

大圆满心性休息实修法

全知无垢光尊者 著

索达吉堪布 译





序

此大圆满心性休息密宗闭关实修法，是法身金刚上师无垢光尊者为利益无数后学，以大慈大悲心而撰著的宝典。是他无边觉性法界中自然流露出的智慧结晶。此法囊括显密诸法，从共同外加行、不共内加行、外续、内续直至无上大圆满。其中既有生圆次第的观修又有本来清净最甚深的窍诀，可堪为实修法之精华。

在当今经济繁荣昌盛、社会日益发展的时代，真正的实修法寥寥无几，即便是有，也是以凡夫分别念而写的，并非是成就者的金刚语，依其实修也很难真正成就。而此法截然不同，曾有成千上万的修行人依之如大鹏翱翔空中般趋入持明地。只要我们具有诚挚的恭敬心与强烈的信心，加上如金线般清净的誓言，遵照本法如理而修，则获得成就毋庸置疑。如果真正想闭关实修，那么此法在浩如烟海的修法中可算是首屈一指了，也许我太孤陋寡闻了，但这绝非言过其实，信不信由你自己。

本文后偈颂中已明确地告诉了我们这一点：



此法分为略修、中修、广修、极广修四种。略修：每日修一修法，141天可开启内外密之法藏门；中修：三日修一修法，423天获得因果无上乘暖相，必定趋入菩提解脱道；广修：五日修一修法，705天证悟三宝了义精华藏；极广修：七日修一修法，987天趋入不退菩提精藏地。如果想获得殊胜成就，那么能够于寂静山洞中闭关而修极广修法是最好不过的了。

然而，现代的修行者与古代的苦行者有着天壤之别，许多人都急于求成，试图一挥而就，结果却一无所成。有的人投机取巧不修前行而想直接修正行，结果必将如同空中楼阁或冰上建筑般毫不稳固；有的人追求财名地位而虚度人生；有的人表面利益众生，实际上连普通人的境界也没有；有的人以研究的心态对待佛教，一味寻觅他人的过失；有的人在浑浑噩噩中懒散度日；有的人心里虽然想修法，却为烦恼所缚而终日东奔西跑，荒废光阴。耳闻目睹了许许多多这样的实例，不能不令人发出感慨：那些自诩为修行者的人随处可见，但真正实修此法者却实在少得可怜。

记起一位行者，他在拉萨桑耶龙钦山洞已闭



关三年。去年他告诉我已经念了一亿文殊心咒，看了三遍《七宝藏》、两遍《四心滴》，三年来身边除了糌粑、大茶外，无有蔬菜、油盐、奶渣等任何食品，糌粑用完后方下山化缘。如今他又发愿住三年。我想，作为一位名副其实的修行人，应当象他这样放下今生琐事一心修行。

此大圆满实修法菩提妙道早在九四年就译过，但限于当时的条件、设备，只能以手抄，并且也是以直译为主，因此今日重新翻译。此法译成汉文的最初缘起也非常吉祥，当时的实修者出现了极为殊胜的验相，同时也有依此而获成就之人，不知你对明慧比丘尼的事迹是否有所耳闻，正如《台洲佛教》《狮城潮音》等杂志所刊载的，她是依此法而修获成就的典范。九四年，她听完略修法闭关一百四十一天后的六个月圆寂并出现真实希有的成就相。最上根者修六个月大圆满法也可成就。如《根本续五十颂》云：“信解不动修六月，能获金刚持果位。”法王如意宝在《胜利道歌》中也说：甚深的光明大圆满，仅以听闻词句便可断除三有之根本，实修六个月也能获得解脱。

如今也幸逢殊胜的闭关缘起，因此，对大圆



满有信心的人，即使不能象以往的行者那样终生闭关实修，但最起码也要依此中略修法而实修一百四十一日，否则，自以为是修行人，恐怕只是徒有虚名而已。因此我们应当追随昔日大德住简陋茅蓬、依粗茶淡饭而苦行的足迹，精进修法。

我最担心的是，有些人最初废寝忘食，十分精进，久而久之，越来越懈怠，甚至半途而废，即所谓的虎头蛇尾或蝌蚪般的修法。我在此诚心奉劝诸位修法者持之以恒，圆满修持。有些人如果实在不能观想，那么认真念诵思维每一修法的词句，精进诵持本尊心咒、猛烈祈祷上师，也会受益非浅，获多功德。

显宗部分未经灌顶者也可修持，密宗部分必须得受灌顶后方可实修。

也许有的人会说，我太忙了抽不出时间闭关。那么我想对你说的是，愚人整天最喜欢给自己找许多无意义的事情做，在一些鸡毛蒜皮的琐事上忙得团团转，这样怎么能有闭关静修的时间呢？鲁迅先生不是说过“时间，就象海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的”吗？

总而言之，喜欢散乱之人总是放纵自己并且



会找到各种理由来安慰自己。相反真正想成就的人无论如何都会惜时如命，勇猛精进。

以此善根愿修行之人有朝一日能住于山清水秀、鸟语花香的山间静处，远离一切愤闹过着简朴的修行生活，反观自心，也愿喧嚣大城市中那些苦恼的众生能早见本法，随学古今中外的大德而实修甚深法要，以此彻见自心的本来面目。



皈依偈：

ནམ་མཁའ་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

安住虚空遍满虚空者

སྤྱི་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

上师本尊空行诸会众

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

诸佛正法以及圣众前

བདག་དང་འགྲོ་བུ་གྲུ་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

我与六道众生敬皈依

发心偈：

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །

我与无边诸有情

ཡིན་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ། །

本来即是正觉尊

ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ། །

了知如是之自性

བྱང་ཆུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

即发殊胜菩提心

大圓滿心性休息實修法



回向偈：

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།།

此福愿获遍知果

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ལམ་བུས་ཏེ།།

摧毁作害之怨敌

སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་བ་སྐོང་འབྲུག་པ་ཡི།།

救护众生皆摆脱

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱེལ་བར་ཤོག།

生老病死三有海



大圆满心性休息实修法

——菩提妙道三处三善引导文

全知无垢光尊者 著

索达吉堪布 译

顶礼一切具德传承金刚上师！（译礼）

喻索德斯当！

二资地上解脱如意树，无量功德花果极茂盛，
利乐凉荫遍布有寂界，恭敬顶礼佛陀菩提树。
外内密之正法珍宝藏，基道果之究竟论道中，
无上因果胜乘精华义，明示三处三善引导文。

此论分三：一、外共同之基——显宗因乘初善修法；
二、内殊胜之果——密宗金刚乘中善修法；三、密了义
藏之果——无上大圆满乘末善修法。

甲一（外共同之基——显宗因乘初善修法）分二：
一、传承上师之次第；二、所修教言之引导。

乙一、传承上师之次第：

我所听闻的大乘各自论道虽有许多，但可
摄于三种教言传承中，即次第修学佛法之广大
行派、宣说地道等持暖相之深广派、宣说法性
实相之甚深见派。



(一) 次第修学佛法之广大行派传承：大能仁、文殊菩萨、寂天菩萨、矣拉达鬲、玛哈西鬲、热那、巴瓦班则、达玛革德、德帮嘎鬲、思玛德、罗丹西绕译师、才逢·曲吉喇嘛、卡瓦·曲吉桑给、单帕·班玛札西、西绕罗珠、西绕旺修、桑吉尊追、文给巴·夏迦桑给、拉章巴·曲华降村、桑耶巴·赤诚罗珠（无垢光尊者）。

(二) 宣说地道等持暖相之深广派传承：佛陀、弥勒菩萨、无著菩萨、世亲菩萨、圣者解脱部、至尊解脱部、殊胜部、胜伏部、光明贤、妙狮子、佛智足、格拉美札、鬲拉巴塔、布查胜巴、具意智慧、哲·西绕巴、阿·香切意西、克·西绕尊追、嘎尔穹·让母瓦、香意瓦、拉修、加香鬲巴、切莫巴·桑格巴、罗札巴、哲公巴、文格瓦、拉忠巴、曲札、我无垢光。

宣说法性实相之甚深见派传承：佛陀、文殊菩萨、圣者龙树、月称论师、热波克修、大古萨里、小古萨里、阿底峡尊者、瓦波唐巴札、阿白亚嘎绕、菩提萨埵月幢、大卓龙巴、西俄雷巴·菩提光、玛·夏迦桑给、青·南卡札、堪布门策、阿闍黎成菩提、阿闍黎金刚童子、桑耶巴·阿格旺波（无垢光尊者）。



