



○ 曲世宇 编
○ 格桑琼佩
○ 林白 译

菩提道次第禅修宝鬘

- 菩提道次第直授——趣入一切种智速疾道
- 六加行法略释
- 菩提道次第广论科颂——道次第心要俱胝持教生源
- 二十一禅修——菩提道次第实修手册
- 圣道启门颂讲记
- 地道安立略述



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE



菩提道次第禅修宝鬘

◎ 曲世宇 编
◎ 格桑琼佩 译
◎ 林白
◎ 甘肃民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菩提道次第禅修宝鬘/曲世宇编; 格桑琼佩, 林白译.
兰州: 甘肃民族出版社, 2008. 7
ISBN 978-7-5421-1291-0

I. 菩… II. ①曲… ②格…③林… III. 喇嘛教—论藏—
西藏 IV. B946. 6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第102470号

书 名 菩提道次第禅修宝鬘
作 者 曲世宇 编
责任编辑 李青立
装帧设计 赵泉连
出 版 甘肃民族出版社 (730030 兰州市南滨河东路520号)
发 行 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市南滨河东路520号)
印 制 北京雨田海润印刷有限公司
开 本 700×1000毫米 1/16
印 张 22. 5
字 数 350千
版 次 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
印 数 1~3000
书 号 ISBN 978-7-5421-1291-0
定 价 45. 80元

甘肃民族出版图书若有破损、缺页或无文字现象, 可直接与本社联系调换。
邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路520号 网址: <http://www.gansumz.com>
电话: 0931-8773420(藏文编辑部 联系人: 交巴李加 E-mail: melee@sina.com)
电话: 0931-8773261(汉文编辑部 联系人: 李青立 E-mail: lilil195@sohu.com)
电话: 0931-8773219(策划部 联系人: 桂喻 E-mail: lanzhougy@163.com)
电话: 0931-8773271(发行部 联系人: 葛慧 E-mail: gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究

目录

- 1/编者前言
4/菩提道次第直授—趣入一切种智速疾道
103/六加行法略释
159/菩提道次第广论科颂—道次第心要俱胝持教生源
233/二十一禅修—菩提道次第实修手册
285/圣道启门颂讲记
305/地道安立略述
321/二十一度母礼赞文释
339/皈依修法简明引导文





编者前言

自《菩提道次第广论》在20世纪前期由法尊法师译为汉文以来，统摄一切三藏经典精华的菩提道次第教授越来越受到有一定佛学基础者的青睐。但由于胜教初传，即使菩提道次第教理方面的著作，译为汉文者也极其有限，毋庸说依之起修之实修教典。有鉴于此，遂萌生了编辑一本有关菩提道次第禅修方面著作的想法。

藏地学修菩提道次第者，在禅修时所依据的典籍主要有两大传承：分别是以《妙音口授》和《速道》等为主的禅修著作作为代表，而依《速道》禅修者更众。帕绷喀大师著名的《掌中解脱——菩提道次第二十四天教授》就是主要以《速道》传承并配以妙音口授来讲解的。故此在编辑这部书的时候，把格桑琼佩法师翻译的《速道》列为其首。

任何佛法之修持，唯加行、正行、后行完具方为圆满，利益亦丰。现今诸多行者唯重正行，而鲜注目前行者，是以难望有成。宗喀巴大师在《广论》中阐述修法时曾示以六加行作为一切佛法修持之始，贡却图桑格西这篇《六加行略释》是对此六加行之完美诠释，修学菩提道次第者依此自可集资净障，渐证诸德。

正修菩提道次第时，所有《菩提道次第广（略）论》的内容，可以摄为二十一个所缘，格桑嘉措格西的《二十一禅修——菩提道次第实修手册》就是对这二十一个所缘如何禅修的口授讲解，对于那些慧力不广，无法禅修整个《广论》教授者，修此二十一所缘即可达到不丢失一法，而完整摄修菩提道所有教授的效果，故此也编在本书中。

