

# 《菩提道次第引導—粹煉精金》

第三世達賴喇嘛索南嘉措造

第四世夏壩仁波切譯

三寶普具體性之至尊上師足下以大恭敬頂禮、歸依，祈請加持！

在此，欲求暇滿身中獲取要義者，諸正士所修之行事，總攝一切如來聖言之心要，三世所有勝者之唯一通道，大車龍猛、無著之道軌，往趣一切種智之地勝士之法軌，遍攝三種士夫一切行持所有次第，無有缺少者，唯是菩提道次第也。

此中，首先，所修之法應來源清淨、殊勝。來源清淨之法也非應僅唯一分，而是道體圓滿、方分具足、無有謬誤者。

今次，我所修行之道次第，乃是正等覺佛陀至龍猛、無著二師以次第傳來故，來源清淨。清淨根源所傳法之次第，乃令九趣諸眾所欲之義，無餘順易圓滿故，如同如意寶王；大小乘之賢善論軌，善說之流，無餘聚集故，如同大海；總攝顯密扼要而開顯故，所詮圓滿；以調心次第為主要故，易於修行。以通達龍猛之軌的正理杜鵑和通達無著之軌的金洲之教授為莊嚴，得以聞思修如此之法，實乃我之善緣也。

我等上師之道歌中曰：

瞻洲一切智者頂上嚴，名稱幢幡世間極顯耀，

從於龍猛無著以次第，善傳圓滿菩提道次第。

九趣所欲無餘圓滿故，此教授是如意摩尼王，

遍攝千種賢善論流故，是具吉祥善說之大海。

是故，此教授較他具有四大殊勝。

依此教授，了知於勝者所有一切聖言中，或顯現為道之主要，或顯現為道之支分，直接間接等隨欲門中，知其皆為一補特伽羅證得佛位之因緣故，通達一切聖教無違之殊勝。

將顯明之聖言及解釋其密義的諸具量論典，僅視為為了外在博聞的講說之法，而執諸實修的心要支分另在他處的一切邪分別，無餘斷除故，聖言及其注釋等遍盡所詮，攝在從依止善知識至止觀間的道之次第中，此等教授執取為主體後，了知所詮之義需要觀察修者做觀察修，需要止住修者做止住修，皆是為修行

所顯示的教授故，一切聖言現為教授之殊勝。

如此，聖言及注釋等諸大論雖是殊勝教授，但我等未學廣大聖言之義的初業補特伽羅，若不依正士之竅訣，諸大論之義雖做聞思，或不得如是之密義，或雖獲而需依於長時艱難劬勞。譬如依具德上師之教授——《燈論》或《菩提道次第》，乃對諸大論之義無勞而得故，易獲勝者密義之殊勝。

如此獲得時，則了知一切聖言於直接、間接門中，顯示成佛的方便。若執某些為開演成佛之方便而需學，某些為成佛的障礙而需捨棄，此乃是謗法之業！依此教授，如前所說，於一切聖教相互不違獲得定解的同時，此等謗法的大罪行自趣消滅之殊勝等。

如此，對聖言之義具有觀察智慧者，或欲求具有者，理應被此殊勝教授——印、藏諸有緣智者親近並許為心修的一一三士道次第所奪意而進入聞、思、修，因此教授如前所說，具有四大殊勝故。

至尊上師曰：

通達一切聖教無相違，能知無餘聖言皆教授，

順易獲得勝者秘密義，守護極大罪惡懸崖處。

是故印藏具慧之士夫，諸多有緣所依勝教授，

由此三種士夫道次第，不被奪意智者何有哉？

如此，具有殊勝之教授的，乃是將一切如來聖言之心要攝在一處的三士道次第，莫說全部，哪怕僅於一座以無顛倒之講說軌理而開演，並思惟講說之功德，於法師及法發起承事。意樂加行清淨門中，對具器的補特伽羅，以無顛倒開演故，聚集如理講說正法的廣大功德。以無顛倒聽聞軌理斷器之三過，具六種想等門中諦聽者，決定聚集聽聞正法的廣大功德。是故理應精進如理作講聞之事。

至尊上師曰：

一切聖言心要數熬煉，此軌一座講說或諦聽，

正法講與聽聞眾功德，決定廣大聚故應思惟。

如果對如此的教授，如理聽聞者，可生起廣大功德的話，這種殊勝的教授，應從何等補特伽羅處聽聞呢？

應從之諦聽正法的善知識，總而言之，在大小乘及顯密各階段，其德相有許多不同之說。但從之接受此等如意寶教授的深恩善知識，在《大乘經莊嚴論》中所說的，調伏為戒學，寂靜為定學，近寂靜為慧學的三學門中，令其相續調伏的證功德，和三藏等廣聞的教功德，具有善達實性的智慧，德高於徒眾，如此說法

者自身所獲的六功德；及於如何引導次第而得善巧，能將法義巧便送入所化耳旁之善巧說，不顧利養及恭敬等，以悲憫等起而開演法，其等起為善根，講法等具有利他的歡喜為精進，不忍講說之勞苦和眷屬的顛倒行的諸分別已斷除，如此，具備攝受他人的四功德。應親近具有此十法者，從之接受大乘教授之教誡。

