

# 佛子行释

根桑秋札尊者·造论  
索达吉堪布·翻译



译作5



南无本师释迦牟尼佛

COMMENTARY ON THE THIRTY-SEVEN  
PRACTICES OF THE BODHISATTVAS

佛子行释 ——甘露妙瓶

根桑秋札尊者·造论

索达吉堪布·翻译

版本：2023年12月

# 目 录

佛子行释科判

佛子行

佛子行释

# 佛子行释科判

## 全论分三

[甲一] 礼赞与立誓造论 014

[乙一] 礼赞 014

[丙一] 略说 014

[丙二] 广说 014

[乙二] 立誓造论 015

[甲二] 所造论之自性 017

[乙一] 入前行法之方式 017

[丙一] 当使难得之暇满人身具义 017

[丙二] 抛弃三毒根源之故乡 021

[丙三] 依止功德源泉之静处 025

[丙四] 忆念无常而放下今生 029

- [丙五] 远离违缘之恶友 035
- [丙六] 依止顺缘善知识 039
- [丙七] 佛教入门之皈依 044
- [乙二] 正行宣说三士道 048
  - [丙一] 小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业 049
  - [丙二] 中士道不贪三有而希求解脱 053
  - [丙三] 大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边 059
    - [丁一] 意乐发殊胜菩提心 059
    - [丁二] 加行修二菩提心 067
      - [戊一] 修世俗菩提心 067
        - [己一] 入定修自他相换 068
        - [己二] 后得恶缘转为道用 072
          - [庚一] 四种不欲转为道用 072
            - [辛一、未得利养] 遭受损害 072
            - [辛二] 痛苦转为道用 076
            - [辛三] 恶名转为道用 079

- [辛四] 诽谤转为道用 083
- [庚二] 两种难忍转为道用 087
- [辛一] 恩将仇报转为道用 087
- [辛二] 凌辱转为道用 091
- [庚三] 兴衰转为道用 094
- [辛一] 衰败转为道用 094
- [辛二] 兴盛转为道用 098
- [庚四] 贪嗔转为道用 103
- [辛一] 嗔境转为道用 103
- [辛二] 贪境转为道用 107
- [戊二] 修胜义菩提心 111
- [己一] 入定修离戏无执 111
- [己二] 后得于贪嗔对境断除实执 115
- [庚一] 于贪境断除实执 115
- [庚二] 于嗔境断除实执 115
- [丁三] 修菩提心学处 119

- [戊一] 修学六度 119
    - [己一] 布施度 119
    - [己二] 持戒度 123
    - [己三] 安忍度 127
    - [己四] 精进度 131
    - [己五] 静虑度 135
    - [己六] 智慧度 138
  - [戊二] 修学经中所说四法 143
    - [己一] 自观自之错误而断除 143
    - [己二] 断除谈论菩萨之过 147
    - [己三] 于施主断除贪恋 151
    - [己四] 断除说粗语 153
  - [戊三] 修学断烦恼之理 157
  - [戊四] 修学以正知念而成办他利 162
  - [戊五] 善根回向圆满菩提 167
- [甲三] 结尾 171

- [乙一] 为何如何造论 171
- [乙二] 无误宣说 172
- [乙三] 谦虚请求宽恕 173
- [乙四] 造论善根回向菩提 173
- [乙五] 具四圆满之结尾 174

# 佛子行

无著菩萨·造论

索达吉堪布·翻译

**那莫罗给夏Ra雅！**

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，  
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。  
利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，  
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。  
已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，  
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，  
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。  
离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，  
净心于法生定解，居于静处佛子行。  
长伴亲友各分离，勤积之财留后世，  
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。  
交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，  
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。  
依止正士灭罪业，功德增如上弦月，  
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。  
己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？  
故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。  
佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，  
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。  
三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，

了知恒时无变法，希求解脱佛子行。  
无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？  
是故为度无边众，发菩提心佛子行。  
诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，  
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。  
何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，  
自身受用三世善，回向于他佛子行。  
我虽无有些微错，何人若断吾头颅，  
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。  
有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，  
然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。  
何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，  
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。  
吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，  
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，  
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。  
贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，  
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。  
美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，  
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。  
自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，  
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。  
一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，  
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。  
一切境现唯心造，心性本来离戏边，  
了达此理于二取，皆不作意佛子行。  
逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，  
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。  
诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，

是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。  
获得菩提身尚舍，何况一切身外物，  
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。  
无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，  
故于三有无希求，守护净戒佛子行。  
于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，  
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。  
唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，  
饶益众生功德源，具足精进佛子行。  
当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，  
真实超越四无色，修习禅定佛子行。  
若无智慧以五度，不得圆满菩提果，  
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。  
若未观察自错误，以法形象行非法，  
是故恒时审自己，断除过患佛子行。

以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，  
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。  
为求利养相互争，失坏闻思修事业，  
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。  
恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，  
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。  
烦恼串习难对治，执持正知正念剑，  
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。  
总之一切威仪中，观心处于何状态，  
相续具足正知念，成办他利佛子行。  
如是勤修诸善根，为除无边众生苦，  
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，  
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。

因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，  
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。  
而诸佛子广大行，如我愚者难测故，  
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。  
以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，  
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

此《佛子行》，是为了利益自他，教理法师无著于  
水银宝洞撰写。

# 佛子行释

——甘露妙瓶

根桑秋札尊者·造论

索达吉堪布·翻译

以大心力肩负引，遍空众至菩提任，  
已获将获大果位，佛陀菩萨尊前礼。  
恒不舍以大悲眼，凝视有情之誓愿，  
观音幻化之法王，佛子无著尊前礼。  
所有如来与佛子，已行将行胜津梁，  
由乐至乐彼妙道，佛子行理此宣讲。

佛子无著吉祥贤所著的此佛子行分三：一、礼赞与立誓造论；二、所造论之自性；三、结尾。

甲一（礼赞与立誓造论）分二：一、礼赞；二、立誓造论。

乙一（礼赞）分二：一、略说；二、广说。

丙一、略说：

**那莫罗给夏 Ra 雅！**

意为顶礼观自在菩萨。

丙二、广说：

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，  
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。

虽然以智慧如实照见了一切所知万法有无、  
来去、常断、一异等戏论八边均不成立的真如实

相，但仍然以大慈大悲一心一意精勤行持利众生事业并为我们开示大乘道的殊胜上师，实际上与诸佛大悲自相的圣者、成为无依无怙苦难有情的依怙——观世音菩萨无二无别。在他们面前，我三门恒常毕恭毕敬地顶礼。

## 乙二、立誓造论：

利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，  
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。

作为暂时之利益、究竟之安乐的源泉——圆满正等觉诸佛，是从什么因中产生的呢？唯一来源于学道阶段如理修行大乘妙法。那到底是怎样的呢？这绝对依赖于了知最初以大悲心为根本而发心、随后积累布施等方便分、证悟诸法无自性的智慧分即六度所摄的二种资粮等行为。因此，

为了利益那些想得到佛果而修学大乘道的人，在此宣说实际修学出自大乘三藏及注疏的所有佛子之意乐、行为的道理。

这以上是立誓句。

《普明现前菩提续》中云：“密主，遍知智慧由悲心之根本中生，由菩提心之因中生，依方便至究竟。”《宝鬘论》中云：“欲自世间众，得无上菩提，菩提心为本，坚固如山王，悲心遍十方，不依二边智。”这位大菩萨之所以能为他众讲解所有佛子行为，原因是：作者本人依止过众多善知识、精通浩如烟海的大乘经论、面见殊胜本尊等具足造这样论典的所有因缘，尤其按照其生平事迹中记载，他本人也是如理修学佛子的一切行为。

甲二（所造论之自性）分二：一、入前行法之方式；二、正行宣说三士道。

乙一（入前行法之方式）分七：一、当使难得之暇满人身具义；二、抛弃三毒根源之故乡；三、依止功德源泉之静处；四、忆念无常而放下今世；五、远离违缘之恶友；六、依止顺缘之善知识；七、佛教入门之皈依。

丙一、当使难得之暇满人身具义：

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，  
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

未转生到八无暇处而获得了八闲暇，同时具备修行正法的顺缘，具足了自方面要具足的五种自圆满和他方面要具足的五种他圆满——十圆满犹如大船般的这个人身，从因、比喻、数量三个方面而言，都来之不易。一旦你有幸得到了它，

无论修行意义重大的解脱还是遍知佛果，都能够修成。因此，已得到这么难得的暇满人身之此时，万万不要毫无意义或者为了蝇头小利而白白空耗，而应当为自他一切众生渡过轮回的大海，夜以继日、时时刻刻丝毫不懈怠，持之以恒在大乘善知识前听受甚深教言，通过四种道理观察思维其义，并且如理作意而修习，这就是一切佛子实现暇满人身价值的行为。

此外，《华严经》中云：“转为人亦难得，清净圆满闲暇亦难得。”《入行论》中云：“暇满人身极难得，既得能办人生利。”又云：“依此人身筏，能渡大苦海。”《亲友书》中云：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”

此处，所谓“暇满”，已说明了暇满自身

之本体；所谓“大舟”与“为渡轮回海”，已表明了暇满人身极为重要的作用，因为无论是人们所贪图追求的利益、增上生的人天果报、决定胜的自我解脱，还是殊胜决定胜的遍知果位，依靠这个人身都能实现；所谓“难得”，从因、喻、数量等不同的角度，说明了人身得之不易；“日日夜夜不懈怠，闻思修行”，是说为了实现人身的价值，必须精勤修法。倘若如今未加精进，那么后世难以再度获得如此人身，这一点虽然在本颂中没有明显宣说，但正如《入行论》中所云：“倘若今生利未办，后世怎得此圆满？”以及“此筏难复得，愚者勿贪眠。”

此外，无等阿底峡尊者也曾说：“暇满之人身，极难得已得，后亦极难得，勤修具意义。”大格西仲敦巴也亲口说过：“此暇满身极难得，较值佛法更稀罕，汝莫空耗难得身。”仲敦巴尊

者问金厄瓦格西：“想到获得暇满人身否？”金厄瓦格西回答：“一想到暇满难得，就无有空闲睡眠，也无有闲情消遣。”他终生唯一修持此法的史实也广为流传，并且在修法时经常念诵“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出”而实地修持。

普穹瓦尊者也教诫道：“已得暇满人身后，若没有行持善业而死去，那就像得到价值连城的如意宝未享用而遗失了一样。如果以造罪度日，就好似将珠宝换成一团杂毒的食团一样。”

博朵瓦格西说：“千万不要虚度这个既难得又易坏的暇满人身，当下就要使它具有意义，要充分加以利用。”

喀绕巴格西也亲言：“暇满人身宝，难得已获得，得而未失前，当成永久业。”又说：“依

于人身舟……”

夏哦瓦格西也教诫道：“我等此时已得暇满人身、值遇善知识、幸遇大乘法，此时，必须要尽心尽力为后世积蓄资本，为解脱遍知果位打下坚实的基础。”

再者，法王佛子无著仁波切本人也这样教诲：“暇满难得，已得之时，当实现它的价值。”又说：“诸位智者莫自欺，闻思修行诸法理，如理修行微妙法，令得人身具实义。”他自己也是这样身体力行的。

丙二、抛弃三毒根源之故乡：

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，  
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

修行正法的时候，如果住在家乡，那么缘取

与自己感情深厚、极其疼爱自己的父母和情投意合的亲朋好友等亲戚一方，会生起能将自己冲入三有河流中、如沸腾开水般翻滚不息的贪恋。相反，缘取彼此心怀不悦的仇敌一方，会生起足以焚毁自他相续的善资、好似熊熊烈火般极为炽盛的嗔恨。而且，故乡还会导致相续中生起遗忘和丧失如理取舍所行善法和所断恶业的正知正念、如同层层黑暗笼罩般的愚痴等。因此，要义无反顾抛弃具有无穷过患自性的故乡，是一切佛子断除贪嗔恶境的行为。

此外，《劝发胜心经》中云：“于有戏论诤论处，离百由旬为殊胜。何处具有诸烦恼，须臾之间亦莫住。”意思是说，如果住在贪嗔、戏论或争论等罪业根源——故乡之类的地方，内心就会随烦恼转而不能修成正法，因此必须舍离它。

尤其所谓离开俗家出家为僧的意思，也是指应当远离生起贪执的根源亲友等、生起嗔恨对境的怨敌等一切的一切而追随佛陀的足迹。彼经又云：

“何故生起此戏论，汝无田地无经商，汝无妻子与儿女，亦无家庭亲友众，无男女仆无财富，出家之后莫诤论。”

同样，关于远离亲友等的道理，《入行论》中也说：“自身本无常，犹贪无常人。”《本生传》中云：“若行法失家农业，若近家庭岂成法？”其中讲述了许多在家的过患和出家的功德。

出家，也就意味着，必须要对地方、亲戚、住处、生活等无有所执，而过着飞禽走兽般的生活。《月灯经》中云：“恒无何者为我所，于何皆无执著心，如独角兽住此世，如空中风四处

游。”背井离乡之后，如果住在某地仍被贪嗔所控制，则与正法背道而驰。

此外，阿底峡尊者曾经说过：“推翻故里魔牢狱，斩断俗法之束缚，远离亲友与怨敌，贪嗔恶业之境地。”又说：“逃离有害于内心的对境，而恒常住在增长善法的地方。”

仲敦巴尊者也说：“远离恶境苦轮回……恒依无有贪嗔处。”

博朵瓦格西在《教言录》中也说：“背井离乡远亲友……当如日月逍遥行，不执不居一住地。”本来，抛弃故乡、断绝与亲友的牵连、放弃未经观察之事这三点是仲敦巴的教规，遗憾的是，后来的修行人却难以做到这些。

喀绕巴格西也简明扼要地说过：“舍弃三

法，即舍弃故乡，舍弃家室，舍弃琐事。”

再者，佛子无著仁波切本人也教诲说：“弃贪罪恶源之境，居于增上善法处。”并且引用《入行论》详细讲述了修行大乘道者必须远离引生贪嗔之对境的道理，而且他本人也是身先士卒，将此付诸实践。

丙三、依止功德源泉之静处：

离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，  
净心于法生定解，居于静处佛子行。

离开故乡这样的恶劣地方后，应当依止寂静的圣地。如果你依于静处，贪嗔等所有烦恼都会变得越来越少，戒律也会保持清净。在那里，没有为了亲朋好友等自他而从事诸如经商务农之类的愤闹与散乱的过患，所以，内心精勤修行一缘

专注的等持瑜伽等三门善行，自然而然会增上。由于心得以安住而使内心堪能、调柔，神清气爽，用智慧观察分析殊胜的法义而生起定解，因此，居住在具有增上三学等诸多功德的静处，是一切佛子依止适宜之境的行为。

《经庄严论》中云：“具慧修行境，善得与善处，善地善友伴，瑜伽具乐德。”这里是说，要住在容易获得斋食等、无有盗匪——住处善妙、不会因水土不服等而生病——地点善妙、具有同行的善妙道友、无有禅定的障碍——易行瑜伽的功德之处。《亲友书》中也说：“身处随圣之境地，依于殊胜之正士，已发宏愿积大福，此四大轮汝具足。”《入行论》中云：“故当厌诸欲，欣乐阿兰若，离诤无烦恼，寂静山林中。”意思是说，我们应当对愤闹散乱过的患生起厌恶

之心，远离这些而在具有功德的寂静圣地修行正法。

那么如何修法呢？《入行论》云：“尽息诸分别，观修菩提心。”也就是说，需要观修慈悲心和自他相换的菩提心。同样，《宝云经》《圣雄长者请问经》等中也讲了，居于静处时要唯一精进修善。

关于寂静处的功德，《月灯经》中云：“住于静处之功德，彼恒厌离有为法，彼于俗世无贪欲，不增一切有漏法……”其中宣说了依止静处的许多功德利益。

此外，阿底峡尊者也说：“未得稳固境界之前，要依止远离喧闹损害之林间。”《大乘道修法》中也有如此宣说。尊者又言：“非为摄受眷仆时，乃是依止静处时。”

在寂静处安顿下来以后，就必须断除今生的琐事与欲望，唯一专修正法，力争做到死时无悔。

仲敦巴格西也说过：“如今正逢浊世，当各自修成。”

那波瓦格西说：“自心没有修炼纯熟时，凡夫人应该在静处专心致志地修持慈悲菩提心，而不是直接利益众生。”