《菩提道次第科颂——道次第心要俱胝持教生源》是把《菩提道次第广论》以偈颂的形式总摄起来，非常便于记忆，是学修菩提道次第者不可缺少的宝典。依据宗喀巴大师学修的传统，如果在闻思上没有相应的慧力，那么，在座上根本无法实践。所谓闻多则思广，思广方修利。偈大一部《菩提道次第广论》，现今时代能完整在内心受持者，无异白昼之星。是以贡却嘉木赞尊者将

皇皇数十万言之广论摄为偈颂体，以利后来。纲举则目张，有此科颂，忆持广论则事半功倍也。

《圣道启门颂》是宗喀巴大师所著的总摄菩提道次第思想的一篇祈求加持颂文，虽然字数不多，但内涵极其丰富，是藏地格鲁派僧人日常念诵的必修功课。贡却图桑格西的讲解会使大家对此诗体颂文的内涵更加明了。

此书中最后一并附录了《地道安立略述》和《二十一度母礼赞文释》，前者是对修持阶次（五道十地）的讲解，行者可以依之了解从凡夫到成佛所必须经历的阶段和位次。度母则是诸佛事业化身，诵此二十一度母赞，可以得到佛母加被，而快速生起地道功德。

编辑这部书主要为了方便大家禅修菩提道次第。正如世亲菩萨所说：“佛正法有二，以教证为体。”在学习《菩提道次第广论》等教法的基础上，并同时禅修道次第（证法），才能臻至佛地，令自他得到最究竟的利益。在赵泉连先生的协助下，本书得以顺利出版，在此和译者一并表示感谢。

曲世宇 谨识于鸭绿江畔

2007年1月17日



菩提道次第直授^[1]

—— 趣人一切种智^[2]速疾道

第五世班禅大师·洛桑耶喜 著

格桑琼佩 译

[1] 直授：或为明晰引导，藏义原为红色引导，是指不在文字上广作解释，而是直截了当地指出教授的心要进行引导，就像高明的医师解剖开新鲜的尸体，直接为弟子介绍五脏六腑的构造一样。

[2] 一切种智：即佛智，现前证悟一切法的智慧。

（皈敬礼：敬礼大宝上师能仁）

无比大悲心利钩，拔济他佛所难救，
 难调暴恶诸众生，虔礼最胜释迦佛。^[1]
 怙主弥勒广大行，弘深中观文殊尊，
 龙树无著瞻部严，直至菩提我皈依。^[2]
 讲修胜主阿底峡，传噶当教仲敦巴，
 四瑜伽士三昆仲，噶当上师我虔礼。^[3]
 圆满圣教善慧海，讲辩著涛浪飞空，
 洁白美誉溅十方，顶礼善慧名称足。^[4]
 善慧法幢胜士擎，语中自在善慧海，
 示无谬道诸恩师，虔礼悲钩祈摄受！^[5]

在此，为了引导具有善缘，不愿迷失于空洞的言辞，而一心决定希求一切智的所化众生，令其趣入圆满佛地的菩提道次第引导文。总分为二：

甲一，解说通过讲述传承上师的源流，由此对道的数量、次第生起决定之理，甲二，生起定解后，解说正式于道次第的修心之理。

甲一，上师源流

如同江河的水源，应源自雪山，同样，正法的流传应上溯到圣教的教主——清净圆满的佛陀。此三士道次第，有广行道次及甚深道次两种。前者从清净圆满的佛陀传给至尊弥勒，其后由无著、世亲兄弟等次第相传而来；后者从清净圆满

