

修心七要：修心七要之注解「口訣甘露如水續流」

全知善逝成諸業	具悲怙主觀世音
文殊金剛手等菩薩	諸佛佛子我頂禮
龍樹無著金洲師	阿底峽重東巴波多哇
夏拉哇及切嘎哇等	嘎當祖師我頂禮
日達哇及綜卡巴	桑傑耶協羅桑秋尖
此法所聞恩師眾	妙德上師我頂禮
諸經心要菩提心	如理修持之口訣
修心七要詞句義	無忘思念而造書

一切佛菩薩唯一之行過的道，一切利樂之精要根源，修菩提不共之法門，有緣引佛口訣之修心七要為所講的法。

造此法者為，真實生起菩提心之金洲法師，他傳授給阿底峽尊者，阿底峽尊者傳授給重東巴，重東巴傳給波多哇千波，他傳給夏拉哇上師，夏拉哇上師傳給切嘎哇。

其等上師口耳傳承中流傳。切嘎哇上師此修菩提心之教導，集中在七種心要（修心七要）廣傳此法，所以此法之教法傳承流傳到今天，因此無上菩提之成就需求者，盡力修持世俗及勝義之兩種菩提心。

龍樹菩薩論言：「自己以及此世間，許願無上菩提果，其之根源菩提心，堅心如同須彌山，觀照無邊之悲心，無造兩邊之智慧」。起願要獲得究竟之成就無上菩提果位，需要修堅定的菩提心，菩提心為觀照如母一切有情眾生，智慧不造輪迴，慈悲不造涅槃，空性智慧具有悲心，悲心具有空性之智慧的意思。那麼此法怎樣修？此法分為七種要點：

- 一、前行初修者之法。
- 二、正行修兩種菩提心。
- 三、轉逆緣為菩提道用。
- 四、總論一生實修。
- 五、修養標準。
- 六、修養誓戒。
- 七、修養學識。

第一章 前行初修者之法

根本句：「首先修學前行法」。前行分為加行六法：

- 一、清潔佛堂布置身口意之佛像、法本、捨利塔等。
- 二、佈置莊嚴之供品。
- 三、坐在座墊上如理如法的行為作皈依及發菩提心。
- 四、觀想資糧境。
- 五、修清淨業障及累積資糧之七支供養。
- 六、供養曼達拉及祈禱許願。

一、清潔佛堂布置身口意之佛像、法本、捨利塔等——

布置身口意之佛像、法本、捨利塔等：需要清靜之動機，思維為迎請十方諸佛菩薩清潔佛堂。「一切處為清淨地，未有礫石等不淨，平地如掌琉璃地，成為自性柔軟地」。一邊念誦此句清潔佛堂或念誦「此灰非塵為煩惱，煩惱塵於我清潔，此非塵為惡業塵，惡業塵等我清潔」。心裏思維此等意思念誦此句。「清」是指掃除佛堂裏的灰塵，「潔」是丟出佛堂裏的灰塵，要斷除苦集

二諦如所丟出的灰塵般，掃把如斷除業力及煩惱之道諦，清潔後無有灰塵之清淨地如滅諦。清潔佛堂時如此思維，就能修四勝諦之法，並且也成為修淨土法。

般若經云：「菩薩在清靜地身跏趺座」。等如理如法的修。佈置佛像、法本、捨利塔等代表身、語、意三門，首先佛座臺上中央供奉有開光過的本師釋迦牟尼佛佛像，若有八大菩薩佛像，在左右供奉代表語主要供奉般若經典等，代表意供奉捨利塔、擦擦或金剛鈴杵。

二、佈置莊嚴之供品——

供品未復邪令而得來的任何物品，如理如法自己能力所得來的供品佈置好，沒有煩惱的清淨動機，具信心之發心供品整齊佈置，清淨莊嚴，如此佈置有獲得加持之功德緣起。

三、坐在座墊上如理如法的行為作皈依及發菩提心——

坐上前低後高的座墊上，落紮瑪爾巴大師說：「藏人集積眾多殊勝口訣，比不上我的一個作法」。所以坐法很重要。經典云云：「雖起信心所祈禱，此人門前有佛祖」。所以自身對前虛空中真實現前了三寶之信心，觀想本師釋迦牟尼佛，外位圍繞三乘之聖人僧侶眾，因此念誦皈依文。比如犯罪該殺的一個人，為了脫離懲罰，尋找有權力能操控生命的皇帝或皇臣，給自己的一切受

用，很認真的祈求保自己的生命一樣，供養三寶很認真的作皈依。中觀四百頌云：「大多數之人類眾，未是聖人具邊見，因此凡夫之士夫，多數確墮三惡道」。所以了知下一世墮入三惡道，怎樣知道墮三惡道呢？過去無數之前世造了很多惡業，今世自己所知道的身口意三門中作了多少業，假如真實生於三惡道雖能忍，如此長日的痛苦，如此的思維中生起對三惡道的無畏害怕。只有害怕不能了斷輪迴，尋找一個能救三惡道的怙主，因此還未成熟三惡道的業力，未離開此人身寶時，作脫離三惡道的方法，假如開始成熟了惡業時誰也救不了。如果皈依世間神，他們沒有全知智慧，所以他們不知別人皈依他，如過知道也他們沒有慈悲心救你，假如有慈悲心也救不了你，因為他們自己也沒有脫離三惡道。有全知智慧者、具慈悲者、具能力者為如來佛祖，從內心中很誠懇的對真實救度苦海的三寶生起信心，祈求我等從三惡道之災害中救度，快速救度，如此思維念誦四皈依文，皈依上師，皈依佛，皈依法，皈依僧。《律論》云：「佛為教導皈依者，法為真實皈依救度者，僧為協助修皈依者」。所以真實自己脫離三惡道是自己心中的善法福德及智慧資糧眾，不是佛菩薩心中的法寶賜送於你的方法來救度的。經云：「能斷世間痛苦道，我於汝等所指導，如來佛於教導法，汝等要修行正法」。「佛祖水未能洗業，眾生痛苦未手除，佛之悟慧未賜汝，指導法性能解脫」。

宗喀巴大師說：「善思黑白之因果，依靠如理取捨修」。意思

是佛用水洗不了眾生的業力，也用手除不了眾生的業障，也不能把佛的智慧賜予你的，佛只能教導你，自己明白因果，如理如法的取捨善惡，因此修菩薩道，這樣才能得到解脫輪迴。

發菩提心——長期做功課的課本內的皈依發心文：

「諸佛正法眾中尊」——這句就說明發菩提心的皈依境。

「直至菩提我皈依」——這句就說明皈依之時期。

「以我施等諸善根」——這句的意思是，生起菩提心的因福德資糧，自己所修的佈施、戒律、忍辱、精進、禪定、智慧等六度及一切功德。

「為利有情」——這句的意思是發菩提心的原因是為如母有情之一切眾生而發。

「願成佛」——這句的意思是發願菩提心。

「趨趣皈依三寶尊，——懺悔諸罪惡，隨喜眾生諸善得」——此三句就說明作皈依，懺悔一切罪惡，隨喜他人所修的功德，菩提心要靠福德資糧而生起的意思。

「意中秉持佛菩提，諸佛正法眾中尊，直至菩提趣皈依，為辦自他義利故，應當生起菩提心，既已發起殊勝菩提心，一切有

情皆為我賓客」——意思是為他人眾生獲得佛國，我先得成就菩提果。

「愉悅行持殊勝菩提行，願為饒益眾生證菩提」——是發誓修學佛子之行為六度法，然後利益一切眾生。

「願一切眾生獲得快樂及快樂的因，遠離苦及苦因，不離無有痛苦之聖快樂，安住在遠離親敵貪瞋之捨心平等中」——第一句說明修慈心無量；第二句說明修悲心無量；第三句說明修喜心無量；第四句說明修捨心無量。慈心為帶來快樂之心，悲心為遠離痛苦之心。修四無量心是所緣無量之眾生，累積無量之功德，如生於大梵天（初禪天）之福德資糧，別名稱四梵住。

經典中云：「所修福業三種基出而得來的現福德」。意思是修四無量，而獲得福業功德。修慈心之功德，寶鬘論云：「獲得人天之關懷，其等獲得所保護，獲得意樂及諸樂，無有毒及無災害，諸業順利得成就，生於大梵天世間，若以未得解脫者，獲得慈法八功德」。

四、觀想資糧境：

自身對前虛空中，八大獅子撐起高大廣闊的寶座上，蓮花、日、月輪座上，自己的根本上師與無二無別的釋迦牟尼，身金色般的清靜無垢，右手結壓地之手印，中指碰月輪座，左手定印上