博朵瓦格西这样说道：“居于静处是增上等待之因，也是清净戒律之因。”

尼俄则瓦尊者亲言：“若谨慎取舍善恶、依止静处后，抛弃琐事，就会成就。”

格西那巴瓦也说过：“倘若内心尚未成熟，则殊胜的意乐不能恒久，因此，应于静

处修菩提心。”

再者，佛子无著仁波切本人也说：“为此，要断除对怨亲、财物及友人的耽著，在寂静圣地，为令等同虚空的众生获得快乐，恒常修持菩提心。”尊者宣说了许多此类教言，而且也这样身体力行。

丙四、忆念无常而放下今生：

长伴亲友各分离，勤积之财留后世，  
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

比如从出生到死亡的有生之年里，无论是长久相伴的父母等亲人，还是和睦相处的朋友等，在死去的时候，他们会必定抛下我或者我必然舍下他们而各自别离，并且，不顾忌罪恶和痛苦等、历尽艰辛兢兢业业积累的一切财物，在死时

丝毫也不能带走，根本无法跟随，我们只能依依不舍地留下这一切，就像从酥油中拔出毛一样，独自离开这个人世。不仅仅是这些身外之物，最终连心识这一旅客也要离开自己与生俱来、骨肉聚合相联而成之身体的客房，孤独无助地前往完全陌生的地方。想清楚了所有这些道理，我们就应该放下所有今生中伏敌护亲、务农耕种等利少弊多的琐事，生出为后世打算的念头，进而趋入正法，这就是一切佛子放弃今生的行为。

此外，如经中云：“三有无常如秋云，有情生死如观戏。”通过诸如此类的众多比喻，足以说明内外器情的一切均是无常的。如《本生传》中云：“自初入胎之夜晚，此后来至此世界，入道未误他歧途，一直趋近死神前。”《入行论》中云：“身陷惑网者……”凡是起初出生的一

切，最终都摆脱不了死亡，因此应当忆念观修死亡。

当然，修死亡无常有许多不同的方法，在此以三根本、九理由、三决定的方式而观修。三根本，即思维必定死亡、死期不定、死时非法全然无利（也就是除了正法以外皆无利益）<sup>1</sup>。其中，必定死亡有以前未死留世不存在、身体乃有为法、寿命刹那灭尽三种理由；死期不定有寿命不定、身无实质、死缘众多三种理由；第三死时非法全然无利有亲友无益、财物无益、自身也无益三种理由，因此，必定死亡等三根本可以成立。对于这九种理由，在此不分别加以广述，后三种理由本颂中已直接宣说。由于必定死亡，因此决定需要修行临终必然有利的正法；由于死期不定，因此

---

1 文中出现的比正文字号稍小的括号内容，是对个别专业术语的解释说明。

决定需要从现在起就修行；由于死时非法全然无利，因此决定需要唯一修持正法。《入行论》中云：“因吾不了知，死时舍一切……”宣说了未修死亡的过患。又如经中云：“所有耕作中，秋季之耕作最殊胜……”观修无常的功德利益也多之又多。

如果掺杂贪图现世安乐的心态，那么无论行持任何善事，也只是形象而已，根本不会成为清净的正法，因而必须要不杂有贪执现世的心念。断除贪图此世快乐之心念的不共直接因，即是观修死亡。

此外，阿底峡尊者曾教诲：“由于终究要放下一切而离世，因而尽力做到无有琐事，对任何事物均无耽著。”

仲敦巴格西也说：“寿命无常如闪电，彼

乃生灭之有法。”又言：“如果未放下今世，那么一切所作所为均不能成为正法，未脱离世间八法。如果放下了今世，就会不杂有世间八法而趋入解脱道。”

意瓦地方的扬尊尊者也说：“要断除对今世的贪欲，平时修无常观对治法至关重要。上午如果没有生起无常观，则半天时间已荒废在今生上了；下午如果没有生起无常观，那么晚上已荒废在今生上了；如果就这样荒废在今生上，那么一切所为都不会成为正法。”

金厄瓦格西说：“如果早晨没有修一座无常观，那么当天就流逝在现世上了。”

喀绕巴格西也劝勉道：“无有不死留存地，必定死亡速疾死，一切于死皆无益，相续该依无空闲。”

札嘉巴尊者也如是说：“在为了今生这一动机的驱使下，虽然辛勤忙碌一切，但在死亡那一天，还是必须赤手空拳、赤身裸体而离去。因此，要将死亡放在枕边，不掺杂今生妄念而修行正法。”

嘎嘛巴尊者对此指出：“现今需要畏死亡，临终之时当无畏，我等相反今无畏，临终指甲抓胸口。”

尼俄则瓦尊者也如此说道：“随念死亡而心中生起无常观是第一，放下今世是第二，修行正法是第三，这三者会同时生起。相反，心想不死、拼命执著现世、造恶业这三者也会同时生起。”明确宣说了观修死亡的功德、未修死亡的过患。又云：“忆念无常，可以作为最初趋入正法之因，作为中间精进之伴，作为最终获得光明

法身之助缘，因此极为重要。”

众多大德所说的诸如此类的教言不乏其数。

再者，佛子无著仁波切本人说：“如果生起无伪的无常观，则不会作意任何非法，但能生起这种体验的法屈指可数。”又云：“定死死期无定准，死时定利乃正法……”尊者宣说了许多言教，并且也主要实修此法。

丙五、远离违缘之恶友：

交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，  
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。

如果交往恶劣的亲人朋友，必定会增长能断送解脱命根的三毒烦恼等，自然会失坏修行解脱之主因——闻思修等所有正法的事业，让自相续中原有的大乘道之根本——慈悲菩提心等善法变

得无影无踪。了知这样的亲友恶友就像凶残的猛兽后，要远离他们，这就是一切佛子舍离恶友的行为。

此外，《因缘品》中云：“莫交罪业人。不造罪之人，若依造罪者，唯恐造罪业，恶名亦远扬。”又云：“依恶诸人毁。”意思是说，如果依止恶知识、恶友，则必然增长一切罪业，失毁所有功德，因此必须远离他们。

《念住经》中也说：“贪、嗔、痴之根源，即是罪恶友，彼如毒树一般。”

《涅槃经》中云：“菩萨畏惧恶友，但于醉象等并非如此。因醉象仅能毁身，而前者能毁坏善法与清净心。”

《入行论》中云：“行为同凡愚，必堕三恶

趣，令入非圣境，何需近凡愚？刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫取悦难。”

总而言之，如若交往恶友、恶知识，就会沾染他们的过患，未生的善法无法生起，已生的善法也将失毁等，过患无量无边。

此外，阿底峡尊者也曾说：“远离生起烦恼之友，依止增上善法之友，对此要记在心中。”

《师徒问道录》中记载：仲敦巴问：“敌人之中谁最可恶？”阿底峡答：“祸根的恶友。”仲敦巴问：“谁是戒律的最大违缘？”阿底峡答：“女人等。因此要远离。”

仲敦巴格西也说：“要想方设法离开能引生贪嗔的恶友。”又说：“一个下等人交往一位良友，也只不过能变成中等；一位上等人如果结交

一位下等人，则会毫不费力地沦为下等。”

博朵瓦格西曾说：“我们自己在没有必要的情况下，如果听从恶友的游说而随从他的行为，则必将毁掉今生来世的大计。”他又说：“就像靠近恶狗意味着会被咬伤一样，我们总的修行人、尤其是出家僧人，如果与女人接近，则今生中会臭名昭著，来世则与恶趣相邻。”

夏绕瓦格西这样说：“女人是烦恼的根源，因此不要依止。”

夏哦瓦尊者说道：“恶友慈爱你，这本是祸害的向导，然而你却不懂得；善友嗔恨你，这本是饶益的助伴，然而你却不懂得。”

涅热巴尊者也说：“要对恶友生起不共戴天的仇人想，要对恶友生起有传染病的患者想。”

再者，佛子无著仁波切本人也进一步说：

“若依恶友增罪恶，成为善法障碍故。”“欲求诸世安乐汝，远离恶劣之友人。”尊者也是这样实地行持的。

丙六、依止顺缘善知识：

依止正士灭罪业，功德增如上弦月，  
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。

如果亲近或依止良师益友，会灭尽自相续的贪嗔等罪业，闻思修、慈悲菩提心等一切功德宛若上弦月般越来越增上。对于如此殊胜的上师及善友，应该以比自己生身性命更珍爱的方式，在意乐、加行两方面都如理依止，这就是一切佛子依止善知识的行为。

《华严经》中云：“当于善知识观不厌足。

何以故？诸善知识难以亲见，难以出世……”其中还讲述了，若有善知识的慈悲摄受，就不至于堕落恶趣，不会落到恶友手掌中，业惑难以损害等，具有诸多功德利益。《本生传》中也云：“不离一切真正士，当以调柔依善法，若亲近彼功德尘，未刻意沾亦沾染。”

我们要依止超胜于自己的上师。《法集要颂经》中云：“若依圣尊获圣位，是故我当依至尊。”

戒律中说，梵行圆满依赖于善知识、善友。《亲友书》中也说：“梵行圆满能仁说，是故当依诸大德，依佛多士得寂灭。”

那么，如何依止呢？以意乐与行为而依止。其中，以意乐依止，分为根本信心与随念恩德。信心是一切善法的前行和根本，经中云：“起信

前行亦如母。”另外还有许多教证。关于随念其恩德，《华严经》中云：“善知识救护我脱离一切恶趣……”我们理当如是思维。

至于以加行依止的方式，如《经庄严论》中云：“恭敬利养侍，修行依上师。”务必要以三种欢喜依止上师。《入行论》中也说：“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”“应如吉祥生，修学侍师规。”如果这样如理依止上师，就能灭尽自相续的一切罪业，增上所有功德，利益不可思议。功德的反面，就是不谨慎依止上师的过患。

此外，阿底峡尊者曾教诫说：“诸位道友，未得菩提之前需要上师，因此，要依止殊胜善知识。”并说生起大乘的大小所有功德均依上师而生。

曾有人大声叫喊：“阿底峡，请把窍诀传给我。”尊者淡然一笑，说：“嘿，我的耳朵是好的，（你不必大声嚷嚷。）<sup>2</sup> 窍诀就是信心！信心！”

仲敦巴格西问阿底峡尊者：“您的梵行依赖助伴吗？”尊者回答：“梵行完全依赖于助伴。”

仲敦巴尊者也曾说：“日日夜夜依止外缘善知识，依靠贤善友人的手杖。”

博朵瓦格西在《教言录》中说：“如果结交良友，即使你自己无一长处，他也不会让你放逸无度、为所欲为，并且守护戒律、奉行善法等一切他也会负担。”“对法义一无所知的初学

---

2 文中与正文字号相同的括号内容，是因藏汉行文方式有异，译者为连贯前后文所添加，以便于读者更好地理解本书。

者，要想令功德越来越圆满，一切的一切都来源于依止大乘善知识。因此，内心未得到稳固境界之前，要与上师形影不离，精进依止上师……如果对上师没有恭敬心，即便依止佛陀也无有利益。”

喀绕巴格西也说：“具智贤功德，舍弃俗世间，该依如是师。”又说：“无有信心之人，不会获得任何功德。因此，要依止善知识，阅览法藏。”

涅热尊者也如此教诲：“要对善知识生起如意宝想，对善友生起坚固堡垒想。”

夏耶瓦尊者说：“由于是解脱与遍知佛果的向导，因此要恒时依止善知识。”他本人也有如理依止善知识的绝妙事迹。我们对于胜过自己功德的高尚正士，必须要刮目相看、敬仰爱戴。

普穹瓦这样说道：“听闻圣者们的传记，要满怀敬仰之情。”

塔意尊者亲口说过：“对于噶当派的那些前辈祖师，我实在万分佩服。”

再者，佛子无著仁波切本人也说道：“依善知识增善法……于示证悟无生法，大德当如头颅依。”并且尊者也这样身体力行，曾依止过无与伦比的大堪布索南札巴与西波巴仁波切等四十余位善知识。

丙七、佛教入门之皈依：

己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？

故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。

自己还被困在难以解脱的轮回囹圄中、被业惑的集谛铁镣紧紧束缚、没有自由的世间天神

等，无论威力多么强大，又有谁能救护希求善趣与解脱的补特伽罗脱离恶趣和轮回的痛苦呢？丝毫也不能。那么，我们应该寻觅什么样的殊胜对境作为皈依处呢？即要全心全意皈依永不欺惑、具有必定救护自他一切有情摆脱有寂一切畏惧的能力的三宝，这就是所有佛子真实皈依的行为。

《入行论》中也说：“佛为众怙主，慈悲勤护生，力能除众惧，故我今皈依。”所谓“众怙主”，是说无有亲疏地悲悯众生；所谓“勤护生”，是指饶益那些利益过自己与没有利益过自己者；所谓的“力”，是说自己已脱离一切怖畏；所谓“能除众惧”，是指具备救护他众摆脱畏惧的善巧方便。具足如是四种特法、堪为皈依处者，非佛陀莫属，而自在天等他众根本不具备这些特点，因此，佛陀才成立为最殊胜的皈依

处。对于佛所演说的正法、追随佛陀的僧众，也理应皈依。《皈依七十颂》中云：“佛陀正法与僧众，欲解脱者之依处。”

虽然皈依有令入内道等许多功德，但概括而言，则如《摄般若经》中云：“皈依福德若具相，此三界亦成小器。”当然，如果没有诚心诚意地信赖三宝，也难以出生如是所有功德。未皈依的过患，即是与功德相反的一切。三宝各自与共同的所有重要学处，应当从他论中了知。

此外，阿底峡尊者也说过：“善加依止皈依境，殊胜依处师三宝，依净欲乐诚挚信，善妙信心之大地。”由于尊者洞察到皈依是正法的根本，于是在涅塘等地令所有僧俗皈依佛门，因而他被人们普遍称为“皈依上师”。

仲敦巴格西说：“轮回大海实难渡，所有痛

苦亦难忍，需要救护父母等，祈求其他靠山处，无有胜过三宝者。”又说：“无有如佛之本师，无有如法之护卫，无有如僧之田地，故我皈依三宝尊。”

博朵瓦格西亲言：“我等畏惧轮回与恶趣的痛苦，需要皈依至上的依处——佛陀出有坏。而其他世间神、大自在天等以及大力天龙们都不能作为我们的依处，因为他们自己还没有脱离轮回。再三思维后，越来越坚信不疑，相续越来越清静，自然就会获得加持。对此生起定解而诚心皈依，之后修学皈依戒时，所作所为要完全符合佛法，我们这些人甚至都没有将本师佛陀的智慧看作是很准的打卦。”

再有，绒瓦地方的卡隆巴格西说：“由于依赖于三宝的缘故，再没有比我更快乐的。金厄

瓦也是这样做而在龙秀地方享有最大的安乐、幸福、名声，其他的修行人也都是如此。我们如果依赖三宝，那么必定会获得快乐、幸福、名誉……”

喀绕巴格西说：“唯有无欺三宝尊，余无可作皈依处，理当恒常皈依彼。”

再者，佛子无著仁波切又说：“世间天神与众人，自尚未离诸畏惧，无有救护他众力，故应知非永依处，当依必定能赐予，暂时究竟诸安乐，是故诚心依三宝，以恭敬心猛皈依。”并且还说：“皈依是道的正行、前行，是除一切道障之最。”遣除道的正行、前行障碍最殊胜的方法，莫过于皈依。同时，尊者也这样实地修持。

乙二（正行宣说三士道）分三：一、小士道畏惧恶

趣之苦而断除罪业；二、中士道不贪三有而希求解脱；

三、大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边。

丙一、小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业：

佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，  
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。

具有“了知种种业与业果”之力的遍知佛陀亲口说过，被那种听起来也让人心生恐怖、落到头上更让人难以忍受的感受所折磨的三恶趣的所有痛苦，并不是无因或由相违因产生的，而完全是造十不善等罪业的果报。因此，纵然遇到生命危难，也永远不要造恶业，这就是一切佛子取舍善恶业的行为。

正如《宝鬘论》中所说：“每日当忆念，热与寒地狱；如是当忆念，饥渴逼饿鬼；当观且忆念，痴苦众旁生。”地狱有十八层，饿鬼有

三类，旁生有两类，这些众生感受的寒热、饥渴、互相啖食等所有痛苦，必定都是不善业的果报。《宝鬘论》中云：“不善生诸苦，投转诸恶趣。”《入行论》中云：“痛苦不悦意，种种诸畏惧，所求不顺遂，皆从昔罪生。”又云：“不善生诸苦，云何得脱除，故吾当一心，日夜思除苦。”因而思维业果至关重要。