聽法之補特伽羅，總具「住於公正」，善於分別清淨道及相似道的「具慧」，於清淨道具有「希求心」此三，於此之上，對法與說法者具有恭敬心等，需要具有如此四德。特別是此等道中可以引導的具量弟子，要具有對法的廣大希求；聽聞時能夠專注其心；對法與說法者有大恭敬和信心；捨棄惡說、執持善說等四法。

其順緣為「具慧」，捨棄惡緣為「正住」，需要具有「六德」，若自己做開演此道者，勵力具足善知識之種種德相；聽聞時，修學具足聽聞者之德相。

從具德的善知識處，如理聞聽教授三種士夫之道次第後，如何修行之理是：

首先，於合意之處，陳設三寶所依，善陳設無諂誑之供養。安樂墊上，跏趺而坐。以至誠和依靠之心數數做與相續和合之歸依。修四無量。以「諸佛正法賢聖三寶尊」等發心。

喻 娑巴瓦 諸法自性體空之空性，從空性中，現前虛空八大獅子所擎之廣闊如意寶座，雜色蓮花月墊之上，與為自己開演此道之上師無別的吾等本師，為廣大行和甚深見之傳承上師所圍繞。此周圍，復有十方諸佛菩薩、聲聞、緣覺、勇士、空行、護法海會圍繞，迎請，願此安住。

清淨法之體性不動搖，無量悲憫觀照十方眾，

一切聖者事業增長者，三世上師眷屬請來臨！

「無餘一切眾生之怙主」等迎請。

「此妙浴室異香馥」等生起浴室，沐浴，拭身，衣物及裝飾。

「我等眾生」等做供養。

在資糧田中祈請安住等，如《入菩薩行》中所出。

復次，攝集積資淨障之扼要，七支供者，首先，「一切佛陀所聚身」等，「大悲善逝金剛持，勝觀帝洛巴」等加持派傳承。「慈氏無著世親解脫軍」等廣行派傳承。「斷有無邊佛子龍樹」等深見派傳承。「聖者現前」等覺沃（阿底峽）。「所有依處善知識」等仲（仲敦巴）。「無緣大悲寶藏觀世音」等宗喀巴。「教理」等一樣。「廣大智慧甚深身勢增」等，「明度圓滿」等，「所欲源處」等，「何處吾等明於學」等，「無上導師佛陀寶」等，「方便悲憫釋迦種姓生」等，「所有十方世界中」等至「頂禮並供養」為止。復次，隨意做廣略曼陀羅供。「此外他處供養眾」至「眾雲別別願安住」之間，《總懺悔文》三遍，「由於貪嗔癡自在」至「迴

向菩提藏」之間，復次誦《道次第傳承祈禱文·勝道啟門頌》等，以悅耳入心之調而誦。

之後，諸供養境回歸自性處，如此祈歸。

四座或六座修行，在最後一座末，做祈歸，此乃「依止善知識」之加行。依止正行應於觀察門中而做修行。

此中，我之諸具德正上師，乃是一切成就之根本，今生來世一切妙集之所緣。如同醫師與病人，上師令消除一切痛苦疾病故，具大恩德。從無數世來，直至今生，在輪迴中長久漂泊，乃是因為未見正善知識，或雖見而未依教奉行所致，今此，我應勵力尋求上師。

在饑餓瀕死時給予一碗飯，比在食財豐盈、幸福飽足時，施與手能堪持之金箱，恩德更大。如《五次第》中「此是自成薄伽梵，唯一最上之本尊，然由親授覈訣故，金剛闍黎較彼殊」所說，念想上師乃比一切諸佛恩德更大之決定。往昔，吾等本師為了聽受「有生必有死，寂滅是安樂」此等半偈或一偈，念想上師恩德，或為此等上師歡喜故，供養十萬黃金、王子、王妃等極愛之物，自身燃千燈等，做了施捨一切身、受用等的行為，我亦隨順本師。

在現在的諸上師面前聽受了無數的法，其恩德無量。如若現在的上師為德高者，則念其部分恩德，若不是，則不但不尊重，反說「我在此處聽法」而向師討要面子，此是最為不智之舉。比如，父母即便無功德，亦理應善念其恩。若念其恩，則有功德，不念，則有廣大過患一樣，對上師亦復如是。現在，施與少許財富，亦說此乃大恩，而上師把我們置於今生來世一切安樂之處，若善觀察，則可現見上從諸佛菩薩，下至在家諸眾，一切苦樂之差別，都由上師歡喜與否而導致。不僅如此，上師將其即生而送往佛位者，也出現了許多。我若對諸上師做三種供養而令其歡喜者，定能速疾成佛。是故，上師的恩德實為不可思議。令具恩的上師歡喜，尤為重要。諸來世中，得見正善知識並得攝受，也要依賴於令現在有法緣的諸上師歡喜。是故，決不能不無過地依止善知識啊！

一切經論中數數教授，應做諸上師歡喜之事。這也不是強加給我們的不情願的負擔或虧負。沒有不欲求福報者，而集積福報之田，沒有比上師更殊勝者，此是諸經續論典所說。令做歡喜也是絲毫不起觀察上師過失之心。任做皆善的見解門中，信心非是從口，而是從內心深處所進行的修行。未到僅聞名號，或僅一念及上師，即可全身毛豎，眼含熱淚等等之前，仍需修行。