此外也有觉沃噶举派传承，但此处未书。

自性功德皆圆满，吉祥胜妙尊中尊，
大悲利乐云聚者，敬礼怙主诸上师。

乙二（所修教言之引导）分八：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回痛苦；四、业因果；五、依止善知识；六、皈依；七、修四无量心；八、发菩提心。

丙一（暇满难得）分十：一、思维闲暇之本体；二、思维差别之圆满；三、思维恶趣之险地；四、思维难得之比喻；五、思维次第之数目；六、思维无义而空耗；七、思维因缘与缘起；八、思维生死之流转；九、思维暇满之赞颂；十、思维当生欢喜心。

丁一、思维闲暇之本体：

前行：皈依、发心。

正行：反复观想自己未堕于八无暇处并且已获得闲暇之人身，应当心生欢喜而精进修法。若转生于地狱，则屡屡遭受寒热之苦而无有修法机会；若投生为饿鬼，则为饥渴烈火所焚而无有修法机会；若转为旁生，则为互相啖食所恼而无有修法机会；若转于长寿天，则数劫处于无想中，最后到临终时生起邪见，而无有修法机会；若生于边地，则无有正法光明而无有修法机会；若转生为外道徒等，则因持邪见而无有修法机会；若生于暗劫中，则因不闻三宝



之声而无有修法机会；若生为喑哑之人，则因意根不能堪为法器而无有修法机会。因未转生于八无暇处而称为闲暇。如今已摆脱了八无暇处获得闲暇之自性，因此，我应当唯行正法，精进修持。

后行：将一切善根回向于众生。

一切威仪中皆当如是思维而行。

第一修法终

丁二、思維差別之圓滿：

前行：皈依、發心。

正行：觀想倘若未得人身，則不可能修法，而今已轉生為人，故具自圓滿；雖轉生為人但若生于無有正法之地，也無有修法機會，而今自己已轉生于佛法興盛之地，故具自圓滿；諸根若未具足，也不可能修法，而今諸根已經具足，故具自圓滿；若業際顛倒，則恆行不善業，不可能修法，而今業際無倒奉行善法，故具自圓滿；若不信仰佛教，也不能行持正法，而今信仰佛教，故具自圓滿。如此自己已具足五種自圓滿。佛陀若未出世，則無有正法之名，而今已值佛出世，故具他圓滿；佛雖出世但若未說法，也無有利益，而今佛已轉三次法輪，故



具他圓滿；佛虽已说法但法若不住世，则无有利益，而今正法尚未隐没，故具他圓滿；正法虽然住世，但自己若未入佛门，则无有利益，而今已趋入佛教，故具他圓滿；虽然已入佛教但若无有顺缘善知识，则不知取舍道理，而今已为善知识慈悲摄受，故具他圓滿。如此自己已具足五种他圓滿。如今已经具足十圓滿。因此，为使暇满人身有意义，我必须精勤修法。

后行：回向善根。

一切威仪中皆当如是修持。

第二修法终

丁三、思维恶趣之险地：

前行：皈依、发心。

正行：观想如今已得暇满人身，若未依此而修持正法，则为业力所牵，死后堕入三恶趣时连佛法之名声也听不到，不得值遇善知识，又不知善恶之理，一切所作唯是恶业，无有善法，结果必定不断流转于轮回中，那将多么悲惨啊！因此，我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第三修法终



丁四、思维难得之比喻：

前行：皈依、发心。

正行：观想为风吹动的海面上有一具孔木轆，为海浪所冲而不停地漂荡，海底有一盲龟，每百年浮到海面一次，此二者相遇，并且龟颈进入木轆孔中极为不易，而从恶趣中获得人身较此更难。此外，向光滑的墙壁上投豆，颗粒也难存留，获得人身比此更难。因此，我应当精进修法。

后行：回向善根。

第四修法终

丁五、思维次第之数目：

前行：皈依、发心。

正行：若思维一切众生次第之数目，则获得人身为数甚少；若思维人类中不行正法恒造恶业者，则信奉正法与听闻正法者也是仅此而已；尤其思维诚心入正法之门并能行持正法者更是绝无仅有。我们如今已获得珍宝人身并幸遇到真实上师，闻得甚深之法，有修学菩提道之时机。因此，我应当精进修法。

后行：回向善根。

第五修法终



丁六、思维无义而空耗：

前行：皈依、发心。

正行：观想若去宝洲却空手而归，则入海中无义。同样，今已到人身宝洲，若未得殊胜法宝，未获解脱道，一味散乱于今生琐事上，则虽获珍宝人身也是空走一遭。因此，我应下定决心精勤修法。

后行：回向善根。

第六修法终

丁七、思维因缘故起：

前行：皈依、发心。

正行：观想修持正法依赖于心，心依于暇满人身，如此修法顺缘之缘起具足也极为困难，而今自己无病无苦，未被他人所缚，自由自在之时，应当全力以赴勤修正法。反复深入而思维。

后行：回向善根。

一切威仪中皆当如是而修。

第七修法终

丁八、思维生死之流转：

前行：皈依、发心。



正行：观想三界六道的一切众生辗转于生死之中，感受各自痛苦，然而直至此时，仍无有解脱之际，这完全是由于曾获得暇满人身时未修正法虚度人生所导致的。我今为使暇满人身有意义，必须精进修持正法。

后行：回向善根。

第八修法终

丁九：思维暇满之赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：再三观想一切声缘阿罗汉以及菩提佛果都是依靠暇满人身而获得，密宗深法也唯有依赖暇满人身方可成就，一切大小乘法最殊胜的所依即是暇满人身。因此，我也必须依靠现在的暇满人身而获得解脱道。

后行：回向善根。

第九修法终

丁十、思维当生欢喜心：

前行：皈依、发心。

正行：再三观想如同穷人获得宝珠般喜不自禁，边看自己所获得的暇满人身边思维，这究竟是梦还是真的呢？因而生起极大欢喜心。



后行：回向善根。

一切威仪中皆当如是而修持。

第十修法终

丙二（寿命无常）分十二：一、观蕴身而修无常；二、观世间尊主而修无常；三、观器情成坏而修无常；四、观诸佛圣士而修无常；五、观死亡不定而修无常；六、观有为法自性而修无常；七、观骤然死缘而修无常；八、观独自离世而修无常；九、观时代士夫而修无常；十、观无可信赖而修无常；十一、观外缘不定而修无常；十二、观后力希求而修无常。

丁一、观蕴身而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想自他由肢节聚合的身体，虽然现在依靠顺缘的衣食，对其进行装饰、擦拭，可是，一旦死亡时，必将离衣裸体，被扔到空旷之处，为豺狼鹰鹫所食，支离破碎，骨架各自分散。因此，我如今必须行持正法。

后行：回向善根。

第十一修法终

丁二、观世间尊主而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想帝释天王、大自在天王、遍入天王、广大仙人、蚁穴仙人等相貌庄严，威光



夺目，寿量长达数劫，智慧广大，具足五眼五通及无量神变，他们也有死亡之时，像我们这些人岂有不死之理！因此，我应当下决心修持正法。

后行：回向善根。

第十二修法终

丁三、观器情成坏而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想高山、境域为主的器世界以及男女为主的有情世界一切众生，尚有为坏劫七火一水所毁成为空无所有之时，我们这些人岂能不死？因此，我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第十三修法终

丁四、观诸佛圣士而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：猛厉观想昔日的七佛及其眷属、中间的声闻缘觉及其眷属等都已先后出世、入灭，他们的教法也历经无数兴衰，像我们这些人以及亲眷怎能恒常存在？因此，我从现在起就应当修持正法。



后行：回向善根。

第十四修法终

丁五、观死亡不定而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想我们的寿命无增唯减，日夜刹那刹那趋近死亡，如同花鼠咬断草绳一样，死处无定死缘众多，何时死亡呢？

后行：回向善根。

第十五修法终

丁六、观有为法自性而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：总的观想一切有为法无常，分别观想人寿无常，尤其观想身心聚合无常。例如，从前繁荣昌盛的城市、寺院毁于一旦，最后成为废墟，以比喻来说，自己的身体如同城市，心如同城中之人，何时身心分离而死亡呢？

后行：回向善根。

第十六修法终

丁七、观骤然死缘而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想燃烧的油灯很快就会燃尽，若



突然为风所吹，则刹那就会熄灭。同样，生后逐渐趋向死亡，若突然出现猛烈的病魔或损害等横死外缘，则刹那也无有自由存留。我也不例外，不一定何时就会出现此种情景。因此，我从现在起必须修持正法。

后行：回向善根。

第十七修法终

丁八、观独自离世而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想弃离今世的显现，步入后世之道，身卧最后的床榻，享用最后的衣食，言说最后的话语，尔时，必须放下眷属、受用、亲戚等一切，独自前往后世，这样的时刻一旦到来，极为难忍。我不一定何时就会出现此情此景。所以，现在就必须修持正法。