思维业果有总思维与别思维，总思维又分为思维定业、思维增上业、未积业不遇、已积业不虚耗；别思维笼统归纳有十不善业道与相反的十善业道。造这些业每一种的果报，都必定互不混杂地感受异熟果、等流果、士用果等，深思此理而对业果生起诚挚的信心十分关键。如果思维三有的痛苦，就会生起厌离心与悲悯心等，如果想到业果，就会以诚挚信进行取舍，这就是思维业果的功德利益。与之相反的即是未思维业果的过

患。

此外，阿底峡尊者曾说：“智者不造业，彼果恶趣苦。”又言：“极其甚深的法，唯一是业果。面见本尊也不如对业因果生起坚定不移的诚信，这是再殊胜不过了。如果根为毒，那么树枝等都是毒……”他老人家经常以这些比喻来宣说业果的道理，由于在阿里地方唯一传讲业因果，因此被共称为“业果上师”。

仲敦巴格西也说过：“如果堕入三恶趣中，那么唯有受苦，无有一分快乐。”又言：“活时造善恶，果报后世现。”“今不勤行善，后世定受苦。”并且警告各位修行人：“诸位尊者，还是不要太粗心大意，此缘起可是细致微妙的。”

博朵瓦格西也曾殷切地教导：“我们如今若断除十不善业，奉行十善，则三恶趣求也不得。

相反，如果弃离十善而肆无忌惮地造十恶业，那么善趣与解脱寻而不得。”“注重甚深业与果，空性依理亦能知。”

普穹瓦格西这样说道：“我别无选择，老年时唯一修持《贤愚经》。”卡隆巴尊者问普穹瓦格西：“格西是说唯有业果最重要而现在所进行的讲、闻、修行无有价值，唯有业果最难吗？”格西回答：“的确如此。”

朗日塘巴尊者向金厄瓦格西请求教言时，格西说：“思维业果就是我的窍诀，就是我的想法。”

喀绕巴格西教诲：“产生恶趣苦之因，即是恶业当断除。”

卡绕瓦尊者是这样说的：“在没有熟悉业果

之前，喜爱高深法门者，如同在冰上修砌建筑一般。”

再者，佛子无著仁波切说：“寒热饥渴互啖等，众多苦害诸恶趣。”又言：“众生贤劣诸苦乐，善不善引而圆满，纵遇命难莫造罪，当恒精勤行善法。”并且自己也如是身体力行。

丙二、中士道不贪三有而希求解脱：

三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，  
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。

欲界、色界、无色界三界或三有中的一切有漏安乐，都像草尖上的露珠，是瞬息坏灭的有法，所以千万不要贪执。要了知何时也不改变、永恒稳固的自体、脱离一切二障束缚的解脱殊胜果位，就是圆满的正等觉。以希求佛果的出离心

这一殊胜意乐所摄持而修行大乘道，这就是一切佛子生起希求解脱之心的行为。

《四百论》中云：“谁不厌三有，彼岂敬寂灭？”《入行论》中云：“无苦无出离。”由此可见，如果未生起了知三有一切均为痛苦并对其厌恶而欲求舍弃的心，那么当然就不可能对息灭痛苦的解脱生起希求的恭敬之心。为此对善趣的安乐也不要贪执，如果贪恋，则无法摆脱三有。经中云：“具有贪执轮回之心者恒常流转。”为此，要想生起希求解脱的厌离心，就必须认识到苦谛轮回的过患以及集谛轮回的流转次第。

首先，思维苦谛包括总过患、分别的过患。总过患又有亲怨不定、贪无厌足、屡屡舍身、屡屡结生、屡屡变高低、孤身无助这六种过患，并有八支分苦与三大根本苦等。分别的痛苦则如前

所说，不仅三恶趣，就是三善趣也同样是痛苦的自性。经中云：“轮回如针尖。”弥勒菩萨也说：“如不净室无妙香，如是五道无安乐。”又如《四百论》中云：“智者畏善趣，亦等同地狱，彼等于三有，难得不生畏。”

在此，仅仅像小士道那样思维恶趣的过患还不够，还必须要清楚地认识到三有犹如烈火燃烧的舍宅一般是痛苦的来源。如果了知这一道理，自然就会对解脱生起希求之心，并依之而获得涅槃。《因缘品》中云：“知如是过患，迅速得涅槃。”

思维集谛轮回的流转次第，三有的一切痛苦都是由业的根源所产生，而业是由烦恼的根源所生，一切烦恼的根源就是我执。如果能够断除我执，就能现前灭除痛苦的灭谛或解脱。所谓的解

脱，就是指摆脱业惑的束缚；而能解脱的正道，也无非是三学的修法。

其中能真正断除三有之根本——我执的，即是证悟无我的智慧；而智慧也依赖于等持；禅定等一切功德的根本则是戒律，因此戒律的重要性居于首位。如《亲友书》中云：“为不转生当精进。”又云：“为无转世当精勤。”如今我们没有投生到八无暇处而获得了殊胜的人身，此时必须精勤修学能断绝投生、无有转世、获得解脱的正道。

再来看看诸位前辈大德对此的教言。阿底峡尊者说：“诸位道友，在这轮回的沼泽中，无有快乐，还是要走向解脱的干地。”又说：“虽然清净守持三戒，但如果没有对三界轮回生起厌离，仍旧是轮回之因。”

仲敦巴格西也说：“日夜观修轮回痛苦，只有了知这一点而生起畏惧，才会想获得解脱。”

博朵瓦尊者这样说道：“乃至我们将轮回看作无量宫之前，尔时在其中而无法获得解脱。”又说：“仅仅从恶趣中解脱而转生到人天善趣也无有安乐，并没有持有永久的坚地，因此必须了知轮回完全是痛苦的。”

江察多则请求教言时，（博朵瓦尊者说：）“只要你观修轮回的过患，轮回并没有什么难断的，解脱也没有什么难成的。”

喀绕巴格西说：“必须懂得观修无论转生何处都无有快乐可言，从而会厌恶轮回。”

《昂字书》中也说：“轮回无安乐……”

尼热巴尊者如此说过：“想要获得决定胜的

解脱者，应当对轮回生起牢狱想。”

珠袞巴尊者说：“如果对轮回生起了真实的厌离心，那么就会像火热的利铁与干燥的火绒相遇一般，毫不费力地迅速从三有中解脱。”

为了断绝轮回，当下就务必要精进，《喻法书》中云：“以前一直漂泊，不可能自动消失。由于不会自然消除，因此必须加以遣除。遣除的时间正是如今获得暇满人身的此时。”《蓝色手册》中也有类似的宣说。

大瑜伽士也说：“如今是时候与牲畜区别开来了。”

尼俄则巴尊者说过：“正当面临三恶趣时，就要立即加以阻挡，务必要清楚这是最关键的一点。”

再者，佛子无著仁波切也说道：“故知轮回苦自性，后当断因诸业惑，获得涅槃之果位，为此精勤解脱道。”并实地行持。这样的中士道是解脱的根本，因而至关重要。

丙三（大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边）  
分三：一、意乐发殊胜菩提心；二、加行修二菩提心；  
三、修学菩提心学处。

丁一、意乐发殊胜菩提心：

无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？

是故为度无边众，发菩提心佛子行。

无始以来极其慈爱我、比自己的生命还爱重珍惜、以大恩悉心抚育我、对我恩重如山的所有六道老母有情，正长时间被总的轮回痛苦、尤其是恶趣的剧苦所折磨，如果我对此无动于衷、毫

不考虑，只想独自一人获得善趣安乐，甚至追求自我了脱生死的诸如声闻缘觉果位的解脱，又有什么意义呢？如果不想方设法令诸母有情获得安乐而只求自我寂乐，这真的令人十分惭愧，是诸位大德呵责之处，必定会堕入大乘道的歧途中。因此，我们应该在心里想：“为了救度天边无际的一切众生脱离三有而获得佛果，往昔诸佛菩萨如何发心，我也依此发起殊胜菩提心。”首先具有慈悲心，这就是一切佛子为大菩提发心的行为。

如《现观庄严论》中云：“发心为利他，求正等菩提。”为了利益他而希求获得圆满菩提，这就是大乘发心的本体。

关于分类，按照《入行论》中所说的“略摄菩提心，当知有二种，愿求菩提心，趣行菩提

心”，有愿菩提心与行菩提心两种。关于这两者的差别，此论又云：“如人尽了知，欲行正行别，如是智者知，二心次第别。”大乘显密道的入门，即是菩提心，进没进入大乘的行列中完全取决于是否具有菩提心。又如《入行论》中云：“生死狱系苦有情，倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬……复生佛家族，今成如来子。”

如果被菩提心摄持，那么即使施给旁生一口食团，也变成了菩萨的行为。否则，纵然是用遍满三千世界的珍宝做布施，也仅仅是乐善好施之举而已，根本算不上是菩萨行。依此也可了知戒律等其余波罗蜜多。这以上讲述了有无菩提心或者是否为菩提心摄持的功德与过患。

另外，《华严经》与《入行论》等经论中也

广说了菩提心的功德和利益。《吉祥施请问经》中云：“菩提心福德，倘若具形色，遍满虚空界，彼亦胜虚空。”其中已概括宣说了菩提心的功德利益。能获得二身果位大乘道的本体，即圆满具足以方便为主的大悲菩提心、以智慧为主证悟空性的智慧等方便智慧。《中观藏论》中云：“慈心与悲心，大智慧庄严，佛种菩提心，智者莫舍彼。”

菩萨修心的方法分为希求利他而修心、希求菩提而修心两种。

一、希求利他而修心：如果依照阿底峡尊者的教言，则应以知母、念恩等七种窍诀次第来修心。按照寂天菩萨的窍诀，通过自他相换的方式而修心，此内容在下文中会讲解。在此，阐述这两种观点中以关键的慈悲心而修心的方法，其

中慈心是指缘不具足安乐的任一众生而愿他拥有安乐，希望一切有情具足安乐与安乐之因善法为大慈心。同样，缘遭受各种痛苦逼迫的一位众生而愿他远离痛苦为悲心，希望一切有情均远离痛苦与苦因不善为大悲心。这是思维所有众生受苦的方法。如果思维自己惨遭痛苦折磨的情景，则必定会生起厌离，同样，如果想象他众惨遭痛苦逼迫，就会生起悲悯之心。大悲心是大乘道的根本，在修行佛果过程的初中后都至关重要。心里默默地想“我要令一切有情拥有安乐、远离痛苦”，而肩负起利他的重任即是殊胜意乐，依此而生起真实菩提心。

二、希求菩提而修心：认识到要想真正行持利他必须要获得大菩提，从而发自内心希求证得佛果。

此外，阿底峡尊者说：“当修慈悲心，稳固菩提心。”又言：“赞与大悲系，菩提心最胜。”关于阿底峡尊者的生平，有许多脍炙人口的事迹：当年尊者转绕金刚座时，度母与忿怒母化身的老幼两个女人，以一问一答的方式，讲述了要想迅速成佛就必须修行慈悲菩提心的道理，依此尊者内心中生起了定解。

瑜伽士嘉彻秋 30 岁时拜见阿底峡尊者请求教言，尊者说：“从今日起，不要在意名声、不要在意种姓、不要在意地方而唯一修持慈悲菩提心。”他依教奉行，结果 35 岁时获得了殊胜成就。

仲敦巴格西也说：“当多修慈悲心，以使菩提心稳固。”并说：“慈悲菩提心是成办自他大利之因。”

大瑜伽士也曾经说过：“纵然你具有在耳边敲大鼓也不失毁的修行境界，但如果无有慈爱菩提心，日日夜夜都需要精勤忏悔。”

袞巴瓦格西也曾概括性地说：“遍知之根本归为二资粮，二资粮之根本归为菩提心，菩提心之根本归为慈悲心。”

博朵瓦尊者在《喻法书》中这样写道：“三门之所作所为，当以菩提心摄持而行。”并通过实例来说明慈心等。有一老妇人问博朵瓦尊者：“尊者的慈心是如何修的呢？”尊者说：“就像你疼爱儿子托乐一样，对待一切众生都应这样。”老妇人说：“哎呀，这样修一百天也修不出来。”看来她真的懂了。这主要讲悦意的慈心。

在讲悲心时，有一位叫卡巴嘉华的人脚痛，

仲敦巴尊者说：“如果现在你的老母亲正被日纳东（地名）的一群狗啃食，没有人帮助，你说什么也不会想到脚痛，说什么也定会一瘸一拐地去救可怜的老母亲。如果对一切有情也生起了皆是母亲的无伪之心，那么当见到众生受苦时，悲心就会油然而生。”

在讲发心时，扬门彻哲问：“尊者的发心是如何修的呢？”博朵瓦尊者说：“救度一切众生脱离轮回痛苦而安置于佛地。”对方说：“啊呀呀！那可需要有极大的魄力。”尊者肯定地说：“看来他真是理解了，我们发了殊胜菩提心后，为众生的利益就需要具有魄力。”

朗日塘巴尊者也曾经说：“如果精进，一切归根到底都取决于魄力。”

夏哦瓦尊者是这样说的：“奠定遍知佛果的

基础，必须要在相续中修菩提心。”

夏耶巴尊者说：“由于是解脱与遍知之道的命根，因此要修菩提心。”

仁钦刚巴大师亲言：“远离利他心，不生愿行戒，不通大乘法，慈悲岂重要？”

再者，佛子无著仁波切又说：“何者抛弃自安乐，为己利而受痛苦，此有情众若舍彼，得大乘法有何用？是故为度无边众，发起无上菩提心，舍弃自利直间接，尽力利他为胜士。”并且他本人也将修慈悲菩提心作为修法的核心。

丁二（加行修二菩提心）分二：一、修世俗菩提心；二、修胜义菩提心。

戊一（修世俗菩提心）分二：一、入定修自他相换；二、后得恶缘转为道用。

己一、入定修自他相换：

诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，  
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。

在这个轮回中，所有的痛苦，无论大小，都是因为希求自我快乐、珍爱执著自己而造成的；圆满正等觉佛果的究竟安乐等世间出世间的一切利乐，都是因为珍爱他众的利他之心而造成的。因此，以爱他胜于爱己的心态，将自己所有的安乐善妙全部施给众生，从而舍弃自己，代受其他有情相续中的所有痛苦与罪业，交换痛苦和快乐，或者把珍爱自己与不顾他众的这两种心态真实互换，这就是一切佛子修自他相换的行为。

《入行论》中云：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”意思是说，如果有人想救护自他而摆脱有寂的畏惧，需要修

自他相换。再者，关于爱重自己的过患与爱重他众的功德，此论又云：“所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。何需更繁叙？凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”关于自他不相换的过失，彼论又云：“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”间接也说明了自他交换的功德利益，其中以丰富的理证宣说了遣除自他相换的障碍等。所谓自他相换的意思，主要是指爱重自己和不珍惜他众的这两种心理交换，从而生起爱他如己与舍己如他之心。《宝鬘论》中云：“众罪成熟我，我乐予众生。”又如《入行论》也说：“舍自尽施他，爱他如爱己。”修心法门中云：“自即恶业根，是应舍之法，他为菩提源，是当取之法。”

对此，阿底峡尊者亲言：“贪嗔出生迷乱罪，修持自他相换心。”又说：“所生快乐奉献

他，所生痛苦自取受，利益胜利奉献他，亏损失败自取受。”

金厄瓦尊者说：“所有世人都是珍爱自己胜过他众，我们应当珍爱他众胜过自己。”并且详细宣说了其原因——珍爱自己的过失与珍爱他众的功德。

朗日塘巴尊者说：“愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，老母有情诸苦厄，自己默默而承受。”又说：“我从分析所有甚深法来看，一切过失都是我自己的，所有功德都是尊贵众生的。它的要诀无非就是利益胜利奉献他，亏损失败自取受。”尊者又言：“夏哦巴我们两人，有十八人法与一马法，共十九法。所谓的人法，是指发殊胜菩提心后尽力修学利益众生；马法即是指爱重自己，它能使未生的菩提心不生，已生的不

住、不得增上。由此可见，马法有百害而无一利，因此应当全力以赴予以净除；而人法是有益无弊，所以要悉心毕力修行。”