此中，總於一切眾生之過失，亦不應觀察之理，乃佛菩薩所說，對於上師，更何言哉？即便顯現過失，也是自所顯現不清淨故，上師焉能有此過失？往昔，聖無著修彌勒時，現見下身腐爛母狗；那若巴現見帝洛巴灼燒活魚。在《父子合集經》等中說，佛陀以變化為魔來饒益有情。是故，上師焉能有過？思惟決定是真佛。反之，對上師於觀察過失門中而做誹謗等事，在《密集根本續》和《事師

五十頌》等中說為任比何罪更為廣大之罪。是故，我乃應如仲敦巴解脫傳那樣，不倉促尋找眾多上師。誰託付為師，即拼捨生命也永不生起不敬之心啊！如是念修。

至尊上師曰：

復次所有現後諸福聚，成就妙善緣起之根本，

導師正善知識以勵力，如理意樂加行依止則，

見故縱為命緣終不捨，如教修行供養令歡喜。

瑜伽者我如此作勤修，欲解脫者應作如是行。

如是以悲憫而做教授。

既然對引導之善知識理應如此勵力清淨，並以依教奉行的供養令其歡喜的話，當奉何等教授而行呢？

此等善知識如實教授的正法，如理而修行。並於因果門中極難獲得、得者義大、勝過如意寶的此暇滿，沒有比做到具義更為殊勝的依教奉行供養法了。

是故，我應三指含於口中，思惟獲得僅為一次的人身，若不能做到不空手而歸，直如我心腐爛。此生伏敵護友等他人面前炫耀的成就，和以欲求利養等之心為動機而聽講佛法，及被世間白、黑、花等三種八法所染而守護學處等等，皆應強制割捨。

如若不能心口決定相順地修行無常等正法，則失壞大計的可能性較餘更大。在此生能作到無愧於己地修行清淨法的話，終究建立究竟大計的可能性，較餘更大。是故，我應制止利小弊大、無有意義、如同揚糠的世間之事。此人身應做到獲取大義、使死時無悔之心要，此也理應當下即行的思惟門中，暇滿獲取心要之欲，如同渴者欲水的希求心一樣來修行。

至尊上師曰：

此有暇身勝過如意寶，唯有今次獲得如此身，

難得易失如同虛空電，如是思已種種世間事，

知其徒勞無益如揚糠，故應晝夜堅實取心要……

如此教授了啊！如是思惟。

如果需要暇滿身中獲取心要的話，如何獲取呢？此分二：首先，對道之總安立生起定解之理，有所了解，尤為重要，少分講述。（第二，正獲取需要之理）此又分二：第一，三士道中攝集一切聖言之理；第二，顯示於三士門中引導之因。

第一：佛陀最初發心，中間積資，最後成佛，都是唯利有情。一切說法皆唯是利益有情。所作之有情義利，分現前增上生與究竟決定善二種。

從作第一種為始，所說的一切攝於正下士道或共下士道的法類當中。下士道之差別者，謂如《燈論》中「若以諸方便，唯於生死樂，希求自利義，知彼為下士」所說，不以此生為重，希求後世善道安樂，並修行此因者也。

決定善，分僅脫生死的解脫和種相智二種。從為了成就第一種為始，所說的一切攝於正中士道或與其共同法類。如《燈論》中所說：「背棄諸有樂，遮惡業為性，若惟求自靜，說名中士夫。」僅為中士者，謂背棄輪迴圓滿，僅為獲取斷輪迴之解脫，為此而修行三學者也。

證得種相智果位之方便，有密咒及般若乘二種，此二種皆攝於上士法類，此上士如《燈論》中「由達自身苦，若欲正盡除，他一切苦者，是為勝士夫」所說，由為大悲所自在故，為令他眾生窮盡一切痛苦之故，證得佛果，為此學修六波羅蜜和二次第等者也。

第二，顯示於三士門中引導之因。如此，雖演說三士，但此中需要了知，下二士納為上士道引導之支分。此中不是引導進入僅為獲取諸有圓滿的正下士道和僅為自利獲得輪迴解脫的正中士道。與此二種道的共同部分為引導上士道的加行，然後引入上士道之正行中。需要如此作的原因是，入大乘之門，除生起殊勝菩提心外，無有他法，故需生起菩提心。對此，首先念想生菩提心之功德，而令增長歡喜。

略說菩提心之功德，分現前與究竟二種功德。獲得現前增上樂果，也依於生心而順易成就；究竟種相智果位，依然依於生心而出，故需生起菩提心。對此需要以對一切眾生遭受痛苦而不忍的大悲心為前行，對此需要不欲自身遭受痛苦的猛勵心。故首先在下士時，思惟自身遭受惡趣痛苦之理，生起欲從此中脫離之心；在中士時，思惟在善趣中依然無有自相快樂之理，生起從遍盡輪迴中出離之心；然後以自己的體驗為量，對遭受痛苦的一切母親有情，需要生起欲求度脫的大慈大悲及菩提心。是故，下士與中士的共同修心，是引入上士道的殊勝方便。

