四谛”时，亦说“四谛十六行相”。所谓“行相”，便即是心的行相，也即是心理状态。

《楞伽》说“如来藏藏识”，即是“圣凡心理状态”的分析。那实在是为实修作指导，而非建立一种思想。如是理解，即知《楞伽》并非不纯。同时亦可明白，当年达摩尊者何以只传四卷《楞伽》以印心。“印心”者，即是洞悉心理状态变化，而与修学的见地相印。

举此一例，即知经论不是纯理论的建立。

四

丛书于印行前，各导读者重新再次修订，力求此丛书能令修学者不堕入虚无，亦不偏执于宗义。虽非尽善，或可庶几。

乃为之颂曰：

文字原非障	实为修道基
所修亦不执	次第断毒尘
是故佛因位	喻为金刚心
顶礼诸圣众	洒我以甘霖

波錫社

别 序

宗喀巴大士(Tsong kha pa, 1357—1419)创立格鲁巴(dGe lugs pa),实以两本“道次第”的论著为创派的基础。此即《菩提道次第广论》(*sNgags rim chen mo*)及《密咒道次第广论》(*Lam rim chen ba*)。

大士为不世出的天才,外通中观、般若、唯识、律学及因明,内通事续、行续、瑜伽续及无上续等四部密续,因此在修持方面便能建立次第系统,适应当时学佛者的根器。

上述二论,大士旁征博引,破立并举,由是证成自己的说法,以内容过博,非初学者所能理解,因此大士便自造《菩提道次第略论》(*Lam rim chung ba*)以应世机。其弟子克主杰大师(mKhas grub rje, 1385—1438)亦造《密续部总建立广释》(*rGyud sde spyi'i rnam par gzhas pa rgyas par brjod*),于是“菩提道次第”及“密咒道次第”皆有通俗本。

在宗喀巴大士以前,藏地各派皆据“如来藏”(tathāgatagarbha)思想作为修习之究竟见地,称“大中观”(dbu ma chen po)。此亦可分为二支,一为宁玛派(rNying ma pa)及萨迦派(Sa skya pa)所主的“了义大中观”(nges don la dbu ma chen po)及“离边大中观”(mtha' bral dbu ma chen po),在修习层次上分别称为“大圆满”(rdzogs

chen)及“道果”(lam' bras);一为觉囊派(Jo nang pa)的“他空大中观”(gzhan stong dbu ma chen po),在修习层次上为“时轮续”(Kālacakratāntra)。

宗喀巴大士以“大中观见”仅堪为利根依止,不应当时藏人之机,而“他空见”则非究竟义,于是乃广弘“中观应成派”(Prāsaṅgika-Madhyamaka),月称论师(Candrakīrti)的中观见由此即定于一尊。影响所及,今日汉土亦有学者认为“中观应成派”为了义,如来藏思想为不了义。

这种观点,当以印顺法师为首。他因为得到法尊法师翻译宗大士论典的手稿,于是根据宗大士三系判教的思想,成立他的三系判教,将弥勒瑜伽行判为“虚妄唯识”,将如来藏判为“真常唯心”,将中观应成派判为“性空唯名”。这判教流行一时,耽于名相之学的人,靡然风从。然而却实际上这是对宗大士判教的误解。宗大士判中观应成派为中道,判中观自续派及唯识学派为“不及”,判大中观为“太过”。这“不及”,绝非“虚妄唯识”;这“太过”,亦非“真常唯心”。所以印顺法师引用宗大士之说,认为如来藏思想(大中观思想)是“自以为空后转过来的不空”,可以说是对宗大士的误解。读者研读本论,须对此有所判别,不可将宗大士的判教与印顺的判教误认为一。尤其是于读本论后更研读宗大士的《广论》,倘认识不明,则更易屈枉宗大士的教法。

宗大士虽对“大中观”判为“太过”,但他却并未有否定如来藏思想,仅将之“等置”,认为不适合当时藏人修习,可是对同样主张如来藏思想的“他空见”,则直斥之为错见,

这看法，是宗大士为了建立自宗而提出，因为“他空”实即《大乘起信论》的基本见，为汉土华严、天台两宗所依止，宁玛派将之视为一个修行者必须经历的观修次第，虽非究竟，却非错见。

相对于“他空”(gzhan stong)，应成派思想可视为“自空”(rang stong)。若依了义而言，无论自空他空，执空即居“边见”，惟离四边始为了义，此即“深般若波罗蜜多”之“无智亦无得”，亦即文殊师利之“不二法门”(二即是两边)。

然而宗喀巴大士主应成派说实亦无过失，因为应成派实针对世间法的缘起而修空观，世人修法皆不离世法，故密乘的“生起次第”及“圆满次第”，以至宁玛派的“大圆满密密加行”，皆依世间缘起法作修证，“离四边”、“不二”、“无智亦无得”等仅能直指，而不能落言诠作教授，以此之故，依凡夫修习，应成派思想实亦可视为了义。

宗喀巴大士由是即依弥勒教法而修“止”(śamatha)、依月称教法而修“观”(vipa śyanā)。这即是“菩提道次第”所建立的止观。

《广论》说“止观”甚为详尽，但实不便于初学。故《略论》则重“三士道”，这是对阿底峡尊者(Ati śa Dipamkara śrijñāna, 982—1054)《菩提道炬论》(Bodhipathapradīpa)的发挥。由十善而入“下士”，由四谛十二因缘而入“中士”，由六度四摄而入“上士”，并涵括出离心、菩提心、空性见三个要点。

这种次第建立，乃是印度所传，前前证量为后后见地

的传统。例如中士，由小乘教授而入，至修证出离心时则已超越小乘，而为上士修习的基础。由是“三士道”即成一贯。

今人对密乘的次第每有误解，以为仅持一见地即可作次第修习，实不知每次第皆有各自的“基道果”（境道果），而前前之果（证量）即为后后之境（见地）。于研读本论之时，对此实应了解，否则即易将“三士道”割裂，而不能成立为一完整的体系。

佛学最忌持门户之见，排斥自宗以外的部派。是故宗喀巴大士虽不主如来藏思想，亦不破宁玛派的“大圆满”，如今格鲁派依然是藏地密宗的主流，惟仍希望读者于崇信宗喀巴大士的思想之外，却不可持之作为诽谤其余显密教派的根据，尤其不可据一己的误解而下结论。盖此实非宗喀巴大士的本怀，而且亦破坏了“道次第”的传统。

波錫社

二〇〇四年岁次甲申四月修订版序

自序

我国藏地黄教(格鲁派)教祖宗喀巴大师以《菩提道次第广论》(以下简称《广论》)和《密宗道次第广论》,建立佛教由显到密的修学次第。《广论》以下士道、中士道、上士道引导学人由低到高依次修学。然而,《广论》引证的材料相当广泛,破、立方面又非常复杂,因而不利于初机者阅读和受持,所以宗喀巴大师在晚年节录《广论》中的基本内容,著成《菩提道次第略论》(以下简称《略论》)。因此,《略论》是了解宗喀巴大师之学的简易门径,也是弄清佛法的基本层次和修持内容的重要典籍。

关于《略论》,有大勇法师译、法尊法师补译(《止观章》)和邢肃芝译的二种译本,注疏方面有昂旺吉朗堪布讲、郭和卿译的《略论释》。今丛书编辑委员会将《略论》列为导读丛书之一,是一件颇有意义的事。

本人对《略论》玩味有年,间或也为学僧讲解其中部分内容。香港密乘佛学会素闻法师嘱为《略论》撰写《导读》,则不揣浅薄,即便从命。

对于本书的使用,如果读者有一定的佛学功底和古文基础,则可以参考“正文(选注)”而阅读《略论》,直探宗喀巴大师教法的心要。若是普通的读者,就应按照本书的顺序依次阅读,也能读懂《略论》。书中还附有妙峰法师钞写

的《略论》科判,读者可藉此快速了解该论的大概轮廓。

不过,本人毕竟不通藏文,无法阅读《略论》的藏文原典及其注疏,所以书中难免有许多错谬之处,谨请读者批评指正。

释如吉

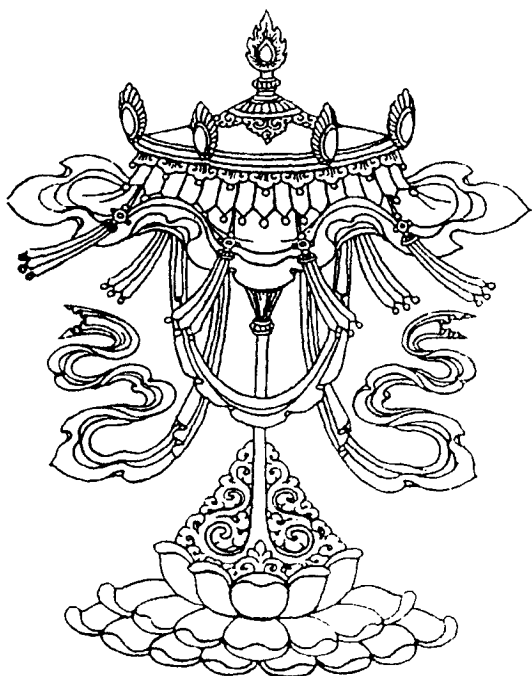
一九九六年十月书于苏州西园寺

第

一

篇

导 读



第一章 概说

这部论是说明成佛的方法、过程、次序的典籍。它是我国藏地黄教(格鲁派)的创始人宗喀巴大师所造,是大师关于显教方面的集大成著作,在黄教中有着深远的影响。该论以下士道、中士道、上士道统摄了一切佛法,用出离心、菩提心和中道正见指示了成佛的通途。民国年间,由大勇法师、法尊法师介绍来汉地,受到了太虚大师的高度重视,故在汉地佛教界也有着崇高的地位。

第一节 渊源

本论的渊源可以追溯到本师释迦牟尼佛,后来分别由龙树菩萨继承深观法门,弥勒菩萨、无著菩萨继承广行法门,再由深广二派的历代传承诸师代代相承,一直传至阿底峡尊者。尊者传法藏地,又经数代,宗喀巴大师才总集全部教法,著成本论。若就论典依据而言,本论总的是依据弥勒菩萨《现观庄严论》,但特别直接依承的是阿底峡《菩提道炬论》。

第二节 写作规则

本论的展开,是按照济迦麻罗喜罗寺说法的轨则:

(一)为了说明法的来源是清净的缘故,因而解说作者的重要性。

(二)为了使学人对于本论的修法产生恭敬信仰,因而说明法的重要性。

(三)如何听受、讲说佛法。

(四)以真实指导修行之法,次第引导弟子。

第三节 作者简介

本论的作者是宗喀巴大师,而本论依承的论典是阿底峡尊者的《菩提道炬论》,因此为追认阿底峡尊者为本论的作者,现将阿底峡尊者作一简介:

(一)家族。尊者出生在东印度的惹火地王国中次第聚落大城的王宫中,父王叫善德,母后名吉祥光,尊者俗名月藏,兄弟共三人,哥哥名莲花藏,弟弟叫吉祥藏(后来出家,法名精进月)。

(二)求学。尊者在二十一岁以内,已将声明、因明、工巧明、医方明学得最极精通。二十九岁以前,曾亲近于罗睺罗古达喇嘛等,受大灌顶,修学密法,并对经教教授通达无余。后经师长劝导,于戒铠大德座下出家,三十一岁之内遍学显教,对于有部、经部、唯识、中观四部要典都很精熟,各部之间的微细差别也了知无余。

(三)修证功德。(1)戒学:尊者对于所受的比丘戒、菩萨戒、密宗戒不仅受时起勇猛心,而且受后终不违犯,即或有稍许违犯,也很快地依照仪轨忏悔清净。(2)定学:修止

方面已成就了心的堪能性,并且证得了密宗所特有的“生起次第”。(3)慧学:成就了止观双运的观行三昧和殊胜的“圆满次第”。

(四)所作事业。在印度金刚座大菩提寺时,曾经三次制服外道使得他们归信佛法。又对佛教内部大小乘各派中有未通达、邪解、疑惑者,尊者都能指导他们通达或消除邪解和疑惑。因此,各部派对他都非常爱戴和恭敬,把他看成是本派的最高权威。在藏地,藏王菩提光执政时,大师才应请来到藏地,整理教务,著有《菩提道炬论》等,总摄一切显教、密教之心要。游化藏地将近二十年,受化的众生不可数计,凡具足根器者都获得了大利益。

附:按照惯例,尊者具足了圆满的造论条件:

(一)通达五明。

(二)亲近过具有修证成就的金洲大师等诸大善知识,掌握了从释迦牟尼佛辗转传来、代代相承的深广教法。

(三)尊者曾亲见观世音菩萨等本尊现身,并蒙印许造论。

第四节 本论特色

一、优点:

(一)所说圆满,因为总摄了一切显教、密法的要义。

(二)容易受持,因为是以调心次第作为论述的次序。

(三)优越于其他修行的法轨,因为能巧妙地安立性相两宗在修行中的位置,并能发扬光大龙树、无著二位大师

的教法。

二、特色：

(一)会通佛说一切经教，互不相违：佛说的一切法，都是为了令每一位有情修成佛道，某一类法或者是道的主干，或者是道的辅助成分。

(二)显示一切经典都是修行的指导：初学者智慧低微，不能够直接依止经论进行修行，而必须依靠师长口耳传授，并且逐渐地研究经论，才可以通达，依而修持。由此驳斥了“佛说的大部经论是演讲说法，没有修持方面的指导意义，而关于修行之心要，应该再从别处寻求指导”的邪执。

(三)容易把握住佛法的深刻真实含义：若能依止本论，则可很快地掌握佛法的要领。

(四)要灭除极大的谤法罪业：一切佛法都是从权或实二方面指示成佛之方法，所以权、实二者不可偏废。由此可以使学人避免“某一类法是大乘人应当学的，而某一类是成佛的障碍，是应当舍弃的”等邪见所造成的谤法罪行。

第二章 听法、说法规则

第一节 听闻佛法的规则

(一)思维听闻佛法之利益:由听闻佛法,可以消除愚痴,了解戒定慧的真实内容,然后通过修持,断除烦恼,而得解脱。

(二)承事法及说法师:把说法师应看作佛一样而进行恭敬供养,又应当灭除我慢和轻蔑,对法及说法师应生起顺从之心。总之,听法者应当像病人听医生的话一样而顺从听法。

(三)正听法时的规则。

应当克服三种心理过失:

1. 听法时思想散乱,心不集中、不专一。
2. 起邪执,或发心不正。
3. 忘失,即听后不能牢记所闻法义。

必须的六种思维:

1. 对于自己必须如病人想,我们凡夫因为贪瞋痴烦恼而长久流转生死,受尽痛苦,犹如病人。

2. 对于说法师作医师想,说法师以佛法为药物能够疗治我们的烦恼重病,正如医师。

3. 对佛法起药物想,惟有佛法才能医治我们烦恼生死

之重病，与医药一样。

4. 对修行作治病想，我们若能按照说法师所指导的方法认真、如法恒常地修习，即能治愈烦恼等病。

5. 随时思念说法者犹如佛一样，而生起恭敬顺从之心。

6. 发愿闻法获益后，务令正法久住，广利有情。

第二节 讲说佛法的规则

（一）思维讲说佛法的利益，如实演说佛法，作清净法施，即能获得增长智慧、人天恭敬等诸多利益。

（二）思维佛及法的功德而生起敬重。

（三）意乐：必须的五种思维和应克服的心理过失。五种思维者，即自作医师，法如药物，听者如病人，佛是最高的医学权威，愿法久住。讲法时的心理过失有：恐人胜己之嫉妒，推后的懈怠，长期讲说所生疲劳因而厌倦，宣扬自己的长处和他人的短处，对于佛法生吝惜心，希求利养等等，都应予以克服。总之，应当思维为了自他都能成佛而讲说佛法。

（四）加行：说法之前，必须沐浴清净，穿上新的或清洁的衣服，然后在洁净的、令人喜悦的地方铺设法座，上座之后诵降魔咒，祈祷法会清净圆满，再以喜悦的表情如理演说。

（五）正演说时应注意的事项。

讲说佛法之事，一般情况下是“因请而说”，正说之时，

也应观察听者的根机对机而说。若根器具足者,虽未启请,也应为说。总之,应根据不同的情况,分别灵活掌握不说、说以及怎样称机而说等各种情形。

(六)说听完毕共作之规律。

讲说或听法之起初、结束时,应当依照普贤七支行愿等进行发愿、忏悔、回向,以便忏悔罪障,增长福德智慧,从而达到说法或听法预定的目的。

第三章 依止法

依止法，即是依止善知识的方法。现分四点说明：

第一节 依止师(善知识)的条件

(1)守护戒律；(2)证得禅定；(3)具足观察世、出世法的智慧；(4)以有漏或无漏智慧通达无我之理；(5)修学功德超过弟子；(6)广学多闻，精通教理；(7)善说法要，能巧妙引导所化之有情；(8)具足悲悯，纯粹以利他的动机而开显佛法；(9)精进，为了利他而勇猛不退；(10)断疲厌，长时反复地宣说而不生疲劳、厌倦，能忍宣说难行之苦。

以上十项是依止师应当具备的条件，可是这种完美的善知识在今天极为难找，但也应依止具足戒定慧，通达无我义，及有悲心者或功德较为超胜之师。

第二节 寻求依止的弟子的条件

寻求依止的弟子必须具三种特征，才可成为合格的学法者。这三种特征：

(一)质直，即不随宗派执见而转，能正确吸取善知识善说之义。

(二)具足智慧,即能分别善说、邪说。

(三)具有强烈的求法兴趣。此外,还应恭敬法及说法师。

第三节 依止法

如果具备了做弟子学法的条件,即应当观察师与如上所说的条件是否具足,如果已经具足,即可以依止学法,依止的内容如下:

一、意念依止

(一)净信为本:即对师生起清净的信心。深信一切善法功德都由善知识的教导而生,因此看待依止师应如佛一样,恒常观察其功德。假设生起寻求依止师的过失之心,即应忏悔,并努力防护。

(二)念恩生敬:即思念善知识的大恩而生起虔诚恭敬之心。如经中说:善知识是我流浪生死的寻求者,是我在长夜痴暗睡眠中的觉醒者,是我处生死大海的拔济者,是我在三界牢狱中的解放者,是出生我功德的母亲,是长养我功德的乳母等等。

二、身口依止

就是随顺师父喜欢的事情而做,不喜欢的事即不做。师父喜欢而应做的事大致有三:

(一)内外财供,即对师父进行财物供养。

(二)身口给侍,为师父洗衣,服侍饮食,病时照顾医药,称赞他的功德等。

(三)如教修行,依师教导,如法精进地修行。

第四节 依止的重大意义

(一)由于如法依止善知识,将常遇善知识,不堕恶趣,而速断一切烦恼恶业,具足正念,功德资粮渐渐增长,成办现前安乐及未来解脱的大利益。其次,敬重善知识,能令先时所造恶业减轻或消灭。

(二)若不如法依师,今世容易为病魔所扰乱、侵害,后世堕于恶趣,感受无量苦恼。又未生起的功德不再生起,已经生起者将要坏失,与邪见或烦恼重的人为同伴,过失增长,产生众多的苦报。

可见,依止与不依止善知识,功德、过失十分明显。所以,求学佛法者对于依止法应心生决定,对于具备条件的、能够给予正确引导的善知识,应该长时地如法依止。

第四章 略示修法

第一节 准备工作

本章所介绍的修法，主要是指结跏趺坐，在座中专门进行思维修习。

修法的准备工作有六：

（一）在适当的地方整理清洁，供上佛像。

（二）在佛像前整齐地摆设清净的供品。

（三）在安乐座上结跏趺或半跏趺端身正坐，至诚发起皈依三宝的心。

（四）在面前的虚空中观想深观、广行二派传承师长、诸佛菩萨、缘觉、声闻、护法诸天等分明显现。

（五）以七支行愿（礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向）忏悔罪障（障道违缘）、积集功德资粮（助道顺缘）。

（六）对于资粮田观想得明显、清晰而献供，请求加被，愿灭除不敬善知识等一切颠倒心，令恭敬等清净之心快速生起，内外障碍摧伏无余。

第二节 正修习

一、应注意的事项：

(一)先修依止法,即思维依止的利益,不依止的过失。恒常思维善知识的功德,防护寻求依止师过失的心理生起,务必在内心深处对依止师产生虔诚恭敬。

(二)初修者,必须每次时间短少,而次数多,每次修到兴趣浓厚即可下座,以便引起下次想继续再修的心理。

(三)凡修一切法,务必不急不缓,自可障碍减少,疲劳、昏沉等都能消除。

(四)在每次修习完结时,应以强烈之心依据普贤行愿对于现在、究竟所希求方面进行回向。

二、应克服的过失:

(一)不论次数与次序的任意修习。应起强烈坚固之心,以正知正念务必按照所预定者而修,不得轻易增减,随时变更。

(二)每次时间若太长,则昏沉掉举严重。应每次时间短,次数多,离过而修。

第三节 未修中间之事宜

座中修是正修,下座之后也应修各种助行,以便使修持之功连成一片,修持的功效将十分显著。而正修之余的助行主要有四:

(一)礼拜、经行、念诵等。

(二)阅读与座中修习有关的经典。

(三)护持所受之戒。

(四)勤修容易产生禅定的四因。四因者:

1. 守护根门，当根尘识和合时，应防护贪瞋等心生起。
2. 正知而行，时时观察身心活动，了知应作不应作，正知而行。

3. 饮食知量，改变过多或过少的饮食习惯，应以不妨碍修行作为饮食的标准。又思维对饮食贪着的过失，以无染心为利益有情和自成道业而受用饮食。

4. 精进保持警觉状态与禅定相应，及狮眠而卧。日常在座中修习以外，应精进用功，令与禅定相应；中夜休息，应侧右而卧，左腿压右腿上，犹如狮子睡眠一样。未眠之间还应保持正念，将心安住于善法上，烦恼生起，猛力断除。

第四节 以止、观摄一切修法，破邪分别

修行用功之法，种类繁多，但概括说来，只有以分别慧观察而修——修观，及以不分别、专注而修——修止。

例如：思维有修行机会的人生难得、死与无常的道理、造业感果、生死流转的过失、怎样发菩提心等等，都必须以分别观察的方式进行修习。如果心不能随欲安住于一境，而通过观察，心仍不能住，在这种情况下，必须以不分别、专注的方式进行修习。

破邪分别者：

（一）有人认为，聪明的人惟应修观，姑萨黎只须修止。这种说法是没有道理的，即使是聪明人也必须修止，姑萨黎也应该修观，所以这两种人都必须双修止观。

(二)以分别慧观察而修,只限于闻思的阶段,若于定中修即不须观察。这种执着也是不合正理的,他们认为一切分别都是执相,是成佛的障碍,这是由于他们对于不符正理的邪妄执着分别,与切合正理的正当分别,二者不能辨别清楚而产生的过失。

(三)修令心能随欲而住之无分别三摩地以前,若多观修,将要成为此三摩地生起之障碍。这种执着是没有很好地了知无分别三摩地修习的方法所造成的过失,修三摩地中出现的主要过失是昏沉、掉举,而思维三宝功德等即可除昏沉,若观察无常之理,则灭掉举。可见,如理之观察正是修禅定的真正妙法。

第五章 具有修行机会的圆满人生

第一节 有修行机会的圆满人生

无修行机会的八种情况(八种无暇)：

- (一)处于没有佛教徒宣扬佛法的边地的人。
- (二)过于愚钝或诸根不全者。
- (三)执无因果、三宝等的邪见之人。
- (四)处于无佛出世以及佛法灭后的人。
- (五)(六)(七)处于三恶趣中的众生。
- (八)生于无想天及无色界天中的有情。

第二节 具有修行条件的人生(十种圆满)

修行的条件,是由自身内在的条件和外在环境的条件所构成的。就自身而言,必须具备五点：

- (一)处于人道。
- (二)生在有佛弟子教化的地方。
- (三)眼耳等诸根具足。
- (四)自己没有造无间罪或教他造无间罪及犯根本戒等。
- (五)对于佛法僧三宝具足信心。

从外在的因素来说,也必须具有五种:

(一)有佛出世。

(二)有佛或佛弟子说法。

(三)教法住世,还没有坏灭。

(四)有能教导根机具足者得解脱的人在进行教化,使具善根者可依法修行。

(五)有施主能提供衣食等修行的必需品。

第三节 具有修行机会的人生重大意义

(一)修大乘道者必须依赖这种有修行机会的人生。

(二)就自身解脱而言,只有人道才能见道,而且只有南赡部洲一少部分人才具有良好的修行条件。

(三)为了获得善趣中财富、眷属圆满而修布施、持戒、忍辱等善法者,必须依止有修行条件的人生。

总之,若要成办现在、未来世出世间一切功德,一定要依靠具足修行机会的人生。

第四节 思维人生难得

一、从因上思维人生难得

人死之后,堕于恶趣者多如大地土,再转生为人却少得像指甲上的灰尘一样。可见,人生极为难得,造成这种情况的原因有二:(1)人中的大多数人主要经常造作将来堕于恶趣的十恶业;(2)过去生中所造应生恶趣之业既未

受报，也没有忏悔对治坏灭，因此还必须堕入恶趣。

二、为提升道心而思维人生的含义

为了培植道心，必须恒常思维人生的含义，这有四点：

（一）一切众生都希望离苦得乐，然而真正能实现离苦得乐的理想者，只有如实修行正法的人才能办得到。

（二）内因、外缘具足，能够修行正法的圆满人生，这在无量的众生中是极为宝贵的，必须很好地珍惜。

（三）今生若不修持，在今后漫长的生死流转中，具有修行机会的人生将是极难遭逢的。

（四）现在就必须修持，因为虽然具有修行的良好机会，但毕竟人命无常，一旦丧失这一良好的机会，就再也找不回来了。

第六章 道次导引

第一节 三士道摄尽教法

一、三士道名义略释

(一)下士与下士法：下士者，即为求后世天安乐的下等有情。下士法者，就是为求后世天安乐而修习皈依三宝、因果之理和十善业等世间善法。若仅仅为求后世安乐而修习的人天善法，即正下士法；如果以皈依等为基础，而再上升修中士法和上士法，这种皈依等法即属共下士法。

(二)中士与中士法：厌离三界生死，为求自身解脱而修习戒定慧的人，即是中士。中士所修的戒定慧之法，就是中士法。若只是为求个人解脱而修戒定慧之法，即是正中士法；如果以修戒等法为基础而进修上士菩萨行，就属于共中士法。

(三)上士与上士法：为了使一切有情都能离苦得乐而愿成佛，并修行六度、生起次第和圆满次第的人，即是上士。上士所修的六度或二次第，都属于上士法。

二、三士道总摄一切教法之理

三士道即是三士法。佛从最初发心，中间积集福慧资粮，最后成佛说法，都是为了利益众生。在利益众生方面务使他们获得二种利益：一是世间暂时的人天安乐；二是出世间最终

的解脱(成佛)。若要获得人天安乐,就必须修皈依等善,即是下士道;如果想得解脱,则应修戒定慧,即居于中士道;要想成就佛果,六度或二次第是必修之法,这就是上士道。可见,佛为了使众生获得世、出世间一切利益,一定要教他们修习三士道,通过对三士道的修习,即圆满了佛利益众生的一切愿望。因此,三士道摄尽了佛的一切教法。

第二节 三士道渐次引导的特征

一、三士道渐次引导的含义

佛法虽然安立了三士道,其实上士道已包含了其余二道,下二道只是上士道的一个组成部分。因为上上道是建立在下下道的基础之上,即是说上士道是以共中士道为基础,而共中士道又以共下士道为基础。所以圆满的佛法是由下士法逐渐上升到中士法,再过渡到上士法;或者说是由下士道引导到中士道,再从中士道引导到上士道。

二、由下下道引导到上上道的特征

(一)三士道引导的具体情况——就发大菩提心而作引导

1. 从发大菩提心的利益方面进行引导。发大菩提心是大乘之入门,是修上士道的最关键的标志,所以从中下士道引导到发大菩提心,即是实现了三士道的渐次引导。若欲发大菩提心,必须先思维这种发心的大利益。能够发起大心者,即可使过去生中所造的恶业消除净尽,善业也由此而增长广大,从而令希求善趣的目标得以实现。若论解脱或

成佛，也因发大菩提心而使福德、智慧猛利增长，促成二大利益的快速成就。而善趣之乐与解脱恰恰是中下士希求的目标，也只有如实修习中下法才能真正实现，所以发大菩提心的人从希求发心利益出发，则必须修习共中下士所有法义。反过来说，由追求共中下士法所得到的利益而促发了大菩提心，也就是从中下士道引导到了上士道。

2. 从发大心的根本慈心及悲心的角度进行引导。在下士时，想到自身将受恶趣的苦恼；处于中士时，观察善趣也不免生死流转。由此类推到自己的亲属等一切有情也都是这样，同情与怜悯、拔苦与乐的大慈悲心自然生起。为了真正实现对一切有情拔苦与乐而希愿成佛，于是产生圆满的大菩提心。可见，思维共中下士的发心是大悲心、菩提心产生的基础。

总之，修习共中下士的法义，实际上是引发真实大心的前行方便，同时在中下士时，思维皈依业果等道理，以及根据七支行愿等从各方面忏悔罪障、积集功德资粮，都是大菩提心发生的方便。

由上可知，从思维发大心的利益和发心的根本（慈悲心）两方面都必须由共中下法进行引导，菩提心发生后，才有大乘行的修习，因此，上士道必由共中下士道进行引导。

（二）发菩提心后，修学大乘的引导

发大心之后，由修大乘皈依为前导，依仪轨发心令心坚固。若能对六度四摄法生起决定欲学之心，即可进一步受菩萨戒，严格守护菩萨律仪，修习六度等一切菩萨行，对于止、观二种应特别注重修习。若止观成就后对密法有兴

趣者，可以进修密法。修密法者，对于依止、守戒等事尤为宜加慎重。

第三节 建立三士道渐次引导的意义

若不建立由下下道到上上道的渐次引导，则上士道与共中下士道之间各不相干，而且还未到正上士道的中间，因为还没有发起真实的大菩提心，中下道或者将成为发大心的障碍，或者会失去中下道的利益，所以建立三道的渐次引导有重要意义。引导的意义主要有二：

（一）为摧我慢，即还没有发起共中下士之心（求后乐趣和解脱之心）的人，即随便自称“我是菩萨”的我慢即可消灭。

（二）为了对上中下三种根机的人都能给予大利益。上中根的人，也必须希求善趣和解脱，所以指示他们先修习中下士法并没有过失；如果是下根机者，虽然修了上士法，也不能产生相应的功效，而下士法却没有修，因此对上中下三类法的利益都得不到。另外，对于那些即使具有修大乘法能力的人，指示他们修习共中下士法，他们自身相应的大乘法功德若已生起，再加现在有了共中士法功德的坚实基础，大乘功德将保持不退；或者大乘功德还没有真实产生，因为有了共中下法功德的促进而将快速生起。总之，若下下法的功德生起之后，引导修习上上法，则对共下法和自身相应之法都不会拖延。

第七章 下士道修法

第一节 念死

一、念死的意义

(一)不念死的过失

1. 若不念死，心里专门注重于今世的离苦得乐，对于后世及解脱或成佛之大事不加观察，则心不入道。

2. 因为专注于今世，即使听闻、思维和修习佛法，修善之力总是薄弱。

3. 由于重视现世，修善之中必然掺杂恶行。

4. 虽然想要修行，也必然不能灭除推延的懈怠和繁杂事务的干扰，所以不能如理勤修。

5. 为求现世圆满，使得烦恼与恶业增长，后世堕于恶趣。

(二)念死的利益

1. 生起真实念死之心，就能舍弃对现世的爱着，而寻求布施等修行之法。

2. 能见到追求名利等世间的一切都是无常不实。

3. 能灭除众多恶业，积集皈依、持戒等善业。

4. 自能修持，也由此而引导他人修行。

5. 摧伏无明我慢。总之，念死，是摧坏一切烦恼恶业

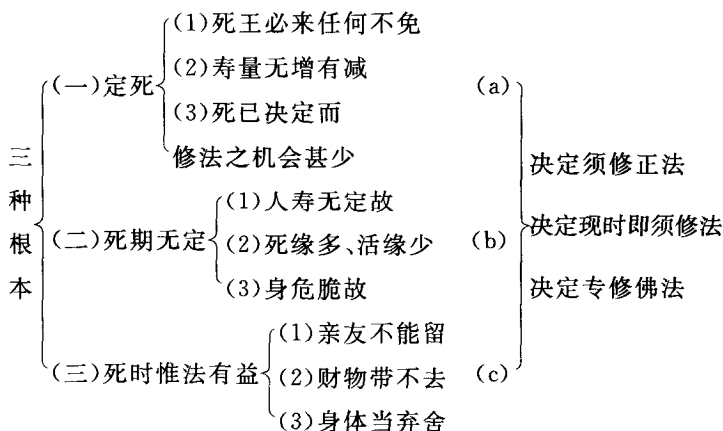
的大铁锤，也是使我们能最快地成就一切善法功德的入门。

(三)念死的含义

本论所说的“念死”，并不是指想到即将死去，要与亲人别离而生起恐怖、悲恋之心，而是思维由烦恼业力所招感的色身，终究不免一死，只是恶业未除、善业未修，死后将感恶趣之报，于是产生恐惧。由此恐惧，遂想到当下就应该修善，而到临死时就不必忧虑了。

二、念死的方法

修念死的方法，应从三种根本(一、二、三)，九种因相((1)(2)(3))，三种决定(a、b、c)作为入门而进行思维。(图表显示如下)



(一)思维定死

1. 死王必来，任何法都不能免。任我们是何样身份

(国王或乞丐),住何地方,处在何时间,都要被死王所破坏。死王来时,纵使我们平常具有特别的腾跃、咒药技能,以及大势力和大财物等,都不能逃避。

2. 寿命无增有减。业报所感得的寿量,度过的已经很多,所剩下的没有增加,只是不停地减少。并且自从入胎以来,每一刹那都在不停地趋向于后世,虽然中间暂时活着,但也还是在被老病死牵引着走向死的尽头。

3. 活着之时,修行的机会极少而死已定。在童年时代,不知修行;在衰老的一二十年中,无力修行;少年与青壮年时代,又被睡眠、生病等事消耗了大多数时间,而能够修行的时间都是极少、极宝贵的。临命终时,名闻、地位和财富都圆满的一生,犹如做梦一样地过去了,显得非常短暂。

(二)思维死期无定

今日以至百年(假设人能活百年),死王必来,可是死王到底哪一天来,这就不能决定,所以今天的“死”或“不死”,都不能确定。应该每天都为死作准备,假设今天不死,修善本来是好事;如果死去,善业正是必需的资粮。

死期无定,其原因大致有三:

1. 南洲人寿无定。南洲人寿量无定,在童年、少年、壮年或老年之间,究竟是哪一天会死,都没有定准。应该思维他人还没有活到“应死”的老年,突然被死缘逼迫而死去的事。这类短命的事我也可能难免啊!

2. 死缘多、活缘少。我们的生命，受到有情、无情的损害很多。主要有：(1)人与鬼怪的扰害，毒蛇虎狮的危害，身内的各种疾病和自然界的地、水、火、风等众多侵害；(2)体内的地(筋骨等)、水(血液、汗水、尿等)、火(体温)、风(呼吸)稍不协调，即疾病丛生，能夺生命。总之，这内外众多的死缘恒常追随着我们，所以我们的生命看起来坚实，而实际上实在是没有保障、不能信任。

3. 身命过于脆弱。人的身体正如水泡一样，最极微弱，只要用刺刺到要害部位，就可以摧坏整个身命。其他众多的死缘，销毁身命就更容易了。正因为如此，身命就没有恒常性、稳定性可言——死无定期。

(三)思维除佛法以外，身财等物对我都无利益

临命终时，身命、财产、亲友都与我互相舍离，惟有佛法能使我在后世中受诸快乐。而命终之日即是今天，所以不要再为身命、财产、亲友的事情而忙碌，而应该赶快修行佛法。

第二节 思维恶趣苦

死无定期，或者今天即将死去，死后将随善恶业力于苦乐二趣中受生。若随恶业引导受生恶趣，其受苦情况如何？应当深思。

思维恶趣苦的意义有：

(一)能思维恶趣苦者，心生厌离，灭除傲慢。

(二)见苦是恶业所感的结果，于是对于罪恶感到深深

羞耻；由于厌患病苦而希求安乐，又见到安乐是善业的结果，便乐修善法。所以，观苦即可“止恶向善”。

(三)思维恶趣之苦，心生厌离，寻求解脱。

(四)经过观察，畏惧苦趣，就会勤修皈依等事。

(五)由观恶趣之苦，发生悲心。

总之，观察恶趣之苦，是众多生善灭恶之法的动力和泉源，是入道的重要门径。思维恶趣苦分三：

一、思维地狱苦

(一)大有情地狱

此地狱又名八大地狱，有等活等八种，是地狱的主体部分，现分述如下：

1. 等活狱：众多有情聚集在一起，各种刑具依次加害，使他们闷绝倒地，然后又跟以前一样活过来，再受同样的痛苦。

2. 黑绳狱：狱中有情被狱卒先以黑绳在身上弹划，再以斧等斩锯。

3. 众合狱：狱中有情被狱卒逼入两铁山之间，铁山合拢，有情即七窍流血。

4. 号叫狱：狱中有情寻求房舍，入铁屋中，屋中起火，烧得他们发出号叫。

5. 大号叫狱：情况与号叫狱相似，只是本狱有二层铁屋，有情受苦更惨。

6. 烧热狱：狱卒把狱中有情放到烧得极热的大铁板上，好像烤鱼一样，再用大铁针由下身贯入，从顶而出，于

是有情的眼耳孔窍和全身毛孔都起火焰。

7. 极烧热狱：用三股叉将有情由下贯入，从两手胳膊和顶门而出，使得口等出火。再以铁叶将有情包起来，丢入烧得翻滚的盛满灰水的铁锅中煎煮，等到骨肉分离，将骨头捞出，放在地上，让皮肉等再长起来，又再丢进锅中煎煮。

8. 无间狱：(1)在铁地上有火焰先从东方扑面而来，烧诸有情，犹如烧蜡烛一样，其他三方之火依次而来，大火熊熊，惟有听到受苦的叫声，才知道火中还有有情。(2)在铁箕中装满烧热了的铁碳，丢入有情，一起簸掂，再放到热铁地上，命令他们登大热铁山，反复上下。(3)从有情口中拔出其舌，以百铁钉钉在铁板上，犹如张开一张牛皮一样，使得没有一点皱纹。又用铁钳箝开有情之口，以热铁丸放到口中，再以融化了的铁水从口中灌入，烧烂了口、喉、五脏，而从下身流出。

八大地狱中之有情受苦时间极长，以人间的时间计算，等活狱即 $50 \times (30 \times 12 \times 500)^2$ 年。其他七狱寿命则后是前前的二倍，极烧热狱的寿命量达到半中劫，无间狱有一中劫之漫长。

(二) 近边地狱

八大地狱各有四岸四门，四门以外，又有大铁城围绕，大铁城又有四门，每一门外部有四种增上地狱，所以每一大地狱外部有四四(十六)种增上地狱。现说明四种基本增上地狱：

1. 烧煨堑：即一段到腿膝盖般深的火灰。从城门出来

寻找房舍的一类有情经过这里，刚下足时，脚上的皮肉都要被烧烂，把脚提起来，皮肉等又恢复原状。

2. 尸粪泥：即臭如死尸的粪泥。从城中出来寻找房屋的一类有情从粪泥中经过时，倒在泥中，全身都被淹没，泥中的“利嘴”虫穿皮入骨，吸食精髓。

3. 刀刃道等：

(1) 刀刃道，即一条用刀刃仰布而成的道路，有一类寻找房舍的有情走在这条路上，踩下去时，皮肉筋都被割烂，提起脚时，皮肉又自然恢复。

(2) 剑叶林，就是树叶都像刀剑一样锋利的一片树林，寻求房舍的有情刚走到树荫下时，剑叶掉落下来，砍截有情的头手等，使受伤倒地，又有一种凶恶的狗，立即爬到背上来咬肉吃。

(3) 铁刺林，有一批长有铁刺的树，一类寻房子的有情，走到林边必须爬树，向上爬时刺向下刺，往下退时刺锋又向上，割截有情的手脚等处。又有“铁嘴”大鸟飞落到有情的肩上或头上，啄有情的眼睛吃。

4. 无极大河：即是一条沸腾的灰水大河，找房子的一类有情跌落河中，被上下翻来复去地煎熬，好像在沸水中煮豆一样。在大河的两岸，有持棍钩网的狱卒排列着，不允许有情从河中爬出来，若被从河中捞出，自己说口渴，就往口中丢热铁丸或灌融化了的铁水。

(三) 寒冰地狱

1. 疱，被大风所吹，有情全身因为受严寒而生疱。

2. 疱裂，有情全身因受冻而疱裂开。

3. 额嘶咤。

4. 郝郝婆。

5. 虎虎婆。此三种部是从受冻而发出的凄惨的叫声而立名。

6. 裂如青莲，受到严寒，又遭大风吹，有情的身体变成了青瘀色，然后再分裂成五块或六块，犹如青莲花。

7. 裂如红莲，有情受寒，身体由青变红，又分裂成十块以上，好像红莲花一样。

8. 裂如大红莲花，受冻有情的皮肤变成深红色，又分裂成百块以上，正如大红莲花。

这寒冰地狱中的有情受苦时间是极长极长的。

(四)孤独地狱。

这种地狱处在寒热地狱的边缘处。人间也有，主要在海边、旷野、荒漠等。孤独、近边地狱中的有情的寿命不能确定，但总是要恶业尽了之后，才能出离。

二、思维傍生苦

(一)与自类或他类的关系

各类傍生中，强者总是要欺凌弱者。所有傍生中的大多数又属于天或人的生活辅助品，所以自己没有主权，完全听由主人摆布，任凭打或杀等处置。

(二)受苦状况

有些傍生生于黑暗中或水中，且老死于黑暗中或水中；还有一些受拉车负重疲劳之苦，以及拉犁、剪毛、驱使等苦。若应该受杀害的，也要遭受多种不同方式的逼恼。

又有一类受到饥渴、风吹、日晒等困扰，或者被猎人从多方面加以迫害。

(三)寿量：傍生寿量难定，寿长者可以达到一劫，短的就安定。

三、思维饿鬼苦

饿鬼都有饥渴之苦，皮肉血脉干枯，正如枯死树枝一样；常常用头发覆盖着面孔，口中干燥难忍，舌头经常不断地搅动，希望减轻渴苦。尽管饥渴如此，但饮食的障碍很多，这些障碍大致可分为三：

(一)外障。一类鬼想要跑到井、泉、池、海边去饮水，又被拿着剑或长矛的鬼类进行阻挡，若强硬去了，见到水却又变成了脓血而不愿饮用。

(二)内障。有些饿鬼的口像针孔一样小，还有一类口如火把一样，另有一类颈上长有一个大瘤子，或者肚子特别宽大，虽然自己找到了饮食，但因身体障碍，却又不能吃。

(三)饮食自体障碍。有一种名叫“猛焰鬘”的鬼，见到一切饮食都会变成了火而燃烧起来。又有一种“食粪秽”的鬼，专门只能吃粪、尿和其他不净下劣的东西。还有一种鬼，常常靠割自身的肉来充饥，割下来的肉嗅着很香，但吃起来却难受。

鬼的寿命也很长，可以活到五百岁（相当于人间的一万五千年）或更长。

第三节 皈依三宝

一、皈依的原因

皈依三宝的原因主要有二：

(一)人命无常，很快即将死去，而死后随业流转，不能自在。今生所修善业微少，恶业深重，后世将随恶业堕于恶趣，受诸苦恼。

(二)恶趣之可怕，深信惟有三宝才能解救。由此寻求三宝作为皈依。

二、皈依的对象

(一)皈依对象的标准：能从根本上断除一切恶行，成就一切功德。而达到这个标准的，就只有佛，所以惟有佛才是我们皈依的对象。佛的教法和传承佛法的僧众，依此类推也应为我们所皈依。

(二)接受他人皈依的条件

接受他人皈依，给他人解救痛苦，必须具有：

1. 自己解脱一切痛苦。

2. 具有使人离苦的方法。

3. 具足平等、大悲心，愿意为一切众生而作利益。这三种条件，只有佛才圆满，因此惟有佛才是我们的真正皈依处，佛的教法及其所教导的僧众也是我们皈依的对象。

对于佛法僧三宝是我们惟一的皈依，应该产生决定的

信解，从而发起至诚皈依，才能真正产生皈依的效果。

三、皈依的方法

(一)了知三宝功德

1. 佛的功德

(1)身德。佛身相好庄严，金黄色的身体披上法衣，犹如金色的山顶被彩云围绕一样美丽。佛的脸形自然圆满具足，好像月轮一样，即使是没有阴云的夜晚之满月亦比不上。佛的眼睛端正美妙，犹如清凉的露水珠，又像没有阴云、被繁星装饰了的秋天深蓝色夜空。佛的嘴唇像经过太阳光照射而刚开放的红莲花那样洁净鲜红。佛的牙齿洁白整齐，正如清静月光所照耀的两座金山之间的峡谷一样皎洁纯净。佛双手具足轮相庄严。佛走路时，双足印于地上如莲花那么动人，而真莲花反而没有这样的美丽。

(2)语功德。在一刹那之间，能以一种语音同时回答不同语言、不同义理的多种提问，而演说妙法。

(3)意(心理)功德。佛意功德有二：①智德，对于一切所知境界的多种表现形式和它的内在本质，都能了知无遗。②悲德，若见到众生有苦恼时，大悲之心立即生起。

(4)事业功德。佛以身语意功能从不间断地利益一切众生，凡是有缘能接受佛化的人，佛都要使他们离苦得乐。总之，一切应该做的事，佛都决定精进去做。

2. 法功德。法是佛的因，佛是依法而修成的。未来的众生若想成佛也要依法而修，所以法的功德也很伟大。

3. 僧功德。主要指依佛教诫如法修证的贤圣僧，他们续佛慧命，是世间的福田，当然是我们的皈依处。

(二)了知三宝相互之间的种种差别而正皈依

(三)自誓受

心中忆念、口里诵言：皈依三宝。誓言皈依佛，以佛为我所皈依的大师；誓言皈依清净解脱之法，随顺修学；誓言皈依清净和合的僧伽，为我依教修行之伴侣。

(四)除佛法外不说还有别教门可皈依

论内外道大师的胜劣差别，佛是断尽一切恶，而达到功德圆满，其他教门的“大师”就不能这样。因此惟有皈依佛和教法及僧众，而不皈依与此不相顺的其余“大师”，及其教法和学徒。也就是：确认如来是我大师，更不见有余师能自度度他，所以再也不说还有别的“大师”。

四、皈依后应修学的次序

(一)关于皈依佛、法、僧三宝各别的学处

1. 禁止的学处

皈依佛，即以佛为惟一的大师，而不皈依其他的天、神或外道等。不皈依，是指不对于三宝舍弃信心而依赖于其他天神等，如果找他们协助一些如法的事情也是应该的，如向施主乞求衣食，作修道的助缘，找医生治病等都属正当。

皈依法，对一切众生常起慈悲心，不应故意损恼有情，如希望或准备，以及实际对有情进行毒打、捆绑、禁闭、穿鼻或强迫超量负重等。

皈依僧，不与外道共住，即对于三宝不信或者诽谤的人，不应随顺。

2. 奉行的学处

皈依佛宝后，对于代表如来住世利生的形像，不论其泥塑、木雕或纸画，大小好丑，都不应讥毁，放在不干净的地方，作抵押品或作商品出卖等等。总之，凡对佛像种种不恭敬的行为，都要断除。而应该看成真佛，最值得恭敬的福田，予以恭敬，起大师想。

皈依法宝后，对于如来所说教法，下至一四句颂，都应恭敬。不应该把经典作为货物抵押或出售，放在露地和不清净的地方，或者与鞋袜拿在一起，以及从经典上跨越过去等不恭敬的行为都应断除，而起正法想。

皈依僧宝后，对于一切僧众或仅仅具有出家相的人，也不应进行呵骂、轻毁，或随感情妄分“彼派”、“此派”而生厌恶以及作仇敌看待，应该恭敬，作僧宝（圣僧）想。

（二）关于皈依三宝的共同学处。

关于皈依三宝的共同学处有六：

1. 随顺思念三宝的功德。如前所说，惟有三宝才能真正做自利利他的事业，引导众生离苦得乐，所以三宝是世间的真实福田，是我们皈依处。

2. 随顺思念三宝大恩，恒修供养。思念自己随便生起任何安乐或善法，当知都是三宝的教导和加被，所以对三宝应当以报恩的思想而修供养。凡饮水以上，任何受用之先，都应选择精美的来供养，即可以用少功力，圆满众多功德资粮。所以在修学佛法方面，若不能产生相应的功效，

应对三宝进行供养，依赖于三宝的力量增长道业，这是修法的秘诀。而在行供养时应当注意：

(1) 供养不局限于财物，关键在于信心。若有信心者，如果没有财物，以坛供及水或无主物（如野果子）供也可以。

(2) 供养时先由微细供，认真引发供养心，逐渐达到以胜妙之物供，并且逐步增加供养。

(3) 闻经中所说行供养之法，生起决定信解之后，应以强烈的心理在诸佛菩萨前进行回向。

(4) 克服有少分相似功德便生喜足，而言“我不求这种菩提的大福”的无知狂言。

3. 随顺思念三宝的大悲。应以悲心方便劝化其他有情，使他们皈依佛教。

4. 启白三宝。凡做一切事情及有所需求，都应该依赖三宝，并且作相应的供养。

5. 精勤思维皈依三宝的利益。皈依三宝的利益有八种：

(1) 进入弟子的行列。

(2) 是一切戒法的根本，是进一步受持一切戒律的基础。

(3) 灭除各种障碍。

(4) 广集大福。

(5) 不堕恶趣。

(6) 人与鬼神不能加害。

(7) 若能启白三宝，诸如法事容易成办。

(8)是成佛的基础。

6. 守护不舍。立誓决定，一切因缘都不舍离皈依。轻如戏笑，重至宁舍身命，绝对不说“弃舍三宝”的话。

若违“虽遇命难也不舍离三宝”和“不说有余皈依处”二种学处，即是退失皈依之因，因此对这二种学处，应该特别予以重视。

第四节 业、果的道理

一、思维业果的总相

(一)业果的基本概念

1. 业果决定的道理。从善、不善的总业产生总的乐、苦，各种个别的乐、苦也是从种种个别的善、恶业而产生的，这种由业生果的道理一定没有差错。所以苦乐之果，决定不是从无因及主宰命运的“神我”或大自在天等不相顺的因而生。对于这种真实、准确的由业生果的道理能够坚信，即是一切佛子的正见，也是一切善法的根本。

2. 业可以增长广大。由小善业可以产生很大的乐果，又由小恶业也可以感得很大的苦果。

3. 业不作不得。如果对于感生苦乐的业因没有造作，苦乐的结果决定不会产生。

4. 业作以后，若没有感果，则不会坏失。经中说，所作的业假使经过一百大劫，也不会自行消亡，遇到了缘的时候，苦乐的果报还一定要自己去接受。但也不会胡乱地去接受他人造业的果报。

（二）业的分类

对于业果的基本道理坚信以后，应该知道善恶业造作之门，即是身、口、意三门，若归纳三门所造粗显的重罪，就是十恶业；如果为断十恶业而修善业，能统摄这种善业的重要者，也即是十善业。

（三）十恶业略释

十恶业即是杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语、两舌、恶口、贪欲、瞋恨、邪见。下面就此十恶业的要点略加解释：

杀生：

1. 对象——即是别的有情。
2. 心理状况有三：
 - （1）想——对有情作有情想。
 - （2）烦恼——贪瞋痴三种中的随便一种。
 - （3）动机——想进行杀害。
3. 作业形式——自作或教他作。
4. 准备——器械、毒药或咒语都可以。
5. 最后成功——在当时或事后，被杀者死在凶手之前。

偷盗：

1. 对象——他人所守护之物。
2. 心理状况：
 - （1）想——某物作某物想，没有错乱。
 - （2）烦恼——贪瞋痴随一。
 - （3）动机——欲令彼物离原处。
3. 作业形式——自作或教他作。

4. 作业方式——凭借势力强行抢夺、暗中盗窃或诈骗等。

5. 最后成功——生起了获得的心理。

邪淫：

1. 对象：

(1) 非己妻。

(2) 非产门。

(3) 非处所，如师长等之附近、塔寺处等。

(4) 非时，如妇女孕期中，或受斋戒期等。

2. 心理状况：

(1) 想——任何都犯。

(2) 烦恼——三毒随一。

(3) 动机——想要行邪淫。

3. 准备：为邪淫之事作准备。

4. 最后成功——两人交会。

虚妄语：

1. 所针对的事——见、闻、觉、知及不见、不闻、不觉、不知等八种。

2. 所针对的对象——能了解所说义理的人。

3. 心理状况：

(1) 想——对于见等想要说成不见等。

(2) 烦恼——三毒随一。

(3) 动机——故意要变更、颠倒而说。

4. 作业方式——直说妄语、默然忍受或以动作表示。

5. 最后成功——他人已了解。

离间语：

1. 对象——他有情。
2. 心理状况：
 - (1)想——想要说离间语。
 - (2)烦恼——三毒随一。
 - (3)动机——希望两类人不和合。
3. 方式——以真实、不实的语言说都犯。
4. 成功——他人已了解。

粗恶语：

1. 对象——所忿恨的有情。
2. 心理状况：
 - (1)想——想要骂人。
 - (2)烦恼——三毒皆可。
 - (3)动机——发泄内心不平。
3. 方式——随便以真实、不实的语言，从对方的家族、根身、戒律、威仪等方面过失而说粗恶之语。
4. 成功——对方已听懂所说义理。

绮语：

1. 内容——各种没有意义、没有作用的话。
2. 心理状况：
 - (1)想——对想要说没有意义的话作没有意义想。
 - (2)烦恼——三毒随一。
 - (3)动机——想要没有头绪、杂乱而说。
3. 准备——为说绮语创造条件。
4. 成功——已说了想要说的没有意义的话。