持充滿甘露之鉢，具有頂髻，安住在身所生起的光團中，兩足金剛跏趺座，此右邊的上方虛空中，無著菩薩為主尊，外位世親上師等廣行派之傳承一切上師所圍繞，左邊上方虛空中文殊菩薩為住尊，週邊龍樹菩薩師徒等深觀派之傳承一切上師所圍繞，後面上方的虛空中觀世音菩薩為主尊，週邊堪布寂護菩薩、阿底峽尊者及宗喀巴等不分派系的一切上師所圍繞，如此的週邊一切本尊、佛、菩薩，四方四大天王等如雲團般的圍繞，如此思維。念誦迎請文：「無餘眾生之怙主，降伏消滅魔鬼眾，能知萬物之真相，迎請佛祖眷屬眾」。或「慈悲權威諸上師，本尊海會三寶眾，勇父勇母護法眾，迎請降臨會供地」。「此地以與金身中，永主世間輪迴終，無病福壽自在等，賜於得聖諸成就」。很多教法中記載，觀想清明皈依境之海會佛菩薩之外，要思維他們的本心都是自己的根本上師以無二別，這樣就能速得加持。

五、修清淨業障及累積資糧之七支供養

頂禮支、供養支、懺悔罪業、隨喜功德、祈請轉法輪、祈禱佛住世等修前面六支的功德，然後最後第七支回向一切有情眾生獲得無上菩提之回向及七支供。懺悔消除罪業，其他六支為累積功德，所以清淨業障及累積資糧之簡要稱名為七支供養。

佛經記載：「頂禮支為破除不敬心及傲慢心；供養支破除吝嗇；懺悔支破除一般的罪業；隨喜功德支為破除嫉妒心；祈請轉

法輪支為破除無明及斷法業；祈禱佛主世支破除不敬不信上師及佛等；回向功德支破除不信因果及邪見。」

頂禮支：《普賢行願品》中云：

「所有十方世界中，三世一切人獅子，我於彼等盡無餘，清淨三門為頂禮」。

身口意頂禮十方諸佛菩薩，恭敬為頂禮，所以意恭敬諸佛為意頂禮。語唱誦讚頌佛菩薩等為語頂禮。

《普賢行願品》中云：「於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無餘眾法界亦然，深信諸佛皆充滿」。此句為意頂禮。

《普賢行願品》中云：「普出無盡讚頌海，眾音聲海妙音支，盡宣諸佛妙功德，一切善逝我盡贊」。此句為語頂禮。具信心恭敬思維在一個微塵上安主如世界裏的微塵之數量一樣的佛菩薩，如此的佛菩薩遍佈充滿了一切無礙非實有之法界中，此為意之頂禮。各種音調唱誦讚歎佛菩薩之功德為語頂禮。《普賢行願品》中云：「現 刹塵身深禮敬，於一切佛深頂禮」。此句說明了身頂禮，身頂禮開始時自己的左右觀想有自己一樣的兩個人，跟隨自己作頂禮，然後慢慢二成四，四成八等變出無量的自身頂禮諸佛菩薩。（普賢行願）這四個字的意思是，普賢為菩提心，行願

為六度之修行。其他論點中說明普賢行願是妙行為，妙行為是佛子（菩薩）行為的意思，不過主要意思都沒有差別。

禮拜的方法對皈依境生起信心，兩足合併，身直，合掌（合掌的形狀如蓮花般）放在額頭、喉輪及心輪三處，然後額頭、兩個手掌、兩個膝蓋等五體落地為五體投地之頂禮。華嚴經云：「童子妙寶身體如樹莖倒下般的作頂禮是現今作大禮拜。」

供養支：《普賢行願品》云：「最勝妙華勝妙發，伎樂、塗香與華蓋，最勝油燈、勝妙香，於彼諸佛為供養，勝妙衣服最勝香，細末香粉等順彌，至尊最勝莊嚴具，於彼諸佛亦供養，五上廣大諸供養，信解供養一切佛，敬信普賢行願力，頂禮供養諸如來」。等等作頂禮。

總說供養：《入菩薩行》云：「為持珍寶心，我今供如來，無垢妙法寶，佛子功德海」。為了受持珍寶菩提心，我今在對境一切善逝、無有分別實無實之垢染的所有妙法，以及具有無量無邊如海功德的諸位聖者菩薩，也就是三寶面前，以想獲得佛果的意樂、為一切有情、供品善妙悅意、三輪清靜、無有違品的垢染、回向大菩提這六種方式來供養。

真實供養：《入行論》云：「鮮花與珍果，種種諸良藥，世間珍寶物，悅意澄淨水」。

世界上所有爭奇鬥豔的鮮花、珍寶的果實，應有盡有各種妙樂，品種各異的奇珍異寶，令人舒心悅意具八功德水。如云：「清涼香輕柔，澄清無有垢，飲時不損喉，飲已不傷肚。」

《入行論》云：「巍巍珍寶山，靜謐宜人林，花嚴妙寶樹，珍果垂枝樹。」

巍峨高聳的金山等山，遠離喧囂寂靜舒適的森林，由本身的花朵點綴得無比莊嚴，累累碩果壓垂了枝幹的妙樹。

《入行論》云：「世間妙芳香，如意妙寶樹，自生諸莊稼，及餘諸珍飾，蓮花諸湖泊，悅吟美天鵝」。

天等世界中合成而散發的芬芳香氣，沉香等塗香，滿足所需的如意樹，奇珍異寶所形成的妙樹，未經耕耘自然生長的莊稼，以及除此之外值得供養的所有珍貴飾品，包括有蓮花點綴的湖泊、池塘中天鵝悅耳動聽的吟唱聲不斷傳來。

《入行論》云：「浩瀚虛空界，一切無主物，意緣敬奉獻，牟尼諸佛子，祈請勝福田，悲潛納吾供」。

諸如此類，以上浩瀚無邊虛空界中，清淨剎土以及北俱盧洲等處所有的無主物，我均以心觀想取來，鄭重地供養釋迦牟尼以及一切殊勝的佛子，祈請供養能獲得大果報的殊勝福田為利益眾

生而接納，祈請大慈大悲的尊主慈愛垂念我而接受我的這些供品。

供養彼等之原因：《入行論》云：「福薄我貧窮，無餘堪供財，祈求慈怙主，利我受此供」。若有人問：為何不供養自己的財物而供養這些無主物呢？由於我往昔沒有積累過福德，極為貧寒，除了這些供品以外，我實在沒有任何其他可以供養的財物。真心誠意想供養您，祈盼唯一利他的諸位怙主，為了利益供養者我而納受這所有的供品。

供養身體：《入行論》云：「願以吾身心，恆獻佛佛子，懇請哀納受，我願為尊仆。」尊既慈攝護，利生無怯顧，遠罪淨身心，誓斷諸惡業！

在勝伏四魔的佛陀及其一切佛子前，我願恆時供養自己的身體，誠懇祈請諸位聖尊菩薩能完全接納。我心甘情願做忠實的僕人，對你們言聽計從，祈願您能慈悲攝受。我依靠大尊主的呵護，才能在三有中不畏痛苦而饒益眾生，如果我罪惡深重，則無法利益有情。因此，為了真正擺脫以往的罪業而誠心懺悔，立誓今後再不造罪。

意幻供養：如云：「浴拭妙衣飾，香熏花神饅，燈地室寶傘，意幻十二供。」《入行論》云：「富裕一淨室，晶地亮瑩瑩，寶柱

生悅意，珍蓋頻閃爍。備諸珍寶瓶，盛滿妙香水，洋溢美歌樂，請佛佛子浴。」

一、沐浴：用旃檀薰染的浴室散發出撲鼻的芳香，水晶的晶瑩剔透，光彩奪目，打掃得十分清潔。光芒閃耀，各種珍寶的柱子上懸掛著閃光珍珠裝點的華蓋。在此，已備好盛滿塗香配成的悅意香水、鮮花的許多金等寶瓶，伴隨著歌聲樂音而請一切善逝及佛子沐浴。《入行論》云：「香熏極潔淨，浴巾拭其身。拭已復獻上，香極妙色衣」。

二、擦拭：等待諸佛菩薩沐浴之後，用妙香薰染，清潔柔軟，無與倫比的衣物擦拭他們的身體。

三、妙衣：擦拭完畢之後，對於出家裝束的佛菩薩，供上袈裟等適合出家身分的芬芳妙衣；對身著在家裝束的尊眾，獻上色彩各異、柔軟飄逸的妙衣。《入行論》云：「亦以細柔服，最勝莊嚴物，莊嚴普賢尊，文殊觀自在」。