后行：回向善根。

第十八修法终

丁九、观时代士夫而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想百年以前的人及旁生等有情现在几乎一无所剩，如今人间的大多数众生百年



之后也会所剩无几，我也不能超离此规律。未来的一切众生皆是如此。如同时季庄稼的替换一样，我从前出生地方的邻居熟人、亲朋好友、门犬牲畜、怨家仇敌、兄弟姊妹等许多已不在人世。

后行：回向善根。

第十九修法终

丁十、观无可信赖而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想无论是高山、海底还是虚空等方位处所中，无一众生不为死亡所害，因时、非时之缘而死，尤其人间死缘危害极多，我何时会死呢？

后行：回向善根。

第二十修法终

丁十一、观外缘不定而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：诚心观想即便无有突然性的死缘，但死主也如落日之阴影般降临。诸如以毒、兵刃、火、水、敌人、病、魔，甚至衣食不当等日常所行为缘而死的也极多，我何时会死呢？



后行：回向善根

第二十一修法终

丁十二、观厉力希求而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：诚心观修：去他处时应想我现在会死亡或会死于此地吧；上路以及坐在台阶上也想我会死于此吧；处于何处都想我会死于此吧。吃饭、散步、睡眠等所作所为都想是此世最后的行为。因此，我恒时应当情不自禁地唯一观修死亡。

后行：回向善根。

此后一切威仪中皆当如是而观修。

第二十二修法终

丙三（轮回痛苦）分三：一、总说生起厌离心；二、分别思维痛苦；三、推知今生来世。

丁一、总说生起厌离心：

前行：皈依、发心。

正行：观想漂泊在三界中的此等众生实在可怜！接连不断流转在轮回中时，一切众生彼此无不成为父母、亲朋好友、不亲不怨者以及怨敌。如果将自己仅仅转生为蚂蚁的头颅及四肢堆积一处，则比须弥山还高，哭泣的泪水比



海水还多，为贪欲所断的头与肢体也不计其数。此生虽然财产丰厚、眷属圆满、地位显赫，但死后也会转生于穷困贫苦之处，这一切犹如梦中幸福美满醒后一无所有一样。自他所贪执的今生显现以及快乐的感受都不离此性，这一切都有什么用呢？以后的生世更为漫长。因此，我一定要修持解脱之法。

后行：回向善根。

第二十三修法终

丁二（分别思维痛苦）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

戊一（地狱之苦）分四：一、八热地狱之苦；二、近边地狱之苦；三、八寒地狱之苦；四、孤独地狱之苦。

己一、八热地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想八热地狱的痛苦：复活地狱的众生聚集在燃烧的烈火境地，彼此好似不共戴天的敌人相见一般，以业力之兵刃相互残杀，全部死亡时，立即从空中传来“愿复活”的声音，于是它们又复活了，生死往返交替，业力未尽之前一直需要感受这样的痛苦；黑绳地狱的众生身上被阎罗卒画线，再被用铁锯锯割，



锯开的部位又粘合，之后再锯；众合地狱的众生被放在区域大的铁臼中磨成粉末，复活后再磨，以及夹在形如马、骆驼的山岩间受摧残；嚎叫地狱的众生被放在铁熔液中炖煮，因烈火烧身而大声哭嚎惨叫；大嚎叫地狱的众生被放在两层铁室内，被火焚烧而受苦，并且遭受阎罗狱卒以火锤击打；烧热地狱的众生被放在铜铁沸液中炖煮，腹部燃火；极热地狱的众生在铁室内的烈火中燃烧，狱卒用三尖矛从它们双肩及头顶刺入，而且全身被铁片所缠；无间地狱的众生在十六个近边地狱所围绕的燃火铁室中感受前面地狱的所有痛苦，并与火融为一体，因此只是发出哀嚎声。此等地狱众生的感受成七倍地增长，痛苦也逐渐强烈七倍。地狱界具有如此难忍的痛苦。如今我必须精进修法，做到将来不转生于此等地狱中。

后行：回向善根。

第二十四修法终

己二、近边地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想近边地狱的痛苦：近边地狱是位于无间地狱周围的十六个地狱，每一方有搪



煨坑、尸糞泥、利刃原、无滩河四个，四方共有十六个近边地狱。无间地狱的众生在铁室中感受剧烈痛苦的业力稍轻，便觉得四方的门打开了，于是纷纷从地狱中出来，看见好似凉荫遮掩的妙壕，于是踏入，结果落入了塘煨坑中，被烧得肉焦骨烂。感到从中解脱出来，却又掉入酷似河流的尸糞泥中，被昆虫的铁喙刺入，十分痛苦。从中出来后前往悦意的草原，却步入了利刃原中，脚一落下便被剃成数段，抬起时又复原。从中解脱后看到茂盛的森林，便奔去，结果进入了剑叶林中，身体被风吹动的剑叶砍成数段，之后又复原。恢复后继续前行，听到山顶上曾共同相处的男人或女人呼喊自己的声音，于是向上攀爬。这时，铁针刺入自己身体，到达山顶时，被乌鸦、鹰鹫吸吮脑髓。又听见山脚下传来呼声，于是向下去，铁针又向上刺入，到山脚下拥抱自己曾喜欢的人时，结果全成了燃烧着熊熊烈火的铁男铁女，紧紧拥抱，在火中相互啃食。向前行进时，望见远处潺潺流淌的河流，欣喜踏入，结果热灰没过腰部，被烧得肉焦骨烂。往回逃时，两岸却被阎罗卒守护着。我们曾经也屡屡感受过这样的



痛苦。因此，为摆脱此等痛苦，从今起我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第二十五修法终

己三、八寒地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想八寒地狱的痛苦：寒地狱的众生在雪山等冰雪地带以及风雪交加的地方，由于寒冷的侵袭，因身体上长出水疱而称为疱生地狱；因水疱破裂成伤口而称为疱裂地狱；因众生紧咬牙关而称为紧牙地狱；因众生发出阿啾啾的哀嚎声而称为阿啾啾（虎虎婆）地狱；因发出呼呼声而称为嚯嚯婆地狱；因众生伤口冻裂成四瓣青莲花形而称为裂如青莲花地狱；因伤口裂成八瓣莲花状而称为裂如莲花地狱；因裂成十六瓣莲花或三十二瓣莲花状而称为裂如大莲花地狱，此地狱众生被爬入伤口中的许多小含生所食，而感受着无法忍受的痛苦。如今我们未转生于如此痛苦的地狱中，理应生起欢喜心，并且应当勤修正法。

后行：回向善根。

第二十六修法终



己四、孤独地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想孤独地狱的痛苦：孤独地狱的众生处不定，有的夹在岩石间，有的冻结在冰块里，有的煮在沸水中，有的在寒冬的冷水里受苦，有的在烈火中燃烧，有的成为树干的形相，若被截断，则感受支离破碎的痛苦。也有许多转生为恒时被使用的陶器、门、篱笆、柱子、炉灶、绳子等形相，而分别感受各自难忍的痛苦，有的在铁室中感受日夜变异的痛苦。凡是生在高山海岸、冰雪等中的孤独地狱众生，都受到与人间相同以及其他诸多痛苦的逼迫。为不转生于此等地狱中，我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第二十七修法终

大圓滿心性休息實修法

戊二、饿鬼之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想饿鬼的痛苦：外障饿鬼身瘦肢细，听不到饮食声，恒受饥渴逼迫，他众损害，心不悦意，虽然看到大海与树林等，但赶到那里海已干、树已枯；内障饿鬼心肺燃火，烟从口鼻冒出；每一特障饿鬼身体上住有许多饿鬼



饮它们的血，吃它们的肉，因而十分痛苦。为不转生于如此痛苦的饿鬼界，我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第二十八修法终

戊三、旁生之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想旁生界的痛苦：住于大海、黑暗岛屿中的海居旁生多如酒糟，相互啖食，愚昧无知；鸟兽等散居旁生虽然生存在人间、天界，却受尽宰杀、役使、殴打、责打、损害等折磨，有无量痛苦。因此，为不转成如是痛苦的旁生，我必须精进修法。

后行：回向善根。

第二十九修法终

戊四（人类之苦）分二：一、根本苦；二、分支苦。

己一、根本苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想人类的三根本苦。苦苦：诸如麻风病人头上又长毒疮，一种病痛或不幸尚未解除，又遭受另一种苦；变苦：如迎娶新娘跳舞欢庆，结果惨遭房屋倒塌的不幸，当下的快