[1] 无比殊胜的大悲心力，犹如利钩一般，拔济其他诸佛难以拯救的暴恶众生，向如此的最殊胜导师释迦佛，致以虔诚地顶礼。

[2] 拥有广大行派的弥勒怙主，惠施甚深中观见的文殊大士，还有庄严美饰南瞻部洲的龙树、无著，我愿永远地皈依你们，直至证得无上菩提。

[3] 胸怀讲修最胜教授的阿底峡尊者、噶当教法的开山鼻祖仲敦巴，以及四瑜伽士、三昆仲等法门龙象，如是等噶当派的历代上师，我也发自内心地稽首膜拜。四瑜伽士：为阿底峡尊者的四位弟子，分别为康地大瑜伽师菩提宝、智慧金刚、卡达敦巴、罗扎的卡巴胜位。三昆仲：善知识仲敦巴的三大高足，分别为博多瓦·仁钦赛（宝明）、京俄瓦·楚臣跋（戒炽）、普琼瓦·迅努坚赞（童幢）。

[4] 贤善智慧的心海里蕴含着圆满的圣教，讲经、辩论、著作的汹涌波涛搏击着长空，晶莹洁白的美誉浪花播撒向十方，我在如此尊贵的善慧名称（宗喀巴大师）脚下，不由地俯首叩拜。

[5] 高擎善慧正法宝幢（第四世班禅）的大士，自然是语中自在善慧海（第五世达赖喇嘛），如是等一切开示无谬清净道的恩师们，我虔诚地顶礼，并祈愿慈悲的利钩摄受不舍！善慧法幢：第四世班禅（1567-1662），1601年他住持扎什伦布寺，为第一任寺主，以后由他转世的活佛继承法座。



的佛陀传给文殊菩萨，再由龙树菩萨等次第相传而来。最终这两种传承汇集于阿底峡尊者^[1]。

总之，在圣教中，龙树菩萨素来被称为第二佛陀，而龙树菩萨所通达的一切佛法，阿底峡尊者亦无不通达，因此对阿底峡尊者应生起他是圣教宗主的敬信心。

阿底峡尊者将此道次第秘密地传授予善知识仲敦巴^[2]，仲敦巴尊者曾不解地问：“尊者为何对他人传授密咒，而对我传这个道次第呢？”

尊者回答：“除你之外，我没有找到可以托付这个法的人呀！”

然后把这个法口授给了仲敦巴尊者，这是加持他成为教法之主，也是善知识仲敦巴弘法利生的事业将来极为广大的缘起。

其后，大善知识仲敦巴讲授于瑜伽自在大阿兰若师^[3]，又传至内乌素巴，他传给塔玛巴及杰钦波两人。善知识仲敦巴还将道次第传给了京俄瓦·戒炽^[4]，戒炽传给甲域瓦^[5]。这两种是噶当教授派道次第传承^[6]，法王宗喀巴大师从洛扎大成就者事业金刚^[7]处获得。

此外，由仲敦巴尊者传给善知识博多瓦^[8]，博多瓦传给善知识多瓦^[9]及霞

[1] 阿底峡尊者（982-1054），意译殊胜，法名吉祥燃灯智。出生于东印度萨霍尔王室（现孟加拉国），遍通显密大小乘经典，后由叶蕃王室后裔智光、菩提光殷重礼聘至西藏传播佛教，著有《菩提道炬论》等二十多种著作，对藏传佛教后宏期起过重大作用，成为噶当派的祖师。在藏地共居住17年之久，终年73岁。因其一生对古代印度与我国藏传佛教文化的交流有重大贡献，藏族一般尊称之为“觉沃杰”，意为尊者。

[2] 仲敦巴（1005-1064），仲为姓氏，敦巴意为大德、法师，原名甲瓦迥乃，意为胜生，宋代西藏佛学大家，生于前藏堆龙普，为阿底峡弟子，开噶当派，1056年宋仁宗嘉祐元年倡建热振寺。