夏哦瓦说：“乃至未视自我为怨敌之前，即便是上师等，也无法饶益你。若将自己看成怨敌，则一切都会有利。”又说：“希望在这人寿短暂的当今时代，尽力调伏这一邪魔……将我执视为敌人而断除的这一深法，就是驱逐邪魔的法。”

那莫瓦格西说：“在砸茶砖时，也要想我是在猛砸我执的头。”

恰卡瓦尊者说：“报应皆归一，于众修大恩。”又说：“杂修二取舍，彼二乘风息。”关于详细的修法，当从大耳传法中了知。

再者，佛子无著仁波切也说：“利他是根本，故修自他相换……了知我执为仇敌后，放弃所降伏的其他敌人；了知众生功德后，顶戴一切有情。”复言：“以大慈心愿他苦，成熟我身己利乐，成熟他身无伪心，自他相换菩提心。”同时，他也将此作为自己修法的核心。

己二（后得恶缘转为道用）分四：一、四种不欲转为道用；二、两种难忍转为道用；三、兴衰转为道用；四、贪嗔转为道用。

庚一（四种不欲转为道用）分四：一、未得利养转为道用；二、痛苦转为道用；三、恶名转为道用；四、诽谤转为道用。

辛一、未得利养（遭受损害）转为道用：

何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，  
自身受用三世善，回向于他佛子行。

任何众生如果被强烈的贪欲所牵，即使自己抢夺或唆使别人夺取我所有的财产受用，我对他非但不能怀有嗔恨的心态，以牙还牙进行报复，反而应以饶益他的意乐，将自己珍爱的身体、受用、三时善根等所有的一切回向给这位作害者，这就是一切佛子将未得利养（受害）转为道用的行为。

如《入行论》中云：“吾利终须舍，诸罪则久留。宁今速死殁，不愿邪命活，苟安纵久住，终必遭死苦。”“吾唯求解脱，无需利敬缚，于解束缚者，何故反生嗔？如我欲趣苦，然蒙佛加被，闭门不放行，云何反嗔彼？”意思是说，由于利养恭敬是诸多罪过的根源，因而得到利养恭敬也不应兴高采烈，而有人对利养恭敬等作障碍，抢夺财物等自然令心的束缚得以解脱，恰恰

就像不放行到恶趣中的门板一样。为此，对他们应以舍施身体、受用与善根等方式来报答恩德，而不该嗔恨不悦。彼论又云：“我昔于有情，曾作如是害。”今生中别人对自己的利养恭敬等制造违缘、抢夺受用等，这说明是我曾经在以往生世中对他们做过如此损害的报应，思维这一点也不应对他嗔恨。下文中的造成痛苦等也可依此了知。

此外，阿底峡尊者曾亲口说过：“千万不要嗔恨作受害者，如果嗔恨作受害者，那么如何修安忍呢……当弃利与敬，恒常断骄傲。”又说：“利养恭敬是魔的索链，因此要像小巷的石头一样扔掉。”

喀绕巴格西也说：“利敬即缚索，障碍行福善。”

博朵瓦曾如此教诲道：“我们如果对任何财物都不执为我所，那么就会远离怨敌，无需造下嗔恨之业，自然也就能堪忍一些小事。无财时盗贼不会来，没有包袱就不会招来土匪抢劫。”意思是说，拥有财产等自然招至怨敌出现，因此不应嗔恨他们。

金厄瓦格西以形象的比喻也说明了这一点：“譬如，若不设立靶子就无法射箭，射箭是由立靶子导致的，同样，以自己往昔的恶业树靶子，而招致了今生中受到他众所射的损害之箭，因此不应嗔恨他众。”这也可以应用在下文的痛苦道用等中。

再者，佛子无著仁波切又进一步指出：“以贪财物或嗔己，夺取自己所有物，一日维生饮食无，尔时我当忆此誓。”应当想到所立下的利益

作受害者之誓言。下文的意思也是同样。尊者又言：“某者携走我诸财，愿此受用身余物，自善悉成利此因，思此诚心作回向。”他本人也是这般回向发愿，并且身体力行的。

辛二、痛苦转为道用：

我虽无有些微错，何人若断吾头颅，  
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

虽然我没有加害对方之类的任何过错，但如果他人不仅砍掉我身体的四肢等，还砍掉了一切肢体中最关键的头颅，我非但不能以嗔恨心来打杀等报复他，而且要想到他会因为这种弥天大罪而感受痛苦，所以我毫不犹豫地以希望他远离痛苦罪业的悲心，将他相续中的罪业之因与所有痛苦之果由自己代受，这就是一切佛子将痛苦转为

道用的行为。

《入行论》中云：“乐因何其微，苦因极繁多。”在代受痛苦的安忍时，应以不贪爱安乐、不畏怯痛苦的方式做到苦乐平等。关于对作害者尽力安忍，彼论又云：“自惜身命者，因惑尚自尽，况于他人身，丝毫无伤损。故于害我者，心应怀慈悯，慈悲纵不起，生嗔亦非当。”意思是说，由烦恼所牵而成了如疯子一般的众生，尚且会自尽身亡等，当然就免不了伤害别人。因此，对自杀之人，心中理应有此念头：“他也是被烦恼恶魔所左右，真是太可怜了。”要对他修悲心，而不应对他恨之入骨。又云：“敌器与我身，二皆致苦因，双出器与身，于谁该当嗔？”意思是说，如果有人伤害我的身体，应当忆念这是执著自身的过患所致。

此外，修心法中说自身遭受损害，是自己曾加害他众的恶业兵器临头。对此，阿底峡尊者也说：“他害己身时，当视宿业致。”

仲敦巴格西亲言：“虽千次割我之身，亦愿再度相扰乱，今披安忍之盔甲。”

金厄瓦格西也曾说过：“所有世人都是珍爱安乐胜过痛苦，我们则应与之相反，珍爱痛苦胜过安乐。”并详细讲述了其原因，即贪执有漏安乐的过患与取受痛苦的功德。关于以慈悲心的方式修习安忍，格西说：“比如，一个疯子伤害他人，如果他人神志正常，就不会与疯子针锋相对，而会满怀怜悯之情说‘真可怜、真可怜’，不会报复。同样，对我进行加害者也相当于被猛烈烦恼恶魔唆使的大疯子，想到他真是可怜而修慈悲心，不应嗔恨。”

喀绕巴格西说：“今之诸苦乐，依于宿业故，汝不怀憎恨，而该转道用。”

夏哦瓦尊者说：“未懂得损害与痛苦，为正法之助缘。”

再者，佛子无著仁波切本人又说：“某人嗔恨我慢转，于我身作大伤害，出现必死无疑时，我当忆念此誓言。”又言：“砍断我之肢体众，我当断彼烦恼苦。”并且讲解说：“饶益作害者这一誓言，是释迦西日的四种事迹之一，也是法王古仓瓦的十二修法之一。”而尊者本人也实地行持，并有将患有虱病者的虱子转到自己身上代受等超胜的事迹。

辛三、恶名转为道用：

有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，

然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。

纵然他人百般恶语中伤、暗地里造谣我的过失，让我的各种恶名传遍三千世界，我也不但不能以嗔恨心反唇相讥、以怨报怨，反而应该深深怀着愿作受害者内心快乐欢喜的慈爱心，在大众面前赞美他的功德，这就是一切佛子将恶名转为道用的行为。

《宝鬘论》中云：“粗语闻恶声。”意思是说，自己恶名远扬也是往昔说粗语、恶语的果报。同样，造离间语等恶业的兵器也会落到自己身上，因此不应憎恨他人。又如《入行论》中云：“谓谤令他失，故我嗔谤者，如是何不嗔，诽谤他人者？”其实，如果对所谓的恶名加以观察，则由于无有嗔恨的理由，因而不应该嗔恨。如彼论又云：“受赞享荣耀，非福非长寿，非力非

免疫，非令身安乐。”同样，美名等也无有任何可贪的实质。《入行论》又云：“若仅为虚名，失财复丧命，誉词何所为，死时谁得乐？”意思是说，贪执名声产生罪过，因此对这些也不应欢欣喜悦。

此外，阿底峡尊者言：“闻刺耳语时，当视如回声。”并对瑜伽士西绕多吉说：“人们风言风语说我们很下劣。”瑜伽士说：“是啊，除了人，人们的话题还能谈论什么呢？还是骤然中断离间语为妙。”

有人对辛敦议论这个人说什么，那个人说什么。尊者说：“对国王也会暗地中伤，你还是对自己所造的离间之罪作忏悔吧。”

夏绕瓦尊者对卡隆巴、尼哦则巴、札巴三位说道：“无论受到何等称赞，要做到就像对土石

说的一样，由此会自享其乐。一旦落入名声的空隙中，必然会心不安宁。”朗日塘巴格西与尼哦则巴等也有遭到恶语当面中伤与诽谤时内心无有嗔恨而安忍的事迹。

关于对美名也不该贪执的道理，阿底峡尊者说：“赞叹与名声的所有言词都是欺人之谈，因此要像唾液、鼻涕一样丢弃。”

喀绕巴格西亲言：“名声乃魔所撒粉。”

涅热巴尊者也如此说：“当于美名荣誉作空谷声想。”

再者，佛子无著仁波切本人又说：“美名无实故舍贪……谁令听者众于我，成羞辱处之恶名，传遍十方见闻忆，我当忆念此誓言。”他发愿，如果别人使自己臭名远扬，自己非但不生嗔

恨，反而以慈心使他的功德传遍十方。这位大菩萨只讲他人的功德而从不讲别人的过失，以此缘起，受到当时诸位上师与其他人的一致赞叹、称扬、恭敬，这样的事迹在他的传记中屡见不鲜。

辛四、诽谤转为道用：

何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，  
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。

在众人聚集中，如果有人当面揭露我在佛法与世法方面有如是如是过失，口出各种极其粗鲁的恶言恶语，我不但不能以嗔恨所引发，去揭露他的过失等来报复他，反而要视他为深恩厚德的善知识而恭敬顶礼，这就是一切佛子将诽谤转为道用的行为。

《入行论》中云：“若有人毁我，赞誉何

足喜？若有人赞我，讥毁何足忧？”意思是说，对于赞叹与诽谤，我们不该有贪嗔之心。又云：“无害忍不生，怨敌生忍福，既为修福因，云何谓障福……既依极嗔心，乃堪修坚忍，故敌是忍因，应供如正法。”了知以嗔恨心揭露过失等极其难忍的举动也是上师与殊胜教言后，当以恭敬心报恩，而不应嗔恨。《入行论》中云：“赞誉令心散，损坏厌离心，令妒有德者，复毁圆满事。”这说明了贪执赞叹等的过患。此论又云：“以是若有人，欲损吾声誉，岂非救护我，免堕诸恶趣。”这说明对赞叹等作障碍，实际上能阻止堕入恶趣。

此外，阿底峡尊者说：“揭露过失是最殊胜的上师，击中要害是最殊胜的教言，怨魔病痛是最殊胜的劝勉修法。”

夏哦瓦尊者也曾对前来依止他的弟子们说：

“我只会揭露过失，如果你能忍受得了就住下来，否则——趁早离开。”

博朵瓦尊者如此说道：“凡是其他人对我们说长论短、揭露过失，都是对我们的一种教言，因此不该嗔恨他们，而要报答恩德。”

金厄瓦格西说：“我们要以上师与弟子的方式来修安忍，如果无有加害的怨敌，就无有安忍可言。因此，了知谩骂我等的那些人是赐予安忍的上师，对他欢喜而报恩，将自己观想成承受安忍的弟子，不应心怀嗔恨。”

朗日塘巴尊者也亲口说过：“愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”

再者，佛子无著仁波切本人又说：“于大众中具怒目，难忍恶语相中伤，令我无法抬起头，尔时我当忆此誓。”“某人嗔恨现怒容，以伤要害诸恶语，大庭广众当面中，见其直接诽谤我，慈爱思维依此断，我之慢毒实饶益，愿以智慧大慈心，方便刃斩彼毒苦。”并且他也将此付诸实践。

如是对轻凌、诽谤、给自己造成痛苦等人不以怨报怨的这些沙门法，无论是大小乘，都必须实修。尤其按照大乘来说，必须以愿安置受害者于圆满菩提果位的意乐而摄持。经中云：“何者谩骂我，令我不安乐……愿彼得成佛。”《入行论》中云：“谁复轻蔑我……”这些从世俗谛的角度而言，是平息世间八法的方便。当然，从胜义方面来说，一切都是平等的，如《入行论》又云：“故于诸空法，何有得与失？”从空性的

角度来说，得与失等均是平等的。

庚二（两种难忍转为道用）分二：一、恩将仇报转为道用；二、凌辱转为道用。

辛一、恩将仇报转为道用：

吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，  
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

我曾像对待亲生儿子一样恒常以法、财爱护的人，他反过来以三门百般加害我，视我如怨敌。即便如此，我对他不仅不能以憎恨心报复，还要像慈祥的母亲对待被病魔逼迫的疯狂儿子，纵然他对自己做了各种各样的伤害，母亲不仅不会害他，还会慈爱地想：“如果孩子能摆脱病魔该多好啊。”同样，其他作害者也是被烦恼所左右，才会做出这种颠倒的行为，所以我希望他能

从烦恼中解脱出来，对他更为怜爱，这就是一切佛子将他人的倒行逆施转为道用的行为。或者可以解释为，就像母亲慈爱患病的儿子，希望孩子远离疾病一样。

《经庄严论》中云：“恒罪无自在，具慧不执过，不欲倒行者，于彼反增悲。”意思是说，被烦恼所控制而身不由己的愚夫们，虽然做出倒行逆施的非理之事，但具智慧的诸位菩萨并不会怪罪他们，反而对这样的士夫更增上慈爱心。

《四百论》亦云：“如母于病儿，特别觉痛爱，如是诸菩萨，特意愍恶者。”《入行论》中云：“如是不欲恼，烦恼强涌现。”又云：“故于害我者，心应怀慈悯。”虽然自己饶益对方，他却反过来恩将仇报，这本来就是被烦恼所左右的凡愚的本性。见到此情此景，更要对他们加倍慈

爱。

此外，阿底峡尊者教诫道：“遇到殊胜安忍对境时却不修忍辱，不要说什么‘修安忍是很困难的’。”

修心法门中也说：“现在对别人做好事而反遭恶行，这证明自己以前恩将仇报的恶业兵器落到了头上。”

仲敦巴尊者亲言：“于无惭愧薄情者，虽行饶益反加害，于彼说法反积罪，多由不报恩德致。”普穹瓦也曾讲过同样的教言。

朗日塘巴亲言：“愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。”我们要将秉性恶劣、造下滔天大罪、被强烈痛苦所逼迫而倒行逆施的这些人，视为难得的

慈心对境而百般珍爱。如云：“愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。”

恰卡瓦尊者说：“饶益反遭害，然报修大悲，赡洲之胜士，亦以善报罪。”又说：“恒于受害者单独修。”意思是，我们要把那些恩将仇报的人以及怨敌、魔障、对手等单独分开，作为难以修心的对境而着重修慈悲心。

再者，佛子无著仁波切本人也说：“倘若见闻或忆念，加于害我或自方，害佛教众恶劣徒，知为尤为悲悯处，利恭爱语等能利，纵然不能利饶益，亦以猛烈慈悲心，自诸善乐回向彼。”意思是说，如果寄予厚望的人反过来欺骗自己、恩将仇报，自己却不生悲心与利益心，那就证明你修心境界尚未成熟，因此更需要修行。并且，尊

者本人也将此作为主要修法。

辛二、凌辱转为道用：

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，  
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。

和自己的种姓、容貌、财富、功德等同或者在这些方面不如自己的人，虽然以贡高我慢而想方设法轻蔑、凌辱我，但我不仅不应该恨他，反而应该像对待具有恩德的上师一样，三门恭敬顶礼他，以头顶戴，这就是一切佛子将他人的凌辱转为道用的行为。

如《入行论》中云：“故我虽受害，亦当行众善……任他践吾顶，宁死悦世主……故敌力虽弱，不应轻忽彼。”无论高贵、低贱，谁人加害于我，都应视其为与佛相同而恭敬，就算作受害者