乐瞬间就变为痛苦；行苦：诸如服毒或加害他人后世会受苦，凡将成为痛苦不幸的都是行苦。因此，为脱离如是痛苦，我今必须修持解脱道。

后行：将一切善根回向于众生。

第三十修法终

己二（分支苦）分二：一、四大瀑流；二、其余分支苦。

庚一（四大瀑流）分四：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦。

辛一、生苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想生老病死四大瀑流中的生苦：中阴的寻香意识到处漂泊时，与父母的精血融合，于七七日中分别形成凝酪、疱膜等，直至形成身体，之后逐渐增长。住于母胎期间，感受臭气熏天、令人发呕、身体蜷曲之苦。因母亲衣食行为不当，时而如住火坑感到十分炎热，时而如落雪水中感到极为寒冷，时而如被高山所压感到沉重，时而如坠深渊感到恐怖，头足颠倒而瑟瑟发抖，痛苦不堪。降生时，如在众合地狱一般顷刻昏厥。落地后，身体被手接触时如同宝剑割肉一般无法忍受，沐浴时如同剥



皮般痛苦，诸如此等痛苦无量。无论于何处出生都不离此等痛苦，因此，为不转生轮回，我现在必须精勤修法。

后行：回向善根。

第三十一修法终

辛二、老苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想衰老的痛苦：人到老时，因体力丧失而难以站立，行动不便；因诸根功能丧失而眼观不清，耳闻不明，忆念模糊；因识力丧失而思维外散、心胸狭隘；因风脉减退而如孩童般无有主见，感觉粗大；因内在身心改变而遭受诸多疾病损害，令众人心不悦意，虽然口口声声说愿意死，实际上极为担心死去。此等痛苦不可胜数。因此，我现在就必须修持无老无死的菩提。

后行：回向善根。

第三十二修法终

辛三、病苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想病苦：人在患病时，四大紊乱，



病苦的感受极为强烈，身体改变，心不悦意，暴躁易怒。由于根力丧失而难以从床上立起，对一切皆不感兴趣，心烦意乱，因魔障违缘而突然一反常态，害怕死亡的痛苦极为强烈，极其难忍。因此，我今必须获得摆脱一切痛苦之甘露妙法。

后行：回向善根。

第三十三修法终

辛四、死苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想死亡的痛苦：人在临死时，住最后的床榻，享用最后的衣食，言说最后的话语，虽为众多亲眷围绕也无济于事，感受着死亡的折磨，前面有迷乱的显现相迎，步入中阴的狭道中，身体的四大隐没，弃离今世的显现，赶赴后世之境。如同从酥油中取出毛一样丢下一切独自前往时，拥有多少食财却连一个食团也无权带走，无论拥有多少眷属却无有自由与一人同行，必须孑身前往，真是悲惨！今生从前的伏怨护亲、筹划处所与资具以及疼爱子孙眷属有什么意义呢？现在一切也一去不复返了。因此，我应当勤修无死解脱胜道。



后行：回向善根。

第三十四修法终

己二、其余分支苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想其余四种分支苦：怨憎会苦：

遇到不喜欢的人，出现所担忧的损害，不愿意中遭遇痛苦和不幸；爱别离苦：亲朋好友死去或远离，一想起他（她）的优点、音容笑貌便悲伤难过；求不得苦：失去美好的事物，福德减少等，对不合意之事，都生起忧伤；近取蕴苦：色、受、想、行、识为自近取五蕴，它们作为痛苦之处、痛苦之所依、痛苦之来源，所以是苦之本性。例如，身上扎一个刺儿，色为刺痛；受为知痛之心；刺痛刹那连续为想；再次刺痛为行；知觉刺痛之相为识。身上的刺痛在心中产生的一切痛苦唯是在此五蕴上产生的。因此，为断除此等痛苦，我必须获得无有苦谛中有漏近取蕴苦之圣者智慧。

后行：回向善根。

第三十五修法终

戊五、非天之苦：



前行：皈依、发心。

正行：观想非天的痛苦：阿修罗因不能堪忍天人的福德而生起嫉妒，发动战争，极为苦恼。各个部落之间相互残害，身心不宁，非常痛苦。如同锅中炒谷物一般，恒时受苦。因此我今必须勤修寂灭之正法。

后行：回向善根。

第三十六修法终

戊六、天人之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想天人的痛苦：欲天的天众尽管享受瞬间的安乐，然而死亡时，以神通得知往昔的善根耗尽，将以不善果转生于恶趣，则会感受七天的死堕痛苦，此苦比鱼在热沙上翻滚之苦更为剧烈。色界、无色界众生虽然享受片刻的等持安乐，但善业穷尽，将因恶业感受恶趣的痛苦，诸蕴前后相结合感受行苦。所以，为脱离六道，我今必须勤修正法。

后行：回向善根。

第三十七修法终

丁三、推理今生来世：



前行：皈依、发心。

正行：观想如今已得暇满人身并且自由自在时，身体上落一火星的痛苦尚且不能忍受，轻微的寒冷饥渴疲劳之苦也无法堪忍，那么死后堕入地狱的寒热、饿鬼的饥渴、旁生受役使等剧烈长期的痛苦如何能忍受得了？现在一天中生病、痛苦也不能忍受，那么如何能堪忍无边轮回的痛苦？

后行：回向善根。

第三十八修法终

丙四（业因果）分三：一、不善业；二、善业；三、思维一切皆作业之自性。

丁一（不善业）分三：一、身不善业；二、语不善业；三、意不善业。

戊一、身不善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想以杀生之业而感无论转生于何处，皆是短寿多病，处所也是深谷险地等危害生命不悦意的地方，感受三恶趣的痛苦等；以不与取之业而感转生到屡遭霜雹、饥荒灾害、贫穷落后的恶劣环境中，堕入三恶趣，尤其是饿鬼界等；以邪淫之业而感夫妻不和、怨敌众



多，生于荒凉肮脏之地，感受恶趣之苦。因此，我从今以后必须断除身体的三种不善业。

后行：将善根回向于一切众生。

第三十九修法终

戊二、语不善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想以妄语所感多遭诽谤，恒受他欺；以离间语所感眷属不和，饶益他人反而嗔如怨敌；以粗语而感所闻之语皆不悦耳，并且成为诤论之言；以绮语所感语言无力，颠倒错乱。若造此等恶业，则必定连续堕入恶趣等邪道感受痛苦。因此，我必须断除语言的四种不善业。

后行：回向善根。

第四十修法终

戊三、意不善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想以贪心而感所想不能如愿以偿，而且不欲之事却临头；以害心而感恒时担惊受怕，恐怖不安；以邪见而感转生为不信因果恒持常断见的恶劣身体，并将流转于恶趣中受苦。



所以，我必须断除意之三种恶业。

后行：回向善根。

第四十一修法终

丁二（善业）分二：一、随福德分善；二、随解脱分善。

戊一（随福德分善）分三：一、身善业；二、语善业；三、意善业。

己一、身善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除杀生而感健康长寿；断除不与取而感受用圆满；断除邪淫而感夫妻和美，无有怨敌。即行持此三善业获得善趣安乐。因此，我必须行持身善业。

后行：回向善根。

第四十二修法终

己二、语善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除妄语而感得到众人赞颂、欢喜；断除离间语而感眷属、仆人和睦，受到恭敬；断除粗语而感所闻之言悦耳，备受赞叹；断除绮语而感语言诚实，众人信赖。即行持此四善业成办语言善法与一切安乐。因此，我必



须行持语善业。

后行：回向善根。

第四十三修法终

己三、意善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除贪心而感如愿以偿；断除害心而感无有损恼；断除邪见而感受持正见。即行持此三善业可得到善趣之喜乐。因此，我必须行持意善业。

后行：回向善根。

第四十四修法终

戊二、随解脱分善：

前行：皈依、发心。

正行：观想无论任何善法都是可以摆脱轮回获得涅槃的。简而言之，虽然观待声闻、缘觉、圆满正等觉有三种解脱，但圆满正等觉最为究竟。因此，我今为获得佛果，必须以加行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向善根摄持而行十善、四禅、四无色、止观、四无量及六度等，若未圆满资粮，则不得佛果。所以，自己一定要做到刹那也不懈怠而修持正法。



后行：回向善根。

第四十五修法终

丁三、思维一切皆为业之自性：

前行：皈依、发心。

正行：观想轮回的苦乐及善恶趣都是由众生各自行善作恶所致，三菩提及其不同安乐也是由行随解脱分各自不同善业所得。此业如同画家，一者可变化多种多样；业如身影，紧随众生身后；业如不同身体之苦乐，自己所作不会落到他人头上，他人之业也不会落到自己身上；业如国王，猛烈的善恶业可将众生牵引到善恶趣中；范围广大如同虚空界；数量众多如同市场的商品；互不混杂如同锦缎花纹；黑白性质不变，如同青莲与睡莲。随着所积累之诸业而感相应之果。因此，我应当了知一切皆为业之自性并精进取舍善恶。