四、飾品：以成百上好的冠冕等裝飾品莊嚴現見真諦而成為聖者的普賢菩薩、文殊菩薩、觀自在菩薩、金剛手菩薩、彌勒菩薩等、根據所化眾生的根機而持在家相的諸位大菩薩。《入行論》云：「香遍三千界，妙香塗敷彼，猶如純煉金，發光諸佛身」。

五、妙相：俱捨論中云：「四大部洲與日月，須彌山王及欲

天，梵天世界一千數，許為小千之世界，彼之千數承許為，二千中千之世間，彼之千數三千界。」在這樣的所有三千世界等無量剎土中恒時飄散著陣陣的芳香，遍及各處，以如此殊勝的妙香塗敷宛如純金般熠熠發光的佛身。《入行論》云：「於諸勝供處，供以香蓮花，曼陀青蓮花，及諸妙花鬘」。

六、美花：在堪為殊勝福田的一切佛像等前供上令人感愜意，香味沁人肺腑的曼陀羅，蓮花以及青蓮花等所有天花，還有用這些美花及珍寶等精心穿成五顏六色悅意的花鬘，寶鬘。《入行論》云：「亦獻最勝香，香溢結香云。復獻諸神饍，種種妙飲食」。

七、香云：殊勝合意的妙香洋溢各方，結成香云，旋繞遍佈空中，這些也都供養佛菩薩。

八、神饍：又敬獻上白糖核桃汁等花樣繁多，味道鮮美的神饍。《入行論》云：「亦獻金蓮花，齋列珍寶燈。香敷地面上，散佈悅意花」。

九、寶燈：井然有序排列著的金蓮花中安放有各式各樣光芒閃閃的寶燈，這些也供養諸佛菩薩。

十、地面：香水塗敷的地面上，遍滿令人賞心悅目的花朵，以此作供養。《入行論》云：「廣廈楊讚歌，懸珠耀光澤，嚴空無

量飾，亦獻大悲主」。

十一、宮殿：具有莊嚴等功德的無量宮殿，傳頌著天子天女門所吟唱的悅耳動聽的讚歌，各種珍珠寶珠懸垂的飾品將寶幢等嚴飾得光怪陸離，光芒萬丈，遍佈虛空界，成為虛空莊嚴的這些裝飾品也都供養給大慈大悲得諸位尊主。《入行論》云：「金柄撐寶傘，周邊綴美飾，形妙極莊嚴，亦展獻諸佛」。

十二、寶傘：周圍有珍珠等飾品莊嚴的悅意金柄高高撐起珍寶組成，造型美觀，令人見而生喜的勝妙寶傘，也恒時供養一切如來。發願供養：《入行論》云：「別此亦獻供，悅耳美歌樂，願息有情苦，樂云常住留。惟願珍寶花，如雨續降淋，一切妙法寶，靈塔佛身前」。

除了上述這些供品以外，也願伴隨更為殊勝動聽的樂聲妙音，具有息有情痛苦，帶來安樂這種殊勝能力的所有祥雲也能長久住留。願在教法，證法及其所依經函等一切法寶及所有佛塔，佛像等前，連續不斷地降下珍寶花等妙雨。

無上供養：《入行論》云：「猶如妙吉祥，昔日供諸佛，吾亦如是供。如來諸佛子」。如同文殊菩薩等諸位大菩薩，曾於十方諸佛前作供養的方式一樣，我也如是這般供養一切如來怙主及佛子。如（寶篋論）中云：「多種花花華蓋，以及五彩繽紛花，普

遍形形色色花，供大尊主彼等佛。」

讚歎供養：《入行論》云：「我以海湖音，贊佛功德海，佛願妙讚歌云，飄臨彼等前歌」。我以無量無邊的一切讚歌海潮讚頌諸佛菩薩功德的大海，願美妙動聽的讚歌云朵一定漂蕩到他們功德的海邊。

梵文供養為「布紮」意思是歡喜，供養供品給所供養的對境，對境的佛菩薩慈悲心歡喜接納，六根所用時生起無漏的智慧，圓滿供養為供品供養給皈依境的三寶三根本，他們接納歡喜，其為真是供養圓滿。無上供養，在《普賢行願品》中云：「無上廣大諸供養，信解供養一切佛，敬信普賢行願力，頂禮供養諸如來。」

遠離凡夫之所相向，高地菩薩們神變力變化出來的一切聖妙吉祥物之供養，這個之上沒有更好的供養，經典中所記載，發菩提心、持菩薩戒及記正法之含義為無上之供養。

三、懺悔支：

念誦三十五佛懺悔文及一般顯密雙修的懺悔文。《普賢行願品》云：「貪欲、瞋恚、愚癡故，身、口一如意所為，凡我所造諸惡業，一切我今皆懺悔。」《宣說四法經》中云：「彌勒菩薩，菩薩若具四法則清淨一切所積之罪業。」

何為四法？即「厭患對治，依止菩提心（所依對治）、現行對治、返回對治。」

所依對治力：依止能擺脫罪業的方法，如依止藥物一般，這叫做所依對治力。如皈依上師、佛、法、僧及「為利眾生願成佛。」等作皈依及發菩提心，現行對治力：是入行修，能破除惡業之善事，如念誦三十五佛之佛號而頂禮一樣。奉行善發，如同服藥一樣，這是現行對治力。

厭患對治力：強烈的生起後悔自己所造的惡業，三寶跟前抱歉懺悔。見到過患後追悔莫及，如同飲毒者見到後果一般，這就是厭患對治力。如《三蘊經》中云：「自己今世、無始無終輪迴一切生處造惡業，教他作惡業，隨喜他造惡業，取用捨利塔之供品，取用僧團之財物或搶十方僧會之財物，教他人搶僧團之財物，隨喜他人搶僧團之財物，造五無間罪業，教他人造五無間罪業，隨喜他人造五無間罪業，造十不善法，教他人造十不善法，隨喜他人造十不善法，業障阻礙故我等眾生生於地獄道、畜生道、餓鬼道、邊鄙人、野蠻人、長壽夭、殘廢、執邪見人、不願意修成佛之道等諸業障，在具有智慧、智慧眼、怙主、真實、全知之佛前不覆不藏髮露懺悔」。等等一樣。

返回對治力：「從今後縱遇命難也不造罪業，如同以後不再服毒藥一樣」，此為返回對治力，如《三蘊經》中云：「後悔已造

的業及誓言以後不再造業。」等等。「一切指導者持意，我等後悔已造業，因此未為妙法業，以後縱遇吾不造。」《律論》曰：說懺悔時誓言以後不再造業，即使無心造業，未能淨除罪業，還造妄語之業。有些上師說懺悔時生起誓戒心之後，即使無心造業不會造妄語罪，還成為淨業的方便法。有人想懺悔時沒有真正的誓戒心，不會有妄語的罪業，有無邊的業障作小小的懺悔未淨罪業，這樣的理論者沒有思維因果，而且對淨業的對治沒有信心，其中人造業力更強。造業及懺悔能消除業是佛說的，所以要信認兩方《造業及懺悔能淨業》。《入行論》中云：「日三次與夜三次，念誦三蘊經之懺，所依佛及佛子眾，能淨罪業剩餘戒」。

早上念誦「三蘊經」三遍及晚上念誦「三蘊經」三遍是聖者上師們的傳統，三蘊經為頂禮蘊、罪懺蘊、回向蘊，頂禮三十五佛，懺悔一切之罪業及回向一切功德。所依佛及佛子懺悔無始無終中所積累的罪業，則能淨除剩餘之罪業；回向一切三時之功德。如經中說：「能誦十萬遍之咒，清淨一切諸罪業」。等念誦十萬遍的百字明咒語能淨除業障。《金剛手大輪續》中云：「喻般劄薩絰吽，此咒誦十萬遍則能淨除破根本三昧耶戒」。所以在此密法中具備四對治力作懺悔則能淨無五間罪業等造慘重的惡業。《寶鬘論》中云：「眾生散亂行造業，來日具有謹慎行，莊嚴如月遠離云，如阿難、央掘魔羅、阿闍世王、苾芻商羯羅、等等」。

之前散亂行為者造慘重的業，來日成為謹慎者時能淨除罪業，如月亮離開雲一樣，如欲望煩惱特別深的阿難、殺九百九十九人的「央掘魔羅」、剎自己的父親「影勝王」的阿闍世王、殺自己的母親的「苾芻商羯羅」等一樣他們懺悔罪障，最終成為成就者。