贪心：

1. 所对的境界——别人的财物。
2. 心理状况：
 - (1)想——对他人的财物作他人的财物想。
 - (2)烦恼——三毒随一。
 - (3)动机——希望属于我所有。
3. 准备——对于所贪求的事作进一步的思维。
4. 成功——想他人的财物等，应当归我所有。

瞋心：

1. 对象——所忿恨的人。
2. 心理状况：
 - (1)想——想要打人等。
 - (2)烦恼——三毒随一。
 - (3)动机——要做打人等事，或者思维“如何使对方被杀或遭逮捕”，希望“对方的财产、地位衰败等”。
3. 准备——对想要做打人等事作进一步的思维。
4. 成功——决定要做打人等事。

邪见：

1. 对象——真实的事。
2. 心理状况：
 - (1)想——对于所谤的事作真实想。
 - (2)烦恼——三毒随一。
 - (3)动机——想要诽谤。
3. 准备——对所诽谤的事作进一步的思维。
4. 成功——决定诽谤。邪见又可分为四种：

(1)谤因——认为没有善行、恶行等。

(2)谤果——认为没有善恶业的果报。

(3)谤作用，又分三：①谤殖种和持种——认为没有父亲殖种、也没有母亲持种；②谤去来——否定从过去来到现在，再从今生趋向于后世；③谤当生——否定死生之间的“中有”。

(4)谤圣者——否定阿罗汉等存在。

(四)十恶业的果报

十恶业的果报有三种：

(一)异熟果——在恶趣中受报，每一种恶业根据三毒的强弱而分上中下三品，因此所感的果报也不同。上品者每一种都能感地狱；中品者每一种都能感饿鬼；下品者每种都能感畜生。

(二)等流果——在恶趣受了正报之后，再来人中所受之报，正如副产品。例如：杀生者感短命，偷盗者受贫穷，邪淫者感妻不贞良，妄语者即遭毁谤，两舌业再感得亲戚朋友翻脸离散，有恶口业者又常常听到违背自己意愿的声音，说绮语的人讲话他人不接受，贪瞋愚痴者三毒更加厉害。

(三)增上果——十恶之业在恶道中感受了异熟果之后，又来人中受等流果，此增上果正是与等流果相应，并为等流果所依的果报。恶业的增上果依次如下：

杀生者，能感所有饮食、药材、水果等很少，而且质地差；偷盗者，常常遭受旱灾或水灾，庄稼收成很少等；邪淫者感得周围处所污泥、粪秽充满，心里常常厌恶。妄语者

农业耕作、以船只运载等事业都不兴盛；离间语者所处之地不平坦、高下难行等；粗恶语者周围尽是枯树枝、荆棘、瓦石、沙子或滓渣垃圾等；绮语者往往碰上果树不结果实或不应该结果的时间结果等事。贪心者报得一切盛事逐渐衰微；瞋心者多有疫病、灾害或战乱等降临；邪见者必然遇上稀有重要的资源逐渐消失等。

（五）十善业果

十善业即是对杀生等十恶业思维它的过失、具足善心进行防护，并正修护生、布施、梵行、诚实语、诚恳语、和合语、柔和语、喜舍、慈悲、正见。这十善业有上中下三品，也分别在欲天与人中受报，然后又获得殊胜的等流果和增上果。

二、思维业的轻重

（一）业的轻重分别——六种重业

1. 现前所造业，如以三毒或极强烈的善心所引发的业。

2. 串习业：恒常修习或造作的善不善业。

3. 业本身：身语七种业（杀生、妄语等）中前前重于后后，如杀生比偷盗重；心理的三种业，后业比前业重，如邪见比瞋心重。

4. 恩德处造业：即是在三宝师长等处作损害或利益之业，属于重业。

5. 所治一类故重：如一辈子尽是造不善业。

6. 所治损害故重：指阿罗汉以上永远断除诸不善品，

令善清净。

(二)从四个方面引发的业力量很强

1. 对象方面——在三宝、尊长、父母、发菩提心的菩萨等处,作损害或利益之业,罪恶或福德极大。

2. 所依愚痴、具戒之身方面——愚痴者怀轻蔑之态度,本来知道有罪欲故意作,而自以为聪明,这样所造的业就重;或以受戒之身修善或破戒造罪,所感福德或罪恶都极大。

3. 物门方面:如布施中的法施,与供养佛中的修行供养,比财物布施与供养,功德特别超胜。

4. 发心方面:如菩萨以菩提心作一小业,获福极大。又以猛烈、恒常之心所作的业力也大。在诸恶行中,以瞋恨心所造业的力量特别大,其中瞋恨同梵行者,尤其是瞋恨菩萨,获罪极重。

(三)引业、满业分别

引业,即是引导有情往某一趣之业,满业,即圆满某一趣果报之业。

就趣向而论,乐趣的引业为善性,恶趣的引业是不善性的。无论引业是善是恶,而满业总是有善、不善两种。

(四)定、不定受分别

定受之业,即是经过思维而造作的身语意业,或者长期积累的定受报之业。反之,即是不定受之业。

积累之业,即是除梦中,无知(如幼年时),未经思维,不猛利不反复所作,精神失常,失去忆念(头脑不清醒),自己本来不愿意而由他强迫,本身属于无记性,经反悔损害,

诚心忏悔等十种情况下所造之业。

定受之业依于受果的时期又分三：

1. 现前受业即当生受果之业。
2. 顺生受业，即下一生受果之业。
3. 顺后受业，即第二世以后受报之业。

三、堪修种智之身的因与果

业因	功能	果报
1. 从思想到行为，都能爱护有情。	1. 能长时多积善业。	1. 寿量圆满：即长寿。
2. 欢喜以灯供佛，布施光明及新鲜、洁净的衣服等。	2. 使人见生欢喜，听从教导。	2. 形色圆满：面容美妙、六根具足、身材匀称。
3. 摧伏我慢，在师长及他人前恭敬谦下。	3. 所说劝导，他人容易奉持。	3. 家族圆满：出生于贵族家庭。
4. 不分种类，常欢喜布施衣食等。	4. 容易摄受一切有情，并使成办一切事业。	4. 自在圆满：有广大的财富和部属及崇高的地位。
5. 勤断妄语等口业。	5. 能以四摄引度有情。	5. 信言圆满：语言行为坚定，真实讲信用。
6. 于恩德田勤修供养。	6. 协助有情事业，令受法化。	6. 大势名称：具足布施等大功德，为众敬仰。
7. 自己并勤导他断女身欲，修丈夫德。	7. 能与共行，处众无畏，静处无碍。	7. 男性具足：具足男根。
8. 以己之力，助他成办事业，并施饮食等。	8. 于修善法勇猛坚固，得智慧力，早证道果。	8. 大力具足：体健勇猛。

能感堪修种智之身的八种因中，若具三缘，即得美妙的果报。三缘者：(1)发心清淨：从自己来而说，于修诸善，不求人天果报，回向佛道；对他来说，见同修者，断除嫉妒，心生随喜，他若不能修，也应观察他所应该作的事。(2)正

修时清淨：就自己来说，长时不间断地勇猛而修；对他人正在受持，或未受持者，赞美所修，使他继续修习或生欢喜心，并恒常坚持不舍。（3）果报清淨：由有清淨的发心和正修，可获得众多美妙的果报。

四、思维因果后应行应止之法

（一）总修之法：通过观察思维，于善恶因果的道理，应产生决定的信解，恒常由身、口、意三方面，绝对断除十恶业。

（二）以四力忏悔业障。

深信业果而止恶修善，对所作罪应以四力而行忏悔，四力即是：

1. 能破力，先思维罪业将感恶趣的道理，而后对所作罪起追悔心，依照金光明忏法等进行忏悔。

2. 对治现行力，即对治罪性现行之力。这有六种：

（1）诵经，读诵般若等经句。

（2）观空，依照对无我道理的确信解而深入观察。

（3）持咒，依照仪规而持诵各种咒语。

（4）塑像，雕塑佛的形像等。

（5）供养，对佛像及塔作供养。

（6）称名，称念佛菩萨的名号。

3. 遮止力，对恶业作正防护。此先应于已起罪作追悔，对未来之罪而行防护。

4. 依止力，皈依三宝、修菩提心等，依仗三宝、发心的力量减轻或消灭罪障。

（三）忏悔的意义

依四力如法忏悔，所作罪障即得减轻或消灭，应受的果报也相应地减轻或除灭，如当于恶趣受大苦者，则将转受小苦或不受苦，或人中稍感头痛等。有些将要长时受苦的，变为短时受苦或不受苦。这罪业减免的程度，要依忏悔力的强弱而有差别。

但应该注意：本来不犯罪的清净与犯罪经忏悔后的清净，是有很大差别的，恶业经忏悔虽能清净，但在修证道果方面将极为迟缓，所以诸圣者即使遇上生命危险，对小罪也不“明知故犯”。

第五节 下士发心的标准

下士发心求人天乐，应侧重于后世，附带于今生。而一般人求今生乐，内心诚恳；求后世乐，仅仅停留在言说之上。若能思维今世乐由前世善而生，后世乐也由今世善而生，将前生与今生交换位置，前生已如梦一般地过去了，而留下善业给今世受乐，今世也即将过去，想要后世享乐，则必须今世勤修善业，由此求后世乐的真实之心才得生起。所以，下士发心求后世乐的程度，应该与一般人求今生乐一样的真实诚恳，并且以求后世为主，求今生乐为辅。

第六节 破邪分别

佛法以出世间为目标，所以有人认为：一切世间圆满

都必须弃舍，理由是“受用等圆满的善趣，没有超出世间，对这种圆满善趣的希求是不合道理的”。批驳：

（一）佛法要使众生获得二种利益，即暂时的人天安乐和最终的解脱。世间根身等圆满的善趣身是求解脱的人也必须具有的，只有依托这种身才能渐次修习出世之善。

（二）所有一切根身、财富、眷属等圆满的善趣，不仅仅都是世间所摄，菩萨正是在世间中做出世的事业。根身等圆满的善趣中最完美者是佛的色身，以及佛的国土和众眷属等。

可见，求解脱的人对善趣的希求也是不可缺少的，因此，对善趣也不能一概弃舍或指责。

第八章 中士道修法

第一节 修出离心

一、生出离心

修下士道，人天乐趣有了保障，但不能执此人天乐为满足。真正说来，人天之乐还是全无安乐，乐享完了仍要堕落恶趣，终究免不了受苦。因此，人天之乐还没有超越行苦，若执此为真实之乐，实在是颠倒，而应该生起出离心，希望从此人天，乃至三界，解脱出来。

烦恼与业，是有情流转的根本。由于烦恼与业力的成熟，便形成了三界、五趣或六道、四生等。有情结生不断、五蕴相续，就构成了生死流转的锁链。思维从此锁链中解脱出来，即是出离心或求解脱之心。

二、修出离心的方法

要从流转中解脱出来，必先生起求解脱之心；而出离心的产生，又要以对流转生死之苦的厌患为前提，所以修出离心时，一定先思维生死流转之苦。

（一）思维苦谛流转的过患

1. 四谛的次序：四谛的次序是苦、集、灭、道。佛说四谛，并按这种次序排列，有它特殊的意义。先说苦谛，使

众生对苦产生足够的认识，然后生起厌离心，希求解脱，这是修道的根本。知苦以后，要断苦因，才能止苦，所以其次说集谛，使知道烦恼我执是产生苦的原因，才能对消除苦有充分的信心。对于苦和苦的成因都有十分明确的了解，便对苦灭除后的解脱目标信心坚定，再说灭谛。了知苦谛、灭谛之后，就必须寻求除苦证灭的方法，因此最后说道谛，让众生依戒定慧而断我执，真实获得解脱。

2. 思维八苦：认识苦是产生出离心的关键，所以修出离心，首先就应该思维苦谛，而八苦又是苦谛中最基本的内容，因此总说八苦：

(1) 生苦——由于受苦所产生的苦。此又分五：

①受生被众苦所追随，如地狱中的有情等，是伴随着众多强烈的痛苦而受生。

②结生又被烦恼追随，烦恼随结生而与外境和合，并逐渐增强，使有情无力修善。

③生是众苦所依，受生之后，老病死等苦便即增广。

④生为烦恼所依托，若生世间，在顺逆境中，贪等烦恼自然产生，从多方面逼迫身心，使不寂静。

⑤生的最终结局是死亡，受生之后，不能随心所欲地生活在世间，而只有感受众苦之后，即自然离别。

(2) 老苦——由于衰老而产生的苦。此又有五：

①姿态和颜容衰退，老年时弯腰驼背，头发花白，脸起皱纹，青少年时代的美妙姿态和颜容自然衰退，变得难看。

②气力衰退，由于衰老而气力减退，行走、站立等都很

艰难而迟钝。

③诸根功能衰退，眼、耳、记忆等功能都衰减，对色、声诸境不能明了分别。

④受用境界减退，如对于饮食不能消化等。

⑤寿量减少，即寿命已经过了一大半，渐渐接近死亡。

(3)病苦——由生病所生之苦。此中有五：

①身体变坏，如身肉消瘦、皮干枯等。

②忧愁苦恼度日，身中四大不调，身感痛苦，由此引起内心烦恼，于是在身心忧患中过日子。

③对喜欢的境界不能受用，如对色等可爱的境界，只要说对病有损害，就不能如欲受用，其行走、站立等威仪方面，也不能随欲而动作。

④对于不喜爱的境界必须勉强受用，如对服药、打针等痛苦的境界必须被强迫接受。

⑤能使命根很快损坏，病势沉重，医治无效，身心忧苦，更是难忍。

(4)死苦——命终时之苦。命终之时，看到将要舍离财产、朋友亲属、身体，生大悲伤，另外四大错乱，痛逼全身，阴境现前，恐怖烦恼，难以忍受。

(5)怨憎会苦——与怨恨之人聚会之苦。此中有五：

①与怨相会，由于内心不愿相见而生忧苦。

②因害怕怨敌对自己报复而忧患。

③畏惧对方宣扬自己的坏名声。

④又惧怕双方仇杀而被痛苦逼迫着死去。

⑤还怕因为被害不正常死去，怀疑将堕恶趣而惧死

不安。

(6)爱别离苦——由于离开亲爱之人所生之苦。此又分五：

- ①心生忧恼。
- ②发生怨恨哀叹的言词。
- ③身体的行为被扰乱。
- ④思念离去者的才华、德行而眷恋逼心。
- ⑤惦念离去者的受用缺乏等而心感不安。

(7)求不得苦——对于追求的东西由于得不到所造成的苦。此中分五：

- ①农业耕作者收成不好而生苦。
- ②经商者不获利润而生苦。
- ③对其他所希望的事虽然努力追求而不能如愿。
- ④由于事业的失败而灰心丧气所生之苦。
- ⑤求亲爱之人永远相伴却得不到满愿而生苦。

(8)执五蕴苦——由于执取五蕴而导致流转于世间的系列苦。此有五点：

- ①只要有了五蕴身，就能引生以后之苦。
- ②已成的五蕴身即被老病等苦所依附。
- ③④又是苦苦、坏苦的依处。
- ⑤凡执着五蕴，都是处在行苦之中。

3. 思维六苦：众生在生死流转中，所有的苦又可分为六类：

(1)无有决定苦——在流转中父子、母妻、亲怨变换无常，不能决定。

(2) 不知满足苦——对于相对的乐受不知满足，贪得无厌所生之苦。

(3) 数数舍生苦——在生死大海中无数次地舍弃身命之苦。

(4) 数数受生苦——无量次地投生转世之苦。

(5) 数数高下苦——经常从圆满的人天高处而下堕到恶趣。

(6) 无伴而往苦——即使是一生中身体、财富、眷属都圆满的人生，命终时都非常孤独地离开今生过度到后世。

4. 思维恶趣苦，如前下士道中说。

5. 思维人中之苦：人类不仅要感受饥饿、干渴、严寒、炎热的种种痛苦，还要为生活广泛地追求和各种活动所造成的疲劳之苦。另外如前所说的生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等苦，也是人中不可避免的。

6. 思维阿修罗苦：阿修罗因为嫉妒心强，对于天人的富饶总是不能忍受，因此经常与天人打仗，领受多种截身破裂等苦。

7. 思维六欲天之苦。欲天苦又分三：

(1) 死堕苦——欲天之人死时，有五种衰相出现，即对自己的身体不喜爱，对自己的座位感到厌恶，头上的花鬘变得干枯，衣帽上有尘垢，以及身上流出从前没有过的臭汗。由这五衰相现感受的痛苦与先前所受欲乐相比，真是难以忍受。又临死前见到死后堕恶趣的各种情形，会更加恐怖和忧虑。

(2) 恐惧苦——在具有广大福德和欲乐的诸天出生

时，各薄福天子见了就感到恐怖，生大忧苦。有大势力的天子稍一发怒，便将劣弱天子驱槟出他们自己的宫殿，受诸苦恼。

(3)受砍截等苦——诸天与阿修罗打仗时，要受砍伤手脚、身体及杀害等苦。

8. 色界、无色界之苦。色、无色界虽无下欲界之苦，但终究被烦恼与业障所系，在死及安住方面不得自在。其次，色、无色界天人定力退失之后，最终还要堕落，并且命终时还必须感受坏苦。

(二)思维集谛促使生死流转的次序

造成生死流转的原因，虽然有烦恼与业力两种，但以烦恼最为主要。若无烦恼，即使业力积累很多，亦不能产生苦果，犹如无水土的种子不能生芽；如果无业力而有烦恼，就立即会造成出业来促使生死流转。所以，思维集谛，首先应该认识烦恼，然后再考察业力以及烦恼推动业力产生流转的情况。

1. 烦恼产生的情况，此又分三：

(1)主要烦恼，共有十种：

①贪——对自身或外界可爱之境而起贪着。

②瞋——对有情及兵器、棘刺等诸苦所依处起忿恨心，并且忿恨之心渐渐增强，而想要对这种苦所依处进行损害。

③慢——依于我见，针对自己和他人的高下、好坏等各种情况而自我抬高。

④无明——对于四谛、业果、三宝的体性心不明了，即

是烦恼性的无知。

⑤疑——对于四谛、业果等道理疑惑不定。

⑥身见——执着五蕴身为“我”或“我所”，即是我见或我所见的烦恼性分别。

⑦边见——对于身见所执着的我，思维它是恒常的，或者是死后不再受生而断灭的，即是烦恼性的一种分别。

⑧邪见——执无前后世及业果等的损减执，以及执大自在天或神我是主宰众生命运之原因的增益执。

⑨见取见——对于身见、边见、邪见等三种中的任何一种，以及此三种见解所依之蕴执着为殊胜的染污分别。

⑩戒禁取见——对于应该舍弃的戒，以及持戒所用的器具，与戒相应的威仪，身口各种僵死的规定，并此戒所依之五蕴，认为是消除罪障、解脱烦恼、出离世间的惟一途径之染污分别。

(2)烦恼生起的次第：我见是烦恼的根本，由于我见执着于我，于是分别自、他，对于自己便起贪，对于他就生瞋，想到“我”又生起慢，执着“我”有断或常，即是边见，由此对宣扬无我真理的佛，及佛说的业果、四谛等一概否定，这就是邪见，若对佛说的真理疑惑不安，就成了疑，另外对边见、邪见以及由邪见等所导致的一系列恶行执为最胜，便是见取见、戒禁取见。

(3)烦恼的过患：烦恼损害我们自己，也损害他人，损害我们的戒法，使我们的利益衰退、丧失，又失去保护，同时遭大师呵斥。是一切斗争的根源，使得恶名流布；并且后世生于不闻佛法之处，造成现在已得的功德将要失去，

没有生起的功德将不再生起，心生大忧苦，真是我们的大怨家、仇敌！

2. 业力积集的情况。业是直接产生流转结果的原因，因此在集谛中应认识业。说明业又分二：

(1) 业的种类：业尽管很复杂，但大致可分为二类：

① 思业——意业，即是与意识相应的思心所能促使心进行思维，所以思业是以意业为体性，在各种境界中推动心去思维，就是它的功用。

② 思已业——由心所发动的身语业。在这二类业中，不善业属于非福业，欲界所摄的善业即是福业，色、无色界所摄的有漏善业就是不动业。

(2) 业积集的增长法：若是见道上的圣者，虽然由于烦恼和业力强盛而在世间投生，可是不致新造促使流转的引业。因此积集世间之引业者，就只是加行道世第一法以下的凡夫。又凡夫作杀生等不善业是集非福业；若修欲界布施、持戒等善，即是集福业；如果修四禅、四无色定，就是集不动业。

3. 死与结生相续的情况。

(1) 死缘：

① 寿尽而死——由过去世的引业所引的寿量尽了，时间到了就死去。

② 福尽而死——因为福报尽了，缺乏衣食等资具，贫困饥饿、寒冻或自杀等死去。

③ 不平等死——如食不节量，吃了不能吃的东西，没有消化又再吃，吃了的东西不能消化没有吐出来，强制大

小便等，生病后没有及时治疗，男女关系混乱等而引起死亡。

(2)死时之心念：

①心念的种类：死时之心有信、精进、念、定、慧等善心及贪、瞋、痴等不善或无记心三种。

②怎样生起：善、不善二种心，是依仗自己忆念，或者依于外界因缘使他忆念，并且在心里明白时使善恶之心发起。若具无记心死者，对善恶二种心自己不能忆念，也没有外界条件促使他忆念。

③死时生善恶二种心的先决条件：死者平时对善恶二种心哪一种修习得多，死时就现起那种心，其他的心就不现行。若对二种心平等修习，死时对哪一种先忆念，哪一种心就现起，其余的即停止。若心太微弱，善恶二心都停止了，就成了无记心。

④死时苦乐：作善者死时，犹如从黑暗处转入光明处，又如梦中见到各种可爱的境界，安乐而死，神识离体、身中四大分散的苦也很小。作不善者死时，好像从光明处走向黑暗处，又如梦中显现多种恐怖境界，心生大忧苦，神识、四大分离之苦也非常剧烈。若是无记心死者，命终之时身心的苦乐都没有。

(3)身中暖气最初收摄之处：若作善者，身中暖气先从小身往上收摄，到心窝处而完全消失；作不善者，暖气先从小身往下收摄，也是到心窝处而完全消失。并且心识也从心窝处而最后离开人体。

(4)死后成中有的情形：

①成因，一切有情死时，当心识还未达到昏昧的状态，长期以来所养成的我爱习气现行，并且势力不断增强，最后达到非常强烈的程度，但想到“我”将要死了，于是只好爱着显现的身体。若心识离开身体时，立即形成中有。

②形状，中有的眼、耳、鼻等诸根是完全的，将要生于哪一趣，就具备哪一趣的身相。例如：地狱中有如烧焦的木头一样，傍生中有像烟，饿鬼中有似水，欲天与人中有恰如金，色界中有呈白色。若从无色界生欲界、色界，即有中；若从欲界、色界生无色界，则无中。又作不善者的中有，如黑色的光，或者如阴暗的夜晚；作善者的中有，好像白色之光，或者又像月光明亮的夜晚。

③功能，中有的眼睛跟天眼一样，见一切物没有障碍，身体也好像具有神通，飞行自在，穿透一切，又中有同类能互相见，并能自见将来的投生之处。

④运动，天中有是向上升的，人的中有平行，各种作恶业或三恶道的中有都是眼朝下看，颠倒而行。

⑤寿量，一般情况下，中有若未具备投生因缘，最多存在七天；若找到了投生因缘，时间上就不一定。如果在七天内未得受生因缘，必须转换中有身相，在七七四十九天之中，一定找到投生因缘，不会再超过这个期限。

(5)生有结生的情况：

①胎生有情结生情况。若是胎生有情，由于妄想颠倒，见父母交媾，产生爱着。如果将生为女者，对母起厌恶

心，贪与父交；假若要投生为男，则对父亲排斥，贪与母交。这个贪着与父或母交会的颠倒心生起之后，便向父母接近，于是对父母身相渐渐不见，只见男女根相，若对父母交会起厌离想，中有即灭，而成生有。

又，父母互相贪爱达到顶点，最后决定各出一滴浓厚精血，二滴和合处母胎中，犹如熟乳凝结，中有因为妄想颠倒，即执此精血为“我”，中有即灭，便是投生开始。

②六趣结生情况。凡当生于恶趣、欲界人天、色界天者，在他将投生之处，见到自己喜欢的同类有情，由于对他们产生欢喜心，想要跑到他们那里，跑去之后，又起厌离心，中有随即而灭，于是投生。例如：已作了宰羊、杀鸡、贩猪等恶业的中有，对于他的投生之处正如在梦中见到有羊等，因为过去养成的爱好，就奔向羊所处的地方，到了之后，却对彼处生起厌恶，因而中有灭而生有产生。若对投生之处不愿去就不会去，不去就不致投生。

③四生结生情况。湿生有情是因为贪染香气，化生有情因为贪着住处而投生；生热地狱的有情是寻找暖热处，生寒地狱的众生想要得凉爽处，于是中有向暖或凉之处走去，便即投生。

第二节 中土发心的标准

中土从苦谛、集谛两方面观察了知世间流转的状况，而发生出离心。出离心发生的程度，应如处于着火的房子

或囚禁于牢狱之中，对火宅或牢狱生起极大的不安与恐怖，而希求冲出和逃脱。

第三节 驳斥邪见

有人说，若对世间产生厌恶，希求出离，如同声闻厌离世间，则堕于寂灭一边，所以修厌恶世间之心，对小乘人来说是很好的，菩萨也修这种心，实在不应该。这是《秘密不可思议经》所说。

这部经中说菩萨对世间不应害怕的义理，并不是说对于烦恼与业力所牵制而流转三界的生老病死等苦不应出离，而是说菩萨受大悲愿力所支配，为了利益有情而在三界受生不应畏惧。因为受烦恼业力所支配而流转世间，被众苦所逼迫，自利尚且没有力量，更何况说利他呢？这种流转是一切痛苦的根源，菩萨比其他小乘人越发厌离，并且希求灭除，然而由于大悲愿力支配而受生世间，化度众生，虽受诸苦，却应该欢喜。

第四节 辨别解脱道的自性

一、修解脱道所依之身

由思维三界流转的过患，对于生死流转生起强烈的厌恶心而希求出离，于是便寻求解脱之道。欲修此解脱道，必须依赖于具有修行机会的圆满人身，而修法之身，又以出家的比丘身最为殊胜，因为出家者可以避免在家容易产

生的过失和学法的众多障碍。

二、求解脱的正道

三界流转生死之苦非常剧烈，必须及早出离。而出离的方法，应以修戒定慧最为主要，若能如法修戒定慧，即可很快灭生死苦，得涅槃寂灭的大乐。

关于三学的修法，定慧的修持在后面详细说明，此处仅略谈戒学：

持戒之法：先当思维持戒的利益与毁戒的过患。戒是一切功德的基础，一切善法都要依于戒才能生长。又在现今末法时代，能有一日夜中严持一戒，所获福德比以前更为殊胜，因此应当精进守护净戒。

破戒之人，必生恶趣：现在世中，一切功德皆不得成就。总之，若是毁戒，人天乐趣都不可得，更谈不上解脱或成佛。所以希求解脱的人，必须持戒。

其次，具体的修学之法，即针对四种生罪之因，勤加对治。（1）对治无知，应常听闻戒的内容而正确了知；（2）对治放逸，对应修习或禁止的内容忆念不忘，以及恒常观察自己的身心在善恶方面的活动情况；又对罪恶深生惭愧，思维业果的道理，对于恶业的果报生起怖畏，而对罪业起防护心；（3）对治不敬重，对于佛及佛所制定的戒律，以及同修行者，都应当生起恭敬；（4）对治烦恼的强盛，观察身心，哪一种烦恼最强，应当努力以相应的方法给予对治。

对于四种生罪之因，要严加对治，特别是对业果的道

理应恒常深入地思维，务必使戒行清淨，使得修因纯正，必获世出世间的安乐。若对诸罪，不加重视，甚至放纵，最后结局惟得苦恼。又对于比丘戒等，学密法者也应同样给予重视。因此，凡求解脱的修行者，对佛所制定的戒，一定要精进努力守护，不可违犯，假如有所违犯，也应尽快地依据忏悔之法如法忏悔清淨。

第九章 上士道修法

第一节 发菩提心是大乘法的入门

修学三学，已可从生死流转中解脱出来，获得寂灭之乐，可是在断除烦恼等过失和修证功德方面还只是很少的一部分。从自利方面说还不够圆满，利他方面更是零碎的一点。所以若能希求诸佛功德，并愿意作化度众生的伟大事业，修学大乘法做一名菩萨，才是真佛子。

发菩提心，是大乘法的入门。若能发此胜心，即可超过二乘，因此，发菩提心是不共二乘的大乘根本因，是成佛的种子，要学大乘，必须先发大菩提心。

第二节 修菩提心的方法

一、七种因果法

修菩提心的方法，主要有七种因果法与自他相换法。先介绍七因果法。

七因果，是指圆满的佛果从菩提心生，菩提心又从增上意乐而生，增上意乐从大悲心生，大悲心是从慈心生，慈心从报恩心生，报恩心从念恩心生，念恩心从知母生。这七种因果中，知母是基础，大悲是根本。

在说明这七种因果法时，又分为二：

（一）七因果的次第决定

1. 大悲为上乘道的根本

（1）大悲心如种子是发菩提心的前导：若能由大悲触动内心，为了使一切有情都出离生死，必然发起决定的大宏誓愿。由大悲心所支配，即能负担所有众生解脱的重任，由此而入大乘。

（2）大悲心如水是正修大乘的动力：发大菩提心以后，修学大乘，见到有情数量多、烦恼恶业重、菩萨道广大难行，需经历很长时间，才能圆满佛果，这一历程，必须以大悲心作为支柱才能完成。

（3）大悲心如果是圆满无上菩提的基础：菩萨证得八地，断尽一切烦恼，将入寂灭涅槃，由诸佛劝导，以大悲心广度众生，才能圆满福德智慧资粮，成就无上菩提。

2. 其他知母等因果是大悲心的因或果

（1）从知母直至慈心生起成就大悲之因：悲心，即希望有情离苦之心。对亲人有苦，我们就不能忍受，对于仇人有苦，我们就生欢喜。因为对亲人或仇人分别具有亲爱或怨恨，并且随着亲爱或怨恨程度的深浅，而对他们的苦产生不忍或欢喜的深度也随之升降。因此为了使悲心容易生起，必须先思维一切有情为亲人，并观想他们亲爱的形相。而最亲爱的人即是母亲，所以修知母、念恩、报恩三种，就能生亲爱之心。又对于有情像对待惟一的爱子一样生亲爱的慈心，是前知母等三种的结果，由此即可发生大悲心。

(2)产生强烈的利他思想和发菩提心是大悲心的结果：思维其他有情离苦得乐的普通慈悲心，一般声闻人也有，然而愿意承担起一切有情离苦得乐的重担者，就只有大乘人，因此必须生起猛烈的利他之心，才能够胜任大乘的重任。生起了度有情之心，如果凭着我现在这种发心程度，即使对一位有情，也不能作圆满利益之事。不仅如此，纵使得了阿罗汉果，也只能对少数有情作小部分利益，若要对无边有情作圆满之利益，惟有佛才有此能耐，所以，凡发心利益有情，必须愿求成佛。

(二)正修的次第

1. 修利他之心

(1)修利他心发生的根本。

对于有情修平等舍心：要想普遍地利益有情，必须先对一切有情修平等舍心，以灭除对一类有情起贪、对另一类生瞋的偏颇心理。修舍心的次序，应先以一类既未作利益、也没有作损害的中性有情为所缘对象，然后依次对亲友、仇敌、直至一切有情而修舍心。

思维方式方面有二：

①有情方面，一切有情都是欣乐厌苦，若对一类认为是亲友而作利益，对另一类认为疏远又进行损害或者不作利益，这是不符合道理的。

②自己方面，在无始以来的生死流转中，任何有情都曾多次做过我的亲友等，这样应对谁生爱，对谁起憎呢？并且思维怨亲迅速转变、没有决定的道理，由此而灭除怨恨和贪爱。修舍心还必须注意：要掌握产生怨亲差别的根

源，不必压制分别怨亲的心理，由了解产生怨亲的原因来消除贪瞋的分类。

(2)思维一切有情可爱的形相：

①知母。在无始的生死轮回中，我们遍三界六道而受生。一切有情都曾做过我的母亲，将来还要做我的母亲。

②念恩。思维一切有情为母亲之后，然后思维今生的母亲，为我救护一切，成办一切利益安乐：最初在胎中时，时常加以保护，降生之后，胎毛还未干，就紧紧地抱着贴在温暖的身体上，生怕冷着。又以十指捧着玩耍，以乳酪喂养，或者以口嚼食而喂，以手揩鼻涕、口涎，并且擦洗屎尿等，以各种方式进行抚养而不厌倦。等稍长，要满足衣、食、上学及其他各种需求，为了孩子的成长真是受尽了种种的辛酸和艰难。若孩子有病，真诚地愿意代孩子受苦，又通过各种努力为他灭除痛苦。总之，作母亲者随自己的能力为孩子作利益安乐、消除痛苦等事，我们应由此思维而生起感恩之心。再对于父亲等其他亲属，以及中性、乃至仇怨都修知母念恩，并推广到多生父母，一切有情皆想为自己的母亲，感念他们的无量恩德。

③报恩。思维报恩方面又可分为三：首先，我应报恩——在无数次的生死流转中曾经做过我的母亲的众生现在虽然都不认识，如果我丢下他们不顾而自求解脱，那将是太没有惭愧心了。因为此不报恩的事在一般下等人都不应该做，对我来说，道理又怎么能讲得通呢？

其次，报恩的方式——引导他们获得解脱之乐。因为

求世间的富乐之事，一切众生都懂得，并且世间所有的繁荣都是无常、不真实的，最终还是要坏灭，所以若以慈心进行报恩，应当引导他们得到解脱，才是最彻底、最合理的。

再次，母亲需要我去救拔——我生生世世的母亲，现在正被烦恼所扰乱，丧失正念，不得自在，既没有观察世出世善道的智慧，又没有人引导，每时每刻被恶业所损害，胡乱地在生死轮回，甚至在三恶道中奔跑。正如自己的母亲精神失常或疯狂、瞎眼，无人引导，每一步都有跌倒的危险，又急急忙忙地在险峻可怕的山路上行走。在这种情况下，母亲非常希望自己的孩子来引导，做孩子的也应该来把自己母亲带出这一危险地段。

通过这一番思维，应当决定以救拔众生出生死大海来报答他们的大恩。在报恩的过程中，如果寻找他们的过失就不合道理，能够见到一切功德应觉得稀有，而在看待他们的功德时，也应当结合他们苦恼的情理，不能以过高的标准来要求。

(2)真正引发利他之心

①修慈心：

(a)准备——选定一类尚未具足快乐的有情为思维对象，思维他们怎样才能获得快乐，并且希望他们获得快乐，又愿意为他们作获得快乐之因，同时思维修慈心可以获得大福德、大安乐等殊胜的利益。

(b)次序——修慈心的次序，应按照先亲属、次中性者、再怨仇、乃至一切有情为所缘对象的顺序，依次而修。

(c)方法——反复思维有情受苦的道理，便生起悲心，

又思念有情缺乏快乐的情形，即可促发与乐（慈）心，再思维要给予有情种种快乐。

②修悲心：

(a)准备——以正在受苦的有情为所缘对象，希望他们离苦，并思维他们怎样才能离苦，又想到自己应当为他们离苦创造条件。

(b)修习次序——初亲、次中、再怨、最后一切有情。

(c)修习方法——思维曾经做过自己母亲的有情，堕在生死大海之中，感受各种的痛苦，自己悲痛难忍，并且设想方法予以解救。

(d)大悲心成就的标准——见到一切有情有苦，自然决定生起令其离苦的悲心，并且这种悲心的生起犹如本性应该如此，悲心生起的程度，应该像母亲对最极心爱的幼儿有痛苦而自己心痛难过一样。这时悲心才算圆满，名大悲心。

若能对舍、慈、悲——各别修习成功之后，可以逐渐增广，然后再缘三种总修，那么以后随便缘总（三种）或缘别（单独一种）而修，都能不夹杂其他心理而顺应生起。

③修强烈的利他心：由前面修慈、修悲引发令诸有情离苦得乐之心，这里进一步思维怎样才能使他们离苦得乐，并誓愿承担一切有情得解脱的重担，而且恒常修习此心，令成坚固。

2. 修求大菩提之心

(1)利他须得佛果：按照如前所说的次第修习利他之心，见到要做彻底的利他事业，必须成就圆满的佛果，由此

引生求大菩提之心。

(2)自利圆满必得成佛：依据在受皈依时所说，从身口意三方面思维佛的功德，便对佛果产生信心，进而希求佛果，对佛的功德至诚追求。又若能成佛，福德、智慧圆满，自利才算彻底，由此对大菩提果产生决定求证之心。

3. 认定为证大菩提果即是发心

大菩提心总的特征是：为了利益有情而愿求成佛。但前后也有差别：(1)愿心，即是为利有情愿成佛道心；(2)行心，发大愿后，受菩萨戒，精进持戒，修菩萨行，实践愿心。

二、自他相换法

(一)修自他相换的意义。

自他相换，即由以前的爱执我(自己)换成爱执他(他人)。

爱执我，是招来无量痛苦的缺口，因为世间所有的苦恼，都是由于希望自我安乐而产生；爱执他，即是发生一切世间、出世间功德的依据，又全部世间的安乐，都是从愿求他人安乐而生起。因此，若要获得世出世间的各种利益，做自利利他的伟大事业，应当将无始以来的“爱执我”换成“爱执他”，这是修大乘法的秘密妙行。

(二)修自他换成功的可能性。

1. 亲仇无定性，若能修习自他相换必然生起。例如，某人过去是我的仇敌，如果听到他的名字，我便产生憎恨、害怕。后来和好成为朋友，假如二人不能在一起，反而感到不愉快。因此，经过思维修习之后，将自己看作他人、把

他人看成自己的心也必然能够生起。

2. 我身也是他身,所以可修他身为我身。虽然他人之身确实不是我的身体,但是我的身体也是父母精血所合成,也属于他人身体的一部分,只是因为无始以来我执习气的强烈,才将这他人身体的一部分执着为我。若能对于他人身体修习与自己身体一样的爱执,也一定可以成功。

(三)修习自他相换的次第

1. 排除障碍

自他相换,并不是说要把他想成是我,将他的眼睛或耳朵想成是我的眼睛或耳朵等,而是交换爱执自与弃舍他的位置,即是将自己看作他人,把他人看成自己,生起对他好像对自己一样的爱执、对自己犹如对他人一样的弃舍之心。将我乐与他苦进行对换,也就是把“爱执自”看作如怨仇一样,灭除殷勤地寻求自乐之心;对“爱执他”应视为功德,去掉弃舍他苦之心,然后为除他苦努力而作。总之,修自他换,即是“不为自己求安乐,但愿众生得离苦”,并依此而行。若欲修此心,必须除去二种障碍:

(1)执自他苦乐各别自体。执着自他苦乐分别依于自身他身,犹如青黄二种颜色,各具类别,不相混淆。依此为依据,对于自苦即行灭除,自己之乐必须追求;见到他人受苦,弃舍不顾。为了消除这种障碍,应当思维:自他没有真实的体性,而只是相对安立,对我也可以生起“他”心,对他同样能观想为“我”。譬如这山那山,处在这山产生“这山”之心。若到了那山,也同样生起了“这山”之心。而绝对不同于青色黄色,任何与其他颜色相对,只能使人感觉是

“青”或“黄”。

(2)执他人之苦对我没有损害。认为他人苦对我没有损害,就不应该为他人除苦而努力。假如真正是这样的话,则一般人即不要在壮年时期积累财富,以防年老时受贫穷之苦,因为老年之苦对壮年时没有妨碍;或者手不应该除去脚上的痛苦,因为脚相对于手即属于“他”。而事实却不是如此,大家都要壮年积财防老、手治脚苦。他们之所以要这样做的理由是:老年、壮年同在一期生命相续之中,手与足同属于一个生命体内,没有自他的分别。如果进一步分析,一期生命是由无数“刹那”所安立,某一生命整体也是由众多的小部分所组成,没有自己独立存在的本体。同样的道理,“自我”“他我”也都是依无量的“刹那”和“小部分”而成立,并且只是因自他相对才显示出二者的差别,却没有真实的自性。可见,自我他我本来是同一体,无可分别。所以他苦也是自苦,应努力而除之。

2. 具体修法

(1)思维我执的过患:由于自我贪着强度,以我爱支配一切,致使从无始生死以来,感受种种的苦恼。虽然想要作一种自利圆满的事业,因为求自利的出发点而导致南辕北辙,即使经历了无数劫,自利利他终究都无成就,而且纯粹地被痛苦所逼迫。

(2)思维自他相换的功德:若将自利之心,换成利他之心,则早就已经成佛了,自利利他一切功德都圆满无缺。

(3)正行取舍:了知我爱的过失,认定“我爱”“我执”实质上是最大的怨仇,然后依仗正知、正念的多方面的努力,

使“我爱”没有生起及不再生起，已经生起不要让它相续下去。这种防护、断除我爱的观念务必坚固、决定。

又反复思维爱他的大利益，并生起勇猛决定之心。使弃舍他人之心，没有生起的不让它生起，已经生起的立即灭除。对爱乐他人之心，从思维“自他一体”、“知母”等多方面令其生起，并进一步产生爱执，而且使其坚固。

三、以仪轨受菩提心法

(一)准备工作

1. 大乘皈依：依照“七因果”或“自他换”的修菩提心方法发起大菩提心已，为了使大愿坚固，应当以仪轨受法。欲受仪轨，必以大乘皈依为前导，大乘皈依又分为三：

(1)净地设像陈供。先在一块寂静的地方洒扫干净，涂上牛身五物，洒上上等香水，散布香花等。又摆设精美的桌案，在案上供置一尊精妙的开光释迦佛像、《般若经》等大乘经典，以及诸菩萨像，然后在三宝形像前放置幔、伞盖、香花等丰厚的供品，还应配合乐器，摆上食物进行供养。善知识所坐的座位，以香花装饰陈设。

其次迎请诸佛菩萨圣众。弟子应沐浴清净，穿上新的或清洁的衣服，恭敬合掌。

戒师还要开示弟子对于三宝诸功德资粮田生起至诚的信心，并观想在每位佛菩萨前，都有自己在修七支行愿。

(2)启白与皈依。对于戒师作佛想，行礼拜献供，右膝着地，合掌恭敬，为发菩提心之事而请白说：“过去诸佛如来，及证得初地以上的诸大菩萨，最初对于无上正等菩提

怎样发心，我名某甲，今天也要这样，请阿闍梨耶，使我对无上正等菩提而正发心。”这样说三遍。

其次，行考应作是思维：佛为世尊，法是大乘灭道二谛，僧是不退圣位菩萨，以此作为皈依的对象。以强烈的信心，具足清净的威仪，发心从现在起，直到成佛以前，为了救护一切有情而皈依佛，以佛为大师；皈依法，以法作为修行的指南；皈依僧，以僧为修行之助伴。并坚固皈依之心，永不退转。

皈依之诵词：“阿闍梨耶存念，我某甲从今天直到成佛，皈依诸佛福德智慧最尊胜者。阿闍梨耶存念，我某甲，从今天直到成佛，皈依寂静离欲之法诸法中最尊胜者。阿闍梨耶存念，我某甲从现在直到成佛，皈依不退菩萨圣僧各类众生中最尊胜者。”依文随师念三次。

(3) 皈依之后解说有关皈依的学处：凡是前面在下士道所说的有关皈依的学处，在这里阿闍梨耶也应该进行开示说明。

2. 积集福德资粮：观想诸佛菩萨，忆念过去现前师长明显显现而修七支行愿。

3. 净修其心：即修慈悲心，观苦有情而发其心，并使慈悲的心理行相明显显现。

(二) 依仪轨发心。

依仪轨发心，即是在阿闍梨耶前，右膝着地，或作蹲踞，合掌恭敬而发大菩提心。

如果依仪轨而发心，不仅仅是想为了利益其他有情的缘故，愿当成佛而发起大心，而是想到对所发之大愿，从现

在直到成佛以前誓不弃舍。

发心时还要注意：为利一切有情我当成佛，而对六度之行能学或不能学，都可以依仪轨发心。若对六度之行不能修学，即不可受菩萨戒。

直接受发心之仪轨，即是依师称念：“惟愿现住十方一切诸佛菩萨于我存念，阿闍梨耶存念，若在今生或余生，所有施性戒性修性善根，自作教他作见作随喜，以此善根如过去诸佛如来，及证得初地以上的诸大菩萨，对无上正等菩提如何发心，我某甲，从今天起直到成佛，对于无上菩提也如此发心。诸有情中诸未得度者，要使他们得度。未解脱者令得解脱，未出苦者而为出苦，未涅槃者使人涅槃。”称念三遍。

如果没有阿闍梨耶，应依自行发心之仪轨而做：即内心观想释迦牟尼佛及十方一切如来，修习礼拜供养等仪轨，但要舍去仪轨中的请白及“阿闍梨耶”之语，其他皈依等次序仍如前说。

（三）结束工作

阿闍梨耶应为弟子宣说愿心之诸学处。

四、修愿心之学处

（一）修今生不退发心之因

1. 思维发菩提心的利益：发菩提心者，利益甚多，归纳起来，大致有三：

（1）发菩提心，是成佛的种子，又含摄了菩萨一切大行与大愿，是菩萨道最扼要的总纲。

(2)成就殊胜之福田。从初发菩提心开始,即成真佛子,称为菩萨,超越诸大阿罗汉,成为世间第一值得恭敬供养的无上福田。又以菩提心虽作少福,也能出生无量果报。

(3)获得无恼害福。发菩提心者常为诸善神所守护,其他邪恶鬼神不能侵害。能使息灾之明咒密咒产生灵验。所住之处,恐怖、饥饿、鬼神等灾不能生起,舍命之后损恼也少,且无疾病。具足忍辱柔和,能忍他害,不害于他。难生恶趣,虽暂生于恶趣也只受少苦,并很快能解脱。

总之,菩提心是统摄大乘一切教法的关键与要领,是含容一切功德的大宝藏,是菩萨广大之行的最可靠、最有力支柱。因此,修菩提心,即是成佛最妙的方法。能如此思维,可令发心猛烈增长。

2. 修六次发心:

(1)不舍已发之愿心。既请诸佛菩萨善知识为作证明,在他们的前面发“度脱一切有情”的大誓愿后,若见有情数量众多,并作恶多端,必须经历多劫长期努力才能完成度脱的重任,而且福德、智慧资粮广大无边难行,但又必须修学。以此因缘而对菩萨行感到畏惧便放弃所发之大心,比起比丘戒的根本重罪,罪行还要深重。倘若真的舍弃了发誓受持的大菩提心,必将在恶趣中长时流转。

我具足了殊胜的福德因缘,才发起了大菩提心,犹如瞎子在粪堆中找到了无价之宝,这是何等的庆幸啊!因此,我现在已发生了稀有的大菩提心,无论在任何因缘条件下都不能舍离,而且在成佛以前的每一刹那也不

可放弃。

(2)每日六次修习。依据前面说的而修,仅仅不弃舍菩提心还是不够的,必须在白天三次、夜晚三次以大精进勇猛之心加强修习,而使发心增长。其做法是,对于诸佛菩萨及过去现在的师长观想明了,献供养之后,修慈悲心,再称诵:“诸佛正法菩萨僧,直至菩提我皈依,以我所作诸善根,为利有情愿成佛。”每次三遍,每日六次行之。

(3)修不舍有情:弃舍有情,即是以见到有情造作非法之事为因缘,便生起这种念头:从此以后,再也不做这些利益有情之事。发菩提心者,对于这类弃舍有情之心应当灭除。

(4)积集福智资粮:以仪轨受愿心之后,在每天中应当对于增长菩提心之因,如供养三宝等,努力行之积集资粮。

(二)修后世不离菩提心之因

1. 远离能坏发心之四黑法。

2. 受持不坏发心之四白法。

列表对照说明如下:

四黑法	四白法(四黑法之正对治)
1. 对一切师长或三宝而作欺诳。	1. 对一切有情在任何条件下都不故知而妄说。
2. 使他人对所修善法生起反悔。	2. 安立所化有情于圆满菩提。
3. 以轻慢心或瞋恨心诽谤大乘菩萨。	3. 对一切菩萨作“大师”想,思维他们的清净功德,并到处加以赞叹。
4. 对一般人在各种场合而行矫诈。	4. 对一切人都不作欺诳,以正直心而行。

总之,灭四黑法,修四白法,还应该在一切实处都不舍

离菩提心，并劝人发菩提心，又应断除我慢、嫉妒、悭吝等心理过失，及见到他人富饶而生欢喜心，又在一切威仪中修菩提心，且随作何善之前也修此胜心等，这可使在生生世世之中坚固菩提大愿，永不退转。

（三）违犯学处，还复清净之法

若犯心舍有情和想到“我不能成佛”而舍发心，则退失菩提心，应依发心仪轨而重受之。又犯四黑法不及时追悔或犯六度发心及不修学二资粮，便成退失菩提心之因，也违背了誓受之学处，仍属有罪，应凭借四种忏悔的力量而悔除之。

第三节 修大乘菩萨行

一、修大乘行的基本观念

（一）发心以后须修大行之理

发菩提心以后，若不修习大乘之行，虽可获得大利益，但终究不能成佛。若要实现“为利有情愿成佛”的大愿，必须修学菩萨学处。又自己没有修行，或者说“自己不能调伏自己”，也就“不能调伏他人”，即不能做真实利他之事。

修慈悲心，希望拔除有情之苦，但仅具有这种“愿他离苦”的善心还远远不能满足需要，必须付诸行动，才有实际意义。

（二）方便与智慧，只学其中的一部分不能成佛

发菩提心“希求成佛”，还不能真正达到目的，所以应该进一步探求成佛的方法。

如经中说，大菩提佛果是从大悲的根本而产生，是从菩提心之因生起，是由布施等方便而达到圆满。可见，要想成佛，大悲心、菩提心生起后，必须修布施等方便。关于这种成佛的方法，邪见很多，下面分别予以斥责：

1. 惟有无分别才是成佛之道。邪见者认为：凡是分别，不仅恶分别，纵使是善分别，也是系缚，因为它们的果报不出生死。如同金索绳索都成系缚等等，因此惟有无分别才是成佛之道，其他布施、持戒等是为那些还不能修这种真实之理的愚人而说，懂得了这种真实彻底之理者再就不必修布施等了。

这种“布施等事实修持的一切方便，不是成佛之正道”的见解，是对佛法的大诽谤。因为它否定了佛法中“如理分别”的必要，也否定了分别无我慧的观察，由此将远离并舍弃对诸法真理的证悟（对真理的证悟是通过无我慧的观察才实现的）。

2. 只要通达空性，修行成佛就足够了。邪见认为：修学布施等行的人，是因为没有坚固通达空性，如果通达了空性，修行成佛就足够了。

大乘人修无住涅槃，不住世间，也不住寂灭。其中不住世间，是以通达无自性的智慧或智资粮而修；不住寂灭是依了知诸法缘起事相的世俗道或福资粮进行修习。又经中说，依智资粮即可断一切烦恼，以福资粮而长养一切有情，因此，菩萨对于福智二种资粮都应当精进。

又十地菩萨，各地都以修布施等其中的一度为主要，并兼行其他诸度。八地菩萨断尽一切烦恼，完全证得无分

别智，安住于寂灭空性之中时，再由诸佛劝导，对菩萨行还必须修学，其他凡夫须精进全面而修，就用不着说了。至于无上密部最高道时，虽有不同，但显密二种法门在发菩提心和学六度共同之道，大体相同。

可见，邪见者的“空性成佛”论，无论是道理上，还是事实上，都站不住脚。

(3)不是说不修布施等，而是布施时什么也不思维，那么布施就圆满了，并因此其他诸度也全部具足。

这种执见的根据是：佛法告诉我们，布施时不执着于能施、所施、施物的“三轮”，即可使施度圆满，这种不执着就是“不思维”。另外经中还说每一度可含摄六度，故布施时，即是六度齐修。

佛法中指示的修布施时不要执着于三轮，是告诉我们在修布施时不要被三轮的事相所转，并用般若慧进行观察，通达布施的无自性性，因此而使得施度圆满。可见，不执着于三轮，并不是简单的不思维。

菩萨为了成就福智资粮必须六度齐修，修每一度时应与其他诸度的精神相符合而不相违背，例如：在布施时不坏自己的戒行和不损害有情，即是持戒；能忍布施难行之苦，即属忍辱；勇猛布施而不退转，就是精进；不夹杂其他恶念而一心行施，便是禅定；了知布施如幻如化，本无自性，并不存执着就属于智慧。其他五度也应如此而修，可见，菩萨修每一度时都要与其他诸度相随顺。因此，经中说每一度中含摄六度，这并不等于说修每一度就具足了其他诸度，修某一度就不需修其诸度，或用一度而代替六度。

又举例来说,若通达空性之智势力很强,在行布施礼拜等时,思维布施等心,虽然没有通达空性,但还是要随顺空性智势力而起,而且二者并不相违。智慧与布施等实修持的方便不相分离的道理,也是如此。

(三)有慧与无慧的区别

经中宣说,福资粮果,是生死中身命及财产长寿等事,不要误解。若离智慧善巧方便虽然是这样,但能由智慧摄持,也都成为解脱或成佛之因。又“虽然恶趣之因,一切恶行烦恼,都能转变为成佛之因”或“布施、持戒等善是善趣之因,也是生死因而不成菩提因。”这些都是正确了解其真实的内涵才说的,因此决不能从表面或形式上去依文释义。

(四)以释经文为例,说明取舍诸法的原则

经中说,对于施等六度现行贪着,即属魔业。若对布施等,执着于能施、所施,即是执着于人我,又贪施物,就是执着法我。由于存在人我法我修布施,不能清净,因此说它是魔业。可见,有人我、法我执的三轮分别及贪瞋等烦恼心理都应当舍弃,而布施之舍心,对恶行的防护心,思维善知识功德,有修行机会的人生的重大意义,因果的道理,慈悲心菩提心等善法之心,都必须修习,并对这应取舍的二种心理严格区别开来,不可混淆或颠倒。

另外,对于烦恼及执相的系缚必须放缓,戒律等学处的绳索就要拉紧;对于性罪、遮罪应当破坏,而各种善业却不可毁。对这些应取舍之法,以及“坏”与“解脱”等义,都应该善巧地进行观察、分别。