后行：回向善根。

第四十六修法终

丙五（依止善知识）分二：一、思维善知识之自性；二、修上师瑜伽。

丁一（思维善知识之自性）分三：一、思维差别；二、观察法相；三、赞颂功德。



戊一、思维差别：

前行：皈依、发心。

正行：思维善知识、恶知识之差别而取舍。若依止真实善知识，则自然会熏习上他的善妙功德，如朽木置于旃檀树林中，便会熏上它的芳香，因此，为了增上圆满善法，我应当依止善知识与善道友。若依止恶知识与恶友，则自然会沾染上他的过患，如同吉祥草在肮脏处被烂鱼所染。因此，为了减轻、断绝不善业，我必须弃离恶知识与恶友。

后行：回向善根。

第四十七修法终

戊二（观察法相）分二：一、共同法相；二、不共法相。

己一、共同法相：

前行：皈依、发心。

正行：思维善知识之共同法相：要到宝洲去必须依靠善巧的商主。同样，自己去解脱洲后获得佛果也依赖于上师善知识。因此，应当依止一位身语意为无过、广闻多学、悲心强烈、具有无量智慧方便、能令与之结缘者入解脱道、能堪忍疲劳苦行功德圆满的上师。愿我



速遇这样一位善知识并蒙受其慈悲摄受，愿我恒时不离上师。

后行：回向善根。

第四十八修法终

己二、不共法相：

前行：皈依、发心。

正行：观察上师不共之法相：若想得到今生的圆满地位、财富需要依靠转轮王等贤善君主。同样，要想即生获得无上佛果与功德也必须依止成就者金刚持上师。因此，我应当依止一位灌顶圆满、誓言清净、精通续部窍诀、获得甚深念修之力、具有见解意趣等持之相、利他事业圆满的上师。愿尚未值遇者值遇上师，已经值遇者不离如是上师，愿我恒时令师心生欢喜、慈悲摄受。

后行：回向善根。

第四十九修法终

戊三（赞颂功德）分三：一、第一次第赞颂；二、第二次第赞颂；三、第三次第赞颂。

己一、第一次第赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：观想如同昙花在世間上难得一现，



佛陀出世極為難得，佛之大悲化身善知識也同樣難遇。就以現今我們的吉祥怙主殊勝上師為例，真實的善知識具有無量功德之光芒。即救渡我們擺脫三有海，如同大舵手；將我們引入解脫道，如善巧之商主；遣除有寂衰敗，如同摩尼寶；熄滅煩惱之烈火，如同甘露水；普降大法雨，如同妙雲；令諸眾生皆大歡喜，如同天鼓聲；去除三毒諸疾，如同藥王；遣除無明黑暗，如同日月明燈；滿眾生願，如同如意樹；事業光芒萬丈，如同日輪，具足如是稀有功德。我今已幸遇并依止了這樣的上師，真是萬分喜悅，願我生生世世都能依止真實善知識并被其慈悲攝受，願我有朝一日也獲得上師的果位。

后行：回向善根。

第五十修法終

己二、第二次第贊頌：

前行：皈依、發心。

正行：觀想如是一切殊勝上師善知識密意廣大如虛空；等持光明如日月；智慧無量如大海；悲心猛烈如河流；心性穩固如山王；遠離過患如蓮花；對眾平等如父母；功德自成如寶藏；引導世人如國王。上師的每一分功德都是



不可估量的，真是稀奇！愿我恒时令上师欢喜、慈悲摄受。

后行：回向善根。

第五十一修法终

己三、第三次第赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：观想如是一切吉祥怙主殊胜上师，仅以见、闻、忆念、接触便可播下解脱种子，能够摧毁轮回。上师的事业等同诸佛，将众生引入解脱道中，其缘分极为殊胜。无论任何坛城中，上师都是至尊黑日嘎之本体，行持一切圆满灌顶之事业，因此是第四宝出世。在所化众生前，上师的恩德胜过佛陀，具有殊胜功德。愿今生入成熟解脱深道中的一切有情生生世世依止上师，令师欢喜、慈悲加持。

后行：回向善根。

第五十二修法终

丁二（修上师瑜伽）分三：一、平时之瑜伽；二、修四事业之次第；三、遣除病魔之赎死法。

戊一、平时之瑜伽：

前行：皈依、发心。

正行：若白日修上师瑜伽，则于顶上观想



上师，夜晚于心间观想。修法时，首先将一切法观为空性。于空性中观想日月莲花上根本上师为本尊、空行所围绕。迎请根本上师、传承上师及空行，彼等皆融入根本上师（誓言尊者），在上师前顶礼、供养、忏悔、祈祷。之后念诵三遍“恭敬顶礼诸上师，本尊以及空行众，供养内外密供品，忏悔根本支分罪，祈赐灌顶与加持，生世作为众导师。”再观想：上师身体各部位降下甘露，充满自身，净除病魔罪障，生起大乐法性之证悟。入定片刻后将上师尊名译成梵文，加入嗡啊吽（ ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ ）而念诵。如：“嗡格热革玛燃匝斯德啊吽（ $\text{ཨོཾ་གཉེ་རེ་གམ་མ་རྩ་ཅ་སྒྲི་ཨུཾ་ཧུཾ}$ ）”或如“嗡格热阿白拉江嘎绕斯德阿吽（ $\text{ཨོཾ་གཉེ་རེ་ཨ་པ་ལ་ར་ཇ་ག་ར་ལ་མ་རྩ་ཅ་སྒྲི་ཨུཾ་ཧུཾ}$ ）”。又观想：上师、本尊、空行身体放光，降下甘露，净除自他众生之身障，获得宝瓶灌顶，加持身成为身金刚；上师等喉间放光降下甘露，净除自他众生之语垢，获得秘密灌顶，加持语成为语金刚；上师等心间放光降下甘露，净除自他众生之意障，获得智慧灌顶，加持意成为意金刚；上师全身放光降下甘露，净除自



他众生身语意各自执著之垢，获得句义灌顶，加持成为智慧金刚。自己的身语意融入上师的身语意中，上师的身语意融入无生法性中。于无缘中入定。

后行：回向善根。

第五十三修法终

戊二、修四事业之次第：

前行：皈依、发心。

正行：修息增怀诛四事业。息业：观想一切为白色，放射白光，依此息灭病魔罪障，念诵“某某新当革热耶索哈 (ཤུགས་ལྷན་པའི་སྣ་རྒྱུ་)”。增业：观想一切为黄色，放射黄光，依此延年益寿、增上福祿，念诵“某某布章革热耶索哈 (བུ་ལྷན་པའི་སྣ་རྒྱུ་)”。怀业：观想一切为红色，放射红光，依此使所作自如，念诵“某某瓦相革热耶索哈 (ཁ་ཤིན་ལྷན་པའི་སྣ་རྒྱུ་)”。诛业：观想一切为青色，放射火光，以此消灭魔障，念诵“魔障玛曷雅 啞达 (གཞོན་པའི་གསལ་སྣ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་ལྷན་པའི་)。

后行：回向善根。

第五十四修法终



戊三、遣除病魔之赎死法：

前行：皈依、发心。

正行：空性中，于前方虚空中观想莲茎上有狮子严饰之宝座，上有日月、柔软层叠绸缎坐垫，与传承上师无二无别之根本上师安坐其上，四周是如海本尊坛城尊众空行护法，下方是六道众生和对己加害者。再观想：自己心间的神识以吽（)字形相从梵净穴出来，变成持宝剑的五部勇士，其将自己的头颅从眉间白毫处斩断，放在须弥山大的骷髅三角灶上，其中装入自己的血肉，灶下燃火，煮沸血肉，十方诸佛菩萨降下甘露充满托巴，从而使托巴内之物变成所需饮食与美妙甘露。又观想：自己幻化出无数持托巴的勇士，同时现于各位宾客面前而供施甘露，令出世间的一切宾客欢喜，从而圆满福慧二资，最后获得共同与殊胜悉地。令轮回的一切宾客欢喜，从而还清无始以来的宿债。尤其令作害的魔众欢喜，从而熄灭它们的恶心，遣除违缘。诸众皆大欢喜的光芒照耀自己，从而去病除魔，赎回生命，获得悉地。最终一切如云消于空中。

