

淨心引導講記 科判

全知麥彭仁波切 著 智圓法師 译讲

释道净 整理 20240710 4 稿 微信 qq 973451196 校對 禁止商用篡改 法律責任必究

表 0：總表

科判																	
甲一、引言及頂禮句																	
全文分三	甲二、正文分三	乙一、加行引導分六	(表 1)	丙六、發菩提心分二	丙一、具足靜慮威儀			丙二、對修法生起愛樂心			丙三、明觀資糧田						
					丙四、在資糧田前修七支供			第一禮敬支	第二供養支	第三懺悔支	第四隨喜支	第七回向支					
					丙五、祈禱此座修法成就			第五轉法輪支			第六請佛住世支						
					丁一、旁述三殊勝			戊一、不善心									
								戊二、無記心									
								戊三、善心分三			己一、下品善心						
											己二、中品善心						
								丁二、發心分類分三			己三、上品善心						
					乙二、正行引導分五	丙一、多體觀分二	(表 2)	丁一、色法多體觀分四	戊一、不淨觀								
									戊二、界差別觀分二	己一、引教證旁述界差別觀分六			庚一、思惟義		庚二、思惟事		
庚三、思惟相		庚四、思惟品															
己二、以引導文實修界差別觀			庚五、思惟時							庚六、思惟道理							
戊三、觀修的時間及量																	
戊四、入座專注觀修的作用																	
丁二、心法多體觀分二	戊一、真實觀修分四			己一、觀修受蘊					己二、觀修想蘊								
	戊二、觀修之量			己三、觀修行蘊					己四、觀修識蘊								
丙二、無常觀分三	(表 3)	丁二、具體別觀無常分六	丁一、總說觀修細無常														
			戊一、以變異行思惟觀察無常之性分二	己一、思惟觀察內事無常之性分二					庚一、思惟八種變異因緣				庚二、思惟內事十五種所作變異				
				己二、思惟觀察外事無常之性													
			戊二、由變異推知剎那滅														
			戊三、以萬法唯心成立剎那滅														
			戊四、剎那性和相續的關係														
			戊五、由觀察無常而認識五蘊的自性														
			戊六、舉例說明如何觀修細無常														
			丁三、觀修細無常的利益														
			丙三、苦觀分二	(表 3)	丁二、引導文中修苦之法分二	丁一、旁述三苦分四					戊一、苦苦		戊二、變苦				
						戊三、行苦		戊四、遣疑									
戊一、總觀三苦分二	己一、真實觀修分三	庚一、總說															
		庚二、別觀分三				辛一、觀察苦苦											
						辛二、觀察變苦											
						辛三、觀修行苦											
庚三、觀想《雜譬喻經》中的輪迴生死圖																	
己二、觀修之量																	
戊二、別觀三有諸苦																	
丙四、無我觀分二 (表 4)						丁一、真實觀修分二				戊一、蘊上無我							
					丁二、觀修之量				戊二、依蘊假立我								
丙五、總說觀修的方法及要求 (表 4)																	
乙三、結行引導 (表 4)																	
甲三、修法旁支及撰文緣起 (表 4)																	

表 1: (4 表)

科判				引導文					
全文分三	甲一、引言及頂禮句			頂禮上師！					
	甲二、正文分三	乙一、加行引導分六	丙一、具足靜慮威儀		修習此淨心引導時，在寂靜之地以靜慮的威儀安坐。				
			丙二、對修法生起愛樂心		心中緣想暇滿難得等後，對於修法生起愛樂之心。				
			丙三、明觀資糧田		在自己頭頂上清晰地觀想本師釋迦牟尼佛，周圍以大小乘僧眾圍繞。				
			丙四、在資糧田前修七支供		在這些聖眾之前念修“所有十方世界中”等而敬獻七支供。				
					第一禮敬支	所有十方世界中，三世一切人師子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，贊佛甚深功德海。			
				第二供養支		以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。			
						第三懺悔支	我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。		
							第四隨喜支	十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。	
						第五轉法輪支		十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。	
							第六請佛住世支	諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。	
						第七回向支		所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。	
			丙五、祈禱此座修法成就		此後，以猛利敬信從內心深處如是祈禱： 此座之中，唯願加持我與一切有情，心中能生起淨心修行次第。				
			丙六、發菩提心分二			其次發菩提心： 為了一切有情，願我當來成就正等覺佛果，為此，我欲修習淨心次第。			
						丁一、旁述三殊勝			
						丁二、發心分類分三	戊一、不善心		
							戊二、無記心		
							戊三、善心分三	己一、下品善心	
								己二、中品善心	
								己三、上品善心	

表 2: (4 表)