二谛的建立：经过无我慧的深入观察分析，一切法没有恒常、独立、真实的本体，由此而建立胜义谛的标准；但一切缘起的事相、因果法则，丝毫不差、各别决定，因而安立因果概念世俗谛的标准。而二谛之间相辅相成，决不互相损害，若能通达这二谛之义，可算是掌握了佛法的要旨。

二、受菩萨戒

虽然比丘戒与密乘戒在未受戒之前，不能够听闻戒的内容，但菩萨戒却不同，先应了知戒的内容，思维持戒时所缘的境界修欲学之心，若勇敢地受持，才可受戒（这里指瑜伽菩萨戒）。受戒后对于诸根本罪及恶作罪努力防护，如果稍有违犯，应依忏悔之法除罪清净。

三、修六度之法

（一）六度数量决定

1. 数量决定

菩萨学处，详细说来，无量无边。但归纳起来，也就只有六度而已。所以，六度是统摄一切菩萨行的总纲。而六度的数量的决定，有它特殊的意义，不可随意增减，其理由有六：

（1）从殊胜善趣的角度来说。若要完成成佛的大业，必须多生相续。就今生而言，必须具有身材匀称、五官端正、六根具足、体魄强健的身体，还要有所受用的财富，能成办的事业，以及协助事业的眷属，又必须使内心沉着、稳定不随烦恼而转的定力，和分别善恶、是非、应作不应作的

智慧，才堪作自利利他的事业。又必须了知，现在身财等六项圆满之事，都是过去六度之因所感得，在未来世要维持身财等盛事，继续菩提大业，还应勤修六度。这种身财等圆满的修道资具，是属于现前人天中的殊胜善趣，而这种殊胜善趣最完美者，只有佛地才具有。如颂说：

受用身眷作，圆满增上生，

恒不随惑转，诸事无颠倒。

(2)就成就自利利他二种利益而言。菩萨的事业，无非是自利利他。在修利他方面，首先必须以财布施而作利益；为了使利他圆满，又应当避免损害有情的行为，这就要持戒，要使戒行清净，还必须忍受他人损害等各种痛苦，即是忍辱。从自利来说，解脱是我们最大的目标，若要实现解脱，必须要有智慧；为了使修行产生事半功倍的效果，一定要以禅定令心远离昏沉、散乱，平稳安住于善法之上；若想快速达到预想的成果，还应勇猛精进，勤不退懈。可见，要达成自利利他二种成就，六度之行缺一不可，如颂曰：

勤起舍不损，行忍利有情，

住及解脱本，自利诸处行。

(3)为了圆满成就利他的事业。要作利他之事，首先应以财物布施灭除他的贫困，还应忍受误解或故意恼害之苦，而且长期利他不生疲厌、不生废懈。又依于禅定以神通力显现稀有功德，令生欢喜，欣然受化，成就法器；并依智慧善巧说法，断其疑惑，使得解脱。因此六度决定。颂云：

不乏亦不损，忍害事无厌，

令喜及善说，利他是自利。

(4)由能统摄一切大乘之行。对已得财位无所贪着，若未得者而不希求；由于对诸受用无所顾恋，因此能够守护律仪，受戒敬戒。又依有情、无情所生众苦，能够安忍而不生厌患，随修何种善法，都勇悍不退，没有厌倦情绪。还能修习无分别的“止”及无分别根本智(观)。所以，可用六度摄大乘一切行，大乘的事业也能以六度即可依次成办。又依颂摄义：

不贪着受用，极敬二无厌，

无分别瑜伽，摄大乘一切。

(5)依一切道或修习方法的需要。对于已得境界受用不生贪着之道或方法，即是布施，由于恒常修习惠施，就能舍离贪欲。为了求得未得境界，对于“妨碍功用”能起防护作用的方法，就是持戒，若能护持比丘戒等，便可灭除对所求境的一切损害。不舍有情的方法，就要修安忍，因为能够忍受而不厌恶怨害之苦，便不舍离一切有情。增长善法的方法，即属于精进，只有勤精进，才能令善法增长。能净罪障之法，就属后二度，要暂时伏惑，须修禅定；欲灭烦恼种子及所知障，应修般若。因此六度决定，颂云：

于境不贪道，防得彼散乱，

不舍有情增，余为净治障。

(6)由于三学而决定六度。戒学之体即是戒度。守戒之先，应具有不顾恋财位等的惠施，才能受戒，所以布施是持戒的基础。受戒之后，要能安忍怨害等苦，才可使戒行清净，因此，安忍也是持戒的相应附属成分。禅定是定学，般若是慧学。精进，通于三学所摄。因此六

度决定，如颂曰：

依三学增上，佛正说六度，

初三末二二，一通三分摄。

由上六义，六度数量决定，应当生起定解。

（二）兼说次第决定

六度的次第是：施、戒、忍、进、定、慧。这种次第的安布，具有决定性的意义，不可紊乱或颠倒。其决定性的表现有三：

1. 生起次第。若有了对于受用不顾恋或不贪着的惠施，就能受持戒律；又具有防止恶行的清净之戒，即可行安忍；能有不厌难行的安忍之力，便于修善退缘微小而发精进；于善所缘发起勤勇，则禅定易生；心若专注，便可通达诸法真理。可见，六度是前前生起后后，前前是后后的基础，这种生起的次第决然不乱，不可改移。

2. 胜劣次第，前前劣，后后胜。例如：布施可得乐果，但难保证善趣，而持戒即能获得人天善趣，因此布施是劣，持戒是胜。

3. 粗细次第。前前比起后后，心易生起，而且事情也容易作，所以行相就粗显。反过来，后后比起前前，无论是了知还是实行，都要困难得多，因此，前前度粗显，后后度微细。由这三种次第决定，如颂显示：

依前而生后，住于劣胜故，

粗显微细故，说如是次第。

（三）六度的具体修法。

1. 学布施法。

(1)布施含义:不惜自身一切资具,所有与无贪之心同时生起的善心(具有善性施舍的思心所),以及由此善心所引发真实施舍的身业和语业,都属于布施。

圆满布施,即是破除一切悭吝之心,能将自己所有的财产、身命、善根及此布施的果报都诚心布施给他人,到此可算布施度成就。

(2)布施的差别:

①就施者论差别。出家者应多行法施,因为这对于自己所修善法不会妨害。如果由于过去生中的福业,感得今生有众多财富,也应当布施出去。在家者适合于行财施。

②从施物显差别:

(a)法施,即如实开显佛的正法,以及工巧技术等世间的对众生没有损害的事业的方式方法,并且教他们依照所学而如法实行。

(b)无畏施,救护国法、盗贼等人为性的恐怖,以及狮子、老虎诸猛兽鬼神,再加上水、火等各种自然灾害的畏难。

(c)财施,把自己的财物施舍给他人。

③修布施的方法:要使施度圆满,不仅要破除障碍布施、普遍执持的悭吝之心,还应以至诚心发起将一切物施舍给他人的思想。

若要布施之心真实生起,首先应思维摄持财物等的过患和施舍的利益。摄持的过患:经过观察,即能见到我们爱执的身体秽污不净,而且无常不定,犹如岩石下面悬挂的水滴一样,随时都可能掉落下来,并且身命是由业力所

支配，自己全无主宰，又虚妄得像梦境或幻化之物一样，摄持保爱它实在没有大的意义，因此必须断除对它的贪着。如果不能灭除对身命等的爱着而随顺贪欲，将积集众多的大恶业，死后必堕恶趣。

惠施的利益：若于财物等能惠施者，即无守护或恐怖之苦；又能在后世获得更多的财富和安乐，在今生中必受赞叹，得好名闻；减轻慳执之烦恼，感无量福，乃至福德圆满，成就菩提。

正式修布施之法：思维了摄持的过患和惠施的利益之后，便修以身体、财产、善根（修行的功德）为布施之物而施于一切有情之心，并且反复地修习。

修布施时应当注意，现前布施之力微弱，观想也未纯熟，心理上将自己的身体已经布施给有情了，但不是真正地把肉等舍出去（只有证得初地以上的菩萨才能真实施舍自己的身体）。如果现在不修布施身命之心，没有经过反复思维，则将来对于身命也就不能施舍，布施也就无法圆满，因此，现在对惠舍身命的思想还应努力修习。

以至诚心把自己的衣食及房子等施舍给了他人，若自己受用时应当这样想：为了利益他人，我才受用这些衣食等。

又，若行布施时能具足六度而修，即修惠施而能与其他五度的基本精神相契合，这种布施的力量将特别大。例如：行法施时能防止声闻独觉独善其身的思想，即是持戒；对大乘法深信不疑，为了推展法化而能忍他恼害，并信心具足，这就是忍辱精进；内心专注于大乘，不杂小乘，又将

此法施功德回向菩提佛果，即属静虑；了知能施、所施、施物都如幻化，便是般若。

2. 学持戒法

(1)戒的含义。由防止损害他人之事，及使心能舍离损他事的思心所(能断心)，就叫做戒。这种戒包括以律仪戒为主，和在律仪戒的基础上进一步建立的其他戒法。修习持戒，是以对能断心的反复修习，而成就最高圆满的戒度，但并不是对外要使有情都能远离各方面的损害。

(2)戒的差别

①律仪戒。若就此律仪戒引申的作用而论，即是断十不善的十种远离；如果从律仪戒本身的功能来说，就是断七不善身语之七种远离。总之，菩萨律仪戒，即是使菩萨远离损害有情的能断心。具体说来，与别解脱戒(比丘戒等)所共同的断除性罪及诸制罪的能断律仪，便是律仪戒。因此，具足别解脱戒而又受持菩萨戒者，他们的别解脱戒是菩萨律仪戒的相应的一部分。若说“毁别解脱戒而持菩萨戒”，实在是对菩萨律仪戒的无知谬解。

②摄善法戒。思维对于六度等善法，在自己的身心中还没有生起的要使它生起，已经生起了的让它不要衰退，并辗转向上增长。

③饶益有情戒。按照菩萨戒的要求，对于有情真实利益之事，如理而做。

(3)修戒之法。戒行清净，是由于对禁止、奉行的各种学处，按照要求如理守护，才能成就。并随顺强烈的持戒信心进行受持而达到坚固。要产生清净的戒行，首先必须

长久地修毁戒的过患和持戒的利益，这些内容在前面“中士道修法”已有说明，应当熟悉。

破戒之过患者：大乘人以利他为目的，如果自己的戒行未能清净或有亏损，将来必堕恶趣，自利却还来不及，又怎么能利他呢？因此勤利他者，应当爱惜戒法，不可放松，并对应当奉行之学处要努力奉持，禁止之学处必须严加防范。

持戒之利益，凡人天一切乐果，都由戒因而生；又依于戒，能使乐果相续不断，并辗转增上；具大悲的菩萨能结合其他学处精进修习，可永断一切恶行种子，得成佛的清静妙智。清静之戒还是没有任何年龄限制的美妙的装饰品，不受任何方位约束的熏香，也是解救一切人烦恼热恼的涂香泥。总之，持戒者能成就财富恭敬等众多利益，是受人天供养的世间第一福田而被人天所爱敬。

修菩萨戒时应当注意：菩萨戒虽有三类差别，但以律仪戒最为主要，它是后二戒的根本和依处。而律仪戒中的主要者，又是断除性罪，归纳性罪中的过失重者，即十不善业，因此，对十不善业要坚决断除。对别解脱戒中的相应或共同的各类学处，也要严格守持。总之，凡是对于自己所受的戒，即使是犯戒的心也不要让它生起，而如理防护。

3. 学安忍法

(1)忍的含义：能忍他怨害，安受自身等所生众苦，及对于法如理思维之后而按照思维结果产生决定的信解。

忍度圆满，只是由自心灭除忿等而修习圆满，并不是要使一切有情都远离强暴和凶恶。

(2)忍的差别

①耐他怨害忍。能够忍受他人所作损害而不与计较，并且都不放在心上。

②安受众苦忍。对于自身所产生的生病等苦，能安然忍受。

③法思胜解忍。对于佛法经过如理思维之后，而能按照思维的结果产生决定的信解。

(3)修忍之法

①思维忍的利益和不忍的过失。

能修忍者，将来没有太多的怨敌，亲友不离，又有众多的喜乐，临终不致忧悔，死后生于天上。

不忍之过失有二：

(a)现前不能见到的过失，由于不能忍受而行瞋恚，能摧坏长久以来所积集的善法功德，招引强烈而痛苦的果报，又能破坏后世可爱的乐果。

(b)现前能见到的过失，如内心不能感受寂静、调柔，破坏先前所有的喜乐，对喜乐之事以后再也得不到。又不能安静地睡眠，内心狂乱。并致使亲友远离等等，过失众多。

②修三种忍：

(a)修耐怨害忍。观察那些作损害的人，对于不作损害之事他自己也不能作主，因为他是被瞋烦恼和邪妄思维等因缘条件所操纵而作损害。譬如年幼无知的仆人，做一切事情他自己不能作主，完全听由主人的使唤，如果这位小仆人被指使做损害之事，就不可怪他。又好像着魔的

人，他是随魔而转，正常人应努力使他尽快地离开魔鬼，而他反而作打人等损害，正常人即不能对他怀恨或计较。

另外，就自己而言，领受损害所生之苦，是我过去生中所造恶业的结果，现在受了这些苦之后，恶业一定消除。又如果能对于损害而修忍，就不会重新集后世受苦之因；若怀瞋恨，由此恶业将感受极大之痛苦。正如治疗重病，为了消除大苦而必须忍受针灸等小苦，这是非常合理的。

(b)修安受众苦忍。对于那些已经生起的苦，如果有消除的办法，则没有必要不高兴；倘若没有解决的办法，即使不欢喜，也是没有益处反而有过失。又如果太过娇惯，虽然是很小的苦也极难堪忍；假如娇嫩的习气很少，纵使是遭受大的痛苦也能够忍耐。

另外，修应该忍受各种苦的道理，即需思维苦的功德：
i)若无苦，对于生死不希求出离，因此有能劝求解脱之功德。
ii)又若遭痛苦，就可摧伏我慢，所以有除慢之功德。
iii)又假若受了强烈的痛苦，就会想到这些苦是从不善业而生。厌恶苦果，必须灭除苦因，故也有羞耻作恶的功德。
iv)由于受到苦逼，便希求安乐，要得到安乐，一定得修习善业，所以又有欢喜修善之功德。
v)由自己推想到他人，念及他们也是在受苦，对于漂流生死海中的有情生起悲悯。因为苦有如上所说众多的功德，因此要正确对待受苦，而反复修心，并培养能受苦的坚强意志，逐渐地对于小苦即能忍受，受苦的力量就会增强。

(c)修法思胜解忍：由净信佛法僧三宝功德，希求诸佛菩萨不可思议的神力，而听闻思维十二部经(契经、重颂、

孤起颂、譬喻、本事、本生、未曾有、授记、方广、论议、缘起、自说),进一步灭恶业果,修善业果,并广修菩萨之六度万行,通达人无我、法无我的道理,最后证得大菩提佛果。对于佛法中这全部的信解行证的内容,经过深入思维而产生决定的信解。

4. 学精进法

(1)精进的含义。对于修习善法及利益有情之事而生起勇猛心,并由此心所发起的身口意之业。

(2)精进的差别

①披甲精进。菩萨在发起精进之先,内心勇猛作为先导,作好充分的思想准备,披起“坚强信念”的铠甲,以三无数大劫,为了消除某一有情之苦,甚至只有住地狱才能成佛,为了成佛我也要勇敢地去作,已发精进终不懈废。

②摄善法精进。为了修行六度积集善法功德,而努力精进。

③饶益有情精进。为了利益有情而发勤精进。

(3)行精进之法

①思维精进的利益和懈怠的过失。依于精进,可以成就一切善功德,因此精进是善法中最为殊胜者。又精进能成办世间和出世间的一切安乐,使我们具足财富,获得清静,破除我执,证得圆满的佛果。

懈怠的过患:具有懈怠的人对于菩提之道将极为遥远,不能修布施,乃至般若,不能作利他之事,还使烦恼增长,一切善法都不得成就。

②懈怠的根本、因相及其对治(见下页表):

二种根本	五种因相	对治
1. 虽见能修善法而不修	1. 想到以后还有修法的机会而作推迟。	思维已得到的人身很快将要坏灭，死后堕于恶趣，以后再也难得这种妙善之身。
	2. 被平常之事占据了修法的时间。	应当思维修习正法是产生现在、未来无边喜乐之因。没有意义的闲谈散乱等是坏失现在之利益，以及引发未来众苦的根本，应当灭除。
2. 想到自己不能修广大的菩萨行，于是生起胆怯。	1. 见到佛具有无边功德而想自己不能获得。	思维佛最初也是与我一样在修道方面渐次上升而成佛，我若精勤不舍，也能成就佛的功德。
	2. 菩萨行广大而且难行，如舍手足等，我不能行。	布施身等虽是难行，但也不是一开始修就要舍身等，而是等到修行功力纯熟，舍身等犹如施水果一样才舍。
	3. 修行成佛要在三界中受无量生死苦恼便感到胆怯。	菩萨在三界中受生，因为断除了罪业，所以没有苦果。又通达了生死本来没有自性、如幻如化的道理，在内心不会感到痛苦，如此身心安乐，不必厌恶和胆怯。

③修四种顺缘：

(a)决定的信解之力。即思维业果的道理，对于灭恶业果、修善业果产生决定的信心。

(b)坚固力。对于某一件事发起精进之后，就将这件事彻底做完，中间决不退转。

(c)喜欢力。犹如婴儿游戏一样，以极大的信心和强烈的兴趣而行精进，既无停顿也不感到厌倦。

(d)止息力。因为长期精进,身心疲劳,中间暂时稍微休息,等到疲劳消除以后,仍然继续精进而修。

总之,行精进时,应当灭除违缘(对治懈怠)而依于顺缘,身心轻快利乐,犹如风吹木棉一样,轻松自如地在摇曳中而行精进。

5. 学静虑法

(1)静虑的含义:心能正安住于某一善法之上而不散乱,即属于静虑。

(2)静虑的差别:从自体方面说,有世间和出世间的差别。根据种类而言,有“止”、“观”以及“止观双运”三种。就作用显示的差别,又可分三种:

①身心现法乐住静虑,即是住定于能引生身心轻安的所有静虑。

②引发功德静虑,就是能够引发六种神通、八解脱、八胜处、十遍处等与诸声闻所共同的全部功德的静虑。

③饶益有情静虑,以静虑成办利益有情之事。

(3)静虑修法,在后面“止观修法”章中广说。

6. 学智慧法

(1)慧的含义:对于所观察的境界(事相或道理),具有判别的能力,即是慧。这里所说的是指通达五明(内明、因明、医方明、声明、工巧明)处的慧。

(2)慧的差别:

①通达胜义慧。根据教理的说明而了知、或者由禅定中观察而实际证得无我真实道理的慧。

②通达世俗慧。即是通达五明处的慧。

③通达饶益有情慧。即通达能引起有情现在、未来真实利益之慧。

(3)修慧之法：

①思维具足慧的功德和不生智慧的过患。慧是现在、未来一切功德的根本。正如施等为五度的眼目，慧能使施等五法成为清淨，是淨施等五法之所依，淨施等五度只有依赖于慧，才能取得圆满的成就。例如：菩萨能将自己身上的肉施给乞求的人，犹如是从药树上取下来的一样，并且没有傲慢和胆怯等分别，这是因为以智慧现证了诸法空理的结果。又安住于真实的禅定的殊胜喜乐，也是智慧依于正理而引发。

表面上显现相违的二事，由于智慧通达后才了知它们不相违。例如菩萨虽为转轮王，而不被五欲所转，这是由于智慧的力量。其他对于法性与世俗、大小乘、显密教等形式上不能融通的地方，只有具足了智慧，才对它通达无疑。

能具足慧，又可不随邪见而转，断除烦恼障与所知障，最后达到解脱或成佛的目的。

无慧之过患者，若无慧者，施等五度如无眼目，即不成清淨，也不能获得正见。如离开智慧而修布施，就不成为以利他为目的施度，而只能增加一些人天福报。又随他而转，亲近恶友，邪见增长，流转生死或堕恶趣，解脱无门。

②正式修慧法：对于准确可靠的经典，根据自己的身力而进行听闻、思维，然后再在禅定中观察修习。但在此之先必须亲近良师，净持律仪，反复地听闻与自身相应的

修法，每日四次修习所缘，至诚祈祷上师本尊。又由多方积聚功德资粮，忏悔业障，智慧将快速增长，并能生起“修行者对于慧及慧因——多闻，不容或少”的彻底定解。

四、修四摄之法

（一）四摄的含义

布施，如“修六度之法”中所说。

爱语，即对所教化的有情开示六度等修行法。

利行，使所化有情按照所学义理如实起行，或者真正受持。

同事，教他修行，自己也修同类之法，与他同学。

（二）建立四摄的理由

为了使人接受法化，必须首先对他布施财物，使其获得利益，生欢喜心；教他修道时，又先应让他了知如何而修，这就由爱语宣说正法，灭除他的无知，断尽他的疑惑，使他正确受持法义；再以利行令他善巧地进行修行；为了加强所化有情对自己的信念，坚定其对于修法的信心，应当同事。自己与他修相同之法类，使未修者开始修行，已修行者坚固不退。因此，在修行利他时，必须依次施行四摄，而且缺一不可。

五、菩萨行的归摄

（一）以自他二利归摄

菩萨之行虽有无边，但六度四摄是其总纲。若就自他二利而分，六度主要是自内成熟一切佛法，四摄主要成就

利他的功德。又以四摄摄化有情，财施即以财摄，后三即以法摄。

（二）以定、散修六度

定中修	法思胜解忍、定、慧
	精进
散心修	
	施、戒、安受苦忍、耐怨害忍

菩萨在初修资粮道时，无论是定中，还是散心，其修持的内容都不超出六度。

六度，有些要在定中修习，有部分内容应在散心修。例如：禅定的本体（止）、般若的本体（观），都要在定中修。布施、持戒、安忍（耐怨害、安受苦），以及禅定和般若的资粮部分，又应在散心中修。精进通于定、散二心；安忍中对甚深法义的决定思维，也应在定中修，散心时应以幻化等比喻观察诸法。又对于甚深的境界暂时作为希愿之境，等到功力纯熟后，再自然地进行修习。

第十章 止观修法

第一节 止观含义

止：内心专注于某一善法而不散乱，并能生起身轻安及心轻安，即是止。

观：修止获得轻安，再由观慧在定中观察诸法事理，并引生轻安，便是观。又经说三乘一切功德都是止观之果，大小乘一切三摩地都由止观所摄。因此，凡修行者必修止观。

若止观各别成就后，二者必须双修。因为观察深妙的无我之理，必须具备正确了解无我道理的智慧，以及随欲安住之止，才能明了地见到无我真实之义。正如在夜间看一张图画，必须灯光明亮，而且没有风吹动，并且“灯明”与“无风”二种条件缺一不可，才能清晰地看到各种颜色。

第二节 修止之法

一、准备工作

若要摧断烦恼，必须具备止观，而修观又是建立在止的基础之上，因此在修观之前应先修止。

又修止时，应先准备修止资粮，此资粮大致有六，即通常所说的加行六法：

(一)选择与修定相应的处所，对这种处所的要求有五点：

- (1)容易获得衣食等顺缘。
- (2)无猛兽怨魔等恼害。
- (3)所住的地方不致引生疾病。
- (4)有戒见相同的如法良友。
- (5)远离喧闹。

(二)少欲，不贪众多上妙衣食等事。

(三)知足，略有粗劣衣食，即能感到满足。

(四)断诸杂务，断除经商、行医等事，及与他人往返因缘。

(五)严持净戒，对于比丘戒、菩萨戒中的性罪遮罪坚决避免，假设因放逸而稍有违犯，应速生追悔，如法忏除。

(六)思维世间五欲之过患，以及无常等道理。

如果具备这六种资粮，应于安乐座端身正坐，准备修定。又修定时对身威仪的要求有八：

- (1)足，结全跏趺，如毗卢遮那佛坐，或半跏趺。
- (2)眼，不应太闭或太开。
- (3)身，不过分后仰或太前屈，自然正直。
- (4)肩，两肩平齐。

(5)头，不扬也不低，又不歪向一方，使鼻与脐在一条垂直于地面的直线上。

(6)齿与唇,自然合拢。

(7)舌,抵向上齿。

(8)呼吸,内出外人不要发出声音,也不应粗猛、急促或滞塞,一定要让它自然出入,使人无所知觉,又不必着急引导,随其趋势缓缓而行。

另外,对于下士中士之法及大菩提心,都应先修。

二、正修止法

(一)所缘之境

总说所缘境,共有四种。

四种所缘境:

(1) 周遍所缘	{	能缘立	{	无分别影像(止)
			{	有分别影像(观)
	{	所缘立	{	尽所有性
			{	如所有性
			}	事边际性
		所成果——轻安等		

(2)净行所缘——五停心

(3)善巧所缘:善巧于五蕴、十二处、十八界、十二缘起、善恶因果

(4) 净惑所缘	{	世间定(欣上厌下)伏惑
		出世间定(观四谛十六行相)断惑

(二)以佛身相为所缘境及注意事项

由缘佛身摄持心者,即是随顺忆念佛故便能引生广大福德。若观想佛身明显坚固,可作为礼拜供养发愿忏悔等积聚资粮、悔除罪障的对象。而且临命终时,不失念佛功

德，且与密法中的本尊法相随顺。总之，观佛身相的利益极多，因此，修定时应当以佛身为所缘之境。

修佛身相为所缘境时，取相法有二种：一是根据经文对佛身相好的描绘而观想出一尊佛作为所缘境；二是对原有佛像通过忆念观想，使在心中现起。前者的利益较大，但后者通于显密乘，而且容易生起，所以修定者一般应按后者而修。

修习之时，首先应找一尊或绘或铸的庄严佛像，反复观察，善巧地在心中摄取佛像的“形相”，修定时经过观想思维，令在心中显现。

观佛像为所缘境时又应当注意：

(1) 对所观佛像要作真佛想，不可作绘铸之“像”想。

(2) 通过观想力，先使佛像的粗显部分略为现起，即应专注而修。

(3) 只应对于一种所缘境令心坚固安住，不可改换众多不同种类的所缘境。例如：若观黄色现为红色，想要观坐相却现为立相，本来修一尊，而后现起多尊，这种种情形都不可随“现相”而转，只应对于一种根本所缘境令心不动。

因此，缘佛身相时，只要有粗分在心中现起，就算是获得了“所缘境”，应当缘彼专心修习，然后逐步思维全体。又缘总身相时，若身的某一部分极其明显，即可缘这一部分而修，假如这一明显部分消失，则仍然缘总相。

(三) 依境摄心法(住心法)

住心时期，是正式修止之时，这一时期的各个阶段有懈怠等五种过失出现，必须以信等八法加以对治。因此，修住心法是以八法灭五过失的方法，所谓“修八断行，断五过失”。以图表显示如下：

五阶段	五过失	八断行
1. 加行时	懈怠	信(1)欲(2)勤(3)安(4)
2. 勤修定时	忘教授	念(5)
3. 已住定时	沉掉	正知(6)
4. 沉掉生时	不作行	行思(7)
5. 离沉掉时	行思(作行)	行舍(8)

现在对加行时等五个阶段出现的过失及其对治作简要说明：

(1)加行时，以信欲勤安四法灭懈怠之过失。最初准备修定之时，对修定产生厌恶心，或者有松懈怠惰的心理情绪，就应当思维正定能引发轻安、神通等功德，由此对修定生起真实坚固的信心，又进一步对禅定具足恒常强烈的希求心，并通过精进修习，即可成就正定，实现追求轻安神通等愿望。从而对修定发起浓厚的兴趣，为将来的成功打下坚实的基础。

(2)勤修定时，以正念灭除忘失教授的过失。精进修定时，有关修定的教法指示：修定要达到二点要求，一是要使心明显，具有“明显”的特征；二是专注于所缘境，无有分别，呈现“安住”的状态。而此时的过失即

是忘失所缘之境，因此应该修正念，明记所缘之境，内心专注不散，使心对境修习、观想，并且达到二者融合一体的状态。

(3)已住定时，以正知对治沉掉之过失。修习正定，应具备明了、专注二种特征，而沉没能障碍明了，掉举会扰乱专注，故沉掉是修正定的主要障碍。为了对治沉掉这二种过失，必须修正知。由正知力，观察沉掉已经生起、还没有生起或者将要生起。见沉掉生起时，最好是在刚生时即灭除之，中等者是在它才生起便很快消灭，下等者也必须在沉掉生起后不久，就应当断除。

昏沉、沉没的行相及其对治：昏沉，是对所缘境心不明了，令身心无堪能性是它的特征，是愚痴的一种类型，属于不善或有覆无记性。沉没，有粗细二类：较粗显者，能令心暗昧，或对于所缘境虽未散动，但没有明了缘境之力，只有澄净而已。微细沉没，具有明净二种境界，对于所缘之境缺乏确定了解之力，而且对缘境心力低缓。沉没为昏沉的残余成分，属于善性或无记性。若论沉没与昏沉的区别，昏沉现起时，心虽未散乱，但明、净二种境界都没有；沉没出现，心能专注（净）于所缘之境，而无明了缘境之力。

如果沉没出现，但表现轻微，并且起的次数很少，可以提高心力执持所缘之境继续修习。若沉没现起得比较重，或者反复地生起，即应放弃所缘之境而根据不同的情况进行对治：

①心太向内收（退弱）以致缘境之力减弱，应该提高心

力,扩大所缘之境作为对治。

②由于放缓取境之力,内心出现低沉的状态,修习三宝功德、菩提心之利益及有修行机会的人生之重大意义以策发精进。

③由睡眠昏沉等原因而心觉得黑暗,也应该使心力提高,以及观想太阳、月亮、灯光、大火等光明,或者用水洗面,或者经行等,以灭除沉没。

掉举之行相及其对治:掉举,即是由贪所引起的心不寂静性,若内心将要现起诸亲友等可爱之境,便是微细掉举;如果忽然生起贪爱之行相,就属于粗显之掉举。微细掉举之对治:若心将要向可爱境流动时,即应断除,使系缚于所缘之境。粗显之掉举生起之后,若能觉察到,就要立即收摄攀缘之心,令安住于先前所缘之境。假如这样做还不能奏效的话,可以暂时停止所修之法,思维无常与恶趣苦及其他可厌恶之事,使心念内收。等到掉举灭除之后,再继续先前的修法。

①对治沉没的特别方法:风心与虚空相合法。即观想脐间有一颗麻雀蛋大小的白点从体内逐渐上升,最后从头顶踊出,与虚空相合,在这二者相合之处将心安住。

②对治掉举的特别方法:数息法,即是数呼吸法,先从一数至五,一般出息(呼)或入息(吸)任数其中一种,数到纯熟之后,再修十息、十五息,乃至二十五息等,渐渐增长,摄心不散。

若仅仅了解沉掉的含义,还不能满足,必须要在修定时以正知力时刻观察沉掉是已经生起了或者还没有生起,

对生起者尽快断除。

又正知生起的基本原因有二：

①修正念，即相续忆念所缘之境而不忘失，并且在正念坚固之间，时常观察心是已经散乱或者还没有散乱，而把握住心念。

②平时经常观察身体的语默动静和心理的生住异灭等各种状态，使心念在受控制的范围内活动，并且始终了知它的变化情形。

产生沉掉的原因，论说共因，主要有：不护根门，即六根入于六尘而生贪瞋痴等；饮食不知节量；初夜后夜不修与禅定相应的警觉心态；放纵身口意三业，而不能如实了知其应作或不应作。

沉没别因者：如重睡眠，心对于所缘境的量力太放松；止观修心方面不均平，偏于修止；又内心黑暗，对所缘之境不感兴趣。

掉举的别因，主要有：对五欲的厌离心不强；心对于所缘之境用力执持得过猛；没有养成精进修定的习惯；喜欢思念亲人等事使心散乱。

(4)微细沉掉生时，以行思对治不作行之过失

如前所说，以正知力使显粗之沉掉得到控制，但微细掉举及散乱等初生起时难断，即放弃而不断，或者认为它们不是强烈恒常相续，而是微劣短促不能造业，因此不必断它，即使去断，也是不用功力，这就是不作行的过失。所以，沉掉虽微弱，凡是以正知力觉察到了以后，都应以思心所（行思）促使且毫不容情地将它彻底

灭除。

在沉掉基本得到遏止以后，若对所缘境执持之力太猛，这虽然能现起“明了”的境界，而掉举增强，极难令心安住。如果对所缘境太不用力，过于放松，心虽能安住但沉没增多，难得明了。所以应善巧思维，确定一种心念活动缓急适中的切合修定需要的心理范围。假如觉得心念比这个范围再高一点，便会产生掉举，就要放缓一些；若是内心的活动与这个范围的最低水平相一致，即将要生起沉没，应当把心力稍稍提高。这样确定了内心安住的范围之后，即要对于根本所缘之境使心念明了地专注不散，并且随心的耐力而安住相应的一段时间。

又初修定的人，每次修习的时间应该稍短一些，次数宜多。

（5）离沉掉时，以行舍对治作行之过失

如前勤修，已断微细沉掉，内心的禅定相续生起时，若仍以行思之力对沉掉进行防护，便成了修定的过失。为了对治这种过失，即应修舍，就是舍弃对沉掉的防护功用，而不是放弃缘境之力。

修习行舍还必须注意：并不是所有没有沉掉的时间都可以修舍，只是在已经摧灭了沉掉的全部势力时，心能随顺远离沉掉后的平等性，真正安住于所缘之境自然运转，才能够修舍。

（四）修止的升进过程

说明修止的升进过程，主要是依据以六力或九住心，又结合四作意进行描述。

六力	九住心	四作意
1. 听闻力	1. 内住心	(1) 力励运转作意位
2. 思维力	2. 等住心	
3. 念力	3. 安住心; 4. 近住心	(2) 有间缺运转作意位
4. 正知力	5. 调伏心; 6. 寂静心	
5. 精进力	7. 最极寂静心	
	8. 专注一趣心	(3) 无间缺运转作意位
6. 串习力	9. 等持住心	(4) 无功用运转作意位

初,听闻力,成办初内住心。即是由最初听闻有关修定的教法,并随顺所闻教法令心内住。那时候便觉得“妄想”或“杂念”如同瀑布之水——流泻不停,最初认识到妄念纷飞的心理状态。

第二,思维力,成办第二等住心。先安住于所缘之境,由反复思维而进行修习,开始获得短时间内的内心对所缘之境相续安住。这时可感觉到内心分别犹如山间溪流之水——时而暴涨,时而低落,体验到内心“散乱”与“寂静”交替出现的心理状态。

这内住、等住二心,沉没或掉举的时间多,心处于正定中的时间少,必须精进策励,心才住于所缘之境,因此在四种心理中是最初努力策励使禅定运转的心理阶段。

第三,念力,成办第三安住心与第四近住心。第三安

住心时，对于心散乱时能够很快地忆念先前所缘之境令心安住。第四近住心之时，开始能以念力令心不散，从宽泛的缘境中逐渐地收拢散乱之心，使它渐渐微细和集中。这时便觉得心念好像深水池中的水，没有外界扰乱时还能安住，遇到外界干扰时就不能平静，并对于散乱有疲劳的感觉。

第四，正知力，成办第五调伏心、第六寂静心。调伏心时，以正知力了知分别色等五尘境界、三毒男女随一之相及随烦恼各种行相流动的过患，令心不散，并思维正定功德，使心调顺、柔和，对修正定生起欣喜。第六寂静心时，以正知了知散乱之过失，灭除厌恶修定的心理情绪，令心寂静。

第五，精进力，成就第七最极寂静、第八专注一趣二心。第七心时，以精进力虽然对于最微细分别与随烦恼，都能毫不留情地加以断除，令心最极寂静。

从第三安住心到第七最极寂静心，这五住心，住定时间虽然多，却有沉掉障碍，因此是第二有间隔禅定运转心理阶段。第八专注一趣心时，由于精进，使得沉掉等开始不生起，心能相续安住于定中。

到第八注心时，内心跟大海波涛一样，随便起什么妄想分别，略微修正念正知加以对治即可熄灭。那时虽然还必须恒常用功，但沉掉已不能成为障碍，可以长时修定。所以是没有间隔的禅定运转心理阶段。

第六，串习力，成办第九等持住心。由于长久修定的力量，不必专门依靠正知正念之力，定心也能自然对于所

缘境而生起。

这等持住心时期，既没有沉掉作为障碍，又不需执意用功来维持定境，因此是第四不由功用禅定运转心理阶段。

三、修止成就的标准

修定达到第九等持住心时，不必恒常依于正知正念之力，禅定也能自然地对于所缘之境相续运转，但这仍然属于欲界定，只是止的一种相应心理。若进一步获了身心轻安，就是成就了止。

轻安，简单说来，即是身心的轻利、安适，身心在获得这种舒畅、喜悦的感受之后，对于修善法方面可随欲而转。

轻安的产生，在初得定时，只能生起微细、很少的部分，以后渐渐增强，而成为真正的轻安，并出现心专注一境的止之境界。将要发生各种特征圆满具足的、容易觉察到的轻安的前相，在头顶好像出现重的感觉，但没有痛苦性。紧接着心粗重性即得除灭，心轻安就先生起。又依托这种轻安生起之力，随后有能引发身轻安因——风来入身中，由于这种风大遍布全身，身粗重性都得远离，身轻安即能生起。这时身中显得非常安乐，并带动内心的喜乐性进一步增长。而这以后轻安初起时的迅猛之势渐渐舒缓，但并不是轻安完全消失，只是最初时对心的冲动性减退，另有更胜妙之轻安随身而转，如影随形，在修定时无诸散动随顺而起，心踊跃性也逐渐

减退，对于所缘之境能坚固安住，又能远离喜悦冲动的不寂静性，这便是获得了真正的止，也就是已经成就了初禅近分定所摄的未到地定。

外道仙人以欣上厌下的方式从初禅修到无所有处定的世间道，以及修五种神通（天眼、天耳、他心、宿命、神足）等，都要以这种修止的成就为基础。

佛弟子由出离心所支配而修无我的道理获得解脱，或从菩提心所引导而修行成佛，也必须依靠这种止。因此，修止是佛教和其他外道所共同之道。

第三节 修观之法

一、修观资粮

修观的资粮，略有三种：亲近善士，听闻正法，如理思维。要依据这些资粮辨别了解无我真实之义，产生无我之正见，然后引生通达无我性的观修境界。

这种无我性的正见，要依于能够作为确定标准的论师所造之论来探求。能够远离断常二边、准确解说佛经中甚深要义的论师，佛在显密经典中大多预先指示的，便是龙树菩萨，因此应当依龙树菩萨所造之论而寻求正见。又印度诸大中观师都推崇提婆菩萨，与龙树菩萨相提并论，所以他们的论典都可以作为确定正见的标准。后来能正确传承龙树提婆师徒思想的，即是随应破派中观师，主要有佛护、月称二大论师。本节就根据佛护、月称之论来辨析龙树、提婆论师关于无我道

理的真实含义。

二、辨别正见

(一)染污无明

修习正观，先应确立无我正见，而无我正见的反面，即是染污无明——人我执与法我执。因此在辨别无我正见之前，首先说明人我执与法我执的含义。

我，或者又叫自性、自相，具有独立性、恒常性、实体性。由于对所执着的有“自性”的具体对象方面有人法的差别，所以又分为人我执和法我执。人我执，即执着由五蕴所假立的人有“我”；法我执，就是执着五蕴之法有“自性”。人我执所缘之境，是对凡夫及圣者从名言（概念）的角度根据五蕴假立之“我”。若缘他身之“我”，执为有自相，也是俱生人我执，但不是俱生我见；假如缘自身之“我”，执着认为是有“自相”的，既是俱生人我执，又是俱生我见。俱生我所见所缘之境，就是从刚生下来开始，心里就觉得有一种我所拥有的“我所”，这还不是我的眼睛等。俱生法我执所缘的对象，是自身、他身所摄的色蕴（眼耳诸根）等，以及内身不能包含的山河大地等。我执的行相（表现形式），即是思维所思维的对象是由“自相”而有。

人我执与法我执，都是生死的根本，是由于对人、法缺乏如实的了解，而产生的根深蒂固的错误认识，因此被称为无明。无明我执的对治，即是要与无明我执具有同一所缘对象，而思维、观察的形式相反，这便是无我慧。所以，想要断除生死根本者，应当依据直接显示诸法无我道理的

经论寻求正见，又由正见引发通达无我道理的真智慧。

（二）寻求无我正见

1. 辨别人无我之理

（1）应先修人无我之理

二种我执生起的次第，是从法我执生起人我执，因为人是建立在法的基础之上，人是由五蕴法而安立的。而修无我的次第，却应先修人无我，后修法无我。因为对于人无我容易了解，对于法无我却比较难知，往往是通过影像来进行认识。因此，应当先辨别人无我的道理。

（2）观察人无我的要义

在说明人无我时，虽然有多种道理，但对于初修无我空观的人来说，从四个方面进行观察最为切要：

①决定所破斥的对象——“我”。人们于熟睡时也有坚持不舍的我执，这种执着心即是俱生我执。修观者应当观察这种执着是执什么为“我”？又怎样执“我”？这样仔细观察之后，可发现这种执着，并不坚执着于身心总体上假名安立的“我”，而是执着假立的我是有“自体”的。这种俱生我执所执着的有“自体”的我，就是修观者所要破斥的对象。之所以要破斥这种有自性的我，是因为开始时如果不能直接认识这种我，也就不能了知无我之义。

②决定二类情况——我与五蕴是同一或不同。那种顽固的我执所执着的有自体“我”，如果在五蕴上有，则与五蕴是属于同一？还是不同？除了这二种情况，再也没有第三种可能性。因为凡是有自体“我”如果存在的话，不会超出与五蕴是同一或不同的二类情况。又应当了知，同一

与不同的性质是相反的，由此可以决定：五蕴与“我”除了同一或不同外，便没有第三种可能性。

③破斥五蕴与我是同一的可能性。如果所执着的有自体的我与五蕴是一，这有三种过失：

(a)所计执的我应该是无用的。因为执着于我，通常是为了成立一位主宰五蕴的主人，假使我与五蕴又属于同一，除了被支配的五蕴，便无能支配的主人。由于体性没有区别的法，是不能安立为能支配与被支配二种不同之法的。

(b)我应该成为多个。如果我与五蕴是同一，五蕴有五，我也应该有五个。而平常所说的我都是只指一个，因此，我与五蕴是一的可能性是不存在的。又我与五蕴是一，我是一个，五蕴也应该成为一蕴，而五蕴真实有五，所以，我与五蕴不可能是一的。

(c)我应生灭。若我与五蕴是一，五蕴是有生灭的，我也应该有生灭。但还应当注意，通过思维假立、业果所依之我，虽然有生灭，也不会有过失。如果一般人所执着的、有自体的我有生灭，就成了自体实性生灭，这又有三种过失：i)有不应忆念过去世事情的过失，即不应忆念我于那一辈子时出生的情况等是怎样的。因为忆念过去生中之事要前后二我是一个相续的整体，有实性生灭的二个自我自体各别，互相之间没有依赖关系，不能成为一个相续的整体，当然也就不能忆念过去生中之事。ii)有造业坏失的过失。即是说以前所造之业不应受果，因为造业之我在未受果之前已经消亡，又没有与它同一相续的我，原因是造业

之我自体坏失。iii)有不造业而受果的过失。如果认为有自性的前我作业之后即便消亡,而由后我受果,则他人没有造某种业,应当受某种果报,也要受别人造业之果,因为按照前面的执见认为,这种自性我造业之果,可以由他性我而受报。可是,事实上决不是这样。

由上面所说的三种道理,可以推断:我与五蕴决定不是同一。

④破斥五蕴与我不同的情形。如果所执着的自性,与五蕴是不同的,离开色等五蕴之外,应该有我存在。正如驴与马不相同,除了马还可以找得到驴。然而除了五蕴以外,实在找不出一个有自性的我。因此,我与五蕴属于不同的情况完全可以排除。

依据以上四种要义进行观察,便可以了知身心上绝对没有俱生我执所计执的有自性之我。这就是最初获得了中观正见。

(3)中观正见成与未成的界线

通过对我与五蕴是同体或不同体等四个方面的观察推论,了知有情身心上绝对没有俱生我执所执着的自性我,从而成就了中观正见。假若在过去世曾经修过这种中观见,即觉得犹如重新获得了所遗失的珍宝,生大欢喜心。如果过去世未曾修习,今生刚获得的话,会觉得好像丢失了极可爱的东西,产生大恐怖。若是这二种感觉都没有的话,这是还不能了知所破斥有自性的我,或者未能善巧地进行破除。

(4)修人空观的方法

①定心中修，犹如观虚空：正如虚空，只是由排除障碍而安立，这种人无我观的修习，也仅仅是对破除自相之我，专心致志地思维，安住于空见中坚固不动为主。假使觉得内心对空境的观察出现模糊、缺乏明显时，便应忆念前面所说的对四个方面的观察，引生确定的了解而相续修习。

②散心中修，如见幻化：由前所说的四方面的观察，破除有自相的我之后，再观察还存在一些什么东西？便感觉到行住坐卧一切威仪动作，都只是由思维假立，如同幻化之物，没有真实的自体。

(5)修人空观应注意的事项

①人空而非断见：通过善巧观察，获得人无我见时，虽然没有俱生我执所执着的我，但业果所依之我却不是完全没有。正如魔术师用幻术所变现的象马等，虽然没有象马的实体，可是还是有象马之相。这种现在被执着的我也是一样，本来没有自性，却显现有我的外表特征或形相。仅仅由于思维假立之我，就能够作善恶业，受苦乐果，并承担一切缘起作用，都应该符合正理。人我虽然是空，并不是绝对没有，因此不是断见。

②空，不是慧所创造：通达无我慧就是通达一切法本来性空。一切法本来性空，而不是原来有自性，后来由观察慧安立为空，所以，空也不是观察慧所创造。

③空，不是指小部分法空：一切法不是实有，并且不是一部分法空，或另一部分法不空，所以，法空也不是指少部分法空。

综上所述，一切法皆无自性，因此思维一切法都无自

性，即是执一切法为实行的对治。

2. 辨别法无我之理

(1) 分别有为法无自性

①分别色法：一切法的总体，可分为有为法和无为法，有为法中包含了色法、心法、心不相应行法。因此，在分别有为法无自性时，先辨别色法的无自性性。又在色法中，有内外二种，内色是指有情内身的眼等五根，外色即是有情以外的自然界，主要是色等五尘。现在探讨色法的无我性，是通过对内色的考察而类推到外色。

当观察自身时，心中坚固地执着是“我身”的，究竟是什么？又是怎样执着？经观察发现：被执着是“我身”的，不是由骨肉头手等和合集聚的分别假立之身，而是在假立之身中执着有自性成就之“身”，假如存在有自性之身的话，则它与色蕴是同一？还是不同？自性身与色蕴若是一，色蕴身是骨肉五支（头、二手、二足）所和合集聚，是由父母精血和合而成，自性身也应该有五支等。假使自性身有五支，识最初投胎时的精血，也应当有五支，而精血并没有形成五支，可见，自性身与色蕴身不是同一的。

倘若自性身与色蕴身是一，色蕴身有五支，自性身也应该有五，而其实不然。因此，自性身与色蕴身是一的可能性完全可以排除。如果自性身与色蕴身不同，离开五支之外，应该有自性身存在，但除五支外，却找不到自性身。

所以，绝对没有这种被执着的自性身。可见，内色是没有自性，同样的道理，外色也没有真实的自体，因此，色法是无我的。

②分别心法：心法包括心王（八识或六识）、心所（五十心所或四十六心所），而心王是心法中的主体部分，心所是依心而起，系属于心，与心相的，是心法中的附属部分。因此，讨论心法无自性时，只要分析了心的无自性即可。

例如，今天的心，是由上午心与下午心合成。例如觉得不是在上午心与下午心上思维假立，而是自性有的，应当观察这种有自性之心，与上午心及下午心是同一，或者不同。若是同一，在上午心上应该有下午心（自性心中有下午心故），下午心上有上午心（自性心中有上午心故）。而实际上上午起心时，下午心还在未来，下午起心时，上午心已过去。因此，有自性的今天之心，与上午心及下午心不是同一。

又假设有自性的今天之心，与上午心及下午心不是同一，除了上午心及下午心，应该有自性心存在，而实际上，除了上午心及下午心，自性心却找不到。所以，自性心与上午心及下午心又不是不同。可见，根本就没有我们所执着的自性心。

③分别不相应行法：不相应行法，是在色法与心法的基础上所安立的时间、方位、数量、无情与有情存在的规律（生灭等）之类的名目。现在就以时间为例说明不相应行法的无我性，例如：一年有十二个月，倘若觉得“一年”不是由十二个月思维假立，而是存在有自性之年，就应当观察自性之年，与十二个月是同一，或者不同。假使二者是同一，月有十二，年应该也有十二，因为年与各月都成为同一的缘故。如果自性年与十二月是不同的，除了十二个月之

外,应该有自性年存在,而实际情况中,离开十二个月之外,真实之年是不存在的。

所以,时间是这样的无自性,其他方位、数目、生、灭等不相应行法,也同样没有真实的体性。

由上可知,色法、心法、不相应行法都无自性,因此,一切有为法全部没有自性,只有由思维安立的假名。

(2) 分别无为法无自性

无为法,是离开因缘条件和生灭变迁的事相的一种道理,它不是心的思维分别和语言文字所能涉及,但人们也根据它的特征而安立了虚空无为等名目,众生便循着名字生起执着,起实有想,因此修空观者应对由名字而安立的无为法作一番认识。现在就根据虚空无为来说明无为法的无我性。

虚空无为,是指无为法具有虚空般的无障碍性。虚空本身是不是有真实的体性呢?虚空是东西南北四方和中央所组成。如果觉得虚空不是在四方位部分等上思维假立,而是有自性的,应当观察自性虚空与各方位部分是同一,还是不同。假若二者是一,各方位部分即成为某一方位部分,东方虚空与西方虚空也应成为一方虚空,东方空中降雨,西方空中也就降雨,而其实不可能这样。因此,自性虚空如果与各方位部分是一,过失很多。

假设自性虚空与各方位部分不同,除了各方位部分之外,应有自性虚空存在,可是实际上离开了各方位部分之外,找不出自性的虚空。因此,不能说虚空与各方位部分不同。

由上可知，虚空与各方位部分的同一或不同都讲不通，因此，虚空也没有丝毫的自性，仅仅有安立的假名而已。可见，无为法是无自性的。

综上所述，有为法、无为法都无真实的自体，所以，一切法毕竟空寂，修法空者应如此观察思维。

3. 综述缘起、性空之理

(1) 以绳喻显无自性之义

一切法都仅仅从名言的角度而思维假立，没有丝毫的自性存在，正如在绳上妄执为蛇。

在黑暗时，见到一条绳子聚成堆，看起来就像一条真蛇，便觉得这里有一条蛇，马上感到害怕。那时绳子的每一部分都没有蛇，绳的各部分连结在一起也没有蛇，离开绳子的各部分及整条绳子之外还是没有蛇。但是，由于一见绳，便生起“真蛇”之心，却完全不相矛盾。所以那条绳上的“蛇”，只是由错乱思维而假立。

同样的道理，真蛇也只是由思维所假立，不是因自性而有，是由于见到各部分蛇蕴而生起蛇的感觉。如果观察蛇色蕴中的每一个部分，以及各部分的连结体，都没有自性之蛇，离开蛇蕴的各部分与它们的连结体之外也没有蛇，然而对于蛇蕴仅由思维假立为蛇，却不相违背。

绳上之蛇与蛇蕴上之蛇，虽然同是思维假立，而以理智观察，都没有自性之蛇存在，但在绳上思维假立之“蛇”，不能成立。因为绳上之“蛇”，从世间观念的角度就讲不通，因此，这种在世间观念中没有、在绳上假立之蛇，是绝对不存在的。

由蛇蕴假立之蛇，能够安立为有。因为蕴上之蛇，对于世间观念来说，便没有妨害，所以，这种蕴上假立的、又在世间观念中存在的蛇，并不是完全没有。

(2) 概念上的无自性义

一切法虽然都是思维假立，但不一定是有。然而“有”的法，就一定是思维假立。因为“有”的法，必定是在概念上而有，在概念上有的，寻求名言假立的“实体”时，一定不存在。寻求假立的“实体”既然不存在，“有”的法只是在不观察的心理之前，才由思维假立为有的。

(3) 结合譬喻显诸法缘起性空

如上所说，绳不是蛇，由于黑暗等原因，对于绳便生起蛇的感觉，正如见到真蛇，而产生恐怖。

这种绳子不是蛇，譬喻五蕴不是我；对于绳子而产生蛇的感觉，譬喻依五蕴而生起“我”想；依盘聚的绳子而现起蛇相，是譬喻依五蕴而有我相显现；依绳现起蛇而蛇不是真实有，是譬喻依五蕴而有我相显现，而实际上没有我。这说明了人无自性之义。

又如绳上虽然绝对没有蛇，可是由于见到绳便以为是蛇的缘故，而感到非常害怕，好像见到真蛇一样。这正是告诉我们：依五蕴所显现的我虽然不是实有，但是由于思维假立之我，能在行住坐卧等四威仪中做一切事也不相矛盾。这即是缘起义。

若见到一切法都无自性，由于无自性的缘故，便能安立缘起因果。这就是性空显为缘起义。

又如果见到一切法只是由于思维假立，缘起因果都符

合正理，由此而引生“一切法都无自性”的定解。这是缘起显为性空义。

(4) 说缘起、性空的意义

由略微见到缘起如幻，就能破除胡乱地对诸法实有的执着，引生无自性的决定见解，这就是正见观察圆满。可见，说缘起性空，即是为了破除众生的妄见邪执。说法无自性，不是指法的缘起现象没有，而是指没有自性成就之法。由说法无自性，便可了知不是绝对没有法，因此，说空，能破除空无之邪见；又说法缘起，就知道了法是缘起，必依待他，既然是依待他而成就，便不能自主，不能自主即不是自性成就，所以，说缘起，能破除实有的邪见。