[3] 大阿兰若师：意为住寂静处者，11世纪时，藏传佛教噶当派格西。

[4] 京俄瓦·戒炽（1038-1103），为仲敦巴近侍，开噶当派教授一派，所着袈裟常用皮革补缀，因而众称“皮裙大师”。

[5] 甲域瓦（1057-1138）生于堆龙，为京俄瓦的侍者，极重视承事师长，得生起圆满二次第教授。后于塔波南甲城地方建寺传法。噶居派岗波巴大师也曾从他学法。

[6] 噶当派分教典派和教授派。教授派以修见行为主，见为十二缘起、四谛、二谛；行为修菩提心、七义修心。

[7] 洛扎大成就者事业金刚（1326-1402），又称南喀坚赞（虚空幢）。属噶当派教授派，亲得金刚手菩萨传授深法，获大成就，宗喀巴大师曾依其学法。

[8] 博多瓦（1031-1105），本名仁钦赛，仲敦巴大师的弟子，三昆仲之一。讲学以噶当六论等典籍为主，在噶当派中开教典派一系，创建博多寺，并常驻于此，因此被称为博多瓦。弟子辑其语录并加注释，名为《蓝色手册》。

[9] 多瓦：博多瓦的亲传弟子，《蓝色手册》一书的编者。

热瓦^[1]的噶当教典派^[2]道次第传承，宗喀巴大师从扎古寺大堪布法护贤处获得。

这些上师传承的次第，就像《道次第祈祷颂》中所说的那样，非常清楚明白。

宗喀巴大师起初把文殊菩萨所讲的三要——出离心、菩提心和清净见作为修行的重点，后来，在热振寺邀请来著名的阿底峡尊者“侧肖像”，并长时猛励地祈祷，由此，亲见从圆满佛陀直至洛扎大成就者虚空幢之间的一切传承上师，尤其亲见阿底峡尊者、仲敦巴、博多瓦、霞热瓦诸位善知识，长达一月之久，获赠许多教授教诫。

最后，博多瓦等三尊融入阿底峡尊者，尊者舒手摩大师顶说：“你应当对教法作广大的事业！在你修行菩提、利益众生方面，让我来做你的助伴吧！”言讫不现。

那时，在大堪布素浦巴宝吉祥贤，以及大译师胜怙吉祥贤等的劝请下，宗喀巴大师著作了《菩提道次第广论》。

对此，文殊菩萨问道：“你著作的论文内容，难道没有包含在我所讲的出离心、菩提心、清净见三主要道里面吗？”

大师禀道：“不是的。这部论是以三主要道为命脉，补充以《道炬论》等的教理，结合成为三士道次第而写的。”

宗喀巴大师著作此论的过程中，有着如此不可思议的秘密史迹。因此，这些道次第的要点，也可以说是文殊菩萨传授给宗喀巴大师的。

宗喀巴大师有许多受持这个法脉的弟子，传承情况极多。其中，温萨巴^[3]父子所听受的传承，是从宗喀巴大师、贾曹杰、持律大师名称幢、克主杰、慧狮子、持律慧隐、班禅法幢、胜护贤、成就自在善慧义成、佛智、班禅一切智善慧法幢，直至金刚持宝幢吉祥贤一脉相承而来的。我从宝幢大师处圆满地获得此法恩。