全文分三	甲二、正文分三	乙二、正行引導分五	丙一、多體觀分二	丁一、色法多體觀分四	戊一、不淨觀	<p>首先，將自己貪愛的對象或者任意一人，以心觀想在面前。如同尸陀林中分解屍體般，從其右眼開始，分成皮、肉、骨骼、內臟、穢物等，各自擺放一堆，對這些需要明見“這是此，彼是彼”而觀想。</p> <p>三十多種不淨物中，每一種都以分別念逐漸分解，一直分到極微塵為止。</p> <p>由此應當透徹認識身體具有過失的自性。</p>	
					戊二、界差別觀分二	己一、引教證旁述界差別觀分六	
						庚一、思惟義	
						庚二、思惟事	
						庚三、思惟相	
						庚四、思惟品	
						庚五、思惟時	
						庚六、思惟道理	
					己二、以引導文實修界差別觀	<p>同樣，把身體別別分解為骨肉等的堅固地界，暖熱火界，氣息風界，血液、尿液等的水界，孔隙竅穴的空界等，以這些體相不同的諸界、如兇殘毒蛇共聚一處般所聚合的有漏之身，實為虛假、無有實義的體相，對此以智慧眼觀察。</p>	
					戊三、觀修的時間及量		<p>入座時間，長短無有一定，乃至心中尚未明觀之前，須要不斷修習。</p> <p>對此，經藏中說：譬如稻米、青稞、黃豆等堆積一處，智者各別認識到“這是稻米、那是青稞”等等。</p> <p>同樣，對於蘊的界分解而觀察，由此能了知在蘊上是如何存在多體的。</p> <p>首先需要這樣對於色法觀察。</p>
					戊四、入座專注觀修的作用		
			丁二、心法多體觀分二	戊一、真實觀修分四	己一、觀修受蘊	<p>當完成了一次如上的別別明觀之後，再把受分為苦、樂、舍三種，對樂也分為眼見妙色、耳聞妙音等多體，這其中的每一個又有多種分類。</p> <p>如此把受也分成多體而觀察。</p>	
					己二、觀修想蘊	<p>此觀結束後，對想而言，也有殊勝、低劣、中等等的種種想，對柱子、寶瓶、象馬、男女等的種種想，各自按勝、劣、中等區分，又有許多不同的種類。</p> <p>因此，此想蘊也是種類眾多的法，應當心中確認“的確如此”而產生定解。</p>	
					己三、觀修行蘊	<p>所謂行蘊，是與心王相應的蘊，包括除去受、想二者之外的思、觸等種種心所，這也有多種。</p> <p>譬如，善心所具有信、慚、愧等多種，不善心所也有無信、無慚、貪、嗔等，以此為例，具有眾多不同的種類，其中對一個如貪或無貪的心所，如果以處所、時間、相狀的方面區分，又可以分為無量。</p> <p>因此，行蘊也是許多種類的多體，按照這樣想而觀察。</p>	
					己四、觀修識蘊	<p>再觀想：對於識，也具有從眼識乃至意識之間的六種，其中每一種又有許多種類，譬如，眼識具有取藍、取黃等種類不同的多體，如是而觀察。</p>	
					戊二、觀修之量		<p>如經雲：“諸色如聚沫，諸受類浮泡，諸想同陽焰，諸行喻芭蕉，諸識猶幻事，日親之所說。”</p> <p>當心裡肯定“自己的確如此”而生起了殊勝定解時，在不忘失的狀態中能安住多久，即應安住。</p>

表 3: (4 表)