势单力薄也不应轻视。

再者说，如果对作害者以怨报怨，只能使对方的嗔心更加增上，而且自己也将失毁沙门的行为，由此会导致两败俱伤，同具过失。如果不以怨报怨，那么自己会成为具安忍之士而无有过失。安忍特别弱小者所做的大损害，是安忍中最为稀有的。《经庄严论》中云：“安忍诸邪行。”一般来说，需要将所有众生看成是上师和如意宝等。龙树菩萨言：“菩提分品一切法，因即如是诸有情，故求圆满菩提者，当视众生如上师。”《集学论》中云：“此如摩尼宝，妙瓶如意牛，上师与本尊，故当敬彼等。”《入行论》也说对众生必须像对佛一样恭敬。

阿底峡尊者曾指出：“自己是恶业的根源，因此，要像父亲的死尸一样抛弃；他众是菩提的

来源，因而要像得到如意宝一样取受。”

金厄瓦尊者也说：“所有世人珍爱佛陀胜过众生，我们则要与之相反，珍爱众生胜过佛陀。”并广讲了其中原因，以仅仅不恭敬佛倒也无妨而一切有情是父母等四种因而说明了需要珍爱有情。

朗日塘巴尊者也亲言：“愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。”

夏绕瓦尊者说：“应当不舍慈悲一切众生，并对一切有情与佛无有差别而恭敬。”并说：“作害者实际上能清净我以往损害他众的罪业，并成就安忍之因，所以，了知其深厚恩德后不要舍弃他。”意思是说，如果对作害的任何众生生起要报复他以及一切时分都不饶益他的念头而未

能及时加以对治，一旦逾越了期限，即已舍弃众生。

再者，佛子无著仁波切本人也说：“无论我有或无罪，无论高低同等者，损害无论大与小，尔时我当忆此誓。”“作害是师敬顶戴。”意思是说，如果对作害者有利益之心，那么大多数修心的学处与誓言都包括其中，同时尊者自己也将此作为主要的修法。

庚三（兴衰转为道用）分二：一、衰败转为道用；  
二、兴盛转为道用。

辛一、衰败转为道用：

贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，  
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。

纵然财产受用等最初就一无所有，或者以前

虽有但被怨敌等已毁尽，仅用来维生的外缘衣食的财富也很贫乏，不仅如此，而且恒常成为众人凌辱、谩骂的对境，再加上被恶魔等凶神控制，苦不堪言。但以自己遭受痛苦折磨而想到他众遭受痛苦该如何忍耐的悲心，反而甘心情愿代受一切众生的所有痛苦与罪业，并且没有“如何忍受陷入如此衰败贫穷的境地”的怯懦心理，毫不退缩。具有如此的胆识心力，就是一切佛子将衰败转为道用的行为。

《入行论》中云：“苦害有诸德，厌离除骄慢。悲愍生死众，羞恶乐行善。”说明了思维痛苦本身的功德之理。《入行论》中又云：“渔夫与屠夫，农牧等凡俗，唯念己自身，求活维生计，犹忍寒与热，疲困诸艰辛。我今为众乐，云何不稍忍？”及“为欲曾千返，堕狱受烧烤，然

于自他利，今犹未成办。安忍苦不剧，复能成大利。”意思是说，理应安忍能成办大利的痛苦。

“故应轻害苦，莫为诸苦毁。”“怯懦舍精进，岂能除福贫？”宣说了无论遭遇任何痛苦或不幸都不应怯懦而要振作精神、转为道用的许多方法。《宝鬘论》中云：“穷困如饿鬼，亦莫生怯懦。”

此外，阿底峡尊者说：“怯懦心现时，当提高心力。”

博朵瓦尊者也曾讲过：“（本来，对商人们来说，下雨下雪是一件不幸的事，）但有些商人却说‘下雪有益于马蹄，晚上下雨盗贼不会出现’。同样，罹患重病、穷困潦倒、遭受诽谤，甚至包括梦中的痛苦在内，如果能转为道用，那么就具有清净罪业等许多功德。”

喀绕巴格西说：“现在微小之痛苦，亦灭前世所造苦，后世之时成安乐，遭受痛苦当快乐。恶缘乃为善知识，违缘行善之劝者，痛苦恶业之笈帚，莫视其为不幸祸。”

恰卡瓦尊者说：“恒时唯依心安乐。”“若苦肩负一切苦……”于此也应当了知快乐痛苦转为道用。如云：“如果了知痛苦转为道用的方法，那就意味着痛苦的结束。”一切过患转为功德，痛苦现为安乐，不为任何魔障违缘所害，因此，前辈大德们说苦乐均是虚妄的，只看是否懂得调整自心。我们要认识到，痛苦恰恰是开示轮回过患的善知识，是安忍与悲心的直接因，也是正法的分辨者与净障者……将痛苦视为庄严，这在前代先驱大德们的传记中随处可见。

佛子无著仁波切本人也如此说道：“痛苦之

缘成为行善的助伴，这是修行人的风范。”朗日塘巴尊者也这样讲述自身的体验：“因为昨晚身体非常不好，而使善法增上了。”

法王贡仓巴也以自我经历现身说法：“修行人通过历经种种磨难才能一见分晓。我本人曾经身上长满虱子，足可达到一升之多，而长期以来一直能转为道用，因而任何痛苦也不能危害我。”

大菩萨无著也是依靠生病之外缘，光明梦境恢复如初并且增上善法的。

辛二、兴盛转为道用：

美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，  
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。

自己种姓高贵、相貌端严、地位显赫、财富

丰足等样样极其圆满，名声远扬诸方，受到众人恭敬顶戴，并且获得了如多闻天子的财富。然而，看到世间一切福报均如闪电般动摇不定、如草尖的露珠般毫不稳固、如水泡般无有实质、如蛇蜕般需要舍弃的有法后，无有丝毫骄傲自满的心态，这就是一切佛子将兴盛转为道用的行为。

如经云：“切莫生我高，我胜之心态，此骄放逸根。”《亲友书》中云：“及以种貌闻韶华，权势而骄视如敌。”如《入行论》中云：“因慢生傲者，将赴恶趣道，人间欢宴失，为仆食人残。”当自己健康无病，受用丰富，种姓、容貌、智慧、善良等功德圆满，身心极为安乐时，如果以此骄傲自满，轻视他众，想做各种非法之事，随欲望等所转，那么今生就会产生放逸无度等的过患与痛苦，后世也会转生恶趣或投生

为下贱种姓等，因而失毁今生来世。《宝鬘论》中云：“纵然富如天，亦莫起骄慢。”《入行论》又云：“今当去慢心，甘为众生仆。”正法与世间的一切圆满成为自己修法的顺缘，也愿他人如是拥有，暂时尽心尽力想方设法利益他众，调伏贡高我慢等，把自己看成是众生的下等奴仆，而顶戴所有上上下下的人。

另外，阿底峡尊者亲言：“何者现高心，尔时当断慢。”又说：“平息洋洋自得、不可一世的傲慢心理，做到寂静调柔，对一切下者生起悲心，而断除轻视凌辱。”

仲敦巴尊者也说：“自己无论有怎样的功德，都不能轻视小觑他人。”

博朵瓦尊者也曾说过：“菩萨需要抛弃我慢而居于低位，对一切众生极为悲悯、恭敬。虽然

再没有比阿底峡功德更大的了，但他甚至连狗在内也不欺辱。”又言：“他做我悲之对境，我即欢喜恒常住，彼者具法他处非。”

喀绕巴格西亲言：“莫掌善妙之官位，该居恶劣之低位。”具有我慢的人不会获得任何功德，因此要放下架子，居于低位。

朗日塘巴尊者也说：“愿我交往何人时，视己较众皆卑下，诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。”而且我们要学习前代的高僧大德们身居卑位、身著破衣等而修行的事迹。如云：“若乐安乐回向众。”在此也可了知所说的苦乐转为道用。如云：“若知快乐道用理，乃是快乐大压制。”逢遇快乐不应成为骄傲自满等之因，而要将其视为大压制，以此成为正法的助伴。

此外，佛子无著仁波切本人又说：“我们所

有修行人无论具有智慧、戒律、贤善任何功德，如果以此认为自己高人一等，胜人一筹，以我慢而轻视较自己下等者，与同等者竞争，嫉妒高者，那就不能切中法要。”又言：“是故无论交往谁，顶戴高中下重要。”并且他也是如此行持的。

总而言之，无论是兴盛、衰败，快乐、痛苦，都要了知为如梦如幻，快乐时要忍耐快乐，痛苦时要承担痛苦。否则，遇到少许快乐就成为生起慢心之因，遭受点滴痛苦就成为怯懦、畏惧之因，这样时冷时热、毫无耐力是不行的。

博朵瓦尊者说：“即便绕十个城市也没有得到斋食则不应怯懦，利养恭敬虽雨般降临也不应欢喜、贪执。”

恰卡瓦尊者言：“二现何者当承担。”又

如《经庄严论》中云：“或兴或衰时，悉无惑苦惧。”我们要如是修学。

庚四（贪嗔转为道用）分二：一、嗔境转为道用；  
二、贪境转为道用。

辛一、嗔境转为道用：

自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，  
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。

在所有怨敌中，最难调伏的莫过于自相续中嗔恨等烦恼的凶狠敌人，如果能降伏它们，那如同火被灭就不会冒烟般，外界所有怨敌魔鬼自然会销声匿迹。如果没有调伏这些烦恼，那么作害的外在仇敌再怎么降伏也不会穷尽，反而会越来越多，这是自然规律。因此，以希望一切怨亲具足安乐之慈心与希望他们远离痛苦之悲心的庞大

军队等压制性、根除性的对治法，来调伏自相续的烦恼，这就是一切佛子将嗔恨对境转为道用的行为。

如《入行论》中云：“顽者如虚空，岂能尽制彼？若息此嗔心，则同灭众敌。”意思是说，如果未调伏自相续的敌人，那么外界的敌人降之不尽。又云：“何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。”意思是说，如果调伏了自己的心相续，就相当于降伏了所有怨敌。《百颂论》中也说：“乃至灭损害，怨敌不穷尽，若灭自嗔心，彼即灭诸敌。”《善说宝藏论》中也有如是宣说。

调心的方法虽然很多，但此处宣说的是修慈悲心。慈悲心是大乘道与菩提心的根本，《经庄严论》中云：“彼根本许悲。”又云：“悲润是

慈心。”《宝鬘论》中云：“先具大悲行。”《入中论》中云：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水。”

此外，阿底峡尊者也说：“内心若调柔，外敌不能害。”尊者又云：“如果无有慈悲心，就算不上是菩萨。”尊者还说：“不懂得修慈悲心的菩萨，恐怕只有藏地才有。”那么，该如何修行呢？首先需要次第修学，再如是行持。

仲敦巴尊者也说：“若不离慈悲菩提心，就不可能转生三恶趣，从现在起即称为不退转者。”

博朵瓦尊者说：“以分别怨敌、亲疏之妄念不得成佛，因此，必须要对等同虚空际的一切有情，无有偏袒地生起慈悲心。”

喀绕巴格西教诲说：“于昔成父母，具恩三界众，断除损害心，该修慈悲心。”金厄瓦格西在讲述慈悲心很重要的许多原因时，朗日塘巴尊者顶礼呈白说：“我从今以后唯一修持慈悲心。”金厄瓦格西脱帽，合掌于顶上说：“这是最好不过的。”

三同门与卡隆巴的一位弟子去拜见仲敦巴尊者时，尊者问：“博朵瓦在做什么？”他如实回答。最后尊者问：“卡隆巴在做什么？”那位弟子说：“他一直坐在蚁穴边蒙头痛哭。”尊者立即脱帽，双手合掌，流着泪说：“太稀有了！”高度赞叹了卡隆巴尊者修悲心的行为。如果能够真正生起一颗这样无伪的慈悲心，那就证明真实做到了自他苦乐相换，也能不惜身命而行持利他。

此外，佛子无著仁波切本人也说：“应当断除嗔恨敌人的心。如果没有调伏自己的嗔恨，那么外界的怨敌毁之不尽。如果调伏了内在的嗔心，那就不需要摧毁敌人。”又言：“无度普天众生心，不得圆满正觉果，是故当修大慈悲心。”并且他也是这样身体力行的。

辛二、贪境转为道用：

一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，  
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。

即使你获得贪欲的对境——美妙的色法、动听的声音、芬芳的香气、可口的味道、柔软的所触等善妙功德宛若天王的受用一般，也会像喝盐水一样，愈享受愈是无有满足，反而会增上贪爱与痛苦。因此，贪执世间的圆满之事，是今生来

世众多过患的来源。为此，能让自己生起贪恋的无论是总的受用事物还是分别的所需、大小合意的资具，都不要占为己有，为了灭尽贪恋而立即放弃，这就是一切佛子将贪执的对境转为道用的行为。

《方广庄严经》中云：“欲妙损害忧伤多，具畏恒具烦恼敌，如利刃锋毒树叶，如呕物器圣士弃。”又云：“喜爱欲妙功德者，如饮盐水无厌足。”其中讲述了贪欲的诸多过患。《因缘品》中也云：“虽降珍宝雨，贪者不满足，利少过患多，智者皆精通。”又《无爱子请问经》中也说：“凡是令生贪执、不生舍心之物当断除。”《亲友书》中云：“一切妙欲生祸殃。”《入行论》中云：“今生或他世，贪欲生祸殃。”这其中宣说了许多有关妙欲的过患。这些

是总说贪执妙欲的过失，分别而言，贪执利养、恭敬、美酒、女人、财物、资具等每一种都有诸多过患，但于此不再广说。完全抛弃贪执而依止知足少欲，是最被赞叹的。《亲友书》中云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”《入行论》又云：“离贪自在行，谁亦不相干，王侯亦难享，知足闲居欢。”“不执悦意物，厥为真妙财。”赞叹了立即舍弃令生贪恋之事物的行为。

此外，阿底峡尊者亲言：“于何皆断贪，无著而安住，贪不得善趣，亦断解脱命。”尊者还教诫道：“诸位道友，所有贪欲就像喝盐水一样，无有满足，因而要清心寡欲。”“成就的最殊胜验相，就是贪欲越来越少。”

普穹瓦尊者也说：“与依于欲妙的快乐相

比，断除贪欲的快乐更为安乐。”

博朵瓦格西是这样说的：“如是无有厌足地享受欲妙，结果不会不受轮回与恶趣的痛苦。”

喀绕巴格西说：“不让你脱离轮回的就是贪欲，因此，不将贪欲视为过患显然是歧途。”

那巴瓦尊者也告诫道：“如果没有以强制性的方法断绝贪欲，就无法斩断欲妙之藤，因而要如唾液般舍弃一切财物。”

涅热巴尊者说：“当对欲妙作糖煨炕想。”

夏哦巴尊者说：“如果心里对贪欲不厌恶，那就无法寻觅今生后世的安乐。如果对贪欲有厌恶之心，则不需要寻觅安乐。”又说：“当你能够遣除贪欲的过多心思时，这就是快乐的开端。”

此外，佛子无著仁波切本人说：“贪财亲友眷仆等，犹如大象陷淤泥。”又言：“若有即可知足心，身心乐增闻思修，无有积护毁之苦，知足纵贫亦富足。”并且他自身也依止知足少欲。

戊二（修胜义菩提心）分二：一、入定修离戏无执；二、后得于贪嗔对境断除实执。

己一、入定修离戏无执：

一切境现唯心造，心性本来离戏边，  
了达此理于二取，皆不作意佛子行。

内外器情无论如何显现的万法，都只是自心假立的，从本性来说成立为空性，而能修的心也是本来就远离有无、常断等一切戏论之边。如是了知对境与有境所摄的一切法，其究竟实相是真如本性后，对于外所取之境和内能取之心成立为

实有的念头、对于所执著的一切戏论相，全然不作意而修行离戏空性，这就是一切佛子入定修如虚空般空性的行为。

如《般若经》中云：“了知诸法无生空性理，此乃胜行智慧波罗蜜。”又云：“修智慧波罗蜜多，即不修何法……修智慧波罗蜜多，即修虚空。”外境所摄的一切法只是心假立的，实际上并不成立，能安立的心本身也远离生、住、灭，因而显现为所取能取的一切法安住于离戏空性中。瑜伽行者修道时也要抉择如是实相，任何所取境本体不成立，能取的心也不执著诸如有实无实的任何法，在对一切均不分别、对一切均不作意的境界中无散而安住，这就是入定如虚空般的空性修法。《菩提心释》中也说：“心无所缘处，是虚空法相，彼等修空性，是许修虚空。”

《入行论》中云：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭。”又云：“如我当受持，一切如虚空。”

此外，阿底峡尊者说：“知离戏法性，亦住离戏中。”又言：“无念而证悟，命名悟胜义。”