后行：于无缘中作回向。



以此可圆满二资，赎回性命，无病无害，
认识中阴光明。

第五十五修法终

丙六（皈依）分三：一、皈依分类；二、思维功德；三、皈依方法。

丁一、皈依分类：

前行：皈依、发心。

正行：观想不同皈依法：畏惧三恶趣痛苦后寻求善趣安乐而皈依三宝是小士道皈依，因其仅仅寻求暂时安乐之故；惧怕轮回痛苦后寻求个人寂乐而皈依三宝是中士道皈依，因其缘自己从轮回中解脱之故；见到无边轮回中的其他众生受苦后为救脱一切有情脱离轮回而皈依三宝是大士道皈依，因其为利一切众生而想成佛之故。因此，我要断除小士道、中士道发心，应当为一切众生而随学大士道皈依。

后行：将善根回向于一切众生。

第五十六修法终

丁二、思维功德：

前行：皈依、发心。

正行：观想，若有人皈依那些自己尚且流转于轮回中的世间天神，为何不皈依无有怖畏、



殊胜解脱之依处——三宝呢？心续变化无常、恒时加害众生的鬼王等都不能作为怙主与依处。何人仅仅皈依三宝，便可播下解脱之种子，远离不善业，增上善法。皈依可谓是一切戒之基础，一切功德之源泉。皈依之人也会受到白法方面天尊的护佑，一切所愿如意成办，恒时忆念宿世，不离正法之光明，今生来世获得暂时安乐，究竟获得佛果。皈依具有诸如此类之无量功德。

后行：回向善根。

第五十七修法终

丁三、皈依方法：

前行：皈依、发心。

正行：于自前方虚空中观想狮子日月莲花宝座上安坐着与诸佛无二无别之根本上师，为遍布虚空、浩瀚如海的菩萨、空行以及护法众所围绕。再观想：我与一切众生在大地上恭敬合掌，默诵“从今起乃至菩提果之间供养您，依赖您，除您无有其余指望处、皈依处。”以悦耳声音尽力念诵皈依偈“སྐྱེལ་ལ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་མཚོའོ། །སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་མཚོའོ། །ཚོས་ལ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་མཚོའོ། །དགེ་འདུན་ལ་

大圓滿心性休息實修法



ལྷུབས་སུ་མཚོན། 皈依师，皈依法，皈依僧。”
之后，自己与一切众生融入三宝，三宝融入中间的佛陀如意宝上师，上师融入离戏法身空性中，何者也不缘中放松，乃至心能安住期间一直修持。

后行：回向善根。

第五十八修法终

大圓滿心性休息大車疏(下)

丙七（修四无量心）分三：一、思维功德生起欢喜；二、真实修法；三、修炼。

丁一、思维功德生起欢喜：

前行：皈依、发心。

正行：观想若未修四无量心，则不能成佛，若修则可成佛，所以必须修持四无量心。修慈心暂时令众人悦意，究竟成就报身；修悲心暂时无有损害，究竟成就法身；修喜心暂时无有嫉妒，究竟成就化身；修舍心暂时自心堪能，究竟成就本性身。此外，因现前了色界等持生处清净功德而投生为欲界的人天之身利乐有情。思维此等利益后，我必须修持四无量心。

后行：回向善根。

第五十九修法终



丁二（真实修法）分四：一、修舍无量心；二、修慈无量心；三、修悲无量心；四、修喜无量心。

戊一、修舍无量心：

前行：皈依、发心。

正行：通过观想所缘境的众生而了知：如今我贪执父母亲友等自方、憎恨怨敌与他方是不合理的，因为这些怨敌也作过自己前世的亲友；现在的亲友也曾作过自己的仇人，这都是不一定的。如今也是同样，长久的怨敌也不能加害于己，若随其心顺其意，则也可能成为亲友饶益自己；亲友之间若恶语中伤、相互争论、分配财物、出现不幸，则好似仇人一样会使自己心灵受到刺伤。现在、未来也可能出现亲成怨、怨变亲的情况，所以亲怨是不定的。因此，我应当断除贪爱自方、憎恨他方之心，观察亲怨平等之理，作到无有亲疏偏袒，一视同仁，对一切众生皆如是而观。观想方式：从现在的一个众生到两个、三个、一个城镇、一个地区、一大洲，直至虚空界的一切众生，我应当修持无有贪亲嗔疏的无缘大舍心。

后行：回向善根。



戊二、修慈无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想所缘境——一切众生，就像希望自方不具安乐之人获得一切快乐一样，愿所有不安乐的众生得到一切安乐，以慈心将众生视为我所。观想方式：以自己的父母及自己喜欢亲近之人为例，从一个众生到一切众生之间皆如是修持慈无量心。最后于何者也不缘中入定。

后行：回向善根。

第六十一修法终

戊三、修悲无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想正遭受无法堪忍强烈痛苦逼迫的众生。观想方式：生起悲心，但愿他们远离此苦的逼迫，从一个众生至一切众生而观修。后于无缘中入定片刻。

后行：回向善根。

第六十二修法终

戊四、修喜无量心：

前行：皈依、发心。



正行：观想之所缘境是在善趣中具大小安乐幸福的众生到凡具有安乐的一切众生。观想方式：愿这些众生乃至未获佛果之前，恒时不离此安乐，并且长寿无病、眷属众多、受用圆满、无有损害、智慧广大等较此更幸福更安乐。从一个众生至一切众生而观修，尤其对于加害自己的怨敌、嫉妒的对象更应当反复观修。后于空性中安住。

后行：回向善根。

第六十三修法终

丁三、修炼：

前行：皈依、发心。

正行：按慈悲喜舍顺序次第而观修；从舍心到慈心逆行而修；慈心、喜心、悲心、舍心交替而修；刹那刹那串习，无有实执而精进修炼。

后行：回向善根。

第六十四修法终

丙八（发菩提心）分三：一、思维利益；二、真实发心；三、思维学处。

丁一、思维利益：

前行：皈依、发心。



正行：观想菩提心之利益：一切大乘法中发菩提心最为殊胜，因为若未发心，则无法成佛，若发心则可成佛。发菩提心可摆脱轮回痛苦，遣除烦恼忧苦，胜过声闻缘觉乘，令善根无尽增上，获得广大福德，成为佛陀之继承者，为安乐奠定基础，成为世间应供处，实现一切所愿，成办利他之伟大事业，迅速获得菩提……。因此，我现在必须发菩提心。

后行：将善根回向于一切众生。

第六十五修法终

丁二（真实发心）分二：一、前行；二、正行。

戊一（前行）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、请不涅槃支；七、回向支。

己一、顶礼支：

前行：在佛像、佛经、佛塔三宝所依前摆放供品，皈依、发心。

正行：于上方虚空中观想上师、三宝、本尊、空行、护法如云密集。再观想：自己幻化成成百上千乃至无数身体遍满大地，与三界六道的一切众生共同顶礼。以赞颂的音调念诵《自说帝王经》、《三十五佛忏悔文》、《诸多佛号



经》、《贤劫千佛经》、《寂猛酬补续》等，身体端直，双手合掌于头顶、喉间、心间中任何一处皆可，双膝着地，五体礼拜，数量成百上千。

后行：回向善根。

第六十六修法终

己二、供养支：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依前摆设相合自己经济条件的供品，尤其是酥油花、熏香、涂香。观想人间天界中的香花酥油、无量殿、清净处眷属乃至形形色色所喜爱之物，以及轮王七宝、八吉祥物等一切供品和天子天女所散发载歌载舞、弹奏乐器之供云，以此供养此刹与其他刹土中的三宝。念诵《普贤行愿品》、《入行论》等中的供养偈或本论中的“真实财物意幻供，广大无上之供品，鲜花香灯水神馐，华盖幡旗伞乐声，胜幢拂尘腰鼓等，身与受用诸资具，供养师尊三宝等”。于所供对境、供者、供品皆不缘中安住。

后行：回向善根。

第六十七修法终



己三、忏悔支：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依前合掌，观想从无始以来到现在自己能忆起、不能忆起所积累的一切罪业，诸如不恭敬父母、堪布、阿阇黎、道友以及其他众生，造十不善罪、五无间罪、近五无间罪，损耗三宝之财，存有吝啬、慳吝之心等，这一切罪业于舌尖上集成黑团，以猛厉的追悔心忏悔。再观想：刹那间三宝身语意所依发光照射到黑团，从而使罪业清净无余。以对待力发誓今后不再就犯，念诵《三十五佛忏悔文》等经续中的忏罪文。后于忏悔对境、所忏之罪、能忏之人皆不缘中安住。

后行：回向善根。

第六十八修法终

己四、随喜支：

前行：皈依、发心。

正行：观想诸佛利他转法轮等善法、诸菩萨行持广大菩提行之善法、任何众生所行随福德分随解脱分之善法以及自己过去曾做、如今正在做、未来必定做的一切善法，我都诚心诚意随喜，从一件善事至一切善根而观修。后于