(5) 对待名言概念的态度

从色乃至佛智，都是由思维假立。十地、佛果等甚深功德，虽然最初不是世间普通人之所安立，可是诸佛随顺世间观念而安立各种道理、假设种种名言，所化众生即依据十地、见道、修道等名言，不再观察，便随顺妄想分别识而转。若要探求十地、修道等甚深功德在名言假立方面的实体，都是不存在的。又佛在建立十地等名言时，为了引导众生，所以才随顺众生的观念。因此，本论所依的中观随应破派的名言，纯粹是随顺世间而安立的。

中观宗随应破派随顺世间观念而建立世俗，对世俗法不分正确与错误。因为世俗谛中的“真理”与现象必不相符，是颠倒法，无真正正确的东西。但相对于世间观念来说就要分正误。例如，世人说这里有瓶，这从世间概念的角度上是不能否定的。瓶虽然是虚妄法，但可以安立为

有,因此,相对于世间观念而建立为正世俗。又如见到一个月亮,便认为有二个月亮,见到雪山却以为是青山,这种错觉相对于那种错乱心理来说,虽然是实有的,但世间正常心理也能了知它是颠倒的,所以这类情况相对于世间观念,便确认它是倒世俗。

总之,应当了知生死、涅槃等一切法,只是由思维而假立,都没有微小的自性。对此生起定解之后,要善巧地修习。

(6)修法空的方法与修观成就的标准

修习法无我的方法,与前面所说的修人无我的方法一样,定中修如观虚空,散心中修如见幻化事。如果能以观察力,观察法空、人空之理,随其一种生起正见,引生身心轻安,这种禅定即是成就了“观”。

第四节 修止观双运之法

一、修双运的进程

要修止观双运,必须先获得止观二法基础。也就是说,首先以修止的成就为基础,然后进一步修观,修观成就之后,可开始修止观双运。修止观双运的开始,即是修观之后,间杂着由观察力修止,如果这种修止达到无功用自然运转的程度,便是真正成就了止观双运。

二、止观双运禅定的特点

(一)无间缺:修观后不须特别修止,即由修观便能引

生止。

(二)双证二种：止、观二种都获得圆满成就。

(三)相续：止、观相续运转，但不是同时生起。

(四)具足更互系缚而转：若由观力引生止时，即有缘无我空理之观，与专注无我空理的止，相应而转。也就是说，由修观可以带动修止，修止又能带动修观，止、观二种可以相互交替着自然运转。

第十一章 总摄道义

第一节 道前基础要义

首先对于修道的根本，即是亲近善知识的道理，应当善巧地修习。其次对于具有修行机会人生的含义，应摄取其心，要认真思维，以便从内心策励修行。

第二节 三士道的要义

修下士道时，若未改变求现世之心，则对于后世不能发生强烈的希求，因此应当勤修人生无常、不能久住、死后流转恶趣的道理。由此生起真实恐怖之心，于三宝功德生起至诚决定，并对共同皈依学处，努力修习。其次对引生一切善法功德的因果道理，从多方面引发坚固的信解。又勤修十善，灭除十恶，以能破力（追悔）、对治力（诵经等）、遮止力（防护）、依止力（皈依等）忏悔业障。

修了共下士道以后，应多多思维生死流转的总别过患，而起厌离心。然后观察造成生死流转的烦恼与业障的体性，而发起真实断除之心。进一步对于能解脱生死的戒定慧三学，特别对于所受的别解脱戒，勤加修学。

如果对共中士道修习纯熟之后，应当思维：自己堕于

苦海,其他作过我母亲的众生也是一样,依此而发生慈悲为本的菩提心,又以仪规而受愿心,对广大菩萨行修欲学心。若对广大行生起希求之心,即可受菩萨戒,然后对成熟自身的六度,和成熟有情的四摄精进修学。其中特别对菩萨戒中的根本重罪,要舍命守护,对其他的中下品烦恼犯戒,以及各种恶行,也要努力防护不可放逸。假设稍有违背,应当立即悔除。随后,对于最后定、慧二度,尤其应当修学。所以,要熟悉修定之法而引发正定,又由观察无我之理,而生起远离二边、符合中道的二无我见,依于二无我见如法修习清净妙观。还必须了知,在定、慧的修习方面,本论另外安立了止、观的名字,这是在受菩萨戒后,从菩萨学处中特别提出详讲。

又在修下下道时,对于上上道应起欲得之心,听闻上上道时,对于下下道要产生真实修行之心。对于圆满道体引生定解,非常切要。

第三节 修习原则

在修习圆满之道时,必须断除优劣的分别,使心平等。若对引导修行的善知识恭敬信仰心微薄,即是坏失一切善法的根本,因此应当勤修依师之法;如果对于修行勇猛心微弱,则要思维暇满法类等;假若对现世贪着得厉害,应以修无常及恶趣过患最为主要;倘若觉得对所受的戒可以放松,即应修业果为主;假使对生死缺少厌患,求解脱就成了一句空话,便要思维生死过患;又在做一切事情时,利益有

情之心不强烈,这是断大乘的根本,所以应当修习愿心;假如受菩萨戒之后,对菩萨行的修学方面,执着事相的系缚过于坚固、强烈,适合于用理智破执相心,对于如空如幻的空性进行修习;假设心不能安住于所缘之境,随散乱而转,就要以修止作为主要。

总之,不要偏于修习某一类法,而必须对于一切善法全面地进行修持。对哪一方面有所欠缺,即应在哪一方面多用功力,给予补足。

第十二章 密乘修法

第一节 修密法的基础

对三士道的显密共道修习了之后，应当进修密乘。这种法门比起其他的修法，特别显得宝贵，因为能快速圆满福、慧二种资粮。

如果要学密法者，首先应该认真修依止法，使依止师生起欢喜心，比前面道前基础中的要求还要超过，这也是对于至少能具足密续最低标准之师方可这样做。然后依据有可靠根据密部所说的灌顶，成熟自己的身心。再对于所听闻所受的三昧耶及律仪，了知守护。若犯根本罪，虽然可以重受，但是修道的功德要在身心中生起，将是极为迟缓的，因此要努力防护，不应有所违犯。对于其他粗显的小罪，也同样如此。假设有所违犯，就要忏悔清净，这即是修道的根本。如果毁坏所受之戒，必然没有任何成就。

第二节 修密法的次序

在守护各种律仪基础上的修密法者，如果是修下三部（作部、修部、瑜伽部），对于有相无相的二种瑜伽要依次修学；假若是修上部密法，即应按照生起次第、圆满次第的次

第修习。以上只是从概念的角度简略地指示进修密法的方向,广泛的内容必须从《密咒道次第广论》中去了知。倘若这样修学的话,就是对统摄一切显密宗要的圆满道体进行受学,即能使所得修行的机会具足义利,将佛陀圣教在自他身心中增长广大。

第三节 结论与回向

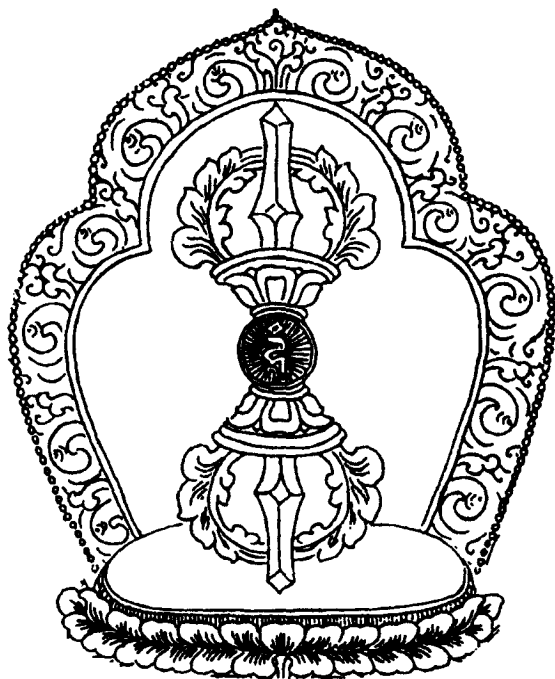
本论是阿底峡尊者汇集了由弥勒、文殊、龙树、无著、寂天辗转传来的释迦如来的一代圆满教法,在藏地由种墩杰、阿兰若师、内邬汝巴、博朵瓦、夏惹瓦、多巴、虚空幢、法依贤等分别代代相承,所以是一切佛法的心要,龙树无著的深见、广行二大流派准绳,菩萨成佛的法轨,指示三类有情修持的次第,宣说一切圆满的菩提道次第。为了使求解脱者容易掌握修持的要义,所以从《菩提道次第广论》中再节录其精要部分,著成《菩提道次第略论》。

愿此所得诸善根,回向众生利乐本;

如来圣教久住世,永离一切诸垢染。

第 二 篇

判 科



皈敬颂

今于此菩提道次第之引导・分四：

- 一、为明法源清净故，释作者之重要。
- 二、为于教授生敬信故，释法之重要。
- 三、于具足二种重要之法应如何听受讲说。
- 四、如何是以正教授引导弟子之次第。

甲一、作者之重要・分三

乙一、氏族圆满

乙二、本生所得功德・分二

丙一、博学所得教之功德

丙二、如理修行所获证之功德

乙三、于佛教所作之事业・分二

丙一、于印度所作者

丙二、于藏地所作者

甲二、法之重要・分四

乙一、会通佛说一切经教互不相违之殊胜

乙二、显示一切经皆为教授之殊胜

乙三、易得佛密意之殊胜

乙四、自能灭除极大恶行之殊胜

甲三、说听规律・分三

乙一、听者之规律・分三

丙一、思维闻法之胜利

丙二、于法及法师起承事

丙三、正明听之规律・分二

丁一、除三种过

丁二、依六种想・分六

戊一、于己须如病者想

戊二、于说法者须如医师想

戊三、于教法生起药物想

戊四、于修行生起疗病想

戊五、于如来须作正士想

戊六、于正法眼生起久住想

乙二、说者之规律・分四

丙一、思说法之胜利

丙二、于大师及法生起承事

丙三、以如何意乐与加行而说

丙四、观机说默之差别

乙三、完结时共作之规律

甲四、如何是以正教授引导弟子之次第・分二

乙一、依止善知识法为道之根本・分二

丙一、令生决定故略为开示・分六

丁一、所依善知识之相

丁二、能依弟子之相

丁三、依止法如何・分二

戊一、意乐依止法・分二

己一、净信为本

己二、念恩生敬

戊二、加行依止法

丁四、依止之胜利

丁五、不依止之过患

丁六、总明其义

丙二、略示修法・分二

丁一、正明修法・分二

戊一、正修时应如何・分三

己一、于加行应如何

己二、于正行应如何・分二

庚一、总修持法

庚二、此中修法

己三、于完结时应如何

戊二、未修中间应如何

丁二、明二种修破妄分别

乙二、得依止已修心之次第如何・分二

丙一、于有暇身劝受心要・分三

丁一、正明暇满・分二

戊一、明闲暇

戊二、明圆满

丁二、思维义大

丁三、思维难得

丙二、正取心要之法如何・分二

丁一、于道总建立生起决定・分二

戊一、三士道摄一切圣教之理

戊二、显示从三士门次第引导之相・分二

己一、必由三士道引导之意义

己二、示如是次第引导之相・分二

庚一、正明其相

庚二、明其要义

丁二、正明受持心要之方法·分三

戊一、与下士所共修心之道次第·分三

己一、正修下士意乐·分二

庚一、发生希求后世义利之心·分二

辛一、思此世不久住起念死心·分四

壬一、不修念死之过患

壬二、修习之胜利

壬三、发何种念死心

壬四、修念死之法·分三

癸一、思维定死·分三

子一、思维死王必来任何法不能免

子二、思寿无增而无间有减

子三、思维虽存在时亦无修法之暇
而死必决定

癸二、思维死期无定·分三

子一、思赡部洲人寿无定故死期亦
无定

子二、思死缘甚多活缘甚少

子三、思身极危脆故死期无定

癸三、思维死时除佛法外余皆无益

辛二、思后世二趣苦乐如何·分三

壬一、思地狱苦·分四

癸一、大有情地狱

癸二、近边地狱

癸三、寒冰地狱

癸四、孤独地狱

壬二、思傍生苦

壬三、思饿鬼苦

庚二、明后世乐之方便・分二

辛一、皈依为人佛教之胜门・分四

壬一、依何者为皈依之因

壬二、依于彼因明皈依境

壬三、皈依之法如何・分四

癸一、知功德・分三

子一、佛功德・分四

丑一、身功德

丑二、语功德

丑三、意功德

丑四、事业功德

子二、法功德

子三、僧功德

癸二、知差别

癸三、自誓受

癸四、不说有余皈依处

壬四、皈依后应学之次第・分二

癸一、各别学处・分二

子一、遮止学处

子二、奉行学处

癸二、共同学处

辛二、生决定信为诸善之根本・分三

壬一、思维业果总相・分二

癸一、正明思维总相之法・分四

子一、业决定之理

子二、业增长广大

子三、业不作不得

子四、业作已不失

癸二、各别思维・分二

子一、正明十业道

子二、抉择业果・分三

丑一、黑业果・分三

寅一、正明黑业道

寅二、轻重差别・分二

卯一、十业道之轻重

卯二、兼略释具力之业门・

分四

辰一、田门力大

辰二、依门力大

辰三、物门力大

辰四、意乐门力大

寅三、释彼等果・分三

卯一、异熟果

卯二、等流果

卯三、增上果

丑二、白业果

丑三、别释业之差别

壬二、思维差别相・分二

癸一、异熟之功德及业用

癸二、异熟之因

壬三、思已应行止之法・分二

癸一、总示

癸二、别以四力净修之法

己二、发心之量

己三、除邪分别

戊二、与中士所共修心之道次第・分四

己一、正修此心・分二

庚一、认定求解脱之心

庚二、生此心之方便・分二

辛一、思维苦谛流转之过患・分二

壬一、释四谛先说苦谛之密意

壬二、正明修苦・分二

癸一、思维流转总苦・分二

子一、思维八苦

子二、思维六苦

癸二、思维别苦・分四

子一、思三恶趣苦

子二、思维人之苦

子三、思阿修罗苦

子四、思维诸天苦・分二

丑一、欲天之苦・分三

寅一、死堕苦

寅二、陵愧悚惧苦

寅三、砍截等苦

丑二、上界天之苦

辛二、思维集谛趣入流转之次第・分三

壬一、烦恼发生之相・分三

癸一、正明烦恼

癸二、烦恼生起之次第

癸三、烦恼之过患

壬二、业积集增长之相・分二

癸一、所作业积集增长之认识

癸二、此积集增长法如何

壬三、死及结生相续之相・分五

癸一、死缘

癸二、死心

癸三、暖从何收

癸四、死后成中有之理

癸五、次于生有结生之相

己二、发心之量

己三、除邪分别

己四、抉择能趣解脱之自性・分二

庚一、依何等身灭除生死

庚二、修何等道而为灭除

戊三、上士修心之道次第・分三

己一、明发心为入大乘之门

己二、此心如何发起・分三

庚一、修菩提心之次第・分二

辛一、从阿底峡尊者所传七种因果言教

壬一、生起之次第决定・分二

癸一、明大悲为大乘道之根本・分三

子一、初之重要

子二、中之重要

子三、后之重要

癸二、诸余因果为彼之因果法・分二

子一、从知母至慈心成其因

子二、增上意乐及发心成其果

壬二、正修之次第・分三

癸一、修求利他之心・分二

子一、修习此心发生之根本・分二

丑一、于有情修平等心

丑二、修一切悦意之相・分三

寅一、知母

寅二、念恩

寅三、报恩

子二、正发此心・分三

丑一、修慈

丑二、修悲

丑三、修增上意乐

癸二、修求菩提之心

癸三、认定修果发心

辛二、依寂天菩萨教授而修·分三

壬一、思维自他换否之功过

壬二、若能修习则彼心发生

壬三、修习自他相换之次第·分二

癸一、除其障碍

癸二、正明修法

庚二、此心发生之量

庚三、以轨则受法·分三

辛一、未得令得·分三

壬一、从何处受

壬二、以何身受

壬三、受之轨则·分三

癸一、加行仪轨·分三

子一、殊胜皈依·分三

丑一、净地设像陈供

丑二、启白与皈依

丑三、皈依意说学处

子二、积集资粮

子三、净修其心

癸二、正行仪轨

癸三、完结仪轨

辛二、得已守护不失·分二

壬一、修学于此世发心不坏之因·分四

癸一、修学为猛利增长发心故念其胜利

癸二、修学正为增长发心故于六次发心

子一、修学不舍已发之愿心

子二、修学增长

癸三、修学不舍有情

癸四、修学积集福智资粮

壬二、修学于他生亦不离菩提心之因・

分二

癸一、修学远离能坏之四黑法

癸二、修学受持不坏之四白法

辛三、犯已还净法

己三、发心已学行之法・分三

庚一、发心已于学处须学之相

庚二、释方便与慧随学一分不能成佛

庚三、正释于学处修学之次第・分二

辛一、总于大乘修学法・分三

壬一、于菩萨学处求学

壬二、学已受菩萨戒

壬三、受已修学之法如何・分三

癸一、依何学处

癸二、诸学摄于彼・分二

子一、正义数决定

子二、兼说次第决定・分三

丑一、生起次第

丑二、胜劣次第

丑三、粗细次第

癸三、修学之次第如何・分二

子一、行者总修学法・分二

丑一、学行六度成熟自佛法・分六

寅一、布施学处・分三

卯一、施之自性

卯二、施之差别・分二

辰一、对人不同之差别

辰二、施自性之差别

卯三、于身心生起之法

寅二、戒之学处・分三

卯一、戒之自性

卯二、戒之差别

卯三、于身心生起之法

寅三、忍之学处・分三

卯一、忍之自性

卯二、忍之差别

卯三、于身心生起之法

寅四、精进学处・分三

卯一、精进自性

卯二、精进差别

卯三、于身心生起之法

寅五、静虑学处・分三

卯一、静虑自性

卯二、静虑差别

卯三、于身心生起之法

寅六、智慧学处·分三

卯一、智慧自性

卯二、智慧差别

卯三、于身心生起之法

丑二、学行四摄成熟他有情

子二、别于后二度修学法·分四

丑一、止观自性

丑二、学止法·分二

寅一、修止法·分二

卯一、加行

卯二、正行·分二

辰一、明住心之所缘·分二

巳一、总明所缘

巳二、此处所缘

辰二、明如何修住心

寅二、修止量

丑三、学观法·分二

寅一、总明观资粮

寅二、别明抉择见·分二

卯一、明染污无明

卯二、寻求无我见·分二

辰一、抉择人无我

辰二、抉择法无我·分二

巳一、抉择有为法无自性

午一、抉择色法

午二、抉择心法

午三、抉择不相应行法

巳二、抉择无为法无自性

丑四、学双运法

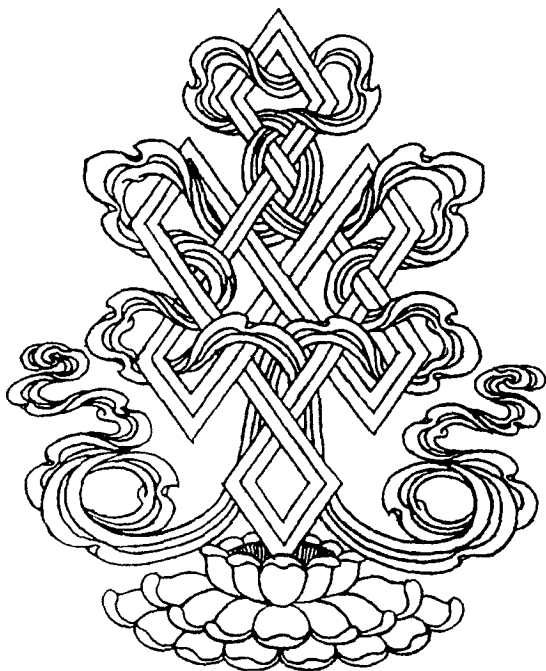
辛二、别于金刚乘修学法

释妙峰

一九九五年九月钞于莆田广化寺福建佛学院

第 三 篇

释正文



前 言

一、本书选用的版本，是大勇法师译、法尊法师补译、福建省莆田市广化寺佛经流通处印赠。

二、论中注文的观点主要是依据昂旺朗吉堪布释、郭和卿译、台北福智之声出版社印行的《略论绎》和师长的口述，故在行文间不再一一说明。

三、本书只选注《略论》中颇具特色的片段，以及谈论的中心内容。

四、选择的内容分二：

1. 释义，说明该段（或部分）的大意。若该段的标题能显明大意，则不再阐释。

2. 注释，诠释有关名相及难解之处。

【正文】敬礼于诸至尊^①正士^②具大悲者足下：

堪忍刹^③中自在主^④，补处慈尊^⑤法中王^⑥，

善逝^⑦智父妙吉祥^⑧，龙树无著佛所记，

深观^⑨广行^⑩两大宗，传承诸师我归命^⑪，

为欲易入深广道，再以略法^⑫。

【释义】这是《略论》开头的归敬颂，归敬诸佛菩萨，归敬娑婆教主释迦牟尼佛，以及深见、广行二派的历代传承祖师。

【正文】此论为总摄一切佛法之纲宗，龙树、无著二大流派之

准绳，胜士^⑬趣入一切智^⑭地之法规，三类士夫^⑮所应修持乃至菩提^⑯一切无不全备之次第也。由此菩提道次第为门，将具堪能者引入佛地，即此中所说法。

【释义】本论的内容，是融合龙树、无著二大流派的修法，由此含摄一切佛法，并依之组织成由下士道至中士道，再到上士道的修学次第，引导根器具足者圆满佛果。

【正文】如济迦麻啰喜啰^⑰寺说法之轨则，先须讲明作者之重要，法之重要，及如何说、听彼法之三事。

今于此菩提道次第之引导分四：一、为明法源清净故，释作者^⑱之重要；二、为于教授生敬信故，释法之重要；三、于具足二种重要之法应如何听受、讲说；四、如何是以正教授引导弟子之次第。

【释义】这是说明本论的写作顺序及其根据。本论是依照济迦麻啰喜啰说法的规则，即按信、解、行、证的顺序依次展开。印度佛教后期有那烂陀寺和济迦麻啰喜啰寺二大中心，各有其说法之规则，本论即依据后者。先说明教法体系的开创者（即作者）的修学功德及所作事业，以显明法源清净，又解说本修法在佛教中的重要性，以显示它的殊胜，这二者都在于建立学法者的信心；次说明如何听受佛法，了解认识佛法，乃至讲说、弘扬佛法；再次，解说怎样以正确指导修行之法引导弟子如实修证的次第。

甲一、作者

【正文】本论总依弥勒菩萨之《现观庄严论》，又以别依《菩提道炬论》^⑲，故《道炬论》之作者，即本论之作者，其名曰燃灯吉祥智大阿闍梨^⑳，别号具德阿底峡^㉑。

【释义】此处说明本论的教典依据：《现观庄严论》和《菩提道炬论》。

甲一、作者之重要，分三

乙一、氏族圆满

乙二、本生所得功德

乙三、于佛教中所作之事业。今初

【正文】如罗乍瓦^㉔赞云：“东方^㉕惹火地，于此有大城，名次第聚落^㉖，其中有王宫。殿堂甚宽阔，金幢以为号，国王名善德，丰富多资财，有如支那^㉗君。王妃吉祥光，诞生三王子，莲花藏、月藏、吉祥藏为名。长子莲花藏，五妃诞九子，第一福吉祥。今时具材能，亦称达那喜^㉘，少吉祥藏者，比丘精进月。月藏序居中，现我亲教^㉙是。”

【释义】本论从家世、修学功德，成就的事业等三方面来介绍阿底峡尊者的事迹。

阿底峡尊者(982—1054)俗名月藏，出身在古代印度东方的惹火地王国的次第聚落的王宫中。父王名善德，母后名吉祥光，有兄弟三人，哥哥莲花藏(继承王位者)，弟弟吉祥藏(出家名精进月)，自己居中。

乙二、本生所得功德，分二

丙一、博学所得教之功德

丙二、如理修行获得证之功德。今初

【正文】尊者于二十一岁以内，将内外教共应明处之声明^㉚、因明^㉛、工巧、医药等四，学至最极精进。又于十五岁时，听《正理滴

论》^③一次，即辩论折服一著名外道，于是英称普闻^④，此大绰龙巴所说。尔后复于黑山道场，亲近罗睺罗古达喇嘛^⑤。此喇嘛者，曾得喜金刚^⑥现身，金刚空行母^⑦授记^⑧得成就者，尊者蒙此喇嘛为授大灌顶^⑨，命名曰智密金刚。直至二十九岁时。复于诸已得成就师前，修学金刚乘法^⑩，至是经教教授^⑪通达无余，即自意念：于诸密咒我已精谙。嗣^⑫经空行母等示梦，多部密经皆未成睹，乃折其慢。自此以后，有诸师长及以本尊，或明或寐而劝请云：若出家者，能于佛法及众生作大饶益。尊者依言，往投大众部^⑬持律上座已修入加行位^⑭中之戒铠大德求请剃染^⑮，为作和尚^⑯，令得出家。三十一岁内遍学显教^⑰，别于《大毗婆娑论》^⑱依止法铠论师于啊登打补日研究至十二年之久。以对根本四部^⑲要典皆甚精熟，故于各部异义，取舍之间，互有出入处，虽极微细，亦能毫不紊乱而正了知。

【释义】这是阿底峡尊者研习佛教内外教典和学习密宗修法的大概情况。

尊者在二十一岁以内，已对世间共学（声明、因明、工巧明、医方明）学得非常精通，尤其是学习因明的成就特别显著。同时还亲近多位得大成就的密宗上师并受其灌顶，学习密法。出家前后，广泛研究各类佛教经典，对当时非常流行的中观、唯识、经部、有部的主要典籍极为熟悉，并且对它们互有出入、差别之处，也了如指掌。

丙二、如理修行所获证之功德

【正文】以三藏^①灵文能摄尽一切佛教，故证之功德亦以戒、定、慧三学摄之。戒学者，定慧一切功德之所依，千经万论之所赞者也。欲求证得定慧，先须具足净戒为增上缘。于此有三：初具足殊胜别解脱戒^②者。尊者于受得比丘戒后，如牦牛爱尾^③。守护轻

细^㉔犹且舍命不渝^㉕，于重禁^㉖夫复何说？“大持律上座”之称，于焉^㉗起矣。次，具足菩萨戒者，尊者于修习慈悲为本菩提心之教授，虽曾多所参学，别经久时，特依金洲大师^㉘修习由弥勒、文殊降及无著、寂天辗转传来最胜教授，于自他相换^㉙之菩提心随得生起。由愿入行而受学处^㉚，广修诸行，毫无违越。后具足金刚乘戒^㉛者，以具观自身成本尊之生起次第^㉜，及金刚心圆满次第^㉝之三摩地，随成瑜伽之尊^㉞。特别于所制禁戒无所违越，诸三昧耶^㉟如理守护。如上三种禁戒，非仅受时暂起勇进，亦于受后各别随行，终不违犯。设有违越，亦疾各依还净仪轨除罪清净。

具足定学有二：一、共者，得止中心之堪能；二、不共者，证得最极坚固之生起次第。又修禁制之行^㊱六年，或云三年。

具足慧学有二：一、共者，谓得止观双运之观行三昧^㊲；二、不共者，成就圆满次第之殊胜三昧。

【释义】这是阿底峡尊者的修证成就。在持戒方面，尊者能严格守护比丘戒、菩萨戒和密乘戒；在定慧的修持定方面，证得了止观双运的观行三昧和密宗所特有的生起及圆满次第。

乙三、于佛教中所作事业，分二

丙一、于印度所作者

丙二、于藏地所作者。今初

【正文】于金刚座大菩提寺^㊳，曾经三次制诸外道令受佛教。复于内宗上下诸部^㊴，有未达及邪解、疑惑等垢者，洗除令净，增长正法。各派对之，均极爱敬，不分部类，视同顶髻^㊵。

【释义】阿底峡尊者在佛教中成就的事业可分为二部分：第一部分是在印度所作的，第二部分是在藏地所作的。

在印度主要是摧伏外道，护持正法；纠正教内学佛者的邪见，解除他们的疑惑，令人修行正轨。

丙二、于藏地所作者

【正文】藏人迎请入藏宏法，虽经多次，均未邀允。嗣当藏王菩提光^⑦秉政时，复迭派使臣^⑧延聘尊者，乃蒙降临。依众劝请，整理教务，著有《菩提道炬论》等，总摄一切显密心要。前后游住藏卫^⑨将二十年，教化无算，具根器者，皆蒙利益。

【释义】阿底峡尊者在应请入藏后，整理当时混乱的藏传佛教，著作《菩提道炬论》，使学佛者对认识佛法和修持佛法有了清净的理论指南。尊者又教化无数的众生获得佛法的真实利益。

【正文】如是开显能仁之密意^⑩而造论释，其能作者，应具三种圆满之因。一、须于所知五明处善巧^⑪。二、于修持之要义须有从释尊辗转传来，师师相授，中无断绝之教授。^⑫三、须见本尊，得蒙印许。随具其一虽能造论，然以全具最为圆满，大阿闍梨于此三者皆悉具足。

本尊摄受者，如罗乍瓦赞云：“具德喜金则，建立三昧王^⑬，勇识世自在^⑭，尊胜度母^⑮等。蒙现身开许，梦中或现前，深广微妙法，尊者常得闻。”

喇嘛传承者，佛教之传承有二：即共中下道之小乘教法，与不共之大乘教法。大乘教中，又分波罗蜜多乘^⑯，与金刚乘。初又分三支：即深观一派，与文殊、弥勒二广行派。金刚乘中，复各有传承，皆已圆满获得。其曾亲近之善知识，如赞云：“常得依止师，馨底巴、金洲，觉贤吉祥智，多得悉地^⑰者。别自龙树^⑱来，一一递相

承，深观及广行，教授尊者有。”如是善知识中得成就者，共称十二，余者亦多。通五明者，略如上说。故此阿闍梨善能抉择^⑧佛之密意。其弟子中最著名者，印度有比朵巴、法生慧、中道狮子、地藏密友等。藏中堪继持法藏者颇不乏人，具最能绍承增广师之事业者，当推种敦杰^⑨为上首。以上略释作者之重要，详如尊者本传等所明。

【释义】这是附带说明已圆满具足了造论的条件：即通晓五明，有从释尊辗转传来，师师相授的修法传承，再加上亲见本尊印可。

甲二、法之重要

【正文】此教授之根据，为《菩提道炬论》，而《道炬论》乃尊者一切著述中之根本，以能总摄显密要义故，所说圆满。以能调心为次第故，易得受持。以能善巧性、相两宗^⑩、严饰二师教授^⑪故，胜余轨式^⑫。

【释义】这是本论的第二大科：说明自身教法的殊胜理。

乙一、会通佛说一切经教互不相违之殊胜

【正文】尽佛一切所说，须知皆是为了一补特迦罗^⑬成佛之道，彼亦随应或为道之主干，或为道之支分。而菩萨所求，为利世间，其所化导，亦须摄受三种种姓^⑭，故于彼等道品，皆应修学。知三乘道者，是成就菩萨所求之方便，此乃慈氏所说也。于大乘道中，有共、不共二种，共者，即声闻三藏是，不共者唯除求自一身寂乐之意乐^⑮及不共制罪^⑯等是。复次，佛无过不离，非仅断其一分，德无不圆，非仅成其一品。上士发心，求志佛果，亦当灭

一切恶，集一切善，故余一切断证功德，皆为大乘道中所摄，是故上士皆当修学。或谓修密乘人勿须如此，斯不应理。虽不如波罗蜜多乘，于布施等以无量分别而为修学，然于发菩提心、修六度行，道之大体，是所共同。如《金刚顶经》^⑧云：“纵遇舍命缘，勿舍菩提心。”又云：“六种波罗蜜，任何不应舍。”余密典中，亦多此说。无上瑜伽^⑨之仪轨、教典等，亦皆云受共与不共之二种戒律，共者即菩萨戒是。种敦杰云：“我之喇嘛，是能以四方道^⑩而持一切教法者。”此语乃察见其要也。

【释义】这里说《道炬论》有四大特色，也就是说本论具备这四种特色。第一特色是会通佛说一切经教互不相违：站在大乘的角度，佛所说的一切法，都是为了每一位有情修成佛道，因此，某一类法或是道的主干，或者是道的辅助成分。声闻三藏教法也是菩萨必须掌握的内容；修密法者，也不能离开发菩提心和六度行。因此，任何教法，都是大乘所摄。

乙二、显示一切经皆为教授之殊胜

【正文】或谓佛说大部经文，是讲说法，无修持之要义。其有关修行之心要，当知须于余处别求教授^⑪。如斯执者，能于无垢^⑫经论，作生起敬重障碍，当知是集谤法业障。盖于诸求解脱者，真实不虚之殊胜教授，实为诸大经论，然我等智慧微劣，不堪直接依止经论，须依知识^⑬口传，渐次研寻，乃可通达。勿执诸经论无益修持，而固守浅鲜教授。如菩提宝^⑭云：“若深入经教之人，不以少许经函谓得决定^⑮，当知一切佛语，皆为教授。”又修宝云：“阿底峡之教授，于一座上，身口意三，碎为微尘^⑯，今知一切佛语，皆为教授。”又如种敦杰云：“若多学经已，复从他处另求余种修行法规者，是为错误。”又《俱

舍》云：“佛正法有二，教证以为体。”如斯所言，一切佛法，不出教、证二种，教者正为抉择^㉑修行之法轨，证者如所抉择而起修，是彼二者，势成因果。有如驰马，先择马场，场所既定，辔勒乃施^㉒。倘于一处先习闻思，别于他方另求修证，异道以驰，如何而可？《修行次行·未编》^㉓为显斯意，出喻如上，故本论自依止善知识以至修习止观，总为显示一切经论皆为教授，诸邪分别^㉔，遣^㉕无遗余。

【释义】一切佛法，不超出教（见）、证（行）二种，教者正是认识修行的内容，证者即是按照所认识的进行实践，这二者之间有一种必然的因果关系。经典，是属于教法的范畴，应该用来指导修行。因此，种敦杰说：如果学习了很多经教之后，再从别处去寻求修行的法轨，这是非常错误的。

乙三、易得佛密意之殊胜

【正文】诸广经论，虽皆为殊胜教授，然在初业有情，若弗先依现前人师之教授，虽欲直入于彼等而不得密意，设复有得，亦须观待^㉖长时功力。倘能依兹《道炬》及与《道炬》相类之著述，当速通达。

【释义】若能依据本论，则可很快地掌握佛法的要领。

乙四、自能灭除极大恶行之殊胜

【正文】如《法华经》及《宝积经·谛者品》，皆诠一切佛语，以权、实二意^㉗示成佛之方便。倘不解此，妄分胜劣，谓某也大乘所当学，某也成佛之障碍所当弃。如斯邪谬，当成谤法，谤法业障，微细难知，过患尤重。《三昧王经》云：“纵毁赡部洲^㉘，一切佛塔庙，较之谤法罪，多分不及一。恒沙阿罗汉，一时顿杀却，较之谤法罪，多分

不及一。”总之，能生谤法业之因，虽有多门，而无知妄说，最为易犯，智者于此，当努力断灭。但于前所说，能生决定者，自能灭除谤法恶行。此之决定，若多读《谛品》、《法华》即能获得。其谤法余门，更可于《集一切研核经》中求之。

【释义】一切佛法都是从权或实二方面指示成佛之方法，所以权、实二者不可偏废。由此可以使学人避免“某一类法是大乘人应当学的，而某一类法是成佛的障碍，是应当舍弃的”等邪见所造成的谤法罪行。

甲三、说、听规律，分三

乙一、听者之规律

乙二、说者之规律

乙三、完结时共作之规律。初又分三

丙一、思维闻法之胜利

丙二、于法及法师起承事

丙三、正明听之规律。今初

【正文】《听闻集》^⑧云：“多闻能知法，多闻能远恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”此颇谓依于闻法，如其次第，能知取舍处，知己乃持止恶之戒，以遮止无益已，则心安住于善所缘，自能发生定也。次以通达无我真实之慧，断世间系缚根本，遂得解脱。《本生经》云：“若人由闻起正信，当成坚固妙欢喜，慧生愚痴即当无，以自肉买^⑨亦应理。闻为破暗之明灯，贼所难劫殊胜财，是杀痴暗仇人剑，教示方便胜伴侣。虽贫不弃是亲友，无损^⑩疗除忧病药，摧大罪军胜眷属，复是胜名德珍藏^⑪，上流^⑫相遇好赠品，众中英俊所爱乐。”又云：“闻后以修为心要，少功即脱生死城。”于诸闻法胜利等，数数思维，应当发起胜解。

【释义】这是本论的第三大科：听闻、讲说佛法的基本规则。

关于听闻佛法，先应思维听闻佛法的利益：由听闻佛法，可以消除愚痴，了解戒、定、慧的真实内容，然后通过修持，断除烦恼，而得解脱。

丙二、于法及法师起承事

【正文】如《地藏经》云：“专以信敬而听法。于彼不应生讥谤，说法师前兴供养，于彼当生如佛想。”视之同佛，当以狮子座等恭敬、利养而行礼供，断除不敬。又《菩萨地》^⑩中，谓当离高举及轻蔑，于法与说法人二者应当敬重。又《本生经》云：“当处极下座，生起调伏德^⑪，喜眼而瞻视，如饮甘露语。敬重专一礼，净信无垢意，如病听医言，起承事听法。”

【释义】这是听法前所作准备的第二项内容。即听法者应像病人听医生的话一样而对法及说法师生起恭敬顺从之心，还应将说法师看成佛一样的进行恭敬供养。

丙三、正明听之规律，分二

丁一、除三种过

丁二、依六种想。今初

【正文】若器倒覆，或口虽仰而内不洁，或内虽洁而下有隙，纵天降雨，必不能受。或虽受得，为染所污，不堪饮用。或虽不染，漏而弗住。如是虽临法会，若不属耳而听；或虽属听而起邪执，或发起意乐^⑫有过；或虽无彼等诸失，若于所闻法义而不起坚记，以忘念等而失坏者，如是闻法，不能得大利益，故当离此诸过。为治彼三过故，经中常说：谛听谛听，善思念之！《菩萨地》亦云：“以欲知一

切，及专注一境，属耳注意，如理思惟而听。”

【释义】关于正听法时的身心状况，首先应克服三种过失：即心不专注、发心不正和听后忘失，而应当希求心专注，如理思维而听。

丁二、六种想者

戊一、于已须如病者想

戊二、于说法者须如医师想

戊三、于教法生起药物想

戊四、于修行生起疗病想

戊五、于如来作正士想

戊六、于正法眼生起久住想。今初

【正文】如《入行论》^⑩云：“虽遭平常病，犹须依医言，况复贪等罪，百病恒逼逐。”以贪等惑，恒时难疗，感生极苦之病，长夜痛恼，于彼应识。如迦马巴云：“无而谓有，固是颠倒，今有三毒之重病，如斯猛烈，我等于病且无所知，此更颠倒，甚不应理。”

【释义】正听法时的身心状况的第二项内容，即应具六种想，初者对自己须作病者想，我们凡夫因为贪瞋痴烦恼而长久流转生死，受尽了痛苦，犹如病人。

戊二、于说法者须如医师想

【正文】吾人若患风、胆等重病，势必寻求良医，设与相逢，起大欢喜，随言而听，恭敬承事。于说法师，亦当如是，访求得已，如教而行。恭敬承事。

【释义】人病就医，随言而听，恭敬承事。我等遭烦恼

病，佛法能疗，故于说法者当视如医，恭敬顺从。

戊三、于教法生起药物想

【正文】犹如病者，于其医师所配之药，深生珍重。学者于说法师所说教授^⑩教诫：亦应认为重要，励力珍持，勿以忘念、达背等而失坏之。

【释义】病者珍重药物，学佛者对说法者所说教授、教诫，也应珍重。

戊四、于修行生起疗病想

【正文】亦如病者，自知若不饮服医所配药。病不能疗，即便饮用。如是学者于说法师所示教授，若不修行，终不能摧伏贪等烦恼，故须殷重而为修持。又如久病恶癞^⑪，断手残足，一二剂药，诚无所益。吾人无始处长处感染重病，于其教授，略修一二次，不可遂以为满足。如《忏赞》云：“心于谛理恒愚痴，病根长夜相依附，譬彼恶癞断手足，仅服少药有何益？”是故于己作病人想，甚为要紧。此想若具，余善可生，倘唯形于言论，不务真实修习教授之义而断烦恼者：亦仅获得听闻而已，如病不服药，病终不愈也，此《三昧王经》所说。彼又云：“我虽已说微妙法，汝闻若不正修习，如诸病者负药囊，自身疾病无能疗。”《入行论》云：“身当依教修，徒说有何济？如仅读药方，病者成益否？”故应殷重起除病想。言殷重者，谓于知识教授诸取舍处，而为受持。于作须知，于知须闻，闻已于正知而作之要点，努力应作。故于所闻义，随力修行，最关要紧。若非然者，临命终时，必多追悔，如《身心教诫经》云：“我无修行今云何？死时而作婴儿忧。未获心要极苦恼，此是徒爱言说失。”又云：“如处观瞻俳优^⑫内，演说他人胜功德。自身修行既失坏，徒矜口利成此

过。”又云：“甘蔗树皮无心要，所乐之味住于中，若人仅嚼蔗皮者，蔗糖美味不能得。是故徒说如蔗皮，能思法义如尝味，以是须断徒乐说，常不放逸思法义。”

【释义】病者服药，方能疗病；学人依教修行才能摧伏烦恼，因此学者对说法者所说法义应当切实如教修持。

戊五、于如来须作正士^⑩想

【正文】随念说法者如薄伽梵^⑪，生起敬重。

【释义】佛是最初说法者，佛灭度后，诸大德代佛说法，因此听者对说法者应视之如佛，而生敬重。

戊六、于正法眼生起久住想

【正文】依于闻如斯法已，作是思念：云何能使如来教法久住于世？复次，无论说法、听法，若将身心置于余处，不与法合，则任说者随说何种，皆无有益，必须为自身心抉择^⑫而听。譬如欲知自面有无垢恶，照镜知己，而除其垢，自行过恶，于法镜中现。心生热恼，除过修德，须随法行。《本生经》云：“我之恶行垢，法镜能照澈，于意生热恼^⑬，我当趋于法。”总之，我为一切有情事故，求得作佛。欲得佛果，当修其因，故须听闻正法，忆念思惟，发菩提心。既知听闻胜利，须起勇猛，断器等过，而为听闻。

【释义】希望如来正法久住世间，引导众生离苦得乐。又在此解说“听法规则”结束之际，作者勉励学人：说法听法，应当法随法行。

乙二、说者之规律(略)

乙三、完结时共作之规律

【正文】于说、听之诸善根，当发普贤行等净愿印定之。能如是作，则每说、听一次，决定能生经中所说之诸胜利，且依此说、听要规，先时所集轻人贱法一切罪障，悉得消灭，亦能遮止新造诸恶。总之，昔诸善士，皆注重于此事，而本论前代传承诸师，尤加诚虔。倘于此节不获定见^⑪，心未转动，则任广说何种深法，如致本尊变魔，即彼妙法亦成烦恼助伴，事例实亦多矣。可谓从于初一错至十五^⑫。诸具慧者，于此说、听规律，勉励以学，当知此于诸教授中最为殊胜前导^⑬。

【释义】讲说或听法之起初、结束时，应当依照普贤七支供养等进行发愿、忏悔、回向，以便于忏悔罪障，增长福德智慧，从而达到说法或听法预定的目的。

作者在此还警诫学佛者：对此修学方面最基础的内容——说、听规则应生定见，否则，不可能获得佛法的真实受用，甚至反而增加烦恼业障，应当谨慎！

甲四、如何是以正教授引导弟子之次第，分二

乙一、依止善知识法为道之根本

乙二、得依止已修心之次第如何。初又分二

丙一、令生决定故略为开示

丙二、略示修法。今初

【正文】于弟子身心中，但能生起一分功德，减损一分过失以上，一切安乐妙善之根本，皆由善知识教导之力，故于最初修依止法极为重要。

【释义】这是本论的第四大科：以真实修行之法引导弟子修学之次第。此中先说明依止善知识法是修道之根本，凡弟子身心中有一分生善损过之功德，乃至究竟的解脱或

成佛，都是由于善知识直接或间接的教导之力，所以在最初，修此依止法极为重要。此中分六：

丁一、所依善知识之相

丁二、能依弟子之相

丁三、依止法如何

丁四、依止之胜利

丁五、不依止之过患

丁六、总明其义。今初

【正文】诸经论中，就各各乘，虽有多说，然于此处所示，乃为须于三士道渐次接引而导致大乘佛地之善知识也。《庄严经论》云：“知识须具戒、定、慧，德胜、精进、教富饶、通达真实，善说法，悲悯为体，断疲厌。”此谓弟子须求得一具足十法之善知识而依止也。若自未调伏而能调伏他者，无有是处；彼调御他人之师，先须自能调伏。若尔，云何以自调伏耶？倘随分修习，于身心有一分证德之名者，不能真实饶益于他，须顺佛教总相^①。……博多瓦云：“具三学、通真实，及有悲心五者为主。我漾尊滚阿闍梨，既无多闻，难忍疲厌，闻者不解其言，但以具前五德故，凡亲近者，皆得受益。又宁敦师不善辞令，纵为施主咒愿^②一次，众亦不识所言谓何，其不善说法如此，然以具前五德故，亦能饶益徒众。”

【释义】在解说依止善知识这部分当中，先说明善知识（依止师）必备的十种基本条件：具足戒定慧，功德超胜，精进，多闻，通达空性，善说法，具悲心，能忍疲厌。这十者之中，具三学、通真实及有悲心五点最为主要。

【正文】彼众德全具之师，处此末法，虽不易得，但亦莫依过失

增上^⑮及功过相等者，必须依止功较增上者。然师为万善之根本，诸欲依师修心者，当知彼师应具之相，励力访求。而欲为弟子作依止者，于具彼诸相之因，亦当勉焉。

【释义】这里是作者指出了在实际修学环境中“择师”的原则，并勉励有志于求法或弘法者，必须努力去“访师”和“作师”。

丁二、能依弟子之相

【正文】《四百颂》：“质直、具慧，求法义，是则名为听法器。不将说法师功德，执为过谬听亦然。”谓能依者相^⑯，具斯三德，可称法器。则不但将说者功德执为过失，亦不将听者之功德执为过谬。器相若缺，则师虽极清净，以弟子自身过故，必至见为过失，或将说者之过失，复执为功德焉。言质直者，谓不堕党类^⑰。若为堕类所蔽，则不能察见功德，亦不获善说之义。如《中观心论》云：“以堕类故心热恼，终无通达寂灭时。”堕类谓分派别，贪爱于自之一类一派，及瞋恼于他之一类一派。自当观心，有则改之。虽能住质直，若无分别善说正道，恶说似道^⑱之慧力者，犹非其器，故须有了解彼二之慧也。又有住质直、具慧二相，不能如教而修，仍非其器，故须具求法意乐^⑲也。释^⑳中加入敬法及师、善摄心听二事为五。如是则为求法义利，善摄心听、敬法及师，取舍善恶说之四也。第四之取善说即具慧，舍恶说即住质直。自审可受师长引导、能依之诸相为全与不全，若全则欢喜进修；若不全者，后当徐于求全之因加功努力焉。

【释义】作为求学佛法之人，应当具备四种素质：即有求法之兴趣，专心听讲，敬法及师，能取善舍恶。

丁三、依止法如何，分二

戊一、意乐依止法

戊二、加行依止法。初又分二

己一、净信为本

己二、念恩生敬。今初

【正文】《宝炬陀罗尼》云：“信为前导有如母，出生长养诸功德。”谓以信故，能令功德未生者生，生者安住，展转向上增长也。《十法经》云：“以何到佛地，信为殊胜乘，是故具慧者，当随净信修。于诸不信人，不能生白法^⑬，如火烧种子，岂复发青芽。”此谓从行止^⑭门中，信为一切功德根本也。总则对于三宝、业果、四谛等生信，有其多种，此中言信，盖信于师也。然对师应如何而信也？《金刚手灌顶经》云：“秘密主^⑮，学人于阿闍梨应作何观？当视如佛。”诸大乘经及律藏皆作是说。此义云何？谓人于佛，皆不致生起寻过之心，而能思其功德，于师亦应尔，故须视师是佛。前经又云：“当持师功德，无寻师过失，观德得成就，察过不得成。”设以放逸或烦恼炽盛等过，忽起寻过之心，应当励力忏悔防护。如是修习，纵见稍有过失，以念德心盛故，亦不能障碍信心。譬如阿底峡见解为中观派，金洲大师见解为唯识派，就见而言，虽有胜劣，然大乘道之次第及菩提心，皆系依彼学德，故认金洲为其善知识中之法恩最大、无可与比对者焉。

【释义】依师学法，先应对依止师修净信心：视师如佛。专观其功德，莫寻过失。

己二、念恩生敬

【正文】《十法经》云：“于久远驰骋生死中寻求我者，于长夜痴暗睡眠中醒觉我者，于陷溺有海^⑯拔济我者，于三界牢狱解放我者，我入恶道示以善道，我有疾病为作良医，我为贪等猛火所烧为作云雨

而熄灭之，应如是思。”《华严经》云：“我此善友说法人，诸法功德为开示，菩萨威仪总为说，一心思惟而来此。能生善行如我母，哺功德乳如乳母，菩提支分教修习，此诸知识遮损恼。解脱老死如妙药，亦如帝释降甘霖，令我增善如满月，开显涅槃似日明。心于怨亲固如山，亦如大海不荡动，救护一切如船师，善财如是思惟来。菩萨令我发大心，佛子令起求菩提，我此知识佛所赞，以是善心而来此。救护世间如勇士，又如商主众所依，与我安乐开慧眼，以此善心事知识。”吾人参谒善知识时，应念此偈颂辞句，但将善财换取己名诵之。

【释义】对善知识应思念其大恩而生起虔诚恭敬之心。关于善知识的恩德，如经中说，是医疗我烦恼生死重病的良医，是引导我走向善道、达到成佛的导师……

戊二、加行依止法

【正文】如《事师法五十颂》^③云：“此何须繁说，随师喜当作，不喜者悉止，于彼彼助力。成就随阇梨，持金刚^④亲说，知已一切事，悉敬奉师长。”总之，师喜者作，不喜者勿作是也。又《庄严经论》云：“当以财利及承事，如教修行依知识。”其中初者，如《五十颂》云：“又复于师所、乐行于喜舍，不吝于己身，何况于财物。”又云：“苦于灌顶师，三时申礼奉，则为已供养，十方诸如来。”其次洗擦按摩侍疾，称扬颂功德等，名身口给侍。第三如所教授，不违修行是，三门之中，此为主干。《本生经》云：“报恩养供者，谓如教修行。”

【释义】此加行依止，其实质是“身口依止”。就是随顺上师喜欢的事情而做，不喜欢的事即不做。上师喜欢而应做的，即内外财供，身口给侍，如教修行。

丁四、依止之胜利(略)

丁五、不依止之过患(略)

丁六、总明其义

【正文】须知共所称许之喇嘛瑜伽教授^③者即如上说。若仅少次缘念,殊嫌不足,必行者心生决定,于具德引导不错之善知识,应长时依止。如伽喀巴云:“于依师时恐有所失而折本。”盖不知依止法,将无利而有亏损,此依师法,比较余法尤为重要,以其为究竟利乐^④之根本故。我辈烦恼粗重,又不知事师法,或知而不行,多生众罪,此须努力忏悔防护。诚能如是,不久当如常啼菩萨^⑤,及求善知识无厌足之善财^⑥矣。

【释义】学人对依止法应心生决定。若自身条件具备,对具足功德之善知识,应长时地如法依止,因为这是一切利益安乐的根本。

丙二、略示修法,分二

丁一、正明修法

丁二、明二种修破妄分别。初又分二

戊一、正修时应如何

戊二、未修中间应如何。初又分三

己一、于加行应如何

己二、于正行应如何

己三、于完结时应如何。今初

【正文】金洲大师所传加行六法,谓:一、于住处整理洁净,陈设佛像。二、端严陈列无谄^⑦之供品。三、于安乐座端身跏趺,或半跏趺坐,至诚发起归依之心。四、于面前虚空中观想深广二派传承师长,诸佛菩萨,缘觉声闻,护法诸天无量安住、分明显现。五、对于助道顺缘^⑧,障道违缘^⑨,若不积忏,道则难生。而积忏方法,以

七支行愿^④最为扼要。……总可合为积资、净障、增长无尽之三种。六、于所缘境，观想明晰，而献坛供^⑤，请求加被，愿灭除不敬善知识等一切颠倒心，速疾生起恭敬善知识等正清净心，摧伏一切内外障碍。须以猛利欲乐^⑥，多次祈求焉。

【释义】略示修法这部分内容，实际上是说明通常修法的一些基本规则。这种规则的要求，先应作六种准备工作，即由物质准备到心理准备，其中重点是修礼敬等七支行愿。

己二、于正行应如何，分二

庚一、总修持法

庚二、此中修法。今初

【正文】所谓修道者，即于善所缘，如欲而能令心安住之谓。若于所缘随意修习，依自己所想之数目与次第而修者，从初即养成任意之习惯，将至一世之善行无成，反成有过。故最初无论修习何种所缘，应决定其数目与次第，此后应起猛利坚固之心，以自克服，务令如其所预定而修。于此定课，不得轻易增减，随时变更，须具足正知正念而修习之。

【释义】“修道”的含义，即是对于善的所缘之境，如欲而能令心安住。这种修道的总法则，即应注意按预定的法数和次第进行修习。

庚二、此中修法

【正文】先修依止之胜利，及不依止之过患。次多起防护，绝不放任，令有寻求师过之心，尽我自己所知师之戒定等德，数数思惟，乃至净信未生以来，恒修习之。此后又念于己已作，当