第二，正獲取需要之理，分三。首先，與下士道之共同道中修心之理。

心攝於內，思惟：雖然我們現在得到了如此難得、得而義大的人身如意寶，但不能久住，決定死，何時死亡也不決定，故需當下即勵力獲取心要。此中念想，往昔有多少強、弱、中等之人，如同街行擁前，紛紛被死主所俘，我過去未死，實乃極大幸運！如是生起若痛若空，坐立不安之心為止。

復次念想：財富、受用、親友等無有任何助伴的自在，而且需要背負為這些而所造集的罪障而行，此事極其悲慘。今生顯現的歡餐樂飲，人、財、食等三，逝者已矣，現在我尚剩餘的壽命當中，應修純正之法。此亦應從今而始做起！

既然死時除佛法外餘皆無有益利，那麼，死時正法如何利益，非法如何損害呢？我們死後，並非斷無，仍須受生，而除了善惡二趣隨一之外，無餘生處。且除業自在外，無自自在，是故須由黑白業牽引而生。復次，死亡時若現善心，後世受生善趣；此世若現噁心，後世受生於三惡趣隨一，並需受猛厲痛苦。

惡趣中有何等痛苦呢？依怙龍猛云：「日日恒應念，極寒熱地獄；亦應念饑渴，憔悴諸餓鬼；應觀念極多，愚苦諸旁生。斷彼因行善，贍部洲人身，難得今得時，勵斷惡趣因。」在諸地獄中，有無法忍受的寒熱之苦；諸餓鬼中，有無法忍受的饑渴之苦；諸畜生中，有無法忍受的相互吞啖、愚啞等苦。

現在我們剎那間把手伸到火炭之中，或冬季寒冷處無衣而住一宿，或數日無餐飲而住，甚至，連身體為蚊蟲所咬等苦，尚難以忍受，地獄、餓鬼、畜生相互吞噬等，我們又如何能夠忍受呢？如是思惟。以現在的體會為量，直到內心為極其驚恐和怖畏所搖動之間修習。

是故，我現在獲得了閒暇人身的此世，對斷除惡趣之因和獲取善趣之因，於勵力門中，應勤做不生惡趣之方便，如是思惟。

然則如何勤做不生惡趣之方便呢？如上所說，了知惡趣痛苦之怖畏和解救其怖畏之能力唯三寶所具之理後，對三寶至心歸依。

三寶是有能力解救惡趣之怖畏的，因為佛自己已經解脫一切怖畏，善巧於解脫他人一切怖畏之方便，大悲普渡無有親疏，無論有恩無恩皆作饒益，故值得歸依，此亦能顯示法寶及僧寶（之功德）。而外道之導師、法和徒眾等，無有任何此等功德故，不堪歸依。三寶具有如是等功德故，堪做歸依。

如何歸依呢？歸依佛，兩足尊，祈請作救度我脫離輪迴與惡趣痛苦之導師；歸依法，離欲尊，祈請作救度我脫離輪迴與惡趣痛苦之正依處；歸依僧，眾中尊，祈請作救度我脫離輪迴與惡趣痛苦之助伴。如是，以完全依賴之至心而作歸依。

如此歸依已，若不修學處，則會令歸依衰退，故當修學學處。此中，我歸依佛後，不歸依世間神——濕婆與遍入天等，佛之造像亦念為真佛而作恭敬；我歸依法後，不作損害有情之事，下至一字亦斷除不敬而作恭敬；我歸依僧後，不結交外道及惡友，下至紅黃僧衣穿戴者亦斷除不敬而作恭敬。此外，一切利樂妙善隨念為三寶之洪恩；嚼啖之先應作供養；現前與究竟一切事業，祈禱三寶而行，不以凡夫卜筮禳解等為依；儘自所能令他有情歸依三寶；縱以命緣亦不捨三寶且不言捨歸依之語！

如是念已，晝三次夜三次思惟，知功德、知差別、自誓受、不言有餘之門中，晝三次夜三次至心歸依。

那麼，歸依三寶能解救於惡趣痛苦。但，獲取增上生之因，又當如何修呢？此中，思惟黑白業果，善惡業別別之決定，增長廣大，不作不受，已造不失等，

依理思惟已，需要如理做善惡之取捨。

此非事實正理所能定解，故如《三摩地王經》中「設月星處皆墮落，具山聚落地壞散，虛空界可變餘相，然尊不說非諦語」所說，對佛陀聖言得以至心信受後，如「從於不善眾苦生，誰能定令脫彼苦，我心夙夜常不寧，恒念此理無暫捨」，又如「一切善法之根本，是勝信心能仁說，彼之根本復依於，恒修業果觀異熟」所說，總斷遍盡不善，特別思惟三門之十不善，大中小等所行的異熟，生為惡趣；等流及增上果等，產生諸多不悅之理。如《諦者品》中「大王汝莫為殺生，一切眾生極愛命，由是欲護長壽命，意中永莫思殺生」所說的那樣，對殺生等諸罪，哪怕細微動念，亦不令產生，如此數數依止防護之心，斷殺等遍盡善，應勵力修行啊！