仲敦巴尊者也说：“三时空性之实相，无有外观境欺惑，无所内观自欺惑，知无彼二无所观。”

博朵瓦尊者如是说道：“入定以诸法空性无我、如虚空般不分别一切的方式修持。”

喀绕巴格西说：“实相无所成，自然离四边，知此不分别，当离诸执念。”

夏绕瓦尊者说：“一切有实法如虚空般，决

定任何本体都不成立，远离一切戏论。于彼境界中不分别一切，也不执著一切，断除所有忆念、作意，于空性中一缘安住。”

朗日塘巴尊者亲言：“愿我所行此一切，不为八法念垢染。”意思是说，不被执著世间八法的妄念之垢所染污，而于离戏中修行。

恰卡瓦尊者言：“思维诸法如梦境，观察无生之觉性，对治亦解本地中，道体普基性中住。”意思是说，将外境、内心及对治的智慧均抉择为空性后，在这种境界中，以入定的方式修持胜义菩提心。

佛子无著仁波切本人对此也说：“所知实相离心故，断除是非等作意，无戏性中一缘住，入定胜义菩提心。”“无散入定无戏中。”并且他也如是实地修持。

己二（后得于贪嗔对境断除实执）分二：一、于贪境断除实执；二、于嗔境断除实执。

庚一、于贪境断除实执：

逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，  
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。

遇到自己的亲朋好友等、美丽的色法、悦耳的声音等快乐，以及快乐之因等悦意对境时，应当将这一切视为夏季的彩虹，虽然显现上格外绚丽多彩，但从本体来说却不成立。对任何悦意美妙的显现均不执有实，视为无实，也不认为这是亲朋好友，美丽可爱，断除执著其实有成立的实执，这就是一切佛子对贪执对境灭除实执的行为。

庚二、于嗔境断除实执：

诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，  
是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。

当不悦意的怨敌魔鬼等、不合意的色法、刺耳的声音等痛苦，以及痛苦之因等不欲求的种种对境现于心中时，就像梦境中梦到儿子死去而感受痛苦一样，对痛苦等迷乱显现执为实有，实在是令人疲惫不堪或劳累痛苦。因此，遇到这些不悦意的违缘时，不要认为“这是敌人很可恶”而执为实有，应当看待这一切仅是迷乱的显现而已，从本体而言不成立实有，这就是一切佛子将嗔恨对境灭尽实执的行为。

前一颂词与此颂说明，后得时对令生起贪嗔的对境灭尽实执而修如空中彩虹般如梦如幻的方法。

关于此等之义，《三摩地王经》中云：“幻

师所化色，马象车种种，显现皆无有，诸法如是观。如女梦中见，生子复死去，生喜死忧伤，诸法如是观。”色等法虽然无实，却各自显现，就像虚幻的马、象与梦中的显现一样。《入行论》中也说：“愚痴所执谛，何异幻化物？”“如人梦子死，梦中知无子，能遮有子想，彼遮也是假。”如果入定时猛厉修持空性，那么后得时一切显现自然而然现为如梦如幻。入定的证悟如果低微，则后得时必须依靠刻意执著忆念而观想一切显现如幻等无实有。不仅如此，通过入定时修空性，后得时也会对众生起悲心，对业果获得诚信，从而福德资粮会自然得到。

此外，阿底峡尊者说：“贪嗔境现时，视为如幻化。”

博朵瓦格西也说：“对于后得时自心迷乱分

别念前如何显现如梦如幻的一切法均无贪执，如幻师般行持。”

夏绕瓦尊者说：“出定时行持由智慧与大悲摄持的布施等一切善法，因而主要积累福德资粮。”

喀绕巴格西如是教诫道：“诸法如梦亦如幻，无有任何实有法，于无而现一切法，切莫过分而耽著。实相义虽不成立，然如梦时之因果，虚妄业果无欺惑，故当弃恶勤行善。”

朗日塘巴尊者言：“了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。”

仁钦刚巴尊者说：“实执结所缚，不生二资粮，于现无贪法，如幻尤重要。”

恰卡瓦尊者云：“座间修幻化。”意思是

说，后得时任何威仪中需要不离入定的觉受而像幻师一样了知无实。这以上宣说的是后得如幻的修法。

再者，佛子无著仁波切本人说：“后得显现皆如幻，了知现而无实已，无耽著中行利他，即后得修胜义心。”又言：“后得世俗如何现，了知现而无实中，三门精勤行十善……”并如是修持。

丁三（修菩提心学处）分五：一、修学六度；二、修学经中所说四法；三、修学断烦恼之理；四、具足知念而修学行他利；五、善根回向圆满菩提。

戊一（修学六度）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：

获得菩提身尚舍，何况一切身外物，  
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。

要想获得大菩提圆满正等觉果位，就像《本师传》中所说，自己的整个身体或头颅、肢体等为了利他尚且需要舍弃无量数，身外的财产受用、妻子儿女等所有其余之物需要舍弃就更不必说了。因此，修学布施的修法，不希求即生中有食物财物等、来世获得广大受用的异熟果，而将三种布施的善根及其果报，以殊胜舍心摄持来施舍给他众，这就是一切佛子修学布施的行为。

《入中论》中云：“施度谓能舍。”又如《入行论》云：“身财及果德，舍予众生心，经说施度圆。”施舍的善心以及由其引发的身语之业，即是布施的自体。如理施舍内外财物，为财施；救护众生脱离人、非人、恶魔的畏惧，为无

畏施；无误宣说正法及学修传讲世间无罪之业际，为法布施。

生起舍心的方式，《入行论》中云：“身及诸受用，三世一切善……”修持行为的基础，菩提心与为菩提发愿是一切施舍的根本，最为殊胜。其他波罗蜜多也是同样。紧握财物的过患与慷慨博施的功德，《摄般若经》中云：“施舍烦恼不摄持，悭吝非圣道生惑，何者布施彼道胜，佛说此外即劣道……”还有许多教证。如云：“彼永不求异熟果。”《经庄严论》中所说的“无求之布施”，意思就是殊胜布施的修法。

阿底峡尊者说：“受用动摇无实质，因此，当以布施供养庄严而舍。”并说最殊胜的布施即无贪。

袞巴瓦尊者也说：“布施的根本归于无贪

执。”

博朵瓦尊者曾说：“从一针一线等开始修学布施，逐步串修，最终就能做到对任何物品均不耽著而施舍。”又言：“就像人们所说的‘断掉耳朵做屁股的补丁’一样，我们也不能断了戒律的腿肉而行布施。”

夏绕瓦尊者言：“我不对你说布施的功德，而只说执著（即悭吝）的过患。”所说之义与前相同。为使自己的善根不失，无勤而得，出家人也需要财施。

再者，佛子无著仁波切本人说：“佛赞不求即生报，来世异熟之布施。”又说：“见乞时喜面带笑，和颜悦色所欲财，愿自身命与血肉，以无求心而布施。”他也发愿修学三布施，并如是付诸实践。

己二、持戒度：

无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，  
故于三有无希求，守护净戒佛子行。

如果没护持所受的清净戒律，甚至连自利的善趣也不能成办而会堕落恶趣，想为他利修成圆满菩提，显然是可笑之处。因此，丝毫不杂有追求世间或贪恋世间而向往人天等增上生的目的，而以为利他想修成圆满菩提之心来谨慎守护三戒律，这就是一切佛子修学戒律的行为。

如《宝鬘论》云：“持戒利他行。”《入行论》中云：“获断恶之心，说为戒度圆。”断除所有害他及其因的颠倒作意的断心，即是戒律度的本体。也就是说，所有佛制罪与自性罪或者如应受的戒，即是严禁恶行戒；自相续未生起的六度等善法令生起，已生起令不失毁而越来越增

上，即是摄集善法戒；如理如实成办一切众生今生来世无罪的利益，即是饶益有情戒。戒律的本体安立为发心这一点，是从严禁恶行戒的角度而言的，主要是指断除一切自性罪。尤其是断除十不善业，对这些不生起造十不善业的心。在此，对所有愿行学处、根本与支分堕罪等的辨别不作广述。

关于失毁戒律的过患，《般若经》中云：“毁坏戒律者，连自利尚且难成，何况他利？毁坏戒律之异熟果，即众生地狱或旁生界或阎罗世界。”《摄般若经》中云：“破戒自利尚不能，岂有成办利他力？”这其中宣说了许多有关破戒的过患。

关于守戒的功德，《亲友书》中云：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”此外还有极多

教证。所谓的“无有世间之希求”，即是指《经庄严论》中所说的“不求后世戒”之义，也就是说，要守持成为解脱与遍知之因的戒律。

对此，阿底峡尊者说：“若使今生庄严、来世安乐，要恒时守持一切戒律。”又言：“生诸功德之根本，希求取舍守戒律。”并说最殊胜的戒律就是内心寂静。

袞巴瓦也说：“戒律的根本是依止善友。”

博朵瓦尊者说：“一切功德之本，是慎护戒律与誓言。如果不具足这些戒律或戒律不清净，那就会成为一切功德与悉地的违缘。”又说：“要做到戒律清静，必须对三时的欲妙不贪执。”

喀绕巴格西教诲道：“获得暇满人身因，修

学戒律如意宝，自之相续尽力依，当护清净无垢染。”

夏耶瓦尊者说：“因为是解脱与遍知之道的所依，所以要守持清净戒律。”

卡隆巴尊者诚恳地教诫道：“出现饥荒时，众人都将注意力集中在青稞上，希望诸位也能如此重视戒律。要想戒律清净，不思维业果则不会做到，因而思维业果是窍诀。”

夏绕瓦尊者也曾经说过：“无论做什么事，都要依于正法，其中按照律藏中所说而行，无需重复。内心清净，深思熟虑，舒心悦意，结果善妙。”

这些教证无非是说：戒律是一切功德的根本，为了使戒律清净，需要依止善友、断除贪

欲、思维业果、按照戒律而细微取舍。

此外，佛子无著仁波切本人又再度强调：“戒为诸德之根本，害他如毒当断除。”又说：“知佛戒学较命重，具足知念不放逸，刹那不染堕罪垢，自守戒律令他守。”他也发愿修学三戒并如是行持。

己三、安忍度：

于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，  
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。

对于想享受一切苦行中最殊胜的修安忍的善妙广大受用的所有佛子来说，所遭受的痛苦与怨敌等这一切损害，就如同价值连城、难以得到、享之不尽的如意宝藏出现在家中一般。因此，对一切加害无有丝毫嗔恨憎恶之心而修持三安忍，

这就是一切佛子修学安忍度的行为。

《经庄严论》中云：“长难不厌倦。”又如《宝鬘论》中云：“安忍断嗔恚。”忍耐别人的加害，承受痛苦，对正法极富胜解心，这就是安忍的自体。也就是说，不因加害而心烦意乱，为耐怨害忍；遭受痛苦心不烦乱、不怯懦，为安受苦忍；对三宝的功德与无我的法义等获得定解，无有违品而真实思维，即是谛察法忍。

嗔恨的过患：一、未见之过。《菩萨藏经》中云：“所谓嗔恨，能摧毁百千劫中所积之善根。”《入行论》中也说：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”二、可见之过。彼论云：“若心执灼嗔，意即不寂静，喜乐亦难生，烦躁不成眠。”即生中也是心神不宁等。

安忍之功德，如《菩萨藏经》中云：“励力毁嗔心，今生他世乐。”其中宣说了今生与后世安乐、不转生恶趣、获得善趣与解脱等暂时和究竟的许多功德利益。按照本论颂词中主要直接宣说的意义，不仅不应嗔恨作受害者，反而应如同获得珍宝藏一般欢喜。《入行论》中云：“若不外植怨，必无为害者，故敌极难得，如宝现贫舍。”应当认识到这一点。前文中所说的恶缘转为道用，实际上也可以包括在此安忍的修法中。所谓“于诸无怨恨”，即是《经庄严论》中所说的“一切皆安忍”之义。这就是忍耐损害、痛苦等一切安忍的殊胜修法。

此外，阿底峡尊者曾说：“五浊恶世，嗔恨炽盛，因此要披上无嗔安忍的盔甲。”并说：“最殊胜的安忍就是身居低位。”

《师徒问道录》中写道，阿底峡尊者问：

“如果受害，该怎么办？”仲敦巴答：“不以怨报怨。”阿底峡尊者问：“如果遭杀，又该怎么办？”仲敦巴答：“应当知道是偿还命债。”

袞巴瓦尊者也曾说过：“若无安忍，冤冤相报，如此而为，唯有受害，仅此而已，绝无利益。因此，修行一开始就要安忍。”

博朵瓦尊者说：“如果稍微遭受一点损害都不能修安忍而咒骂说‘这是从根本上破坏佛法’，由此就成了破戒，结果这真正是从根本上破坏佛教。本来，对于总的佛法，我们一无所有，如果还失去自己的戒律，那么佛法的价值就不复存在了。”

喀绕巴格西说：“能从根本上摧毁善根的，就是嗔恨。因此，不视嗔恨为过患，实在是一大

错误。”

恰卡瓦尊者说：“不依好轨道，险隘候在前。”意思是说，对于害他之人耿耿于怀，当以怨报怨的险隘出现时，需要断除加害。

佛子无著仁波切本人也说：“嗔敌夺今来世福，安忍大军极关键。”“调刚强心真勇士，降伏嗔敌真精英。”“嗔恨烈火……”尊者也发愿修学三安忍，并且实地修持。

己四、精进度：

唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，  
饶益众生功德源，具足精进佛子行。

我们可以看到，只为独自一人的利益而想成就寂乐的声闻缘觉，在修道过程中尚且需要具足如头上或衣服着火要迅速扑灭一样的勇猛精进，

那么，为了一切有情而发殊胜菩提心后，要修学佛子众多伟大的难行行为，必须具备一切功德源泉的勇猛精进就更不言而喻了。因此，为了修成圆满菩提而学修三种精进，这就是一切佛子修学精进波罗蜜多的行为。

《宝鬘论》中云：“精进即乐善。”《入行论》中也说：“进即喜于善。”缘于所缘的善法而欢喜行持，即是精进的本体。菩萨一开始精进时，首先以欢喜的心态披上坚韧的大盔甲，这就是擐甲精进；为真实成办六度等善法而行持，即是摄善法精进；如理行持众生无罪之利益，即是饶益有情精进。《经庄严论》与《经集论》中讲述了精进的五种分类。

关于未精进的过患，如《念住经》中云：“诸惑一根源，即是懈怠也，谁有一懈怠，彼无

一切法。”如果无有精进，则会随懈怠而转，缺乏善法，失毁今生来世的一切利益。

精进之功德，《经庄严论》中云：“善资精进胜，依彼随得彼。”其中宣说了精进的诸多功德。《入中论》中云：“功德皆随精进行。”《入行论》中云：“精进证菩提，若无风不动，无勤福不生。”仅仅成办自利的声闻缘觉众都需要勇猛精进，所有菩萨更应当有百倍的精进。《经庄严论》中云：“首荷有情担，众尊缓行丑，自他种种缚，精进当百倍。”所谓的“功德源”，实际上即是《经庄严论》所说的“功德源精进”。这以上是产生世间、出世间一切功德之精进的殊胜修法。

此外，阿底峡尊者说：“由于懈怠，今应如烈火般精进。”“所有勇士敌不害，具精进者尽

违缘。”“殊胜精进弃琐事。”

巴瓦尊者也说：“精进根本修死亡。”

博朵瓦尊者说：“我等凡夫成佛果，未成佛前需要以持久精进、勇猛精进、不断精进来成就。”尊者也讲过相续中要生起无常，最初以擐甲精进为因。

喀绕巴格西说：“无有精进不会生任何功德，因而要修死亡无常，断除懈怠。”

此等教证都异口同声地说，需要精进，需要舍弃今生琐事，需要忆念死亡。

佛子无著仁波切本人也说：“懈怠不成自他利，抛弃他事勤于善。”“一切善法观待勤，故欲成自他利乐，一切时分无懈怠，精进如命当珍爱。”又说：“自为无边诸有情。”他也是发愿

修学三精进，并如是身体力行的。

己五、静虑度：

当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，  
真实超越四无色，修习禅定佛子行。

了知具有于善法所缘境中心一缘安住的寂止法相和证悟空性的胜观之理而根除轮回的根本无明等所有烦恼后，我们应真正超越诸如以寂止为主的四无色世间定，而修持具足灭尽有边的胜观与灭尽寂边的大悲等殊胜助伴的禅定等。如是修学三禅定所摄的等持，就是一切佛子修学静虑度的行为。