作种种利益之恩德，如前所引经说，乃至心中恭敬未生之间，而修习之。

【释义】作者在这里特别强调先修依止法，即修法时应思维依止之胜利，不依止之过患，及上师恩德，使净信心、恭敬心生起。

己三、于完结时应如何

【正文】所积诸善，由普贤行愿，或《净愿七十颂》等，于现在，究竟诸所应希愿处，以猛利欲乐而回向之。如是每日上午、下午、初夜、后夜四次修习。初修之时，如其太久，易为沉掉^⑩所扰，若于此串习^⑪，将来纠正甚难，故须时间短少，次数增多，稍留余趣，俾引起下次欲修之心。否则将一见座位，便生厌呕，必待修习稍熟，乃可渐次延增。于一切所缘，务令不急不缓，离过而修，则障碍鲜少，疲劳昏沉等皆能息灭也。

【释义】在修完每一座法时，都应以强烈希求心依据普贤行愿等对于现在、究竟所希求方面进行回向。作者在此还对修习的时间、次数作了具体规定，并提倡初修者次数多、每次时间短少。

戊二、未修中间应如何

【正文】总而言之，礼拜、经行、念诵等等虽有多门，其主要者，若仅于正修时精进，未修间则于其所修法不住念知，多诸散乱者，则生效甚微，故虽未修之际，亦应读诵观览关于此类之教法，并数数忆念之，广修助道顺缘，勤忏障道罪垢。且于一切之根本，即本所受之戒，宜善护持。复于易生止观之四因而修习焉。四因之中，初守护根门者，谓依于根尘生六识已，再于识所

了别之悦意六境，及不悦意六境，生贪瞋时，当好自防护，莫令生起。次正知而行者，《入行论》云：“身心于时时，应数数观察，专务于此者，即护正知相。”此谓身等于彼彼事转时，须依正所了知之应作，不应作而行。三于食知量者，改正过多过少违量而食之串习^⑩，总以无碍修善为度^⑪。又修于食爱着之过患，以无染心，及为饶益施者，并念身中诸虫，现以食物摄受，俾未来世亦得以法而摄化之。又念为作一切有情义利而受此食。《亲友书》^⑫云：“受餐如服药，知量去贪瞋，不为肥骄傲，但欲任持身。”四勤行恪悟瑜伽^⑬，及睡眠时应如何者，《亲友书》云：“精勤度永日，及初、后夜分，眠梦犹存念，勿使命虚终。”谓昼间永日，及夜之初，后二分，是正修时。若修习之余，在经行、宴坐中，应除五盖^⑭，令其具义利也。睡眠者，系休息时，虽然亦勿令其无义空过。此中身之威仪者，于中夜时，右胁而卧，左腿压右上，如狮眠伏。安住正念，于昼日中所修何种善法，随熏习力强者，而系念之。乃至未睡之间，追随依止，如是虽睡，还同未睡，亦能修习定等善行。惑起觉知者，依忆念之力，任起何种烦恼，即须了知，而不忍受，务令伏断。思惟起想，先可预想至彼许时当起。

【释义】座中修是正修，下座之后也应修各种助行，以便使修持之功连成一片，因此，修持的功效将十分显著。而正修之余的助行主要有四：（1）礼拜、经行、念诵等；（2）阅读与座中修习有关的经典；（3）护持所受之戒；（4）勤修助长禅定的四因，即修正知、正念、适量地掌握饮食和睡眠。

【正文】如上所言之一切修法，惟除正行中之少分不共者外，其余的加行、正行、完结及座隙^⑮等中当如何作者。自此段起，乃至修

观以来，勿论修习何种所缘行相，于一切处皆应加入焉。

【释义】以上所说的“专修规则”，可通于一切修法。

丁二、明二种修破妄分别

【正文】《庄严经论》云：“初依闻起如理思，从如理思净慧生。”言从于所闻诸义，如理作意中，而生显现通达真实谛理之修所成慧也。《现观庄严论》亦云：“随顺抉择分^④，于见道、修道，数数而思惟，现及比修道。”此言大乘圣所修道，有数数思惟，现量比知也。《集菩萨学论》亦云：“如是身及受用福德，常无间断，于舍护净长，如其所应而修习之。”此言身、受用、善根三者，于——中，须修舍、护、净、长四法^⑤。所言修中，有以分别慧观察而修观，及以不分别专一安住而修止之二种也。若尔，何道为修观，何道为修止耶？曰：如对善知识修信心，及暇满大义^⑥难得，念死无常，业果，流转过患，发菩提心等，皆须修观。盖于此等段落，各须一般重无间能转素常思想之心^⑦。彼若无者，则此等之反面，如不敬等，不能灭故。于此不敬等心生起时，若数数分别观察而修，则能自作主宰。譬之于贪境增益^⑧可爱之相而多所修习，当起猛利贪着，若于怨敌多思其不可爱相，亦能生起猛利瞋恚。以是之故，修习此类道时，于诸境相，若显、不显，心须执持殷重无间之观察而修也。倘心不能摄住于一所缘，为令如欲堪能安住之寂止时，若数数观察，则心不能住，故于是处，则须修止也。

【释义】修行用功之法，可以止、观二门摄尽无遗。

【正文】或不了解如是道理，谓黠慧者唯当观修，诸姑萨黎^⑨应唯修止，此说非也。彼二种人，一一皆须双修止观，虽属黠慧，亦须修止，纵是姑萨黎，亦须于善知修猛利信等故。

【释义】不论是黠慧者还是姑萨黎，都必须双修止观。

【正文】又有误以分别慧数数观察，唯当限于闻思之时，若求修慧，则不应尔。此执非理，彼以为一切分别皆是执相，为成佛之障碍。是于非理作意之实执分别，与如理作意之正分别二种，未能辨别之过也。

【释义】又不要误以为以分别慧思维观察，只是限于听闻、思维阶段，若在禅定中修习，则不须思维观察。

【正文】亦莫执谓此教授中，须修心于一所缘，如欲能住之无分别三摩地，于前若多观修，将为三摩地生起之碍。譬如善治金银之黠慧锻师，若将金银数数于火烧之，于水洗之，令彼垢秽悉净，最极调柔随顺，次乃能制耳环等饰具，如欲可成。如于昔之烦恼随惑及恶行等，以修习黑业果^⑮及世间过患时所说，由分别慧，数数观察彼之过患，令心周遍热恼，作意^⑯厌离，如金在火，烧彼诸垢。又于善知识之功德，及暇满大义，三宝功德，并白业果、菩提心之胜利，以分别慧数数观察，则能令心润泽，引生信敬，如金在水洗，于诸白品^⑰，令意趣向爱乐也。如是成已，随欲修止修观，但稍作意，不假多功，即可成就。如是修观，实为修无分别三摩地之胜方便，圣者无著，亦如是说。复次，能使心于所缘坚固安住之主要违缘者，即是沉掉二种心所。若有猛利无间^⑱念三宝等功德之心，则易断昏沉，以彼之对治，盖见功德则心生欢喜而高举。又若有猛利无间念死无常及苦等过患之心，则易断掉举，以掉为贪一分所摄之散乱心，彼之对治，即多种经中所赞之厌离心是也。

【释义】不要错误地执着：在修止之前，若多观察，即便成为修定之障碍。其实，在修止之前，若多思维观察诸烦

恼、恶业果、世间过患等，则令心厌离；对善知识之功德、三宝功德、善业果等进行观察，则能心生爱乐。有了这种欣厌心之后，修止修观便随欲可成。

又在修定过程中，若能如理思维，即可灭掉禅定中的主要障碍——昏沉、掉举，而使修禅获得成功。

乙二、得依止已修心之次第如何，分二

丙一、于有暇身劝受心要

丙二、正取心要之法如何。初又分三

丁一、正明暇满

丁二、思维义大

丁三、思维难得。初又分二

戊一、明闲暇

戊二、明圆满。今初

【正文】《摄功德宝》云：“以戒能断多世畜生苦，及八无暇而得闲暇身。”八无暇，谓无四众所游履之边地，及顽嚚^⑤聋哑等支分残缺之诸根不全，执无前世后世、业果、三宝等之邪见，并无佛出世致无教法时代，兹四者为人中之无暇，三恶趣及长寿天者，乃非人之无暇也。长寿天者，《亲友书注》中释为无想及无色二，初即四禅广果天之一分，后即生无色界之异生^⑥是也。《八无暇论》^⑦中，以欲事常散乱之欲天，亦说为长寿天也。

【释义】修心之次第，首先应思维有修道机会的人生难得。有修行机会的人生之所以珍贵，是因为它远离了八种不能听闻佛法的情况（又称八无暇或八难）。

戊二、明圆满

【正文】复分自他，自圆满五者，如云：“人性、中生、诸根全、不堕边业、胜处信。”中^⑩生者，谓生在有佛四众弟子游行之区域。根全者，谓非顽哑盲聋，具足肢节眼耳等也。不堕边业者，未自造无间罪^⑪或教他造也。于胜处净信者，对于能生世出世间一切白法处之善说法律而生正信。此法律统指三藏圣教而言。此五属于自身，以是修法之顺缘故，名自圆满也。他圆满五者，如：“佛出说正法，教住及随转，他心所悲悯。”佛出世者，谓经三无数劫积资粮已，来成等正觉。说正法者，或佛或佛之声闻弟子说法也。教法住者，既成佛竟，并说正法，乃至未涅槃之间，修行现证胜义法，未坏灭也。法住随转者，谓以自证法，对诸众生见有能现证法者，如其所证，令彼得证，于教随转也。他所悲悯者，谓有施主给施法服等。此五是属于他人所有之法缘，故谓之他圆满也。

【释义】修道条件的圆满，必须具足内因、外缘二者。内因者有五：生在人中，并且处在有佛法流行的地区，又诸根具足，不自作或教作无间业，对佛法具足正信。外缘也有五：遇佛出世，佛或佛子演说佛法，正法尚未衰灭，周围有教、证具足的大德，又有他人能提供修道的资粮。

丁二、思维义大

【正文】若不起一为究竟利乐故修清净法之心者，仅于现世未死之间，除苦修乐而为精勤，则旁生亦有之，虽居善趣，傍生何异？然修大乘道，必须得一如上所说暇满之身，如《与弟子书》^⑫：“欲成佛道度众生，具大心力惟人能，天龙修罗金翅蟒，神仙余趣皆不及。”复次，虽有一类昔于人中修道习气浓厚之欲灭，亦能见四谛理，然上界身，则定无初得圣道者。欲天多数亦如前说为无

暇处，故能修初入圣道之身，以人为最胜也。又北俱卢洲不堪受持戒律，较余三洲^⑦之身为劣，而三洲中尤以赡部洲人为可赞焉。以是当念我得如此贤妙^⑧之身何故令其无果，若竟令无果者，乃自欺自弃，更有何事可耻而重于此耶？昔于恶趣众多无暇处之险道盘旋流转，今偶一次得脱，若将此身无益弃舍，仍还彼三涂中者，岂其以咒迷乱令我成无心^⑨者哉？当如是数数修习之，《入行论》云：“得如是闲暇，而我不修善，岂更有余者，较此尤愚迷？”又云：“难得有益身，由何而获得？如我具知己，后仍堕地狱。如为咒所迷，于此我无心，我何其愚鲁，何物住我心。”如是非仅观待究竟^⑩有大义利，当思即于现近^⑪善趣身，及受用^⑫、眷属圆满之因，修施戒忍等，亦须依于此身，乃易修习之。若既得此具有大义之身，而不昼夜于彼现未二世善因努力者，则如既至宝洲空手而返，岂不哀哉？

【释义】有幸生于南赡部洲，并且具足内因外缘之修道条件者，是未来究竟解脱或成佛，以及现前追求人天安乐之所依赖。故凡得大义之身者，应善加利用，不可空过！

丁三、思维难得

【正文】《戒经》云：“人死之后，堕恶趣者，多如大地土，生乐趣者，少如爪上尘。”此谓人为善恶二趣中之最极难得者。彼何故如此难得耶？如《四百颂》云：“人中大多数执持不善品，以是诸异生，多定趣恶趣。”此谓人等多造十恶业，以是而堕恶趣故。复次，于菩萨前若起瞋恚，随其一刹那，须经一一劫数处无间狱，而此身中现有从多生中所积集之诸罪，既然尚未受果，又未加以对治坏灭，必须多劫处于恶趣，此何待言。若能忏除旧恶，防止新造，则生善趣，不足为难。然能如此作者，实为极稀有耳。倘不如是作，则一堕恶趣，便不能作善，恒造诸恶，于多劫间，虽乐趣之名亦不得

而闻，此《入行论》中所说也。又博多瓦云：“如某壮丽之第^⑩，为仇所劫，经久颓败。有一老者，因此深怀痛惜，忽闻人言：‘彼第失而复得’，虽无行走之堪能，杖矛徐至，喜曰：‘此第之得，非为梦耶？’”于此获得暇满，当如彼之欢喜而修法也。如是之心，于未生得时，当须修之。

【释义】人身之稀有难得，如爪上之尘。因为现实中的大多数人是造作十恶业，又此身中本来已有从多生中所积累下来的罪恶，所以必然长劫流转于恶趣。

【正文】又若于有暇身，欲生起一具足求受心要之念者，须思惟四法：一、须修法者，思一切众生唯是求乐而思离苦，然真能得乐离苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。二、我能修者，既其足外缘，有善知识，亦具内缘，已得暇满故。三、于今生即须修持者，今生若不修，众多生中暇满难得故。四、现时即须修持者，何日当死，漫无定期故。此中第三者，能灭向后推诸他生再修之懈怠；第四者，能灭是念：谓虽当于此生中修，而来年来月尚可修等之懈怠也。设将此二摄为速修，则作三法亦可，念死一事，虽亦于此有关，恐繁且止，于下当说。如是为欲转变心故，如上所说，由种种门而思惟之。

【释义】由想到有修道机会的难得人生，应从四方面进行思惟而发起恳切的道心。

【正文】如未能者，则可观察如何是暇满自性，及于现近与究竟门中义利重大，并从因果门中思惟难得，如何逗机，即于前所说中取而修之。彼中因门难得者，谓就总而论，但能得一乐趣，亦须作戒等一种净善，若特别欲得具足暇满者，则须以净戒

为根本，施等为助伴，以无垢愿欲为结合彼等之众多善根焉。修如此因者，颇为稀少，事实甚明，由是推之，可知就乐趣果若总若别而观，此闲暇均为难得也。果门难得者，对于异类诸恶趣观之，但属乐趣已较为少有，即就同类乐趣而观，特胜之闲暇者，则尤为宝贵。此如格西多把云：“若于此殷重修习，其余诸法，皆能由此引生。”故应勉焉。

【释义】作者在“有修行机会的人生”这部分内容的末后，从因果二门重申“特胜之闲暇”的宝贵，以此勉励学人珍惜这一生的修道机缘。

丙二、正取心要之法如何，分二

丁一、于道总建立生起决定

丁二、正明受持心要之法。初又分二

戊一、三士道摄一切圣教之理

戊二、显示从三士门次第引导之相。今初

【正文】一切佛陀，从初发心，中积资粮，最后现证正遍知觉^⑮，是皆唯为饶益有情，故说一切法，亦唯为成就有情义利^⑯。如是所作有情义利，略有二种：即于世间权时现前上善^⑰，与出世间之究竟决定善^⑱也。依初所作所说一切，于正下士或共下士法类中摄。下士特别之处不为今世现前安乐，重在希求舍生之后善趣圆满，以其修作彼之因故。如《道炬》云：“若以正方便，唯于人天乐，欲求自利者，知彼为下士。”究竟决定善，有唯从流转出离解脱及修一切种智^⑲二种，此中依于声闻及独觉乘所说一切，于正中士或共中法类中摄。中士夫者，于一切有发生厌离，专求自利，从有^⑳解脱彼之方便。于戒定慧三学转趣入故，如《道炬》云：“背于三有乐，反罪业为体，仅求自寂利^㉑，说名中士夫。”修行一切种智方便，亦有二

种：谓波罗蜜多大乘与金刚乘也，此二皆于上士所有法类中摄。上士夫者，唯彼大悲之所自在，欲尽一切有情苦故。以佛为其所得之果，以六度行及二次第^⑧为所修学。如《道炬》云：“若以自系苦，普例于他苦，希起正断尽，斯名胜士夫。”彼士夫修菩提之方便，显密二种于下当说，三士之名，如《摄抉择分》^⑨及《俱舍释》^⑩等，处处广说。下士夫中，虽有希求现世、后世二种差别，当知此处唯取第二，复取安住善趣方便无错乱者。

【释义】正式修行佛法时，先应对佛法层次的建立，有较圆满的了解，本论以三士道来安立佛法的层次，此三士道即摄尽了佛的全部教法。因为以佛法利益众生，即是要众生获得世间暂时的人天安乐，和出世间究竟的解脱与成佛。若欲成就人天安乐，则应修皈依、十善等下士之道；如果想要达到解脱，必须修出离心、戒定慧诸中士道；若希望成佛，则必修菩提心、六度行或二次第等上士道。可见，三士道即包含了全部圣教。

戊二、显示从三士门次第引导之相，分二

己一、必由三士道引导之意义

己二、示如是次第引导之相。今初

【正文】如是虽说士夫有三，然上士道亦摄余二，以彼二者为上乘道之支分故。此马鸣菩萨所说。此间非于仅得世间快乐之下士，及唯得解脱世间之中士道中而为引导。盖为将修与彼二共同道之上士作引导前行，是为修习上士道之支耳。

【释义】三士道引导的含义，即是将下士道、中士道作为上士道的基础，由下士道上升至中士道，再由中士道进入上士道，把整个修道过程安立为渐次引导，因此下下之

道都是上上之前导。

己二、示如是次第引导之相，分二

庚一、正明其相

庚二、明其要义。今初

【正文】趣入大乘之门者，即于最胜菩提发心是。……《入行论》云：“于利有情前，且不思自苦，若梦犹未梦，利他云何生？”是故于下士时，想自身当受恶趣苦恼，及中士时，观于善趣，亦唯是苦，无寂灭乐。既思惟已，例己推及于诸亲属等一切有情而修习之，当成发起慈悲之因。从彼发起菩提心故，故修共中下意乐者，实是引发无胜菩提心之方便。如是当知，于修彼二士道时，思惟皈依、业果诸意乐等，于诸门中，集净^⑩励力者，如其所应，成菩提心，前行修心之方便。当知七支^⑪、皈依等，亦即为发起此心之方便也。此中诸下中法类，为引发胜菩提心支分之理，为师者须详开示，弟子亦须于彼获得决定。于每修时，忆念此诸意义而修，最为切要。若不尔者，则上士之道与共中下道，各各不相关涉，于未至正上士道之中间，以于菩提心未获决定故，或为发起彼心之障碍，或于其间失大义利。以故于此当加殷重。

【释义】在藏传和汉传佛教中，学佛者都自称学习大乘，而趣入大乘之门，即是发菩提心。修中下道，便是发菩提心之前导，因为在下士时，想到自身当受恶趣苦恼；处中士时，观三界皆苦，由此推己及人，发起慈悲之心。又由此慈悲心而生起菩提心。另外，在修中下士道时，从修皈依、七支行愿、业果等方面，积集功德资粮，忏悔罪障，这些都是发菩提心之助缘。可见，修习共中下士之法，确实是发起真实菩提之心的前方便。这种三士道的依次引导，既显

示了三者之间的必然联系，又使下者为上者服务。

【正文】如是修已，于身心中如何方能发起无伪菩提心，如所应作。次为令彼心极坚固故。由行不共皈依^⑤为前导已，应受发菩提愿心仪轨。受彼愿已，于诸菩萨学处开始修学。尔后于六度四摄等多修欲学之心，若生决定欲学心已，进受清净菩萨行戒。次于根本重罪，拚命防护，莫令有染，虽中下缠^⑥，及诸恶作，亦应励力，莫为所污。倘有所犯，如其所说除罪仪轨，善为净治。此后总于六度而为修学，特别为令其心于善所缘如其所欲能安住故，于止体之静虑中更当修学。《道炬论》中谓为引发诸神通故而学止者，是少分喻^⑦，即阿底峡尊者亦曾于余处说为欲引发胜观故当修止也。次为断二我^⑧执缚故，于空性义见决定已，于无谬修法而为修习，应当修行慧体胜观也。如是除修止观外，于行戒学处以下悉为戒学，奢摩他者是为心学，毗钵舍那者是为慧学，此《道炬释》中说也。

【释义】这是发菩提心之后，修习整个波罗蜜多乘的次第引导。

【正文】复次，奢摩他^⑨以下，是为方便分及福德之资粮，依于世俗谛之道、广大道次第也。三种殊胜慧者^⑩，是般若^⑪分及智慧之资粮，依于胜义谛，甚深道次第故。当于彼等次第、数目生决定，及以慧与方便随离一支不成菩提，应起大决定也。以如是共道修身心已，必须转入密乘，以入于彼速为圆满二资粮故。设于此处不胜其任，或种姓^⑫微劣而不喜者，则应唯于此道次第渐增广之。若其欲入金刚乘者，首须修依止善知识法，较前尤为郑重。次以从清净密部^⑬所出灌顶法成熟身已，于彼时所得之密戒及三昧耶，拚命守护。特于根本罪毋使有染，盖虽可重受，然身^⑭毁已，功德难生，诸支分罪^⑮，亦毋染犯，设有所犯，亦勿随意置而不虑，当以悔除防

护令其清净。尔后或于下部有相瑜伽^②，或于上部生起瑜伽^③，随于一中而为引导。次或于下部无相瑜伽^④。或于上部满次瑜伽^⑤，随于其一而修学之。如斯次第之建立者，乃《道炬论》所说，故菩提道次第亦作如是引导也。

【释义】在修显教的止观成就之后，若根性具足或有趣者，可按依止善知识、灌顶、受戒，然后修有相瑜伽至无相瑜伽；或修生起次第至圆满次第，如是依次修学密法。

庚二、明其要义

【正文】谓若下中士夫诸法品类即是上士之前引导者，是即上士夫之道次第矣，何须复为共下中之道次第耶？曰：所以于三士夫须各各分别而引导者，要义有二：（1）为摧伏犹未发生共同中下士夫之心者，即妄自称“我是上士”之我慢；（2）为于上中下三等根机作大饶益也。言大饶益者，谓因上中二种士夫，亦须希求善趣解脱，故对所导之上中二种补特伽罗，示以中下二种意乐^⑥令其修习，此无过失。而生功德故。若是下劣补特伽罗者，虽修上法品类，亦必不生上品意乐^⑦，而下品复弃，则上中下道功德胜利^⑧，将俱无所得矣。复次，于具上堪能者，示所共道以令修习，对于彼等自所应修诸功德法，若已生者则能摄持，或虽未生，亦能速疾发起，下下发已，导入上上，于其自乘并无延滞也。发心须依次第者，《总持自在王所问经》^⑨中，以黠慧宝师次第修净摩尼宝喻、合义而为教示。龙猛菩萨亦作是说：“初修增上生，后起决定胜，以得增上故，次决定胜成。”此说于现上、决定善，须以次第而引导也。圣者无著亦曰：“又诸菩萨，于诸有情，先审观察，知劣慧者，为说浅法，随转粗近教授教诫。知中慧者，为说中法，随转处中教授教诫。知广慧者，为说深法，随转幽微^⑩教授教诫。令其渐次修集善品，是名菩萨于诸有情渐次利行。”又圣者提婆于《摄行炬记》中，成立先于波罗蜜多

乘之意乐既修习已，次转入密，须具次第，摄彼义云：“诸初业有情，若转趣胜义，佛说此方便，如梯之渐次。”

【释义】建立三士道的这种引导，重要意义有二：一、摧伏还未发起共同中下士之心者，即妄自称“我是上士（菩萨）”的狂妄我慢。二、使上中下三等根器的人都能获其应该获得之利益。因此，应当建立三士道的这种引导。

丁二、正明受持心要之方法，分三

戊一、与下士所共修心之道次第

戊二、与中士所共修心之道次第

戊三、上士修心之道次第。初又分三

己一、正修下士意乐

己二、发心之量

己三、除邪分别。初又分二

庚一、发生希求后世义利之心

庚二、明后世乐之方便。初又分二

辛一、思此世不久住起念死心

辛二、思后世二趣苦乐如何。初又分四

壬一、不修念死之过患

壬二、修习之胜利

壬三、发何种念死心

壬四、修念死之法。今初

【正文】今后当死之一念，虽尽人皆有，然以于日日中，每念今日不死，明日又不死，则心将执于不死之一面。若不作意于彼对治，而为如是心所障蔽，随起久住此世之心，便觉前现一切皆为需

要。专务于求此世乐、除此世苦之方便。于后世解脱、成佛等大事，不加观察，心不入道。纵或闻思修，然以趋重今世之故，任作何善，其力定然薄弱，且必掺和恶行咎戾^④而转^⑤。其不染恶趣之因者鲜矣，纵使缘及后世思欲进修，亦必不能灭除推延之懈怠，及睡眠、昏沉、喧杂、饮食等事，纷扰度时，不能精进如理而修焉。又不特^⑥此也，为求现世圆满故，烦恼及其所引之诸恶行等，渐渐增长，背甘露法，引入恶趣，孰有甚于斯之不善耶？《四百颂》云：“三世自在主^⑦，自来作死缘，而我犹安卧，不善熟胜斯？”又《入行论》云：“须舍一切去，于此自不知，为亲、非亲故，而造种种罪。”

【释义】在此以前，本论所述说的内容，都是“道前基础”，从这里开始，正式阐明“三士道”的修法。在修下士道时，先念死，若不如此，则心不入道，或掺杂恶行，不能如理进修，将失修行之利！

壬二、修习之胜利

【正文】若生一真实念死之心，且如若知我今日、明日定死，稍知法者，即见亲等无可共住，遂能遮制于彼爱着，并任运生起从施等门而取心要^⑧。且能见及为利养、恭敬等之世间法而致力者，一切皆无坚实。遮诸恶行，积集归戒^⑨等善业。自身既得胜妙之位^⑩，亦能接引诸余有情，于彼安置，更有何事较此为重者哉？诸经于此念死之心，曾以多种譬喻而为称赞，如《大涅槃经》：“诸田业中秋实胜^⑪，一切迹中象迹胜^⑫，一切想中无常及死想最为最胜。”由此能除遣三界贪着、无明、我慢故。复以为顿能摧坏一切烦恼恶业之锤，顿能成就一切善妙之门等，而称叹之。总之，能有修行之机会，唯是得此殊胜之身时。我辈长劫处于恶趣，虽偶一得生人天亦多无暇，不得修法，纵或一次得堪修之身，而亦不能如理修法者，盖为住此今日不死之想耳。心执不死者，乃一切衰损之门；念死

者，乃一切圆满之门也。是故莫执此为诸无余深法可修者之所行，或虽为应修，唯宜初时略为修习，非恒常之所修也。应于初中后三皆必须修此法^④之理，起决定解而修习之。

【释义】若能生起真实念死之心，则能遮止对亲人的贪着，并能见到利养、恭敬等世间之法都是无常不实，由此去诸恶行，修行皈依、持戒、布施等善。又此死想，能降伏贪着、无明、我慢，摧坏一切烦恼恶业，圆满一切功德。因此，行者必须长久地修习念死之法。

壬三、发何种念死心

【正文】若以亲等当离而生怖者，是乃常人之心，此处非为生起彼心也。若尔云何？谓由烦恼业所受之身，终不免死，仅于此生怖，暂时亦不能遮止。须念恶趣之因未灭，现止、决定善因未修，此当畏死也。若于此兴怖，则能起修，死时无恐。若不修此义，总于流转不能解脱，别于恶趣或将沉坠，死时追悔热恼而已。

【释义】此处所说的念死，是念恶业未灭、善业未修，对死后将堕恶趣而生起怖畏，由此恐怖而策动身心，精进修诸善法。

壬四、修念死之法，分三

癸一、思维定死

癸二、思维死期无定

癸三、思维死时除佛法外余皆无益。初又分三

子一、思维死王必来任何法不能免

子二、思寿无增而无间有减

子三、思维虽存在时亦无修法之暇而死必决定。

今初

【正文】任所受为何身，所住为何地，随在何时，皆为死王所坏。此《无常集》所言也。死王若来，纵以迅速腾跃、极大势力、财物、咒药无能逃避，此《教授国王经》中所说。迦马巴云：“现在即须畏死，死时不须怖恼，我辈则与此相违，现在不畏，临死乃以手椎胸焉。”

【释义】生必有死，任何众生都不能免。所以不管是有大势力、大财富者，还是具大能力、高技术之人，都不可逃避。

子二、思寿无增而无间有减

【正文】如《入胎经》说，寿量百年者稀矣，纵然能到此边际，亦于彼之中间，年为月，月为日，日为昼夜而尽之矣。每昼夜仍为上午、下午等而使之尽。寿之总量，去日已多，所余亦无增，且无间^②而减故。《入行论》云：“昼夜无有住，此寿常灭坏，无有余可增，我岂能不死？”又如织师织布，及被杀之牲牵赴杀场，步步逼近，与牛为牧儿所使，不能自在，被驱入住处等多喻为门而思惟之。如《大戏乐经》云：“三有无常同秋云^③，众生生死等观戏，众生寿行似空电，如崖瀑流疾疾行。”以此种种譬喻而诠显之。盖于心内明了者，外一切物无不示现无常。以是从多门中，屡次思惟，生起决定。若仅修少次，心则难生，殊无所益。如迦马巴云：“汝言思而不生，汝于何时思耶？昼日散乱，夜间睡眠，汝勿说妄说。”吾人非但寿尽始为死王所坏，而往他世，即于现生存在之间，亦皆是不住之时，盖自入胎以来，无一刹那暂停而不向后趣者。虽于中间稍得存活，亦唯老病死者引赴死所而行。故不应于此存活之际，认为不趣后世而得安住，辄生欢喜，譬如从高崖坠时，于其中间尚未至地之际，不应喜也。《四百颂注》中引云：“人之勇识如初夜^④，若于世间住胎已，

从此彼于日月中，无少止憩而趣死。”

【释义】人在一期相对的生命之中，从入胎以后，每一刹那都不停地趋向于后世，寿命不断地减少。

子三、思维虽存在时亦无修法之暇而死必决定

【正文】纵能至彼许之寿算^㉔，亦无有余暇修行，如《入胎经》言，初婴儿时，于十岁内，未获修法之意乐^㉕；垂老之二十年，无修法之气力；中时^㉖亦为睡眠耗去一半，复以病等耗去多时，仅少许光阴可修法耳。如是现在一切圆满，当思皆同作梦，于临死时，仅成一种意境^㉗。死仇既其必来，胡为现世之心所欺而犹喜耶！应于必须修法，生起决定，多为誓愿。《本生经》云：“噫嘻！世间惑！匪坚不可乐。此夜开花会，亦当成念境^㉘。”

【释义】人即使活到应有的“天年”，除去童年、老年、睡眠、病时等，则仅存很少的一部分时可供修行。非常“圆满”的一生，至临命终时，犹如梦境！因此，应于修法，发起誓愿，产生决定。

癸二、思维死期无定

【正文】今日以后百年以前，死王必来，然于此未来之中间，究竟何日当到，亦无决定。即如今日死与不死，亦不能定。虽然，心则须执于死之一面，发起今日必死之心。若想今日不死，则心必执于不死之一面，力谋此身久住之准备，不修后世之资粮，于其中间，终为死王所缚，则怀忧而死焉。若于日月中常为死备，则便多作后世义利。设或不死，修善固佳，若即死者，尤属正当所需要也。

【释义】在我们假定能够存活的寿年以内，究竟是哪一天死，都不能决定。即使是今日的死或不死，也难以确定。

因此,我们的心应该执取于死的一面,生起“今日必死”的念头,而多为后世谋利益。假设今日不死,修善本来是件好事,如果死去的话,善业正是必需的资粮。

此中分三

子一、思赡部洲人寿无定故死期亦无定

子二、思死缘甚多活缘甚少

子三、思身极危脆故死期无定。今初

【正文】总而言之,北拘卢洲寿量决定,余虽于自类寿量不能决定,然大多有定,而赡部洲者则极无定也。劫初寿有无量岁者,将来十岁,即为长寿之最大限量。即如现时,于老壮少间,何时当死,皆无定准。《俱舍》云:“此间寿难定,末十初无量。”将诸师友等,未满天年,忽遇内外死缘,奄然^㉔命过者,而为作意。如是我亦不免,数数思之。

【释义】南赡部洲的人,寿命无定。我们现在的人,是在少年、壮年或老年的某一时刻死去,都无定准。所以应将诸师友等,未满天年,遇内外死缘而突然死去的事进行观察,并想到这种“横死”的事,自己也难以幸免!

子二、思死缘甚多活缘甚少

【正文】于此生命,有情无情之损害甚多。谓人与非人^㉕,魔类之所害,各种畜生之所吞噬,内诸疾病,外诸大种之侵袭^㉖,而细思之。复次自身者,内四大种^㉗之所成,彼等亦互为克损,此大种界稍失调和而增减者,即有病生能夺寿命。彼等与自俱生,故于身命,有似坚实,无可保信。《涅槃经》云:“修死想者,当知此生寿命,恒为多数仇怨围绕,刹那刹那,念念损坏,全无为作增长者。”《宝鬘

论》亦云：“人住死缘内，如灯在风中。”故虽在生时，仍恒常无间趋于死地，自谓生缘多，实不可保信。如正又云：“死缘者甚多，生缘唯少许，虽生常趋死，故当勤修法。”

【释义】人的身命，常常受到人、鬼神、魔类、蛇、虎、狼、狮子等的危害。自然界的坑陷、悬崖、洪水、深渊、巨浪、烈火、飓风也对其构成危险，自体内的疾病也频频危及生命。而这些生命的“克星”又与生俱来，因此，对于人的生命来说，看起来坚实，其实没有保障。

子三、思身危脆故死无定期

【正文】人身如水泡，最极微劣，无须重大损害，但以一荆棘刺之，便可摧坏身命，诸余死缘毁之亦易。《亲友书》云：“大地迷卢海，七日出烧燃^㉔，况此危脆躯，那不成煨烬？”如是思已，死王何时当坏身命，既无定期，趁兹有暇，应决定即从现在须勤修佛法。喜乍迦打米者云：“国主如是假借身^㉕，未病未老安乐住，即此时中修心要，于老病死作无畏，若时老病衰苦来，尔时虽念有何用？”三根本中最扼要者，即思死期无定，故于此当勉力修之。

【释义】人身微劣，只要遇上荆棘等违缘，便可摧坏整个生命。身命是如此危脆，故死无定期。因此，应趁此健康有暇之时，赶紧勤修佛法，以度老病死之苦厄。

癸三、思维死时除佛法外余皆无益

【正文】若见及此身定须趋于后世，尔时虽极怜爱之亲友围绕，无一能留住。虽尽其所有悦意的财聚，一微尘许不能携去。即与生俱有之自身骨肉，亦须弃舍，何况其他。由此三种因相^㉖，应知此身一切圆满决定终当舍离于我，我亦有终当舍离彼等而趣他世

之一日。须念今日即是彼日，故应决定不为眷属、身命、受用等缘所转。而专修佛法焉。此心虽难发生，然为入道之根，故有励力思索之必要。博杂瓦云：“我能除现世之荣耀者，即修此无常，此既能遣除亲眷、资具等现前一世荣贵之爱着，又知唯己一身更无二伴同趋后世，便念除佛法外，更无一事可作者，心不贪于现世，无常之观乃生，故于此心未生以来，即是障隔一切佛法之道也。”多巴云：“集资净障，对于本尊本师启白祈祷勇悍殷勤，数数思惟，纵经百年不生，亦如是修。然有为之法，必不恒常安住，何由不能生起耶？”又有欲改修所缘境，以问迦马巴，迦马巴但仍教如前，若问余者，则答不知。

【释义】诸佛洞悉宇宙人生之真相，其所指示人生之道必无错谬。佛以智慧观察，世间无常，人一旦命终，即与眷属、财产、身体互相舍离，只有善恶业力对我们相影响。佛法教导我们修习善业才能给予我们后世的幸福，故应不顾一切地修诸善法。

【正文】如是若依止善知识与暇满、无常等诸法品类，凡经论中所有者，于彼彼等皆了知取而修习焉，则易得佛之密意。其余法类，亦当如是了知。

【释义】对于依止法、暇满、无常等修法，我们不仅要根据本论中所说之要义进行修习，还要从其他众多经论中去对其了知、修习，这样便容易掌握佛法之奥妙。关于其他法类，也应当采取同样的态度。

辛二、思后世二趣^②苦乐如何

【正文】如是决定速死，此生无暇，不能久住，死后复非断灭而

复受生。所受之生，不能出乎苦乐二趣，彼亦非能自主，当为业所自在^②之故，以任黑、白业之所牵引而受生焉。如是想念：我若生于恶趣，我将如何？则宜思恶趣之苦也。龙猛云：“镇日^③须忆念，极寒热地狱，亦当念饥渴，逼迫诸鬼趣，多愚苦傍生，当视当忆念，断恶修乐因，难得瞻部身，得时于恶因，当励力断尽。”彼中总于流转，特于恶趣之苦而修习之，最为重要。谓若思惟堕此苦海者，则心生厌离，遮止傲慢，及见苦是不善之果，于其罪恶深生羞耻。由不欲苦而希安乐，又见乐为善果，喜修诸善。复自观察，据己为量，随于他所发起悲心。于流转中心生厌离，而求解脱，又以怖苦故，则能殷重^④皈依等事，为众多修行心要之大总聚^⑤也。彼苦之功德，《入行论》中虽就自身已有之苦而说，然于未来当受之苦，亦应如是思。（下略）

【释义】人在舍命之后，随业流转，若堕恶趣，苦不堪受。又见苦是不善之果，则于诸罪恶深生羞耻，并努力断除。对于善法，勤恳修习。

【正文】《本地分》^⑥说三恶趣之身量无定，以不善业力有大小种种故也。如是若思彼诸苦者，试以身手入于热灰，置一昼夜。或于严冬风吹冰窟，不着衣裙于中而住。又或一日二日断绝饮食，或于身上蜂虻螫噬，若此微事犹难忍者，念我云何能于热寒地狱、鬼、畜诸苦而堪忍受忍。以今推比，乃至未生至极怖畏之间，应勤思惟。以现前贤善之身如是思者，应忏悔从前所集罪恶，止息后流。先所集善，则以猛利欲乐^⑦发愿令其增长，于新作者以多门而为趣入。又于日日中，皆使有段之身作有义利。若现在不思彼者，堕恶趣时，虽欲求一能从彼等怖畏中作救护皈依者，亦不可得。尔时于所应作及不应作，取舍之处心无力矣。

【释义】试以人间的寒热、饥渴、虫咬诸苦，比之寒热地狱鬼畜之苦，人间小苦尚难忍受，恶趣大苦更何待言？从

而忏洗旧恶，止息后流，以猛利心，修诸善法。

庚二、明后世乐之方便，分二

辛一、皈依为人佛教之胜门

辛二、生决定信为诸善之根本。初又分四

壬一、依何者为皈依之因

壬二、依于彼因明皈依境

壬三、皈依之法如何

壬四、皈依后应学之次第。今初

【正文】总论皈依之因，虽有多种，然此中则据上所述，今世不能久住须速死，死后随业流转不能自在，如《入行论》云：“如于昏夜黑云中，电光刹那才一现。如是设以佛陀力，世间福慧少许生。以是唯有微弱善，常时罪力极暴恶。”白业力弱，黑业力强，思惟由是堕于恶趣之理，既于恶趣生起怖畏，又唯深信三宝能救。以是二心而行皈依。但若徒有言者，则皈依之效亦仅尔，若彼二种发心殷重坚固者，则其皈依必能变更心境，故应励力修此二因。

【释义】下士希望离恶趣苦、求人天乐，而惟有三宝才能指示人天正道，由皈依三宝而依教奉行，方能达到希求之目的。因此，皈依三宝，才算入佛教之门。若论皈依之因者，主要是思维由恶业故，将堕恶趣，深信惟有三宝能救。即是为于恶趣寻求救护，而皈依三宝。

壬二、依于彼因明皈依境(略)

壬三、皈依之法如何(略)。

壬四、皈依后应学之次第，分二

癸一、各别学处

癸二、共同学处。初又分二

子一、遮止学处

子二、奉行学处。今初

【正文】《涅槃经》云：“若皈依三宝，彼即正近事，则于余天等，终非所皈依。若皈依正法，应断杀害心，又皈依僧者，不共外道住。”即不皈依余诸天神，及不损害有情，不与外道共住也。此中初者，纵世间威光炽盛之天及遍入^④等，犹非究竟之所皈依者，何况鬼类之地神及龙等哉？然此乃指于三宝舍信，于彼等倚赖者，谓为不可。非谓于彼等觅为现前如法事物之助伴，亦不可也。盖可如施主乞作资生具之助伴，于医师希求疗病然。次谓于人畜等，以意乐或加行^⑤作打缚禁闭穿鼻，及不堪负重强与运载等诸损害事，悉应断之。第三于对三宝不信，或且诽谤者，不应随顺也。

【释义】皈依三宝后，即应修持三皈。又修三皈者，即应先持三皈戒，此中初者，当对三宝保持专一之皈依：如皈依佛，而不皈依其他天神等；皈依法，随顺圣教而行；皈依僧，不与外道邪见者共住。

子二、奉行学处

【正文】佛之塑画形象随为何种，美恶^⑥不应讥弹，置不净处及质当^⑦等。凡不敬重及轻毁等方便^⑧，悉当断除，应视同真佛，为可敬之田。《亲友书》云：“随何等木雕佛像，诸有智者咸供养。”又如《戒经》及《杂事》所说，劫毗罗变十八头摩羯陀鱼^⑨，及善和尊者貌陋声雅^⑩各宿世因缘等。又如大瑜伽者以文殊像，问阿底峡尊者曰：“此像好恶若何？”答云：“文殊像无不好者，工^⑪稍次耳。”语毕置顶。凡于四句偈以上之法，皆当恭敬。不应质当经典，作为货物，搁置露地

及污秽处，或与鞋合持，及跨越等，悉当断除，如法宝而敬焉。如善知识仅拿瓦但见佛经，必合掌起立，年老不能起立，亦必合掌。又如阿底峡尊者，初抵藏卫时，有一持密咒者不从彼听法，一日见一写经人以齿垢补经，尊者意良^⑤不忍，曰：“噫，不可！不可！”其持咒者叹为稀有，因生信心，即从尊者闻法。又夏惹瓦云，吾等于法，任何游戏亦作。然对佛法及说法人，不生恭敬，是坏智慧之因。以今之愚，亦云足矣，若较此尤愚，当至何哉？

或是僧众，或仅具出家相，亦不应呵毁及分彼、我派别而兴仇视，应敬僧如宝焉。如《劝发增上意乐经》云：“乐功德者住林下，他人过失不须视，亦不生心计我胜，及念自己为第一。此情是诸放逸本，慎勿轻视劣惑，一劫不能得解脱，斯乃圣教之次第。”又格西敦巴及大瑜伽者，但见黄布^⑥碎片于所行地，则不跨越，拾取抖净置之净处。如此行仪应当随学。自能于三宝有尔许恭敬，则当感得众生对己亦起尔许恭敬故。《三昧王经》云：“造作如是业，当得如是果。”

【释义】这是持三皈戒的第二项内容，即是要求皈依者敬重住持三宝而不轻毁。对于佛像、佛经应视同如来及正法，断除种种不恭敬的行为；对僧众及具出家相者，不应呵毁，或分派别而加仇视，皆应敬如圣僧。

癸二、共同学处

【正文】第一随念^⑦三宝功德者，如前所说，内外及三宝相互之差别，与彼等功德，数数思之。第二思念三宝大愿者，随自所生乐善，当知皆是三宝之愿。故当以报恩意乐而行供养。若供饮食而不间断者，则少用功力而能圆满众多资粮。于饮水以上，任何受用之先，悉应至心而供养之。夏惹瓦云，非以糕之青者^⑧，叶之黄者^⑨，当择精美者供之。茶亦不宜弹指洒空而供。喻如有田肥美，当应播种时而不播种，任其荒废。于此能生现后一切利乐之胜田，

四季一切时无有间断，常可播利乐之种，当以信犁耕种福田，如经所说，若不作者，殊为可惜。于殊胜田，反不如农田之见贵，此乃我辈之不智。故于三宝供养，一切时中当精进行之。如是作者，由胜妙田生长善根之力，于诸道之次第，心力渐能开广。故于闻不能持文，思不能解其义，修于身心不能生起，心力最微之时，但依田力，是即教授口诀也。又供不拘物，唯在自之信心，若有信者，即以坛供及水，与无主物供之亦得。无余财物，当如是作。倘自有物而不能舍，但云：我以无福极贫穷，余可供物我悉无。则将如博多瓦云，若以有垢螺碗，稍置草香，而云旃檀冰片之香水者，乃以盲欺明也。如普穹瓦云，我初时唯有辣味之草香供养，次有四种香甜之香和合而供，今则有紫丁香、兜罗脂等、上妙熏香可供矣。若嫌微而不供者，则一生之中终无增进之时。若先由微细，殷重引发，渐臻胜妙，如彼所行，当修学之。后彼配香，每次以二十两金办之。于资具获得自在诸大菩萨，犹化身多亿，一一身中化百千手等，往一切刹，于诸佛所，经历多劫而行供养。则诸略有相似功德，便生喜足，而云“我不求如是菩提”者，是乃于法无知之漫言^{②6}耳。《宝云经》云：于诸曠怛啰^{②7}中间其所说广大供养承事，生决后，当以殊胜增上意乐，于诸菩萨而回向之。

【释义】修持三归中，共同之学处有六，第一是随念三宝功德。第二是随念三宝大恩而勤修供养：修供养时，应以深厚信心，选择精美者而供之。又于饮水以上，任何受用之先，都应以至诚心而行供养。修行供养，应先由微细，勤恳引发，渐至胜妙。

【正文】第三随念大悲者，应以悲心安立诸余有情，各令随其所能，令受皈依。第四启白三宝者，凡所作事及有所需，皆应仰赖三宝，以行其与彼等相合之供养。而于与彼不顺之黑教等，及其它

之世俗法，则不当依从。唯宜一切心中依三宝耳。第五既知胜利，勤修皈依，复有八聚：一入佛子数，总建立内外道之理，虽有多种，然依阿底峽及馨底巴等，则以皈依为判别。是当属于得皈依体而未舍、未失者也。若尔最初入佛子数者，是于三宝以至诚心认为大师、正法、良伴。此心若无，则任何种善业，皆非佛弟子也。二诸戒之本，《俱舍注》云，诸皈依者，乃进受一切律仪之门是也。《皈依七十颂》云：“近事皈依于三宝，彼是八种戒^⑤之根。”意谓以皈依而坚固涅槃^⑥之心，从此感发戒体也。三减灭诸障，《集学记》中为示皈依能净罪垢故，曾引一猪之缘起为喻。谓昔有将转生为猪之天子，由皈依故，未生猪中。《颂》曰：“若皈依佛陀，则不堕恶趣，舍此人身后，彼当获天身。”于法及僧，亦如是说。如《摄波罗蜜多论》云：“皈依福有色，三界器嫌小，如大海水藏，瓢所不能量。”五不堕恶趣，六人与非人不能为灾，均如前应知。七随作何种如法之事，若能先于三宝供养、皈依、启白者，当易得成办。八速得成佛，如《狮子请问经》云：“以信断无暇。”由得闲暇，遇皈依境，入殊胜道，不久便当作佛。以念如是等胜利，须于昼三夜三^⑦而行皈依。第六守护不舍者，身命、受用终须舍离，若因彼故而舍三宝者，则一切身中常为苦逼。故当立誓自决，任遇何缘，乃至失命，皆不舍离皈依。虽为戏笑，亦不说舍三宝之言也。或谓行趣何方，便当皈依何方之佛，此学处出自何经，未见其所据也。

【释义】修持皈依的后四种同学处中，以第五、第六最为重要。第五，思维皈依三宝之利益者，若皈依三宝者，即入佛子之教；又皈依是一切戒律之根本，能灭诸罪障等，如是利益甚多。第六，守护不舍者，应立誓决定，任遇何缘，绝不舍弃对三宝之皈依。

【正文】上述同学处六条，出《道炬论》注释。其各别学处

中,初之三条出自经藏,后之三者则为《六支皈依》所说。违越学处遂成退失皈依之因者,谓违于虽遇命难亦不舍离三宝一条,以是正舍皈依故。又于三宝虽未作弃舍,然若妄执与三宝相违之外道大师等与三宝功德无异者,亦即达违不说有余皈依处一条。既于皈依不能坚决信解,故亦成弃舍。除此二事,若犯余条,则但犯学处,非舍离三宝之因也。皈依者,是入佛法之胜门,若有非仅口头皈依之真诚心,以依止如是最胜力故,内外灾障皆不能侵,诸胜功德,易生难坏,辗转向上增长。故当如前所说,畏苦及念德等门中,努力皈依,并不违越所受学处,斯为最要也。

【释义】若违“虽遇命难亦不舍离三宝”及“不说有余皈依处”二者,即成退失皈依之因,故对此二应严加守护,而发起至诚皈依,由此能令内外诸障消灭,诸善功德,未生令生,已生增长。

辛二、生决定信为诸善之根本,分三

壬一、思维业果总相

壬二、思维差别相。初又分二

癸一、正明思维总相之法

癸二、各别思维。初又分四

子一、业决定之理

子二、业增长广大

子三、业不作不得

子四、业作已不失。今初

【正文】谓诸异生[®]及圣者,下至生于有情地狱,仅依凉风生起以上之一切适悦乐受者,悉从往昔所集善业出生。若从不善而生乐者,无有是处。又下至阿罗汉身中所受热恼之苦以上,一切皆从往昔

所集不善业生。谓善业生苦者，亦无是处。《宝鬘论》：“从不善生苦，而有诸恶道，从善有乐趣，并生诸安乐。”是故诸苦乐者，非从无因，及自性^⑤、大自在等不顺因生。乃从善、不善之总业生总乐苦，及种种别苦乐，亦从种种别别二业^⑥别别而生，无有爽误也。于此不虚谬之业果能决定者，说为一切诸佛子之正见，赞为一切白法之根本也。

【释义】善恶之业生乐苦之果，若总若别，无有差错；诸苦乐之果，绝不是无因，或从神我、大自在天等不顺因而生。对此业果决定之理能生定解者，是一切佛子最基本之正见，也是能生起一切善法之根本。

子二、业增长广大

【正文】由小善业能生甚大乐果。又由小恶亦能生甚大苦果。盖内因果^⑦之增长广大，迥非外因果^⑧之增长广大所可及。如《集法句》云：“虽作微小恶，后世招大怖，能有大损失，如毒入腹中。虽作小福业，后世感大乐，能成大义利，如谷实成熟。”

【释义】这是业果基本规律的第二点：业能增长广大，由小善、恶之业，可感甚大乐、苦之报。

子三、业不作不得

【正文】若于感受苦乐之因、业未积集者，则其苦乐之果决定不生。然于佛所积聚无量资粮之果，诸受用^⑨者，虽不须集彼一切因，亦须集其一分也。

【释义】这是业果基本规律的第三点：若未作善恶之业因，则决定不得乐苦之果报。

子四、业已作不失

【正文】诸作善、不善业者，出生悦意^⑧、不悦意之果。《殊胜赞》云：“彼诸婆罗门，谓福罪可换，佛说作不坏，不作则遇。”《三昧王经》亦云：“作已无不受，亦无受他作。”《戒经》云：“假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”

【释义】此是因果基本规律的第四点：业已作不失，即业一经造作，未受报前，终不坏失。

癸二、各别思维，分二

子一、正明十业道

子二、抉择业果。今初

【正文】如是已知苦乐因果各各决定，及业增长广大，不作不遇，作已不失者。当先于业果之理，如何发起决定而取舍耶？总之，善行、恶行运转之门，决定唯三，十业道虽摄不尽三门之一切善、不善业，然善、不善之诸粗显重罪，世尊摄其要者，说十黑业道。若断除彼等，则大义之要，亦摄入十，故说为十白业道也。《俱舍颂》云：“于中摄粗重，善、不善随类，说为十业道。”《戒经》亦云：“护语及护意，身不作诸恶，此三业道净，当得大仙道^⑨。”是故《十地经》中称赞断十不善戒律^⑩之义。《入中论》亦摄云：“诸异生类及声闻，独觉定性与菩萨，决定善及现上因，除尸罗外更无余。”如是若于一种尸罗亦不数数修防护心而防护之，而云“我是大乘”，此诚极为下劣。《地藏经》云：“以此十善业道，当得成佛。若人乃至存活以来，下至一善业道亦不护持。犹云：“我是大乘，我是求无上正等菩提者。”此补侍伽罗最为诡诈，说大妄语，于一切佛前欺诳世间而说断灭。如其愚蒙自作其死，必颠倒堕落。”言颠倒者，当知一切恶趣之异名也。

【释义】众生的善恶行为差别繁多，佛摄其粗显者，略

说十业道：善者即十善业道，恶者即十恶业道。又此十善业道，是一切善法中最基本者，故太虚大师称之为“五乘共法”。

子二、抉择业果，分三

丑一、黑业果

丑二、白业果

丑三、别释业之差别。初又分三

寅一、正明黑业道(略)

寅二、轻重差别，分二

卯一、十业道之轻重

卯二、兼略释具力之业门。今初

【正文】《本地分》中说六种业重^②：一现行者^③，谓以三毒或极猛利无彼三毒所发起业。二串习者，谓于长时弃近修习，若多修习善、不善业。三自性者^④，谓身语七支前前重于后后，意之三业后后重于前前。四事者^⑤，谓于佛法僧师长等处，为损为益，名重事业。五所治一类者，谓一向受行诸不善业，乃至寿尽而无一善。六所治损害者^⑥，谓断所对治诸不善业，远离贪等，令诸善业离欲清净。《亲友书》亦云：“恒时耽着无对治，具德所依业由生，善与不善五大端^⑦，当勤修习彼善行。”此以三宝等为功德所依，父母等为有恩所依，分之则为二则成五也。