至尊上師曰：

死後難保不墮於惡趣，能救此畏唯為三寶尊，  
是故勵力修行正歸依，終不毀犯此中諸學處，  
復應善思黑白諸業果，觀待如理取捨之修行。

此中，由於守護斷除十不善之戒律，雖然能獲得善賢之身，但勝道種相智的修行者，需要具備種姓高貴，形色端麗等八異熟功德。故修其因，斷除對他眾生之損害，佈施明燈、新衣等，斷除我慢、對他人起恭敬等，依正知正念而實行。但若因煩惱眾多等故，為罪墮所染者，對此切莫不思而放逸。諸墮依別別懺墮儀軌、諸罪依四力完備門中進行懺悔。懺悔已，令三門不被罪墮所染，應勵力而行。

至尊上師曰：

若未獲得諸相完備身，欲修勝道亦難速疾成，  
故應學修此中圓滿因。三門罪墮垢膩所染者，  
特以淨除業障為要義，故應恒時依止四種力……

如此修行之故，何時斷除今生之念，生起無造作的希求後世圓滿之心時，下士道的修心，已然獲得成就。

第二，與中士之共同道中修心之理。

如此，斷十不善，修取十善，獲得殊勝增上生，但未超脫輪迴之苦，是故應證眾苦遍盡斷除之解脫。那麼，遍盡輪迴，如何是苦之體性呢？其中，三惡趣如前所說。

此中，以稍作差別而需要思惟的是，念惡趣別別痛苦後，思惟：如此猛厲而長時之眾苦，我焉能忍受？以此為例，定須獲證斷除一切輪迴苦之解脫。



除惡趣外，遍盡輪迴上下，皆未超脫輪迴之體性。所有人在住胎時，胎中黑暗，諸多臭氣污穢等痛苦；三十八周後出生時，由先業之風所逼，若從被拉絲孔中拽曳而出，或如壓芥子（取油）一般，有極至之苦受；出生後，即便放在柔軟的褥墊上，也如同被拋在荊棘上一般，有無法忍受之苦受。故有如是等生苦。

出生後，壯年的青春，逐漸成為腿彎若弓，髮白若艾絨花，額若砧板皺紋充滿，坐時若繩斷袋墜，起時若拔樹椿，言時舌鈍，行時身沉，耳目等不明見所緣，妙色衰退若屍身，忘念重，念力減，飲食等極難消化故不能隨欲享用，壽多減盡，速趣於死的老苦。

身中諸界，分不平均錯亂而生病時，外皮乾枯，內肉消瘦。諸所愛飲食，疑會觸犯病情，故需斷除，非悅之食藥，雖不欲而需強食用，針灸等粗苦事需強受用，由疑病不得康復而受無量痛苦，是為病苦。

患上猛烈疾病而決定死時，知將死亡，由於過去所造之惡業故，心生悔意，念起人生空空而盡，了知捨離諸身、受用、親眷等，口乾唇捲，鼻塌眼陷，氣息短促，為惡趣猛厲眾苦所驚怖，雖不情願而需死去之苦。

時或盜匪等怨敵會聚，竊奪一切食財，兵杖等擊撻於身；有王等懲治，遭受種種刑罰；或聞聽惡言等怨憎會之苦。

不惜苦樂惡名而積攢之食財，或諸摯愛等悅意者，雖不欲而捨離苦。

欲求而不得苦，如在家人努力農作，但由乾旱、霜災、雹災等故，未獲所欲收成；行船時風等故遭遇不順；若是商賈，丟失貨物，無有利潤等；若諸出家眾，所受之誓戒，未能保住等所望之事未得之苦。

此取蘊，從受取開始，做此世的病老死等痛苦之所依，並引後世諸多痛苦，成為苦壞二苦的容器，體性為周遍行苦的自性，除了痛苦之自性外，無有少許安樂之自性。

非天時，身砍斷等未脫極猛粗暴之苦。諸欲天時，為五死相所攝時，其苦過於地獄諸苦；（為他）懾服及驅擯出住所等無量痛苦。對凡夫上界天，雖無有苦苦顯露，但三禪以下有壞苦，四禪和無色界中，仍然未脫如毒瘡疼痛般之行苦，是故定需獲證斷除總別輪迴眾苦之解脫果位。

此不會無因無緣而獲證，故應如理修學獲證解脫之方便——三學。此中，餘二學不可缺少之基，要修學增上戒學。此中，不知等諸生墮之因，以正知正念善觀察後，首先應作不生墮罪，或產生墮罪不與長時相伴，而需做如理懺悔，是故其中哪一煩惱最大，則勵力修習對治，做到不被墮罪所染。做任何事業不違本師聖言，做自不生慚之事啊！

至尊上師曰：

若不思惟苦諦之過失，解脫希求不能如是生，

若不思惟集流轉次第，則不知斷輪迴根之理。

應於三有生厭希出離，以何繫縛輪迴知為要……

是故，對遍盡輪迴，如火宅之中所困之人欲脫其宅一樣，生起厭煩輪迴之心時，中士道的修心，已然獲得成就。

第三，於上士道中修心。

如此，以修三學道故，雖然能獲得解脫果位，但僅此是不夠的。獲證解脫後，雖不需要在輪迴中漂流，但僅斷除部分過失，也只是圓滿部分功德，自利尚未獲得究竟，因為這樣，利他也只能做到少許。是故，需要獲證二利究竟的佛陀果位。此中，佛位非為自利，而需希求一切有情利益。如同自己墮入苦海一樣，諸眾有情遭受痛苦之故，都是悲慘的。一切有情沒有一個沒做過自己的父母者，且做過無量次，並都是施與過恩澤的大恩者。是故，為把一切恩者從痛苦中救度出來安置於無上涅槃的果位，應生起殊勝菩提心。