《经庄严论》中云：“心于内安住。”又如《入中论》云：“静虑相能摄。”不散于所缘之外而安住的一缘善心，即是禅定的本体。入定

时身心生起轻安的静虑，是现法乐住之禅定；成就神通与解脱等共同功德之静虑，是现成功德之禅定；依靠定力成办众生如理无罪的利益，是饶益有情之禅定。这三种禅定是从作用的角度而分的，当然还有其他分类。

关于未修禅定之过患，《入行论》中云：“心意涣散者，危陷惑牙间。”“若纵狂象心，受难无间狱，未驯大狂象，为患不及此。”《亲友书》中云：“无有禅定亦无慧。”意思是说，如果不具备禅定，则生不起证悟无我的胜观；如果无有胜观，就不会获得三菩提任何一种。

关于修持禅定的功德，《学集论》中云：“真实而入定，方知佛所说。”《入行论》中云：“有止诸胜观，能灭诸烦恼，知己先求止。”意思是说，心依于入定的静虑而生起真实见实相之胜

观，依靠它可以断除烦恼。此中已说明了止观的次第与功德。所谓“超越四无色”，实际上是《经庄严论》中所说的“禅定非无色”之义。所有菩萨成就功德的根本，总的是修静虑地所摄的等持，尤其是住分与明分平等的第四禅之等持，即是殊胜等持的修法。

此外，阿底峡尊者说：“心思散乱会虚耗人生，因此当下就该入定。”又言：“殊胜静虑心无改。”

袞巴瓦尊者说：“禅定的根本即依于静处。”博朵瓦格西说：“喜爱人群、琐事繁多，则不能行善，从中无法禅修。”又说：“禅修者必须对外界的一切事物知足少欲。”“不具戒律誓言、相续不清净者，虽修等持也不会成功。”

喀绕巴格西教诲道：“初学者之分别念，具

有明分无稳固，分别风未吹动前，应该紧系正念绳。”

这些言教都是说，理当修行等持，内心无改是最殊胜的等持，禅修需要依于寂止之资，因而要居于静处，断除琐事，知足少欲，清净戒律……正行时依于正知正念至关重要。

再者，佛子无著仁波切本人亦言：“无禅不见法性故，修无念相之等持。”“一切显现为自心，心性本来离戏论，未为二取所散乱，一缘安住真静虑。”又云：“依净定力于现世……”尊者也是发愿修学三静虑，并如是实修的。

己六、智慧度：

若无智慧以五度，不得圆满菩提果，  
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。

如果没有以导盲者般证悟空性的智慧摄持，那么仅仅依靠盲人般前五度的群体修法，无法获得圆满菩提，也无法抵达遍知佛果的城市。所以，大悲与菩提心等的广大方便分，加上修持不分别所修、修者、修法的三轮体空智慧，才是证得佛果必不可少之因。为此，修持证悟具足方便分的空性智慧等三慧，是一切佛子修学智慧波罗蜜多的行为。

《经庄严论》中云：“真抉择所知……”

《集经论》中云：“何为智慧？抉择法也。”也就是说，真实妙观察或抉择所观察之法，即是智慧的本体。其中，精通五明的智慧，是通达世俗之慧；以总相的方式或现前的方式衡量胜义的智慧，是证悟胜义之慧；了知成办一切有情今生后世无罪之利益，是证悟饶益有情之慧。此外还有

其他分法。

无有智慧之过患：一般来说，如果无有智慧，则无法成办今生来世的任何功德。尤其是如果不具备证悟无我的智慧，那么布施等五度也如同无有明目一般。《般若摄颂》中云：“无慧无目此五度，无导不能证菩提。”

智慧的功德，也就是与前者相反，能成办现世后来的一切功德等。前论中也说：“何时已为智慧摄，彼时得目得此名。”证悟二障之对治——空性的智慧至关重要，正如《宝性论》与《入行论》等中所说的那样，修空性智慧有许多暂时与究竟的功德利益。所谓“以方便”，即是《经庄严论》中所说的“具智慧方便”之义。意思是说，仅仅凭单空，不能趋至任何大乘道，因此，必须修持遍具布施等方便殊胜相的空性，

即是殊胜智慧的修法。《经庄严论》中所说的六度功德修法，即是《迦叶请问经》中的意义。

此外，阿底峡尊者说：“以邪见不证真义，因此要详察真义。”又言：“修方便自性，修持彼智慧，彼速得菩提。”“殊胜智慧即是不执一切。”并说，如果证悟空性，则其中可涵盖六度的修法。博朵瓦格西也如此讲过，并引用《般若摄颂》的教证说：实际上一切波罗蜜均可摄于修学智慧度中。

袞巴瓦尊者说：“智慧根本即是观自心。”

这些言教宣说了需要修空性，证悟无实是最胜的智慧，方便和智慧缺一不可，需要俱全。

最初，闻慧极为关键，对此阿底峡尊者说：“未证悟实相之前，需要闻法，因此要听受上师

的窍诀。”

大瑜伽士这样教诲：“诸位尊者若想成佛，不经过广泛闻思犍牛背上所负担的经论，而仅仅在巴掌大的范围内闻思，无论再怎么隐居修学，终将一无所成。”

普穹瓦尊者也曾指出：“有些人打开书本放在枕边，说这是我们要学的，却从来不看，反而自我安慰说：只要心里赞叹就可以，佛法有什么不懂的呢？”

夏绕瓦尊者曾经这样说道：“未成佛前学无止境，成佛时方完结。”

再者，佛子无著仁波切本人也说：“无慧不入解脱道，当知二谛之奥义。”“如是布施等五度，至彼岸皆观待慧，诸法许为正觉道，故当修

学智慧度。”“有义四摄成大利……”尊者也发愿修学三慧并实地修持。

戊二（修学经中所说四法）分四：一、自观自之错误而断除；二、断除谈论菩萨之过；三、于施主断除贪恋；四、断除说粗语。

己一、自观自之错误而断除：

若未观察自错误，以法形象行非法，  
是故恒时审自己，断除过患佛子行。

入于大乘的修行人，如果没有经常反复观察自己的错误或过失，那么不但不具备智慧、贤良等任何功德，而且纵然自己身上有须弥山般的过失也发现不了。对于自以为是修行人，其他大多数人也着眼于外表而凭感觉认为这是一位修行人，但实际上，他只不过是修行人伪装成修行人。

人的形象，并热衷于今生的伏怨护亲等非法之事，根本不观察自我的过失，其罪业相当严重。因此，恒时详察细审自己三门的过失而予以断除，这就是一切佛子认清自过而断除的行为。

如《因缘品》中云：“应当观察己，合理非理事。”《入行论》中云：“时观念起处，细察己过失。”观察分析自己的过失，进而断除至关重要。尤其是作为步入大乘的人，更需要想方设法防止他人不起信心，故应观察自己的过失而断除。《慧海请问经》中云：“涵盖大乘之一法，即观察自错而护持一切有情。”《摄正法经》中云：“防他不信即守戒。”《菩萨别解脱经》中云：“观察令世间不信而遣除。”《入行论》也云：“牙木与唾涕，弃时应掩蔽，用水及净地，不应弃屎尿……世间所不信，观询而舍弃。”诸

如此类有许多说明。《学集论》中云：“断无果之行……”其中宣说了断除无有利他之果及令他不信之事的许多方法。又云：“于众不粗鲁，适度柔和语，具缘士诚信，应受亦能生。”观察自己过失而断除的功德利益，能使他众起信，语言有可信度，否则，不能防止他众不信的过患。彼论云：“彼非可取处，世人轻佛苗，如灰所覆火，众生狱等焚。”这是在《防损他品》中宣说的。菩萨如果不防护自己身语的恶行，那么他众会因不生信心而轻凌你，由此对方会堕落恶趣，这样一来，你也成了罪人。又云：“故佛戒归摄，何令众不信，彼谓谨应断，宝云经中言。”其中引经据典作了详细说明。

此外，阿底峡尊者说：“不观他过，观察自过，自过应如恶血般抛弃。”“应当宣扬自己的过失。”

仲敦巴尊者也说：“自我揭发过患是智者。”

博朵瓦格西说：“凡夫位为利众生，主要应当断除自己的过错。”

喀绕巴格西亲言：“切莫观察他之过，观察自过当断除。”

夏哦巴格西也曾自我谴责道：“自己大的错误也不发觉，他人微小的过错也能察觉。”

佛子无著仁波切也自我谴责说：“本来无有智慧、净戒、贤良任何功德，竟然自我标榜是何等贤妙的人，自己的过失纵然如山王般也看不见，他人尘许的过错也能发现，心思专注在自利上而口口声声说利他，冒充为修行人而只是追求现世的高位，你以前也是由于不观察自己的行为

而自我欺骗……”

己二、断除谈论菩萨之过：

以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，  
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。

已入大乘的行人，如果以总的烦恼、尤其是在嫉妒的驱使下，观察其他佛子的行为而谈论过失，由此自己会染上堕罪而退失大乘道。因此，对于总的一切有情、尤其是曾经入于大小乘的修行人，就连他们的细微过失也不能说，要慎护语言，这就是一切菩萨不观、不谈他过的行为。

《因缘品》中云：“不察他众过，他应不应作。”如《学集论》引用经中所说：“昼夜中三次，顶礼诸菩萨，恒依所欲行，微错亦莫寻。”意思是说，对一切众生，尤其是进入大乘

的补特伽罗，丝毫的过错也不应寻找。彼论中又云：“善逝照见此义而说：‘补特伽罗无法衡量补特伽罗之境界，我与如我者方可断定补特伽罗之境界。’不应说这位如何、那位如何而观察他众……”在《遮损己品》中对此作过广说。《趋入生信手印经》中也说：“如果嗔恨菩萨，背向而住并说不看这个恶劣者，其罪业无量，比某人以嗔恨心将十方一切众生关入监狱更严重。纵然抢夺南赡部洲所有众生的财物，也不如诋毁任意一位菩萨的罪业严重……”此外，《入定不定手印经》《寂灭决定幻化经》等中也宣说了对一切菩萨做善不善之事的威力强大。《入行论》中也说：“博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。”如果以嗔心驱使不赞叹发心的菩萨，反而口出不逊，则成恶业。对治它的善法，就是于一切菩萨作本师想而于十方宣说其有意义

的功德。如《迦叶请问经》中云：“我于一切有情生起本师想。何以故？不知根性成熟与未成熟之故。”对一切有情生起本师想而观清净心极为重要。《亲友书》等中也宣说，如芒果一样，人也有四类。尤其是依靠内成熟、外未成熟的补特伽罗而积累罪业，不能现见的后世深渊，如灰覆之火坑一般。为此务必要谨小慎微。

此外，阿底峡尊者说：“莫寻他之过，当宣他之德。”“于具法眼者，初业之有情，当作本师想，视诸众生时，父母子孙想。”

仲敦巴尊者也说：“宽以待人则善妙。”

博朵瓦尊者说：“有情本身过失蕴，不思非理诸过患……对菩萨等任何善妙的对境积累罪业，这把笤帚会将总的所有善法一扫而光，导致远离菩提心。菩萨住在何处不一定……因此，不

要观察一切有情之过错，尤其不能观察上师之过。”

喀绕巴格西教诲道：“开示大乘之上师，外表威仪虽不妙，内在密意不可知，故莫观察上师过。”

朗日塘巴尊者言：“补特伽罗无法衡量补特伽罗，因此对谁也不能诽谤。”

恰卡瓦尊者亲言：“莫说他人过。”意思是说，不要谈论说“他人破戒”等过失，不能思维总的众生、尤其是入佛门者的过患。

再者，佛子无著仁波切本人还说：“通常而言，闲言碎语都无有实义，会增上不善。尤其是诋毁他人，非但不能抬高自己，反而会灾难临头，增上贪嗔。特别是偏袒分析法与补特伽罗而

加以诽谤，只能是自取灭亡而已。”又言：“以嫉妒心诋法人，失坏自善扰他心，故除必定利他外，切莫谈论他人过。”尊者也这样实地行持。

己三、于施主断除贪恋：

为求利养相互争，失坏闻思修事业，  
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。

由于对恭敬供养自己的亲朋好友与施主非常贪恋，导致入于大乘的补特伽罗相互之间，为了利养恭敬等发生争论，失毁了闻思修行等正法的事业。因此，断除对亲友与施主诸在家众的贪执，是一切佛子断除利养恭敬根源的行为。

另外，《劝发胜心经》中云：“当观察利养恭敬是生起贪心之因；当观察利养恭敬能摧毁正念。如是类推，当观察令生起无惭无愧；令生

悭吝；令不和睦相处，令抛弃友爱……菩萨贪著利养、恭敬的过患即是如此。观察后应少欲，而不应贪爱……少欲者无有如是法故，彼修一切佛法无有违缘。”又云：“了知如是功德利益后，菩萨以智慧为断除一切利养、恭敬，当以殊胜意乐少欲而住，当依少欲。”这其中宣说了利养恭敬的过患及知足少欲的功德。《迦叶请问经》中也说：“见缚利养与恭敬，名声之束缚，乃出家之束缚，诸圣者说，是故恒常出家而断。”《入行论》中云：“吾富受恭敬，众人皆喜我，若持此骄傲，死后定生惧……纵吾财物丰，令誉遍称扬，所集诸名利，非随心所欲。”

此外，阿底峡尊者说：“紧紧缚出家，利养与恭敬，彼中得解脱，犹如火中莲。”

博朵瓦尊者也说：“虽现利养等四法，当

知彼等如死尸，安多尊者取蜂蜜，故利养等四视敌。”

夏哦巴尊者以自我谴责的方式教诫：“如果见到对其他修行人恭敬承侍，我就忍无可忍了。”为了利养恭敬而自赞毁他，罪业严重。

涅热巴尊者说：“应当对利养恭敬生起网罟或网想。”

再者，佛子无著仁波切本人还说：“利敬束缚因，故断妙欲藤。”又言：“虽精勤办利敬等，今圆满事不定成，纵然成亦更增爱，如同多薪助火焰。”“具知足心最富有，不贪一切最快乐。”尊者也是这样身体力行的。

已四、断除说粗语：

恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，  
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。

如果不观察自己的口业而说出极度粗鲁之语，将会扰乱他人的心，如果一切佛子说粗语，那么必然失毁温和适度、称人心意等善妙行为，因此，口出粗语的罪业严重。为此，当与他人交谈时，经过一番观察而断除令对方不称心的粗语，这就是一切菩萨杜绝刺耳语言的行为。

另外，正如《俱舍论》中所说“粗语则指刺耳语”，粗语是对成为生起害心根源的众生，说出以三毒任意一种所引发的不悦耳之语。言说的方式：当面或暗中自己言说或令他人说等，无论真实不真实，凡是谈论别人的种姓或三门或戒律等过失，对方已明白其义。无论是以温和还是粗暴的方式而说，但如果完全是利益之心，则不包

括在粗语范围内。

开示业果的诸经典中，宣说了粗语的众多过患。《学集论》引用佛经所说：“任何菩萨不对一切众生说有害之粗语，依此类推，应断除损恼、不称心、不悦耳等诸多语言之过。”如前引用的“于众不粗鲁，适度柔和语”一样，必须说温和、悦耳、合意等的语言。续中也说：“菩萨为利益一切有情，首先所行即是爱语。”《入行论》中云：“出言当称意，义明语相关，悦意离贪嗔，柔和调适中。”《亲友书》中云：“佛说语言有三种，称心真实颠倒说，犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。”佛陀教诫：“一切士夫的语言有称心合意悦耳动听、真实言说、颠倒言说三种，这些语言依次是令人喜爱如蜂蜜、值得亲近赞叹如鲜花、理当谴责如不净物，应当依止其中前两种而舍弃最后一种。”总的遮止了语言

的过失。

此外，阿底峡尊者说：“他不合意语，智者远离彼。”“恒时面带微笑以慈爱心无有嗔怒公平正直而言谈。”

喀绕巴格西也说：“莫射粗语之毒箭，当断恶性嗔恨心。”

恰卡瓦格西教诫说：“莫发粗恶语。”又说：“莫刺要害处。”当其他人恶语中伤时，不能反唇相讥、以牙还牙、揭露人的过失、以恶咒诛杀非人、说些击中要害的粗语。

再者，佛子无著仁波切本人也说：“多言能生不善业……我对任何人都从不说恶语。”尊者无论对上师或法师、阿阇黎、格西、官员或长官等，从不直呼其名，甚至对身边的侍者达桑也尊