【释义】业的轻重分别，由六方面所作之业甚重：(1)由心故重；(2)串习故重；(3)自性故重；(4)对境故重；(5)所治一类故重；(6)所治损害故重。反之则轻。

卯二、兼略释具力之业门，分四

辰一、田门力大

辰二、依门力大

辰三、物门力大

辰四、意乐门力大。今初

【正文】田者^㉔，罪福之田也。三宝、尊长及等同尊长，与父母等是。于此等前，虽无猛利意乐，稍作损益，罪福大故。又《念住经》云：“若三宝之物，虽极微小，不与而取，后仍归还。其物属佛及法者，即当清淨。尚属于僧，则在僧未受用以前，不成清淨。若系食物，则堕大地狱。若是余物，当于无间、近边之大黑暗狱中受生也。”菩萨者，为最有大力之善、不善田，如《入生信力印经》云：“若以忿心背菩萨坐，而作是言：‘此极恶人，我不看视。’较以忿心将十方一切有情逼入黑暗狱中，罪犹重大，而无可数量。又于菩萨生瞋害心，出不雅言，较将尽恒河沙数诸窣堵波^㉕毁坏焚烧，所生之罪，如上所说。”《入定不定印经》云：“若于胜解大乘菩萨^㉖前，净信瞻视，称扬赞叹。较将十方剎眼有情，以慈愍心，仍生其眼。复将前诸有情放出牢狱，于转轮王位，或梵天乐而安立之，所生福德尤为超胜，无可数量。”《最极寂静神变经》云：“若于菩萨所修善行，下至以一博食施与傍生之善，为作障难。较杀南赡部洲一切有情，或劫夺其一切财物，所生之罪，尤无数量。”故于此处，当极慎重。

【释义】四种具力之业门，即是由此四方面所起之业力量甚大。先以作业的对象而论，若对三宝、父母、师长及发菩提心菩萨处造业，其业力特别强大。

辰二、依门力大

【正文】如铁丸入水，虽小沉底，若作成器，虽大上浮。不善巧者^㉗与善巧者所作之罪重轻亦同。盖谓追悔先罪，防护后恶，罪不

覆藏，修善对治者，是为善巧。若不如是而作，从轻蔑门中，知而故行，善巧自矜者，是则重焉。《宝蕴经》亦云：“假使三千世界一切有情，皆住大乘、具转轮王位，一一持灯，油如大海，炷如须弥，供养佛塔。较之出家菩萨，以灯炷沾油供于塔前，其福百分之一亦不能及。”此中意乐^㉔及田，皆无差别，而物之相差虽巨，以依之力也明矣。由是理推之，则以戒之有无，或具一、具二、具三之身而修行者，亦诸后后较之前前之进步为迅速也亦甚明。如以在家修布施等时，亦以住于斋戒者所作，与无戒者所作，二善根力之大小，迥然不同焉。《治罚毁戒经》云：“若破戒苾刍，以大仙幢相^㉕覆身，于一日夜受用信施，所集罪垢，较之一具足十不善之人长时无间于百年中积集其罪，尤为众多。”此亦由依门之罪大也。《戒经》亦云：“猛焰热铁丸，吞之犹为胜，不以破戒身，向聚落乞食。”此说毁戒及戒缓^㉖之二者。敦巴云：“依于法之罪中，则十不善罪是少分耳。”诚哉斯言。

【释义】此依门力大者，是指因造业者智、愚，具戒与不具戒的差别而构成业力的不同。

辰三、物门力大

【正文】布施有情之法施，与供养佛中之修行供养者，较之财物施供，特别超胜。据此为例，余亦当知。

【释义】财施只能解救入一时之贫穷，法施可救人出三涂，甚至出生死，故功德更超胜。财供可感后世福报，而如法修行可断烦恼、了生死，便能契合诸佛出世度生之本怀，意义尤为深远。

辰四、意乐门力大

【正文】《宝蕴经》云：“若有菩萨，不离希求一切种智之心，虽仅散一花，其所得福。较之三千世界一切有情，各建佛塔，量等须弥。复于彼等塔，尽恒沙数劫，以一切承事而为供养，所得福德。前者为多。”如是以所得胜劣，及缘自他义利等之意乐差别。复于猛缓、久暂诸门，应当了知。于恶行中，亦以烦恼猛利恒长者力大，然彼中尤以瞋恚力为尤大。《入行论》云：“千劫所积施，及供如来等，凡其诸善行，一瞋皆能坏。”又或于同梵行者，彼中更以瞋菩萨为极重。《三昧王经》云：“若一于一作害心，持戒闻法不能救，静处及住阿兰若^⑧，施与供佛皆莫救。”

【释义】若发心缘境宽广、强烈、长久，则所作业力量强大，尤以瞋恚心所造恶业甚重。

寅三、释彼等果，分三

卯一、异熟果

卯二、等流果

卯三、增上果。今初

【正文】十恶业道，一一依于大中小之三毒，而有三品也。彼中杀生等十，大者一一能感地狱，中十一一饿鬼中生，小十一一畜生中生。此《本地分》所说，《十地经》中，小中二果，其说相反。

【释义】十恶业道，随其轻重，能感三涂之报，这种异熟果，是恶业直接而又主要的果报。

卯二、等流果

【正文】出恶趣已，虽生人中，如其次第，寿命短促，受用匮乏，妻不贞良，多遭毁谤，亲朋乖离，闻违意声，他不受语，贪瞋愚痴，三者增上。

【释义】此等流果，是恶业感报之余绪或末流，犹疾病痊愈后之后遗症。十恶业在恶趣受报后，虽还复人道，尚需遭受诸不幸。如杀生者得短命，偷盗者感贫穷等。

卯三、增上果

【正文】杀生者，能外器世间所有饮食药果等，微少无力^⑧。不与取者，常值旱潦，果实鲜少等。欲邪淫者，污泥粪秽，心所不乐等。妄语者，农事、船业不兴盛等。离间语者，地不平坦，高下难行等。粗恶语者，地多株杌、荆棘、瓦石、沙砾、渣垢等。绮语者，果不结实，或非时结果等。贪心者，一切盛事，年月日夜转衰微等^⑨。瞋心者，多有疫疠、灾害、兵戈等。邪见者，于器世间胜妙生源^⑩，渐见隐没等。

【释义】此增上果，是恶业等流果之依报，是一种非常恶劣的自然环境。

丑二、白业果

【正文】白业者，于杀生、不与取、欲邪行中，思其过患，具足善心，而作防护彼等之加行^⑪，与防护究竟^⑫之身业也。如是语四意三亦如是配。其差别者，当说为语业、意业，随类配之。此《本地分》中所说。事及意乐、加行、究竟等随类配之。如配断杀生业道事者，为他有情。意乐者，见过患已而欲断除。加行者，于杀正防护而行。究竟者，正防护圆满之身业也。依于此理，余亦当知。此中三果，初异熟者，以下中上善业，于人及欲天并上二界中生也。等流、增上二果，反不善业而配之，如理应知。

【释义】十善业道，是反十恶业道而行，即对杀生等恶业思其过患，防护诸恶之支分，乃至究竟圆满。十善业之

果报，是在人天善趣中感受种种殊胜之乐果。

丑三、别释业之差别

【正文】初引、满之别者^⑧，乐趣引业为善，恶趣引业不善是也。满业则不一定，虽生乐趣，犹有支节及根不全，颜色丑陋，短寿多病，贫穷等者，以不善而感也。于傍生、饿鬼亦有受用丰饶者，善所感也。如是于引业为善引中，满业亦有善与不善业二种。引业为不善引中，满业亦有善与不善业二种，共为四句也。次定、不定受之别者；定受者，谓故思而作及积聚也。不定受者，不故思作与未积聚也。作与积聚之差别中，作者谓思或思已所起之身语也。积聚者，除梦所作等不十种不属之业^⑨也。未积聚者，梦所作等十业也。于决定受中，依受果时期有三：谓现法受者，彼业之果，于彼生受之。顺生受者，二世受果也。顺后受者，三世之外而受也。

【释义】这里所说的业之差别，只介绍了引满、定受不定受两种分类法。

壬二、思维差别相(略)

壬三、思已应行止之法，分二

癸一、总示

癸二、别以四力净修之法。今初

【正文】《入行论》云：“从不善业生苦，如何从彼脱？我昼夜常时，唯思此应理。”又云：“一切善品根，佛说胜解^⑩是，又彼之根本，当修观异熟^⑪。知黑白业果已，当数数修习。以其最极隐覆，难获决定故。”如《三昧王经》云：“月星可陨坠，山岳可崩坏，虚空变为余，佛不说虚语。”于如来语须生决定信。在未获此无伪决定以前，随学何法，亦不得佛所欢喜之决定也。有一类人，自谓于空性已获

决定，于业果未能决定，于彼不作数者，其于空性之见解成颠倒矣！达空性者，即于空性见为缘起之义，能为于业果生决之助伴故也。前经又云：“如同幻泡阳焰电，一切诸法似水月，虽然不缘身死后，往他世之数取趣。但已作业非成无，当如黑白熟其果，此道理门甚奥妙，微细难见佛行境。”以是当于白黑二业因果生起决定，常于昼夜观察三业门，断绝恶趣。若初于业果差别未能善巧，或稍了知，而三门放逸者，是唯开恶趣之门。《海问经》云：“龙王诸菩萨，以一法而能正断险恶趣之颠倒堕落，一法谓何？谓于诸善法数数观察，念我如何住此度诸昼夜。”如是思已，遮止恶行之法，《谛者品》云：“大王汝莫杀生命，众生于命极护惜，以是欲保长寿者，心中亦不思断命。”于十不善诸罪，虽唯发起之心，亦不可轻动，应多修习防护也。康隆巴对普穹瓦云：“格西敦巴谓唯业果甚关重要，吾意现今讲说、闻修皆非希罕，唯修此业果者难矣。”普穹瓦报曰：“如彼当作。”又敦巴云：“仁者心量莫粗，此缘起甚细。”普穹瓦云：“我于老时，唯依靠《贤愚因缘经》。”夏惹瓦云：“随生何过，佛不责余，咸谓以作此业，今生此过也。”

【释义】以因果的规律来指导实际修行，首先即应通过思维观察，对由业感果之理产生决定的信解，从而止恶修善。

癸二、别以四力净修之法

【正文】如是于诸恶行亟应努力无使有染，若因放逸及烦恼炽盛等缘而生罪者，亦不可任意放置，当须励力于佛大悲所说出罪方便。又彼堕罪还净^⑧之仪轨者，如三种戒^⑨中别别所说。罪还净者，当以四力：第一能破力者，谓于无始来所作不善，多起追悔。欲生此心者，须修能感苦异熟等三种果之理趣。修时可依《金光明忏》，及《三十五佛忏法》二种而作。第二对治现行力，有六：一依

《般若》等经句，受持读诵等也。二依胜解空性，住入无我而显明之法性，深信本来清净也。三依持诵《百字》等诸殊胜陀罗尼^⑤，如仪轨而持诵之。《妙臂经》云：“犹如四月火焚林，无有遮障燃遍野，以念诵火戒风燃，精进猛焰烧罪恶。犹如日光照雪山，不堪威光而消融，戒日光明念诵炽，恶罪雪山亦归尽。如于暗中置灯光，黑暗无余而消灭，千生所集罪黑暗，以念诵灯速遣除。”此复乃至未见罪净相而诵之。相者^⑥，谓于梦中梦吐恶食，又酪及乳等或饮或吐，或见日月，或于空行，或遇猛火、火牛黑人，或见苾刍苾刍尼之僧众，或出乳树，象及牛王，山与狮子座，并微妙宫殿而为上升，或梦闻法。此《准提陀罗尼》中说也。四依形象力，于佛获信已，塑其形象也。五供养力，于佛及塔，与种种供养也。六依名号力，于佛及诸大菩萨名号，闻而持之。此等唯是《集学论》中所正出者，余亦多矣。第三遮止力者，谓正防护十不善也。以是能摧昔所造作一切自作、教作、随喜他作之杀生等三门惑业，及法之障。此《日藏经》中说。意谓若无至诚防护之心而忏者，仅成空言，故律中问“后防护否？”广释中说也，是故后不更作之防护心，颇为重要。然此心生起，又从初力而自在^⑦也。第四依止力者，皈依三宝、修菩提心也。

【释义】以四力净修之法，即是忏悔、防护罪业的具体方法：第一，能破力，有劫夺罪性之功能；第二，现行对治力，有消灭罪性之功能；第三，遮止力，有根除罪性之功能；第四，依止力，有防护异熟之功能。此四力中，又以初能破力和第三遮止力最为重要。依此四力，行者即可根绝过去、现在以及未来一切罪恶，而获清净自在。

【正文】总之，佛为初心学人，虽说多种忏悔之门，然对治圆满者，四力为善也。罪净规者，于诸当生恶趣大苦之因，转生小苦因，

或虽生恶趣，竟不受苦，或但于现身稍患头痛等即成清净。如是诸须长期受苦之罪，或成短促，或竟不受。此亦视忏者力有强弱，及四力对治全与不全，力势急缓，时期长短，以为等差，而未有一定也。经及律中谓“假使经百劫，所作业不亡”者，盖对诸不修四力对治者而言。若以四力如说而忏者，则虽定当受果亦能清净。此《八千颂释》说也。由是诸以忏悔及防止等力，而坏出生异熟之功能者，纵遇余缘，果必不生。如以邪见，瞋恚断坏善根者，彼亦同之。此《分别炽燃论》中说也。然以忏护清净，虽能令无遗余，若初无罪染之清净，与忏已而净之二，则大有差别。如《菩萨地》^⑧中言，根本罪生，虽能重受、还净，然于现身不能证得初地。经中亦云，若生经中所说一种谤法之罪，于七年中，每日三时忏悔，虽罪清净，然任如何速疾，欲得忍位^⑨时，须经十劫也。以是无余清净之义者，是于不悦意^⑩之果清净无余，生起证道等者。则为甚远。故于从初无染，当励力焉。是故说言，诸圣者等虽为命难，亦于小罪不知而故行。倘若忏净与初即不生二者无别，则无须如是作矣。譬如世间伤损手足，后虽治愈，然与初未伤损，终不同也。

【释义】这是作者进一步说明通过四力忏悔，使罪业消减的情形；使重罪轻报或报不受苦；忏罪清净与不犯罪的清净，绝不一样，它将严重影响修道的进程。因此，圣者们虽为命难，对于小罪也不会知而妄行。

己二、发心之量

【正文】往者为求现世，心不虚伪，于求后世仅随言辞转耳。若能易地而观，求后为主，求现为兼者，是即生也。虽然尤须坚固，彼虽生已，仍当努力修之。

【释义】下士发心之标准，是追求后世人天安乐，应像

追求今生的快乐一样，并且以谋求后世之安乐为主，求现世的快乐为副。

己三、除邪分别

【正文】有一类人，以经言于一切世间圆满皆须弃舍，而作错乱之根据。作如是想，谓受用^④等圆满善趣者，不出世间故，放彼希求不应理也。夫于所求，有现时、究竟所求二种，世间身等圆满者，虽求解脱人，现时亦所当求，由依彼身渐次辗转而得决定善故也。所有一切身、财、眷属圆满之善趣，非皆世间之所摄。身等圆满究竟者是佛色身，及彼之刹土，彼之眷属等故也。于彼密意^⑤，故《庄严经论》中说，以前四度^⑥成办身、受用、眷属圆满之善趣。又多经中亦说以彼等而成办色身也。已释共下士道修心之次第竟。

【释义】这是驳斥有关共下士道方面的错误见解。本论所说的共下士道只是上中士道的基础，于是有人便错误地认为，中上士道是超越世间的，而修下士的这种身、财、眷属的圆满，即不必要。其实，世间身等的圆满，也为求解脱者所必须依赖。

戊二、与中士所共修心之道次第，分四

己一、正修此心

己二、发心之量

己三、除邪分别

己四、抉择能趣解脱道之自性。初又分二

庚一、认定求解脱之心

庚二、生此心之方便。今初

【正文】如是念死及思惟死后恶趣之理，反此世心而生起希求后世之乐趣，次从共同皈依，及观黑白业果决定门中，励力断罪修善。如是于乐趣之位虽定可得，然不可执彼少许为足，乃生起共下士之意乐，及生共中士遮止于一切世间耽着之意乐。依彼以发生菩提心，而引导于上士，故须修共中士之意乐也。盖谓虽能得人天之位，以犹未能越行苦故，于彼执为自性乐者，实为颠倒。若以正言，全无安乐，其后仍决定堕于恶趣，终苦故也。初言解脱者，谓从缚而解脱也。彼惑业二者，是世间之能缚，由彼二增上，以界分之有欲界等三，以趣别之，有天等五或六^⑧；于生处之门，有胎等四^⑨。结蕴^⑩相续，是缚之体性。从彼脱者，即解脱也。欲得彼者，即求解脱之心也。

【释义】下士求后世人天安乐，然人天之位，未超行苦，最终还是要颠倒堕落，故非真实之安乐。因此，凡有志之士，必求超越此世间，从彼解脱出来。此求解脱之心，即是出离心。生起出离心，便是共中士道之入门。

庚二、生此心之方便

【正文】譬之欲解渴苦，先是见渴苦有不欲乐而为自在^⑪。如是欲得寂灭取蕴苦^⑫之解脱者，亦由见取蕴苦之过患而得自在。若不修三有过患，起欲舍彼之心者，则于灭彼苦之解脱即不生欲得之心。《四百颂》云：“于此若无厌，岂复爱寂灭。”

【释义】修出离心的方法，先应对众生所受之苦生起厌离。要对苦生厌离，则必须思维诸苦之过患，由了知三界诸苦之过患，而生起灭苦、求解脱之心。

此中分二

辛一、思维苦谛流转之过患

辛二、思维集谛趣入于流转之次第。初又分二

壬一、释四谛先说苦谛之密意

壬二、正明修苦。今初

【正文】集者是因，苦谛是彼之果，是集先苦后。何故世尊不顺彼之渐次，而云：“诸苾刍！此是苦圣谛，此是集圣谛”呢？大师于彼反因果次第而说者，以有修持之要义，故无过失也。此复云何？谓诸众生，若不先生无倒欲求解脱之心，则根本已断，其于解脱如何引导？盖所化之机，原为无明暗覆，于世间圆满之苦，倒执为乐，被彼欺诳。如《四百颂》云：“于此苦海中，周遍无边际，汝沉于其中，云何不生畏？”此中以正言之，纯苦无乐。说多苦相令生厌患，故苦谛先说也。由是若自见堕于苦海，欲从彼解脱者，必须断苦。然若未断苦因，知不能遮止，即思苦因为何，而令知集谛，故于彼后说集谛也。次知世间苦，从有漏业生，业以惑起，惑之根本，厥为我执，知便集谛。若见我执亦能断灭，即誓于灭苦之灭谛而求现证，故说灭谛于彼后也。或有难^⑤曰：若尔，示苦谛已，便起求脱之心，于苦谛后说灭谛，亦应理也。然此无过失，尔时虽欲灭苦而希解脱，然犹未认识苦因，未见彼因能断，即思当得现证灭谛之解脱，然未决也。如是若认识现证解脱灭谛者，即念何为趣彼之道，转入道谛。故道谛后说也。

【释义】佛以说四谛而建立一代圣教，其所说之次第如医师治病，先诊断症状，次探病因，然后判断治疗结果，最后开方服药。因此世尊演说四谛，依苦、集、灭、道，顺序而说。

【正文】如是四谛者，于一切大小乘中，多次宣说，以是善逝总

摄流转世间及还灭世间之诸要处故。于修解脱最为切要。故于如是次第引导弟子也。若但从思惟苦谛门中,于世间轮回无一实能遮止其耽著者,则欲得解脱,唯成虚语。任何所作,俱成集谛。若但从思集门中,不善了知世间根本诸惑业者,如射箭未认鹄的,此是遮断正道之诸扼要^⑩处,而执非解脱三有之道,执以为是,必劳而无果。若未知所断之苦集,则亦不识彼寂灭之解脱,虽言求解脱,亦唯矜慢而已矣。

【释义】这里进一步强调:只有对苦集之内容有深刻的认识,才能对“解脱”产生真实决定。

壬二、正明修苦(略)

辛二、思维集谛趣入流转之次第,分三

壬一、烦恼发生之相

壬二、业积集增长之相

壬三、死及结生相续之相。今初

【正文】能成流转之因,虽须业、惑二者,然以烦恼为主。若无烦恼,昔所集业纵越数量,如无水土等之种子不能生芽。于业若无俱有因^⑪亦不生苦芽故。若有烦恼,虽无先业,亦可于彼无间从新积集而取后蕴^⑫故也。《因明论》^⑬云:“若已度有爱^⑭,余业不能引,以俱生^⑮尽故。”又云:“若有爱者更当生故。”是故依于烦恼对治,甚关重要。由知烦恼而得自在,故于诸烦恼当善巧^⑯也。

【释义】以惑业二者,推动众生生死流转。然此二之中,又以惑为根本和主要。

此中分三

癸一、正明烦恼

癸二、烦恼生起之次第

癸三、烦恼之过患。今初(略)

癸二、烦恼生起之次第

【正文】若许坏见^㉔与无明为各别者，譬之稍暗之中有绳，以绳之本体不明，遂于彼起执蛇心。由于蕴^㉕之本体不明，而为无明之暗所覆，于蕴误执为我。而其余惑从彼生焉。若许彼二为一者，则坏见即烦恼之根本也。彼复由坏见执以为我，遂判别自、他，如是判已，于自则贪，对他起瞋，缘我则高举亦生，于我执我常、断，而见有我等，并于后相继之恶行，起胜执也。如是于宣示无我之大师，及彼所之业果，四谛、三宝等，谓无彼等之邪见，或复思量彼等为有为无，或是或非之疑惑亦生焉。《释量》云：“有我知有他，我他分爱憎，由此等和合，一切过当生。”

【释义】诸烦恼以我见或无明为根本，由有我见，则贪、瞋、慢、身见、边见、疑、邪见、见取见、戒禁取见等诸烦恼由此而生。

癸三、烦恼之过患

【正文】《庄严经论》云：“烦恼坏自、坏他，亦坏戒，衰退、失利护及大师呵，斗争、恶名、余世生无暇，失得、未得、意获大忧苦。”《入行(论)》亦云：“瞋爱等怨仇，非有手足等，亦非有勇智，以我作奴仆。住于我心中，爱乐犹损我，此非可忍处，忍受反成呵。设诸天、非天^㉖，一切皆仇我，然彼等不能，投入无间火。具力烦恼仇，若虽遇须弥，摧毁亦无余，刹那能掷我。如此烦恼仇，常时无始末，其余诸怨仇，不如是长久。若随顺承事，皆为作利乐，顺诸烦恼者，后反作衰损。”如是所说过患，当思惟之。兰若者^㉗云：“欲断烦恼，须知烦之过患，性相对治^㉘，及生起之因等。”知过患已，则认为仇敌而

执之；若不知其过患，则于仇敌不识也。当如《庄严经论》及《入行（论）》所说而思焉。又若欲知烦恼之相，须听对法^④，下至亦须听闻《五蕴论》。知根本及随烦恼已，随贪瞋等生时，则认识此是彼耶，彼已生耶，如是念之，与烦恼而斗也。如其所说，须当了知。

【释义】烦恼之过患者，烦恼是众生生死流转之根源。由于烦恼的生起，造作种种恶业，丧失功德，甚至断灭善根！又损害他人，形成斗争，使得恶名流布，内心生大忧苦。故对烦恼应通过教典作积极的认识，并努力寻求断灭。

壬二、业积集增长之相，分二

癸一、所作业积集增长之认识

癸二、此积集增长法如何。今初

【正文】业分二类：一、思业，谓自相思，于心造作，意业为体，于诸境中，役心为业^⑤。二、思已业，由心等起^⑥身语之业。毗婆娑师^⑦，许表、无表二唯有色。世亲菩萨破之，由许为身语有表俱转之思，释二业为思也。此中不善业者，非福业是。福业者，欲界所摄之善业是。不动业者^⑧，色、无色界所摄之有漏善业是。

【释义】这是把业作思业、思已业，福业、非福业和不动业等的最基本的分类法。

癸二、此积集增长法如何

【正文】若已现证无我者^⑨，虽犹有以惑业增上^⑩于世间生，然不新集能引之业。故积集世间之引业者，谓住大乘加行道世第一法以下之一切异生也。又以彼身之三门，作杀生等不善者，是集非福业。若行欲界善布施、持戒等者，是福业。若修静虑及无色界所

摄之止等者，即集不动业也。

【释义】这是业积集的分布，即只有加行道世第一法以下的凡夫，才积流转之业。

壬三、死及结生相续之相(略)

己二、发心之量

【正文】如是从苦集二门，审知世间之相，若仅生起希求舍离，及于寂灭^㉔希求证得，虽是出离之心，然犹嫌不足也。盖必如居火宅及系牢狱，于彼宅、狱生苦若何^㉕不乐，则欲求逃脱之心，亦当生起若何之量。然后仍须渐为增广此种意乐^㉖。如夏慈瓦说，若置酒上之粉末，仅口面而浮者，则其厌舍世间之集因，不过如是，而求灭苦集之解脱，亦与相同。是故虽欲修解脱之道，但唯空言。其不忍于他有情流转世间苦之大悲，亦无从生起。故能劝勉不假造作之无上菩提心力，亦必不生。其曰大乘者，亦仅随语而转。此当数数修习之。

【释义】出离心的发起，是从观察苦集有情流转的状况而生，其发生的程度，应如处于已着火的房子或囚禁于牢狱之中者，对火宅或牢狱生起极大的不安与恐惧，而希求冲出和逃脱。

己三、除邪分别

【正文】或曰若修厌离，令想出离，如同声闻不乐世间，则堕寂静之边，故修厌患于小乘为妙，菩萨修此，则不应理。以《秘密不可思议经》中所说也。答曰：经谓菩萨于世间不应怖畏之义者，非谓于业惑所制，而流转三有之生老病死等苦不应出离。盖谓菩萨悲愿自在，为益有情，而于三有受生，不应怖畏也。夫以惑业所制，流

转世间，为众苦所逼者，自利犹且未能，况云利他者哉？此乃一切衰损之门^④，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。而于悲愿自在，受生世间，则应欢喜焉。又彼经亦云：“诸菩萨者，为令有情，悉皆成熟，易摄受故，于此世间，见有胜利，不住广大涅槃。”如是未能简别，若如前面说。于彼说者，设有菩萨戒，则生一染污之恶作罪。此《菩萨地》中所言也。若于生死意求出离已，见诸有情是自亲眷，为利彼等而发菩提心者，是《四百颂》之意，月称大阿阇黎，于彼释中说也。

【释义】有人对《秘密不可思议经》中所说之义不能正确理解，而错误地认为修出离心是小乘的事，菩萨不应如此。其实，经中所说的菩萨不应厌离世间，是说菩萨由于大悲愿力的支配，为了利益有情而在三界受生，不应害怕。对于由惑业所牵引而流转生死者，菩萨的厌离已远远超小乘人，因为由惑业所引起这种流转，自利尚且无能，岂能利他？

己四、抉择能趣解脱道之自性，分二

庚一、依何等身灭除生死

庚二、修何等道而为灭除。今初

【正文】如上所言，以修三有之过患，于生死中，生起猛利欲求出离，以彼生死，当须灭除。如《亲友书》云：“除八无暇过，闲暇既已得，尔可务当生。”谓须于此暇满时而灭除之。若居无暇，则无灭除之时，已如前说。大瑜伽者云：“现在是从畜性中分出之时也。”博多瓦亦云：“昔经尔许之流转未能自返，今亦不能自返，故急须还灭之。得还灭之良机，亦正在此得暇满之时也。”又若在家者，不但修法之障难甚多，又易生过咎。出家者则与彼相反，故除灭生死之

身，以出家最为殊胜。若善巧者，当于出家而钦慕焉。《具力所问经》云：“居家菩萨，当愿出家。”此中要意，谓愿近圆^⑤也。《庄严经论》亦云：“应知出家分，无量功德具，胜比^⑥勤持戒，在家之菩萨。”如是非但为修解脱生死赞叹出家，即由显密门中修一切种智，亦说出家身为殊胜也。出家戒者，是三种戒中之别解脱律仪，于教法根本之别解脱戒，当敬重之。

【释义】修行解脱道，必须依赖有修行机会的圆满人生，而修法之身，又以出家的比丘身最为殊胜。

庚二、修何等道而为灭除

【正文】《亲友书》云：“纵使烈火燃头上，遍身衣服焰皆通，此苦虽急犹可置，求证无生较此要。尔求尸罗及定慧，寂静调柔离垢殃，涅槃无尽无老死，四大日月悉皆亡^⑦。”谓于三学当修学也。于此若仅于中士道而为引导者，亦须广说以三学引导之方便。然此不尔，以慧观及心学生止法者，于上士时当说，今此略言戒学耳。先须于戒之胜利数数思惟，心既决定，则勇猛增长。《亲友书》云：“众德依戒住，如地长一切。”《妙臂经》亦云：“如诸禾稼依于地，无有过患而发生，如是依戒胜白法，以悲水润而生长。”当如说而思焉。于受戒已而守持者，胜利基大。若不守护，过患亦甚。经云：“或以戒得乐，或以戒感苦，具戒则安乐，毁戒则苦恼。”《文殊根本大教王经》亦云：“持咒若坏戒，不得上悉地，中品亦不成，亦不成下品。佛于毁戒人，不说咒成就，亦非趣涅槃，境处之方际。于此恶异生，何有咒成就，此毁戒众生，如何有乐趣。既不成现上，亦不成胜乐、况佛说诸咒，而能成就耶？”如是所乐不守护之过患，当数数思之。如《三昧王经》云：“于居家白衣，我所说学处，尔时诸比丘，彼戒亦不具。”于此所说，谓苾刍不能守护五戒时，精进持戒者，感果甚大，故当努力。即彼经云：“尽于恒沙俱胝^⑧劫，而以信心备饮

食，并以伞幡灯烛发，承事俱胝由他^⑧佛。若于妙法极欲坏，善逝正教将灭时，于日夜中行一戒，此福比前最殊胜。”

【释义】灭生死苦所修之道，即是戒定慧三学。不过，此处先略说戒学。关于持戒，即先应思维持戒之利益及毁戒过患：持戒是一切功德之所依，一切功德皆依戒生；若毁戒者，一切修行皆不得成就，后世堕于恶趣。由此思维在戒上的得失而策励自己精进持戒。

【正文】如何修学之法者，谓于四种生罪因中，无知之对治者，应听闻诸学处而了知也。放逸之对治者，于取舍之所缘行相，不忘怀念。及数数观察三门，了知于善恶何转之正知。以自或法为增上^⑨，于罪生羞耻之惭，及念为他所呵而起羞耻之愧。怖畏恶行之异熟，而生防护之心。不敬重之对治者，于大师及彼所制，并诸同梵行者，皆当敬重也。烦恼炽盛之对治者，观察身心何种烦恼增上，当努力从而对治之。若不如是励力，意谓违越少许，其过轻微，于所制而放纵者，最后结局唯得苦恼。《戒经》中云：“若于大师悲愍教，以为轻微少违越，由彼彼苦得自在^⑩，如折篱坏庵摩罗。世间有违王重敕，或者犹获不治罚，非理若违能仁教^⑪，如堕傍生医钵龙^⑫。”以是故应努力勿令罪染，设有染犯，亦莫不念而弃置之，于堕罪还出之仪轨，应如说励力而作。如是守护之法，虽是具别解脱律仪者，然于修密咒者亦同之。《妙臂经》云：“以我所说别解脱，净戒调伏而无余，居家持咒唯除相，及轨则外余应行。”谓居家持咒者，唯除少数出家衣相之类，及羯摩轨则^⑬并单制之轨则^⑭外，其余从调伏^⑮中所出的戒条犹须行也。则出家持咒者，更何待言哉？康隆巴云：“若饥谨时，则一切事皆注向于青稞上去，如是一切皆辗转于戒上去，是故于此当勤修学。然欲戒清净，不思业果必无成就，故思惟业果，是秘妙教授也。”夏惹瓦亦云：“总之生何善恶，皆依于

法，于佛法中，若依戒律所说而依止行之，则无须犹豫。内心既净，则常喜乐，后亦善妙也。”

善知识敦巴亦云：“一类依律而舍咒，或则依咒而弃律，而不知咒为律助，律为咒伴也。若非我师所传之语，则无如是教授。”又阿底峡尊者亦云：“我印度或有大事，或有非常事时，则集诸受持三藏者，问三藏中无遮^④耶？不与三藏相违耶？抉择已，即如彼而作。于莲花戒寺，更加问菩萨行中未遮耶？不与彼相违耶？凡有一事，皆以律师为依据而处理焉。”已释共中士道修心之次第竟。

【释义】修持戒律的具体方法，即是对于无知、放逸、不敬重、烦恼炽盛等四种毁损净戒之因各别加以对治，尤其应深思因果的道理，而达到止恶修善、严持戒律的效果。

戊三、上士修心之道次第，分三

己一、明发心为入大乘之门

己二、此心如何发起

己三、发心已学行之法。今初

【正文】如是流转之过患，从种种门中长时修习，则见于此三有如陷火坑，为欲解脱惑苦，证得涅槃，意怀热恼，由是修学三学，从生死中而得解脱焉。然此虽非同善趣，不复退堕，而于断过证德，尚属少分。既于自利未圆，则利他亦不过零碎而已，终须佛为劝请而入大乘也。故具慧者，从最初时便入大乘，甚为应理。《摄度论》云：“于利世间无能力，二乘心量必断之，能仁所示大悲乘，一味利他为自性。”若此，则诸士夫应以爱乐威德，及士夫之功力，担负利他，方为合理。倘反缘于自利，与傍生何殊？是故诸上士之本性，于利他乐专一而住。《弟子书》云：“畜类得草唯自食，渴时得水欢喜饮，士夫精进利他事，以乐威德功力胜。如日照世驾威光，大

地载物不拣择,上士本性不自利,一味专作利世间。”如是见诸众生被苦所逼,为利他而忙者,名曰士夫,彼亦名为善巧^⑤。前书又云:“无明覆世乱众生,无力堕在苦火中,见此如己头燃火,彼是士夫亦善巧。”是故能生自他一切利乐之本源,灭除一切衰损之妙药,为诸善巧士夫所行之大道,虽见闻念触亦能长养一切众生,住利于他而兼能成就自利、无所不全,有于此具大善巧之大乘而趣入者。当念此甚为希有,我幸得之,应尽所有士夫之功力,于此胜乘而趣入之。

如是若念须入大乘,何为入大乘之门耶?此中佛说有波罗蜜多乘及密乘之二种,除彼更无余大乘矣。然此二由何门而入耶?唯菩提心是。此于身心何时生起,虽其它之任何功德未生,是亦住入大乘。若何时与菩提心舍离,则有通达空性等功德,亦是堕入声闻等地,退失大乘。此众多大乘教之所说,理亦成也。是故大乘者,以菩提心之有无而作进退。如《入行论》中说,此心生起,无间即成佛子也。《慈氏解脱经》亦云:“善男子,所谓金刚宝者,虽已破碎,胜出金等庄严(具),映蔽^⑥一切,亦不失金刚宝之名,一切贫乏亦能遮止。善男子,如是若发一切种智心之金刚宝,纵离修行,亦映蔽一切声闻、独觉功德之金庄严(具),亦不失菩萨之名。一切世间贫乏,亦能遮止也。”谓于菩萨行虽未学习,但有菩提心,便可称为菩萨也。以是若仅以法是大乘则犹不足,必彼补特伽罗住入大乘为重要。故成大乘亦唯是以菩提心而作自在^⑦。若于此心仅彼知解而已,则其大乘亦唯是虚名耳。倘彼有一性相完全^⑧之菩提心,则亦成一清净之大乘。当于此而励力焉。《庄严经》云:“善男子,菩提心者,如一切佛法之种子。”于此须得定解。此应喻释,如以水、粪、暖及地等,若与谷种合者,则为谷苗之因。若与麦豆等种合者,则亦为彼苗之因。故水、粪、暖、地等是共同之因。青稞种者,随与何种缘合,亦不能为谷等苗之因,是青稞苗之不共因。以彼所摄持之水等,亦当为青稞苗之因也。如是无上菩提心者,是佛

苗因中如种子之不共因。通达空性之慧者，如水粪等，是三种菩提^④之共因也。故《宝性论》亦云：“胜解胜乘为种子，慧者为生佛法母。”此言于大乘起胜解者，如父之种子。通达无我慧者，则如母。譬之父为藏人，则不生汉、胡等子，父为子姓^⑤，此因决定。于藏母身，则能生种种子，是乃共同因也。龙猛《赞慧度》亦云：“佛陀诸独觉，并诸声闻人，解脱唯依慧，决定无有余。”诸声闻、独觉亦依于慧，以是亦说般若波罗蜜多为母，是大小二乘子之母。故不以通达空性而分大小乘，是以菩提心及诸广大行而判也。《宝鬘论》云：“彼声闻乘中，不说菩萨愿，及行悉回向，菩萨如何成？”谓不以见别而以行分，如是若通达空性之慧，犹不成大乘不共之道，而况除彼胜慧之诸余道品，则何待言哉？故须将菩提心之教授，执为中心而修焉。

【释义】由修三学而解脱三有过患，然此断过证德尚属少分，自他二利均未圆满。若为圆满成就自他二利，则须趣入大乘。欲入大乘，即应先发菩提心，此种发心是大乘不共之因，是修大乘的真实入门。

己二、此心如何发起，分三

庚一、修菩提心之次第

庚二、此心发生之量

庚三、以轨则受法。初又分二

辛一、从阿底峡尊者所传七种因果言教

辛二、依寂天菩萨教授而修。今初

【正文】七因果者，谓圆满佛果从菩提心生，彼心从增上意乐^⑥生，意乐从大悲生，大悲从慈生，慈从报恩心生，报恩从念恩生，念恩从知母生。如斯次第说为七也。

【释义】修习发菩提的方法大致有二：一者，阿底峡尊者所传的七因果法；二者，寂天菩萨所传之自他相换法。七因果法，即是思维佛果从菩提心生，依次往后推至知母。知母，是了知一切众生皆为“我母”。由此生起念恩、报恩，乃至欲救度彼等出苦海之大菩提心，故“知母”是菩提心发生之基础。

此中分二

壬一、生起之次第决定

壬二、正修之次第。初又分二

癸一、明大悲为上乘道之根本

癸二、诸余因果为彼之因果法。初又分三

子一、初之重要

子二、中之重要

子三、后之重要。今初

【正文】若为大悲挠动^⑤者，为令一切情出生死故，而起决定誓愿。若悲心弱，则不如是，要能荷负无余众生之解脱重任而得自在故^⑥。若不荷负此担，则不能入大乘，故大悲者，于初即为重要也。《无尽慧经》云：“大德舍利弗，复次诸菩萨之大悲无尽也。何以故？为前导故。大德舍利弗，所谓譬诸气息内外动者，是人命之前导也。如是菩萨之大悲者，是正修大乘之前导也。”又《象头山经》亦云：“文殊师利，云何为诸菩萨进趣行？云何为处？文殊师利答曰：天子，诸菩萨进趣行者，大悲也。处者，有情也。”

【释义】因为大悲心的生起，即便发起为令一切众生出生死之决定誓愿，由此而入大乘。故大悲心者，在菩提道

上最初即显得极其重要。

子二、中之重要

【正文】如是虽曾一次发心而住者，若见有情数多，所作恶劣，菩萨学处极为难行，无有边际，历时长远，遂生怯弱，则堕于小乘。故大悲心者，非仅发一次，宜加修习，渐令增长，不顾自之苦乐，不厌利他，则速能圆满一切资粮。

【释义】菩萨在其艰难而又漫长的菩萨道上，必须依赖大悲心的支持，才能走完其全部历程，圆满福德、智慧资粮。故此大悲心，在菩萨行中也是极为重要。

子三、后之重要

【正文】诸佛得果，非如小乘住于寂灭，能尽虚空界利益有情，亦乃大悲之力。此若无者，则当同于声闻故也。譬如稼穡，初种、中水、后能成熟而为重要，故于佛果，亦初中后三，大悲为要。此具德月称论师之言也。漾那穷敦巴于阿底峡尊者请求教授，尊者诲曰：“舍世间心，修菩提心，此外无余。”格西敦巴笑曰不堪忍，仇人有苦则生欢喜，于中庸有苦多生弃舍。此中初者，是于意中有爱乐故，于彼有几许之珍爱，则对彼苦生起几许之不忍。中下珍爱，起小不忍，倘系极珍爱者，则虽有微苦，亦起大不忍矣。若见仇人有苦，非但不欲令离，且念其苦，愿后较彼尤甚，及莫脱离也。盖为不悦意之所致。彼复以不悦意之大小，于其感苦亦生尔许之欢喜。于中庸之苦，既无不忍，亦无欢喜者，以意悦、不悦皆无之所致也。如是修有情为亲，乃为发起悦意。而亲之究竟，厥唯母亲，故修知母、念恩、报恩三者，则能就悦意、爱惜之心。又于有情爱如一子之慈者，是前三之果，由此而生大悲焉。苦与乐之慈与悲，则不显现

因、果之决定。修此一切有情亲为属，是发心生起之因。乃月称阿闍黎：“此乃尊者出教授之心要。”当知是法之命脉。能得决定，亦唯此最难，须数数集忏，及阅《华严》等经论，以求坚固决定。如马鸣菩萨云：“佛之心宝贵，能圆菩提种，唯佛知斯要，余人莫能及。”

【释义】菩萨发心度化众生，以大悲故，不住涅槃，尽未来际利益众生。因此，大悲之心，是整个菩萨道上最有力、最长久的支柱。

癸二、诸余因果为彼之因果法，分二

子一、以知母至慈心成其因

子二、增上意乐及发心成其果。今初

【正文】总之，唯欲令离苦者，若数数思维彼有情苦虽亦能生，然令彼心易起及猛利坚固者，则先须于彼有情有悦意珍爱之相。（中略）如亲有苦则大德月（居士）、莲花戒阿闍黎所说也。

【释义】在七因果的修菩提心法中，大悲是其中的根本，其他几种只是大悲心的因果果。

先修知母、念恩、报恩三者，以成就对有情悦意、爱惜之心，由此发生慈心，又由慈心生起大悲。故从知母乃至慈心，是成就大悲之因。

子二、增上意乐及发心成其果

【正文】依前次第修习生起悲心，则于为利有情欲得成佛亦能生起，便已足矣。何故于彼中间，更加增上意乐耶？盖想有情得乐离苦之慈、悲无量（心），虽声闻、独觉亦有，然荷担于一切有情作乐除苦之担者，非大乘则无也。故须生起心力强胜之增上意乐，此从《海慧问经》中而知也。如是若欲生起度脱有情之心，当念我今如

此，即一有情之义利，亦不能圆满作到。非但此也，纵得二种阿罗汉位^⑤，亦仅能利益少数有情。所作义利，亦唯能成解脱而已。于一切种智，则不能安立。念此无边有情，满足彼等一切现前、究竟之义利，有谁能耶？如是思惟，则知唯佛有彼堪能，而发为利有情欲得佛位之心。

【释义】声闻、独觉也有慈悲利他之心，然而要能承担一切众生离苦得乐之重任者，则只有大乘人才有，然后在大悲之上更进一步生起强烈的利他之心。又思维惟佛才能圆满利益一切有情，由此而引发为利有情而希求成佛之菩提心。所以，强烈的利他之心和正式的大菩提心是大悲心的结果。

壬二、正修之次第，分三

癸一、修求利他之心

癸二、修求菩提之心

癸三、认定修果发心。初又分二

子一、修习此心发生之根本

子二、正发此心。初又分二

丑一、于有情修平等心

丑二、修一切悦意之相。今初

【正文】如前下、中士时所说前导等次第，于此亦当取而修之。其中若不先断除对于一类有情起贪，及对一类有情起瞋之分类，而修平等心者，则任随生起慈悲，仍有类别。若缘于无类，则不能生起^⑥。故当先修平等舍心也。此中复有愿诸有情修无贪瞋等烦恼之想，及自于有情远离憎爱心平等之二种，此取后者。修此舍心之次第，为易生故，先须于一未作利损之中庸者而为所缘，以除贪瞋

而修舍心。若于中庸修舍心已，次于亲友修平等舍心。于亲友心若不平等，则或以贪瞋分类，或贪有大小，而不能平等。于亲友若平等，当于仇怨修平等心，于彼若不平等，则视不顺之一边而起瞋焉。于仇怨平等已，则于一切有情而修平等心。此复有二：就有情方面想，一切众生同是欣乐而不欲苦，若于一类认为亲友而作饶益，于一类认为疏远而为损恼，或不饶益，不应理也。就自己方面想，从无始来于生死中，任何有情，不曾百次作我亲眷者不可得。如此应于谁生爱，而于谁起憎耶？此《修次第（中编）》所说也。又若于亲生爱者，如《胜月女问经》云：“我昔曾经杀汝等，我亦曾被汝等截，彼此一切是仇杀，汝等何为起贪心。”如前所说无定之过^⑤，思一切亲怨速疾转变之理，即以此而遮止憎爱。然此须执为亲怨之差别所依，不须遮怨亲之心，以作怨亲之因相，而灭贪瞋分类也。

【释义】以七因果法修发菩提心，先应修利他之心，此利他心，实质上是对慈、悲、喜、舍四无量心的扩展和深化。修此四心，又先修平等舍心，建立对一切有情的平等心态，为修利益一切有情之心铺平道路。

丑二、修一切悦意之相，分三

寅一、知母

寅二、念恩

寅三、报恩。今初

【正文】以轮回无始故，我之生亦无始。生死相续，于轮回中当无不受之身，及未受生之地。而未成母等亲者，亦所必无。此经中言也。此复非但昔曾作母，即于未来亦当为母。如是思已，则于为我之母一事当求坚固决定。此心若生，则念恩等亦易引发，此若不生，则念恩等心无由生起矣。

【释义】修一切悦意之相，即是对一切有情修欢喜心，从此知母开始。无始生死以来，我在轮回中舍生受生，所以一切众生都曾做过我的母亲，或者还要继续做我的母亲。

寅二、念恩

【正文】修一切有情为母之后，倘先依于此世之母而修，较易生起。当如博多瓦所说而修之：于己前想一明显之母亲相，作是思惟。不但今时，即无始时来，彼亦为我作过母亲已超数量，应多次思之。如是作母时，为我救护一切损害，成为一切利乐。别^⑤想于今世，初于胎中时常摄护，及产生后，胎毛未干，即抱依于暖肉。以十指玩弄，以乳酪喂哺，以口饲食而拭涕，以手指揩擦其不净，种种方便养畜而无厌倦。复于饥时与食，渴时与饮，寒时与以衣服，贫时给诸自不忍用之财。然此资具亦非易得，乃合^⑥诸罪苦、恶名、艰辛求获者以与也。若子有病苦时，思惟子死宁己死、子病宁己病等，出自真诚愿以身代。并以加行而为除灭苦厄之方便^⑦。总之，随自智慧为作利乐、遣除苦恼等之事实专一修之。以如是修习，则非仅空言，当得生起念恩之心。次于父等诸余亲识^⑧，及诸中庸，乃至仇怨，如其次第，皆修知母。既于亲眷、中庸、怨家皆想为母，于一切众生亦修知母以为前导，次第渐广而修习焉。

【释义】思念母亲慈爱、抚育之恩，是人之常情，故于知母之后修习念恩，也顺理成章。

寅三、报恩

【正文】如是唯以生死流转而不相识耳。倘将彼受苦而无救护之诸母弃舍不顾，仅谋自己之解脱者，忍心无愧，岂有更甚于此

者哉？《弟子书》云：“亲人生死大海中，分明如堕深流内，生死不识而弃彼，但自解脱无此耻。”如是舍有恩者，在下等人犹不应为，与我之理如何相顺？如是思已，当负报恩之担也。若尔，当以如何报恩耶？诸母亦能自得世间富乐，然彼一切无不欺诳^⑤，如我先为烦恼魔所伤损，于彼猛利^⑥伤痕，擦以盐硝，以其自性是苦，仍复加生种种之苦。若以慈心报恩，当将彼等安立于解脱涅槃之乐，须如此而报恩也。总之，如自母亲，不住正念，疯狂目盲，而无引导，步步颠蹶，趋赴于可怖之险巖^⑦而行。彼母若不望其子救而望谁耶？若彼子亦不来将母脱怖，而须谁来度脱耶？于彼如是已作母亲之诸有情，为烦恼魔挠^⑧，心不正住，于其自心不得自在，有若疯颠，又无能现上、决定善道之眼，亦无引导之师，刹那刹那，皆为恶行之所损坏，胡乱奔驰，见其于总之生死、别为恶趣之险处而行。彼母亦须希其子，其子亦应来出其母。如是思已，当以决定拔出生死为报其恩。《集学论》云：“烦恼疯痴盲，于多险巖中，步步颠蹶走，自他常忧事，诸众生同苦。”由是观已，虽是说为寻觅他过为不应理，见一切功德执为希有，然于此亦可合于苦恼之理也^⑨。

【释义】“知恩报恩”故在念恩之后修习报恩之心。在诸报恩之中，追求世间富乐，尽人皆知，惟有引导有恩之诸众生脱生死苦，获得涅槃，才是报恩中之稀有者。

又以欢喜之报恩心，而修习慈悲之利他心，最易生起。故在慈心之前，先修知母、念恩、报恩各项内容。

子二，正发此心，分三

丑一、修慈

丑二、修悲

丑三、修增上意乐。今初

【正文】慈之所缘，为未具乐之有情。行相者，谓念彼云何当得乐，具彼得乐，又当为作得乐因也。胜利者，《三昧王经》云：“俱胝由他频婆罗^⑤佛刹，尽其供养众多无数量，于诸胜生^⑥以彼常供养，犹其不及慈心数与分^⑦。”谓较彼之供物极其广大，而于究竟之田^⑧，常时行供养，其福尤大。《文殊庄严刹土经》云：“于东北隅有自在王佛，世界名曰千庄严。如兹当入灭尽定之乐，诸有情亦具是乐，于彼世界经百千俱胝岁修行梵行者，若于此土下至于弹指顷，缘一切有情发起慈心，较前之福犹为甚多，况昼夜而住。”《宝鬘论》亦云：“每日三时中，施食三百罐，不及须臾顷，慈获福一分。天人当起慈^⑨，彼等亦守护，意乐及多乐，毒械不能损。无力^⑩获大利，当生梵世间，设未成解脱，亦得慈八德^⑪。”若有慈者，人天起慈，任运归仰。佛亦以彼慈力败彼魔军，故成最胜守护^⑫等也。修慈之次第者，先亲、次中、复于怨仇而为修习，次于一切有情如次而修之。修习方便者，若数数思惟有情苦苦之理，其悲便起。念诸有情缺乏有漏、无漏之乐，如是数数思惟。若修此者，欲与乐心^⑬任运而起。此复以种种乐而为作意，于诸有情而施与之。

【释义】有了知恩报恩的心理基础后，修习使苦中的有情获得快乐的慈心，也必然容易生起。

丑二、修悲

【正文】悲所缘者，谓以三苦随其何类具苦之有情也。行相者，想其离苦，及愿其离，我当作离苦也。修之次第者，初亲、次中、后怨，次于十方一切有情而修习也。如是等舍慈悲各各差别之境，如次而修者，是莲花戒阿闍梨随顺《对法经》^⑭而作也，最为扼要。若不各各分别，初即总缘而修，虽能相似生起，然一一而思，则现观任何亦未生起。若于一一由意变之领纳^⑮，如前所说而出生已，渐为增多，后缘总而修习，则随缘总别，皆清净而生故耳。修习法者，

思惟是母所成之诸有情，堕于有海，如何领受总别之苦^⑨等而思之。若已释竟。悲生起之量者，《修次第（首编）》云：“随于何时，犹如最悦意之儿，身不安乐。于一切有情亦决定欲令离苦之悲心成，任运随转，如本性而转。尔时是彼圆满，得大悲名。”谓于最极心爱幼儿之痛苦，其母生几许之悲悯，以彼几许为心量，于一切有情任运起悲者，说为具足大悲相也。慈生之量，例此当知。

【释义】在慈之后，修习大悲。此悲心非通常之悲，而是见到一切有情有苦，任运生起令其离苦之心。悲心生起之程度，犹如母亲对其最极心爱之幼儿有苦，而欲令其离苦之心态。此即大悲心。

丑三、修增上意乐

【正文】如是修慈悲之后，思念慨叹，我最爱乐悦意之诸有情，如是乐乏苦逼，当如何而令其得乐离苦耶？荷负度脱彼等之担，下至言谈，亦当修心也。此于报恩时，虽亦稍起，然于此所说，谓有欲令得乐离苦之慈悲，尚嫌不足，于有情念以我为作利乐之意乐，须生慈悲能引起故也。彼等亦非仅于正座时修，即座后等之一切威仪中，皆为忆念相续而修。此《修次第（中编）》所说也。

【释义】此增上意乐，即是在慈悲利他的心理基础之上，进一步强化利他意识。

癸二、修求菩提之心

【正文】依如前所说之次第修已，若见利他，须得菩提，虽亦是生起欲得之心，然尔许不足。如前于皈依时所说，从思身语意业^⑩诸功德门中，先当增长信心，次以信心为欲所依，于彼等功德，起诚心欲得，于自义利亦非得种智^⑪而不可，以引生决定也。

【释义】无论是从自利，还是从利他方面来说，都非得佛果不可。由此而引生决定求证无上菩提之心。

癸三、认定修果发心

【正文】其总相^⑧，如《现观庄严论》：“发心为利他，希正等菩提。”差别者^⑨，随顺《华严经》义，《入行论》云：“如何知差别？如欲行及行，善巧于此二，如次知差别。”谓愿、行二种也。于此虽显现多种不同，然念为利有情愿成佛之心者，是谓愿心。彼已受戒后，心依戒住而犹发心，是谓行心。如《修次第（初编）》所说也。

【释义】修果发心，即为求证佛果而发心，此是发心总相，亦即总义。

辛二、依寂天菩萨教授而修，分三

壬一、思维自他换否之功过

壬二、若能修习则彼心发生

壬三、修习自他相换之次第。今初

【正文】《入行论》云：“虽有于自他，欲速为救护，于自他当换，是即密妙行。”又云：“尽世间安乐，从愿他乐生，尽世间苦恼，由欲我乐生。愚人作自利，能仁为利他，依此二差别，何须复多说。我乐与他苦，若不正相换，即不能成佛，亦无世间乐。”谓我爱执者，是一切衰损^⑩之门，爱执他者，为一切圆满之处，当思惟之。