另外，还有由宗喀巴大师传给慧狮子，再至持律慧隐的传承，持律慧隐以下相同。还有由宗喀巴大师传给持律名称幢，再至慧狮子的传承，慧狮子以下相同。

[1] 霞热瓦（1070-1141），本名云丹扎（功德称），从博多瓦出家学经，默记经论甚多，为宋代噶当派一大学者。

[2] 教典派主张学习六论：《本生经》、《集法句经》为起信之本；《菩萨地》、《大乘经庄严论》为修定之本；《入菩萨行》、《集学论》为行道之本。

[3] 温萨巴（1505-1566）。法名为善慧义成，第三世班禅大师，获大成就，由他传下来的密法教授称作“温萨耳传”。



宗喀巴大师在著成《菩提道次第广论》后，删去其中引经据典和广作破立的内容，撮其全面的心要，著成《略论》。虽然是那样，但因所化有情的慧力每况愈下，于《道次第广论》中，大师曾慈悲地说：“然能了知一切讲说皆为修持者，实属少际，故能略摄所应修事，亦可别书。”依此密意，第四世班禅一切智著作了《菩提道次第直授安乐道》。法王一切智（第五世达赖喇嘛）著作了《文殊口授》^[1]。这两部论著，篇幅广略适中，又有教理的抉择论证，后学者若能依之而修，实无不可，然因他人殷重劝请，同时又考虑到自己往昔所集的福力微弱，智慧浅薄，若能借此因缘，对道次第生起更深的悟解，比起一味探求高量的地道诸果还要关键重要，因此，对道的数量、次第、个个道的体性等方面，尽自所解，叙述如下：

对于造者殊胜、法殊胜以及如何听闻、讲说正法的情况，应从《广论》及《略论》中了知。

对于《广论》中所“说”“故彼（菩提道炬论）之作者，亦即此论之作者”的意义，有人认为，这是宗喀巴大师为了说明他本人与阿底峡尊者是同一心续。

虽然事实上来说，他们二位是同一心续，但是宗喀巴大师极为持重谦逊，怎么会亲自承认自己与阿底峡尊者为同一心续呢？

因此，其中的深义应为，《菩提道炬论》为《菩提道次第论》、《圣教次第》^[2]、《胜道》等所解释的根本论典，所以说“亦即此论之作者”。这里所说的作者也就是《菩提道炬论》的作者阿底峡尊者。犹如在各种经论的大疏中，把后面的“由谁所造”提到最初解说一样。

另外，某些阿底峡尊者的游记中，称尊者在藏地仅仅住了十三年，然而宗喀巴大师则说是住了十七年，这种说法才是合理的。尊者传记的来源当推那措译师，那措译师依止尊者十九年，印度两年，西藏十七年。如那措译师所著的《八十赞》中说：“十九年中常依止，不见师尊身语意，沾有丝毫错乱垢。”^[3]

[1] 道次第八大引导。分别为：宗喀巴大师所著的《广论》、《略论》、《摄颂》；第三世达赖喇嘛福海的《道次第·纯金》；第五世达赖喇嘛的《道次第·文殊口授》；第四世班禅善慧法幢的《安乐道》；第五世班禅的《速疾道》即本论；达波·昂旺扎巴的《善说精髓》。

[2] 《圣教次第》：为卓隆巴所著，卓隆巴本名洛追穷乃（慧源）。幼年亲从阿底峡和仲敦巴听受噶当诸法，在译师弟子中以精通一切经教著称，《圣教次第》有广略两种，尤以《圣教次第广论》注解《道炬论》精义，无与伦比。《菩提道次第广论》即大抵依此而作。

[3] 十九年间，形影不离地跟随尊者，但从没见到有丝毫的错乱罪垢沾染尊者的身语意三门。



其中又说：

索玛吾热处，师讲分别炽，
云于廿年后，吾将舍身寿。
其后二年时，临去西藏前，
戒香寺院处，又称十八年，
后将舍身寿，身将留藏地，
其言皆无谬，稀有此为至！^[1]

有人问：“如果依靠《道炬论》或者《道次第》，就可通达一切教法互不相违、佛所说的一切法皆可现为修行的教授，那么，所有佛经中开示的一切道都可摄入三士道次第中，有什么理由呢？上士道在心中生起，需要共中士道作为前行，欲生起共中士道又需要共下士道作为前行，这又是怎么回事呢？”

所有佛经中开示的一切道，都可摄入三士道次第中者：因为诸佛从最初发菩提心，中间积聚广大资粮，直至示现圆满成佛，无不是为了利益有情。因此，所说的一切法也都是为了成办有情的利益。要成办的有情利益，有现前的增上生和究竟的决定胜两种。从着眼于成办现前增上生方面出发，所说的尽所有法门，都摄入共或正下士^[2]道的法类中。决定胜又分为解脱和一切智两种：为成办解脱所说的尽所有法门，摄入共或正中士^[3]道的法类中；为成办一切智所说的尽所有法门，则摄入上士道之中。