此心要於七支因果教授門中而生起。七支因果也從「知一切有情為母」當中能出生「念其一切的恩惠」。從此中「報恩」，從此中「悅意心」，從此中能引增上的「慈與悲」，從此中「清淨增上意樂」，從此中「菩提心」。其中有出生種相智的七支。

此等之前，要對一切有情修等捨的平等心。因為，若對眾有情有親疏或對父母有偏袒的話，對眾有情無法生起具量的知母心，少許生起的慈悲也是具有偏袒的，是故首先要修平等捨。

以在此生中對自己未作任何利害的中庸眾有情為所緣，思惟：從他們本身而言，欲求安樂，不欲痛苦都是相同的。從我們而言，這些都是做過我們父母的親人。是故不應作部分執為親近而饒益、部分執為疏遠而加害的二種分別。對這一切，以平等心而修行。

然後，此生的諸親友，然後，此生中作加害的諸有情，亦修平等，然後，令生起對一切有情等捨的平等心。

生起此心後，思惟：輪迴無有最初的邊際，故，我之受生也沒有最初的邊際，因為這個關鍵，無有任何處所不曾受生，而且無有任何一類眾生我未作過，作的次數也是不可測量的。是故，除了因生死輪轉而相互不認識外，在眾生界中，沒有一個未做過我的父母者。每次作父母時，像今生的父母一樣，都是施與恩澤的大恩者。

此生的母親如何施與恩澤的呢？我今生的母親，在懷胎時，由於擔心傷害到我，以飲食、身姿等保護我。生下以後，放在柔軟的墊子上，十指捧玩，慈目瞻

視，以喜悅的微笑待我，以悲憫而哺以乳汁，以體溫為我取暖，以舌頭來給予食物，口拭涕穢，手擦屎尿。母親自己受到命難也不如我受到一點小病而更令她痛苦。不惜勞累和一切苦樂所造集的財富，自己不捨得享用的一切，也都施與我。

總之，母親是盡自己所能來防護損害，利樂與我的大恩人。如此，思惟至心思搖動為止。然後，此生的父母等諸親友，然後諸中庸，然後以此生作損害的有情為所緣，

思惟，此眾作我母親的次數不可數量，在人中作我母親的次數，也不可數量。每當作母親時，就像此生的母親一樣守護一切損害，作無量的利益，故是具恩者。如此，作過無量次恩澤守護的諸母親，由於心智為煩惱魔所擾故，心識無有自在而癡狂；由愚昧而慧目成盲，是故遠離了能見增上與定善道之眼目，無有引入解脫城的善知識的道友。一一剎那，造作惡行，心為欲念所控，如同步履顛蹶，遊赴在輪迴及惡趣的懸崖邊。是故這等苦弱的諸眾，不指望我這兒子，指望誰呢？這將母親從痛苦當中度脫的責任，我不擔負誰來擔負？！

倘若將具恩的諸母捨棄一旁，我獨自欲求解脫的話，沒有比此更為無恥者。然則，雖然一切母親在輪迴中無數次得到過梵天、帝釋等樂果，但未能長久，今，我應捨棄自利，將若虛空的一切有情從輪迴的痛苦中度脫出來，定安置於無上的解脫安樂中。

是故，缺乏安樂的一切母親，值遇一切快樂，豈不善哉？願其值遇安樂，定要令其值遇安樂；遭受痛苦的這一切母親有情，遠離痛苦豈不善哉，願其遠離痛苦，令其遠離痛苦，此也由我來成辦。

那麼，我有此等能力麼？現在，莫說一切有情，即便度脫一個有情的輪迴痛苦，安置於無上安樂的能力，我也沒有。如此，既已立誓，如今捨棄誓言的話，則將墮入惡趣。然而，將一切有情從痛苦中度脫出來，安置於無上安樂中的能力，除佛之外，無有他者。是故，我為將一切有情從遍盡痛苦中解救出來，安置於無上安樂中的利益故，一定要獲證無上正等覺佛陀果位。如是思惟。

如此僅僅發願是不夠的，在思惟中，此生不衰退發心之因：令增長發心的歡喜故，當修學憶念勝利；正令增長發心故，當修學六次發心；為利有情而發其心，應學其心不捨有情；修學集積資糧等四。

一、發心無間即成一切人天所供養處；由種姓門中，亦能映蔽諸阿羅漢；疫癘等病及魔軍等不能為害；息等諸業順易成辦；不墮惡趣之中，已生速得脫離；極大罪障亦能速疾摧滅；發菩提心之勝利，若有色形，雖以虛空，亦難容受。如上所說，應作思惟，此心不衰退而令其增長。