【释义】自他相换，是修习发菩提心的另一种方法，即是将爱执自换成爱执他。爱执自身者，即可生起世间各种苦恼；爱执于他，便能成就世、出世间一切利益。故应修习自他相换。

壬二、若能修习则彼心发生

【正文】如昔为我之仇，若闻其名，便生憎畏。后和^⑧为友，倘复无彼，反生大不悦豫。故修心之后，则将自作他，视他如己之心亦能生起也。《入行论》云：“难中不应退，以此修习力，闻名生怖者，无彼反不悦。”又云：“置我身为他，如是无所难。”设作是念：他身实非我身，将他作自之心如何可生起耶？谓如此身，亦是父母精血所成，是亦他之身分。以往昔串习增上^⑨，生起我执。若于他身修如己之爱执，亦能生起。彼论云：“以是乃他人，精血滴所成，由汝执为我，如是于他修。”如是于胜利、遇患善思惟者，由至诚修习，生起勇悍，若能修习，则能生起。如是见已，当修习之。

【释义】自他相换之心，若能修习，必然生起。因为“执我”、“执他”，只是长期以来所养成的不同的心理习惯所造成的。

壬三、修习自他相换之次第，分二

癸一、除其障碍

癸二、正明修法。今初

【正文】言自他换，或说将自作他、将他作自者，非谓于他想是我，于彼眼等想是我所。谓换爱执自及弃舍他之位置也。生起于他如自而爱执，于自如他而弃舍之心也。是故说我乐与他苦换者，亦谓于自爱执见如怨仇，又殷殷而作之自乐，于他爱执见为功德、又弃舍他之苦已，为除彼苦殷殷而作。总之，即不顾自乐，于除他苦之事而行也。于修彼心，有其二障：自他苦乐之依自他二身，犹青黄各各类别而执之。由是于彼所依之苦乐，亦念此是我者，或行或除；此是他者，念已而弃。彼之对治，谓自他体性，无可分别，彼此相待，于我亦生他心，于他亦起我心，如彼山、此山也。譬之彼山，于此处虽起彼山之心，若到彼山，则生此山之心也。故不同青

色，任看待于谁，亦唯生青色之心，不起余色之心也。《集学论》云：“修自他平等，菩提心坚固，唯自他看待，虚妄如彼此。居中自非彼，观谁而成此？本性自不成，观谁而成他？”谓唯是看待其所待而建立，无以自性而成也。

又除念他之苦无损于我、不为除彼而励之碍者。谓若如是者，则不应恐老时苦，于壮时集财，以老之苦于壮无损故。如是则手亦不应除足之苦，是他故也。此说是略为举例，如上午、下午等，亦如是加之。设想老壮是一相续，手足是一集聚，不同自他之二也。相续与集聚，唯是于多刹那，及多集聚而施設，无自己单独之本体，自我、他我亦须于彼相续集聚而施設，以唯自他相待之建立，无有本体也。虽然，是以无始串习爱执之增上，自苦生时不能堪忍。故于他若修爱执，则于他之苦亦生不忍焉。

【释义】修习自他相换，即是要交换爱执自与弃舍他的位置。修习此法，有二种心理障碍：一者，执着自他苦乐所依各别自体，各不相干；二者，认为他人之苦于我无损。如此二障，应善巧思维而予以消除。

癸二、正明修法

【正文】由我贪增上，以我爱执持，从无始生死直至于今，生起种种不可欲乐^⑧。虽欲作一自利圆满，执自利为主要，以行非方便^⑨故，虽经无数劫，自他义利皆悉无成。非但不成而已，且纯为苦所逼迫。若将自利之心，换而为他，则早已成佛，自他义利，一切圆满无疑矣。以不如是故，劳而无益，空过时也，今乃了知第一怨仇，即此我爱执持，依念正知多为励力，未生勿生，生莫相续而住，是念坚定坚固，多次修之。如是数数思惟爱他之胜利，生起勇决。弃舍他心，未生不生，生莫久续。于他珍惜爱乐悦意，从如何能生之门，如昔于自爱执，应当生起于他爱执之心也。阿底峡尊者云：“不知

修习慈悲之菩萨，唯藏人知之。”若然，如何作耶？谓须从初次第而学^⑤也。朗日汤巴云：“霞婆巴与我二人，有人方便十八，与马方便一，共十九。人方便者^⑥，谓于最胜菩提发心已，任何所作，悉于有情义利而学者是。马方便者^⑦，菩提心未生不生，已生不住，不容增长，是我爱执。背弃于此，何能损害而净修；朝向有情，何能饶益而修习者是。”康隆巴云：“以我等舍弃有情，所以有情亦于我等如是作也。”大乘根本立与不立，大乘之数入与未入，一切归于此。于一切时中观察此心如何生起，若生者善，若其未生莫如是住，依止示彼之善知识，与如是修心之伴常为共住。闻如是开示之经论；于彼之因集积资粮、净除业障。自若亦如是修心，决定投播如是完全种子，事业非小，理应欢喜。如阿底峡尊者云：“大乘法门欲趣入，能除黑暗灭热恼，犹如日月菩提心，经劫励力生亦可。”

【释义】通过对自他换否之利益、过患思维之后，对于我爱执，未生勿生，生莫相续；对爱执他之心，未生令生，已生令增长。

庚二、此心发生之量

【正文】前已释竟，应当了知。

【释义】法尊法师在《广论》附注中云：“菩提心量，即由修如是大悲力故，立誓拔济一切有情，愿求无上正等菩提，以为自性菩提之心，不须策励而得生起。”详阅“悲心生量”者。

庚三、以轨则受法，分三

辛一、未得令得

辛二、得已守护不失

辛三、犯已还净法。今初(略)

辛二、得已守护不失,分二

壬一、修学于此世发心不坏之因

壬二、修学于他生亦不离菩提心之因。初又分四

癸一、修学为猛利增长发心故念其胜利

癸二、修学正为增长发心故于六次发心

癸三、修学不舍有情

癸四、修学积集福智资粮。今初

【正文】或阅经藏,或从师闻,思惟菩提心之胜利。如《华严经》中广说,必须阅之。彼中如前所引,谓如一切佛法之种子。又谓摄一切菩萨行,及一切愿故,犹如略示^④。此谓广说支分虽有无边,于略示中一切摄皆。彼之略示,是如彼之总聚^⑤,谓摄菩萨一切道扼要之总聚也。

【释义】发菩提心之利益甚多,首先表现在,它是成佛之种子,整个菩萨道的总纲。

【正文】《菩萨地》所说彼之胜利,是愿心胜利。彼说最初发心坚固菩萨有二胜利:谓成胜福田,及摄持无恼害福。初者,如说当成世间人天所应礼敬。谓发心无间,即成一切有情功德之处。又如说云:“发心无间,从种姓门,即能映蔽诸大罗汉。”谓成无上也。又如说云:“虽作少福,亦能出生无量果故。为胜福田,及为一切世间所依止,犹如大地。”谓如一切众生之父母也。次摄持无害者,常为两倍转轮圣王之守护神所护,虽在睡眠迷闷放逸之时,诸常住药叉,或诸非人^⑥,不能扰害,诸能息灭疾疫传染病之密咒^⑦、明咒^⑧,虽在他有情无有效验,至菩萨手犹能应验,况诸验者。以是显示虽消灾等业^⑨,若发心坚固,则易效验。于诸共同之成就^⑩,亦因有此

愿心则速成也。随所住处,恐怖、饥馑、非人等灾,诸未生者即不生等。

【释义】此说发菩提心者,成就最胜福田及无恼害福。

【正文】舍命之后,损恼亦少,且无诸病。具足忍辱柔和,能忍他害,而不害他等。又复恶趣难生,虽生恶趣亦速解脱,于彼亦仅受微苦。并依此缘极厌生死,于诸有情而起悲愍。由菩提心所获之福,设有形色,尽虚空界亦难容受。以财供佛未足少分。《德施所问经》云:“菩提心之福,假使有形体,空界遍充满,犹复有盈余。纵尽恒沙数,诸佛刹中人,满盛诸珍宝,奉献世间尊。若有以合掌,心礼于菩提^⑧,此供养殊胜,彼无有边际。”阿底峡尊者绕金刚座^⑨而行,曾思如何作速得圆满菩提。诸小形像,悉皆起立,问诸大者云:“欲速成佛,当于何学?”答曰:“当于菩提心而学也。”又于道场上虚中有一老母,幼者问之,亦如前答。尊者闻已,于菩提心大生决定云尔。

【释义】发菩提心者舍生后,能速得解脱诸苦厄。

【正文】如是摄大乘诸教授之关要,一切成就之大藏,超出二乘之大乘别法,于诸佛子广大行劝勉之最胜依者,当知是菩提心也。于修习彼当增勇悍,如患渴者忽闻水名。应于多劫中,以希有智,最极微细观察诸道,知唯此为成佛最胜之方便,佛及菩萨所见故也。《入行论》云:“于多劫中极观察,诸佛见此有胜利。”

【释义】这是总结发菩提心之功德:修菩提心,即是成佛最妙的方法。

癸二、修学正为增长发心故于六次发心,分二

子一、修学不舍已发之愿心

子二、修学增长。今初

【正文】如是既请佛菩萨善知识为作证明，于彼等前，为未得度有情发令度脱等誓后，若见有情数量众多，久复造恶，须于多劫励力，历时久远，况二资粮^⑧无边难行，皆须修学。以此为缘生起怯弱，而置发心之担，则较别解脱戒之他胜^⑨，其罪尤重。此《摄抉择分》中所言也。倘舍誓受之心，须于恶趣长夜流转。此《入行论》中说也。又云：“如盲于粪聚，如何而得宝，如是何幸遇，我发菩提心！”当念我得此者，甚为希有，于一切中不应舍离。缘念于彼，一刹那顷亦不放弃之誓愿，应多修习。

【释义】若退失菩提心者，罪过甚重。故应对已发之菩提心，应该感到稀有、庆幸！应多修习。

子二、修学增长

【正文】如是仅不弃舍犹为不足，须于昼三次、夜三次以大勤勇，令其增长。此复如上所说之仪轨，若能广修，当如彼作。若其未能，则于福田^⑩观想明了，献供养已修慈悲等，当六次受持也。此之仪轨者，即：“诸佛正法菩萨僧，直至菩提我皈依，以我所修诸善根，为利有情愿成佛。”每次三返也。

【释义】为了增长已发之愿心，每天至少应按“略仪”六次修习发心。

癸三、修学不舍有情

【正文】须知弃舍有情之心量如何，如依作不应理^⑪等因缘，便起是念：从此任何时中，亦不作此义利^⑫也。

【释义】修学不舍有情者，即是在任何条件下，也不起

“不做利益有情之事”的念头。

癸四、修学积集福智资粮

【正文】以仪轨受愿心已，于日日中当于增长菩提心之因，供养三宝等，积集资粮而努力焉。

【释义】为了积集资粮，应当恒常修习供养三宝、父母、师长，及布施有情等。

壬二、修学于他生亦不离菩提心之因，分二

癸一、修学远离能坏之四黑法

癸二、修学受持不坏之四白法

【正文】四黑法者，一谓于和尚、阇黎^⑧尊长福田而作欺诳。欺诳境中，和尚、阇黎易知。尊长者，谓欲作饶益人。福田者，前所不属之具德者^⑨也。于彼等前为作何事而成黑法耶？谓于彼等随于何境，心虽了知故作欺诈，即成黑法。而非妄之诋诳者，如下当说，此中须以虚妄而欺诳之。《集学论》云：“断诸黑法，是为白法。”此之对治，是四白法之第一也。二令他于无悔处生悔。谓他修善无悔之补特伽罗，于彼所作之事，以令悔之意乐，于无悔处令生悔也。于此二中，能不能诋，及生不生悔皆同。三诽谤安住大乘之有情。谓于菩提发心现前，具足律仪^⑩之人，于彼所作之事，以瞋心发起而说不雅之恶言。对于境说者，谓了解其义之人也。生此甚易，而过患亦极重，前已略说。复次，苦于菩萨生轻毁心，尽彼劫中而彼菩萨须住地狱^⑪。除谤菩萨，余任何业，皆不能将菩萨堕于恶趣，此《最极寂静决定神变经》所说也。《摄抉择分》中亦云：“未得记之菩萨，若于记菩萨忿恚诋毁，随起几许恚心，须于彼许劫中，复从初始修行地道。”是故于一切中须灭瞋恚。设若生起，无间而忏，于其

防护，亦须励力。即彼论^⑧所说也。四随行谄诤无正真心。其境者，谓他有情俱可。于彼如何作者，谓行谄诤。其中谄诤者，如以升称为骗等。诤者，如无功德诈现为有。谄者，于自作罪方便不显。此《集论》中说也。

【释义】修学于后世也不离菩提心之因有二：即离四黑法，修四白法。离四黑法者，即是离后世能坏发心之因。

癸二、修学受持不坏之四白法

【正文】即反四黑法也。其中一白法之境者，即一切有情也。所作者，于彼设遇丧命因缘，下至戏笑，断故知妄说。若如是作，即自能于和尚、闍黎等增上境^⑨不生欺妄也。第二白法之境者，谓一切有情。所作者，于彼无谄诤，以正直心而住。此是第四黑法之对治也。第三白法之境者，谓一切菩萨。所作者，起同大师之想，随于四方赞其实德。夏惹瓦云：“我等虽作微少之善，然无增上之相，而坏尽之相则甚多。于菩萨及法侣，以瞋恚轻蔑，互生疮疤，而坏尽也。”以是若能将此及于菩萨前所生之疮疤断之，则《集学论》中所说之依于补特伽罗而起之损失，将俱不生。以不知菩萨于何有故，应如《迦叶问经》“于诸有情，生大师想”。是修净相，以作增上云耳。又护功德，是谓听者至时，非不往四方称赞而成过失也。此为第三黑法之对治。第四白法之境者，自所成熟之有情也^⑩。所作者，令不乐小乘，执持圆满菩提也。此亦就自己说，须将所化之机安立于圆满菩提。若所化之机不生圆满菩提之意乐，则不成罪，以不能成办故耳。以此断第二黑法。若有至心将他安立于一切安乐之究竟欲乐，则虽仅令他发生少不乐之追悔，及令不乐之加行^⑪，必不为也。

【释义】四白法，即是四黑法之正对治。修此四白法，

即能在后世中令菩提心相续不断，乃至增长。

【正文】能如是，则必不失菩提心。《师子问经》云：“累生于菩提，心于梦不舍，况于未睡时，不须说何成^④？佛告曰：或村或城邑，随其所住处，正入于菩提，以是心不舍。”复次，《文殊庄严刹土经》云：“断除我慢、嫉妒、悭吝，及见他富饶意生欢喜，若具此四，不舍所愿。”又《宝积经》云：“若于一切威仪中修菩提心，及随作何善之先修菩提心，则于他生亦不离此宝贵之心。如是于一切中而为观察。”等，显然而说也。

【释义】若能远四黑法，修四白法，则于后世必不离菩提心。还应断除我慢、嫉妒、悭吝，并随喜他人富饶，及在一切威仪中或作善之先，修习菩提心，则有助于令菩提心宝坚固。

辛三、犯已还净法

【正文】除不舍愿心，及心舍有情二者之外，若违诸所学，乃至未具菩提戒^⑤之间，虽无菩萨之堕罪。然以有违誓受之学处，故成恶行，当以四力^⑥而忏之。

【释义】若舍愿心及有情，则退失菩提心，应当重受；倘行四黑法及违六次发心，则应依四力忏悔清净。

己三、发心已学行之法，分三

庚一、发心已于学处须修学之相

庚二、释方便与慧随学一分不能成佛

庚三、正释于学处修学之次第。今初

【正文】如是发心已，于施等学处不能修学，彼亦如前所引《慈

氏解脱经》所说，虽亦有大胜利，然若不于菩萨学处修行心要，则定不能成佛，故于行当学也。《三昧王经》云：“以是当以修于心要也。何以故？童子，若以修于心要，则得无上正等菩提不难故也。”又《修次（初编）》亦云：“如是发心菩萨，知自未调伏不能调伏于他已，自于修布施等极作加行^⑩，以无修行则不得菩提也。”修者谓受戒已，于彼学处而修学是也。

【释义】发菩提心已，应受菩萨戒，然后修学布施等学处。

庚二、(略)

庚三、正释于学处修学之次第，分二

辛一、总于大乘修学法

辛二、别于金刚乘修学法。初又分三

壬一、于菩萨学处求学

壬二、学已受菩萨戒

壬三、受已修学之法如何。今初

【正文】虽调伏律^⑪与密宗戒二者，于未受各各律仪之前，不可听其诸学处，然此菩萨学处则不同焉。先知诸所应学而净修其因已，若能勇悍执持^⑫，乃传其律仪，以是先须知诸学处，以作意所缘境^⑬，于彼至诚修极欲学而得律仪者，则甚坚固。斯为善方便矣。

【释义】受菩萨戒之前，应先了解其内容，于诸学处修欲学之心，然后受戒。

壬二、学已受菩萨戒

【正文】《戒品释》^⑭中曾将初如何受戒之规，次彼无间于根本

堕罪及诸恶作防守方法,并违还出之规律^⑩等,广抉择已。于受戒之先,决须观览彼释而知之。

【释义】在受菩萨戒之先,应从《菩萨戒品释》中将受戒规则、防护犯戒之方法及忏悔的仪规等了解清楚。

壬三、受已修学之法如何,分三

癸一、依何学处

癸二、诸学摄于彼

癸三、修学之次第如何。今初

【正文】菩萨所依学处,明断分之,虽无边际,若以类摄,可于六度摄菩萨道一切学处。六度者,是摄菩萨道一切关要之大总聚^⑪也。

【释义】六度摄菩萨道一切学处。

癸二(略)

癸三、修学之次第如何,分二

子一、行者总修学法

子二、别于后二度修学法。初又分二

丑一、学行六度成熟自佛法(略)

丑二、学行四摄成熟他有情

【正文】一、布施者,如前说波罗蜜多学处^⑫时所说。二、爱语者,于所化机,宣说诸波罗蜜多。三、利行者,于如是宣说诸义,令其起行,或令正受。四、同事者,诸余安立于何义利^⑬,而自住于彼,与彼相顺修学也。《庄严经论》:“施同^⑭、示彼、令受持,自亦随之之诸义,是即许为爱悦语,及为利行并同事。”何故于四摄而决定耶?为令徒眷于善修行,故于摄受中,首须令彼欢喜,此亦必待以财施

已,于身饶益而后欢喜。如是喜已,为令入道,先须令彼知如何行,故亦须以爱语而为说法。由弃舍不知^⑤及疑惑已,为令无倒受持义故。若如是知已,以利行而令受善。苟自不修,于他教诫行止,须如是作者,彼即诘云:汝且未行,何故教他?汝今犹须为他所教也,即不受教。若自^⑥修者,彼即念云:今我所行之善,彼自亦住彼行,若修此者,于我成就利益安乐。以是而新^⑦进修。诸已修者,亦坚固不退。故于彼中须同事也。此是诸佛说为成办一切所化诸义利之微妙方便,故诸摄受徒眷者,须依于此。颂曰:“诸摄徒眷者,于此当善依,成办诸义利,善方便极善。”

【释义】为了摄化有情,令修佛道,而安立四摄。

【正文】彼等于定、动中,云何修习之法者,如阿底峡尊者云:“菩萨广大行,六波罗蜜等,出定之瑜伽,坚修资粮道。”受菩萨戒之初业菩萨,住资粮道者,无论定动所作,不越六度。六度有于定中修,有于后得中^⑧修习,谓静虑体奢摩他,及慧体毗婆舍那,于定中修。前三度,及静虑、般若之少分^⑨,于后得中修。精进者,通于定、动之二。忍之一分,于甚深法决定思惟者,亦于定中修也。阿底峡尊者云:“于出定诸时,如幻等八喻,观诸法而修,定后修分别,学方便为主^⑩,于诸等引时,止、观分平等,常应相续修。”如是希有难行,诸未修习闻之心生忧恼者,当知诸菩萨于最初亦未能受持,但由渐修为愿求之境,后则不待努力,任运而转,故于修习,最为切要。若见不能实行,即弃舍彼等净心之修习,则于清净之道极为迟缓。《无边功德赞》云:“若有闻已亦于世间生损害,然汝自亦长时未能身受行,诸行以汝串习后时成任运,故诸功德若不修义难增长。”是故诸受菩萨戒者,无不学行之方便^⑪。诸未以仪轨^⑫受持行心者,亦当励力修欲学心。若于所行增长勇悍而受律仪者,极为坚固^⑬,故应勉焉。已释上士道

次第中净修愿心及于菩萨行总修学之道次第竟。

【释义】六度的修习，不出定、散二途。菩萨道广大而难行，但也应不断勉励，渐渐增进，才能成就圆满之功德。

子二、别于后二度修学法，分四

丑一、止观自性

丑二、学止法

丑三、学观法

丑四、学双运法。今初

【正文】经说三乘一切功德皆是止观之果，大小乘一切三摩地皆于止观中摄。所言止者，谓内正住已，即于如是善思惟法，作意^⑧思惟，令此作意内心相续，如是正行多安住故，起身轻安及心轻安，是名为止。总之，轻安所持，于善所缘心一境性之定，即止自性。观自性者，经说彼由获得身心轻安为所依故，舍离心相^⑨，即于如是善思惟法，内三摩地所行影像，观察胜解^⑩。即于如是胜三摩地所行影像所知义中，能正思择^⑪，最极思择^⑫，周遍寻思，周遍伺察，若忍、若乐、若觉、若见、若观，是名为观。总谓安住止中，由观察所缘之力，引生轻安所持之观慧，即观自性。《庄严经论》云：“正住为所依，心安住于心^⑬，及善思择法，应知是止观。”

【释义】若欲修道解脱，乃至成佛，必须特别注重修习止观，故于六度中特地另行介绍止、观修法。止者，即心专注于善所缘之境而生起轻安。观者，在修止成功的基础上，进而观察所缘境之空性而生起智慧。

【正文】止、观必须俱修，如夜间观画，须灯明亮，复无风动，方能明了见诸色相。随缺其一便不明显，如观甚深空性，亦须无倒了

解真实之慧，及随欲安住之止，方能明了见真实义。《月灯经》云：“由止力无动，由观故如山^④。”

【释义】止、观各别修成之后，二者必须双修，才能明了见真实之义。

丑二、学止法，分二

寅一、修止法

寅二、修止量。初又分二

卯一、加行

卯二、正行。今初

【正文】《入行论》云：“当知具止观，能摧诸烦恼，故应先求止，不贪世修成。”故当先求修止。复应先具备修止资粮，如《庄严经论》云：“具慧修行境，谓易得、善处，善地及善友，瑜伽安乐具。”易得谓易得衣食等顺缘。善处谓无猛兽、怨魔等恼害。善地谓不引生疾病。善友谓具如法良友。瑜伽安乐具谓远离喧闹。是谓随顺处所。修止之人，复须少欲，不求众多上妙饮食等，略有粗劣便能知足。复不营商谋利，弃舍医卜等杂务，及与他人往还之因缘。严持所受净戒。思惟诸欲过患与无常等理，具备如是止资粮已，于安乐座端身正坐，足结跏趺，双手定印，先调息等。如是所说加行六法，及下士、中士法皆应先修。尤应善修大菩提心。

【释义】修止之资粮，即加行六法：(1)选择适当之处所；(2)少欲；(3)知足；(4)断诸杂务；(5)持戒；(6)思维五欲过患及无常之理。

卯二、正行，分二

辰一、明住心之所缘

辰二、明如何修住心。初又分二

巳一、总明所缘。(略)

巳二、此处所缘

【正文】《三摩地王经》云：“佛身如金色，相好最端严，菩萨应缘彼，心转修正定。”由缘佛身持心，即是念佛生广大福。若佛身相明了坚固，可作礼拜、供养、发愿、忏悔等修集资粮，净治罪障之田，临命终时不失念佛。若修密法，尤与修天瑜伽^④相顺，利益极多，故当以佛身作所缘境也。此所缘境，复有二取法：谓由心新想，及于原有佛像想令明显。前者益大，后者通显密乘。今如后修，先当求一庄严佛像，若绘若铸，数数观察善取其相，作意^⑤思惟，令心中现。此复当作真佛身想，不应作铸绘之像想。唯当于一所缘令心坚住，不可改换众多异类所缘。先令身相粗分略为明显，即应专一而修。尔时若观黄色现为红色，欲观坐相现为立相，欲修一尊现为多尊，则不可随转，唯应于一根本所缘令心不动。圣勇师云：“应于一所缘，坚固其意志，若转多所缘，意为烦恼扰。”以是作意所修身相时，只要有粗分于心现起，即是获得所缘境，当缘彼而修也。

【释义】为了与修密宗之本尊法相随顺，作者在此特地介绍了以佛像作为所缘境而修止。

辰二、明如何修住心

【正文】(上略)第三心住三摩地时，掉举、沉没是过失。对治此过，当修正知。由正知力，观察沉掉，为生未生，见沉掉生，上者迎头遮止，中者才生寻灭，下者亦须生已不久即当断除。如是沉掉二法，为修清净三摩地之主要障碍。如云：“于明了分沉没为障，于专住分掉举为障，故当了知沉掉为修清净三摩地之主要障碍。”

【释义】在正式修禅定时，掉举、沉没是其过失，应以敏

锐的观察力而了知之，并予以断除。

【正文】故当善知沉没、掉举、昏沉之行相。其中昏沉，《俱舍》、《集论》皆说所缘不明了、身心粗重为相，是痴分摄。沉没有粗、细二分^④：粗者，令心黑暗，或于所缘虽未散动，然失明了之力，但澄净而已。微细沉没，谓有明、净二分^④，而于所缘无定解力，略为低缓。不应误解沉没、昏沉为一事，昏沉虽不向余境流散，而俱无明、净二分。沉没则有净分而无明分。如云：“沉没谓于所缘，心力放缓，不能明了缘取所缘。虽有净分而无明了取境之力，即成沉没。”又云：“有说，心不向余境流散，俱无明、净之昏沉为沉没者，不应正理。”由此亦可了知昏沉之相。沉没从昏沉生，有善、无记二性。昏沉是痴分，是不善性或有覆无记性。如是沉没起时，若相微薄，仅起少次，则可策心^⑤坚持所缘而修。若沉没厚，或数数起，则应暂置所修法而修对治。其对治法，如《中观心论》云：“退弱^⑥应宽广，修广大所缘。”又云：“退弱应策举，观精进胜利。”退弱沉没之因，谓心太向内摄，或由放缓取境之力，心渐低降，或由睡眠昏沉等因，心觉黑暗。初之对治，当以观慧观察所缘令心广大。第二对治^⑦，应当思惟三宝功德、菩提心之胜利、人生义大等功德，令心策举。第三对治，亦应令心策举，及作意日光等光明相，或以水洗面，或经行等。

【释义】沉没是一种细的昏沉，也有粗细二种类型，应善加辨别，分别加以对治。

【正文】掉举者，若心将现亲友等可意境，即是微细掉举。若忽生贪相，即粗分掉举。《集论》云：“云何掉举？净相随转，贪分所摄心不静相，障止为业。”微细掉举之对治，谓心于境将流动时，即应遮止，系于所缘。粗分掉举之对治，谓生已即当了知，摄录其心

令住所缘。若此不能治者，则应暂停所修法，思惟无常及恶趣苦等，收摄其心。待掉举灭已，复修前事。又《速道论》云：“沉掉之对治，当修风心与虚空相合之教授，及强断掉举之教授。”初者，谓想自身脐间有一白点量如雀卵，从顶踊出，与空相合，即于彼上令安住。第二，谓一呼一吸为一息，于五息中持心不散而修。次修十息、十五息、二十五息等，渐渐增长，持心不散，或想上风白色，由鼻孔入，渐向下压。下风黄色渐向上提，于脐间相合，修瓶相风^④。

【释义】掉举是修止的主要障碍之一，应根据其表现之轻重而分别予以对治。

【正文】仅能了解沉掉之义犹非完足，要修定时以正知力，常时伺察沉掉，为起、未起。生此正知之方便因，谓不忘所缘之修正念法，及正念坚固之中常时侦察，心散未散，任持其心。《入行论》云：“住念护意门^⑤，尔时生正知。”又说第二因云：“数数审观察，身心诸分位^⑥，总应知彼彼，即护正知相。”沉掉之因，论说共因，谓不护根门，食不知量，不修初夜后夜觉寤瑜伽^⑦，不正知住。沉没别因谓重睡眠，心于所缘力太缓放，止观不均偏修寂止，心相黑暗，不乐缘境。掉举别因谓少厌离，心于所缘执力过猛，未串习精进，思亲里等令心散乱。

【释义】总论沉掉之因，共有四种：（1）不守根门（无正念）；（2）食不知量；（3）不勤觉寤；（4）不住正知。对此四种过失应加对治，才能顺利地修止。

【正文】第四如是善修正念正知，沉掉生时虽无不知之过，然沉掉生时，若不无间即断，亦是过失。此不起功用不作行之对治，即是名为作行功用之思。其思虽是于善恶无记随一之境，驱役内

心之心所法。而此处是说沉掉生时令心断彼之思也。若心于所缘，执持之力太猛，此虽有明了分而掉举增盛，极难安住。若太用力，过于缓慢，住分虽有而沉没增盛，难得明了，故当善忖内心，而求急缓适中^⑤之界。若觉内心较此再举便生掉举，即当较彼略缓。若觉内心齐此而住便生沉没，即当较彼略高。如是求得安住界已，便于根本所缘，令心明了而住，随力所能住一时等。又初发业者，修时宜短，次数宜多。

【释义】修止的第四个步骤是在粗显的沉掉得到控制之后，对微细之沉掉亦应随时觉察而予以断除。在此阶段还应建立一个不沉不掉的修止心理范围，令心相续安住。

【正文】第五已断微细沉掉，心三摩地相续转时，若起功用作行，反成三摩地之过失。修此对治，谓不作行安住于舍。当知此舍，是舍防护功用，非舍取境之力也。又非凡无沉掉之时皆可修舍，是于已摧沉掉力时乃修。摧伏之义，如《修次（中篇）》云：“若时已无沉掉，心于所缘能正直住，尔时可缓功用，修习于舍，如欲而住。”《声闻地》云：“令心随与任运作用。”又舍总有受舍、无量舍、行舍之三，此是行舍。

【释义】修止的第五个步骤，在灭除微细沉掉之后，应修行舍，即舍去对沉掉的防护功用。

【正文】初发业者，最初难生无过妙三摩地，故当以六力成九住心，依四作意之次第，引生无过三摩地。其六力中初听闻力，成办九住心中初内住心，谓由初闻修定教授，随顺听闻，令心内住。尔时便觉分别杂念如同悬河^⑥，初识分别之相^⑦。第二思惟力，成办第二等住，谓先住所缘，由数数思惟而修，初得少分相续安住。此时便觉分

别如溪涧水，时隐时现，得分别休息之相^⑧。此二住心，沉掉时多，正定时少，必须力励心方能住所缘，故于四作意中，是初力励运转作意位。第三念力，成办第三安住、第四近住二种住心，如其次第，于心散乱时能速念前缘令心安住，及初以念力令心不散，从宽泛境渐收其心，使其渐细渐高^⑨。此时便觉分别，如潭中水，无违缘时安静而住，遇违缘时即不能住，对于分别起疲劳想。第四正知力，成办第五调伏、第六寂静二心，如其次第，初以正知，了知于分别与随烦恼诸相流动之遇患，令心不散调柔，乐修三摩地。次以正知，了知散乱之过失，灭除厌修三摩地之情绪，令心寂静。第五精进力，成办第七最极寂静、第八专住一趣二心。如其次第，以精进力，虽最细分别与随烦恼，皆能断除不忍，令心最极寂静。及由如是精进，令沉掉等初即不起，心能相续住三摩地。从第三至第七，此五住心，住定时虽多，而有沉掉障碍，故是第二有间缺运转作意位。第八住心时，如大海涛，随起何分别，略修念知对治，即自息灭，尔时虽须恒修功力，然沉掉不能为障，能长时修定。故是第三无间缺运转作意位。第六串习力，成办第九等持住心。以于尔时不须专依正念正知，其三摩地亦能任运于所缘转故。又由尔时既无沉掉为障，复不须恒依功用，故是第四无功用运转作意位。

【释义】从初修定至三摩地任运而转，慈尊将其分为九个阶段，即九住心。此九住心在渐次上升的过程中，是依六力而成办之。

寅二、修止量

【正文】第九住心，仍是欲界心一境性^⑩，乃奢摩他随顺作意^⑪。若得身心轻安即奢摩他。《庄严经论》云：“由习无作行，次获得圆满，身心妙轻安，名为有作意。”所言作意即奢摩他。轻安之相，如《集论》云：“云何轻安？谓止息身心粗重，身心堪能性，除遣

一切障碍为业。”所言粗重，谓于善所缘，身心不能如欲而转。若得彼对治之轻安，则除身心无堪能性，能随欲转也。如是身心轻安，初得三摩地时，即生微细少分，后渐增盛，便成轻安与心一境性之奢摩他。将发众相圆满易见轻安之前相，谓于顶上似重而起，非烦恼相^④。此起无间，心粗重性即得除灭，能对治彼，心轻安性即先生起。依此轻安生起之力，次有随顺身轻安诸风大种来入身中^⑤，由此风大遍身转故，身粗重性皆得除灭，能对治彼，身轻安性即得生起。由此力故，身极快乐。由身乐故，心轻安性转复增长。其后轻安初势渐渐纾缓，然非轻安永尽，是由初势触动内心，彼势退灭，有妙轻安如影随形，无诸散动与三摩地随顺而起。心踊跃性亦渐退减，心于所缘坚固而住，这离喜动不寂静性。乃是获得正奢摩他，亦是已得第一静虑近分所摄少分定地作意。

【释义】修止至第九等持住心，还是属于欲界定，只是真正奢摩他的一种随顺心理。若获得身心轻安，即便证止。这种止，也就是初禅的近分定。

【正文】外道诸仙修世间道于无所有^⑥以下离欲，及修五种神通^⑦等，皆须依止此奢摩他。内佛弟子，以出离心及菩提心之所任持，修无我义，证得解脱、一切种智，亦要依止此奢摩他。故是内外所共之道。略说奢摩他建立竟。

【释义】止，是佛教内外所共修之道。外道诸仙依之修诸禅定、神通等，佛子依之修道解脱或成佛。

丑三、学观法，分二

寅一、总明观资粮

寅二、别明抉择见。今初

【正文】《修次(中篇)》说,亲近善士,听闻正法,如理思惟,三种资粮。意谓依止彼资粮,抉择了解真实义之正见。引生通达如所有性^⑧之毗钵舍那舍也。如斯正见,要依堪为定量论师所造之论而求。其能远离二边,解释佛经甚深心要义之论师,显密经中多授记龙猛菩萨。故当依彼论而求正见。印度诸大中观师,皆推崇提婆菩萨,与龙猛菩萨相等,咸依为量。其能无倒解圣父子^⑨意趣,为随应破中观者,则系佛护、月称二大论师。今当依彼而抉择圣父子之清净意趣也。

【释义】修观,是要在定中观察诸法之空性,故修观之资粮,即应依止龙猛(即龙树)、提婆、佛护、月称诸大中观师之论典对空性的阐释,而抉择空性正见。

寅二、别明抉择见,分二

卯一、明染污无明

卯二、寻求无我见。今初

【正文】《四百论释》云:“所言我者,谓诸法不依仗他性。若无此性,即是无我。此由人法差别为二:曰人无我及法无我。”此中所破之实执,谓觉非由无始分别增上而立,执彼境上自体成就。其所执之境,即名为我,或名自性。若于人上无彼所破,即人无我。若于眼耳等法上无彼所破,即法无我。若于法上、人上执有彼所破,即法我执与人我执。人我执之所缘,即流转生死者及修解脱道者等名言所诠事^⑩,依止诸蕴假立之我。若缘他身之我,执为有自相,亦是俱生人我执,然非俱生萨迦耶见。若缘自身之我,执为有自相,则俱是俱生人我执与俱生萨迦耶见。俱生我所执萨迦耶见之所缘,则是俱生心觉有所之我所^⑪,非我之眼等。俱生法我执所缘,谓自他内身所摄之色蕴眼耳等,及内身不摄之山河房舍等。我

执之行相，即缘彼所缘，执为由自相有也。彼二种我执俱是生死根本。《入中论》云：“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，由了知我是彼境，故瑜伽师先破我。”《七十空性论》云：“因缘所生法，若分别真实^④，佛说为无明，彼生十二支^⑤。”

问曰：若二我执俱是生死根本，生死则有异类二种根本，不应道理。

答曰：二种我执所缘虽异，行相无别，故无过失。欲断如是生死根本，须达无我慧，此达无我慧，要与无明我执同一所缘，行相相违，方能断除。《四百论》云：“若见境无我，能灭三种有^⑥。”《释量论》云：“恶与愚无违，故非真除过。”此说慈悲虽是无明之对治品，然非同一所缘，行相相违，故非真能对治。法称师云：“若不破彼境，非能破彼执。”此说须以达无我慧，破除无明我执所执之境，而断我执。故知生死根本无明我执之真对治，厥为达无我慧也。

【释义】修观的目的，在于破除无明，无明即是对五蕴之境认识不清，而起人我、法我之执。故在抉择正见之初，先对染污无明——人我执与法我执加以探讨，并确定以无我慧而破之。

卯二、寻求无我见，分二

辰一、抉择人无我

辰二、抉择法无我。今初

【正文】二我执生起之次序，谓从法我执生人我执。修无我之次序，则应先修人无我，次修法无我。于人法上所知无我，虽无粗细之别，然所别事，于人则易了解，于法上则难知，如法我执于眼耳上不易了解，于影像上则易了解，故成立无我之因时，以影像等为同喻也。《三摩地王经》云：“如汝知我想，如是观诸法。”故当先抉

择人无我而修。此虽有多理，但初修业者，观察四事最为切要。

【释义】人我比较粗显，容易了知，法我较为微细，难于知晓，故先观人无我，后观法无我。

【正文】初要，谓决定所破。各人下至重睡眠时，亦有我执坚持不舍，彼心即是俱生我执。当观彼执执何为我，如何执我，如是审细观察彼执，便见彼执，非执于身心总聚^①上假名安立，乃执假立之我为有自体。彼俱生我执所执之我，即所破法。初若未能直识其“我”，则亦不能知无我义。静天师云：“未触所计事，不知彼事无。”

【释义】修人无我观的第一个要点，即是要确定所破斥的对象——俱生我执所执之我。

【正文】第二要义，谓决定二品。彼坚固我执所执之我，倘于五蕴上有，与自五蕴为一，为异？离此二品，当知更无第三品。以凡有者，不出一异二品故。此依了知一、异互违之量而成。《中观庄严论》云：“离于一多外，所余行相法，决定不得有，此二互违故。”

【释义】第二大要点，即是要确定所破之我与自身所属五蕴是一，还是异。

【正文】第三要义，谓破一品。若所执我与五蕴一者，应成一性。此有三过：一、所计之我应成无用；二、我应成多；三、我应有生灭性。初过，谓汝所计应成无用，以汝计我原为成立取舍五蕴之作者，若我与蕴成一体性，则离所取之蕴别无能取者故。自性无分别之法，不可安立为异法故。《中论》云：“离于所取蕴，别无能取我，计蕴即是我，汝我成无用。”第二过，谓若我、蕴是一者，如一人有五

蕴，亦应有五我。或我是一故，五蕴亦应成一。《入中论》云：“若蕴即是我，蕴多我应多。”第三，《入中论》云：“若蕴即是我，我应有生灭。”由分别假立业果所依之我，虽有生灭，亦无过失。但如自所执之我若有生灭，则成自性生灭。此中复有三过：初、不念宿命过。谓不应忆念我于尔时如是生，以念宿生，要前后二我是一相续，汝此二我自性各异不依他故。《入中论》云：“所有自相各异法，是一相续不应理。”二、造业坏失过，谓前所造业不应受果，以造业之我未受果前即已谢灭，别无与彼同一相续之我故。以彼自性坏故。三、无业受果故，若谓前我谢灭，后我受果，应未造业即可受果。以他人造业，他人受果故^⑦。《入中论》云：“般涅槃前诸刹那，生灭无作^⑧故无果，他所造业余受果。”由是推察，即知我与五蕴非是一也。

【释义】若“我”与五蕴是一，将会发生许多过失，故“我”与五蕴并非是一。

【正文】第四要义，谓破异品。若所执我与五蕴异者，则离色等五蕴，应有我可得，如驴马相异，离马有驴可得。然色蕴等一一除后，实无我可得。《中论》云：“我异所取蕴，是事终不然，若异应可见，而实不可见。”

【释义】若我与五蕴异者，应除蕴外，有我可得。而实无我可得，故无有我存在。

【正文】依此四义观察，便知身心上，全无俱生我执所计之我，是为初得中观正见。若是宿世曾习此见者，觉如获得所遗珍宝最极欢喜。若先未习今创^⑨得者，觉如遗失极可爱物，起大恐怖。若俱无彼二感觉者，则是未能了知所破，或未善破除也。

【释义】由上四义进行观察，便知身心中全无俱生我执

所计之“我”，即是初得中观正见。

【正文】修习之法，有定中修如虚空，与后得修如幻化之二。初谓如虚空，唯由遮遣碍触而立，此亦唯遮自相之我，专一而修，住空见中坚固不动为主。若觉心相稍低劣时，便应忆念前四观察，引生定解相续修习。二后得修如幻者，谓由四相观察，破自相有之后，次观余存何法，便觉行住坐卧一切威仪动作，皆唯分别假立。

如同幻事，都无自性。又善得人无我见时，虽无俱生我执之我，但业果所依之我则非全无。如幻师所变象马，虽无象马之体，然有象马之相。如是现在彼我，本无自性现有自相。唯由分别假立之我，即能作善恶业，受苦乐果，一切缘起作用皆应正理。自性虽空，非毕竟无，故非断见。又一切法本来性空，通达无我慧即如是通达。非是原有自性，后由觉慧安立为空，故空亦非由慧所作。又一切法皆非实有，非一分空、一分不空，故亦非少分空。故修一切法皆无自性，即执一切法为实有之对治也。

【释义】修人空观的方法，即定中修观如虚空，安住空见坚固不动，散心中修观行住坐卧一切威仪动作，如幻如化。如是修习，得人无我见之后，但又了知业果所依之我，并非全无，一切业果作用皆符正理。由此人空之见渐次增进，而后通达一切法皆无自性。

辰二、抉择法无我，分二

巳一、抉择有为法无自性

巳二、抉择无为法无自性。初又分三

午一、抉择色法

午二、抉择心法

午三、抉择不相应行法。今初

【正文】先当观察自身，心中坚执为我身者，究执何物为身，如何执着。非于骨肉五支和集之主⁴⁶执为分别假立，是于假立境上执有自相⁴⁸成就之“身”。若果有彼身者，则与色蕴为一、为异？若是一者，此骨肉五支和集之身，是由父母精血和成，如“身”有五支，则识所托之精血⁴⁷亦应有五支。又如支有五，身亦应有五也。若是异者，则离一一支外，应有身可得，然实不可得。故无如是所执之身也。

【释义】诸法者，大别有二：即有为法与无为法。故修观者在辨析法无我见时，亦分二种：抉择有为法无自性与无为法无自性。在修有为法无自性时，先应观察色法之无自性（以色粗故），并且以与自己最为切近的自我之色身为观察对象。

午二、抉择心法

【正文】如今日之识，若觉非于上午识及下午识上分别假立，而为自相有者，则当观察与上午识及下午识为一、为异？若是一者，于上午识上应有下午识，于下午识上亦有上午识。若是异者，除上午识与下午识，应有彼识可得，而实不可得。故无如彼所执之识也。

【释义】对有为法的分类，此处是按照相宗的说法，即初色法、次心法、末不相应行法。依此顺序，于此宜抉择心法无自性之理。心法又可分二类：心王与心所，而心所是从属于心王的心理活动。所以这里以修习心王（识）的无我性，而推知心所亦无自性。

午三、抉择不相应行法

【正文】例如，一年有十二月，若觉非唯分别假立，而有自相之年者，应观彼“年”与十二月为一、为异？若是一者，如月有十二，年应有十二，以年与各月皆成一体故。若是异者，除十二月后，应有年可得，而实无可得也。

【释义】不相应行法，是既不与色法相应，也不与心相应的假立之法，此处即以时间（年）为例来探研不相应行法的无自性之理。

由上抉择色法、心法、不相应行法的无自性可知，一切有为法皆属无我。

已二、抉择无为法无自性

【正文】如虚空界，亦有四方及中央。若觉虚空非于诸方分^⑧上分别假立，而是有自性者，应观虚空与彼诸分为一、为异？若是一者，诸分成一，东方虚空与西方虚空，亦应成一。则东方空中降雨，西方空中亦应降雨。过失甚多。若是异者，则除虚空诸分之后，应有虚空可得，然实不可得。是故虚空非有自相。

【释义】有为法是有因缘条件造作的生灭之法，无为法则是离因缘条件造作的非生灭的真空之理。尽管此无为法非言说、寻思所及，但人们还是根据其所显示的不同特征，安立了虚空无为、真如无为、择灭无为、非择灭无为等假名。虚空无为，是指无为法具有虚空般的无障碍性。本论即以采究虚空本身的无自性性，来说明无为法的无我之理。

【正文】又一切法皆唯名言分别^⑨假立，都无少许自性可得，如于绳上妄执为蛇，较易了解。如黑暗时，见绳盘聚宛如真蛇。便

觉此处有蛇，顿生怖畏。尔时彼绳——部分，皆非有蛇，诸分积聚亦无有蛇，离绳诸分及积聚外，亦无有蛇。然由见绳便生是蛇之心全无相违。故彼绳上之蛇，唯由错乱分别所假立也。如是真蛇，亦唯分别假立，非自性有，是由见蛇诸蕴而起蛇觉。若观色蕴^④——部分，及彼积聚，皆无有蛇，离彼诸分及积聚外，亦无有蛇。然于蛇蕴唯由分别假立为蛇，则不相违。

【释义】此段及以下诸段都是综合阐述诸法缘起性空的道理。本段以在黑暗中误绳为蛇的譬喻，来说明凡夫由于愚痴无明而妄执诸法实有自性。不过，在世俗谛上安立蛇蕴为蛇亦顺情理。

【正文】问曰：如于绳上毕竟无蛇，则于蛇蕴亦应毕竟无蛇，以彼俱是分别假立，寻求实蛇不可得故。答曰：无过。彼二虽同是分别假立，以理智寻求无可获得，然由分别假立，可否安立为有，则不相同。以于绳上分别假立为蛇，不可安立为有。于蛇蕴上分别假立为蛇，则可安立为有。以是分别假立非定是有，如计声常及人我等，虽是分别假立，然非是有。分别假立虽非定有，然属有者，则定是分别假立。以有者必是名言有。名言有者，寻求名言假立义^⑤时，必无可得。寻求假义既无可得，则唯是无观察识前，由分别假立为有也。绳上之蛇，由名言无故，成毕竟无；蛇蕴上之蛇，由名言中有故，非毕竟无。以绳上之蛇，世名言量即能害害；蕴上之蛇，世名言量不能害故。

【释义】名言假立之义，都无实体。然此中亦有差别：世名言量中有者，如蕴上安立之蛇，非毕竟无；世名言量中无者，如绳上安立之蛇，即毕竟无。

【正文】合上法喻，如绳非是蛇，喻五蕴非我。如依于绳而生蛇觉，喻依五蕴而起我想。如依盘绳而现蛇相，喻依五蕴有我相现。如依绳现蛇而蛇非有，喻依五蕴有我相现，而实非有。此即我无自性义。又如绳上虽毕竟无蛇，然由见绳为蛇故，生大怖畏，如见真蛇。如是依自五蕴所见之我虽非实有，然由分别假立之我，于行住坐卧等四威仪中作一切事亦不相违。此即缘起义。如是若见一切法都无自性，即由无自性故，便能安立缘起因果，是为性空现为缘起义。若见一切法唯由分别假立，缘起因果皆应正理。即由此故便能引一切法皆无自性之定解。是为缘起现为性空义。如云：“此皆自性空，依彼生此果，二决定无碍，更互为助伴。唯此为甚奇，唯此最希有。”

【释义】这是结合譬喻而显示诸法缘起性空之理。如依于绳而生蛇觉，喻依五蕴而起我想。又见绳为蛇而生大怖畏，正如依五蕴假立之我而有四威仪等作用。其他一切法亦复如是：一切法缘起故，皆无自性；由无自性故，便能安立缘起因果。

【正文】又由略见缘起如幻，即能破除妄计诸法实有之实执，引生无自性决定解。是为正见观察圆满。如云：“若时二念不分离，由见缘起不欺诳，即破一切所执境，是为正见观圆满。”言不分离者，谓解空智与缘起智，更互相助也。如云：“苗无自性，是缘起故。”此于所破加简别^④言，谓无自性，非说苗无。由“苗无自性”语，即能了知非毕竟无苗，故空能除无边。又由缘起因故，即知苗是缘起，必依待他。既待他成，即非自主，既非自主，便非自相成就。故现^⑤能破有边^⑥。如云：“若知现能破有边，性空即能遣无边，性空现为因果理，一切边见不能夺。

【释义】建立缘起性空之义，能破除实有、空无之妄执。

【正文】如是从色乃至一切种智，皆是分别假立，十地佛果等甚深功德，虽初非世间常人之所安立，然诸随顺世间分别安立之理设立彼彼名言，所化众生即依彼地、道^⑤等名言，不再观察，而有名言识转^⑥。若求地、道等甚深功德，名言假立之义都无可得。故彼亦唯是名言之所假立也。

问：若佛假立地道等名，佛意宁非亦有分别？曰：佛身虽无分别，然为引诱众生，故顺众生意乐立如是名。以是当知随应破派^⑦一切名言，纯系随顺世间建立。如世间俱生心，随其所见，不复推究，即便取舍，如是随应破派亦不观察而立世俗。有解随顺世间之义，谓凡世间愚人所说有、无颠倒之事，我亦皆许。是未如实了知之大错也。又应知随应破派之自宗，于世俗法不分正、倒，看待世间识^⑧则分正倒二类。世俗不分正倒者，以世俗谛，“真理”与现象必不相符，是颠倒法，无真正义。看待世间识分正倒者，如世人说此处有瓶，世名言量不能违害，瓶虽是虚妄法，然亦可立为有，故看待世间立为正世俗。若见一月为二月，见雪山为青色，待错乱识虽是实有，然世间无错乱心亦能了知彼是颠倒，故看待世间立为倒世俗。由是可知，世间愚人所计之颠倒名言，随应破派亦不必许其有也。

【释义】关于名言概念，从“色法”乃至“佛智”，一切都是分别假立。佛是随顺众生的心理而建立各种名目，中观宗应成派亦根据世间而安立世俗谛义。

【正文】总之，当知生死、涅槃一切法，唯是分别假立，都无少

许自性。生定解已，应善修习。修习之法，即如前说^⑧，定中修如虚空之空性，后得修如幻事。若时以观察力，引生身心轻安，彼定即成毗钵舍那。

【释义】对于“诸法无自性”之理生起定解之后，应在定、散各种状态中进行修习，若能引生身心轻安，即是证“观”。

丑四、学双运法

【正文】若未先得止、观，则无止观双运之事，故修双运必须先得止观。此复初得毗钵舍那，亦即获得双。谓由前已得奢摩他为止乃修观察，若时由观察力获得无功用运转作意^⑨，即得双运转道。如《声闻地》云：“齐何当言奢摩他毗钵舍那，二种和合平等俱转，由此说双运道？答：若有获得九住心中第九住心，谓三摩呬多^⑩。用如是三摩地为所依止，于观法中修增上慧。彼于尔时由观法故，任运转道无功用转，如奢摩他道不由加行。毗钵舍那清净鲜白^⑪，随奢摩他，调柔摄受^⑫。齐此名为奢摩他、毗钵舍那二种和合平等俱转。由此名为奢摩他毗钵舍那双运转道。”《修次（下篇）》云：“若时由离沉掉，平等任运而转，心于真义最极明了。当缓功用而修等舍，当知尔时名成止观双运转道。”

【释义】修止观双运，即是在修止获得成就之后进行修观。如《略论释》云：“依九住心得轻安之殊胜止后，即勤行修观。修至思择境纯熟，不须用力，即于境转，亦如修止成时，不须用力，即无沉掉，身心调柔，具大堪能者然，如是即名止观双运。”“真得胜观时，住分、明分皆具。其住分即止之体，明分即能观之智慧，故称止观双运。”不过，本论前面所说的修观，是偏重于对诸法空理的抉择，这里的修止观

双运是偏重于对实际修观的方法和过程的研究。

【正文】《般若教授论》云：“其后即缘有分别影像。若时彼心无间无缺相续作意，双证二品，尔时说明止观双运转道。其奢摩他、毗钵舍那是名为双，运谓互相联系而转。”无间缺者，谓观察后不须别修无分别住，即由观修便能引生无分别住。双证二品者，谓缘无分别影像之止，与缘有分别影像之观，二品俱证。言相续者，是依观察修之毗钵舍那，与观后安住奢摩他，非同时生。若由观力引生真奢摩他，当知此奢摩他时，有缘如所有性之择法毗钵舍那^⑧，与专住如所有性之三摩地奢摩他，相应而转。能得止观平等俱转，必先已得修所成之智慧。故住无分别中，略以观慧观无我义，如诸小鱼游安静水，只可立为止观随顺相，非有真实止观双运之义也。

【释义】止、观双运禅定具有三种基本特征：一者，无间缺，即依于观察，能引生无分别住；二者，双证二品，即止、观二种都圆满成就；三者，相续。

【正文】今者于摄道之总义，略为说之。最初道之根本，于依止善知识之理趣^⑨，当净治之。次于闲暇生起无伪，欲取精实，以是修习，由内惩诫^⑩，为生此故，宜修暇满诸法。次若未反求现世之心，则于后世不生猛利之希求，故于身不久住之无常，及后世漂流恶趣之理，应励力修习。尔时以生真实怖畏之念，于三宝功德心生至诚之决定，而住共同皈依之律仪^⑪，于共学处而勤修学。次于一切白法根本之业果，由多门中生起深忍之信，令其坚固，以致力于善不善之行止，而恒住于四力之道^⑫。如是若将下士诸法类贯入其心，更多思惟生死总别之过患^⑬，从总生死，遮止其心。次知生死从何而起之因，是为惑业，而起其实欲断之心。总于能脱生死三学之