大乘分波罗蜜多乘和金刚乘两种。二者的入门，决定唯是菩提心。菩提心要在心中生起，需要不忍一切众生为苦所逼的大悲心。要生起不忍众生苦的大悲心，则需要中、下士阶段所说的两个内容作为前引，即自己要怖畏轮回、恶趣之苦，并且深信三宝有能力从中救护自己作为前行。因为，若自己尚未怖畏轮回、恶趣之苦，没有强烈地生起从中寻求解脱的心，又怎能生起强烈的大悲心，不忍其他有情为苦所逼呢？

[1] 过去尊者在索玛吾热那个地方，讲解《分别炽燃论》时，曾说再过20年后，将会舍弃这个身体，后来又经过两年，临去西藏之前，在戒香寺时，又说再过18年，将会示寂，肉身会留在藏地，现在看来，尊者说的都一一应验了，这是多么稀有的事啊！

[2] 共或正下士：只是追求后世入天的果报，而不再追求解脱或佛果，这类有情是正下士；若把人天的果报当作进而追求解脱或佛果的暂时阶段，这类有情则是共下士。

[3] 共或正中士：只求解脱轮回，不再希求无上菩提的一类有情为正中士；若把追求自身的解脱当作趣入大乘前的一个阶段，这类有情为共中士。



如《地藏十轮经》中说：

无力饮池河，讵能吞大海？
不习二乘法，何能学大乘？^[1]

如《道次第广论》中说：

若自思维，漂流苦海，安乐匮乏，众苦逼恼，
曾无毛竖，则于他有情，乐少苦多，岂生不忍。^[2]

如《入行论》中说：

彼等为自利，尚且未梦及，
况为他有情，生此饶益心？^[3]

因此，这里以三士道次第渐次引导的密意，不是为了引导趣入正中、下士道，而是将部分共中、下士道纳入到上士道的前行——净罪积资的支分中而作引导。

若问：“既然中下士的法类是上士道的支分，那么作为一个上士道就可以了，何必还要共中、下士道次第的虚名呢？”

于此当知，把三士分开引导有两大用处：

首先，如此可以摧伏那些中下士道尚未在心中生起，却自诩为上士者的我慢之心；其次，这样对上中下根的有情都有很大的利益。

利益很大的道理者：

中上士夫也一定需要获得增上生位修法的身体，以用来持续修习正法；下根的补特伽罗若未生起中下士夫的心量，虽思趣入上士道，然终生不起上士意乐，又舍弃了下二者，终将一无所成。

因此，若欲趣入总的大乘道次第，尤其无上瑜伽^[4]者，必须将共中下士道作为殷重修习的要点，此至关重要。

如文殊菩萨说，因此，暂且放下所谓的甚深密咒教授，最初应对出离心、善

[1] 连江河的水都没能力一口饮尽，又怎能妄想吞尽大海的水呢？同样，连声闻、缘觉二乘的心量都生不起来，又怎么去修学深广的大乘佛法呢？

[2] 我们在苦海中漂泊流浪，安乐是如此地匮乏，众苦又是如此地交相逼恼，当我们想到这些时，都没有一点恐怖的感觉，又怎会对其他有情少乐多苦的现象，生起不忍其苦的大悲心呢？