称为“达桑师”。

如是观察自己的过错而予以断除等四法，出自《劝发胜心经》。此经中云：“弥勒，菩萨乘之补特伽罗若具四法，于末法五百世正法毁坏之时默言不语，则安乐而解脱。何为四法？分别观察自己之过；不谈菩萨乘之其他补特伽罗之过；不顾亲友之家与供斋之家；断除不合意之语。”

戊三、修学断烦恼之理：

烦恼串习难对治，执持正知正念剑，  
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。

对于屡屡产生的贪心等一切烦恼，如果不依对治而任其生起，逐渐串习，后来依对治也极难断除。因此，具备不忘失取舍的正念、观察三门状态的正知之士，持执锋利且威力无比的对治兵

器，一旦贪等烦恼最初趋向生或已经生起时，便立即摧破、断除，这就是一切菩萨对治烦恼的行为。

《经庄严论》中云：“惑毁自他戒……”又如《入行论》中云：“嗔贪等诸敌……”所有烦恼在今生后世都是罪，能产生痛苦、令心不安乐、损害自他等过患无穷。因此，必须努力断除一切有过患的烦恼。《入行论》中云：“吾应乐修断，怀恨与彼战，似嗔烦恼心，唯能灭烦恼。”又云：“惑为慧眼断……”

断除烦恼的方法：以正知正念立足，一有苗头，立即认清并捉住敌人，再以对治的短矛刺入。否则，如果最初生起时顺其自然，那么等它力量强大后就难以断除。关于与烦恼的敌人作战的方法，在《入行论》第四品中有详细宣说。如

云：“沙场老兵将，遇敌避锋向，如是回惑刃，巧缚烦恼敌。”就像久经沙场的老将精通与敌人作战一样，必须要精通烦恼的对治法。《入行论》又云：“战阵失利剑，惧杀疾拾取，如若失念，畏狱速提起。”意思是说，与敌人作战时，如果手中的剑失落在地，就会立即拾起，同样，如果正念的兵刃失落，由于畏惧堕落恶趣而必然马上依止正念。“循血急流动，箭毒速遍身，如是惑得便，罪恶尽覆心。”如果身中毒箭，那就必须立即断除根源，同样，烦恼生起时也要立刻灭除。“如人剑逼身，行持满钵油，惧溢虑遭杀，护戒当如是。”在与烦恼敌人进行搏斗时，必须全神贯注依止正念正知。“复如蛇入怀，疾起速抖落，如是眠懈至，警醒速消除。”其中宣说了烦恼刚刚生起时就要立即根除的方法等，唯恐繁冗，不再广说。

此外，阿底峡尊者曾说：“烦恼生起时，必须忆念对治，败给烦恼的法还有什么必要呢？”“以对治摧烦恼，殊胜士夫为勇士。”并且还说铲除一切分别念，需要用一切对治来摧毁。

仲敦巴尊者也说：“如果成为烦恼的对治，则是正法，否则是非法。”

袞巴瓦尊者说：“要断除烦恼，就必须认清它的过患、法相、对治、生起之因这一切。了知过患才能视其为过失，将其看成怨敌。如果不知过患，就不明白烦恼是敌人。因此，要按照《经庄严论》与《入行论》中所说而思维。”并且说：“要想明确烦恼的法相，就必须听受《俱舍论》，最起码也要听闻《分别五蕴品》。认清根本烦恼与随烦恼后，当贪嗔等任何烦恼生起时，

‘啊！这就是那种烦恼’，心里能明确认识，这就是在与烦恼作战。”

普穹瓦尊者结合自身而教诲说：“我虽然被沉重的烦恼所压制，但还是咬紧牙关竭尽全力与之搏斗。”

博朵瓦格西说：“恒常具足正念、正知观察自己的心相续，必须策励断除、防止一切内在的烦恼。”

奔贡甲格西曾经说：“现在就是在心房门口放一把对治的短矛，没有别的事要做，它紧我也紧，它松我也松。”

朗日塘巴尊者亲言：“愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。”并说：“如果搬迁住处或者仅仅伸个腰，

也能使烦恼溜走。”

涅热巴尊者说：“烦恼伺机出现时，绝不能懈怠，要立即以对治消灭它。如果不能消灭，则要供曼扎罗，陈设供品，祈祷上师本尊，观想而诵猛咒，如此可使烦恼销声匿迹。”

再者，佛子无著仁波切本人还说：“调伏后得三毒念，诸念未现法身前，无有不可需时忆，莫纵迷念玛尼巴。”又言：“初生烦恼当认清，中起对治力而断，后为不生当精勤。”尊者也这样实地修持。

戊四、修学以正知念而成办他利：

总之一切威仪中，观心处于何状态，  
相续具足正知念，成办他利佛子行。

总结前面所说的一切佛子所有行为次第意义

的要点：无论在何处，是四种威仪的哪一种，都要反复观察自心处于善或不善何种状态，恒时不失正念、正知，以利他的殊胜意乐，成办其他众生之事，这就是一切佛子成办二利所有行为的根本要点，极为关键。

此外，《入行论》中云：“欲护学处者，策励当护心，若不护此心，不能护学处。”要想护持学处，就必须守护自心。那么如何守护自心呢？彼论又云：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”意思是说，护持心的方法，尽力于正念、正知相当关键。

其中，正念是指不忘失取舍道理的一切意义，这一点至关重要。《亲友书》中云：“彼当策励勤守护，丧失正念诸法亡。”《入行论》中云：“若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，

福善悉获至。”其中宣说了丧失正念的过患与未失正念的功德。

正知，是指分别观察三门的一切所为，认清它是善是恶。《入行论》中云：“再三宜深观，身心诸状态，仅此简言之，即护正知义。”

显密的一切实修，都依赖于正念正知，因此，它尤为重要。如经中云：“所说诸善法，根本不放逸。”不放逸是一切善法的根本，它的本体即是断恶行善。不放逸与放逸的功过等虽有许多，但在此不述。

总之，一切菩萨的所有威仪，应当以正念、正知、不放逸摄持，而按照《华严经·净行品》修学。这一切也必须以利他的意乐摄持而修学直接或间接成为利他与菩提之因。如果不失毁“为利他而希求圆满菩提”的愿心，则菩提心的一切

学处都包括其中，这是《教王经》中所说的。

《学集论》中也说：“一切威仪中修菩提心，以菩提心为前行，菩萨的学处仅此而已——即修心。”如果舍弃“为利他而想获得佛果”的心，那也就抛弃了愿行菩提心，因此，无论暂时能否直接利益他众，但必须尽力做到不失去利他的意乐。《菩提心释》中云：“虽无益他力，彼心当恒久，何者有彼心，彼实已趋入。”

此外，阿底峡尊者总结性地说：“依正念知不放逸，恒常守护诸根门，当于昼夜三时中，反复观察心相续。”又言：“最胜功德大利心，最胜窍诀恒观心，最胜友伴正念知。”

袞巴瓦尊者也说过：“日日夜夜除了巡视自心以外，还有什么其他事？”

博朵瓦格西亲口说过：“四种威仪要以正

念、正知摄持。行走要以慈悲菩提心而行走，散步也要以慈悲菩提心而散步，同样，卧、住、食等三门的所作所为，都要以慈悲菩提心而行持。”

朗日塘巴尊者说：“大乘的所为，除了利益众生之外再没有别的，因此要披上利他的坚韧盔甲。”

夏绕瓦尊者说：“时时刻刻以正念、正知、不放逸摄持而行，身语意的所作，都要将菩提心放在首位。”按照《华严经·净行品》中所说，无论做任何事，都要修利他之心。

札嘉巴格西曾经亲言：“恒时必须具备正念的哨兵，正知的巡视，不放逸的谨慎。”

再者，佛子无著仁波切本人还说过：“以正

念、正知、不放逸恒常调伏自心。”又言：“总之具足正知念，善观自心令自己，行为不违正法理，尽己所能尤重要。”“大乘法故发利他心，佛子行为三门行利他。”尊者也如是身体力行。

戊五、善根回向圆满菩提：

如是勤修诸善根，为除无边众生苦，  
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

在充满欢喜的心情中，以大精进主要修行前面所说的一切佛子之行为的善法，将自他三时积累的所有善法，为了遣除众生的痛苦，以清净所回向、能回向、回向方式三轮实执的垢染、证悟无实的智慧摄持，为利他进行回向，以此成为圆满菩提之因，这就是一切佛子不虚耗善资而令其

愈加增上的善巧方便行为。

此外，经中云：“诸法依缘生，住于意乐上，何者发何愿，获得如是果。”所积累的善根，自己如何回向，就能获得如是之果，因此必须回向善根。如《入行论》中云：“直接或间接，所行唯利他，为利诸有情，回向大菩提。”要为利他而回向，这能成为获得圆满菩提之因。如此回向，乃至未得佛果之前，善根都不会穷尽，且会日益增上，因此是最为殊胜的回向。

《无尽慧请问经》中云：“善根回向菩提，乃至菩提果间不穷尽。”除此之外，未回向、颠倒回向、回向成为下劣轮回之因、回向成为单单解脱（轮回）之因，并不能使果永不穷尽。关于善根回向圆满菩提不穷尽与不回向等而灭尽，经中以一滴水注入大海与放置会干涸的比喻而说明，《入

行论》以妙树和芭蕉树生果（与不生果）做了比喻。

回向的方法，如经中云：“若成有相非回向，无相即回向菩提。”缘于所回向、能回向、回向者三轮具有实执的回向，不是真正的回向。以了知三轮仅是在名言中以心安立而成、本性中并不成立实有的智慧所摄持的回向，才是清淨的回向。

此外，阿底峡尊者说：“虽然夜以继日三门精勤行善，但如果不知回向圆满菩提，将会被有些颠倒的妄念灭尽。”“千方百计勤行一切善法并回向遍知佛果，如是而行，福德也成智慧资粮，智慧也成福德资粮。”又言：“三时所积诸善根，回向无上大菩提，福德施舍诸有情。”

仲敦巴尊者也说：“一切法以不缘三轮（即三

轮体空) 的智慧摄持，将一切善根回向一切众生和共同圆满菩提。”

博朵瓦格西如此说道：“一切善根是以发愿驾驭的，因此，随所积累的善根而发愿这一点至关重要。”

喀绕巴格西教诲说：“善事虽微小，果报无尽增，三时诸回向，发心当居首。”

札嘉巴格西说道：“了知一切法行而尽力精进，为利众生的发愿等是不可或缺的方便。”

夏绕瓦尊者也说过：“所做的一切善法，为利他欲求获得佛果而具足六度行持，是广大的善巧方便；以证悟无实的智慧所摄持，是清净的善巧方便；回向无上菩提，乃至菩提果之间不穷尽，是无尽的善巧方便。”

再者，佛子无著仁波切本人也说：“所积大小福德事，皆为无边众成佛，以三轮空回向此，福德无量胜方便。”尊者也是在做任何善事的末尾，都以“文殊师利猛勇智，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”作广大回向的。

甲三（结尾）分五：一、为何如何造论；二、无误宣说；三、谦虚请求宽恕；四、造论善根回向菩提；五、具四圆满之结尾。

乙一、为何如何造论：

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，  
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。

遵循菩萨乘三藏等佛陀所宣说的经续、论解

其密意的所有论典中所说的意义，往昔出世的前辈——总的高僧大德、尤其是阿底峡师徒等噶当派的诸位善知识，以及作者本人的诸位上师的言教，将如何修学一切菩萨的学处行为，归纳为三十七颂，为利益所有想修学诸佛子道的善缘者而认真撰写了此《佛子行》。

乙二、无误宣说：

因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，  
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。

作者我本人（指无著菩萨）俱生智慧浅薄，修行所生慧也微弱，因此，没有能使智慧超群、精通佛典的诸位智者欢喜的能诠华丽词藻，但从所诠内容方面来说，这并不是自我杜撰、凭空捏造的，如上所说，是依据经典以及高僧大德的言教

而慎重汇集的，所以，自认为此佛子行或实修次第无有错谬。

乙三、谦虚请求宽恕：

而诸佛子广大行，如我愚者难测故，  
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。

正如刚刚所说，我自认为前面宣说的佛子行无有错谬。然而，一切佛子的行为浩如烟海，博大精深，像我这样智慧浅显之人实难揣测，因此，如果已述的这些有前后矛盾、词义互不相干等过失，我诚心诚意恳请诸位公正的圣者予以宽恕。

乙四、造论善根回向菩提：

以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，

等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

以宣说此佛子学处所生的善根，愿一切众生的相续中迅速生起现量证悟胜义空性的智慧——也就是所谓的胜义菩提心，以及以大悲所引发为利他而欲求圆满菩提之心——即所谓的世俗菩提心，以殊胜的智慧不住三有轮回之边，以大悲与大乘发心力不住寂灭边，因此，现前不住二边的圆满菩提而通过无缘的大悲与善巧方便的卓越行为，乃至轮回未空之际，一直成办众生的利益，等同无与伦比的三世怙主圣者观自在菩萨。

乙五、具四圆满之结尾：

此《佛子行》，是为了利益自他，教理法师无著于水银宝洞撰写。

此为言说具所造何论、为何而造、何者造

论、何处造论此四圆满之结文。

本人参照年波华仁所著的《佛子无著传》，而撰写了此《佛子行释》。据年波华仁尊者说，他写的这部传记相当于《佛子行》的注释，我以其摄义为基础而撰写了此《佛子行释》。传记中对无著菩萨本人如何真修实证叙述得极为详细，应当直接拜读他老人家的传记而了知这些。

在本注释中，我首先从字面上对《佛子行》三十七颂进行了逐字逐句的解释，接下来引经据典，再以阿底峡尊者师徒的言教以及无著菩萨本人的有关甘露窍诀，作为中间、末尾的点缀，如是布局进行了论述。尽管将本颂与教言分开诠释，但这并不相互抵触。考虑到如果解释得过于详细，会导致篇幅冗长，而且也毫无必要，为此，我所引用的教证内容极其简明扼要或只节选开头，教言也是总结性地罗列。当然，如果还想比这更为简练，诸如只是字面解释或者在此基础上逐句对应，怎

么样做都可以。之所以主要引用噶当派大德们的言教，是因为无著菩萨的《佛子行》等绝大多数论著，均追随噶当派有关修心等的法门，而且劝请者也是修学噶当派修心法门的弟子……本来，一个接一个地罗列引用许多教证并不是很好，然而，为了令与我同缘的修行人再三祈祷生起信心、出离心，生起坚定不移的定解，才逐一引用了大德们颇具加持力的言教。

珍宝饰论之妙瓶，盛满窍诀甘露精，  
 赐予欲解善缘士，无死寂灭殊胜果。  
 精勤此理所生善，愿众步入胜乘门，  
 圆满佛子行韶华，富有如海功德福。  
 吾痴久漂三有时，愿凡害成佛佛子，  
 悲护有情之心行，一切悉皆得清净。  
 愿从今起三门行，丝毫不成损他因，  
 于普天下之群生，唯一成生利乐因。  
 于刚强者之邪行，下劣之人凌辱等，  
 难以堪忍大损恼，愿唯以利报伤害。

为置昔佛未调伏，一切众生于佛果，  
凡诸佛陀之事业，愿我能悉皆成办。  
愿入佛子不可思，善巧方便行法门，  
现前如幻之解脱，迅速究竟圆熟净。  
愿教大德增兴盛，我与有情皆安乐，  
暂得善趣竟胜果，任运成办自他利。

此注释是经色达拉哲寺的上师——瑜伽自在圣者邬  
金宁照再三劝请，土登秋吉札巴亲书。愿吉祥，善哉！  
善哉！！善哉！！！！

2002年冬译于喇荣

2022年初重新校定

## 〇〇 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 译作 《入行论释·善说海》
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 译作 《入行论智慧品释·澄清宝珠论》
- ▶ 索达吉堪布全集 22 | 课程 《入行论讲解（1999年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 23 | 课程 《入行论讲解（2003年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 24 | 课程 《入行论讲解（2006年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 25 | 课程 《〈入行论·菩提心利益品〉讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 33 | 课程 《佛子行讲解（2007年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 课程 《佛子行释讲解（2022年版）》
- ▶ 索达吉堪布全集 124 | 课程 《〈入行论·安忍品〉讲解》