二、我所發之此等菩提心，若中途捨棄的話，比他勝罪（波羅夷）的異熟果更為沉重，故未證菩提之前，不捨其心，並晝三次夜三次以「諸佛正法賢聖三寶

尊，從今直至菩提永歸依，我以所修施等諸資糧，為利有情故願大覺成」之偈，三次三次念誦而發心。

三、我乃為有情的利益故而發了菩提心，是故，從有情方面，無論出現何種不同，從自我方面，永不捨棄一切有情，如是思惟。

四、僅於今次生起了此等菩提心，為了不衰退並令其增長廣大故，供養三寶等修學集積廣大之資糧。

為他世中不遠離菩提心之因，顯示斷除四黑法，修學四白法。

其中，四黑法為：

黑法一、對阿闍黎及上師等某一福田，以欺誑之心作蒙蔽等方便，為黑法。是故，絕不做此等，並其對治法為對一切眾生為命難乃至玩笑，亦不做妄言。

黑法二為他人修諸善時，本無悔意，令生悔心。絕不做此等事，其對治法為自所成熟的應化，若是容器的話，不安置於劣乘，而安置其於大乘之中。

黑法三為對大乘中發心的補特伽羅，以瞋恚心宣揚惡名。絕不作此等事，其對治法為於大乘補特伽羅生起導師想，若是時機，則應如實讚歎，對一切有情應修清淨相。

黑法四為對有情行諂誑事，永不作此等之事，並對眾有情懷正直心。

至尊上師曰：

發心乃為大乘道命柱，種種廣大諸行之根基，  
能轉諸二資糧如金藥，攝納廣大眾善為福藏，  
如是知已佛子諸勇士，摩尼勝心執為心要義……

那麼，僅修願菩提心就足夠了麼？僅此是不夠的。在此之上，受取行戒後，要修學佛子的廣行。此中，要修學能熟自相續之六度和能熟他相續之四攝。

第一分六。修學佈施是以為一切有情而取證佛位的思惟為動機，對一切缺乏正法者開示無顛倒之正法；從王難兵災、鬼怪野獸毒蛇等有情的怖畏和水火等無情的怖畏當中解救；飲食臥具以及藥物等，對眾缺乏財物者，無吝而行事，總之，身、受用、三時所造集的善根等，行無吝之佈施。

如此，至尊上師曰：

佈施能滿眾願如意寶，斬除慳吝緊結最勝兵，  
令生不怯勇悍佛子行，美名普揚十方之基礎，

如是知己身受用善根，佈施妙道智者所修行……

二、修學持戒。為利有情，取證佛位。為此，於無間斷而修正知正念和慚愧心中，斷除殺生等不善之業，如是修學遮止惡行之律儀戒；需要依此令六度增長；依上二種無有罪過地成辦饒益有情戒，如此等三。

至尊上師曰：

洗淨惡行垢染尸羅水，消除極熱煩惱之月光，

九趣之中威嚴如須彌，不為威勢所怖眾生敬，

如是知己正受清淨戒，諸眾正士守護如眼目……

三、修學忍辱。他人損害我者，不應生嗔。因他人損害於我乃我過去損害他人之報，他人自身亦由忿怒故無有自在而作此損害，故不應反害於他。生起剎那的嗔恨亦能摧毀多劫造集的三基（亦即三境）的諸善根。我於內心深處，絕不能生忿啊！

如此，思惟耐怨害忍。他人損害於我，遭受猛厲痛苦故，能消除傲慢驕恣等，能生起從輪迴中出離之心；產生痛苦與不悅意時，了知此由不善業所生，若無其因，不生其果，如此思惟而不行不善之業。對他人損害修忍辱故，六度的其餘亦能圓滿，得成正覺。對損害者修忍辱故，視為恩賜教授的上師一樣，由此生起大恩心，修安受苦忍，能夠現見三寶及佛菩薩的力量不可思議，佛子行及無我之義希求門中，對這一切，希求修學的思擇法忍等忍辱的修習，於內心中需要成辦忍辱的修行。

至尊上師曰：

忍辱具勢諸眾之妙嚴，煩惱苦炎難行行中最，

瞋恚手行（蛇之藻詞）之敵虛空飛（金翅鳥之藻詞），

防護惡口利器堅固甲，

如是知己勝忍之鎧甲，種種方便串習令擐披……

四、修學精進。三門之懈怠、淫行、貪睡等對劣品之貪欲，是因為對輪迴未修厭離之心，故生懈怠。斷除其一切懈怠之因，需將身口意三投入於純粹善事之中。其中，僅為一有情消除痛苦故而行苦行，亦不惜身命，如是思惟擐甲精進，依此令增長六度修行之攝善法精進，依此二門中，勵力成辦不染罪垢之饒益有情精進，勵力修行。

至尊上師曰：

若擐精進不退堅固鎧，教證功德增上如新月，

一切威儀行道成具義，隨所作事究竟如意成，  
如是知已能遣懈怠之，廣大精進諸眾佛子行……

五、修學靜慮。以發心為動機，世出世間的兩類三摩地，依品類為止（奢摩他）、觀（毗鉢舍那）和止觀雙運三種。就作業門中，分身心現法樂住靜慮、神通等現證上上功德靜慮、饒益有情靜慮三種。對此一切皆需遠離沉掉而修學。