總說懺悔罪業之方式：《入行論》中云：

「我於十方佛，及具菩提心，大悲諸聖眾，合掌如是白：無始輪迴起，此世或他生，無知犯諸罪，或權他作惡，或因癡所牽，隨喜彼所為，見此罪過已，對佛誠懺悔。」

在懺悔的對境——安住各方的圓滿正等覺佛陀及菩薩所有大慈大悲的尊主前，身體合掌，口中如是呈白：「從無始時流轉輪迴直到今世，或者在以往生生世世中，我因為不知曉罪業的過患，自己作惡或者唆使別人造罪；再者由於自己被愚癡迷惑所牽引，欣然隨喜他人為非作歹，察覺所犯下的這些罪過以後，我誠心誠意在一切怙主面前不覆不藏發諾懺悔。」

依殊勝對境特殊罪業懺悔之方式：《入行論》中云：「或催身語意，於親及父母，師長或餘人，造作諸傷害。因昔犯眾過，今成有罪人，一切難恕罪，佛前細懺悔」。

我因為煩惱的驅使，身語意對三寶、父母、堪布阿闍黎及其

他上師進行過的所有加害，終之由於犯了貪欲等許許多多的罪過，如今已成了惡貫滿盈、罪大惡極的我，對於自己所造的難以寬恕所有罪業，在導師諸佛前懺悔。

略說：《入行論》中云：「罪業未淨前，吾身或先亡，云何脫此罪，故祈速救護」。為什麼要精進懺悔呢？在罪業還沒有得以清淨之前，我很有何能會先死去，倘若如此，就會墮落到惡趣當中，到那時如何能擺脫這些罪業呢？因此祈求迅速得以救護！

《入行論》中云：「死神不足信，不待罪淨否，無論病未病，壽暫不可恃，因吾不了知，死時捨一切，故為親與仇，造種種罪業」。這麼急迫皈依到底是什麼原因呢？不可信賴的這個死亡不會等到你罪業清淨與否，也不會顧及你事情完沒完成，不管你生病還是沒有生病，你都不能保證不會突然氣絕身亡，壽命實在是不可靠。人在死亡的時候必然要放下親友怨敵等一切，只有自己一人孤孤單單接受死亡的事實。可是我由於沒有認識到這一點，而為利親害怨造下了各種罪業。

廣說：《入行論》中云：「仇敵化虛無，諸親亦湮滅，吾身必死亡，一切終歸無」。依之造罪的怨敵們如今已經不復存在，親友們也已杳無蹤影，我也不會例外，終究難免一死，有情與受用的一切最終都會化為烏有，為了這一切而造罪，實在是沒有意義。

《入行論》中云：「人生如夢幻，無論何事物，受已成念境，往事不復見」。假設有人心裏認為：使親友們歡欣喜悅等的快樂也有以後會跟隨的事物，實際上這樣的快樂等何事何物、現在所有的受用等一切的一切，後來只能成為回憶的對境罷了，而不可能再親眼目睹、親身感受，因為往事已經流逝過去了，猶如夢中所享受的快樂在醒來時蕩然無存一般。

《入行論》中云：「復次於此生，親仇半已逝，造罪苦果報，點滴候在前」。不用說是流轉的生生世世，就是暫時存活的今生今世當中也可以看得出，泰半過世的親朋好友、怨家對頭以及曾經與之相伴的快樂等，都如夢境一樣一去不復返，然而為了他們所造的難以饒恕的罪業及所有習氣果報，卻都在前方等候著。

攝義：《入行論》中云：「因吾不甚解：命終如是驟，故起貪瞋癡，造作諸惡業」。由於我沒有深刻地認識到死亡是如此突然，導致受貪瞋癡的牽制而造下了許許多多的罪業，要想使這些罪業在即生中得以清淨，就必須雷厲風行地加以淨除。

《入行論》中云：「晝夜不暫留，此生恒衰減，額外無復增，吾命豈不亡」。朝夕流逝，片刻不停。今生稍縱即逝，一分一秒地減少，而絕不會有增多的可能，為此，我又怎麼會不死呢？定死無礙。

思維死亡極恐怖而生皈依之心：《入行論》云：「臨終彌留際，眾親雖圍繞，命絕諸苦痛，唯吾一人受」。有人認為儘管必死無疑，但是在死的時候還是需要親友等。在臨終的彌留之際，自己躺在床上，儘管所有親友在四周團團圍繞，可是命絕身亡的苦痛只有我獨自一人感受，他們根本無法分擔。

「魔使來執時，親朋有何益？唯福能救護，然我未曾修」。如果有人認為即使如此，但親朋在那時也能救護我吧？

當你被閻羅獄卒捉住時，親戚朋友們能起到什麼作用呢？他們根本無濟於事。那麼，什麼才能對你有幫助呢？到那個時候，唯有福德才能救護你，然而遺憾的是，我卻從來沒有修善積福。

《入行論》云：「放逸我未知，死亡如是怖，故為無常身，親造諸多罪」。於是不由得悲哀大聲呼叫：怙主阿！沒有修善積福、沒有防護漏法、一直放逸無度的我，不知道死亡竟然這般恐怖，以致於為了無常的現世，親身造下了累累罪業。

《入行論》云：「若今赴刑場，罪犯猶驚怖，口乾眼凸出，形貌異故昔。何況形恐怖，魔使所執持，大怖憂苦纏，苦極不待言。例如，一名今天就要被帶到刑場上去的罪犯，也會驚恐萬分，口乾舌燥，雙目凸出，面目皆非，與以前判若兩人，那麼被面目猙獰、十分可怕的閻羅獄卒捉住，被極大的恐懼所逼、處在痛苦

不堪、極為可憐的地步，那副膽顫心驚的悲慘情景就更不用說了。

《入行論》云：「誰能救護我，離此大怖畏，睜大凸怖眼，四方尋求護，四方遍尋覓，無依心懊喪，彼處苦無依，惶惶何所從？」。到那時，有誰能救護我擺脫這麼巨大的恐怖呢？我不由得睜大向外凸出慌恐不安的雙眼，四處尋覓救護者，經過一番苦苦尋找，結果發現四方居然沒有任何可皈依處，不禁心灰意冷，極度失望。如果處在那種無依無靠的境地中，當時的我該何從呢？實在是無計可施。

所皈依之對境：《入行論》云：「佛為眾怙主，慈悲勤護生，力能除眾懼，故我今皈依，如是亦皈依，能除輪迴不，我佛所悟法，及菩薩聖眾」。

當時，無依無靠，唯有皈依三寶，眾生怙主、大慈大悲的佛陀以最大的精進行持救護一切有情的事業，具有超凡的救護威德力，能遣除所有怖畏，因此我從現在依佛陀。如果依靠佛陀所了悟的正法即能解除輪迴的恐怖，同樣也真實皈依菩薩僧眾。

《入行論》云：「因怖驚顫慄，將身奉普賢，亦復以此身，敬獻文殊尊，哀號力呼求，不昧大悲行，慈尊觀世音，救贖罪人我！」。

我由於害怕地獄等處的痛苦而驚恐不安、瑟瑟發抖，於是將

自己奉獻給普賢大菩薩，也將自己的身體獻給文殊菩薩。痛苦不堪的我悲哀哭泣，極力呼喚具有無畏大悲心與大悲行的怙主觀世音菩薩，為什麼呢？祈求救護罪大惡極的我。

《入行論》云：「復於虛空藏，及地藏王等，一切大悲尊，由哀祈救護」。也同樣發自內心地呼喚聖者虛空藏菩薩、地藏王菩薩、彌勒菩薩、除蓋障菩薩等具有大悲心的所有怙主，祈願能得到他們的救護。

《入行論》云：「皈依金剛手，懷嗔閻魔使，見彼心畏懼，四方速逃逸」。我也皈依能令那些嗔恨眾生的閻羅獄等見而生畏、四處逃的金剛手菩薩。

《入行論》云：「昔違尊聖教，今生大憂懼，願以皈命尊，求速除怖畏！」。如今深深覺到，昔日違越佛陀教的罪業果報如此可怕，而皈依您祈求迅速消除恐怖。

四、隨喜功德：《普賢行願文》云：

「十方諸佛與菩薩，緣覺、有學及無學，所有眾生之功德，彼等一去我隨喜」。隨喜一切諸佛佛子菩薩、緣覺、有學無學之聲聞及未入道眾生五種所積累的功德，隨喜是一種歡喜，所有積累功德集中於五種不同身份，歡喜五種身份者所積累的功德。