无缘中安住。

后行：回向善根。

第六十九修法终

己五、请转法轮支：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依前，观想利他事业广大的诸佛、菩萨、上师、善知识不说法，于彼等前如往昔梵天、帝释请佛转法轮一样，自己幻化无数身体供养法轮与宝珠等而请求他们转法轮，诸佛菩萨上师等应允后降下法雨。念诵《普贤行愿品》等中的偈颂。（如：所有礼赞及供忏，随喜劝请转法轮。）

后行：于无缘中回向善根。

第七十修法终

己六、请不涅槃支：

前行：皈依、发心。

正行：观想此世界与他世界的上师、佛菩萨利众事业圆满后准备趋入涅槃，于彼等前如往昔的珍达居士请佛不入涅槃一样，自己幻化出无数身体而祈请，结果乃至轮回未空之前他们已长久住世，利益众生。按照经论中所说念



诵。(如：诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。)

后行：于无缘中回向善根。

第七十一修法终

己七、回向支：

前行：皈依、发心。

正行：观想从顶礼支至此回向支为主自他三世所积累的一切善根，皆为众生成佛而作回向。念诵诸圣者所造经续中的偈颂。(如：文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学，三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。)于诸法无自性中安住片刻。

后行：回向善根。

第七十二修法终

戊二、正行：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依前合掌，观想我为一切众生发殊胜菩提心，直至无一众生存在于轮回中之间精进修学广大菩萨行。念诵此金刚语：

བདག་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་དུས་འདི་ནས་སྤོང་པོ་བྱང་ཚུབ་ལ་མཆིས་གྱི་བར་དུ་སྤྲོ་མ་



དོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཚེན་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེའོ། ཀར་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་སངས་རྒྱས་
 བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེའོ། ཞི་བ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་ཀྱི་
 མཚོག་དམ་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེའོ། ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་འཕགས་པ་བྱིར་མི་
 ལྡོག་པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེའོ། བདག་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་རྗེས་སུ་
 གཟུང་དུ་གསོལ། རྒྱ་མ་རྩོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཚེན་པོ་རྣམས་དང་། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་
 རྣམས་དང་ས་ཚེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་བྱང་བ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་རྣམས་བདག་དགོངས་སུ་
 གསོལ། རྗེ་ལྟར་སྲོན་གྱི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་དང་། ས་ཚེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་
 བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་རྒྱུ་མཚོག་དུ་བྱགས་
 བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ང་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་སྟོང་པོ་བྱང་
 རྒྱུ་ལ་མཚེས་ཀྱི་བར་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་རྒྱུ་ཚེན་པོར་སེམས་བསྐྱེད་
 པར་བགྱིའོ། སེམས་ཅན་མ་བསྐྱལ་བ་རྣམས་བསྐྱལ་བར་བགྱིའོ། མ་གྲོལ་བ་རྣམས་དགྲོལ་བར་
 བགྱིའོ། དབུགས་མ་སྐྱུང་རྣམས་དབུགས་དབྱུང་བར་བགྱིའོ། ཡོངས་སུ་སྐྱ་ངན་ལས་འདལ་བར་བགྱིའོ།།

大圓滿心性休息實修法

“我某某从今乃至菩提果之间皈依诸大金
 刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离
 贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者
 僧众，祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上
 师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我，如往
 昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊
 胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一
 切众生而发广大菩提心。未救度者救度之，未



解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。”三遍。诸大智者一致承认胜义发心是由有相修持力而得，不观待仪轨。念诵三遍后观想自己成为菩萨，成为人天等世间之应供处，阻塞由业力堕入恶趣之门，从安乐之善趣至安乐之善趣，成办广大利他事业，成为诸佛之子，速获菩提。因此，应当抬高自心（生起佛慢等），生起欢喜。

后行：回向善根。

第七十三修法终

丁三（思维学处）分二：一、思维愿菩提心学处；二、思维行菩提心学处。

戊一（思维愿菩提心学处）分三：一、修自他平等菩提心；二、修自他相换菩提心；三、修自轻他重菩提心。

己一、修自他平等菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：观想为一切众生而修自他平等菩提心：虽然所有众生与我一样都希求安乐，不愿遭受痛苦，恒时唯一向往幸福快乐，却不知弃恶行善，以至于恒时感受痛苦，这些众生多么可怜。悲哉！愿不具安乐之众生获得安乐，被痛苦逼迫之众生远离痛苦，享受安乐的众生恒



时不离幸福，有亲疏贪嗔的众生无有贪嗔、一视同仁，一切众生皆趋入解脱道，恒时行持善法。愿我与一切众生迅速获得圆满正等觉果位。如是以猛烈心观修。后于诸法何者亦不成之空性中放松片刻。

后行：以三轮体空作回向。

第七十四修法终

己二、修自他相换菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：观想面前有一位能令自己生起悲心的有情，意念自己的一切安乐、善妙身体、受用以及善根如脱衣服般全部取出施与他，令他享受幸福安乐，他的所有痛苦取来自己代受，他的痛苦与自己的快乐相互交换就像换衣服一样。观修纯熟（观修达到标准）时，以呼吸法修炼，即呼气时观想自己的安乐善根施于众生，吸气时观想众生的痛苦自己取受。如是从一个众生到一切众生之间轮番修持施受法，以最大的精进日夜勤修。

后行：回向善根。

第七十五修法终



己三、修自轻他重菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：以如独子之母慈爱儿子般观修。观想面前有一位能令自己容易生起悲心的有情，心里无法堪忍他在受苦，自己取而代之，并将自己的安乐等善妙施与他，使其获得安乐。又暗想：我住于轮回中也好，病也好，死也好，无论遭到任何损失都可忍受，但怎么也无法忍受此等众生漂泊于轮回中受苦，生起强烈的慈爱心。从一有情至一切众生皆如是观修，所有众生的希望都寄托在我的身上，无论是损害我还是饶益我的众生，以自己所见所闻的众生为主直至遍布虚空界的一切众生皆以殊胜菩提心对待。

后行：于无缘中回向善根。

第七十六修法终

戊二（思惟行菩提心学处）分六：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度。

己一、布施度：

前行：皈依、发心。

正行：观想对境——一切众生，我应尽己



所能以财、法作真实布施，以自己的身体、受用、善根作意幻布施。总之，应当真实或意幻进行普通布施、大布施、极大布施，尽力真实或以等持力意幻供养三宝。以食子、净水布施魔鬼与饿鬼。

后行：于无缘中回向善根。

第七十七修法终

己二（持戒度）分二：一、本体；二、差别。

庚一、本体：

前行：皈依、发心。

正行：所谓的持戒即是以断除罪行之善心护持自相续。如果是出家菩萨，则应严格守护曾受的声闻乘戒律，并且在忏前戒后、依对治力的基础上护持愿行菩提心，反复以仪轨受戒。即使是在家菩萨，也应当学菩萨戒。总之，无论出家还是在家菩萨皆应护持自相续，利益他众，并反复以仪轨受菩萨戒。

后行：于无缘中回向善根。

第七十八修法终

庚二（差别）：一、清净行境；二、观修大士八大发心。

辛一、清净行境：



前行：皈依、发心。

正行：《华严经》云：“菩萨进入房屋时当发心愿一切众生到达解脱城；睡眠时发心愿众生获得佛陀法身；做梦时观想愿证悟诸法如梦；系腰带时发心愿一切众生皆结善缘；坐于垫上时发心愿获得金刚座；点火时发心愿焚毁烦恼薪；火燃起时发心愿燃亮智慧火；饭熟时发心愿众生获得智慧甘露；进餐时发心愿众生获得禅定食；外出时发心愿众生从轮回城中解脱；下梯阶时发心愿趋入轮回利益有情；开门时发心愿开启解脱门；关门时发心愿阻塞恶趣门；上路时发心愿趋入圣道；上行时发心愿一切众生享受善趣安乐；下行时发心愿断绝三恶趣；遇到众生时发心愿亲睹佛陀；落脚时发心愿饶益众生；抬足时发心愿拔除轮回；看到佩装饰品者时发心愿获得相好之饰；见无装饰品者时发心愿具足清净功德；见满器时发心愿功德圆满；见空器时发心愿过患空无；见喜爱之众生时发心愿喜爱正法；见不喜爱之众生时发心愿不喜有为法；见安乐之众生时发心愿获得佛之安乐；见苦难众生时发心愿遣除有情之一切痛苦；见到患者时发心愿摆脱疾病；见报恩者时