[3] 如父母或者天仙梵王，他们即使是为了自身的利益，尚且不曾梦中梦见，自己发起如此广大的饶益心，何况是为了利他而发起这种菩提愿心呢？

[4] 密宗四部中的无上部。

提心尽己所能生起觉受，此若生起，则一切善法自然地转成解脱及一切智之因。那些认为此不值得修习的人，实在是全不了知圣道的关键所在。

甲二，生起定解后，解说正式于道次第的修心之理，分二：乙一，道之根本依止善知识之理，乙二，依止后如何修心的次第。

初者，分二：丙一，座中如何行，丙二，座间如何行。

初者，分三：丁一，加行，丁二，正行，丁三，结行。

初者，加行分六：戊一，净扫禅室，摆设身语意三依（佛像经塔），戊二，由无谄诤^[1]的心，庄严陈设清净无谄诤的供品，戊三，在舒适的垫子上，以身体八支坐姿或随自适意而坐，在殊胜善心中修习皈依、发心，以及四无量心，戊四，清晰观想资粮田，戊五，含摄积资净障的扼要，供献七支供及曼扎，戊六，至心祈祷，一定让心续与教授相融合。

其中，初者，净扫禅室，摆设身语意三依者：

无论是在寺院，还是在草原或山林等处，净扫禅室的方式都一样。尤其，比如在山林中，自己的住处若比较宽敞，可以在茅棚四方安置四垛，观想为四大天王，并供献供品及朵玛^[2]等，嘱托事业，净除修习道次第引导的违缘，成办所需的顺缘。

将前面的房屋，洒水打扫干净，务令舒适，乐意居住。而后恭敬地陈设身语意三依。

陈设身语意三依的方式者：以前噶当派的诸位上师常随身佩戴着释迦牟尼佛像，可将如此的佛像，请来安置于自己面前的高台上，应当生起真佛想。若无佛像，则可以用“修持曼扎”代替：在曼扎^[3]光滑的表面上，涂抹上牛净物^[4]及妙香。若曼扎也没有，可以在如木板或石板上，放九堆青稞或米等，清晰观想此即释迦牟尼佛主尊及其眷属。^[5]

在自己的坐垫下，用白土画上右旋的吉祥旋^[6]，整齐地铺上非常柔软的茅

[1] 无谄诤分两个方面：供品的无谄诤与动机的无谄诤。供品的谄诤：对出家人而言，是指以五邪命取得的物品；对在家人而言，是指以偷盗杀生，缺斤少两等恶劣的手段获得物品。动机谄诤，是指为了今世的名闻利养等，怀着这种低劣的心态去供养，即动机谄诤。

[2] 朵玛：食子，由炒面捏成用以供神施鬼的食品丸子。

[3] 曼扎：又译为曼荼罗，有两种含义：一种为坛城义；另一种为取心要的意义。此处为第二种。

[4] 牛净物：在人迹罕至高山上，黄牛身上所出的粪、尿、酥油、酪、乳五物，把这五种东西放在沸水中煮熟日后，丢掉上、下层的東西，只取中层的水制作成丸，在用的时候，把丸溶于水涂抹，有辟除障之用。

[5] 九堆观为释迦佛及其八大菩萨眷属，八大菩萨分别为：文殊菩萨、观音菩萨、大垫至菩萨、地藏菩萨、除盖障菩萨、虚空藏菩萨、弥勒菩萨、普贤菩萨。

[6] 吉祥旋即所言万字，为永远坚固不变的表示。



草，尖朝内，根向外。往昔释迦佛示现从卖草童子吉祥处接受茅草，尖朝内，根朝外，整齐地铺成坐垫，于十五日启明星升起时，证得圆满正觉。往昔既有这样的缘起，随行诸佛事迹的所化有情也应当这样修行。

原来的住房中，若有缝制的软垫，用它就可以。若没有，用柔软的草垫或者粗毛布垫等都可以。铺时后面稍高，前面稍低，均匀而铺。

戊二，次当由无谄诳的心，庄严陈设清净无谄诳的供品：

供器以金银为上，次为红铜、青铜制品，若没有条件，用木器等也可以。在这些器皿中，布设功德水、洗足水等一切供品时，不可敷衍塞责、随波逐流，也不应为了期求今生的名闻利养，而应为了利益一切慈母有情，无论如何，必须速疾速证得圆满正觉的大宝佛位，为此而供养三宝。若能这样思维布设供品，献供者才能得益，这样的献供才有意义，因此应如是献供。