七支供養的後列隨喜功德、請轉法輪、請佛住世、普皆回向四支在，隨喜世間善：《入行論》中云：「歡樂而隨喜，一切眾有情，息苦諸善行，得樂諸福報」。以歡喜的心情隨喜一切眾生消除惡趣的痛苦，奉行作為不再受苦之因的善業，積累脫離苦果享受快樂的福德。

隨喜出世善：《入行論》中云：「隨喜積善行，彼為菩提因。隨喜眾有情，實脫輪迴苦。隨喜佛菩提，佛子地諸果。亦復樂隨喜，能與有情樂，發心福善海，及諸饒益行」。

隨喜小乘的善法：欣然隨喜積累作為聲聞緣覺菩提之因的善行。

隨喜果：隨喜眾生真正脫離輪迴痛苦獲得阿羅漢果位。

隨喜大乘的善法：也隨喜究竟果位的菩提與暫時果位的菩薩地。

隨喜因：欣悅隨喜發心給眾生帶來安樂的如海善意以及利益眾生的善行。

五、請轉法輪：

《入行論》中云：「我於十方佛，合掌誠祈請，為苦惑迷眾，燃亮正法燈」。

合掌祈請諸方佛陀，為被痛苦黑暗或者無知黑暗籠罩而不知正道與非道的一切眾生，點亮正法明燈、指引正道。

七、祈請不涅槃：

《入行論》中云：「知佛欲涅槃，合掌速祈請，住世無量劫，莫遺世間迷」。在即將趨入涅槃的諸位佛陀前合掌祈求：諸佛陀不要拋下盲目無知的眾生，住世無量劫而不趣入涅槃。

八、普皆回向：

《入行論》中云：「如是諸觀行，所積一切善，以彼願消除，有情一切苦」。自己從前面所說的供養直到祈請住世之間，自己所積累的這一切善根，但願能遣除一切眾生的所有痛苦。

《般若二萬頌之論文明燈及論文解明義》中云：「生起信心能清淨生功德之門，如黃金般福德現前；迴響一切功德之心為清淨圓滿菩提支，如黃金之裝飾一樣；隨喜心能獲得平分自他之功德；」對佛說言的一切理論生起信心及想得到諸佛之功德心，獲得無量功德，如珍寶能得到堆山之金寶一樣。其福德之一切功德迴響為利益一切眾生獲得圓滿菩提因，這樣迴響功德，不虛耗功德，比如黃金作為服飾的花邊等各種莊嚴一樣。隨喜如自己身份一樣的人或比自己低的人作佈施等善行功德，能獲得勝過其等之

福德資量或得到同類的功德，如「波斯匿王」供養佛陀及諸眷屬時，一位叫「爹哇」的窮人隨喜皇帝供養佛及佛子眷屬之功德，因此他得到的是功德一樣好。迴響能獲得無量無邊之功德的原因，《月稱菩薩》說：「因無邊眾生故，及佛知無量故，為其等回向故，成無量功德」。

六、供養曼達拉及祈禱許願：

祈請一切皈依總集之本心上師及三珍寶。請加持快速斷除我心中之不恭敬上師及顛倒執著二執相。請加持我心快速生起從上師看待於真佛之清淨心至止觀之中的修道之一切成就。請加持消除內外之一切惡緣障礙。有時接著祈禱，祈請加持我心轉為修行之法，法轉為入道法之道，道無有障礙。

思維難得之暇滿人身大利益者已所得到此時，生於上善道及下三惡道掌握在自己的今身中，所以要今身中修有益的法，因此要快速精進修積累資糧及清淨業障法，不是的話壽命無常，死期不定，死後不定出生地，沒有自由跟隨業力而出生。佛及佛子說具有善業力者出生於上善道，具有惡業力者出生於三惡道。所以自己盡力要斷除微細之中的惡業，積累微細之中的善業，如此思維。如此對因果生起信心，入理如法的捨取黑白之業，雖然能獲得上善道之身份，不過其仍未脫離痛苦，因為自己心裏的煩惱及業力所控制。所以了知一切輪迴都是痛苦之自性，思維脫離一切

輪迴，生起出離心。那麼是什麼把我們綑綁在輪迴裏受痛苦呢？那便是執著眾生之無明我執及執著法之無明我執。那麼怎樣能斷除無明呢？《法稱上師》說：「此境未破除，其為未能斷」。所以跟無明相反見解之道能破除無明。《中觀四百頌》云：「所境見無我，咸斷有種子」。意思是當禪定中修空性時所緣為無我，證悟無我能斷除輪迴之種子我執無明。所緣境無我為失實面目正確的見解，所以盡力修證悟之道。

第二章 正行修兩種菩提心

正行修習兩種菩提心：分勝俗二諦菩提心，一、修習勝義菩提心分為前行、正行及結行。首先念誦皈依及發心文，對三寶三根本作七支供養及曼達供，很誠信祈請諸佛菩薩，身直端坐，專心數呼吸二十一次，修數息法成熟止禪。

正行：《經典》云：「一切法思維如夢幻」。那麼怎樣證悟無我呢？一切情器世間顯現為真實之實有，那是自己的心幻覺色等一切法所緣中顯現出失實存在，心中如此顯現而已，別外無有實有的法，所以思維情器一切法都是如夢幻非實有。那麼想心性為實有的話。《經典》云：「觀察本性無生之心」。心性覺明自性無主，因此心性自性無滅，如此觀察心之自性或本性，思維非實有。《經典》云：「那時能所（自己的內心及所緣境的一切法）都是空行的瞭解，能破者（智慧）的心識也自然解脫」。能破者觀察妄念之本性，因此了知非實有中入定。那麼怎樣入定呢？經典中：「入定道之本心諸根中」。意思是入定不執著無動念，輪涅一切根本之空性中。《三寶堆經》中云：「光護尊者心尋找一切處也無見，無見為無所緣，無本性既是無生，無生即是無滅」。

結行：

經中云：「出定時思維如幻化士身」。出定時追隨入定之智

慧，自他等一切顯現了知為如幻化士般的非實有之中，入行走坐臥之行為。修習世俗菩提心分為入定及出定：《經典》中云：「捨取兩種互相輪流修」。在對前觀想自己的親生母親，思維此母親從無始至今用各種方式保護我，慈眼看著我，悲心攝持我，護持我免受危害，盡力讓我得到安樂，這非常有恩德之母親，為我利益而受了種種的痛苦，如此思維中，對母親生起強烈的悲心，思維至今我也要對此母親報恩，消除危害，痛苦直接危害母親，集諦的業及煩惱間接的危害母親，那麼怎樣能消除此兩種危害呢？思維此危害母親的痛苦及煩惱罪業，我來接受承擔，思維母親的痛苦等一切集諦的煩惱在自己的心裏升起，利益母親的是快樂及善業，所以自己的一切快樂及善事都不執著而賜于母親，剎那間母親得到一切快樂，特別得到修行的一切條件，快速能成佛，如此強烈思維修喜心。

對父親等親敵也同樣以上的方法觀想。最後也對一切有情眾生修菩提心，思維一切有情眾生無始以來就做過自己的父母，賜予我無量的利益，所以大恩大德的一切眾生現今輪迴苦海中受著種種的痛苦，思維他們能脫離一切苦海就好了！如此強烈修慈心無量。思維他們的痛苦融入自身，自己的身體，受用及三世所修的一切善業之功德奉獻給他們，他們得到快樂與增長善業。如此很誠懇的生起喜心無量。為容易升起自他對換苦樂之菩提心，經典中說：「呼吸作為捨取法」。觀想鼻孔呼氣時自己的一切善樂捨

予給一切眾生，吸氣時一切眾生之苦惡自己取接。這樣的修行在《寶鬘論》中云：「其等惡業成熟於己，我之善業成熟於他」。善惡交換的方式修習菩提心。

出定時經典中說：「三境三毒三善根」。意思是自己外境中遇到興趣、不興趣或兩種都沒有的三種不同眾生時，那時所生起的貪心、瞋心及癡心三毒時，思維如此一切眾生生起三毒都取授於自己所生起的三毒中，所以眾生安住在無有三毒之三善根中。經典中說：「一切行為用詞修」。為了日常一切行為中正念心引起如此的菩提心，所以要用詞句念誦以上的意思。願一切眾生之苦惡成熟於我，願自己的一切善樂之功德成熟於一切眾生。如此很強烈的多次念誦與觀修。經典中說：「取授次第現已行」。為了其他眾生之痛苦能自己取授，因此自己未來所受的痛苦今生就取授，則他之苦也漸漸的能取授。