发心愿报答诸佛菩萨之恩；见不报恩者时发心愿不报邪见者之恩；见反对者时发心愿能消灭一切外道；见到赞叹之情景时发心愿赞叹诸佛菩萨；见他人说法时发心愿获得佛之辩才；见到佛像时发心愿无碍面见诸佛；见到佛塔时发心愿见众生之应供处；见人经商时发心愿获得圣者七财；见人顶礼时发心愿获得人天导师佛之无见顶相。”

后行：回向善根。

第七十九修法终

辛二、观修大士八大发心：

前行：皈依、发心。

正行：观想但愿我有朝一日能遣除一切众生的痛苦；但愿我有朝一日能令苦难众生具大财富；但愿我有朝一日能以自己的血肉之躯利益众生；但愿我有朝一日能饶益长久堕于地狱中的众生；但愿我有朝一日能以世间、出世间的广大财富满足众生希求；但愿我有朝一日成佛后定能去除众生的一切痛苦；但愿我生生世世中断除一切损害众生之行，不唯住胜义之一味寂灭，不言令众生不悦之语，不行不利他众之事，不转成有害于众生的身体、智者、富翁，



不喜损害他众；但愿我有朝一日能令一切众生罪业果报成熟于自身，自之善果成熟于众生令彼等享乐。

后行：回向善根。

第八十修法终

己三（安忍度）分二：一、有缘之安忍；二、无缘之安忍。

庚一、有缘之安忍：

前行：皈依、发心。

正行：修持正法过程中，虽有苦行之安忍、承受他苦之安忍、不畏广大正法之安忍、忍受自心痛苦之安忍。然而，此处主要修的是对于他人加害自己不生嗔心，修持安忍。即当遭受眷属的邪行或有义、无义的一切损恼时皆不生计较之心而以智慧作如是观察：众生的本性即是损害者，所以他们这样加害我也是情有可原的，我不应报仇，当修安忍。往昔我也一定造过如此恶业，若忍辱负重，则可获得殊胜福德，由此也当安忍。如果不是自己的业力那么他人的损害也不能使自己变得高贵或低劣，所以理应忍辱。若能令对方改正错误，则想方设法去做；如果实在无法改变，那么生起无法堪忍的



计较之心也只会令自己苦恼而已，无有实义，并且他人会更进一步损害自己。因此，我应当断除一切计较嗔恨之心，心态平静，悠然放松。

后行：以三轮体空作回向。

第八十一修法终

庚二、无缘之安忍：

前行：皈依、发心。

正行：观想加害者与自己的身体皆可分析为微尘，最后成为无分空性；分析语言之颜色与可识别性，结果自然消失无迹；观心可识别之本体，结果无有实体。也就是说，作害之敌、损害之不悦耳语以及损恼、不快等损害对境都无余变成了空性，于无生空性中放松安住。

后行：回向善根。

第八十二修法终

大
圆
满
心
性
体
息
实
修
法

己四、精进度：

前行：皈依、发心。

正行：观想我若这般懈怠，自利尚不能成办，何况说是利他？因此我为利一切有情必须精进修法，尽力勤修十法行（缮写佛经、供养、施赠、听闻、受持、披读、开演、讽诵、思维与修习）、十度、顶



礼、转绕等正法，尤其应修七支供法及念诵《三聚经》（《即三十五佛忏悔文》）。

后行：于三轮无缘中回向善根。

第八十三修法终

己五（静虑度）分六：一、思维变化无常之自性；二、思维贪欲之过患；三、思维与凡夫交往之过患；四、思维愤闹之过患；五、思维静处功德；六、真实修持静虑。

庚一、思维变化无常之自性：

前行：皈依、发心。

正行：观想生际必死，聚际必散，积际必尽，一切兴盛终将衰亡，那些贪执漂动无常、无有实质的今生事物之人多么悲惨！我也必将迅速死亡，明早或今晚不死的把握也没有，此生迷现的一切有何用呢？死亡时必定有利的是甚深窍诀。日夜、刹那、瞬间、须臾都是变化的，我们正在一步步迈向死亡。因此，我必须修持禅定。

后行：回向善根。

第八十四修法终

庚二、思维贪欲之过患：

前行：皈依、发心。



正行：思维贪欲有许多过患，诸如为积累、守护、增长财产而忙碌，增长不善业，与众人争论，有财仍不知足，增上慢心、悭吝，又担忧财产用尽、被人拿去、被人掠夺、与盗贼等共同分享。虽然积累，可到死时必须放下、远离一切，有多少财富就会有多少痛苦，痛苦总是多于安乐，并且与闻思修行、持戒等解脱法相违，受到诸圣者呵责。后于无生空性中安住。

后行：回向善根。

第八十五修法终

庚三、思维与凡夫交往之过患：

前行：皈依、发心。

正行：无论与出家还是在家的凡夫眷属、亲朋好友、怨敌、不亲不怨者相交往都是无法忍受的，因为他们秉性恶劣、忘恩负义、恩将仇报、贪欲强烈、不知满足、粗暴嗔恨、恶语伤人、唯求私欲、自然害他、薄情寡义，自己衰落时他们便会弃之不理，不知羞耻，对于正法誓言及因果报应毫不在乎，琐事繁多，难以满意，经常以争执、危害及嫉妒等非法手段欺惑他众，虚度人生。只要与这些凡夫交往就会减少善法增长不善，诸圣者也是远离彼等。因



此，为了断除修持解脱正法之违缘，我也不应交往任何凡夫，而应独自修持寂静等持。

后行：回向善根。

第八十六修法终

庚四、思维愤闹之过患：

前行：皈依、发心。

正行：总的世间事物，尤其是今生的一切琐事，无有完结终止之时，恒常徒劳无义地忙忙碌碌，散乱度日。无论如何精勤也无有实质，伏怨护亲永无休止，无论从事农、工、商、文化中哪一种行业都只是为了温饱而已，实际上丝毫没有趋向正法之道，夜以继日这样漫无约束地虚度时光有什么意义呢？因此，现在我必须舍弃今生，修持禅定。

后行：回向善根。

第八十七修法终

庚五、思维静处功德：

前行：皈依、发心。

正行：观想昔日诸佛菩萨都是通过寂静林中修持而获得甘露法义，所以我也愿意前往寂静林间。那里既无有愤闹、散漫、忙碌之琐



事，也无需经商务农及与凡夫来往，与鸟兽为伴，充满安乐，以净水、树叶等为饮食而苦行，住卧于山间岩洞中，与正法相应，无有任何熟人、亲友，自然增上善法，内心清净使智慧明清。寂静之处有许多诸如此类的功德。因此，我从现在起应当住于静处。

后行：回向善根。

第八十八修法终

庚六、真实修持静虑：

前行：以毗卢七法而坐，皈依、发心。

正行：不分别、不执著任何法，于此境界中毫不散乱、坦然安住，外境显现不灭，生起无分别执著之等持。

后行：回向善根。

第八十九修法终

己六（智慧度）分三：一、显现观为幻化八喻；二、观察法性空性；三、安住于离边中观之义中。

庚一、显现观为幻化八喻：

前行：皈依、发心。

正行：观修五境之一切现相皆是于迷乱者前无而显现，故如梦境；因缘缘起聚合而骤然显现，故如幻相；无而现有，故如眼华；现时



无实有，故如阳焰；显现内外，故如空谷声；
无有能依所依，故如寻香城；现而无自性，故
如影像；无而显现一切，故如幻城。如是正在
显现时也是虚妄无实的空色。

后行：回向善根。

第九十修法终

庚二、观察法性空性：

前行：皈依、发心。

正行：将外境的粗大显现与自己的实质身
体分析为微尘，从而断定无境空性；将内在执
著之心分析为无分刹那，从而断定为无执空性。
如是证悟无有任何能取所取之义，于此无依空
性境界中入定。

后行：回向善根。

第九十一修法终

庚三、安住于离边中观之义中：

前行：皈依、发心。

正行：身不动，语不言，心不分别，外境
显现不灭，息灭执著外境之分别念，内在明空
清澈之觉性灭尽一切执著之戏论，中间无有身
心所依而自然显现法性，于如虚空般的明空觉



性、不可言思大智慧、离意中观之真如性中乃至能安住之间一直入定。

后行：于显现如梦如幻中回向善根。

第九十二修法终

此乃法相之因乘，三世诸佛之遗迹，
自成二利大事业，圆满暂时究竟利。
一切经论精华义，归纳撰著实修法，
愿众皆入解脱道，身智事业任运成。

大圆满心性休息实修法菩提妙道中
初因相乘品终

大
圆
满
心
性
休
息
实
修
法