全文分三	甲二、正文分三	乙二、正行引導分五	丙二、無常觀分三	丁一、總說觀修細無常		如果相續消失，則不必刻意連接，應當把觀想移到無常上。 也就是說，諸有為法都是自己形成之後，不住第二剎那而無間遷變的，從最初產生到最終毀滅的最後剎那之間，每一剎那生而即滅，實際上，無論是如閃電般的一剎那，抑或安住一大劫的器世界，凡是所作性，都僅是以次第剎那生滅的相續而安立的，如同流水和燈焰一般，了知之後，內心於此安住。					
				丁二、具體別觀無常分六			總而言之，對於一切器情世界所具有的形成之後壞滅之相，外界四季遷變，內有情由少至老的變化，從高至低、由盛而衰、由樂至苦等，凡是自他所見所聞的種種法，一切諸行猶如閃電、水泡、浮雲般遷變的現象，乃至尚未對此生起明確的定解，應當持續不斷地觀修。				
					戊一、以變異行思惟觀察無常之性分二	己一、思惟觀察內事無常之性分二		庚一、思惟八種變異因緣			
								庚二、思惟內事十五種所作變異			
							己二、思惟觀察外事無常之性				
					戊二、由變異推知剎那滅						
					戊三、以萬法唯心成立剎那滅						
					戊四、剎那性和相續的關係						
					戊五、由觀察無常而認識五蘊的自性						
				戊六、舉例說明如何觀修細無常							
				丁三、觀修細無常的利益							
				丙三、苦觀分二	丁一、旁述三苦分四				戊一、苦苦		
							戊二、變苦				
							戊三、行苦				
							戊四、遣疑				
			丁二、引導文中修苦之法分二		戊一、總觀三苦分二	己一、真實觀修分三	庚一、總說	上述觀想的相續消失時，如是由種種多體之法積聚而成、具有剎那不住、遷流之性的有漏取蘊，對此觀察的話，不僅其相續和粗法，就連每個剎那也是： 如同現在為痛苦，是苦苦； 凡是屬於自性似為安樂但以剎那滅而相續遷變的這一類的剎那，都是變苦； 不論現在是苦、是樂、是舍，都如有毒之食，某時不成為苦因的剎那一個也沒有，依靠前前剎那產生後後之故，即使前面有一個剎那不具足，也會障礙產生後後之果。 因此，這所有的剎那也都是痛苦之因，故為行苦。			
								庚二、別觀分三		辛一、觀察苦苦	
										辛二、觀察變苦	
										辛三、觀修行苦	
					庚三、觀想《雜譬喻經》中的輪迴生死圖						
					己二、觀修之量		如是，凡是與三苦相應的三界所攝有漏之蘊，如同火坑、糞泥，成為痛苦的依處，乃至對此尚未產生堅定的定解之間，應當不斷觀察修習。				
					戊二、別觀三有諸苦		此外，諸如地獄的寒熱等六道各自具有的痛苦，以及自己內心感受最深等的痛苦之相，凡是任何一種見聞的對境等，次第與多少沒有固定的要求，這樣對於三有中存在的有大大小小的痛苦之相，竭盡自己的力量思維。 如是數量眾多、難以忍受的種種痛苦之相，在沒有獲得聖道之前，一直層出不窮地產生。 這都是從這個有漏近取蘊的相續中所產生的，乃至尚未洞察到其純具過患的自性之間，應當觀察而引生定解。 在定解自然產生而以其力量使心安住它的狀態期間，如是思維而安住。				

表 4：（4 表）

全文分三	甲二、正文分三	乙二、正行引導分五	丙四、無我觀分二	丁一、真實觀修分二	戊一、蘊上無我	在這一觀想的相續快要消失之時，則通過前面三種觀察所引的定解再來認識： 僅僅是對所作五蘊無常、多體、痛苦的自性，妄計為補特伽羅、人我、自我而已，對此，所謂的補特伽羅、人我、自我的自性，任何成立的也沒有，如同明眼者眼前的盤繩上無有花蛇一般。
					戊二、依蘊假立我	以智慧眼能觀見：除了僅僅是對微塵和剎那的相續及聚合之蘊，不觀不察假立為我之外，並沒有所謂“我”的自體。
				丁二、觀修之量		一般而言，無我是主要的所證，但此處不必單獨著重強調它，因為對於三種觀察著重抉擇觀修，以其修習力便能輕而易舉地認識無我。 對此，也是在無我的定解尚未消失之間，須要修習。
				丙五、總說觀修的方法及要求		當要產生其它分別念時，不要讓心跟隨這些念頭，應當如前再從觀察五蘊為多體開始，心中不斷地依次修習，由此心中對每個所緣都要做到非常確認而修習。 (在此期間)，有時觀察自相續之蘊，有時觀察他相續之蘊，有時觀察總的有為法，這樣三種，隨自己心裡適合哪一種而觀察。
			乙三、結行引導		起座時迴向善根，並在放鬆的狀態中休息。	
	甲三、修法旁支及撰文緣起		又入座之後，如同野火熾燃一般，觀修之輪不停地轉動，令心無機會產生無意義的分別念，而盡力護持好相續。 如果其間心生疲倦，則什麼也不想，空蕩蕩地放舍而休息。 又起心動念時，應當再三這樣想： 生起其它無意義的分別念有什麼用呢？ 對於如理作意的方面應當用心。 由此，某時一緣專注時，將會無勤產生強大的定解之力，並且在心散逸時的座間，心中也會自然浮現出前面觀想的內容，而成就大的義利。 以上這些經藏中的修行次第，不論智愚都不難了解，除了這唯一具有大義的串習之外，不必觀待理論上的尋思勤作。 如果加以串習，則能通達諸法的扼要。 故而對此： 言不為主修為主，若修不語心內知，不修僅說如鸚鵡，故應如此而觀修。 班瑪江稱誠勸請，並獻紙等作助緣，麥彭尊者以略義，一飲茶間而揮就。 茫嘎拉！			