第三章 轉逆緣為菩提道用

第三轉逆緣為菩提道用：經典中說：「情器惡業牽，惡緣轉菩提」。惡業的果報所造情器世間之福報受用退化，在世間中出現許多惡行之眾生，因此產生很多痛苦，看見如此惡願的環境轉為修菩提道。

一、首先用思維的方法轉為修菩提道：由世俗菩提心來轉逆緣為菩提道用，經典中說：「一切造惡執著牽」。自己遇到痛苦執著自己，並且傷害他等眾生造惡業，所以一切障礙都是來自自己，而不是他等眾生所造，不牽掛他人，一切都是自己執著所造，因此要盡力修斷除執著之法。上師「班」說：「我在心門拿著一支能破者之矛，只有這樣才有效，他緊張我也緊張，他放鬆我也放鬆」。在起心動念的門口，我日常拿著能破執著之一支矛，它越執著我越生起無我之智慧，我們因該把執著心看代為敵人，要把它淨除的。上師「俠沃崗貝」說：「斷除執著之法稱為魔鬼施食法。所以我執及愛護自己的心看代為敵人，並且為愛護他人之眾生」。經典中說：「思維一切有大恩」。一般來說一切眾生無始以來就大恩愛護著我如親生父母一樣，現今在修無上菩提也需要依靠眾生，所以對大恩大德的一切眾生，生起很強烈的慈悲心，他們的一切苦惡自己取受，自己的一切善樂都施於他們。經典中說：「若此敵為受害者，具智無奉所供養，如醫具有利益般，我

等如何修忍辱，應當對敵瞋狠心，依靠生起忍辱心，其敵為饒恕之因，其如聖法範供養，因此眾生之世界，佛說此乃為剎土，如此眾多殊勝法，這是圓滿般若密，一切眾生與諸佛，同修成佛之正法，恭敬諸佛以同樣，為何不敬眾生否」。別外經典中說：「生起佛及聖法智，一切眾生中報括，此為汝等所依靠，眾生範為所恭敬，其為眾生不動緣，所修無量利益者，圓滿利益眾生外，何為能作範利益」。尤其是特別與不喜歡自己，障礙自己的人見面時，對他不生氣而修忍辱，而且在他面前幫助他所需的利益，假如怎樣也幫不了他的話，應從內心中很誠懇的思維這些作障者的眾生遠離痛苦，獲得快樂，快速能成就佛果。同時讀誦此句。假如是鬼神之作障者的話，也可以如此思維，我從無始以來吃你們的肉，飲你們的血，所以我今日換回血肉，用我的血肉來佈施，《普賢行願品》中云：「身於一切受用等，三時所累諸善業，為利一切諸眾生，未吝功德捨佈施」。如此心中思維並念誦，這樣佈施後思維作障者之神鬼們飲食自己的血肉，獲得受用等榮華富貴，他們滿意獲得快樂專心善意。一切過患都是來自於我執，那麼我執看待於敵人盡力對付，暫時的安居樂業及最後永恆的究竟快樂都是來自於眾生，所以對一切眾生盡力利益。朗日唐巴尊者說：「我讀過很多殊勝的經典，理解的是一切過患都是來自於自己，一切功德都是來自於眾生，所以利益與勝利捨送於他人，吃虧與失敗自己受，如此之外沒有更好的理解佛經。

二、勝義菩提心來惡緣轉為道用法：經典中說：「幻覺觀修為四身，護持空性無比法」。依煩惱以及外內情器之危害受各種痛苦時，煩惱及這些痛苦都是自己幻覺中顯現為失實，真實在外境中都是非實有的。在世俗中如此的顯現，都是如夢幻中火燒，水沖走等，只是夢中的神識所顯現而已，並沒有失實存在，勝義最微妙中諸法都是非實有。觀察煩惱及痛苦之本心，其等諸法初始那裏也沒有出生，所以為無生法身。諸法無生沒有的滅，所以為無成報身。因為諸法無生無成故也是無住，所以為無住化身。其等本心無二別，所以為本性法身。佛經裏說：如此幻覺見為四身，乃是注解四身之心要。

另外作障者對我有恩德，因為讓我修習兩種的菩提心，我遠離能破者之正法時，他們讓我得到能破煩惱的正法，思維他們都是上師佛之化身來考驗我修菩提心的。

假如生麻風病等很嚴重的痛苦時，如果我沒有此病的話，我會在花花世界中作出散亂懈怠之行為，不會想到修法，此病讓我生起思念佛法、修佛法，思維這是上師三寶之加持恩德。

簡單來說依靠上師三寶生起兩種菩提心一樣，依一切作障者及種種的痛苦讓我生起兩種的菩提心，所以思維這些上師三寶及作障者會同樣的利益我，深深感到他們的感恩。經典中說：「一切菩薩遇大難，未生惡業增善根」。別的經典：「極少善因緣，眾

多痛苦因，無苦無脫心，比其心汝見」。林外經：「其他痛苦之功德，淨除苦難之垢塵，對俗人起大悲心，解惡歡喜諸善業」。「我已對眾生，造作危害事，傷害眾生故，我應遇受害」，「如例獄護法，劍葉之樹林，自業生此苦，對誰生瞋心」。「所依此等苦，饒恕生己苦，依我他眾生，常日墮地獄，我造害眾生，眾生利益我，為何變顛倒，心邪生動怒」。此等經典中記載的含義也要思維。

二、特別加行，積累及清淨二者，逆緣為菩提道用

經典中說：「具有四加行為聖方便」。積累資糧加行，清淨業障之加行，佈施食子於魔鬼加行，供養食子於護法加行。一、你不願意受苦，而追求快樂的話，要累積快樂之因福德資糧，因此作皈依、發心、頂禮、饒塔、供養上師三寶，作曼達供養，祈禱，我應該快樂，就請加持我得快樂。我應該病痛，就請加持我生病。我應該死，就請加持我死亡等。如此念誦及很強懇的祈禱，能斷除求心。二、你不願意受苦，就要用四種對治力來懺悔苦因之惡業。皈依上師三寶及發菩提心為所依對治力；內心發出很誠心的後悔曾經所造的罪業，這就是厭患對治力；從今以後遭遇命難也不造罪，此為返回對治力；修空性之禪及念誦三十五佛懺悔文等等是現行對治力；如此的四種對治力修到淨除惡業之中。

曾經佛陀給一位做過罪業的比丘說，比丘你不要害怕，我有四種對治力的法門；「道波拉傑索南仁千」的《解脫珍寶嚴》中

說：「如來佛之經典寶庫中記載，修空性能淨除罪業」。《金剛經》中云：「念誦殊勝之經典能淨除罪業」。三誓言王及「幫桑」所要求的經中記載，念誦咒語能淨除罪業。花堆經中記載供養如來佛之捨利塔能消除業障。如來佛身像品中記載修佛像能消除業障。另外聽聞佛法，讀經文，抄寫經文等修各種善業，能消除罪業。《經典》中云：「辣味之種子，生出辣味果，甜味之種子，生出甜味果，作為此比例，惡果報辣味，善果報甜味，智者所明瞭」。

《百業經》中云：「身者諸業力，百劫也無虛，因緣和合時，果報會成熟」。《正念經》中云：「火會變冰時，風有繩綁時，日月有落時，業報無有空」。

三、佈施食子給冤親債主魔神之加行：給魔鬼佈施多嗎（食子），感恩你們幫我能修兩種菩提心，願一切眾生之痛苦繼續成熟於我身上，如此很誠心的許願。假如無能如此思維許願的話，對魔鬼修慈悲心，佈施食子思維，在任何時間我盡力利益你們，請您們在我的修行中不要作障礙。

四、供養護法之加行：供養食子給護法眾，許願消除修法之障礙及獲得修法之條件。突然間遇到的逆緣轉為修道的方法。經典中說：「客遇逆緣轉修道」。所以突然間遇到病、魔、敵等等的障礙引起很大的痛苦時，心中思維在此世間中有無量的眾生遇到如此的痛苦，生起可憐他們之悲心，吸收他們的所有痛苦。對邪

魔鬼怪等等之作障者生起感恩之心，因為他們協助我修兩種的菩提心。看見他人受苦時，立刻用意力接受。自己或他人受到強烈煩惱時，很誠心思維他人之一切煩惱收集於自己身上。以上這些逆緣轉為道用之方法，能斷除對妙益之求心的疑望及惡害之悲哀，此兩種是修菩提心之障礙。以上修對換善惡之菩提心的體驗，能把你送到無有求心及悲哀之菩提道路上。現在很多修行人心中有親敵之分別，所以此等人無法修菩提道。《上師林日唐巴》說：這樣的修行人，如同把歪來歪曲的一把木棍弄直一樣，怎樣也弄不直的。