戊三，如“在舒适的垫子上，以身体八支坐姿或随自适意而坐”所说，在舒适的垫子上，身体八支坐姿的方式者：

如温萨巴大师说：

手足及腰三，唇齿舌为四，
头眼肩气息，为毗卢八支。^[1]

(一) 依大师所说，在前面的安乐座上，脚以金刚跏趺或半跏趺坐均可。半跏趺的方式者，是指左脚在内，右脚置外，把左脚跟放在靠近密处的地方，左脚面不要被压在右大腿下面，或被挤在右大腿内侧；

(二) 双手结等持印，置于脐下四指处，右手在上，左手在下，二拇指尖稍稍相触，这对于气脉的运行有着特殊的缘起；

(三) 腰应当伸直，脖颈略向内勾；

(四) 齿唇自然松弛，舌尖微抵上腭；

(五) 头勿偏斜，正直而住；

(六) 眼视鼻尖；

(七) 双肩平舒；

[1] 毗卢八支分别为：手、足、腰、各一支；唇齿舌合为一支；头、眼、肩、气息又各为一支，如是共八支。毗卢八支其中身体方面的有七支，再加上气息这一支，为八支，如果不加上气息，亦可称为毗卢七支。



(八) 气息均匀舒缓，如此合为八支。

气息均匀，指呼吸不可用力急促有声等。若气息不匀，可以慢慢地数出入息，数到二十一然后修定，则堪为修定之器。

《噶丹口传大宝手印根本颂一胜者正道》^[1]中说：“于安乐座上，身具七支坐，净以九节风。”

昔日噶居派中有些上师，认为最初修行应做的是这样（具备毗卢八支）的身体要点，如经文最初的梵文一样。

另外一些上师则认为，最初的修行，应做的是修信心，如经文最初的梵文^[2]。

自宗则认为是善加观察内心的动机。

如班禅一切智所著的《极白增上心问答善慧笑音》中说：

行者初应作，善观自内心，

如经首梵字，无比胜师许。^[3]

因此，我们应仔细地观察自己内心的动机，然后修习菩提道次第引导。我们应当如是观察：“自己是为了得到今世的名闻利养、世间八法^[4]、恭敬承事而修行呢？还是为了后世而修行呢？”

如果是为了今世的名闻利养、世间八法、恭敬承事等而修行，那么，不论造下任何业，都不会对后世有利。

《秘密总续》中说：“千万不要贪求今世的果报，如果只是把希望寄托在今世，对来世不会有什么利益，但如果希求来世的圆满，今生的果报却会广博丰盈。”

阿底峡尊者也说，譬如草木，若根是毒，则其枝叶也是毒，若根是药，则其

[1] 第四世班禅善慧法幢著。

[2] 经初的梵文：由梵文译成的藏文经典，开头都冠以梵文的原名，如同在汉文的经典有“如是我闻”般，此处比喻修法开始时，最重要的事情。

[3] 至尊宗喀巴大师以设问的方式写成《极白增上心之问难》，后来班禅大师著《答问·善慧笑音》一书，以回答宗大师的设问。其中有一问题是：“修法之始，如经中梵文最重要的是什么呢？”第四世班禅答道：“无比的大师您是这样认为的，修行者最初应作的是好好地观察自己的动机，如同经中一开始的梵文。”

[4] 八法：又名八风。世间有八法四违四顺，为世间人的憎、爱之处，能扇动人心，故又名八风。一利，得可意事；二衰，失可意事；三毁，不现前诽谤；四誉，不现前赞美；五称，现前赞美；六讥，现前诽谤；七苦，逼迫身心；八乐，悦适身心。