至尊上師曰：

靜慮轉心自在之輪王，安住則能無動如山王，  
釋放則能遍緣一切善，能引身心堪能輕安樂，  
如是知已諸眾瑜伽王，摧伏散亂恒依靜慮流……

六、修學智慧。以發心為動機，斷除生死根本的通達勝義慧和通達世俗慧，及依此二種來通達義利有情慧等諸一切，需要修學。

至尊上師曰：

甚深智慧能見實性目，能出生死根本最勝道，  
一切聖言所贊功德藏，愚癡暗除成為勝明燈，  
如是知已欲脫諸智者，勵力修學此道令生起……

第二，修學能熟他相續之四攝。

以為利有情獲得佛位之念為動機，首先以財物佈施，將有情攝為眷屬；然後為令諸有情歡喜故，以滿面微笑，說愛樂語，以安其心；然後宣說六度等悅耳法義，然後令他依所開示的正法要義而修行的利行；然後令他人修行一樣，自己也修行六度等的同事。此等成辦利他的諸甚深方便，定需修學。

是故，我執乃是輪迴之根源，若無修行與此執相違之道的話，僅以一心靜慮是不能斷除輪迴根源的。若無於所緣不動搖而一心安住之奢摩他的話，僅以了達無諦實的智慧，任如何觀察也不能獲證斷除煩惱之解脫。因為獲證斷除煩惱之解脫者，需使究竟通達無顛倒空性理之正見，乘於所緣無所動搖的奢摩他之騎，以能摧伏一切邊執緣境的、遠離常斷邊之中觀正理因四種利器的、如理行持真實義的智慧，令通達實性之慧力增長。

至尊上師曰：

若唯修習一心之靜慮，未見能斷生死之根本，  
若離止道但修智慧力，任修觀察不能除煩惱，

故須通達究竟真實慧，乘以無動寂止之良馬，  
執持離邊中觀之利器，破除一切邊執緣境障。  
如理行持廣大之智慧，通達真實慧力令增長……

然後，安住心一境性當中不動搖，不但成辦奢摩他的靜慮，而且由一心安住三昧所引，如理觀察真實義的別別觀察慧觀察之故，在性空真實義中，不動搖的堅固靜慮生起之力了知己，勵力成辦止觀雙運真乃妙哉！如是思惟為願境，對此勵力串習。

至尊上師曰：

專心修行成辦靜慮則，毋需贅言如理觀察智，  
僅以別別慧觀真義中，不動極為堅固安住亦，  
令生靜慮見已止觀二，勵力雙運修行謂妙哉……

如此，在安住止觀雙運中猶如虛空的遠離一切戲論邊而一心安住性空後，從定中起之後得時，於雖無有自性、但如實顯現、如同幻術的性空中修行已，在由大悲及菩提心所攝的智慧方便雙運修行中，到達佛子行為之彼岸，乃是理應極為讚歎者！

如是了知己，不以智慧方便分離的片面之道為足，而修學智慧方便雙運道，乃是眾有緣者之規也，如是勵力修學。

至尊上師曰：

定中若同虛空之性空，後得如幻性空此二者，  
修已智慧方便成雙運，讚達佛子行為之彼岸，  
如此知己僅以片面道，不足視為有緣眾宗規……

如此，已善修學一切顯密共同道後，無疑需要趣入密咒。

此行之理，首先，從具德的金剛阿闍黎前，於密續中所說之灌頂成熟相續，此時所誓之三昧耶及律儀如理守護。依據下三密續要修學有相與無相瑜伽；依照上部修學生起和圓滿次第瑜伽。如此便修學了攝集顯密一切要道的完備道體，故作到了獲證暇滿具義。於此等軌理門中才能使勝者教法如意寶到達自他相續之中啊！

至尊上師也如是修行的，我等諸隨行者也應當依同樣的規理來修行。思惟作如此教授時，緣念至尊上師就在現前，並念想以歡喜的朗朗之聲作此教授，且以自心能調柔門中正誦此文。

如是，至尊上師又曰：

如此因與果之二大乘，勝道所需共同修行道，  
如實生起之後依止於，智尊依怙趣入續部之，  
大海完備教授修行已，得此暇滿成辦具大義，  
瑜伽者我如此作勤修，欲解脫者應作如是行。  
正為自心串習修行故，兼為成辦利益餘具緣，  
勝者所習圓滿完備道，淺易言語宣說所獲福，  
唯願一切有情近善道，永不遠離如是而發願，  
瑜伽者我如此發斯願，欲解脫者亦應如是發。

思惟作如此教授門中，以「從今為始一切生中我，尊足妙蓮之下敬供養，聞聽尊言三門一切事，成辦盡皆歡喜求加持」等，和「生生願由勝者宗喀巴」等作發自內心之迴向。

覺沃燃燈智與宗喀巴，教授精要菩提道次第，  
道之攝要無倒此教故，願眾趣入佛陀歡喜道。

三士之道次第引導·粹煉精金，是與至尊上師的《道歌》相結合，為便於修行而撰。是由能光顯聖教之大德、對此規有極大之希求心的、大種智喜饒巴桑寺院之繼位者——朵確法王再再勸請故，從少年始即得到至尊上師加持的顯現者，釋迦比丘說法僧索朗降措，於吉祥哲蚌大寺自居所甘丹頗章日光殿所撰。由此之故，願令聖教心要增長於一切方所。

西元 2007 年 9 月 30 日夜於章金山巔嘛通寺始筆，中間輟轉理塘等地，多為外務所擾，至 10 月 30 日 10 時 35 分始於成都寓所譯竟。世稱第四世夏壩者幟。