第四章 總論一生實修

《經典》中說：「心要精華短解說，集中五力加行中」。思引力，體驗力，白種子力，厭患力，發願力等五種力。

思引力：思維從現在起年月日到臨終之中，不離開兩種菩提心，如此思維發菩提心。

體驗力：用多次修習二種菩提心來，體驗菩提心之修行。

白種子力：為了生起及增長兩種的菩提心，自己盡力積累福慧二資糧。

厭患力：隨時生起自愛的執著心時，立刻思維此噁心無始以來讓我造惡生痛苦，今世也苦、惡、惡語及無能修正法等一切惡事都是來自自愛的執著心，因此斷除自愛執著心之起心動念。

發願力：一切行善時，最後願能從今到無上菩提中不離開兩種菩提心。願一切逆緣都轉成為此法之友緣。此五力法乃是諸法之心要，集中唯一「吽」字中般的法。

如此用五力中集合以上的修行之一切含義，而修行的方法。特別之善心中觀想皈依境，先念誦皈依文及發心文，特別為如母之有情眾生速得清淨之佛國，因此用殊勝道上師想應法來修習兩

種菩提心。(此唸三遍)，此乃是第一思引力。觀想自身頭頂上八個孔雀所莊嚴高大的珍寶座上，有一朵高大具有千瓣的紅色蓮花上，中央月輪上自己的恩師根本上師與本心無二別之除有懷無量壽慧佛，身如紅寶石般的紅色，一面二臂，定印中持有充滿無死長壽甘露之寶瓶，頭上髮髻莊嚴，身圓滿三十二種隨行好及八十相，清明身，二足金剛珈珞坐，安住在熾然的光坦誠中，如此的頂輪白色喻字，喉輪紅色的阿字，心輪月輪坦誠座上藍色的哄字，哄字頂上的明點中紅色啥字，啥字放射光，西方極樂淨土中，迎請除有懷無量壽慧佛、上師、本尊、佛、菩薩、勇夫勇母、護法海會所圍繞，融入上師無量壽佛。頂禮無量壽佛文：「引導世間無量壽，消除無時諸死亡，無怙受苦之依處，頂禮無量壽慧佛。」頂禮上師：「見廣闊經典之眼，妙緣善者解脫道，悲心隨度善巧行，明釋上師我頂禮。一切禮範者，剎土之塵數，身敬一切時，深信做頂禮。」

喻阿 古如 變紮 薩瓦 布達 波低 薩朵 薩巴立 哇拉 阿剛
巴當 布貝 杜貝 阿洛給 甘德 涅位德 夏達 紮低察耶 梭哈

等供養。《普賢行願品》云：「由貪瞋癡，發身口意，作諸惡業，我各懺悔。頂禮供懺悔，隨喜祈住世，我積諸功德，迴響皆菩提」。此等念誦後，做曼達供。用便寂護菩薩的入行論裏說的，同時受願行心兩種菩薩戒的儀軌來發菩提心。在無量壽佛所依前

受菩薩戒。「師佛諸菩薩，垂念我發心，如昔諸善逝，先發菩提心，復此循序住，菩薩諸學處，如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學」。念誦時觀想跟隨頭頂無量壽佛念誦，誦三遍，最後一次念誦「次第勤修學」的時候思維自己心中已生起菩提心，對此承辦自他已生起的菩提心歡喜。「今生我獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子。兩後我當為，宜乎佛族業，慎莫染汙此，無垢尊貴重。今於怙主前，延眾為上賓，宴饗成佛樂，普願皆歡喜」。等詞句的意思，要思念而念誦三次。

假如有時間的話念上師祈願文。「勝妙珍貴根本上師寶，居於自身心輪蓮花上，請尊永留莫為順史離，速以大悲固持我，祈請賜予身語意成就，依上師所行及生活道，願吾邪見鱗那升起，虔視師行全為依法行，祈願上師加持入我心，生生世世一切生處，願生勝族明心而無慢，具足大悲虔敬依於師，願上師三昧耶永固持，來生永不離於真淨師，用此勝妙至極至，殊勝圓滿一切淨道階，願速證得金剛持境地。這些是白種子力的修行法。然後觀想所圍繞無量壽佛的眷屬眾，融入無量壽佛，成為一切皈依處之總集，我等如母虛空之一切眾生，祈請一切上師之本心總集無量壽佛。祈請一切本尊之本心總集無量壽佛。祈請一切佛之本心總集屋樑壽佛。祈請一切正法之本心總集無量壽佛。祈請一切僧侶之本心總集無量壽佛。祈請一切空行母之本心總集無量壽佛。祈請一切護法之本心無量壽佛。祈請一切皈依處之總集無量

壽佛。您具有全知智慧，慈愛悲心，不可思議之事業，請加持利益一切之生處，珍寶佛陀之教導興盛久住。護持佛法之尊貴上師們長壽住世，一切利益眾生之佛法事業圓滿成就。

加持我與跟我結過善緣的一切在世或已故的眾生，快速救出三惡道，獲得上善道之身份。加持我心轉為正法，加持我心正法轉為入道法，加持入道法無有障礙，加持我心快速生起兩種菩提心，如此祈請力頭頂的無量壽佛之手中長壽寶瓶及全身中，滴下無死甘露流續，進入自己的頂門，充滿全身，無始至今所造的三門惡業及消退一切三昧耶罪障，轉為黑煙從全身毛孔中向外冒出，體內充滿本心兩種菩提心的無死甘露，增長福壽、經、覺智等一切功德，獲得無死壽命之成就。勤力念誦長壽佛之長或短咒語。最後迴響文：願此功德力我等，速得師佛之成就，一切無餘諸眾生，獲得無上菩提果。或，無時實現死亡相，等等特別的迴響文作迴響。然後一心祈禱無量壽佛，觀想頭頂的上師無量壽佛融入自身，自身變為無量壽佛，其身中放射無量光，普照情器之外內輪迴轉化為清淨，(器)之外境轉為淨土，(情)之一切有情眾生轉化為長壽佛。那麼此法們怎樣修臨終之法呢？修此法之人士靠近臨終時，將自己所有的一切受用錢財供養於三寶。此乃是白種子力。上師三寶供養七支供養，祈禱加持我在臨終、中陰或下世等一切時不離開兩種菩提心，修學菩提心，能遇到教導此法之尊貴上師。這是願力。一直以來執著我及我的身體造了痛苦，

現在也不離開此執著的話沒有快樂而行為痛苦，因此生起返回之厭患力。

這是厭患力。強烈的發願，中陰生及一切生生世世都不離開兩種菩提心，並且修學兩種菩提心。這是思引力。以上的兩種菩提心修習的方法一有繼續修練。這是體驗力。臨終時思念著佛陀的最後相，身右邊的側面睡臥著，右手附著右側的面部，小指關閉右邊的鼻孔，左邊的鼻孔呼吸，生起慈悲心跟隨呼吸來修相對的菩提心，最後了知一切生死都是偏執執著的，並沒有一個失實存在的實有，都是非實有的境界中入定。很多臨終的修行要點中，這是最好的要點（口訣）。（尊貴卻卡瓦上師臨終時）給旁人說：「快擺好供品，我一直為一切眾生發願生於金剛地獄，可是現在所顯現的是淨土」。所以五力死亡者一定不生於惡處。

第五章 修養標準

「諸法攝一要，二證取上首，恒當一歡喜，散能住皆成」。無論小乘或大乘的一切法之意義，未有滅我執就未成修道法，任何一切所修的法都能破除我執就成為修道法之成果意義，修法正確不正確的分別，在此成量如秤一樣，他人能認你是一個好的修行人，不過世間之他人未能知自己的心，自己清楚自己的內心的一切，所以正確的觀察自心，未有虧待之心就是修行有進步的辦法徵兆，自己的外相身語之好壞行為是能他人能看見的，所以身語行為之證人為他人。自己內心之思念的好壞，自己是知道的，所以內心的證人為自己。那麼外行為寂靜他人不虧待，內心寂靜自己不虧待就修行有進步。無論如何遇到任何的逆緣，不起瞋恨心也不起無奈心，把它運用為修道之友，生起喜心。心散亂時突然遇到惡緣也不生起瞋心等，能把它運用為修道之友方便法，則這樣就修心有進步的徵兆。修成果為心返回，心能轉變之量為能破除自私之我執，心轉變之徵兆有五種。遇到大痛苦及危害不退耐心，能忍大苦難者；愛他之心愛自己的心還要強的大勇敢者；在一切行為中修任何行十善法大行善者；無污染惡業之寂靜安住大持戒者；修得唯一大乘之正行法大相應者；此五種徵兆是修此兩種菩提心的修心人才能得。