道,别于自所受之别解脱戒,当努力焉。如是若将中士诸法类贯入其心,如自堕于海,诸有情母,亦皆同尔,而为作意,修习慈悲为本之菩提心,如何能生,须当努力。此若无者,则六波罗蜜及二次第等,皆如无基而建楼阁。若于彼稍坐一二领受之行相,则以仪轨受戒^⑤,于其学处而为努力。以坚固愿心听闻诸广大行,了知行止之诸界限,于彼而生希求。彼若生者,即以仪轨而受行戒,于成熟自身之六度,及成熟他身之四摄等而修习之。别于根本堕罪,当舍命守护,中下品缠及诸恶作,亦励力而毋令染,设或有犯,当于还净而精勤焉。次于后二度特须修学,于修静虑法善巧已,则修三摩地;而于清静之二无我见,当如何生起而得之,须知住于见上修习之规而为修习耳。于如是之静虑及慧,设施止观之名,除于此二更无余者,是受菩萨律仪已,从彼学处中而出也。

【释义】这是作者在造论即将结束之际,再简明扼要地提示本论的要点,以便于学人对本论的基本内容有更深刻的了解和认识。

【正文】此亦修下下道时,于上道愈起欲得;若听闻上时,于下愈起欲修也。修彼等时,亦须断除分别,使心平等。如是若于引导之善知识敬信微薄,是则断妙善资粮之本,故于依止法须应努力。若于修行勇锐微弱,当修暇满法类。倘于此世耽着若甚,当修无常及恶趣过患为主要。若见于所受制之界限缓慢^⑥,则修业果为主。若于生死厌患微小,则求解脱唯成虚语,当思生死过患。若任何所作于为利有情之心不猛,是断大乘之根本,故须修习愿心。若受菩萨律仪,于行^⑦修学,其执相之系缚若过坚利,宜用理智破坏执相之所缘,于如空如幻之空性而修习。心若不住所缘而作散乱之行使,则当修心一境性而为主要。是诸前贤之所说,由此为例,诸未说者,如应了知。总之,莫成一品,须令身心于一切善品而能安住也。

【释义】总之，对于一切道品应全面修学，不可偏执一分，要做到上道、下道呼应，正行、助行相兼。

辛二、别于金刚乘修学法

【正文】如于是于诸显密共道净修之后，不应犹豫，当入密乘，此道较余法特为宝贵，以能速疾圆满二资粮故。若入彼者，当如《道炬论》所说，于初令师欢喜，较前所说尤须增上^⑧，此亦须于彼中所说最下之性相全者，而如是作也^⑨。次应先以密部根据所说之灌顶^⑩，成熟自己之身心，次于尔时听闻所受之三昧耶^⑪及律仪等了知守护。若犯根本罪虽可重受，然道之功德于身心生起极为留难^⑫，故当励力毋令染污。粗罪不犯，亦当致力；设有所犯，亦当作诸还净之方便，此乃修道之根本。彼等若无，如基础损坏，则楼阁必倒塌也。《文殊根本教王经》云：“能仁于坏戒，不说咒成就。”如是所说等之三种成就，任何亦无也^⑬。于无上瑜伽之经中，亦说不护三昧耶，及灌顶下劣、不了真性^⑭，以此三者，虽行修习，任何亦无成就。若不守护三昧耶及律仪而言修道者，是漂流于密法之外。如是能守护三昧耶及律仪于密道而修者，若于下三部^⑮，则于有相、无相之二种瑜伽依次修学；如于上部^⑯，则于二种次第瑜伽依次而学焉。以上是唯名言略示转入密咒之方隅^⑰，广者须于真言道次中而知也。若如是学，即是于摄一切显密扼要之圆满道体而修学，能于所得有暇具足义利，将佛圣教于自他之身心增广也。

【释义】在修习显密共道的基础之上，若根器具足或有浓厚兴趣者，应该进修密法。学密法者首先应严格依师、持戒，然后按由有相到无相，或生起次第至圆满次第，而依次修学。

【正文】佛说显密二种道，于中显教诸经论，
能生无碍大辩才，速易通达为教授。
又于密教诸共道，亦能光显净身心，
特于内外大小乘，大乘显密及诸续，
二次第等所共须，正修妙三摩地法，
如智者论已善说，能除行者诸歧途。
为利诸求解脱者，重着菩提道略论。
如斯甚深广行道，由是弥勒与文殊，
龙猛无著寂静天，辗转传来三法流^①，
汇归阿底峡尊者，揉成殊胜之教授。
愿此所得诸善根，回向众生利乐本，
如来圣教久住世，永离一切诸垢染。

【释义】这六首偈颂，说明本论的基本内容，此法系在印度的传承，以及造论的目的。

【正文】谓摄一切佛语之枢要，龙猛、无著二大派之准绳，胜士趣入一切智地之法轨，三类士夫修持之次第，宣示一切完全之菩提道次第，是听闻阿兰若者，传内邬汝巴及传仅拿瓦相传之二，并从博多瓦传夏惹瓦及博多瓦传多巴诸教授义，从广道次第^②中，此复略摄。

【释义】这是作者在造论之最后，提示本论的内容大概，并说明该法流在藏地的传承。

【注释】

①至尊：即佛。因为佛断尽一切烦恼习气，圆满一切功

德，为一切凡圣所尊崇，故称至尊。

②正士：即菩萨。因为菩萨上求佛道，下化众生，是真正的大丈夫，故称正士。

③堪忍刹：即娑婆世界。梵语“娑婆”，汉译为堪忍。刹，指刹土、国土或世界。

④自在主：即佛。因为佛永断一切烦恼习气忧苦，始终处于自在安详之中，故有自在主之称。此处特指释迦牟尼佛。

⑤补处慈尊：现在位居补处的弥勒尊佛。梵语“弥勒”，华译为慈。

⑥法中王：即通常所说的“法王”，也指佛。王有最胜、自在之义，佛为法门之主，能自在教化众生，故称法王。

⑦善逝：是佛的十种称号之一。逝，行义。佛具有圆满的无漏善行，故称善逝。

⑧智父妙吉祥：妙吉祥，是“文殊”的义译。文殊菩萨常常被作为智慧的象征，又据说此菩萨曾为七佛之师，故有佛的“智慧之父”的美称。

⑨深观：指龙树菩萨所开创的中观学派（宗）。此派以直接深入观察诸法实相以求断惑证真而著称，故称深观派或深见派。

⑩广行：指无著菩萨所创立的瑜伽行派。此派主张广泛地修行菩萨六度万行，又从广泛地分析法相入手以求见诸法真理，故有广行派之名。

⑪归命：即将身心归投佛、法、僧三宝，是属于意业之顶礼。

⑫略法：是相对于《广论》而言，因为《略论》是宗喀巴大师从《广论》中节录出来的精要内容。

⑬胜士：一般来说，受戒而能持戒者称为胜士。此处的胜士，是指菩萨，因为菩萨上求佛道、下化众生，优胜于一般有情（士夫），故称胜士。

⑭一切智：本来是佛的三智之一，这里指佛果或佛位。

⑮三类士夫：即上士、中士和下士三类不同根机的有情（士夫）。

⑯菩提：译为道或觉。有佛果菩提、声闻菩提和缘觉菩提三种，这里指佛果菩提，或说佛位。

⑰济迦麻啰喜啰：汉译为戒香或戒映蔽。

⑱作者：本论的作者是宗喀巴大师，此处指某一教法体系的建立者，在本论中特指阿底峡尊者。

⑲《菩提道炬论》：是阿底峡应请到达藏地的阿里之后，针对藏地佛教界当时的流弊，应菩提光王的邀请而著成的一部重要佛教文献。它主要说明修行的次第和显密教义相一致的精神。该论在藏传佛教后弘期起了拨乱反正的作用，将广大的学佛者导入了修行的正轨。1978年由法尊法师译成汉文。

⑳阿闍梨：汉译为轨范师。有羯磨阿闍梨、教授阿闍梨、读经阿闍梨、授经阿闍梨、依止阿闍梨等种种不同。

㉑阿底峡：是人们对燃灯吉祥智大师的尊称，汉义即“殊胜”或“无极自在”。

㉒罗乍瓦：即大译师，这里特指前往印度迎请阿底峡尊者，后又长期追随阿底峡尊者的拿错戒胜大译师。

㉓东方：指古代印度的东方。

㉔次第聚落：是古代印度东方的惹火地王国的国都，在今天孟加拉国的达卡地区。

㉕支那：是古代印度、藏地等广大西部地区的民族对中国

汉土的称呼。

②⑥达那喜：汉译为博士。

②⑦亲教：即亲教师，是“和尚”一语的义译。

②⑧声明：即语言学、声韵学。

②⑨因明：佛教的逻辑学。

③⑩《正理滴论》：是一部关于因明的著作。

③⑪英称普闻：美名广泛传播。

③⑫喇嘛：是我国蒙、藏两族对喇嘛僧侣之尊称。意译为上师、尚师，含有最上者、上人之义。

③⑬喜金刚：密法中的一种本尊。

③⑭金刚空行母：即密法中显现为女性的护法神。

③⑮授记：预言未来的成就或结果。

③⑯灌顶：是受学密法必须先行的一种仪式。通过这种仪式，授修法之权，净除相应之业障，留植相应修持成就之种子。

③⑰金刚乘法：即密法。

③⑱经教教授：有关经典讲说的方式及经中所含修持之要义。

③⑲嗣：后来。

④⑩大众部：是佛教中一个部派。佛灭百余年后，僧团开始分裂为上座部和大众部。其后从这二部中分裂出更多的派别。

④⑪加行位：佛教把修道的全部过程分为资粮位、加行位、见道位、修道位和无学道位。加行位修持的具体内容是五停心、别相念、总相念、暖、顶、忍、世第一法。（以上是声闻乘修学的内容）大乘道加行位的内容又另当别论。

④⑫剃染：剃发披上坏色衣（袈裟），即出家。

④③和尚：满译亲教师，这里指的是剃度和尚，即剃度师。

④④显教：密宗把密法以外的佛教内容称为显教。

④⑤《大毗婆娑论》：是说一切有部的著名论典，主要阐述声闻乘教法的内容。自公元100年至150年之间由五百阿罗汉在北印度的迦湿弥罗结集而成，共二百卷，由唐代玄奘三藏译成汉文。

④⑥根本四部：即属于有部、经部、唯识、中观。

④⑦三藏：指经藏、律藏、论藏，此三者包含佛教的全部教典。

④⑧别解脱戒：又称律仪戒，是相对于定共戒、道共戒而言，即所有佛教徒于身口诸恶一一分别弃舍所持之戒律。

④⑨牦牛爱尾：藏地雪山有野牛，爱护其尾，常举至背，如果它尾巴上的一根毛缠在树枝上，必定要解开后才离去。倘尾上之毛缠在树枝而又遇上猎人，宁舍生命而不愿损坏这根毛。

⑤①轻细：即轻戒以及戒律中的微细部分。

⑤②渝：即违越。

⑤③重禁：即不杀、不盗、不淫、不妄语等四种根本戒。

⑤④焉：那时候。

⑤⑤金洲大师：即法称大师。出生于金洲（今天印度尼西亚苏门答腊），出家后曾到印度求法，取得当时印度佛教界的最高成就，后返回金洲，人称金洲大师。阿底峡尊者曾去金洲亲近法称大师达十二年之久。

⑤⑥自他相换：是发菩提心的一种修法，即将爱执自身换成爱执他人。详细的修法请参看“上士道”的内容。

⑤⑦学处：此指菩萨戒。

⑤⑧金刚乘戒：即密宗戒。

⑤⑧生起次第：是无上瑜伽部密法所修的较低级的内容，通过此法的修习，净除四生（胎、卵、湿、化）之习气，转凡庸之境、声、心为本尊（即坛城）、咒、自然智，此瑜伽修法，即是生起次第。该法是第一级灌顶所修，属于见道位。

⑤⑨圆满次第：即于金刚身（生起次第修成之后）中，依照一定的口诀、要领而修习脉、气、明点，依此引生四空（空、极空、大空、一切空）、四喜（初喜、殊胜喜、极殊胜喜、俱生喜），依四空引发法性光明，依四喜引发俱生自然智。此瑜伽修法，名为圆满次第。该法是第二、三级灌顶所修，属于修道位。

⑥⑩随成瑜伽之尊：随所修习，都能达到相应修法的最高成就。

⑥⑪三昧耶：译为誓句、誓言，密教以之为诸佛或诸尊之本誓（因位之誓愿），故这种誓言是修密法者必须守持的。

⑥⑫禁制之行：即密宗之戒。

⑥⑬三昧：意译为等持、正定，即将心定于一处或一境的一种安定状态。

⑥⑭金刚座大菩提寺：位于释迦牟尼佛的成道之处，阿底峡尊者的剃度师、戒师戒铠律师曾住于此。

⑥⑮内宗上下诸部：即佛教中大乘、小乘的各个派别。

⑥⑯顶髻：头顶上的发髻，是人身的最高点。此譬喻阿底峡尊者是当时印度佛教各派的最高权威。

⑥⑰藏王菩提光：是藏地佛教后弘期护持圣教极为得力的一位帝王，阿底峡尊者是他和他的爷爷智光王（后来出家做了比丘）迎请来藏。其所辖范围主要在我国今天的阿里地区。

⑥⑱使臣：迎请阿底峡尊者的使臣，主要是贾精进狮子和拿错戒胜。

⑥9藏卫：藏，是指前藏，即以拉萨为中心的广大藏区。卫，指卫藏或后藏，是以阿里为中心的一部分藏区。

⑦0能仁之密意：即佛经中深隐的含义。能仁，是“释迦”的义译，释迦即释尊，是说经之人。

⑦1善巧：即通达或通晓。

⑦2教授：传承。

⑦3三昧王：是阿底峡尊者的本尊之一。

⑦4勇识世自在：谓千手千眼观世音菩萨。

⑦5度母：也是尊者的本尊之一。

⑦6波罗蜜多乘：即显教大乘。波罗蜜多，译为度、到彼岸或事究竟，以修六度万行为内容的大乘佛教，故名波罗蜜多乘。

⑦7悉地：译云成就。

⑦8龙树：佛灭五百余年后出身于南印度，广学博闻，出家后将大乘佛教的教义进一步发扬光大，创立了大乘中观派（即深见派）。

⑦9抉择：开显义，阐发义。

⑧0种敦杰：是1005年至1064年间的藏地人，曾追随阿底峡尊者长达九年，在尊者去世后，领其徒众建惹珍寺，开创了迦当派。

⑧1性、相两宗：即龙树菩萨的中观派（即性宗）和无著菩萨的瑜伽行派（即相宗）。

⑧2严饰二师教授：即是发扬光大龙树、无著二位大师的教法。

⑧3胜余轨式：超胜于其他的修行法轨。

⑧4补持迦罗：直译是数取趣，即数数往返于诸趣之义，意

译为有情或士夫。

⑧⑤ 三种种姓：上士、中士、下士。

⑧⑥ 寂乐之意乐：(追求)寂灭乐的思想(或心理)。

⑧⑦ 不共制罪：即是不通菩萨的遮戒。佛为诸声闻人快速解脱生死，令其过着乞食、剃发的生活，不得违越，这不是菩萨共学的内容，故名不共制罪。

⑧⑧《金刚顶经》：是阐释密教金刚界法门之经典，唐代不空、金刚智等曾各别译成汉文。

⑧⑨ 无上瑜伽：是藏地密法的最高部分。

⑧⑩ 四方大道：三士道再加密乘。

⑧⑪ 教授：修行的指导。

⑧⑫ 无垢：即清净的，指有可靠依据者。

⑧⑬ 知识：指善知识、师长。

⑧⑭ 菩提宝：即大瑜伽师菩提宝，是阿底峡尊者在藏地的高足之一，是迦当派的著名大德。

⑧⑮ 得决定：懂得了修行的内容，或说(读少许经函)修行就够了。

⑧⑯ 碎为微产：以大精进力勇猛磨练。

⑧⑰ 抉择：即认识、辨别。

⑧⑱ 轡勒乃施：放开缰绳(让马跑)。

⑧⑲《修行次第·末编》：《修行次第》，是藏王墀松德松时印度的莲花戒论师为破斥支那堪布(摩诃衍)而著。此书共分初编、中编和末编。

⑩① 邪分别：即错误的认识。

⑩② 遣：消除

⑩③ 观待：依赖。

⑩³意：旨趣。

⑩⁴瞻部洲：古代印度的天文观认为：人类居住的地方可分东胜神洲、南瞻部洲、西牛贺洲、北俱卢洲四大部洲。而此南瞻部洲，即是我们所居住的地方。

⑩⁵《听闻集》：又称《闻聚》，是阿罗汉纂辑佛语分类而成。

⑩⁶买：这里是“换取”义。

⑩⁷损：损害、痛苦。

⑩⁸胜名德珍藏：（闻法）是佛家特有的功德宝藏。胜名，指佛位。

⑩⁹上流：贤士夫之流或高雅之士们。

⑩¹⁰《菩萨地》：即《瑜伽师地论·菩萨地》，是讲述菩萨发菩提心、修六度四摄等内容。

⑩¹¹调伏德：即随顺的心理。

⑩¹²发起意乐：即（听法）的动机。如听法只为现世安乐或对说法者心存检验等，都是不符正理的听法动机。

⑩¹³《入行论》：是《入菩萨行论》的简称，印度佛教后期寂天菩萨造。

⑩¹⁴教授：即开示，说前所未说者。

⑩¹⁵恶癞：严重的麻风病。

⑩¹⁶俳優：演员。

⑩¹⁷正士：即标准之士，是说佛的身教、言教都可作我们的楷模。

⑩¹⁸薄伽梵：是佛的十种名号之一。意译有德、能破、世尊、尊贵，即有德而为世所尊重者之意。在印度用于有德之神或圣者之敬称，具有自在、正义、离欲、吉祥、名称、解脱等六义。在佛教中则为佛之尊称。

⑪¹⁹抉择：即观察自己与法相应否。

⑪²⁰热恼：指不安。

⑪²¹定见：即决定的见解。

⑪²²从于初一错至十五：从开始错了，以后接下来都会错。

⑪²³前导：正式修学以前的引导。

⑪²⁴顺佛教总相：即随三学而学。

⑪²⁵咒愿：即祝愿、祈祷。

⑪²⁶增上：增强其向上之势。

⑪²⁷相：此指素质或条件。

⑪²⁸党类：指宗派偏执。

⑪²⁹恶说似道：即邪说相似之法。

⑪³⁰意乐：指兴趣。

⑪³¹释：此指《四百颂释》。

⑪³²白法：即善法。

⑪³³行止：修善止恶。

⑪³⁴秘密主：即金刚手菩萨。

⑪³⁵有海：即三界苦海。

⑪³⁶《事师法五十颂》：此颂属于密乘事师法，是印度巴阿阿闍梨造。

⑪³⁷持金刚：即金刚持。

⑪³⁸喇嘛瑜伽教授：即上师相应法。

⑪³⁹究竟利乐：即究竟之利益安乐，也就是最终的解脱和成佛。

⑪⁴⁰常啼菩萨：生于佛灭之后，为上求下化而常啼哭，故名常啼菩萨。据《道行般若经》记载：此菩萨为求法而卖身供师，过二万里，从西方到健陀罗（古印度地名）而得法。

①④善财：据《华严经》载：善财入胎、出胎时家中财宝涌现，因此而得名。曾参访文殊、普贤等五十三位大士。

①⑤无谄：指非邪命之所获得，即清净者。

①⑥助道顺缘：即福德、智慧诸功德资粮。

①⑦障道违缘：即障道之恶业。

①⑧七支行愿：即礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向。其中礼敬、供养、随喜、请转法轮、请佛住世是属于积资；忏悔是净障；回向能令所修功德增长无尽。

①⑨坛供：坛场，是诸佛菩萨所住的处所，向福田供养坛城，称为坛供。

①⑩欲乐：即希求心。

①⑪沉掉：即昏沉、掉举。昏沉者，内心昏昧，身心沉重，对所缘之心不明了，无堪能性。掉举者，是由贪所引起的心不寂静性。

①⑫串习：指养成某种习惯。

①⑬串习：即习惯。

①⑭度：限度，标准。

①⑮《亲友书》：印度龙树菩萨著。

①⑯怛悟瑜伽：是一种与禅观相应的警觉心态。怛，音、义皆同“觉”。

①⑰五盖：贪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉举恶作（悔）、疑等障碍禅定的五法。盖，即障碍义。

①⑱座隙：即未修中间，或说“动处”。

①⑲随顺抉择分：即加行道。抉择，指见道。

①⑳身、受用、善根三者，于一一中，须修舍、护、净、长四法。受用，即受用外境（色、声等）；善根，是正修礼拜、读诵等善法。

舍,即布施;护,即护持所受之戒;净,悔除恶业;长,是回向令增长广大。

⑮ 暇满大义:即有修行机会的圆满人生。

⑯ 盖于此等段落,各须一般重无间、能转素常思想之心:法尊法师所译《广论》文:“谓于此等,须能令心猛利,恒常改变其意。”

⑰ 增益:对不可爱而计为可爱。

⑱ 姑萨黎:译为乞丐,这种人财富贫乏,但对佛法信心深厚,为了修行而割自身之肉供佛。藏密中另有特殊的修法。

⑲ 黑业果:即恶业果。

⑳ 作意:即思维。

㉑ 白品:善业果。

㉒ 无间:没有间隔、间断。

㉓ 顽嚣:愚蠢,愚顽,如白痴之类。

㉔ 异生:即凡夫。

㉕ 《八无暇论》:印度马鸣菩萨造。暇,即空闲、机会。

㉖ 中:指有正法流行的地区,即通常所说的“中国”。

㉗ 无间罪:即五间业,指杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。此五种业,能招感无间地狱之苦果,故名五无间业。

㉘ 《与弟子书》:印度寂灭菩萨作。

㉙ 余三洲:即东胜神洲、南赡部洲、西牛贺洲,与前北俱卢洲合为四大部洲。北俱卢洲人寿一千岁,中间无夭折者,又衣食自然,不必辛勤劳作才能获得,无饥寒诸苦,人则无厌离心,故不堪受持戒律,无佛法之流行,因此较余三洲之身为劣。

㉚ 贤妙:指有修行之机会。

①74 无心：指迷闷、糊涂。

①75 观待究竟：对于未来彻底的解脱或成佛来说。

①76 现近：现前切近的。

①77 受用：即世间的财富、地位等。

①78 壮丽之第：即庄严美丽的房子（住宅）。

①79 正遍知觉：谓真正遍知一切法。

①80 义利：即利益。

①81 现前上善：《广论》译为“现前增上生”，即现前的人天安乐。

①82 究竟决定善：《广论》译为“究竟决定胜”，即究竟的解脱和成佛。

①83 一切种智：即惟佛具有的圆满智慧，此智慧觉知一切道法、一切众生之因种，并了达诸法之寂灭相及其行类差别。

①84 有：即三有、三界。

①85 自寂利：谓个人寂灭快乐之利益。

①86 二次第：即生起次第和圆满次第。

①87 《摄抉择分》：即《瑜伽师地论·摄抉择分》。

①88 《俱舍释》：即《俱舍论》，印度佛教后期世亲菩萨造，该论分“颂”和“论”，论即是作者自己解释颂。

①89 集净：即集积功德资粮，净除罪障。

①90 七支：即七支行愿，如礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向。

①91 不共皈依：是以佛、大乘教法、诸菩萨圣众为皈依对象而行皈依。

①92 中下缠：即是以中下品缠违犯菩萨戒。

①93 喻：说明。

①94 二我：即人我、法我。

①95 奢摩他：译为止。

①96 三种殊胜慧：即闻慧、思慧和修慧。

①97 般若：译为慧。可分文字般若、观照般若和实相般若。

①98 种姓：即根性或根器。

①99 清净密部：指有可靠依据的密宗典籍。

②00 身：指戒体。

②01 支分罪：指违犯轻戒所构成之小罪。

②02 有相瑜伽：谓未观空性之本尊瑜伽，有色及相等，故名有相瑜伽。

②03 生起瑜伽：即生起次第。

②04 无相瑜伽：即已观空性之本尊瑜伽，离一切相，故名无相瑜伽。

②05 满次瑜伽：即圆满次第。

②06 意乐：指发心。

②07 意乐：修法成就的相应心理。

②08 胜利：殊胜之利益。

②09《总持自在王所问经》：此经所说宝师加工摩尼宝的譬喻，是说善于加工宝石的人，先以粗沙磨其泥石，次去其细垢微瑕，再次即令其发光。佛法也是如此，为下劣有情说初转法（下士法），为中等有情说中转法（中士法），为上等有情说上转法（上士法）。此即于下士法去粗恶，中士法去细我执，上士法令生大乘功德，这便是次第引导的根据所在。

②10 随转幽微：即随机施予深细（之法）。

②11 咎戾：即过失。

②12 转：谓进行。

②13 不特：不仅。

②14 三世自在主：指必死、无常的客观规律。

②15 取心要：追求修行法要。

②16 归戒：即皈依三宝、持戒。

②17 得胜妙之位：指能获增上生及决定胜之位。

②18 诸田业中秋实胜：(农民)四季耕种，以秋天的收获最为殊胜。

②19 一切迹中象迹胜：一切脚印之中，以象的脚印最大。此中有三种含义：(1)象的脚印在淤泥中深广明显，喻念死之影响深广明显；(2)象的脚印如莲花相；(3)象车所经之路，绝无危险，故可遵行。念死之心也是如此，在诸念中最为深稳。

②20 初中后三皆必须修此法：初为劝导心要，须用死无常念；中为鞭策精进，须用死无常念；后如阿罗汉欲得涅槃时，乃至修圆满次第时，仍然须修死无常一念，为之催促。

②21 无间：不断、不停。

②22 三有无常同秋云：三界众生，生命无常，如同秋云。秋云者，若云在春夏，尚有暂住，惟秋云过空，随时变灭。

②23 人之勇识如初夜：人在中有阶段时忙于寻找投生环境的急切心情，犹如人在初夜时准备睡觉一样。若中有入胎之后，则心识处于蒙昧状态，正如人在中夜时入睡一般。

②24 寿算：岁数。

②25 意乐：希求心。

②26 中时：即中间的时间，指青壮年时期。

②27 意境：即回忆的境界。

②28 噫嘻……亦当成念境：这是佛在过去世曾经做国王时，值遇一次花会，国民迎接国王前去观赏。佛感到集会中的欢

乐并非实在，便向臣民而说此偈。世间惑，谓臣民被世间暂时的这种欢乐所迷惑，瞬息会散，各走东西，只不过留下一些忆念的境界而已。

②29 奄然：即忽然。

②30 非人：即鬼神。

②31 外诸大种之侵袭：大种者，即是地、水、火、风等普遍存在的、构成有情无情的四种要素。外界属于地大的坑陷、悬崖、地震；属于水大的洪水、深渊、巨浪；属于火大的烈火；属于风大的飓风和各种逆风，都能对人的身命予以侵害。

②32 内四大种：人体内坚硬性的毛、发、爪、皮、肉、筋、骨等属于地大；湿润性的血液、涕唾、小便等属于水大；暖气即属于火大；呼吸动转便是风大。

②33 大地迷卢海，七日出烧燃：根据印度古代天文学的说法，我们所处的这一部分世界，是以须弥山（或说苏迷卢）为中心，山的周围有九山八海层层围绕，在最内一层（即离须弥山的最近处）有人类所住的四大洲，我们现在所住的这一部分即南瞻部洲。又，世界按照成、住、坏、空的顺序运行，在坏劫时，有七个太阳齐出，此时海水枯干，烈火熊熊，将整个须弥山及其所属部分化为灰烬，直至梵天。

②34 国主如是假借身：在过去帝王专制时代，国主（帝王）对其臣民有生死予夺之权，故国民之身，是国主假借之身。

②35 因相：此指情形。

②36 二趣：指善、恶二趣。

②37 自在：主宰义、支配义。

②38 镇日：每天。

②39 殷重：即勤恳而郑重。

②40 总聚：总纲、纲要。

②41 《本地分》：即《瑜伽师地论·本地分》。

②42 欲乐：指希愿心。

②43 遍入：即大自在天。

②44 加行：指行动上。

②45 恶：指丑陋。

②46 质当：即抵押和典当。

②47 方便：指做法。

②48 劫毗罗变十八头摩羯陀鱼：在过去迦叶佛时代，有婆罗门名劫毗罗，善于辩论。其母欲其名声胜过迦叶佛，嘱其与迦叶佛弟子辩论，不能胜。更命其骂诸佛子，即遵命以兽名而骂十八位佛子。死后即变成一条十八种异头的大鱼，释迦佛时，被人捕得，舍利弗向佛请问有关因缘，佛为加持，鱼则自答，声泪俱下。

②49 善和尊者貌陋音雅：释迦佛时，有弟子善和尊者，身矮而貌不扬，但语音特别洪亮。有国王摄杰过其楼下，闻之驻听，王及从者皆不忍去，王欲见而供养之，因以问佛。佛说供养则可，见则不必。王坚请，尊者出见之，果不负所望。佛乃说尊者宿世因缘：过去世曾为工匠，修佛舍利塔，初见塔基规模过大，心颇讥之，及塔成，即生悔，便购金铃悬塔上，故感此身小音洪之报。

②50 工：即工艺技术。

②51 良：很、非常。

②52 黄布：在藏传佛教后弘期开始时，贡巴饶赛和由印入藏的释迦室利二位持戒传律的大德都曾戴黄帽。后世迦当派诸祖因为重视戒故，而敬重黄布。

②53 随念：《清净道论》第七云：“数数起念，故为随念。”不断地思维、忆念，即随念义。

②54 糕之青者：即稻、麦之米成熟者。此指次等之主食。

②55 叶之黄者：指腐败、变坏之菜。

②56 漫言：即狂妄之言。

②57 唎怛啰：译线，有贯穿义、连缀义，即贯穿世尊所说法义。故意译为经。

②58 八种戒：指八戒斋戒，即不杀、不盗、不淫、不妄语、不饮酒、不坐卧高广大床，不着香花花鬘香涂身及不歌舞（或观听），不非时食。

②59 涅槃：即解脱。

②60 昼三夜三：是古代印度人对全天时间的一种划分法。昼三者，即初日分、中日分、后日分；夜三者，指初夜分、中夜分、后夜分。

②61 异生：即凡夫。

②62 自性：即神我。印度有外道认为，有一种神我或自性可以决定人的苦乐、祸福，创造世间万物。

②63 二业：即善、恶业。

②64 内因果：即有情方面的因果。

②65 外业果：即无情方面的因果。

②66 受用：即色、声等各种境界。

②67 悦意：即令心适悦、欢喜，指乐受。

②68 大仙道：即佛道、佛果。

②69 断十不善戒律：即是修十善业道。

②70 六种业重：指在六种因缘条件下，所造之业甚重。

②71 现行者：即指由心重故，现行作业亦重。

②72 自性者：在十恶业中，以损他论，前七支前重于后后。以断善根论，后三支后重于前前，如以邪见尽断善根，瞋心损坏善根故。

②73 事者：以对境（三宝、父母）重故，造业亦重。因三宝等为功德所依，父母等为有恩所依，此二境胜，作业故重。

②74 所治损害者：指阿罗汉以上永远断除诸不善品，令善清净。所治者，即烦恼恶业。

②75 五大端：指佛、法、僧三宝及父、母，合为五种。

②76 田者：喻能生，谓一切罪福皆从此生故。

②77 窣堵波：译为高显，即坟或塔。

②78 胜解大乘菩萨：即处于资粮位或加行位之菩萨。

②79 善巧者：指有智慧者。

②80 意乐：指发心。

②81 大仙幢相：指身着三衣。

②82 戒缓：即持戒不严。

②83 住阿兰若：指住于寂静处专心用功、精进修道。阿兰若，即闲静处。

②84 微少无力：是指（药材、水果等）光泽很少，而且质地差。

②85 年月日夜转衰微等：（诸盛事）随着时间的推移而变得越来越衰微。

②86 胜妙生源：即重要而稀有之资源。

②87 加行：即准备。

②88 究竟：即彻底、圆满。

②89 引、满之别者：引业者，即是引导众生到某一趣之业。满业者，即是圆满某一众生在某一趣之果报。

②90 梦所作十种不属之业：（1）梦所作；（2）无知（如幼年时）

所作；(3)无故思所作；(4)不(猛)利不数(反复)所作；(5)狂乱(精神失常)所作；(6)失念(头脑不清醒之状态下)所作；(7)非乐欲(喜欢)所作；(8)自性无记(如各种威仪)；(9)悔所损害；(10)对治所损，即无漏善业。此十种业力量甚弱，故不是积聚之业，不决定感果。

②91 胜解：确定不移之见解。

②92 异熟：即果报。

②93 还净：即忏悔罪业，令回复清净。

②94 三种戒：指声闻戒、菩萨戒、密乘戒。

②95 陀罗尼：此指咒语。

②96 相者：此指以念诵等修法忏罪所感之罪净梦相。又此等相，皆为外净相，有时未修法者也可出现，或因鬼神捉弄而显现，故此诸相未足为罪净之证。而应以内净相验之，即观察烦恼是否减少，心念是否转善等。

②97 自在：指具有决定性的意义。

②98 《菩萨地》：即《瑜伽师地论·本地分菩萨地》。

②99 忍位：依声闻乘说，这是修道中四种加行位的第三位，在此位中，于四谛法忍可乐修。

③00 不悦意：即内心不适悦的、不欢喜的，指令人感到痛苦的。

③01 受用：指世间的名誉、地位、财富等。

③02 密意：即深而隐的含义。

③03 前四度：即布施、持戒、忍辱、精进。

③04 有天等五或六：言五趣者，即地狱、饿鬼、畜生、人、天。言六趣者，即于前五种，再加阿修罗。

③05 胎等四：即胎、卵、湿、化等四生。

③06 结蕴：即结生、投生。蕴即五蕴。

③07 为自在：作为支配或主宰。

③08 取蕴苦：由于执取五蕴所生之苦。此通指众生所感受之一切苦。

③09 难：即质疑。

③10 扼要：即关键。

③11 俱有因：此指烦恼。俱有因者，共同生起某一结果的二种或多种因，互相称为俱有因，因其共同生果（俱有）故。

③12 取后蕴：即流转生死。

③13 《因明论》：即法称论师所造之《集量论》。

③14 爱：即贪爱烦恼，此通指一切烦恼。

③15 俱生：指烦恼，因烦恼总是随顺生死故。

③16 善巧：即熟悉，或有深刻之认识。

③17 坏见：是萨迦耶见之义译，全称为坏聚见。坏谓无常，聚谓非一，以既待多缘，又属无常，故名坏聚。一切有情皆为众缘积聚、刹那无常，彼反见以为常，即坏聚见。此见执独有其物（自性）不观待他，缘于取蕴安立我及我所。

③18 蕴：即五蕴。

③19 非天：即阿修罗，因好竞争勇斗，故有天之福而无天之德，名曰非天。

③20 兰若者：是迦当派的一位大德。

③21 性相对治：此指烦恼的性、相对治。

③22 对法：是阿毗达磨之义译。无漏慧名对，涅槃、四谛名法，对向涅槃、对观四谛，名为对法。如《俱舍论》等即属此类之论典。

③23 业：此指业用、作用。

③24 等起：即引起、引发。

③25 毗婆娑师：佛灭四百年后，部派中重要派别——有部在古印度迦湿弥罗一带形成的主要学派，此派以集有《大毗婆娑论》而得名。

③26 不动业者：即四禅、四无色定。

③27 已现证无我者：即见道以上的圣者。

③28 增上：指强盛。

③29 寂灭：即解脱。

③30 若何：怎样。

③31 意乐：即心理之乐。

③32 衰损之门：即痛苦的缺口。

③33 近圆：即比丘。近谓接近，圆谓圆满，指解脱。因为比丘受持具足戒，修行解脱之道，功德容易成就，故名近圆。

③34 胜比：即超过、超越。

③35 四大日月悉皆亡：涅槃的境界，超越一切，无有形色。而印度外道有谓证得如白宝光（如月）为涅槃，又有谓证到日月光（如珍珠海螺）为涅槃，还有认为证如伞盖为涅槃。总之，谓有形色可见。《亲友书》此偈，正破诸邪说。

③36 俱胝：古印度数量之名，相当于中土之“千万”或“亿”。

③37 由他：即那由他，古印度之数量名称，相当中国的“千亿”。

③38 以自或法为增上：即以爱惜个人人格或社会公德（及圣教）所形成的力量。

③39 由彼彼苦得自在：由于违背戒故，各种痛苦便获得主动。

③40 能仁教：即佛制、佛戒。能仁，即“释迦”之义译，通指佛。

③41 堕傍生医钵龙：过去迦叶佛时，有比丘因当门有树碍出入，断其枝，此仅属遮戒。后得龙身，即医钵龙王，头上生夜拉树，每遇风动树枝，便感到痛苦。

③42 羯摩轨则：是僧团集体活动（如诵戒）的有关规定。

③43 单制之轨则：即比丘个人单独行动的有关规定。

③44 调伏：是“毗奈耶”之义译，即律（藏）。

③45 遮：即禁止。

③46 善巧：即具有智慧。

③47 映蔽：即超过、超越。

③48 自在：指标志。

③49 性相完全：即相应于胜义、世俗二义之菩提心。

③50 三种菩提：即声闻菩提、独觉菩提与佛果菩提。

③51 父为子姓：指父亲决定孩子的种姓。

③52 增上意乐：即是荷负度脱众生重担之心。

③53 挠动：即触动。挠，是（用手指）轻轻地抓。

③54 要能荷负无余众生之解脱重任而得自在故：《广论》文是：“故荷尽度众生重担，赖此悲故。”

③55 二种阿罗汉位：即慧解脱、俱解脱二种阿罗汉位。

③56 若缘于无类，则不能生起：若对有情无这类、那类之分别，则不起贪、瞋。

③57 如前所说无定之过：即如前“中士道”中所说六苦中，有怨亲变易，无有决定之苦。

③58 别：即特别。

③59 合：夹杂义。

③60 并以加行而为除灭苦厄之方便：并且通过各种方式努力地于子女消除痛苦。

③61 亲识：即亲戚朋友。识者，相识。

③62 欺诳：即虚幻不实。

③63 猛利：此指恶性。

③64 嶮巖(xian xi)：指道路艰难。

③65 挠：即扰乱。

③66 然于此亦可合于苦恼之理也：(前所说之只见众生功德，莫寻其过失)是合于他们的苦恼的情理的。

③67 频婆罗：古印度数量之名，相当于中国的十兆。

③68 胜生：或云“胜士”，此指佛。

③69 数与分：《广论》云：“一数分。”即一部分。

③70 究竟之田：指佛前。

③71 天人当起慈：《广论》中与此处相当之文是：“天人皆慈爱。”

③72 无力：即不需努力或辛劳。

③73 慈八德：即修慈所获八种功德，(1)天人皆慈爱；(2)天人恒守护；(3)内心充满喜悦；(4)毒药不能害；(5)刀械不能害；(6)不需辛劳而事得成办；(7)身得安乐；(8)舍生后生于梵天。

③74 最胜守护：即所守护心念中之最殊胜者。

③75 欲与乐心：即慈心。

③76 《对法经》：即《阿毗达磨经》。

③77 由意变之领纳：由心理改变而生起感受。

③78 总、别之苦：总苦即生死流转，别苦是六道之苦。

③79 身语意业：即指佛之三轮。

③80 种智：即一切种智，指佛智。

③81 总相：即菩提心之总相。

③82 差别者：即菩提心之差别相。

③83 衰损：即痛苦。

③84 和：即和好、讲和。

③85 串习增上：长期以来所养成的习惯势力的强盛。

③86 不可欲乐：即痛苦。

③87 行非方便：即采取不正确的方法。

③88 从初次第而学：即是说，修菩提心应从全部的道次第而学，也就是从下士、中士而至上士，从平等心而至菩提心。

③89 人方便者：即具足智慧的人的做法。

③90 马方便者：像畜生(马)一样愚蠢的做法。

③91 犹如略示：即指菩提心犹如简单地开示了菩萨之行、愿。

③92 总聚：即大纲。

③93 非人：即鬼神。

③94 密咒：诸佛菩萨所传之咒语。

③95 明咒：药叉、鬼神所加持之咒语。

③96 消灾等业：指密咒行者在修本尊法成就之后，所作之息(灾)、增(福)、怀(摄受)、诛等四种事业法。

③97 诸共同之成就：指个人解脱及世间各种有漏诸事业之成就。

③98 若有以合掌，心礼于菩提：即是说，若有初发心菩萨，以菩提心合掌供养诸佛。

③99 金刚座：本是佛成道时之法座，此指佛塔。

④00 二资粮：即福德资粮和智慧资粮。

④01 别解脱戒之他胜：即违犯别解脱戒中之根本戒之重罪。

④02 福田：即大乘三宝、善知识。

④③ 作不应理：指有情做不合理情理之事。

④④ 义利：即利益有情之事。

④⑤ 和尚、闍黎：和尚，译为亲教师。闍黎：译为轨范师。

④⑥ 前所不属之具德者：即前所说和尚、闍黎、尊长以外之具德者，指与自己没有密切关系之修证佛法或弘扬佛法的大德们。

④⑦ 具足律仪：即受持菩萨戒。

④⑧ 尽彼劫中，而彼菩萨须住地狱：即若菩萨对菩萨起轻毁心，轻毁者随其起心之刹那数，而于尔许劫恒住地狱。

④⑨ 彼论：即《〈宝积经·迦叶问品〉释论》。此四黑法与四白法，均出自《迦叶问品》。

④⑩ 增上境：即殊胜之境。

④⑪ 自所成熟之有情：即自己所教化之有情（对象）。

④⑫ 加行：此指（对有情）所施之行为或做法。

④⑬ 累生于菩提……不须说何成：《广论》文是：“由何一切生，不失菩提心，梦中尚不舍，何况于醒时？”

④⑭ 乃至未具菩提戒：《广论》文是：“乃至未具菩萨律仪（戒）。 ”

④⑮ 四力：即“下士道”中所说忏悔业障之四力，指能破力、对治现行力、遮止力、依止力。

④⑯ 极作加行：即作极大努力。

④⑰ 调伏律：此指比丘戒。

④⑱ 先知诸所应学而净修其因已，若能勇悍执持：《广论》文是：“此诸学处，先当善知，净修相续（身心），次乐受者。”

④⑲ 以作意所缘境：《广论》文：“为作意（修习）境。”

④⑳ 《戒品释》：指宗喀巴大士自造的《菩萨戒品释》。

④21 规律：即规则。

④22 总聚：即总纲。

④23 波罗蜜多学处：即六度。

④24 诸余安立于何义利：《广论》文是：“谓于何义劝他安住。”

④25 施同：此中布施，同于“修六度”中所说。

④26 不知：即无知、愚痴。

④27 自：指教者。

④28 新：即开始。

④29 后得中：即出定后之散心中。

④30 静虑、般若之少分：即静虑与般若之资粮部分。

④31 学方便为主：指在散心中不仅应修如幻等观法，更应学菩萨六度诸方便行。

④32 无不学行之方便：《广论》文是：“定无方便（诀窍）不学诸行。”

④33 仪轨：即受菩萨戒仪轨。

④34 若于所行增长勇悍而受律仪者，极为坚固：《广论》文是：“若于诸行勇乐修学，次受律仪极为坚固。”

④35 作意：此处指思维。

④36 舍离心相：改变修止时的静态，也就是开始进行观察之意。

④37 内三摩地所行影像观察胜解：内心专注于所缘之境进行观察思维。

④38 正思择：谓思择尽所有性（即诸法之缘起性）。

④39 最极思择：谓思择如所有性（即空性）。

④40 心安住于心：即心安住于定。

④①由观故如山：意谓由观故生起决定慧，任何异说不能动摇，有如山岳。

④②天瑜伽：即本尊法。

④③作意：此处指观想。

④④粗细二分：指组细二种类型。

④⑤明净二分：指明净二种成分。

④⑥策心：即提高心力。

④⑦退弱：即心力低缓。

④⑧第二对治：修习此种对治，应对三宝功德等修心有素者，方堪有效。

④⑨瓶相风：属密法中“宝瓶气”修法的一部分。

④⑩意门：即意根，此处通指六根。

④⑪身心诸分位：指身心的各种活动。

④⑫觉寤瑜伽：即警觉的心态。

④⑬界：即界限、范围。

④⑭悬河：即瀑布。

④⑮初识分别之相：即最初见到妄想纷飞的心态。

④⑯得分别休息之相：出现杂念熄灭的心态。

④⑰高：集中义。

④⑱欲界心一境性：即欲界定。

④⑲奢摩他随顺作意：即止的随顺心理。

④⑳非损恼相：没有痛苦的感觉。

④㉑诸风大种来入身中：即全身气脉通畅，这是欲界四大向色界四大转化的表现。诸风大种，是指色界的微细四大。

④㉒无所有：即无色界的无所有处定。

④㉓五种神通：即天眼通、天耳通、他心通、神足通、宿命通。

④64 如所有性：即空性。

④65 圣父子：即龙猛、提婆师徒。

④66 名言所詮事：即名言所指之对象。

④67 我所之我所：我所拥有的“我所”。

④68 分别真实：思维分别并执着为真实。

④69 十二支：即十二有支，此指生死流转。

④70 三种有：即欲界、色界、无色界，此指生死痛苦。

④71 总聚：总体。

④72 以他人造业，他人受果故：《广论》文是：“以此自性补特伽罗所作业果，由彼异性补特伽罗而受用故。”

④73 作：即造作、延续、迁流。

④74 创：最初、开始。

④75 骨肉五支和集之主：即躯干、头、二手、二足合成之色身。主，此处疑为“身”。

④76 自相：即自性。

④77 精血：此即父精母血结合之初始。

④78 诸方分：即各方位部分。

④79 名言分别：即通过名言进行思维分别。

④80 色蕴：这里即指蛇之色蕴。

④81 义：即实体。

④82 简别：即拣择、区别。

④83 现：缘起义。

④84 有边：即执着于一切法实有之邪见。

④85 地、道：地者，即菩萨修行位次中十地，或胜解行地（资粮位与加行位）、净胜意乐地（见道位以上者）等。道者，如资粮道、加行道、见道、修道等修行位次。

④86 有名言识转：即根据名言进行认识或分别。

④87 随应破派：是印度佛教后期，以佛护、月称为代表的中观宗的一个流派，又称应成派。此派是以“以破为立”作为破立方面的显著特征，这与以清辨为代表的中观自续派有着明显的差异。

④88 观待世间识：即依据世间的各种观念。

④89 前说：即前修人无我观中所说。

④90 由观察力获得无功用运转作意：即是说，修观亦如修止，必须经历四个阶段：即力励运转作意，间缺运转作意，无间缺运转作意，无功用运转作意。这里即是指修观达到了“无功用运转作意”的阶段，功力已到了非常纯熟的地步。

④91 三摩呬多：译为等引、胜定。指由定力所引生之身心安和平等。此仅限于定地，然可广通于有心与无心。

④92 毗钵舍那清净鲜白：是指修观达到了清净而无沉、掉的程度。

④93 随奢摩他调柔摄受：指修观纯熟时，调柔而极听命，不失所缘，亦不缘余境，与“止”随顺，以轻安乐感，摄受慧分。

④94 缘如所有性之择法毗钵舍那：即缘空性的带有拣择性质的“观”。

④95 理趣：即道理。

④96 欲取精实，以是修习，由内惩诫：《广论》文是：“若起真实取心要欲，彼从内策令恒修行。”

④97 而住共同皈依之律仪，于共学处而勤修学：《广论》文是：“安住皈依不共律仪，学其应学。”

④98 四力之道：即以下士道中所说的能破力（追悔）、对治力（诵经等）、遮止力（防护）、依止力（依止师长等）等四力忏灭、

防护罪业。

④99 生死总别之过患：总者，八苦、六苦、三苦等。别者，六道众生各别苦。

⑤00 以仪轨受戒：即以仪轨受发菩提心法。

⑤01 于所受制之界限缓慢：即对于戒律松弛。

⑤02 行：指菩萨行。

⑤03 于初令师欢喜，较前所说尤须增上：《广论》文是：“先以财、敬、奉教行等，令师欢喜，较前所说尤为过上。”增上者，即（要求）超过。

⑤04 此亦须于彼中所说最下之性相全者，而如是作也：《广论》文是：“然是对于能具咒说最下之德相者，乃如是行。”

⑤05 次应先以密部根据所说之灌顶：《广论》文是：“其次先以清净续部能熟灌顶。清净续部，即有可靠根据之密典。”

⑤06 三昧耶：有多种含义，密乘所重之含义，则为誓句、誓愿。

⑤07 留难：即迟缓。

⑤08 如是所说等之三种成就，任何亦无也：《广论》文是：“此说全无上中下品三等成就。”

⑤09 不了真性：《广论》文是：“不知真实。”即未通达实相之理。

⑤10 下三部：即事部、行部、瑜伽部。

⑤11 上部：即无上瑜伽部。

⑤12 方隅：即方向。

⑤13 三法流：弥勒、无著传一支广行法，文殊传龙猛、寂（静）天二支深见法，合称三法流。

⑤14 广道次第：即《菩提道次第广论》。

导读者简介

释如吉，湖南邵阳人，1963年生。1985年出家，此后，陆续参学于福建佛学院、四川新都宝光寺僧伽学校。1990年以后，依次在安徽九华山、广东韶关南华寺、乳源云门寺协办教育。现任江苏苏州戒幢佛学研究所预科班讲师。曾发表过《弥勒净土法门初探》、《评〈四十二章经〉藕益解》、《太虚大师的人生佛教浅说》、《太虚大师的建僧思想》等论文。

编辑委员简介

主编

谈锡永 笔名王亭之。广东南海人。童年随长辈习东密，十二岁入道家西派之门，旋即对佛典产生浓厚兴趣，至二十八岁时学习藏地密宗，于三十八岁时，得宁玛派金刚阿闍梨位。1986年由香港移居夏威夷，1993年移居加拿大。

早期佛学著述，收录于张曼涛编《现代佛教学术丛刊》；近期著作多发表于《内明》杂志及《慧炬》杂志，并结集为《大中观论集》，通俗佛学著述结集为《谈锡永作品集》。主编《佛家经论导读丛书》并负责《金刚经》、《四法宝鬘》、《楞伽经》及《密续部总建立广释》之导读。

所译经论有《入楞伽经》、《四法宝鬘》（龙青巴著）、《密续部总建立广释》（克主杰著）、《大圆满心性休息》及《大圆满心性休息三住三善导引菩提妙道》（龙青巴著）、《宝性论》（弥勒著，无著释）、《辨法法性论》（弥勒造、世亲释）、《六中有自解脱导引》（事业洲岩传）、《决定宝灯》（不败尊者造）、《吉祥金刚萨埵意成就》（伏藏主洲岩传）等。且据敦珠法王传授《大圆满心髓修习明灯》，注疏《大圆满禅定休息》。

编辑委员

冯公夏 广东人，生于1903年，爱好中国文学，尤喜《易经》。1937年学修密法。1956年往尼泊尔参加佛教大会，顺道游览印度佛陀圣迹，又访问瑜伽大师施化难陀，1973年再往印度访问军徒利瑜伽大师告比奇理士那。生平所学，宗教

与科学并重，务求实证，排除臆测与盲信，近年拟由量子学说之研究，将形而下与形而上世界之隔膜突破，天人合一，印证佛学色空不异与不生不灭真理。

罗时宪 1914年生，广东顺德人。毕业于中山大学中国语言文学系及研究院中国语言文学部。曾任中山大学教授。先后主讲大小乘佛学、佛典翻译文学等科目。

罗氏广习天台、唯识、中观之学。早年著作有《大乘掌中论略疏》、《唯识学之源流》、《唐五代之法难与中国佛教》。讲授《隋唐佛学》、《成唯识论》、《解深密经》、《金刚经》、《因明入正理论》等。1962年主编《佛经选要》。1965年出版《法相学会集刊》。1984年移居加拿大，弘扬法相般若，使唯识、法相之学说，远播至北美。

除上所记早年著作外，另《能断金刚般若波罗蜜多经纂释》、《成唯识论述记删注》、《唯识方隅》、《瑜伽师地论纂释》、《解深密经测疏节要》等，后结集为《罗时宪先生全集》。1993年冬逝世。

李润生 原籍广东中山，1936年生，在香港接受教育，先后毕业于葛量洪师范学院、珠海书院及新亚研究所。从事教育工作凡三十余年，曾任葛量洪教育学院讲师。对中国语言学、文学、佛家唯识学、因明学等都有研究。近作有《僧肇》（世界哲学家丛书之一）。历年学术论著有《禅宗对教育的启示》、《佛教的时代意义》、《佛家业论辨析》、《佛家逻辑的必然性与概然性》、《因明相违决定的批判》、《因明现量相违的探讨》、《法称因明三因说的探讨》等，分别发表于各大专学报或佛学丛刊。

修订版编辑委员

邵颂雄 祖藉广东番禺，1972年生，后移居加拿大，并随谈锡永先生学习佛家经论及佛典翻译，为多伦多大学宗教研究系博士，现任教于多伦多大学东亚研究系及宗教研究系。

黄华生 广东台山人，1955年出生，香港大学建筑系博士，任教于香港大学建筑系，亦为香港西方寺建筑设计顾问，负责统筹设计西方寺重建工程，为资深建筑师。

九十年代，跟随谈锡永学习宁玛派。2003年，于夏威夷“文学与人文学国际会议”发表宁玛派“四重缘起”学说。现亦于香港大学佛学中心任教佛学硕士课程。

沈卫荣 1962年生。1979年入南京大学历史系学习，获历史学学士、硕士学位，后留校任教。自1990年入联邦德国波昂大学（Bonn University）中亚语言文化研究所学习，攻读藏学博士学位，并辅修比较宗教学与汉学。1998年获该大学中亚语言文化学博士学位。自1998年起，参与汉译宁玛派经典计划；1999年至2000年为哈佛大学梵文印度研究系访问学者；2002年至2004年为京都大学访问学者；2006年始任中国人民大学国学院特聘教授。出版有《一世达赖喇嘛传》、Leben und Bedeutung des ersten Dalai lama dGe'dun grub pa dpal bzang po (1391—1474) 等专著，以及有关藏地历史、宗教研究的论文三十多篇。