第六章 修養誓戒

「恒學三總義等」。

一、修心不違發誓戒——凡所受過之戒，守護不犯。

二、不怪誕——不現神通諸怪行。

三、墮黨類——不做邪執分別，應平等心遍於一切。

四、「轉欲住本位」。——生起自他交換之意樂。《入行論》云：「任何自他諸眾生，速得救度欲念者，交換自他之苦樂，入行秘密之聖法」。等同義。

五、不應說殘支——如他人身體有殘廢，或佛法過失等，不應說。《經典》云：「妄語比丘離間語」。等等同義。

六、全莫思他過——見人有過，乃我心不淨所現，應遮止此尋伺心。《經典》云：「自己現見或無見，作為觀察無他意」。同樣的義。

七、先淨重煩惱——先審自身何種煩惱，再集中全力對治、調伏。

八、斷一切果求——不可為名聞利養，人天果報，自求解脫，

應避免。

九、棄捨毒藥——捨棄我執。

十、莫學直報——不計人過。

十一、莫發惡言——不換回惡言。

十二、勿候險阻——不伺機報復。

十三、莫刺心處——不揭他人過失。

十四、聲載莫移牛——己過，不詐他人。

十五、不爭先得——侵佔。

十六、不作經懺——不可為了自我的利益，而暫時屈就他人，或為了治魔治病而修菩提心，此種心就像作經懺一樣。

十七、天莫成魔——不傲慢。

十八、樂因莫求苦——為了己樂，令他人苦。

第七章 修養學識

此有二十二條學處：

諸瑜伽修一義——衣食住處等使用時，行走坐臥之行為及佈施法、財產等做任何事，都是為利益他人之心而作。此乃是出定時的修行。

諸倒覆修一義——因修心而染疾，招魔，招他人恨，自煩惱而不想修，思維：眾生眾苦由我受，我的善因施予他們，令他們具足修心順緣。如此修唯一的互相交換菩提心。

初後作二事——作任何善行時，首先觀察自己的動機，早起作皈依，發菩提心，修四無量心等善知識的動機中，為一切眾生而修兩種的菩提心，結行中所有的一切善功德，回向給如母有情眾生得到無上究竟快樂之利益，速得兩種菩提心，並獲得無上菩提之果位。

二境皆應忍——順境不驕，回向眾生。逆境，作增上緣，無怯弱心。

二事捨命護——一般的三昧耶及以上所提到的兩種三昧耶，從今以後縱遇命難也不放棄兩種三昧耶。

當學三種難——

一、煩惱生起初期難覺知，用觀照方法。

二、覺知了之後難制返回，用善法對治。

三、雖制回返難斷，用盡力修兩種菩提心。

取三主要因——遇訪妙得相上師；自心成熟如理能修學；具足無有障礙的修法順緣；

修三無失壞——不退失恭敬上師，不退失修心之歡喜心，不退失守護戒。

三門不離善——自己的身口意造惡業中返回，作善知識的身口意不離開善法。

於境無黨修——對於所緣境之眾生不分別親敵，用平等來修。

遍徹底善習——修心遍一切思念及事業中，並非負面而是徹底的修習善法。

於怨敏恒修——對作障者等冤情債主修悲心。

不依賴餘緣——不依賴衣食無缺、無人、非人來惱，應取順

逆境修。

今當修主要——無始之一切世都變為無義，今世此生處中修一個自他都有益的大事，所以世間之一切事中法重要，法也有教證兩種中證法重要，修證法中修兩種菩提心是重要，兩種菩提心有經中學習及唯一依靠上師的口訣而修法兩種，中依靠上師的口訣來修習菩提心重要，一切行為中坐在床墊上修禪重要，依能破者之對治力重要過離家修心。

不應顛倒——

- 一、不能忍受法之苦，卻能忍受降服怨敵、守護眷屬等諸艱苦，忍顛倒。
- 二、不想修清淨正法，卻迷戀世間財位，欲顛倒。
- 三、不由聞思修行三門領納佛法甘露味，卻耽著世間樂味，味著顛倒。
- 四、於作惡者，不修悲，反而於苦行修悲憫，悲顛倒。
- 五、對依靠我的人，不令其修正法，卻教他作增長世間財位之方便，教心顛倒。
- 六、於出世之樂善，不修歡喜，見怨敵有苦而生歡喜，隨顛

倒。

不應間輟——未護正解，當專心一意，恒常修學。

應堅決修——斷一切攀緣，於修心法門，專一精修。

觀擇令脫——觀自身以何種煩惱最重，對治它，直到不生為止。

不應自恃——去除慢心，自以為有智慧，品德等。

不應暴戾——若人謾罵我等，不可動怒及報復行為。應讓步，調伏我執。

不輕喜怒——不以小事而輕現喜怒相，傷了別人。

莫著聲譽——不希求道謝、聲譽等言辭。

結語：

「將此五濁世，轉為菩提道，教授甘露藏，從金洲傳來」。

命濁、眾生濁、煩惱濁、見濁、劫濁。命濁是眾生因煩惱叢集，心身交瘁，壽命短促；眾生濁是世人每多弊惡，身心不淨，不達義理；煩惱濁是世人貪於愛欲，瞋怒諍鬥，虛誑不已；見濁是世人知見不正，不奉正道，異說紛紜，莫重一是；劫濁是生當

末世，饑饉疾疫刀兵等相繼而起，生靈塗炭，永無寧日。如此五濁世樂緣少，苦緣多，惡緣如山時，惡緣轉為道用修善增上緣。如毒藥轉化為藥如甘露般的此口訣教授，是金洲上師的口訣心要，所以非常殊深。覺知這些修心的方法去修，如此的人身稱名為「都市快樂之生處」。一切盡力修心集中在唯一的心及正法融入在一起，則能得到自他之一切利益。

「由醒夙習業，多勝解為因，能輕苦譏謗，請調執教授，今死亦無悔」。大瑜伽師切卡瓦已圓滿修心此法，這句就表示了切卡瓦上師已經遠離自欲的求心，愛他之菩提心得到一定的成績。俠拉瓦上師的四大弟子之中，菩提心圓滿的弟子是切卡瓦上師，他出生於洛日的西藏地，洛日辛薩處跟隨堪布則瓦出家，法名為「耶謝多傑」然後上師「舉東那波查瓦容巴及多波張杜瓦真巴」兩位為主的十位僧團前接受比丘戒。跟隨夏米莫郎上師學習四部律論。三十歲時去拉薩拜訪俠拉瓦大師，大師傳授修心八頌就聞，此法如何？切卡瓦上師說，有些心中能接受。大師說如果你想修成佛之道，一定要這樣去修。從那時開始就由切卡瓦上師轉修此法。後來在東之修行處給則普貢千說，此法不是在大眾面前傳的，想傳授此法給能修此法之人，不過誰能修或未能修都不知，你明早給那些大修行人說說，我給此法取個名子，然後此法分為七個階段，造書明為（修心七要）。大眾傳授從此就開始。如此上師利益無邊的眾生，為利益後代的修行人士說：

「離斷家鄉及親友，修行無執之善業，上師所主之地方，聞思修作善業，今死亦無後悔。不供親友如奉神，穿上破衣低調行，跟誰同伴心無傷，無修名聲無存財，今死亦無後悔。世間法及正法別，功德主供奉如神，隨沖伺候等離斷，入行聖人之傳記，今死亦無後悔。愛美者及愛財者，為積資未受供禮，無取債款無作商，無建房屋不站地，今死亦無後悔。等說明了切卡瓦上師的一生修心。

回向：修心入行菩提之妙道，悲心傳授於教導，頂禮逝世成諸利，加持能得二菩提心。具智桑傑耶協書，依靠能知切卡瓦，口訣心要大修心，已以造書此紀本。此書所得之功德，需山般處所源流，如河利益及快樂，願充滿眾生心地，已也今與諸世中，不離兩種菩提心，遍佈虛空之眾生，願成怙主皈依境。

此修心七要之注解「口訣甘露水流」，比丘耶協江措造

All rights reserved. The following contents are meant for your personal reference. Should anyone need to reprint, distribute, reproduce the contents, please contact TBSS at 6742 4438 and seek Lhatse Tulku Rinpoche's permission.